

**JAJKO
I SZTUKA**

O niecodziennych
pasjach
str. 6

**POWRÓT
DO NATURY**

O jajkach
z wolnego wybiegu
str. 22

**OBRAZY
PEŁNE KWIATÓW**

O inspiracji
naturą
str. 26

DOBRCZE ŻYĆ DOBRZCZE



POWRÓT DO NATURY

POLSKIE FERMY stawiają na wolny wybieg



#BARTEK CHŁODNICKI Prezes Zarządu Polskie Fermy Grupa Producentów Sp. z o.o.

Drodzy Klienci, Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce pierwsze wydanie magazynu *Dobrze Życ Dobrze*, bezpłatnego kwartalnika sieci Kaufland, który powstał specjalnie z myślą o Was. Znajdziecie w nim inspirujące artykuły o niecodziennych pasjach, ciekawe przepisy na przepyszne dania, praktyczne porady, kody rabatowe na zakupy i wiele, wiele więcej. W tym numerze możecie przeczytać o artystach, którzy tworzą sztukę z darów natury. Dowiecie się także wszystkiego o jajkach z wolnego wybiegu i naturalnych kosmetykach. Podpowiadamy, jak własnoręcznie wykonać oryginalne ozdoby do domu, a dzięki naszym przepisom zaskoczącie swoich gości niecodziennymi i przede wszystkim pysznymi potrawami. Nowe wydanie magazynu *Dobrze Życ Dobrze* znajdziecie co kwartał w każdym markecie Kaufland oraz na stronie internetowej kaufland.pl.

Miłego czytania!
Redakcja *Dobrze Życ Dobrze*

Wydawca: : Kaufland Polska Markety sp. z o.o. sp. k. wpisany do Rejestru Przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej, VI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000237036. Adres: 50-541 Wrocław, al. Armii Krajowej 47. Redakcja: Żaneta Glinka (Redaktor Prowadząca), Łukasz Chojnacki, Beata Czarnačka-Szewczuk, Krzysztof Gorzkowicz, Krzysztof Krukowski, Adam Matysiak, Skład i kreacja: Barbara Macherzyńska

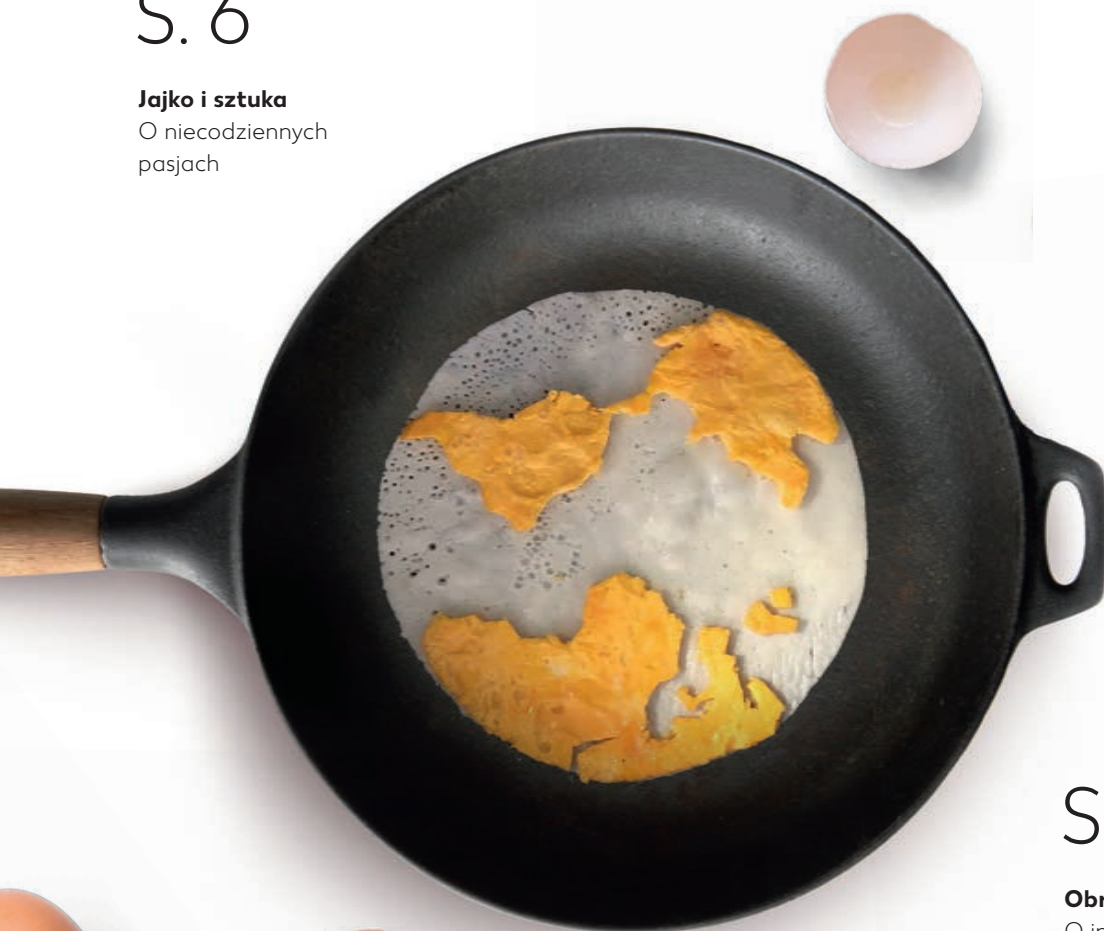
Zdjęcia: Materiały własne Kaufland: strony 2, 12, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 32, 33, 34
s. 4-5 Larisa Safaryan, Michele Baldini, Floortje / E+ / Getty Image; Bridget Beth Collins (www.floraforager.com), Kate Aedon / shutterstock; Oliver Schwarzwald, Claudia Oettgen, Rebecca Kipson; s. 1, s. 6-11 Larisa Safaryan, Michele Baldini, Floortje / E+ / Getty Image, s. 13 i s. 15 Oliver Schwarzwald, Claudia Oettgen, Rebecca Kipson, s. 25 Polskie Fermy Grupa Producentów sp. z o.o., s. 26-29 Bridget Beth Collins (www.floraforager.com), Kate Aedon / shutterstock, s. 30-31 Oliver Schwarzwald, Claudia Oettgen, Rebecca Kipson, s. 32-33 Povareshka / iStock / Getty Images Plus, Fla-vio Coelho / Moment / Getty Images, oraz ksenia32, Adobe Stock, s. 34 Eskay Lim / EyeEm / Getty Images, s. 35 Natalia Klenova, Adobe Stock, s. 36 PAYBACK.

DOBRA ŻYC DOBRA

S. 6

Jajko i sztuka

O niecodziennych pasjach



S. 26

Obrazy pełne kwiatów

O inspiracji naturą



S. 22

Powrót do natury

O jajkach z wolnego wybiegu



S. 12

Salatka

z prosa z kozim
serem w połówkach
granatu



S. 14

Ciasto

cytrynowe
z cukinią



S. 32

Kosmetyki
naturalnie
najlepsze



S. 30

Papierowe osłonki
do kwiatów





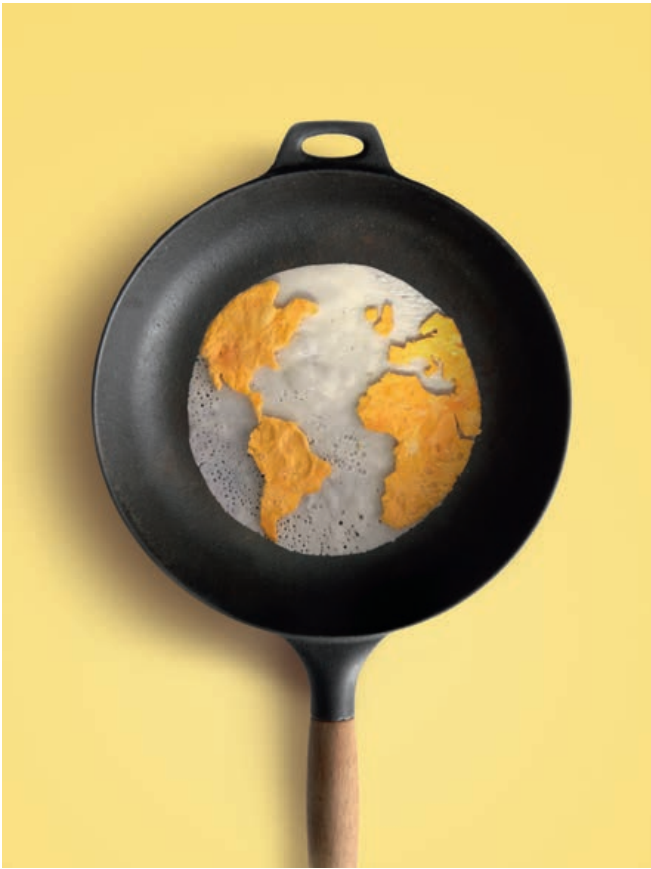
Jajko I SZTUKA

O niecodziennych pasjach

Tekst: Silvia Dittinger / Zdjęcia: Larisa Safaryan, Michele Baldini,
Enric Rovira, Marc Vergés, Cinta Forrellat



Sztuką może być wszystko – nawet jajka!



