WYSTRZAŁOWE PRZEKĄSKI
Pomysły Beaty Śniechowskiej na karnawałowe menu
str. 17–20

CO KRAJ, TO OBYCZAJ
Poznaj bożonarodzeniowe tradycje z różnych stron świata
str. 14–15

MASZ W PLANIE MORSOWANIE?
Jeśli tak, to przeczytaj, jak to robić bezpiecznie
str. 26–27

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

BEZPŁATNY!

MAGAZYN **KAUFLAND 4/2021**

Kaufland

Drodzy Klienci,
Drodzy Czytelnicy,

w tym roku zima nie zaskoczy nikogo, a z pewnością nie Was, ponieważ jest już zimowe (tak, tak, już zimowe!) wydanie magazynu Dobrze Żyć Dobrze, bezpłatnego kwartalnika sieci Kaufland. Zapraszamy do lektury... na gorąco, szczególnie teraz, gdy na dworze z każdym dniem robi się coraz chłodniej!

Motywem przewodnim zimowego wydania magazynu Dobrze Żyć Dobrze będzie Boże Narodzenie – wszyscy czekamy przecież na pierwszą gwiazdkę, wigilijną kolację, prezenty (skarpetki od babci też!), wspólne kolędowanie i świąteczny obiad, który z przepisami Beaty Śniechowskiej upiecze się tak pysznie, że bez dokładki z pewnością się nie obejdzie.
Po świątecznym obiedzie przyjdzie czas na zabawę – wystrzałowe przekąski sylwestrowo-karnawałowe – i rozgrzewkę – napoje, które dobrze na Was wpłyną, gdy za oknem chłód... A gdy już porządnie się najecie i napijecie, to zadbamy razem z Wami o zdrowie i popularność wśród znajomych – zanurzymy się w temacie morsowania, które było, jest i będzie „cool".
Pokażemy Wam również dobre strony... podróżowania – zachwycimy się zorzą polarną w krainie Świętego Mikołaja, Laponii i zwiedzimy cały świat świątecznych tradycji – od Islandii do Meksyku.

PS Miłośnicy przypraw i diety wspierającej odporność również znajdą coś dla siebie w zimowym wydaniu magazynu Dobrze Żyć Dobrze – anyż, cynamon czy... czosnek już na Was czekają!

Nowe wydanie magazynu Dobrze Żyć Dobrze znajdziecie co kwartał w każdym markecie Kaufland oraz na stronie internetowej kaufland.pl.

Miłego czytania!
Redakcja Dobrze Żyć Dobrze

Wydawca: Kaufland Polska Markety sp. z o.o. sp. j. wpisany do Rejestru Przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej, VI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000879890. Adres: 50-541 Wrocław, al. Armii Krajowej 47.
Redakcja: Beata Czarnecka-Szewczuk (Redaktor Prowadząca), Krzysztof Gorzkowicz, Krzysztof Krukowski, Adam Matysiak.
Skład i kreacja: Barbara Macherzyńska.

Zdjęcia: Materiały własne Kaufland: s. 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 16, 17, 19, 21, 22, 34, 35, 36; Adobe Stock: s. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

S. 6

Świąteczny obiad
...w dobrym stylu z przepisami Beaty Śniechowskiej. Kaczka, ryba, a może wege?

S. 25

Cudowne rośliny
Jemioła, gwiazda betlejemska, ostrokrzew – najpiękniejsze dekoracje domu na święta

S. 22

Zimą jemy pysznie
...i wzmacniamy odporność. Zbilansowana dieta na chłodną porę roku

S. 30

Z wizytą u św. Mikołaja
Laponia urzeka krajobrazami, zorzą polarną i... Rovaniemi

S. 32

Tam, gdzie rośnie anyż
Skąd pochodzą i jak wyglądają popularne przyprawy, zanim trafią do naszej kuchni?

S. 34

Gdy za oknem ziąb
...rozgrzej się pysznymi, gorącymi i bardzo aromatycznymi napojami

Kaufland

Autorką przepisów jest
BEATA ŚNIECHOWSKA
szefowa kuchni i restauratorka,
zwyciężczyni
II edycji programu MasterChef

Kaczka pieczona
w glazurze miodowej z żurawiną

Czas: ok. 35 minut + czas pieczenia ok. 1 godz. 45 min + solanka (opcjonalnie) 12 godz.

Składniki na 4 porcje
1 kaczka
2 cebule
3 ząbki czosnku
2 kwaśne jabłka
4 gałązki tymianku
3 gałązki rozmarynu
2 cm świeżego imbiru
lub 1 łyżeczka imbiru w proszku
2 łyżki octu balsamicznego
2 łyżki oleju
3 łyżki miodu
150 g żurawiny (świeżej lub mrożonej)
sól, pieprz, majeranek

Przed pieczeniem można włożyć kaczkę na ok. 12 godzin do 10-procentowej solanki. W tym celu rozpuścić 200 g soli w 2 litrach wody z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Do wystudzonej solanki włożyć kaczkę, odłożyć w zimne miejsce na 12 godzin. Cebule pokroić w kostkę. Ząbki czosnku rozkroić na pół. Z jabłek usunąć gniazda nasienne, miąższ pokroić w kostkę. Do miski przełożyć cebulę, czosnek, jabłka, świeży tymianek, rozmaryn oraz imbir. Dodać olej, sól, pieprz, majeranek i wymieszać. Nadzienie włożyć do kaczki. Kaczkę dokładnie natrzeć pieprzem i majerankiem (jeżeli kaczka nie była w solance, doprawić mięso solą). Kaczkę piec ok. 1,5 godziny w piekarniku rozgrzanym do 160°C, następnie zwiększyć temperaturę do 200°C i piec kolejne 15 minut, aż skórka stanie się rumiana. Przygotować szybką glazurę: do rondelka wlać miód i ocet balsamiczny, dodać żurawinę. Całość zagotować, wymieszać i polać gorącą kaczkę.

Pstrąg pieczony
z masłem tymiankowym i suszonymi grzybami

Czas: ok. 30 minut + czas pieczenia ok. 20 min + namaczanie grzybów 3–4 godz.

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 4 porcje
4 pstrągi tęczowe
ok. 20 g suszonych podgrzybków
2 szalotki
1 ząbek czosnku
świeży tymianek (8–10 gałązek)
80 g masła
skórka otarta z 1 pomarańczy
½ łyżeczki przyprawy korzennej (bez dodatku mąki)
masło klarowane do smażenia
sól, pieprz

Miękkie masło przełożyć do miski, dodać szczyptę soli, przyprawę korzenną, skórkę pomarańczową oraz 1 łyżeczkę listków tymianku. Wymieszać i schłodzić w lodówce. Podgrzybki włożyć do miski, zalać gorącą wodą, odstawić na 3–4 godziny, aby zmiękły. Miękkie grzyby pokroić na mniejsze kawałki. Szalotkę i czosnek posiekać. Na patelni rozgrzać klarowane masło, przesmażyć szalotkę z grzybami, czosnkiem i tymiankiem, odłożyć na później. Pstrągi oczyścić, usunąć łuski, zrobić na skórze delikatne nacięcia pod kątem (kieszonki, do których będzie można wsunąć masło). Ryby doprawić solą i pieprzem, do środka włożyć grzyby, w nacięcia wsunąć kawałki zimnego masła. Aby farsz grzybowy nie wypadł z ryb, można je dodatkowo związać nicią kuchenną. W szerokim naczyniu żaroodpornym (bez przykrywki) ułożyć pstrągi, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 190°C i piec ok. 15–20 minut. Po upieczeniu usunąć nić, serwować z pozostałym masłem tymiankowym.

