

LETNIE PRZEPISY  
Z BEATĄ  
ŚNIECHOWSKĄ  
str. 10-15

STAWIAMY  
NA  
RECYKLING  
str. 28-29

W  
MORZU  
KWIATÓW  
str. 22-25

# DOBRCZE ŻYĆ DOBRZE



Stałym współpracownikiem  
naszego magazynu  
i autorką przepisów jest

# BEATA ŚNIECHOWSKA

szefowa kuchni, miłośniczka  
intrygujących połączeń smakowych.



## Drodzy Klienci, Drodzy Czytelnicy,

za oknami ciepło, ciepłej, gorąco... czyli lato i wakacje tuż-tuż, więc najwyższy czas oddać w Wasze ręce gorące jeszcze, drugie wydanie magazynu *Dobrze Życ Dobrze*, bezpłatnego kwartalnika sieci Kaufland.

W tym numerze opowiemy Wam o tym, co dla nas ważne, czyli o ochronie środowiska i podróżach (mamy nadzieję, że wszyscy będziemy mogli podróżować nie tylko palcem po mapie!). Dodatkowo przygotowaliśmy również coś dla ciała, czyli garść porad na temat tego, jak dobrze wyglądać i dobrze się czuć latem.

Oczywiście, to nie wszystko! W najnowszym wydaniu *Dobrze Życ Dobrze* przeczytacie o tym, co ze smakiem wrzucić na ruszt i poznacie przepyszne przepisy na grilla. Dowiedziecie się również, jak być „cool” nawet w najgorętsze dni z lodami i lemoniadami domowej roboty i jak nie przesłodzić dzięki zdrowym zamiennikom dla cukru.

Nowe wydanie magazynu *Dobrze Życ Dobrze* znajdziecie co kwartał w każdym markecie Kaufland oraz na stronie internetowej [kaufland.pl](http://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, Marcin Grelowski, Beata Czarnecka-Szewczuk, Krzysztof Gorzkowicz, Krzysztof Krukowski, Adam Matysiak, Skład i kreacja: Barbara Macherzyńska

**Zdjęcia:** Materiały własne Kaufland, s. 1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36  
s. 4-5 R.Tsubin / Moment / Getty Images; Buriy / istock / Getty Images; Kusska / Shutterstock; Katharina Bohm; xiaowei / Adobe Stock; shock / Adobe Stock; Robert Poorten / Adobe Stock; s. 6-7 Grzegorz Gawlik / Getty Images; s. 8-9 stas11 / Shutterstock; SofiaV / Shutterstock; Katharina Nohm; maxandrew / Adobe Stock; 7monarda / Adobe Stock; Unclesam / Adobe Stock; s. 16 Alexander Raths / Adobe Stock; s. 17 xiaowei / Adobe Stock; maxandrew / Adobe Stock; trongnguyen / Adobe Stock; 7monarda / Adobe Stock; s. 19. Unclesam / Adobe Stock; Martin / Adobe Stock; shock / Adobe Stock; Robert Poorten / Adobe Stock; s. 22-23 Ben Vella; s. 24-25 Fabio Affuso, Rebecca Louise Law, Chandran Gallery, Broadway Gallery; Rustic Studio / Shutterstock; haru / Adobe Stock; s. 28-29 Julia Henze / iStock / Getty Images Plus; Dimitris66 / iStock / Getty Images Plus; s. 34 maurusdsf / iStock / Getty Images Plus; s. 35 anaumenko / Adobe Stock; s. 36 PAYBACK.

# DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

S. 32

**Kosmetyki**  
pełne  
naturalnego  
dobra



S. 6

**Grillowanie  
na wulkanie**  
Niezwykła pasja  
Grzegorza Gawlika



S. 8

**Lato tuż-tuż**  
Słoneczne  
rozmaitości



S. 10

**Wrzuć coś na ruszt!**  
Poznaj 3 przepisy  
Beaty Śniechowskiej  
na pyszne dania z grilla

## S. 17

### Ogród pełen kolorów!

Praktyczny poradnik dla działkowca w formie wycinanki



## S. 22

### W morzu kwiatów

Poznaj dzieła sztuki Rebekki Louise Law wykonane z tysięcy kwiatów



## S. 26

### Orzeźwiająca propozycja

Te proste przepisy zdadzą egzamin w upalne dni



## S. 28

### Zwalczamy plastik!

Stawiamy na recykling



# GRILLOWANIE NA WULKANIE

*Grzegorz Gawlik wspina się na wulkany i na ich  
szczytach... grilluje kielbaski.*

---

Tekst: Tanja Hauser / Zdjęcia: Grzegorz Gawlik, Getty Images





To prawdziwe zamiętowanie do przygód! Nawet aktywne wulkany nie są w stanie powstrzymać Grzegorza przed realizacją marzeń związanych z jego pasją.



Kije trekkingowe, kielbaski i kromka chleba... tylko tyle potrzeba, żeby zrobić niecodziennego grilla w chmurach.

**N**a Etnie panuje surowy klimat. Nie zaznamy tam zieleni charakterystycznej dla naszych polskich gór. Powierzchnia wulkanu przypomina krajobraz księżycowy. Wszędzie są tylko kamienie, żwir, pył oraz unoszące się w powietrzu opary siarki. Wejście na Etnę jest niebezpieczne. Tylko nieliczni decydują się na to, by pokonać wysokość ponad 3000 metrów. Należy do nich Grzegorz Gawlik, dziennikarz, fotograf i badacz wulkanów, który marzy o tym, żeby zdobyć 100 gór wulkanicznych. Wszedł już na 57. Połowa z nich była aktywna.

– Wejście na szczyt wymaga zdecydowania, odwagi i wytrwałości – tłumaczy miłośnik przygód, który ryzykował już wiele razy, by spełnić swoje marzenie. Wybuchy, ekstremalne mrozy, lawiny śniegu – sytuacja wspinacza może zmienić się z minuty na minutę. Aktywne wulkany są bowiem nieobliczalne. – Maski gazowe i okulary ochronne są niezbędne, by przeżyć na górze – podkreśla Grzegorz, który na szczycie wykorzystuje dym wulkaniczny – mający temperaturę kilkuset stopni Celsjusza – do... grillowania. – Tego nie przeżywamy codziennie. To jest doświadczenie, którego nie można sobie wyobrazić – komentuje nasz bohater i dodaje, że przymyka oko nawet na to, że kielbaski mają specyficzny, lekki posmak siarki.

– Gdy ma się przed sobą wulkaniczną pustynię, która zapiera dech w piersiach, wtedy smakuje wszystko.



W naszej ofercie  
znajdziesz grille węglowe  
i gazowe oraz wszystko,  
czego potrzebujesz,  
aby przyjęcie  
przy grillu było udane!

# SAMO SŁOŃCE!

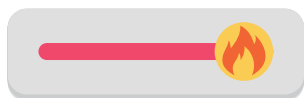
Do najbardziej słonecznych miejsc w Polsce - wg badań z ostatnich lat - należą:



-  
Gdy  
świeci słońce,  
chce się żyć.  
-

## Uff, ale gorąco!

Upał, który utrzymuje się przez dłuższy czas, stanowi dla naszego organizmu nie lada wyzwanie. Najbardziej uciążliwe są tygodnie, kiedy nawet noc nie daje wytchnienia. Nieco ulgi mogą przynieść opaski (frotki), trzymane wcześniej w zamrażarce lub w lodowatej wodzie. Nałożone na nadgarstki i stawy skokowe momentalnie gwarantują błogie uczucie chłodu.



## Nie ma to jak w domu

W tym roku wakacje spędzamy w domu. Nasz relaks będzie pełniejszy, jeśli na balkonie lub tarasie ustawimy kolorowe kwiaty, duży parasol chroniący przed słońcem, leżaki, a jeśli znajdzie się miejsce, to i mały basen dla ochłody.