Sztuka może powstać na każdej patelni.

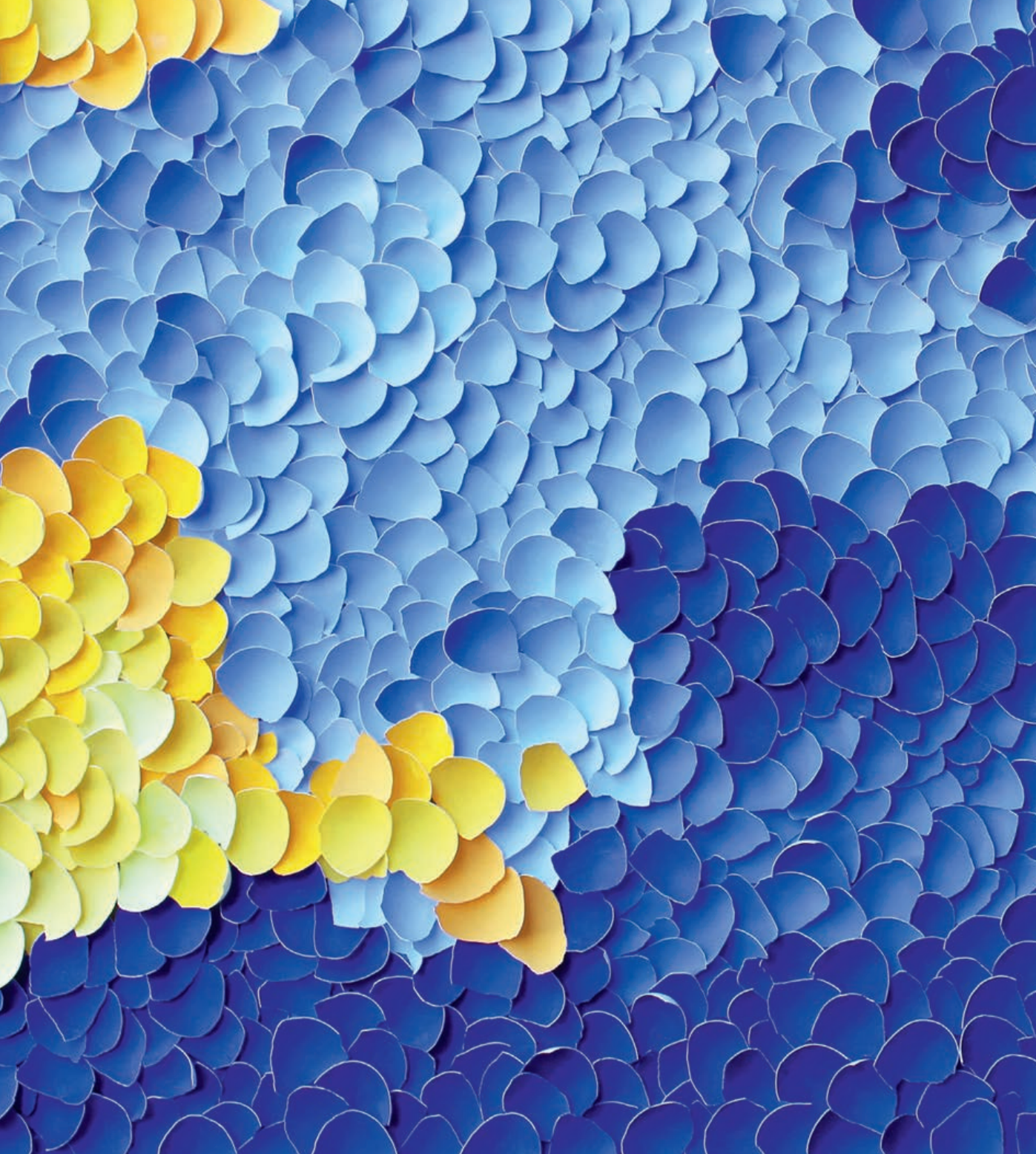


Larisa Safaryan skalpelem i szlifierką wycina różne motywy w kruchych skorupkach jajek.

Przyrządzenie jajka sadzonego nie jest wcale takie proste. To perfekcyjnie usmażone powinno mieć okrągły kształt i żółtko idealnie w środku. Dla Michele Baldiniego z Mexico City tak przygotowane danie jest tylko rozgrzewką. Ten 22-letni student medycyny odnalazł bowiem pasję w kreowaniu i fotografowaniu niezwykłych motywów, które powstają z jajek sadzonych. Wilk wyjęty do księżycy, mała mapa świata czy podobizna Baracka Obamy – dla autora i jego teflonowej patelni to żaden problem. Zdjęcia można podziwiać na jego Instagramie „The Eggshibit”. – Trochę to potrwa, zanim człowiek nauczy się nadawać jajkom sadzonym z góry określoną formę – opowiada Michele, który – jak każdy artysta – ma swoje ulubione narzędzia pracy. W jego przypadku są to kuchenna łypatka, dobra teflonowa patelnia i masło. Przepis na idealne jajka sadzone chce pozostawić w tajemnicy – takie jest prawo mistrza.

Michele do kreacji dzieł nie potrzebuje skorupki jajek. To inaczej niż amerykańska artystka Larisa Safaryan. – Jajka i przede wszystkim ich delikatna skorupka są dla mnie symbolem kruchości życia. W mojej pracy chcę pokazywać, jak piękna, ale i przemijająca jest ta kruchość – mówi Larisa, która z pochodzenia jest Ormianką. Safaryan posługuje się bardzo ostrymi skalpelami i szlifierkami. Wycina nimi w skorupkach koła i inne kształty. Wykorzystuje do tego jaja kurcze i kacze, ale też egzotycznych zwierząt, np. papug i strusi. Larisa, która na co dzień zajmuje się teorią administracji, nauczyła się niecodziennego rzemiosła od swojego ojca. – Był najlepszym nauczycielem, jakiego sobie można wymarzyć. Dorastałam, siedząc mu niemalże codziennie na kolanach i przez cały czas uczyłam się czegoś nowego – opowiada. Na początku jej pracy wiele dzieł tłuło się jeszcze zanim powstało, ale niepowodzenia ją tylko motywowały.