Wegetariański „Wellington” z naleśnikiem szpinakowym i grzybami

Czas: ok. 45 minut + czas pieczenia ok. 25 minut

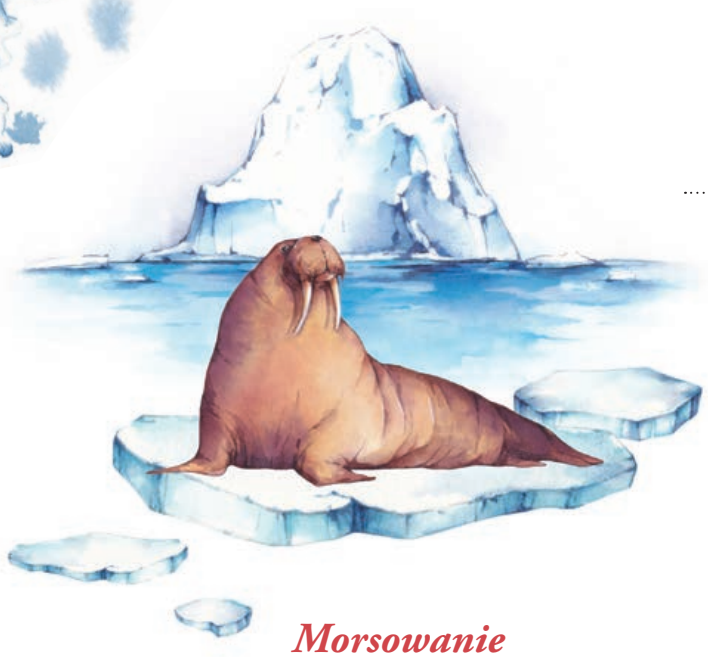
autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 4–6 porcji
500 g boczniaków
150 g szpinaku baby
2 ząbki czosnku
2 szalotki
1 łyżka octu balsamicznego
40 g orzechów włoskich
1 pęczek natki pietruszki
olej do smażenia
2 łyżki jasnego sosu sojowego
sól, pieprz, wędzona papryka
2 łyżki bułki tartej
15 g masła w temperaturze pokojowej
150 g mleka
70 g wody
80 g mąki pszennej
1 jajko

1 arkusz ciasta francuskiego
1 jajko do smarowania ciasta
1 łyżeczka mielonego maku

Do kielicha miksera wlać mleko i wodę, dodać masło, jajko, 50 g szpinaku oraz szczyptę soli. Całość zmiksować na gładką masę naleśnikową, odstawić na około 15 minut. Następnie usmażyć dwa naleśniki. Orzechy włoskie podprażyć na suchej patelni, drobno posiekać, odłożyć. Szalotkę pokroić w piórka, czosnek w drobną kostkę. Boczniaki pokroić wzdłuż blaszek lub poszarpać widelcem na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzać olej, dodać boczniaki i smażyć ok. 5 minut. Grzyby zdjąć z patelni bezpośrednio na metalowe sito i odcedzić. Na tę samą patelnię dodać nieco oleju, włożyć szalotkę, chwilę smażyć. Następnie wlać ocet balsamiczny, dodać czosnek i smażyć 1–2 minuty. Patelnię zdjąć z palnika, dodać szpinak i odcedzone boczniaki. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem, sosem sojowym i wędzoną papryką. Całość wymieszać i odłożyć do wystudzenia. Do farszu dodać drobno posiekaną natkę pietruszki, orzechy włoskie oraz bułkę tartą, wymieszać. Rozłożyć arkusz ciasta francuskiego, ułożyć na nim dwa naleśniki tak, aby zachodziły na siebie. Wystające brzegi naleśników można odciąć. Na środku rozłożyć farsz z boczniaków, całość ciasno zwinąć. Wierzch posmarować rozmąconym jajkiem i posypać makiem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 220°C i piec ok. 20–25 minut. Pokroić w plastry.

Zimowe rozmaitości



Morsowanie w planie…

…nie bądź w gorącej wodzie kąpany/-a,
lepiej się przygotuj, zanim zaczniesz morsować!
Więcej o morsowaniu przeczytasz na stronach 26-27.

Zimą najlepiej:

- zjechać na sankach z osiedlowej górki!
- stoczyć z dziećmi bitwę na śnieżki!
- ulepić bałwana i otulić go ciepłym szalikiem!

Zimowe cytaty

#1 „Zima jest piękna do pewnego stopnia... Celsjusza."
Tadeusz Cicgier

#2 „Odmień swoje życie nie tylko z wiosną, ale również w środku zimy pomaluj oblodzone szybki."
William Wharton

Rekordowe mrozy

Najniższa zanotowana temperatura powietrza na Ziemi wynosi −89,2°C – tę rekordową temperaturę zmierzono 21 lipca 1983 na antarktycznej stacji badawczej Vostok.

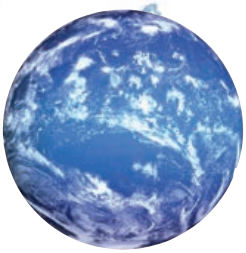
Kultura na zimę

Książka:
„Zimowy ogród" Kristin Hannah

Muzyka:
„Zima" Antonio Vivaldi

Poezja:
„Zimowy, biały sen" Leopold Staff

Film:
„Wiosna, lato, jesień, zima... i wiosna"
Ki-duk Kim



Czy wiesz, że…

…na najzimniejszej planecie Układu Słonecznego – Neptunie – średnia temperatura wynosi około minus 200 stopni Celsjusza?

A w grudniu w Iranie…

Yalda to święto obchodzone w Iranie w noc przesilenia zimowego. Zgodnie z tradycją rodziny spotykają się u seniorów rodów, żeby pilnować domowego ogniska w najdłuższą noc w roku, czytać wiersze, słuchać muzyki, tańczyć i jeść owoce, orzechy i słodkie wypieki.

Smoothie

Wzmacniające smoothie… na zimę!

Składniki: ½ ogórka, 2 łodygi selera naciowego, papryka czerwona, 500 ml soku pomidorowego, sól, 2-3 krople sosu tabasco, 1 łyżeczka miodu, 1-2 łyżki soku z limonki, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie: Ogórek obrać, seler umyć i oczyścić. Paprykę przekroić, oczyścić z pestek i umyć. Warzywa pokroić w dużą kostkę, zmiksować z sokiem pomidorowym i przelać przez sitko. Doprawić solą, tabasco, miodem i sokiem z limonki, dodać pietruszkę i wymieszać. Smoothie przelać do szklanek, udekorować listkami selera i podawać schłodzone.

10 stycznia Dzień Sprzątania Biurka

Jeśli lubicie, gdy w Waszej pracy wszystko jest w porządku, to z pewnością polubicie też Dzień Sprzątania Biurka – i tak oto macie kolejną okazję do świętowania, której z pewnością nikt Wam sprzed nosa nie sprzątnie!