Wakacje w domu mają wiele plusów. Jesteś u siebie, nie tłoczysz się na plaży, nie czekasz w restauracji na wolny stolik. Weź książkę do ręki, która od lat na Ciebie czeka, przygotuj samodzielnie lody lub wypróbuj jeden z naszych pysznych drinków na lato.







## Lody malinowe z ciasteczkami

Składniki na 4 porcje

**50 g mrożonych malin i 4 kruche ciasteczka** grubo posiekać. W wysokim naczyniu miksować blenderem przez 10 sekund **200 ml schłodzonej wegańskiej śmietany do ubijania, 1 opakowanie cukru waniliowego i 2 łyżeczki syropu z agawy**. Dodać kolejnych **200 g mrożonych malin** i zmiksować na gładką masę. Dodać posiekane maliny i ciastka. Lody podawać w wafelku lub pucharku, udekorować świeżymi malinami, ciasteczkami lub listkami mięty.

## NASZE TOP 5 NA LATO

#1

PRZENOĆWAĆ  
NA BALKONIE

#2

SAMODZIELNIE  
PRZYGOTOWAĆ DŻEM

#3

NIE ZASNAĆ  
DO WSCHODU SŁOŃCA

#4

PRZECZYTAĆ  
INTERESUJĄCĄ KSIĄŻKĘ

#5

PRZEZ 24 GODZINY  
BYĆ OFFLINE

## KATALOG ROŚLIN

- WYTNIJ I ZACHOWAJ -

W środku magazynu znajdziesz minikatalog z 8 roślinami ogrodowymi i doniczkowymi wraz z informacjami dotyczącymi ich pielęgnacji.

Wszystkie prezentowane rośliny można kupić w Kauflandzie.

Zaproś lato do domu i ciesz się jego kolorami na dłużej!



# PODUDZIA Z KURCZAKA W MAROKAŃSKIEJ MARYNACIE SZARMULA I SAŁATKA POMIDOROWA Z CIECIORKĄ

🕒 **Czas przygotowania: 2 godz.** 🍲 **Składniki na 4 porcje**

## Składniki

8-10 podudzi z kurczaka  
1 papryczka chili  
sok i skórka z cytryny  
1/2 pęczka kolendry  
kawałek świeżego imbiru (3 cm)  
2 zębki czosnku  
1 łyżka koncentratu pomidorowego  
5 łyżek oliwy  
do smaku: kmin rzymski (kumin), słodka papryka,  
sól, pieprz  
2 duże pomidory  
1/2 zielonej papryki  
1/2 czerwonej cebuli  
80 g ciecierzycy z puszki  
4 łyżki wyluskanych ziarenek granatu

Do miseczki włożyć bardzo drobno posiekaną kolendrę, czosnek przeciśnięty przez praskę, starty na drobnej tarce imbir, sok i skórę z cytryny. Dodać przyprawy do smaku i oliwę. 2 łyżki szarmuli odłożyć, pozostałą wymieszać z koncentratem pomidorowym. Podudzia z kurczaka natrzeć marynatą z koncentratem, odłożyć do lodówki na minimum 2 godziny. Po tym czasie grillować na rozgrzanym ruszcie (podudzia można też upiec w piekarniku: wystarczy włożyć je do naczynia żaroodpornego, wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec przez ok. 50-60 minut, co 15 minut obracając mięso). Pomidory i paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę pokroić w krążki. Warzywa przełożyć do miski, dodać ciecierzycę, ziarenka granatu i 2 łyżki szarmuli. Wymieszać i podać do grillowanego kurczaka.