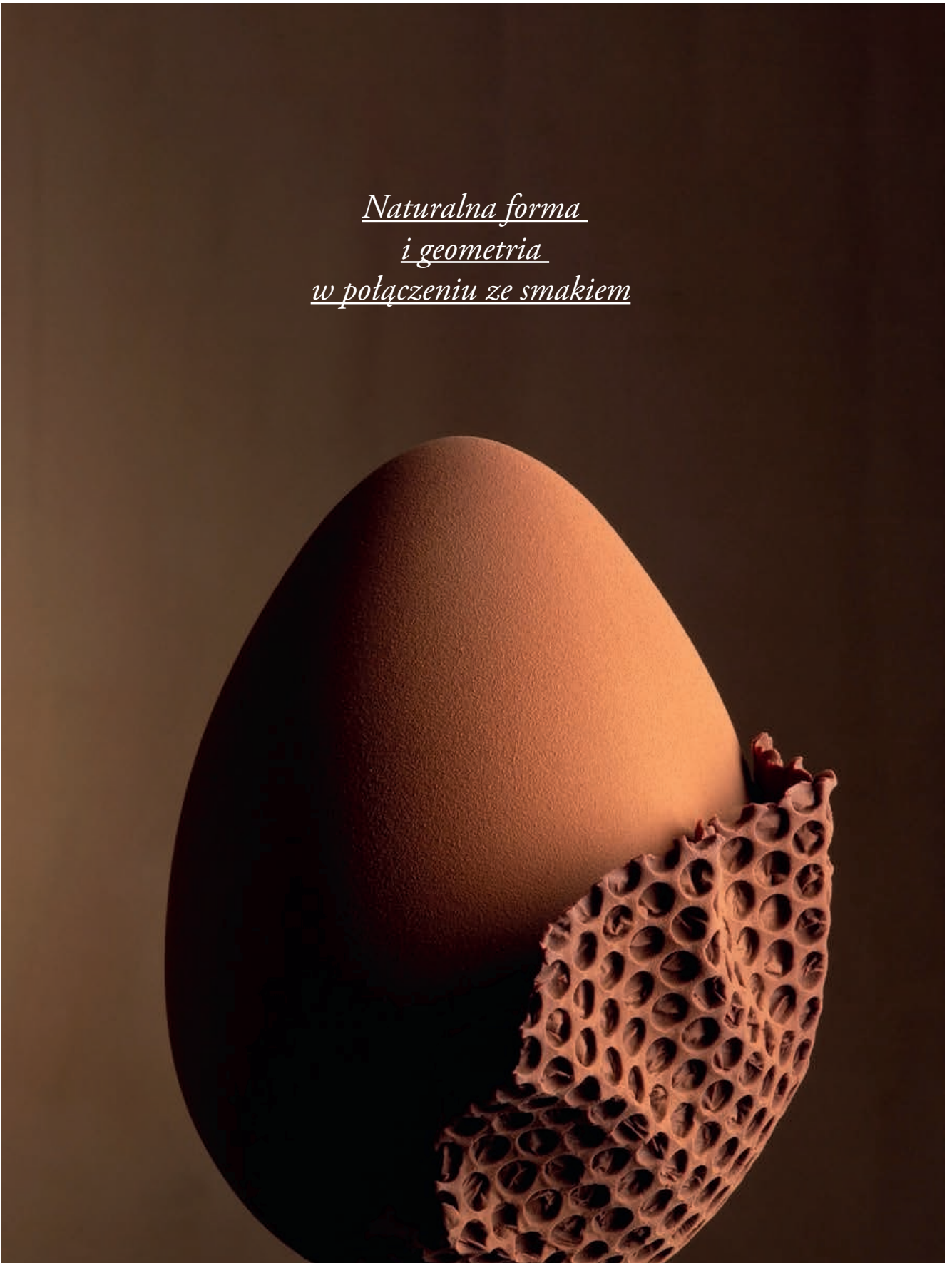


„Zachodem słońca” Larisa Safaryan nazywa dzieła sztuki ze skorupki jajek pomalowanych farbą akrylową.

„Krucho skorupka
jest symbolem
kruchości życia.”

- Gdy skorupka się stłucze, trzeba zawsze zaczynać od początku – opowiada Larisa. Kiedy oglądamy unoszące się w powietrzu instalacje z jajek, trudno nam uwierzyć, że skorupki nie są w żaden sposób ustabilizowane specjalną techniką. Farba akrylowa jest jedynym środkiem, którego używa Larisa. To dlatego jej dzieła są bardzo krucho.

Naturalna forma
i geometria
w połączeniu ze smakiem



Zbyt ładne, żeby je zjeść, ale stworzone do jedzenia.



Czysta czekolada. Do tworzenia czekoladowych dzieł sztuki Enric Rovira wykorzystuje wyłącznie jadalne materiały.



Gdyby dzieła Enrica Roviry chciało się tylko oglądać, artysta czułby się bardzo rozczarowany. Zarówno filigranowe, jak i ogromne jajka z czekolady są przeznaczone bowiem do... jedzenia. Od 1993 roku cukiernik z Barcelony co roku przygotowuje na Wielkanoc specjalne jajko czekoladowe. Ważnym ogniwem w procesie tworzenia jest... słońce. Najpierw Enric szkicuje kształt jajka. Następnie przelewa czekoladę do specjalnej formy. Gdy ta już stężeje, wystawia ją na słońce. Ciepło i promienie słoneczne pozwalają mu nadać właściwy kształt dziełu. Inspiracją są dla niego budowle hiszpańskiego architekta Antonio Gaudiego. – Fascynuje mnie kreatywność, śmiałość i wykorzystanie naturalnych form i kształtów – opowiada Katalończyk.



Co roku Enric Rovira przygotowuje na Wielkanoc specjalne czekoladowe jajko.

Dzieła sztuki, które można zjeść, znajdziecie również w naszych sklepach.

W ofercie mamy ponad 250 słodkich produktów wielkanocnych w najróżniejszych kształtach i smakach!

SALATKA Z PROSA Z KOZIM SEREM W POŁÓWKACH GRANATU

 **Czas przygotowania: 30 min**  **Składniki na 4 porcje**

Wartości dla jednej porcji: 361 kcal · białko: 9 g · węglowodany: 34 g · tłuszcz: 20 g

Składniki

100 g prosa K-Bio
sól jodowana K-Classic
2 owoce granatu
1 grejpfrut
2 marchewki K-Bio
po pół pęczka mięty, pietruszki i bazylii
50 g orzechów kalifornijskich K-Classic
2 łyżki oliwy z oliwek K-Classic
1 łyżeczka Condimento Italiano Bianco K-Classic
1 łyżeczka średnio ostrej musztardy K-Classic
3 łyżeczki miodu
sól ziołowa K-Bio
świeżo zmielony pieprz
100 g miękkiego sera koziego

Proso umyć i zagotować w 200 ml osolonej wody. Gotować 5 min na małym ogniu, odstawić pod przykryciem, aby dalej pęczniało. Owoce granatu umyć i przepołować. Miskę napełnić zimną wodą, w wodzie z połówek owoców granatu łyżką wyjąć nasiona oraz usunąć włókna ze ścianek, uważając, by ich nie uszkodzić. Grejpfrut obrać, miąższ pokroić w kostkę. Marchewki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Zioła umyć, osuszyć i drobno posiekać. Orzechy posiekać. Na dressing wymieszać oliwę z oliwek, ocet, musztardę, 1 łyżeczkę miodu, sól ziołową, pieprz i 2 łyżki wody. W misce wymieszać proso, połowę nasion granatu, grejpfrut, marchewkę, zioła, orzechy włoskie i dressing. W piekarniku włączyć funkcję grilla. Ser kozi pokroić na 8 plastrów, ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować resztą miodu i zapiekać przez ok. 2 minuty, aż ser lekko zbrązowieje i trochę się roztopi. 4 połówki owoców granatu napełnić sałatką z prosa i umieścić na nich ser.

Wskazówka: Pozostałą część nasion owoców granatu włożyć do lodówki i następnego dnia dodać do musli.





CIASTO CYTRYNOWE Z CUKINIĄ

 **Czas przygotowania: 55 min**  **Składniki na 6 porcji**

Wartości dla jednej porcji: 407 kcal · białko: 12 g · węglowodany: 39 g · tłuszcz: 22 g

Składniki

2 jajka K-Bio
1 cukinia ok. 170 g
1 cytryna K-Bio
80 g cukru trzcinowego K-Bio
75 ml oleju rzepakowego K-Bio
125 g mąki orkiszowej typu 630 K-Bio
1 łyżeczka proszku do pieczenia K-Classic
50 g blanszowanych migdałów mielonych
sól jodowana K-Classic
trochę masła K-Bio do posmarowania słoiczek
200 g twarożku naturalnego K-Classic 0,2% tł.
1 łyżka śmietanki K-Classic 30% tł.
50 g cukru pudru
2 łyżki siekanych pistacji kalifornijskich K-Classic

Piekarnik nagrzać do 180°C w funkcji termoobiegu. Oddzielić żółtka od białek. Cukinię umyć, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i lekko odcisnąć. Cytrynę umyć, zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Żółtka utrzeć z sokiem i skórką z cytryny oraz cukrem na kremową masę, a następnie ostrożnie dodawać olej, mieszając. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, a następnie wraz z migdałami i startą cukinią dodać do masy jajecznej i wymieszać. Białka ubić z solą na sztywną pianę i ostrożnie dodać do ciasta. Natłuścić 6 żaroodpornych słoiczek, nappełnić je ciastem i piec w piekarniku przez ok. 25-30 minut. Wyjąć z piekarnika i odstawić do wystygnięcia. Twarożek utrzeć ze śmietaną i cukrem pudrem, na każdą porcję ciasta nałożyć po 2 łyżki masy i posypać pistacjami.