Co kraj, to obyczaj...
bożonarodzeniowy!

Święta Bożego Narodzenia są wyjątkowe – w każdym kraju, bez wyjątku, obchodzone są inaczej. Wyrusz z nami w podróż po świecie świątecznych tradycji. Od mroźnej Islandii do upalnego Meksyku.

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

MEKSYK

Meksykanie rozpoczynają świętowanie Bożego Narodzenia 16 grudnia. Dzieci, codziennie przez 9 dni, uczestniczą w procesjach i odwiedzają pięknie zdobione meksykańskie domy, z których są... wypraszane. Gościnę znajdują dopiero w ostatnim z nich. Wędrówka po domostwach symbolizuje tułaczkę Józefa i brzemiennej Maryi w poszukiwaniu bezpiecznego schronienia. Oczywiście, w meksykańskiej świątecznej fiesście nie może zabraknąć... wypełnionej po brzegi słodyczami piniaty.

ISLANDIA

Islandię, kraj lodu i wulkanów, zamieszkują nie tylko sympatyczni Islandczycy, ale również... magiczne stworzenia – i to jakie! Szczególnie sympatyczne są Jólasveinar – trzynaście świątecznych trolli, które przez trzynaście dni od 12 do 24 grudnia obdarowują islandzkie dzieci prezentami. Nagrodami za dobre zachowanie są najczęściej słodycze, książki i zabawki. Urwisy i nicponie natomiast od świątecznych trolli otrzymują... zgniłe ziemniaki.

NOWA ZELANDIA

Świątecznym drzewkiem mieszkańców Nowej Zelandii nie jest choinka, tylko... metrosideros wyniosły, w języku maoryskim znany pod nazwą Pohutukawa. Metrosideros wyniosły kwitnie w okresie Bożego Narodzenia i zdobi ten wyspiarski kraj wyjątkowo pięknymi, czerwonymi kwiatami. Nowozelandczycy Boże Narodzenie świętują w gronie rodziny i znajomych, racząc się owocami morza, grillowanym mięsem i warzywami, a w prezencie bardzo często otrzymują klapki japonki.

FINLANDIA

Miłośnicy pożywnych śniadań z pewnością świetnie odnajdą się w bożonarodzeniowych fińskich tradycjach! Finowie w pierwszy dzień Bożego Narodzenia spożywają owsiankę ryżową gotowaną na mleku z masłem i cynamonem – wszystkie fińskie dzieci migiem opróżniają miseczki, ponieważ w jednej z nich, na dnie, znajduje się migdał. Dziecko, które ów migdał zdobędzie, może liczyć na dodatkowy świąteczny prezent.

GRECJA

W Grecji Świętego Mikołaja wyręcza... Święty Bazyli, który prezenty rozdaje nocą z 31 grudnia na 1 stycznia – dlatego Grecy mają podwójną okazję do świętowania w Sylwestra! Popularnością na świątecznych greckich stołach cieszy się ciasto Świętego Bazylego – Vasilopita. Greckie gospodynie ukrywają w nim pieniążek, a osoba, w której porcji ostatecznie on wyląduje, może liczyć na błogosławieństwo na nadchodzący rok.

Favourites

Wędliny włoskie
120 g
Coppa, Prosciutto Italiano, Salame Milano, idealne na półmisek wędlin

Ser Grana Padano
200 g
Dojrzewa min. 16 miesięcy, najlepszy do makaronów

Oliwki zielone
150 g
Drylowane, w marynacie pomidorowej to dodatek do... niemal wszystkiego

Czaruje smakiem,
uwodzi ceną

Dostępne **tylko** w **Kaufland**

CIASTECZKA FRANCUSKIE
Z POMIDORAMI

FIGI ZAPIEKANE
Z KOZIM SEREM I MIODEM

PRAŻONE ORZECHY
Z MIODEM, CHILI I ROZMARYNEM

ŚLEDZIE
Z ZIEMNIAKAMI I GZIKIEM

FIGI ZAPIEKANE Z KOZIM SEREM I MIODEM

Czas przygotowania: ok. 20 minut
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
8 dojrzałych fig, 1 pełna łyżka miodu, ok. 80–100 g rolady z koziego sera, tymianek (świeży lub suszony), 50 g orzechów włoskich

Orzechy bardzo drobno posiekać, figi naciąć od góry na krzyż, aby nie przeciąć ich do samego końca. Kozi ser pokroić w kostkę ok. 1 x 1 cm. Do środka każdej figi włożyć posiekane orzechy włoskie i kostki sera. Całość posypać tymiankiem i wstawić na ok. 6 minut do piekarnika rozgrzanego do 200°C (najlepiej z funkcją grilla). Następnie ostrożnie polać figi miodem i piec jeszcze 2 minuty. Gotowe figi wyjąć z piekarnika. Podawać na zimno lub na ciepło.

Kaufland

CIASTECZKA FRANCUSKIE Z POMIDORAMI

Czas przygotowania: 20 minut + pieczenie 15–18 minut
Składniki na 5–6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
arkusz ciasta francuskiego ok. 20 x 30 cm, 2 pomidory średniej wielkości, 1 jajko, 20 g sera Grana Padano lub parmezanu, skórka otarta z ½ cytryny, 1 łyżka oliwy, 4 gałązki tymianku lub 1 łyżeczka suszonego, sól, pieprz

Za pomocą okrągłej foremki wyciąć koła (ok. 10–12 sztuk) lub pociąć arkusz na kwadraty (ok. 15 sztuk). Ciasteczka przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować wierzch rozmąconym jajkiem, ułożyć na każdym plaster pomidora. Całość posypać solą, pieprzem, tymiankiem i wstawić na ok. 15–18 minut do piekarnika rozgrzanego do 220°C. Wyciągnąć ostrożnie blaszkę z ciastem francuskim, na wierzch zetrzeć skórkę z cytryny, skropić oliwą i posypać drobno startym serem. Idealne do podania na ciepło lub na zimno.

Kaufland

ŚLEDZIE Z ZIEMNIAKAMI I GZIKIEM

Czas przygotowania: 1 godz. 15 minut
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
3–4 ugotowane ziemniaki średniej wielkości, 3 filety z matiasa, 200 g twarogu, 100 ml śmietanki 34 lub 36%, 1 gałązka selera naciowego, 80 ml wody, 40 ml octu winnego, 1 łyżka cukru, 1 goździk, sól, koperek, opcjonalnie: różowy pieprz do dekoracji

Cukier, goździk, wodę i ocet przełożyć do rondelka, podgrzać do momentu rozpuszczenia cukru, odstawić do wystudzenia. Seler naciowy pokroić na cienkie plasterki, włożyć na ok. 60 minut do zalewy octowej. Matiasy zalać bardzo zimną wodą, odłożyć na 30 minut, odlać wodę, czynność powtórzyć. Ziemniaki umyć, ugotować w osolonym wrzątku, odcedzić. Filety z matiasa pokroić pod kątem na kawałki. Ostudzone ziemniaki obrać, pokroić w 1 cm talarki. Twaróg zetrzeć na drobnej tarce, śmietankę ubić na sztywno. Połączyć twaróg z ubitą śmietanką, doprawić delikatnie solą. Na plastrach ziemniaka układać twarożek, kawałki śledzia, seler naciowy oraz koperek. Wierzch udekorować różowym pieprzem.