# KARKÓWKA Z GRILLA W MARYNACIE MUSZTARDOWO-MIODOWEJ Z SURÓWKĄ COLESLAW Z CZERWONEJ KAPUSTY I SAŁATKĄ SZOPSKĄ

 **Czas przygotowania: 1 godz. 40 min**  **Składniki na 4 porcje**

## Składniki

### Karkówka

5 plastrów karkówki  
1 łyżka płynnego miodu  
2 łyżki musztardy, np. dijon  
1 łyżka musztardy francuskiej (gruboziarnistej)  
1 papryczka chili  
4 łyżki jasnego sosu sojowego  
2 łyżki oleju słonecznikowego  
sól, pieprz

Karkówka: do miski włożyć miód, musztardę, ocet, posiekaną papryczkę chili i sos sojowy. Cały czas mieszając, dolewać olej. Całość wymieszać. Plastry karkówki natrzeć solą oraz pieprzem, zalać marynatą i odłożyć na 60 minut do lodówki. Następnie grillować z dwóch stron na rozgrzanym ruszcie. Podawać z sałatkami.

### Sałatka szopska

2 pomidory  
3 ogórki gruntowe  
½ papryki  
1 cebula  
100 g sera typu szopskiego lub bałkańskiego  
1 łyżka posiekanej natki pietruszki  
1 łyżka oliwy  
1 łyżka soku z cytryny  
sól, pieprz  
10 oliwek

Sałatka szopska: do salaterki włożyć pokrojone pomidory, ogórki oraz paprykę. Następnie ułożyć posiekaną cebulę. Doprawić solą i pieprzem. Całość posypać natką, skropić oliwą i sokiem z cytryny. Wierzch posypać startym na tarce serem i udekorować oliwkami.

### Coleslaw

ok. 300 g czerwonej kapusty  
1 duża marchew  
3 łyżki posiekanej natki pietruszki  
3 łyżki majonezu  
2 łyżki soku z cytryny  
1 łyżeczka musztardy  
sól, pieprz

Coleslaw: kapustę drobno poszatkować, marchew obrać, zetrzeć na grubej tarce. Przełożyć do miski, dodać sok z cytryny, majonez, musztardę, natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać.





# GRILLOWANE TOFU Z WARZYWAMI I HUMUSEM

🕒 **Czas przygotowania: 40 min**    🍷 **Składniki na 4 porcje**

## Składniki

250 g pasty do smarowania K-take it veggie  
 200 g BIO tofu K-take it veggie  
 ½ batata  
 1 czerwona papryka  
 ½ cukinii  
 ½ bakłażana  
 2 szalotki  
 6 zielonych szparagów  
 2 gałązki rozmarynu  
 2 rozgniecione ząbki czosnku  
 60 ml oleju rzepakowego lub oliwy  
 30 ml octu balsamicznego  
 sól, pieprz  
 1 limonka  
 do dekoracji:  
 4 łyżki wyluskanych ziaren granatu,  
 mięta

Batata, cukinię i bakłażan pokroić w plastry grub. 0,5 cm. Tofu pokroić na plastry grub. 1 cm. Szalotki przekroić na połówki, paprykę pokroić na 8 kawałków. Końcówki zielonych szparagów odłamać. Czosnek posiekać. Przygotować marynatę: do miski wlać olej, ocet balsamiczny i sok wyciśnięty z połówki limonki. Całość wymieszać z czosnkiem, rozmarynem, doprawić do smaku solą oraz pieprzem.

Do marynaty włożyć tofu oraz warzywa, delikatnie wymieszać. Na dobrze rozgrzanym ruszcie grillować warzywa i tofu. Najpierw położyć na grillu batata i papryki, gdyż najdłużej się grillują. Później ułożyć resztę. W międzyczasie przełożyć pastę K-take it veggie do miseczek, wokół poukładać grillowane warzywa i tofu. Całość skropić sokiem z reszty limonki, udekorować miętą i ziarenkami granatu.