Masz ochotę na coś jeszcze?
Więcej przepisów na smaczne dania
znajdziesz na www.kaufland.pl/przepisy





BEYOND MEAT®

BEYOND BURGER™

ROŚLINNY TAK WSPANIAŁY SMAK



PRODUKT
MROŻONY



www.kaufland.pl/BeyondMeat



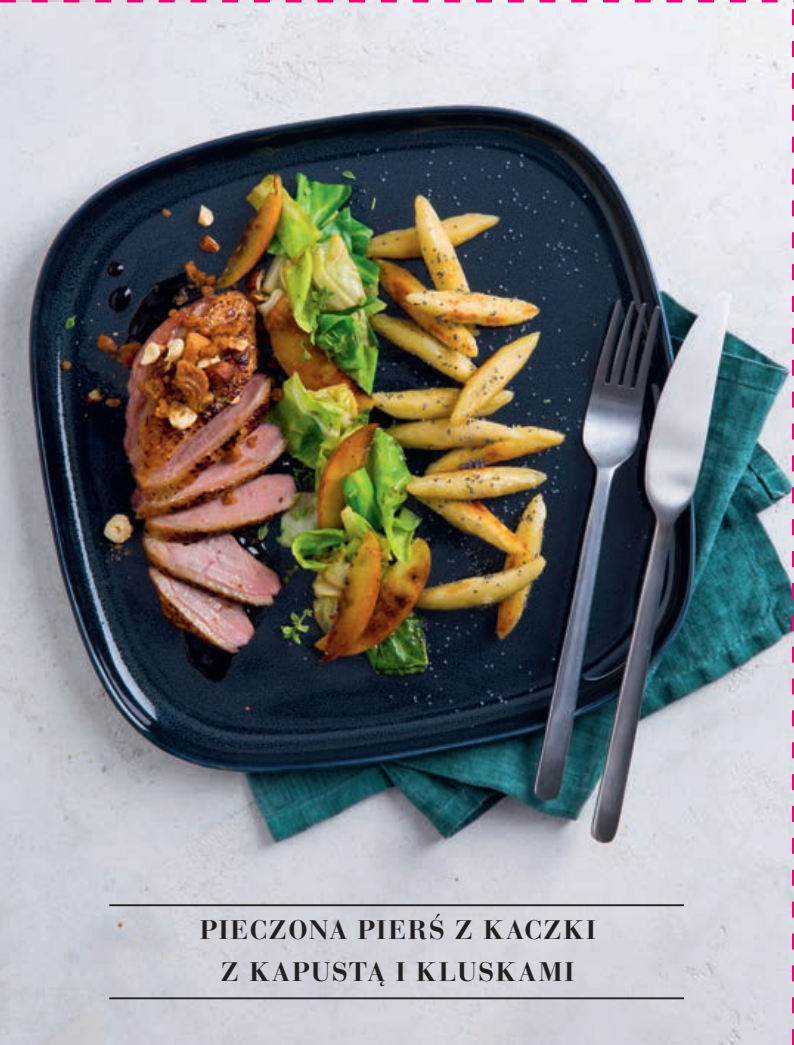
Kaufland



OMLET Z PIEKARNIKA



CYTRYNOWY KURCZAK



**PIECZONA PIERŚ Z KACZKI
Z KAPUSTĄ I KLUSKAMI**



TARTA WIELKANOCNA

CYTRYNOWY KURCZAK

 **Czas przygotowania: 60 min**

Na porcję: 333 kcal · białka: 27 g · węglowodanów: 1 g · tłuszczu: 25 g · WW: 0

Udka umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym. Oстрыm nożem naciąć wzdłuż i wyjąć z nich kości. Wymieszać sok z cytryny, oliwę, miód, tymianek, tabasco i kurkumę. Tak powstanie marynatę przelać do torebki na mrożonki i włożyć udka. Całość dobrze wymieszać i odłożyć na około 2 godziny. Po tym czasie wyjąć udka, ciasno owinąć nicią kuchenną i doprawić solą. Grillować 15–25 minut. Danie podawać z ulubioną sałatką i grillowaną ciabattą.

Składniki

1 kg udek z kurczaka (tzw. patek) · 2 łyżki soku z cytryny · 2 łyżki oliwy z oliwek K-Classic, K-Bio lub Exquisit · 1 łyżka miodu · 6 posiekanych listków tymianku · 2-3 krople tabasco · 2 szczypty kurkumy · sól morska



OMLET Z PIEKARNIKA

 **Czas przygotowania: 60 min**

Na porcję: 62 kcal · białka: 4,7 g · węglowodanów: 1,5 g · tłuszczu: 4,0 g · WW: 0

Cebulę obrać, przekroić na pół, a następnie pokroić w cienkie plasterki. Papryki przepołowić, oczyścić, umyć i pokroić w paski. Pomidory umyć i pokroić w kostkę. Cebulę poddusić na rozgrzonym oleju, dodać paprykę i pomidory, a następnie dusić przez kolejne 5 minut. Rukolę umyć i osuszyć. Jajka wbić do miski, dokładnie wymieszać z mlekiem, doprawić solą i pieprzem. Warzywa przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać masą jajeczną i piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C (z termoobiegiem 160°C) przez około 30-40 minut.

Wskazówka: Gotowy omlet można posypać rukolą.

Składniki

1 czerwona cebula · 1 czerwona papryka · 1 żółta papryka · 2 pomidory · 1 łyżka oleju · 50 g rukoli · 12 jajek · 50 ml mleka · sól · świeżo zmielony pieprz



TARTA WIELKANOCNA

 **Czas przygotowania: 60 min**

Na porcję: 227 kcal · białka: 8 g · węglowodanów: 12,8 g · tłuszczu: 15,9 g · WW: 1

Przygotowanie ciasta: migdały, masło, parmezan, mękę, jajko i sól szybko zagnieść na gładkie ciasto, zawinąć w folię i wstawić do lodówki na 30 minut. Por oczyścić, umyć i pokroić na bardzo cienkie krążki. Marchewki obrać, umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Rukolę umyć, osuszyć, kilka liści odłożyć, resztę porwać na mniejsze kawałki. Jajka wymieszać z mlekiem, twarogiem, męką ziemniaczaną i przyprawami. Ciasto rozwałkować pomiędzy dwiema warstwami folii i wyłożyć nim spód i bok natłuszczonej formy do tarty (średnica ok. 26 cm). Warzywa rozłożyć na cieście, zalać masą twarogową i piec w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C (z termoobiegiem 160°C) przez około 35-40 minut. Tartę pokroić na kawałki, udekorować listkami rukoli i podawać.

Składniki (12 porcji)

ciasto:

po 40 g siekanych i mielonych migdałów · 100 g masła · 40 g startego parmezanu · 170 g mąki · ½ łyżeczki soli · 1 jajko

wierzch:

1 por · 2 marchewki · 30 g rukoli · 4 jajka · 50 g kwaśnej śmietany · 100 g twarogu · 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej · sól · świeżo zmielony pieprz · 1-2 szczypty mielonej gałki muszkatołowej



PIECZONA PIERŚ Z KACZKI Z KAPUSTĄ I KLUSKAMI

 **Czas przygotowania: 60 min**

Na porcję: 1320 kcal · białka: 49 g · węglowodanów: 89 g · tłuszczu: 81 g · WW: 7,5

Kapustę pokroić na kawałki 3-4 cm. Jabłka pokroić na plasterki. Oderwać listki tymianku od łodyżek. Posiekać orzechy i pokruszyć ciastka. Mięso umyć, osuszyć, skórę ponacinać ukośnie. Wymieszać 4 łyżki syropu klonowego z cynamonem. Na patelni rozgrzać 4 łyżki wody, włożyć mięso skórą do dołu, smażyć na dużym ogniu z obu stron, doprawić solą i pieprzem. Ułożyć skórą do góry na blasze, posmarować syropem cynamonowym. Piec ok. 8 min w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C (z termoobiegiem: 160°C). Tłuszcz ze smażenia usunąć z patelni, wlać bulion i gotować 2 min. Dodać zasmażkę, zagotować, doprawić solą i pieprzem. 1 łyżkę masła klarowanego rozgrzać na patelni, smażyć kapustę ok. 3 min. Dodać jabłka, 2 łyżki syropu klonowego i tymianek. Na drugiej patelni rozgrzać masło, podsmażyć orzechy. Dodać pokruszone ciastka i chwilę smażyć razem. Pozostałe masło klarowane rozgrzać, włożyć kluski i smażyć ok. 3 min. Posypać makiem, doprawić solą i pieprzem. Mięso wyjąć z pieca, pokroić w plastry, posypać crunchem orzechowym. Podawać z kapustą, kluskami ziemniaczanymi i sosem.