Kaufland

PRAŻONE ORZECHY Z MIODEM, CHILI I ROZMARYNEM

Czas przygotowania: ok. 15 minut
Składniki na 4–5 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
ok. 400 g mieszanki orzechów (np. 100 g makadamia, 100 g laskowych, 100 g pecan, 50 g pistacji, 50 g siekanych lub blanszowanych migdałów), 50 g miodu, 30 g masła w temperaturze pokojowej, 2 gałązki rozmarynu, 1 łyżeczka płatków chili, 2 szczypty soli morskiej, opcjonalnie: ½ płaskiej łyżeczki wędzonej papryki

Do miski wsypać orzechy. Dodać miód, masło oraz listki rozmarynu, całość wymieszać tak, aby miód i masło oblepiły orzechy. Na koniec dodać sól morską, chili oraz wędzoną paprykę i ponownie wymieszać. Piekarnik rozgrzać do 200°C. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia, rozłożyć równomiernie orzechy, wstawić do rozgrzanego piekarnika na 6 minut. W połowie czasu pieczenia można ostrożnie przemieszać orzechy drewnianą łyżką. Drzwiczki piekarnika uchylić, orzechy zostawić do całkowitego wystudzenia i przełożyć do miski.

Kaufland

SEROWE ARANCINI
Z SUSZONYMI POMIDORAMI

KREWETKI Z CHORIZO

SIEKANY TATAR WOŁOWY
NA GRZANKACH

MANDARYNKI
Z GORZKĄ CZEKOLADĄ

KREWETKI Z CHORIZO

Czas przygotowania: ok. 15 min
Składniki na 2–3 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
12 krewetek tygrysich, 70 g pikantnego chorizo, 1 papryczka chili, 1 duży ząbek czosnku, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz, oliwa do smażenia, ćwiartka cytryny

Chili pokroić w krążki, czosnek posiekać. Krewetki obrać z pancerzy (można zostawić ogonki), oczyścić, opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem. Chorizo pokroić w plasterki. Na wykałaczki nabić po 1 krewetce i plastrze chorizo. Na patelni rozgrzać oliwę, ułożyć szaszłyki, dodać czosnek i chili. Smażyć po 1–2 minuty z każdej strony. Na koniec doprawić świeżo zmielonym pieprzem i małą ilością soli. Skropić sokiem z cytryny i posypać natką pietruszki. Podawać z bagietką.

SEROWE ARANCINI Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Czas przygotowania: ok. 45 min + 3 godziny na schłodzenie
Składniki na 6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
300 g ryżu do risotta, ok. 600 ml bulionu warzywnego lub wody, 30 g startego parmezanu, 50 g żółtego sera np. Cheddara, 6 suszonych pomidorów (osączonych z zalewy), 1 łyżka skórki z cytryny, 1 szalotka, 2 ząbki czosnku, 50 g masła, 1 łyżka oliwy, sól, pieprz, 2 jajka, bułka tarta do panierowania, olej do smażenia

Posiekać czosnek i szalotkę. Suszone pomidory pokroić w bardzo drobną kostkę. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. W garnku rozgrzać 25 g masła, dodać 1 łyżkę oliwy, szalotkę i czosnek, chwilę smażyć, następnie dodać ryż. Smażyć na średnim ogniu ok. 5 minut. Wlać bulion, mieszać ryż od czasu do czasu, aż wchłonie cały płyn. Na koniec doprawić solą, pieprzem, wsypać parmezan, dodać masło i energicznie wymieszać. Odłożyć ryż do wystudzenia (najlepiej do lodówki na ok. 3 godziny). Następnie formować małe placuszki, na środku ułożyć odrobinę sera i suszonych pomidorów, formować kulki. Zanurzać je w rozmąconych jajkach, a następnie obtaczać w bułce tartej. Smażyć w głębokim tłuszczu na złotobrązowy kolor.

MANDARYNKI Z GORZKĄ CZEKOLADĄ

Czas przygotowania: ok. 15 min
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
2–3 mandarynki, 150 g gorzkiej czekolady, sól morska gruboziarnista, płatki chili

Czekoladę podzielić na małe kawałki. Przygotować tzw. „kąpiel wodną". Do połowy wysokości rondelka wlać wodę, zagotować. Ustawić na nim metalową miskę. Wsypać czekoladę, rozpuścić. Mandarynki obrać ze skórek i rozdzielić na pojedyncze cząstki. Każdą cząstkę zanurzać do połowy w roztopionej czekoladzie i odkładać np. na kratkę do studzenia wypieków. Wierzch posypać małą ilością soli morskiej oraz płatkami chili.

SIEKANY TATAR WOŁOWY NA GRZANKACH

Czas przygotowania: ok. 20 min
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
350 g wołowiny (polędwicy lub ligawy), 1 papryczka chili, 1 mały ząbek czosnku, ½ szalotki, 1 mały pęczek szczypiorku, ½ łyżki musztardy francuskiej, 2 łyżki sosu sojowego, 2–3 łyżki oliwy, 1 łyżka sezamu, 1 łyżka zimnej wody, sól, pieprz, 2 ciabatty lub ½ bagietki, 60 g masła w temperaturze pokojowej

Masło przełożyć do miski, doprawić solą, dodać 1 łyżkę podprażonego na suchej patelni sezamu, wymieszać. Pieczywo pokroić na kromki, skropić 1 łyżką oliwy, podpiec w piekarniku lub na patelni grillowej. Na grzankach rozsmarować masło z sezamem. Wołowinę pokroić w drobną kostkę. Szalotkę, czosnek i chili drobno posiekać. Do mięsa dodać 1 łyżkę zimnej wody, oliwę, sos sojowy, szalotkę, chili i czosnek. Tatar doprawić solą i pieprzem, wymieszać, rozłożyć na grzankach z masłem sezamowym. Całość posypać posiekanym szczypiorkiem.

Favourites

Praliny bez alkoholu
200 g
12 rodzajów
wyśmienitych pralin

Praliny orzechowe
140 g
oblane delikatną
mleczną czekoladą

Praliny truflowe deserowe
150 g
z belgijskiej,
gorzkiej czekolady

Czaruje smakiem,
uwodzi ceną

Dostępne **tylko** w **Kaufland**

WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ!

Zamiast leczyć, zapobiegaj! Regularne jedzenie cebuli, czosnku i cytryny wzmacnia system immunologiczny, ułatwia walkę z bakteriami i dostarcza organizmowi ważnych pierwiastków.

Tekst: Krzysztof Krukowski

Chyba każdy wie, że cebula i czosnek zawierają w sobie moc dobroczynnych substancji, wzmacniających nasz organizm – niektóre z nich działają wręcz jak antybiotyk! Ale żeby w 100% wykorzystać właściwości zdrowotne tych roślin, trzeba je odpowiednio przygotować, nie wystarczy pokroić w plasterki i zjeść.