Składniki

1 główka kapusty (ok. 800 g) · 2 małe jabłka · 2 gałzki tymianku · 4 łyżki orzechów laskowych K-Classic · 3 ciastka korzenne · 4 filety z piersi z kaczki (po ok. 225 g) · 6 łyżek syropu klonowego · 1 szczypta cynamonu · sól · świeżo zmielony pieprz · 300 ml bulionu z kaczki · 1 łyżka zasmażki · 2 łyżki masła klarowanego · 2 łyżki masła · 1 opakowanie gotowych klusek ziemniaczanych (500 g) · 1 łyżka mielonego maku





ZUPA Z GRILLOWANYCH BATATÓW
Z ORZECHEWYMI CROSTINI



MUFFINKI WIELKANOCNE Z MARCHEWKĄ



SZPINAKOWE GNIAZDA Z JAJKIEM



JAJKA PO SZKOCKU – W SKORUPCE ŁOSOSIOWEJ

MUFFINKI WIELKANOCNE Z MARCHEWKĄ

 **Czas przygotowania: 45 min**

Na sztukę: 258 kcal · białka: 3,4 g · węglowodanów: 32 g · tłuszczu: 13 g · WW: 2,5

Marchewki zetrzeć na tarce. Masło, cukier i cukier waniliowy utrzeć na kremową masę. Do masy dodawać po jednym jajku i dalej ucierać. Wymieszać mąkę, proszek do pieczenia i migdały, a następnie dodać do masy. Dodać mleko i marchewkę, całość wymieszać. Złożyć po 2 papierowe papilotki do pieczenia muffinek i napęścić ciastem do 2/3 wysokości. Piec w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C (z termoobiegiem 160°C) przez ok. 30 minut. Dekoracja: cukier puder zagnieść z masą marcepanową, dodać trochę czerwonego i żółtego barwnika i zabarwić na kolor pomarańczowy, a następnie uformować 12 małych marchewek. Grubsze końce marchewek ozdobić zieloną dekoracją. Lukier: cukier puder wymieszać z sokiem pomarańczowym na gładką masę i posmarować nią schłodzone muffinki. Na każdej muffince umieścić po jednej marchewce marcepanowej.

Składniki na 12 muffinek

muffinki:

150 g marchewki · 125 g masła · 100 g brązowego cukru · 1 opakowanie cukru waniliowego · 3 jajka · 200 g mąki · 2 łyżeczki proszku do pieczenia · 60 g mielonych migdałów · 100 ml mleka

dekoracja

2 łyżki cukru pudru · 70 g masy marcepanowej · trochę czerwonego i żółtego barwnika spożywczego · trochę zielonej dekoracji do wypieków

lukier

1 łyżka soku pomarańczowego · 40 g cukru pudru



ZUPA Z GRILLOWANYCH BATATÓW Z ORZECHOWYMI CROSTINI

 **Czas przygotowania: 60 min**

Na porcję: 482 kcal · białka: 7 g · węglowodanów: 24 g · tłuszczu: 34 g · WW: 2

Bataty i cebulę umyć, przepołować, płaszczyzny przecięcia posypać pieprzem i ponownie złożyć. Czosnek obrać. Bataty, cebulę i czosnek umieścić na kawałku folii aluminiowej, dodać łyżkę wody, zawinąć i piec 25-30 minut na mocno rozgrzanym grillu lub bezpośrednio w żarze. Bagietkę pokroić ukośnie na 8 kromek, każdą kromkę skropić 1 łyżeczką oleju z chili i opiec na grillu z obu stron. Warzywa zdjąć z grilla, wyjąć z folii i ostudzić. Bulion i śmietanę zagotować z dodatkiem 1 łyżeczki soli. Bataty i cebule obrać, włożyć z czosnkiem do wywaru i zmiksować. Zupę doprawić solą, pieprzem i pozostałą częścią pikantnego oleju. Każdą kromkę bagietki posmarować łyżeczką pesto, udekorować orzechami włoskimi i podawać z zupą.

Składniki (4 porcje)

2 małe bataty (po ok. 200 g) · 1 cebula · świeżo zmielony pieprz · 1 ząbek czosnku · 1 półbagietka (125 g) · 10 łyżeczek oleju z chili · 400 ml bulionu warzywnego · 200 ml śmietanki · sól · 80 g pesto z orzechami i ricottą · kilka orzechów włoskich



JAJKA PO SZKOCKU – W SKORUPCE ŁOSOSIOWEJ

 **Czas przygotowania: 60 min**

Na porcję: 524 kcal · białka: 21 g · węglowodanów: 19 g · tłuszczu: 41 g · WW: 1,5

Wędzonego łososia pokroić w kostkę i zmiksować. Następnie dodać surowe jajko, 1 łyżkę pietruszki i 100 g bułki tartej, wymieszać na gładką masę. Doprawić pieprzem i papryką w proszku. Masę łososiową podzielić na 8 porcji i równomiernie otoczyć nią każde ugotowane na twardo jajko. Łososiową skorupkę wygładzić lekko oprószonymi mąką dłońmi. Następnie jajka obtoczyć w reszcie bułki tartej i smażyć przez ok. 2 minuty jedno po drugim w rozgrzanym oleju. Przełożyć na papier kuchenny i oszczędzić z tłuszczu. Czosnek obrać, dodać 100 gramów majonezu i resztę pietruszki, krótko zmiksować. Szalotki obrać i pokroić w kostkę. Szczypiorek umyć, osuszyć i pokroić w krążki. Do majonezu z czosnkiem i pietruszką dodać resztę majonezu, musztardę, szalotkę, kapary, szczypiorek i startą skórkę z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Jajka udekorować zielonym majonezem i podawać.

Wskazówka: Do tego dania pasuje sałata masłowa.

Składniki (8 sztuk)

400 g wędzonego łososia · 1 jajko (wielkość M) · 4 łyżki posiekanej natki pietruszki · 140 g bułki tartej · świeżo zmielony czarny pieprz · papryka w proszku · 8 jajek ugotowanych na twardo · 1 łyżka mąki · 1 litr oleju do głębokiego smażenia · 1 ząbek czosnku · 150 g majonezu · 180 g musztardy miodowej · 1 łyżeczka musztardy ostrej · 2 szalotki · 2 łyżeczki kaparów · 1/2 pęczka szczypiorku · starta skórka z 1/2 cytryny · sól



SZPINAKOWE GNIAZDA Z JAJKIEM

 **Czas przygotowania: 60 min**

Na porcję: białka: 32 g · węglowodanów: 23 g · tłuszczu: 22 g

Szpinak rozmrozić. Cebulę i czosnek obrać, cebulę pokroić w drobną kostkę, czosnek rozgnieść. Szynek podsmażyć na rozgrzanym oleju. Do szynki dodać szpinak, cebulę i czosnek, poddusić. Następnie dodać twarożek, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatolową. Mieszanke szpinakową przełożyć do natłuszczonej formy do muffinek (6 wgłębień) i w każdej porcji smażyć dołeczek. Do każdego dołka wbić jajko. Doprawić odrobiną soli i pieprzu i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C (z termoobiegiem 160°C) przez ok. 15-20 minut. Chleb pokroić w trójkąty, również włożyć do piekarnika i piec ok. 5 minut, aż będzie chrupiący. Szpinakowe gniazda ułożyć na talerzu i podawać z grzankami.

Składniki

225 g mrożonego szpinaku w liściach · 1 cebula · 1 ząbek czosnku · 30 g chudej szynki pokrojonej w kostkę · 1 łyżka oleju · 100 g chudego twarożku · sól, świeżo zmielony pieprz · 1 szczypta gałki muszkatolowej · tłuszcz do posmarowania formy · 6 małych jajek · 100 g chleba pełnoziarnistego



COUNTRY Side®

Nasza marka własna



W Twoim ogrodzie!

Countryside® oferuje estetyczne, praktyczne i niedrogie produkty do prac w ogrodzie, wygodne meble ogrodowe i wiele innych artykułów, które uprzyjemniają pobyt na świeżym powietrzu.

Dostępne **tylko** w



Powrót do

Polskie fermy stawiają

Dobre jajka to podstawa wielu polskich dań, zarówno tych tradycyjnych, jak i tych, które powstają w wyniku kuchennych eksperymentów. Ze względu na to warto wybierać jaja od kur z wolnego wybiegu. Dlaczego wysoka jakość jaj jest tak ważna? To dzięki nim nasze potrawy będą smaczne i będą dostarczały nam mnóstwo substancji odżywczych. Dlatego od ponad 12 lat w ofercie Kauflandu znaleźć można jaja od kur z wolnego wybiegu, które dostarczają nam lokalni dostawcy. Bo to wcale nie wszystko jedno, co trafia na talerze w polskich domach. Masz wolny wybór – wybierz więc jaja od kur z wolnego wybiegu!

Bo numer ma znaczenie!

Jajko jajku nierówne. Wbrew pozorom, każde jajko może smakować inaczej, a te różnice wynikają z różnorodnego podejścia do hodowli kur. W związku z tym wyróżniamy cztery podstawowe rodzaje jaj:

1. **Jajka nr 3** – czyli jaja od kur z chowu klatkowego. Kury przebywają nieprzerwanie w klatkach.
2. **Jajka nr 2** – czyli jaja od kur z chowu ściółkowego. Kury mają swobodę ruchu i przebywają w budynkach, gdzie mają dostęp do ściółki i grzęd.
3. **Jajka nr 1** – jaja od kur z wolnego wybiegu. Kury mogą chodzić, gdzie tylko chcą, a ich wybieg wyposażony jest w rampy, gniazda, drzewa, krzewy oraz charakteryzuje się urozmaiconym podłożem. Do budynków wracają dopiero na noc.
4. **Jajka nr 0** – jaja ekologiczne, czyli takie, które pochodzą od kur z wolnego wybiegu, karmionych paszą ekologiczną.

Dodatkowym rodzajem jaj jest Omega-3. Charakteryzuje się dodaniem oleju lnianego i siemienia lnianego do paszy, którą karmione są kury.



Jaja od kur z wolnego wybiegu, które znajdziesz w Kauflandzie, pochodzą od krajowych dostawców. Jednym z nich są Polskie Fermi, z którymi współpracujemy nie od wczoraj. Sprawdź, jak to się dzieje, że jajka, które znajdziesz w naszych sklepach, są tak wysokiej jakości. Pan Bartek, właściciel Polskich Ferm, przybliżył nam w wywiadzie historię swojej firmy i utwierdził nas w przekonaniu, że wolny wybieg to dobry wybór!

Polskie Fermi – jak to się zaczęło?

Polskie Fermi to rodzinna firma, mająca siedzibę we Włostowej – niewielkiej miejscowości w województwie opolskim. Firmę w 2003 roku założyły dwie rodziny – Chłodniccy i Kujawowie. Od samego początku zajmujemy się produkcją i dystrybucją jaj.

natury

na wolny wybieg



Kaufland wsparciem dla lokalnych dostawców

Dołączenie naszej firmy do grona dostawców sieci Kaufland niesie za sobą szereg zalet – jest to sieć, która stale odnotowuje dynamiczny wzrost liczby otwieranych sklepów. Dzięki temu my, jako dostawca, możemy dotrzeć do coraz większej liczby konsumentów.

Wprowadzane przez nas optymalizacje i poczynione inwestycje w nowoczesny sprzęt są możliwe dzięki zwiększonemu zainteresowaniu ofertą jaj z Polskich Ferm, które klienci sklepów Kaufland chętnie kupują. A ciągły, systematyczny rozwój naszej firmy przekłada się z kolei na zadowolenie polskiego konsumenta, który coraz częściej sięga po jaja od kur z wolnego wybiegu.

Dlaczego wolny wybieg?

Od początku wierzyliśmy w to, że wolne wybiegi dla kur to dobry kierunek, w którym chcemy podążać. Wolny wybieg to inicjatywa samego hodowcy. Niestety firma, chcąc utworzyć wolny wybieg, musi liczyć się z tym, że będzie finansować go samodzielnie. Unia Europejska nie dofinansowuje takiej zmiany metody chowu zwierząt, a jedynie ustala standardy, których hodowca musi przestrzegać.

Mimo wszystko podjęliśmy decyzję o utworzeniu wolnego wybiegu, bo uważamy, że dobrostan hodowanych zwierząt to podstawa. Opiekunowie mają bliski kontakt z kurami, spędzając z nimi czas, stale dbają m.in. o ich czystość. Zwierzęta są pod nieustanną opieką weterynarza, który jest obecny na miejscu i monitoruje ich stan zdrowia oraz przeprowadza niezbędne szczepienia.

Kury karmimy dobrze zbilansowanymi paszami, pochodzącymi z polskich zbóż, co ma bezpośredni wpływ na walory odżywcze i smakowe jajek.

To Polskie Fermy były pierwszym dostawcą jaj od kur z wolnego wybiegu dla sieci Kaufland.

Polskie Fermy prekursorem

W 2007 roku na półki sklepowe trafiły produkty naszej firmy, co było odpowiedzią na rosnące zainteresowanie tego typu ofertą konsumentów za granicą. Było to ryzykowne posunięcie, ponieważ w Polsce nie było to popularne rozwiązanie, ale – co potwierdza zwiększająca się z roku na rok liczba konsumentów zainteresowanych zakupem – okazało się być bardzo trafne.

Razem możemy więcej!

Jaja produkowane są na naszej własnej fermie we Włostowej oraz na fermach rolników z całej Polski,

z którymi Polskie Fermy mają podpisane długofalowe umowy, obejmujące dostawę jaj. Są to sprawdzeni i lojalni dostawcy, którzy w większości współpracują z nami od samego początku istnienia firmy. Dlaczego nie ograniczamy się jedynie do samodzielnej produkcji? Taka kooperacja daje nam poczucie bezpieczeństwa i pewność, że będziemy w stanie zachować ciągłość dostaw do sklepów. Poza tym taka współpraca wspiera niewielkie, lokalne firmy, umożliwiając i rozszerzając ekologiczne podejście do hodowli. Co również istotne, do stworzenia wolnego wybiegu dla kur potrzeba odpowiednich warunków, które dostępne są w różnych regionach Polski, a nie tylko w pobliżu centrali Polskich Ferm. Współpraca między nami a innymi firmami jest więc z tego punktu widzenia szalenie ważna.

Współpracownicy, którym można zaufać, to podstawa!

Fermy, z którymi współpracujemy, są regularnie audytowane pod kątem zachowania standardów jakościowych, proceduralnych oraz weterynaryjnych. Audyty niejednokrotnie przeprowadzamy wraz z Działem Jakości sieci sklepów Kaufland. Taka kontrola pozwala nam utrzymać zadowolenie konsumenta z zakupionych produktów oraz daje nam pewność, że współpracujemy z firmami, którym można zaufać.



Droga z fermy do lodówki – jak to wygląda?

Każdego miesiąca z Polskich Ferm wyjeżdża w podróż do sklepów kilkanaście milionów jaj z chowów alternatywnych (ściółkowego, z wolnego wybiegu i ekologicznych). Dzięki unikatowemu procesowi, który wdrożyliśmy jako jedni z nielicznych w Europie, to konsument jest osobą, która dotyka produktu jako pierwsza – pracownicy Polskich Ferm nie mają bezpośredniej styczności z jajami na żadnym etapie produkcji.



Jak to możliwe?

Wszystkie jaja przechodzą przez w pełni zautomatyzowany etap sortowania i pakowania. Przykładamy ogromną wagę do tego procesu, dlatego nasza sortownia została wyposażona w unikatową maszynę do sortowania jaj, która posiada system automatycznego mycia CIP i dezynfekcji maszyny, by spełniała najwyższe standardy czystości. Jaja są codziennie pakowane i poddawane precyzyjnej selekcji, przebiegającej również w pełni automatycznie, podczas której odrzucane są jaja pęknięte, zabrudzone, z krwinkami lub takie, które rozmiarowo nie spełniają naszych kryteriów. Wszystkie jaja są poddane dezynfekcji promieniami UVC, by zapewnić maksymalne bezpieczeństwo produktu.





Tip&Trick #1

Myj jaja bezpośrednio przed użyciem
- Umycie jaja skraca okres przydatności do spożycia.
Jaja bezpośrednio przed spożyciem powinny być umyte!

Tip&Trick #2

W lodówce przechowuj jaja w oryginalnym opakowaniu
- dłużej utrzymają świeżość!

Tip&Trick #3

Kolor skorupki nie ma związku z metodą chowu czy karmienia,
a po prostu z gatunkiem kury, która je zniosła!

Tip&Trick #4

Obawiasz się, że w drodze do domu jaja się stłuką?
Wybieraj te w rozmiarze M - mają mocniejsze skorupki



kurka
Wolna
AA



JAJA OD KUR,
KTÓRE CHODZĄ GDZIE CHCĄ.