Jak jeść czosnek i cebulę

Czosnek najlepiej zgnieść na miazgę ok. 10 minut przed zjedzeniem, ponieważ podczas zgniatania uwalnia się enzym, pod wpływem którego powstają związki wykazujące działanie antybiotykowe. Również cebulę warto lekko zgnieść – dzięki temu będzie lżej strawna. Komu szkodzi cebula surowa, może ją poddusić na wodzie.
Aby zneutralizować nieprzyjemny zapach czosnku i cebuli, warto żuć przez kilka minut natkę pietruszki lub świeże listki mięty.

Cebula na ból gardła…

Jeśli boli Cię gardło, żuj przez kilka minut surową cebulę. Kurację powtarzaj 2–3 razy dziennie. Taki sposób leczenia z pewnością nie jest przyjemny, ale naprawdę może dać cudowne efekty. Ale uwaga! Zbyt częste żucie cebuli może spowodować poparzenia jamy ustnej!

…i zatoki

Zetrzyj dużą cebulę na tarce i wrzuć do wysokiej wąskiej szklanki. Zamknij oczy i oddychaj głęboko nosem przez 15 minut. Inhalacje powtarzaj przez kilka dni. Siarka zawarta w eterycznych olejkach powinna sobie poradzić z niejedną infekcją.

Nie zapominaj o cytrynie

Chociaż właściwości cytryny nie dorównują czosnkowi i cebuli, warto pić regularnie wodę z jej sokiem. Trzeba jednak pamiętać, by cytryny nie dodawać do gorącej wody czy herbaty. Wysoka temperatura neutralizuje wszelkie prozdrowotne substancje.

PYSZNA ZIMA

My się zimy nie boimy… bo dobrze się żywimy!
Odpowiednio zbilansowana zimowa dieta może dodać energii, rozgrzać
i pozytywnie wpłynąć na naszą odporność – zobacz, jak i co najlepiej jeść zimą.

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

Jedz mniej, ale… częściej!

Równowaga cieplna jest ważna, szczególnie w zimie. Twój organizm potrzebuje „porządnej" porcji energii, aby utrzymać odpowiednią temperaturę ciała, gdy w mroźny poranek czekasz na przystanku na spóźniony autobus. Właśnie dlatego warto jeść co najmniej pięć posiłków dziennie – bogatych w minerały i witaminy, węglowodany złożone, białka (najlepiej z drobiu, ryb i produktów mlecznych) i tłuszcze roślinne z orzechów i nasion.

Zimowe śniadanie jak z płatka!

Zjedz śniadanie na dzień dobry. Zadbaj o dobry start i zapewnij sobie energię na początek dnia. Pamiętaj, że śniadanie warto zjeść „na ciepło". Wszystko, czego potrzebujesz, to mleko i… płatki – jaglane, gryczane, owsiane, orkiszowe lub żytnie, chociaż do smaku możesz dodać również orzechy, pestki, owoce lub „rozgrzewające" przyprawy, na przykład cynamon.

Rozgrzej się obiadem i… po obiedzie!

Dobrą okazją „do zimowej rozgrzewki" jest obiad – ciepły i pożywny. Zimą na naszych stołach gościć powinny sycące zupy, gulasze, leczo i zyskujące popularność dania jednogarnkowe… najlepiej ze szczyptą chili, które dzięki zawartości alkaloidu kapsaicyny rozgrzewa i przyspiesza spalanie tłuszczu. Po obiedzie warto sięgnąć po herbatę z miodem, cytryną, imbirem i cynamonem, która, oprócz tego, że ma właściwości rozgrzewające, zwiększa odporność i… wyśmienicie smakuje!

Kisisz i masz – odporność na zimę!

Zimą kiszone ogórki, kapusta, buraki, papryka i… cytryny to najlepsze, co możemy znaleźć w naszych spiżarniach. Kiszonki są pysznym źródłem witaminy C, A, K i E, witamin z grupy B, wapnia i żelaza, a dodatkowo są bogate w bakterie fermentacji mlekowej i kwas mlekowy. Właśnie dlatego kiszonki nie tylko pozytywnie wpływają na naszą odporność, ale regulują również proces trawienia i pozwalają na utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej oraz odpowiedniej flory jelitowej.

Bez karpia ani rusz!

Świąteczne prezenty pod choinką, wyczekiwanie pierwszej gwiazdki, wspólne śpiewanie przepięknych kolęd i… karp na talerzu. Boże Narodzenie od pokoleń kojarzy się z tą smaczną rybą, ale czy karp zawsze gościł na naszych wigilijnych stołach?

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

Karp na ziemiach polskich – dobre początki

Pionierami hodowli karpia lustrzenia w średniowiecznej Polsce byli cystersi, którzy słynęli z wyjątkowego doświadczenia w chowie ryb. Cysterskie hodowle karpi funkcjonowały na ziemiach polskich prawdopodobnie już w pierwszej połowie XIII wieku, chociaż pierwszą oficjalną wzmiankę o karpiach znajdziemy dopiero w dokumencie Jana Długosza z 1466 roku.

Rozwój hodowli karpia… w królewskim stylu

Rozwój hodowli karpia w Polsce zawdzięczamy Tomaszowi Dubischowi (1813-1888). Mistrz kompleksu rybackiego Iłownica zasłynął z tego, że zmodernizował chów przemysłowy – implementując system stopniowego przenoszenia rosnących karpi do innych zbiorników. Dzieło Dubischa kontynuował jego uczeń, Adolf Gasch, który we wsi Kaniów pod koniec XIX wieku wyhodował nową, bardziej mięsistą odmianę karpia lustrzenia – karpia galicyjskiego (nazywanego również karpiem królewskim).

Kiedy karp zagościł na wigilijnych stołach w Polsce?

Pierwsze przepisy na wigilijną potrawę z karpia pojawiły się w książce kucharskiej „Compendium Ferculorum albo Zebranie Potraw" wydanej w Krakowie w 1682 roku, chociaż warto zaznaczyć, że przez wiele lat karp nie był… kulinarną gwiazdą wigilijnej wieczerzy. Szczególną popularnością zaczął cieszyć się dopiero w czasach PRL-u – głównie ze względu na fakt, że jest rybą łatwą w hodowli i szybko rośnie.

Czy wiesz, że…

…tylko 15% ryb odławianych na całym świecie pochodzi z certyfikowanego rybołówstwa? Kupuj produkty rybne z niebieskim znakiem Marine Stewardship Council (MSC), wspieraj zrównoważony połów ryb na całym świecie i zadbaj o to, aby przyszłe pokolenia miały dostęp do zasobów rybnych!

Świąteczne rośliny o cudownych właściwościach

Przystrajanie mieszkań na Boże Narodzenie to bardzo stara tradycja. Choinki, stroiki i zielone wieńce tworzą świąteczną atmosferę, wnosząc do naszych mieszkań wiele blasku i radości. Do najpopularniejszych roślinnych ozdób – oprócz dekoracji ze świerku i jodły – należą gałązki jemioły, gwiazda betlejemska i coraz częściej ostrokrzew.

Tekst: Krzysztof Krukowski

Jemioła

W wielu kulturach jemioła to symbol szczęścia, miłości, bogactwa i płodności. Wierzono, że chroni przed uderzeniem pioruna, złymi duchami i nieszczęściami. Zawieszona u powały chałupy zapewniała zdrowie całej rodzinie, a umieszczona nad drzwiami powstrzymywała nieproszonych gości, przyciągała za to ludzi dobrych. Całowanie się pod jemiołą gwarantowało (i gwarantuje!), że miłość między zakochanymi trwać będzie wiecznie.