KURKA WOLNA L x 10



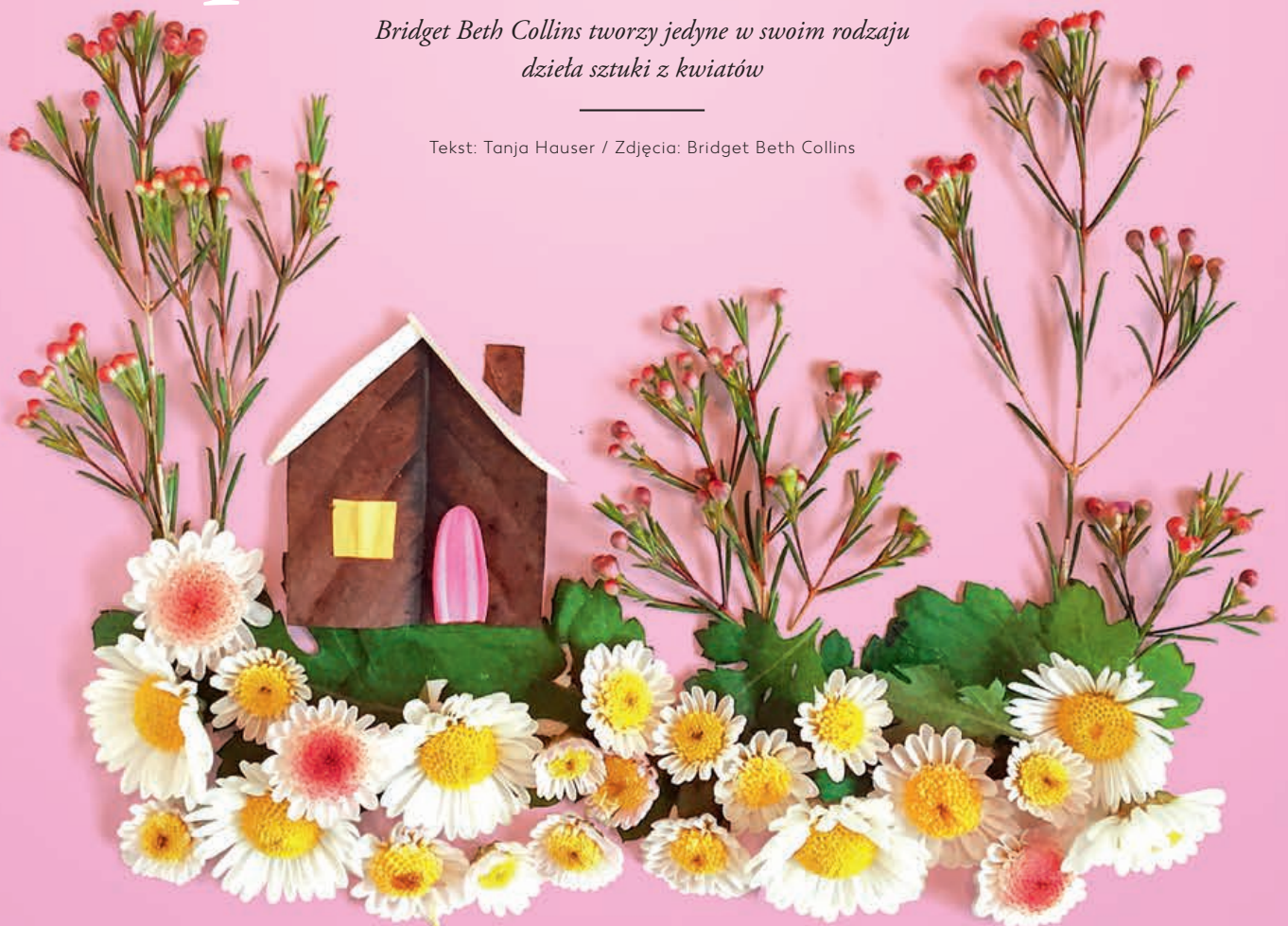
WWW.KURKAWOLNA.PL



Obrazy pełne kwiatów

*Bridget Beth Collins tworzy jedyne w swoim rodzaju
dzieła sztuki z kwiatów*

Tekst: Tanja Hauser / Zdjęcia: Bridget Beth Collins



Tradycyjne malowanie farbami? Dla Bridget Beth Collins to zbyt nudne. Pochodząca ze Seattle artystka znalazła inny sposób przelewania na papier swoich myśli i inspiracji.

Czy potrafi pani sobie przypomnieć swój pierwszy obraz?

Nawet bardzo dokładnie! Pewnego dnia spacerowałam po swoim ogrodzie i miałam wrażenie, że zobaczyłam złotą rybkę. W rzeczywistości był to jednak pomarańczowy kwiat maku, którego płatki przypominają płetwy. Zabrałam ten kwiat do domu i z jego płatków stworzyłam rybkę.

Gdzie znajduje pani odpowiedni materiał do tworzenia obrazów?

Mieszkam w Seattle, które jest bardzo zielonym miastem, nie bez kozery nazywanym również szmaragdowym. Tutaj niemal w każdym miejscu odnajduję materiał, z którego tworzę swoje dzieła. W moim ogrodzie, w pobliskim lesie, nad jeziorem czy w parku – inspiracje są wszędzie! Gdy potrzebuję specjalnych kwiatów, odwiedzam zaprzyjaźnioną florystkę.

***Dostrzec węża
w sukulencie to...
czysta magia.***

Czy różne pory roku mają wpływ na pani dzieła?

Oczywiście! Zwierzęta, barwy, drzewa oraz kwiaty pobudzają moją fantazję i na nowo inspirują do dalszego tworzenia. Wiosną na przykład uwielbiam tworzyć z białych kwiatów pejzaże śnieżne czy zimowe krajobrazy. Jesienią wykorzystuję kolorowe liście i grzyby.

Ile pani stworzyła już obrazów z kwiatów?

Tworzę od dekady. Jakies pięć lat temu zaczęłam robić to profesjonalnie, to znaczy sprzedawać materiały drukowane oraz ilustrować książki. Myślę, że powstało łącznie od 200 do 300 moich prac. Nigdy jednak dokładnie nie liczyłam, ile tego było faktycznie.



Oprócz tworzenia obrazów Bridget Beth Collins projektuje również imponujące ozdoby na głowę.



Przyroda pobudza moją fantazję.

Wśród tak wielu obrazów ma pani z pewnością te ulubione.

Kocham wszystkie, ale szczególnie uwielbiam zwierzęta i pejzaże. Pierwszą łąka pełna kwiatów, którą stworzyłam, jest dla mnie szczególną pracą. Gdy już była gotowa, przeżyłam swoje pierwsze „aha”. Nagle stało się jasne, w jaki sposób mogę tworzyć głębię i perspektywę.

A jakie są pani ulubione kwiaty?

Bardzo lubię tworzyć obrazy z roślin rosnących w moim ogródku. Gdybym musiała zdecydować się na jeden kwiat, to wybrałabym chyba różę. Jej delikatne płatki można wykorzystywać do kreowania choćby chmury czy sukienki balowej. Żółte końcówki pręcików, mogą posłużyć na przykład za magiczne iskry, a sama podstawa kwiatu ma kształt gwiazdy. To naprawdę fascynująca roślina.

Oprócz kwiatów, płatków i gałęzi, czego jeszcze potrzebuje pani do swoich obrazów?

Niewiele. Wystarczą nożyczki, naturalne światło i białe tło.



Artystka kreuje niesamowite dzieła, wykorzystując fantazję i kolorowe dary natury.



Bridget Beth Collins najbardziej lubi przedstawiać na obrazach małe zwierzęta, takie jak motyle, ryby czy ptaki.



Ile czasu zabiera pani stworzenie gotowego dzieła?

To zależy od tego, nad czym w danym momencie pracuję, oraz jak długo kwiaty, których używam, zachowują swoją świeżość. Duże i skomplikowane obrazy mogą mi zabrać nawet kilka godzin. Do tego trzeba jeszcze doliczyć fotografowanie. Kwiaty przecież więdną, tracą swój blask i urok, czasem w bardzo szybkim tempie. Dlatego fotografuję swoje obrazy. W ten sposób mogę je uwiecznić.

Co pojawia się w pani pracy najpierw - motyw czy materiał?

Najpierw przychodzi mi do głowy jakiś pomysł na motyw. Potem myślę, w jaki sposób i przy użyciu jakiego materiału mogę go przelać na papier. Działalność artystyczna wiąże się dla mnie również ze spacerami po ogrodzie czy lesie. Staram się spoglądać na świat „innymi“ oczami. Dostrzec węża w sukulencie czy jeżozwierza w szyszce sosny – to dla mnie magia.



Ty też masz ochotę tworzyć własne obrazy z kwiatów?

Wszystko, czego potrzebujesz, znajdziesz w naszym różnorodnym asortymencie roślin.



ZRÓB TO SAM!

Papierowe osłonki do kwiatów

Z KARTONIKÓW PO MLEKU



INSTRUKCJA

Materiały

Kartonik po mleku • nożyczki • pisaki wodoodporne



#1

Kartonik po mleku starannie umyć. Jego górną część (kilka centymetrów poniżej zakrętki) odciąć nożyczkami i wyrzucić.

#2

Z pozostałej części kartonika ostrożnie oderwać zewnętrzną warstwę foliową, aby pozostała jedynie warstwa kartonowa. W tym celu można wcześniej zgnieść kartonik – po tym folia powinna odchodzić łatwiej.



#3

Górną krawędź kartonika zawinąć. Powstałą osłonkę do kwiatów udekorować według uznania.



Nasza rada

Odpowiednie rośliny do papierowych osłonek znajdziesz również w naszym asortymencie.

Kosmetyki naturalnie najlepsze!

Natura ma swoje sposoby na zachowanie piękna – warto korzystać z jej zasobów i dbać o siebie każdego dnia. Poznaj nasze zestawienie kosmetyków pełnych naturalnego dobra i znajdź coś dla siebie.



Naturalna moc olejków

Do produkcji linii kosmetyków do pielęgnacji Nature Box wykorzystano odżywcze właściwości olejków, które pozyskano w procesie tłoczenia na zimno. Ich źródłem są słodkie migdały, awokado, kokosy lub orzechy makadamia. Mieszanki uzupełnia cała gama składników potęgujących działanie oczyszczające, regenerujące, ochronne, nawilżające, przeciwstarzeniowe czy liftingujące. Kosmetyki Nature Box nie zawierają silikonów, parabenów, siarczanów ani sztucznych barwników. Opakowania w 25% zostały wykonane z plastiku pochodzącego z recyklingu.

385 ml cena od 16,99 zł

Owocna pielęgnacja cery

Doskonałym uzupełnieniem i urozmaiceniem codziennej pielęgnacji cery są maseczki, szczególnie te z serii #foodie Soraya. Maseczka jagodowa odżywi i odmłodzi skórę. Te granatowe owoce są źródłem witamin, mikroelementów i zawierają niezwykle dużo antyoksydantów, które chronią przed rozwojem wolnych rodników. Maseczka melonowa uzupełnia naturalne nawilżenie naskórka. Melon w większości składa się z wody, a zawarte w nim higroskopijne węglowodany zapobiegają jej utracie. Pięknie pachną i zdrowo odżywiają cerę.

5 ml cena od 2,99 zł



Ekstra(kt) w trosce o piękno

Chwila relaksu w zgodzie z naturą? Zapewniają ją kosmetyki Venus Nature. W ofercie żele do mycia, kremy i koncentraty do pielęgnacji. Nie zawierają SLS i SLES, alergenów, olejów mineralnych, ekstraktów i barwników syntetycznych ani składników pochodzenia zwierzęcego. Innowacyjne receptury łączą za to w sobie ekstrakty, np. regenerujące z marchwi i liści brzozy (w kremie do rąk), antybakteryjne z jabłka i bogatych w minerały alg (w żelu Detox) czy z odświeżających i łagodzących olejków (miętowy i lawendowy w koncentracie do stóp).

Kosmetyki nawilżają, odżywiają i wygładzają.

250 ml cena od 8,99 zł



**Poznaj nasz wielki wybór!
Prawie 2000 produktów drogeryjnych w stałej ofercie.**

Rozluźniająca morska kąpiel

Kąpiel to relaks dla ciała i duszy. Przyjemność i odprężenie spotęguje dodatek gruboziarnistej soli z Morza Martwego od firmy OnLine. W ofercie m.in. propozycja lawendowa oraz sosnowa. Sól z roślinnymi ekstraktami z lawendy i rumianku ukoji podrażnioną skórę i rozluźni napięte mięśnie. Wersja sosnowa, zawierająca ekstrakt z igliwia, wyraźnie upięknszy sylwetkę – poprawi jędrność ciała, usprawni mikrokrążenie, przywróci elastyczność i nawilżenie. A zapach? Sosna działa odświeżająco i antydepresyjnie.

800 g cena od 8,99 zł



Stopy pięknie nawilżone

O kondycji naszych stóp zadba krem nawilżający do stóp i paznokci. To propozycja do codziennej pielęgnacji, odpowiedniej dla skóry normalnej i wrażliwej. Nasze stopy potrzebują takiego wsparcia. Preparat zmiękcza naskórek i zapobiega narastaniu twardej, zrogowaciałej warstwy. Ponadto wzmacnia paznokcie, przywraca elastyczność skóry, chroni przed wysuszeniem i popękaniem.

Równocześnie zapewnia nawilżenie przez całą dobę.

60 ml cena od 18,99 zł



Siła składników roślinnych

Do produkcji kosmetyków z serii Soraya Naturalnie wykorzystano ekstrakty z rumianku, pestek winogron czy wyciąg z winorośli. W 99% formuła jest oparta właśnie na składnikach roślinnych, cenionych od pokoleń za swoje efektywne działanie. Pozostały procent stanowią substancje gwarantujące świeżość i wartości odżywcze preparatów.

W ofercie znajdziecie m.in. kremy nawilżające i kremy kojące w wersjach na dzień i na noc. Ich delikatność i naturalność gwarantują pielęgnację każdego rodzaju cery.

Kosmetyki przeznaczone są do codziennego użytku – chronią skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, wygładzają cerę oraz łagodzą podrażnienia i odżywiają.

50 ml cena od 19,99 zł



Piękne ciało, piękna twarz

Twoja skóra z pewnością Ci się odwdzięczy, gdy po długim i męczącym dniu odpowiednio o nią zadbasz. Wypróbuj kosmetyki firmy Bielenda – płyny i żele micelarne do twarzy oraz balsamy do ciała, które dzięki swoim bioaktywnym właściwościom sprawią, że poczujesz się wyjątkowo pięknie!

Siła składników roślinnych

Produkty firmy Bielenda to nowoczesne kosmetyki do oczyszczania twarzy, które wzajemnie się uzupełniają. Ich bioaktywne działanie stymulują: woda cytrusowa pozyskana z owoców śródziemnomorskich, wspierająca witalność komórek oraz micle, które absorbują i doskonale usuwają makijaż oraz wszelkie zanieczyszczenia, w tym pył i metale ciężkie. W poszczególnych recepturach wykorzystany został sok z limonki o działaniu antybakteryjnym, sok z ananasa i regenerujący kwas laktobionowy oraz sok z pomarańczy z nawilżającym kwasem hialuronowym. Preparaty bez trudu radzą sobie z najtrudniejszymi zadaniami oczyszczającymi, a dodatkowo tonizują, rozświetlają, nawilżają i tworzą niewidoczny filtr ochronny.

190 ml cena od 16,99 zł



Kremy i balsamy lepiej się wchłaniają, jeśli regularnie wykonujemy peeling twarzy i ciała.



Egzotyczne kompozycje

Spośród oferty balsamów do ciała wyróżniają się egzotyczne, owocowe kompozycje Bielendy. Balsamy Exotic – Figa, Melon lub Papaja – powstały ze starannie wyselekcjonowanych z owoców składników aktywnych. Pochodząca z Ameryki Środkowej papaja to źródło kwasów AHA, które poprawiają regenerację skóry i jej elastyczność. Uzupełnia ją olejek arganowy przywracający witalność. Melon z kolei wzbogaca kosmetyk o właściwości nawilżające, zmiękczone i wygładzające, a dodatek w postaci olejku z konopi siewnych uzupełnia recepturę witaminami i minerałami. Ekstrakt z figi natomiast wspiera odpowiedni poziom odżywienia skóry i wzmacnia barierę hydrolipidową. Produkt zawiera też wygładzający olejek kokosowy. Wszystkie balsamy sprawiają, że skóra staje się aksamitna i pięknie pachnie.

250 ml cena od 18,99 zł

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

www.kaufland.pl/newsletter

OTRZYMASZ **E-BOOKA** 
z przepisami



-20%

na **MARCHEW BIO**
z kodem rabatowym



Z gruntu
Polskie



Marchew BIO

promocja obowiązuje od 5.03 do 18.03.2020

Pokaż kod rabatowy w kasie.
Rabat nalicza się także w kasach samoobsługowych.



4 047905 906446

-20%

na **JAJA BIO** klasa A, 6 sztuk
z kodem rabatowym



Pokaż kod rabatowy w kasie.
Rabat nalicza się także w kasach samoobsługowych.



4 047905 906439

promocja obowiązuje
od 5.03 do 18.03.2020



Bio

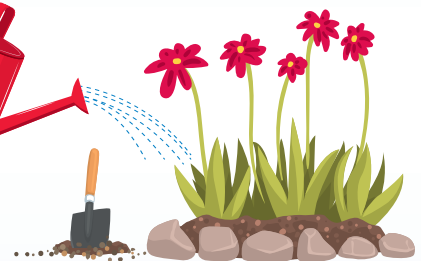


Mamy dla Ciebie

ponad 300 produktów **BIO** w stałym asortymencie



OSZCZĘDNOŚCI ROSNĄ JAK KWIATY WIOSNĄ!



1. Robisz zakupy z kartą PAYBACK
2. Zbierasz punkty. Każde wydane 3 zł to 1 punkt
3. Wymieniasz je na zakupy w Kauflandzie

Zarejestruj się na www.paybackpl/rejestracja



Na wiosenne spacerunki zAPPakuj kartę do telefonu!
Pobierz aplikację PAYBACK i miej ją zawsze pod ręką!