Ostrokrzew

Ostrokrzew ceniono w Europie Zachodniej już w czasach starożytnych – był wówczas poświęcony różnym bóstwom i chronił przed złymi duchami i dzikimi zwierzętami. Według legendy ostrokrzew był kiedyś zwyczajnym chwastem, a jego piękne liście wyrosły po to, by ukryć Jezusa, Maryję i Józefa przed żołnierzami Heroda. Ze względu na oryginalny wygląd liści i czerwone owoce idealnie sprawdza się jako świąteczna ozdoba mieszkania.

Gwiazda betlejemska

Gwiazda betlejemska, zwana też poinsecją, pochodzi z Meksyku i Gwatemali. Według mitu Azteków powstała z krwi pięknej bogini, której pękło serce z powodu nieodwzajemnionej miłości. Legenda chrześcijańska opowiada, że poinsecja była pierwotnie niepozorną polną rośliną, którą pewnego razu zerwała biedna dziewczynka i zaniosła do kościoła w darze nowonarodzonemu Jezusowi. I właśnie wtedy, by zrobić przyjemność dziecku, Bóg zamienił roślinę w piękny kwiat. Jak było naprawdę, tego się już pewnie nie dowiemy... Faktem jest, że poinsecja jest jedną z nielicznych roślin kwitnących w grudniu i dlatego tak wielką popularnością się cieszy.

MIEJ W PLANIE... **MORSOWANIE**

Morsowanie nowym sportem narodowym Polaków? Jeśli weźmiemy pod uwagę to, co działo się zeszłej zimy, to tak! Był lockdown, a większość z nas miała już dość nudy i ciągłego siedzenia w domu. Ruszyliśmy tłumnie nad wodę, by zażywać zimowych kąpieli, a oznaczenie #morsowanie podbiło media społecznościowe. Dlaczego nie powtórzyć tego w tym roku?

Tekst: Adam Matysiak

Mors i fo(t)ka

W Polsce temperatura wody w akwenach spada zimą nawet poniżej 5°C (brr!), ale o morsowaniu mówimy wtedy, gdy zanurzenie ciała ma miejsce w wodzie mającej poniżej 15°C. W zeszłym sezonie dla wielu Polaków ważny był jeszcze jeden czynnik, bez którego nie mogła odbyć się „prawdziwa" zimowa kąpiel – chodzi o selfie w wodzie, którym można się było pochwalić w mediach społecznościowych (pamiętając koniecznie o popularnym hasztagu). Cóż, taka to była moda. Jeśli jednak spopularyzowała ona morsowanie, to nie zamierzamy kręcić nosem, bo regularne (to słowo klucz!) zanurzanie się w zimnej wodzie ma – potwierdzony badaniami – pozytywny wpływ na organizm.

Zimna woda zdrowia doda

Przysłowia są mądrością narodów. A jedno z nich mówi o (tak, tak!)... dzisiejszym morsowaniu. Już w XVI wieku Józef Struś, nadworny lekarz króla Zygmunta II Augusta, propagował leczenie poprzez krótkotrwałe zimne kąpiele. Z pewnością nie wiedział on jednak o tylu zaletach tej formy rekreacji, ile my znamy dzisiaj.

Morsowanie zwiększa ogólną odporność organizmu i pozytywnie wpływa na wydolność układu sercowo-naczyniowego. Poprawia ukrwienie skóry, jej kondycję i wygląd. Redukuje poziom stresu i stany zapalne. Zwiększa odporność na zimno (m.in. poprzez podniesienie podstawowej przemiany materii – to z kolei pomaga w walce z nadwagą i otyłością). Pozytywnie wpływa na parametry i ciśnienie krwi, a także na regenerację organizmu po wysiłku i jakość snu.

Rób to z głową i… czapką

Zalet morsowania jest więcej, ale lepiej poczytać o tym, jak się do niego odpowiednio przygotować. Sezon już trwa, rozpoczął się w październiku, lecz morsować można zawsze! Pamiętaj jednak, by wcześniej pójść do lekarza, bo istnieje kilka przeciwwskazań. To przede wszystkim choroby serca i układu krążenia, problemy z ciśnieniem, niedoczynność tarczycy, schorzenia górnych dróg oddechowych, zaburzenia neurologiczne (np. padaczka czy borelioza), otwarte rany czy ciąża. Dlatego lepiej wykonać badania kontrolne i skonsultować pomysł ze specjalistą.

Warto zaczynać przygodę pod okiem doświadczonego morsa (nigdy nie morsuj samemu!). Spróbuj poszukać w mediach społecznościowych grupy, która działa w Twojej okolicy. Upewnij się, że masz potrzebne rzeczy: strój kąpielowy lub kąpielówki, czepek, czapkę, rękawiczki, buty do wody, ręcznik, termos z herbatą i ciepłe ubranie na przebranie.

Rozgrzej się przed… zimnem

Wejście do wody bez odpowiedniej rozgrzewki może być nie tylko nieprzyjemne, ale też przede wszystkim niebezpieczne. Ćwiczenia rozgrzeją Twoje mięśnie i dostarczą organizmowi porządną dawkę tlenu, co usprawni proces termoregulacji. Zacznij się ruszać w pełnym ubraniu i stopniowo zdejmuj kolejne rzeczy, aż zostaniesz w samych kąpielówkach lub stroju. Spokojnie truchtaj i przeplataj przebieżkę lekkimi ćwiczeniami (np. skłonami i wymachami rąk). Poświęć na to mniej więcej kwadrans. Po zdjęciu ostatniej warstwy ubrania wejdź do wody (wejdź – nie wbiegaj!). Miej ręce cały czas nad głową. Nie stój w miejscu, tylko powoli się ruszaj. Podczas pierwszej kąpieli nie należy przebywać w wodzie zbyt długo – na początek wystarczy od 30 sekund do minuty (jeszcze przyjdzie czas na dłuższe morsowanie). Obserwuj swoje ciało. Drżenie mięśni, skurcze przepony, sinienie skóry czy przyspieszony oddech to sygnały, by wyjść na brzeg. Po kąpieli natychmiast się osusz i ubierz. Co ciekawe – podczas pierwszych kilku minut po morsowaniu organizm zazwyczaj nie odczuwa zimna. Wykonaj kilka lekkich ćwiczeń i napij się herbaty. I pamiętaj – ograniczenia istnieją tylko w głowie!

Czy wiesz, że…

#1. ...najstarszą polską organizacją, zrzeszającą sympatyków morsowania, jest Gdański Klub Morsów, założony w 1975 roku?

#2....w krajach anglojęzycznych morsowanie to polar bear plunge, co oznacza „zanurzenie niedźwiedzia polarnego"? Tam w zimnej wodzie kąpie się niedźwiedź polarny, u nas mors, a w Finlandii... foka!

#3....w Polsce został pobity rekord Guinnessa w największej liczbie osób jednocześnie biorących udział w morsowaniu? W 2015 roku aż 1799 uczestników morsowało podczas Międzynarodowego Zlotu Morsów w Mielnie.

#4....w 1904 roku w USA zapoczątkowano tradycję praktykowaną do dziś przez morsów na całym świecie? Chodzi o świętowanie nowego roku w zimnej wodzie! To... na zdrowie!

KALENDARZ
różnorodny jak świat

Niemal codziennie mierzymy się z problemem braku czasu i aby nie pogubić się w natłoku obowiązków, wszystkie istotne sprawy, spotkania i wizyty zapisujemy w kalendarzu, który porządkuje nasze życie. To jeden z najważniejszych wynalazków ludzkości, trudno sobie dzisiaj wyobrazić funkcjonowanie bez niego. A jak powstał i czy na całym świecie jest taki sam?

Tekst: Adam Matysiak

Pięć dni wygranych w kości

Potrzeba porządkowania czasu istnieje od tysięcy lat. Odkrycia do dziś zachowanych poroży zwierząt oraz kości z nacięciami wykonanymi przez człowieka dowiodły, że pierwsze kalendarze powstały już ponad 30 tys. lat temu. Były oparte najczęściej na obserwacji faz Księżyca. Dużo bardziej dokładne i rozbudowane kalendarze, przypominające te dzisiejsze, kilka tysięcy lat temu opracowali Babilończycy i Egipcjanie. Podzielili oni rok na 12 miesięcy. Każdy z nich miał równo 30 dni, czyli rok liczył wtedy… 360 dób. Dopiero później w Egipcie, dzięki dokładniejszej obserwacji ciał niebieskich (przede wszystkim Słońca), zreformowano kalendarz i wydłużono rok o 5 dni. Żeby wytłumaczyć Egipcjanom tak znaczną zmianę, kapłani zaczęli głosić, że bóg mądrości Tot wygrał dodatkowe dni od boga Księżyca Chonsu… w kości.

Ave Cezar, ave… nowy kalendarz!

Kolejny wielki przełom w liczeniu czasu zawdzięczamy Rzymianom, a dokładniej Juliuszowi Cezarowi i jego greckiemu astronomowi Sosigenesowi, który w 47 roku p.n.e. zsynchronizował kalendarz z porami roku i podzielił 365 dni na poszczególnie miesiące: Martius (31 dni), Aprilis (30), Maius (31), Iunius (30), Quintilis (31), Sextilis (31), September (31), October (30), November (31), December (30), Ianuarius (31) i Februarius (28). Kalendarz juliański (nazwany tak na cześć Cezara) przewyższał znacznie wszystkie poprzednie wersje, więc z łatwością podbił świat. W 325 roku został przyjęty przez Kościół i wszystkie chrześcijańskie państwa (w IV wieku zaczęto też stosować podział miesiąca na tygodnie, które liczyły po siedem dni). Obowiązywał w większości europejskich krajów aż do końca XVI wieku. Do dziś zachował się w liturgii prawosławnej.

Jak 5 października stał się… 15 października

Kalendarz juliański spóźniał się o jeden dzień na 128 lat. W związku z tym w październiku 1582 roku papież Grzegorz XIII wprowadził kalendarz, który służy nam do dzisiaj. Reforma zakładała przede wszystkim pominięcie 10 dni (od 5 do 14 października), tak aby dzień równonocy wiosennej znów przypadał 21 marca. Wprowadzono też poprawkę naliczania lat przestępnych. Kalendarz gregoriański zaczął obowiązywać natychmiast w Hiszpanii, Portugalii, Polsce i we Włoszech. Nieco później został przyjęty przez wszystkie inne katolickie kraje. Następnie stał się obowiązkowy w krajach protestanckich (np. w Wielkiej Brytanii w 1752 roku), prawosławnych (w Grecji w 1923 roku) i muzułmańskich (w Turcji w 1927 roku, a w Arabii Saudyjskiej w 2016 roku). Dlatego wkrótce w znacznej większości państw na świecie zgodnie nastanie 1 stycznia 2022 roku.

Czy wiesz, że…

…polskie nazwy miesięcy
w większości wywodzą
się ze słowiańskiej tradycji
i wiążą się ze zjawiskami przyrody i pracami
w polu? Na przykład sierpień
odnosi się do sierpów, którymi w tym
okresie ścinano zboże.
Z kolei w kwietniu kwitną
wszystkie drzewa.

…muzułmanie liczą lata od 622 r.,
czyli roku ucieczki Mahometa z Mekki
do Medyny, zatem nie żyją w XXI wieku,
tylko w… XVI wieku?

W kalendarzu żydowskim czas liczony jest od
roku stworzenia świata (według żydowskich
autorytetów nastąpiło
to w 3761 roku p.n.e.),
a więc dla żydów jest rok 5782.

…daty imienin wzięły się od dni urodzin
świętych i błogosławionych?

…słowo „kalendarz" pochodzi
od łacińskiego rzeczownika
„calendarium", który oznaczał
„księgę zawierającą obwieszczenia".
W tradycji rzymskiej pierwszego dnia
każdego miesiąca najwyższy kapłan
obwieszczał obywatelom długość miesiąca
oraz ogłaszał przypadające w nim ważne
wydarzenia i święta.

W LAPONII, krainie św. Mikołaja

Jeśli chcesz zobaczyć, gdzie żyje św. Mikołaj, pakuj walizki i jedź do Laponii. Czeka Cię niezwykła przygoda!

Tekst: Krzysztof Krukowski

Laponia, kraina na północy Europy, leży na terenie czterech państw: Norwegii, Szwecji, Finlandii i Rosji. Jej powierzchnia jest większa od powierzchni Niemiec. Stolicą Laponii jest fińskie Rovaniemi, w którym mieszka św. Mikołaj. Laponia urzeka wspaniałą przyrodą: pięknymi Górami Skandynawskimi, polodowcowymi jeziorami, stadami reniferów, a przede wszystkim zachwycającą zorzą polarną, którą najłatwiej zaobserwować w styczniu i lutym. Zima trwa tutaj ponad pół roku, a ośnieżone drzewa tworzą wprost bajkowe kształty. Rdzenni Lapończycy (sami siebie nazywający Saamami), których jest ok. 80 tysięcy, trudnią się myślistwem, rybołówstwem i hodowlą reniferów.

Stolicą całej Laponii jest Rovaniemi, leżące w Finlandii, blisko koła podbiegunowego. To tutaj znajduje się Wioska św. Mikołaja, w której urzęduje Święty i wraz z pomocnikami przygotowuje paczki dla dzieci z całego świata. Za domem pasie się jego ulubiony renifer Rudolf Czerwononosy, gotowy w każdej chwili ruszyć na czele zaprzęgu w podniebną podróż... W wiosce turyści mogą kupić przeróżne pamiątki związane z Mikołajem i zrobić sobie z nim zdjęcie, pod warunkiem, że nie będzie akurat zajęty pakowaniem prezentów...

Nieznane życie

ZNANYCH PRZYPRAW

Wchodzimy do sklepu i kupujemy, nie zastanawiając się nawet, w jaki sposób popularne przyprawy powstają i jak wyglądały, zanim trafiły do papierowych torebek. Wiadomo, że tymianek, rozmaryn czy bazylia to suszone zioła, ale co z przyprawami orientalnymi? Skąd one się wzięły? Poniżej przedstawiamy krótką „historię" czterech przypraw, które tworzą klimat Bożego Narodzenia i które nadają potrawom niepowtarzalny, świąteczny aromat.

Tekst: Krzysztof Krukowski

ANYŻ

Anyż gwiazdkowy to owoc badianu właściwego, niedużego drzewa pochodzącego z południowo-wschodniej Azji, a uprawianego w rejonach tropikalnych, głównie w Wietnamie i Indiach.

1. Surowcem, z którego uzyskujemy przyprawę, są małe gwiazdkowate owoce badianu, zbierane ręcznie, jeszcze zanim dojrzeją.
2. Po zerwaniu anyż się suszy – początkowo w cieniu, później w słońcu. W tym czasie gwiazdki przebarwiają się na brązowo i otwierają się ich ramiona, zawierające nasiona. Przyprawę stanowią tylko gwiazdki (w całości lub mielone), dodawane do dań orientalnych, kompotów i wypieków.

CYNAMON

Cynamon to sproszkowana kora cynamonowca cejlońskiego. Te niezbyt wysokie drzewa w stanie dzikim występują w południowo-wschodniej Azji na Sri Lance, a uprawy znajdują się także w Indiach i Brazylii.

1. Surowcem, z którego pozyskuje się cynamon, jest kora ze ściętych gałęzi cynamonowca. Korę zdejmuje się dwa razy w roku, w czasie pory deszczowej.
2. Korę oczyszcza się z łyka i twardej, zewnętrznej części. Uzyskane w ten sposób paski pozostawia się przez dzień lub dwa w cieniu do wyschnięcia, a następnie suszy na słońcu przez kilka dni. Pod wpływem słońca kora zwija się, tworząc charakterystyczne rurki, zwane laskami.
3. W czasie suszenia kora przybiera żółtobrązową barwę i nabiera pięknego aromatu. W postaci lasek lub proszku cynamon dodaje się do pierników, ryżu, pieczonych jabłek i wina grzanego.

GOŹDZIKI

Goździki to suszone pąki goździkowca korzennego – drzewa, które w stanie dzikim rośnie w Indonezji; tam też znajdują się jedne z największych plantacji tej rośliny. Oprócz tego uprawia się ją m.in. na Madagaskarze, Zanzibarze i w Indiach.

1. Surowcem, z którego uzyskuje się goździki, są pączki kwiatowe. Ważne, by zerwać je w odpowiednim momencie – zerwane zbyt wcześnie lub już rozkwitłe nie mają tylu cennych właściwości.
2. Zerwane pączki układa się na sitach lub matach i suszy w cieniu. Już kilka godzin po zerwaniu pąki barwią się na brązowo i zaczynają wydzielać korzenny zapach. Po ususzeniu pąki dodatkowo się odymia.
3. Dobrze wysuszone goździki są ciemno-brunatne i trzaskają podczas łamania. Wtedy można je już dodawać do kompotów, konfitur, marynat i wyrobów cukierniczych.

WANILIA

Wanilia jest pnączem, które w stanie dzikim rośnie w lasach tropikalnych Ameryki Południowej i Środkowej. Obecnie jej największym producentem jest Madagaskar.

1. Surowcem, z którego uzyskuje się przyprawę, są zielone strąki. Zrywa się je, gdy są jeszcze niedojrzałe, i zanurza na kilka minut w bardzo ciepłej wodzie.
2. Następnie strąki zawija się na ok. 48 godzin w ciepłe koce. Później suszy na słońcu przez 6 tygodni, ale zaledwie przez 2–3 godziny dziennie. W nocy strąki ponownie są owijane kocami.
3. Wysuszone strąki umieszcza się na 2 miesiące w specjalnych drewnianych skrzyniach, gdzie wanilia dojrzewa. Przyprawą jest miąższ, który znajduje się wewnątrz lasek. Dodaje się go do ciast, kremów lub lodów.

Zima... NA GORĄCO

Autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**
szefowa kuchni i restauratorka,
zwyciężczyni II edycji programu MasterChef

GORĄCY NAPÓJ GRUSZKOWY
Z ŻURAWINĄ I CYNAMONEM

Składniki

• 500 ml tłoczonego soku gruszkowego • sok z ½ cytryny • 1 rulonik kory cynamonu • żurawina (3 łyżki świeżej lub mrożonej albo 2 łyżki suszonej) • 2 gałązki mięty • 2 plastry gruszki • 1/2 łyżki miodu lub syropu klonowego

Przygotowanie

Do garnka wlać sok gruszkowy, dodać miętę, żurawinę oraz korę cynamonu. Całość podgrzać. Na koniec dodać sok cytrynowy i miód lub syrop klonowy do osłodzenia napoju. Gorący napój przelać bezpośrednio do szklanek. Wierzch udekorować świeżymi plastrami gruszki.

NAPAR TYMIANKOWY
Z PRZYPRAWAMI

Składniki

• 8 gałązek tymianku • 1/2 średniej wielkości kłącza kurkumy lub 1 łyżeczka sproszkowanej • 3 cm świeżego imbiru • 3 goździki • sok z 1 cytryny • 2–3 łyżki miodu • szczypta świeżo zmielonego pieprzu

Przygotowanie

Imbir oraz kurkumę obrać, pokroić na kawałki. Goździki utłuc w moździerzu. Do misy miksera przełożyć imbir, kurkumę, goździki, pieprz, miód oraz sok z cytryny. Wlać ok. 150 ml wody i zmiksować, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Koncentrat rozdzielić na dwa kubki (o pojemności ok. 250–300 ml), włożyć po 4 gałązki tymianku. Uzupełnić wrzątkiem, wymieszać i odstawić na 10 minut.

KORZENNA KAWA
Z PURÉE DYNIOWYM

Składniki

• 3 łyżki purée z dyni hokkaido (upieczona do miękkości dynia i zmiksowana na gładki mus) • 1/4 łyżeczki cynamonu • 1/4 łyżeczki imbiru • 1/4 łyżeczki zmielonych goździków • szczypta gałki muszkatołowej • 1–2 łyżki syropu klonowego • 2 filiżanki espresso • 300 ml mleka • bita śmietana • 1 korzenne ciasteczko lub pierniczek

Przygotowanie

Purée z dyni przełożyć do rondelka, zalać mlekiem, dodać cynamon, imbir, goździki oraz świeżo startą gałkę muszkatołową. Mocno podgrzać, dodać syrop klonowy i wymieszać. Następnie całość zmiksować, aby mleko z dynią się spieniło. Gorący płyn przelać do dwóch szklanek, uzupełnić kawą espresso. Wierzch udekorować bitą śmietaną i posypać pokruszonym ciasteczkiem.

Zapisz się już **TERAZ** do naszego newslettera!

www.kaufland.pl/newsletter

OTRZYMASZ **E-BOOKA**

z przepisami na łatwe, szybkie,
a także zdrowe obiady i kolacje!

Frajda...
dla dzieci i rodziców!

Drewniane zabawki marki Kidland® wyprodukowano z materiałów posiadających certyfikat FSC (świadczący o produkcji zgodnej z odpowiedzialną gospodarką leśną).

FSC
www.fsc.org
FSC® N001539
Znak odpowiedzialnej gospodarki leśnej

kaufland.pl/kidland

Dostępne **tylko** w Kaufland

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie

ding.pl