Jakość  
z naszej  
ładzi



# Spotkajmy się przy ładzie!

- ✓ ponad 40 rodzajów świeżego mięsa, także w marynacie
- ✓ schab i karkówka bez kostek, chrząstek i zbędnego tłuszczu – idealne do pieczenia, grillowania i smażenia
- ✓ mięso porcjowane na życzenie
- ✓ fachowa pomoc personelu
- ✓ kupujesz dokładnie tyle, ile chcesz
- ✓ sprawdzeni dostawcy, regularne dostawy







---

**STORCZYK**

---



---

**POWOJNIK**

---



---

**BORÓWKA**

---



---

**MISKANT**

---

## POWOJNIK (CLEMATIS)

**Gleba:** lekka i przepuszczalna, bogata w wapń. Przed posadzeniem roślin podłoże należy wymieszać z żyzną ziemią i nawozem organicznym

Powojniki to olbrzymia rodzina pnączy, licząca kilkaset gatunków i kilka tysięcy odmian. Są popularne z powodu dużego waloru dekoracyjnego, a także różnorodnym zastosowaniem, m.in. jako ozdoby altanek i pergoli, osłony płotów, jako rośliny okrywowe lub doniczkowe.



### Stanowisko:

lekko zacienione



### Podlewanie:

podlewamy regularnie; podłoże powinno być stale wilgotne, ale nie zalane. Warto zastosować odpowiedni drenaż



### Nawożenie:

najlepiej stosować specjalistyczne nawozy do powojników



### Wskazówka:

Większość odmian powojników należy okrywać przed nadejściem zimy agrowłókniną. U podstawy pnia można usypać kopczyk chroniący korzenie przed mrozem.



## STORCZYK

**Gleba:** specjalistyczne podłoże do storczyków dostępne w sklepach ogrodniczych

Storczyki to bez wątpienia jedne z najpiękniejszych i najbardziej urokliwych kwiatów doniczkowych.



### Stanowisko:

słoneczne, ekspozycja wschodnia lub zachodnia



### Podlewanie:

storczyki podlewamy obficie wodą o temperaturze pokojowej, jednak rośliny nie mogą być przelane



### Nawożenie:

specjalne nawozy przeznaczone do storczyków



## MISKANTY (TRAWY OZDOBNE)

**Gleba:**  
żyzna i wilgotna

Miskanty to wieloletnie i szybko rozrastające się trawy mierzące nawet 3 m. Ze względu na imponujące rozmiary najlepiej prezentują się w rozległych ogrodach jako uzupełnienie rabat lub tło dla innych roślin. W zależności od gatunku i odmiany zachwycają atrakcyjnym pokrojem i kolorami liści lub malowniczymi kwiatostanami.



### Stanowisko:

słoneczne lub półcieniste, ciepłe



### Podlewanie:

podlewamy przede wszystkim młode rośliny, dopóki się w pełni nie ukorzenią. Starsze wymagają nawadniania jedynie w okresie przedłużającej się suszy



### Nawożenie:

najlepiej stosować nawozy organiczne lub gotowe preparaty wieloskładnikowe



### Przycinanie:

coroczne cięcie jest nieodzownym zabiegiem pielęgnacyjnym. Wczesną wiosną przycinamy rośliny 10 cm nad ziemią



### Wskazówka:

Niektóre odmiany, w pierwszym roku po posadzeniu, wymagają okrywania na zimę.



## BORÓWKA AMERYKAŃSKA

**Gleba:** kwaśna; przed posadzeniem roślin podłoże należy wzbogacić pokruszoną korą i torfem

Borówka to krzewinka dorastająca do 50 cm, uprawiana ze względu na zdrowotne, odżywcze i smakowe walory swoich jagód. Borówki są łatwe w uprawie, więc z ich hodowlą poradzą sobie nawet mniej wprawni ogrodnicy.



### Stanowisko:

dobrze nasłonecznione, najlepiej osłonięte przed wiatrem



### Podlewanie:

podlewamy regularnie, unikamy przesuszenia roślin





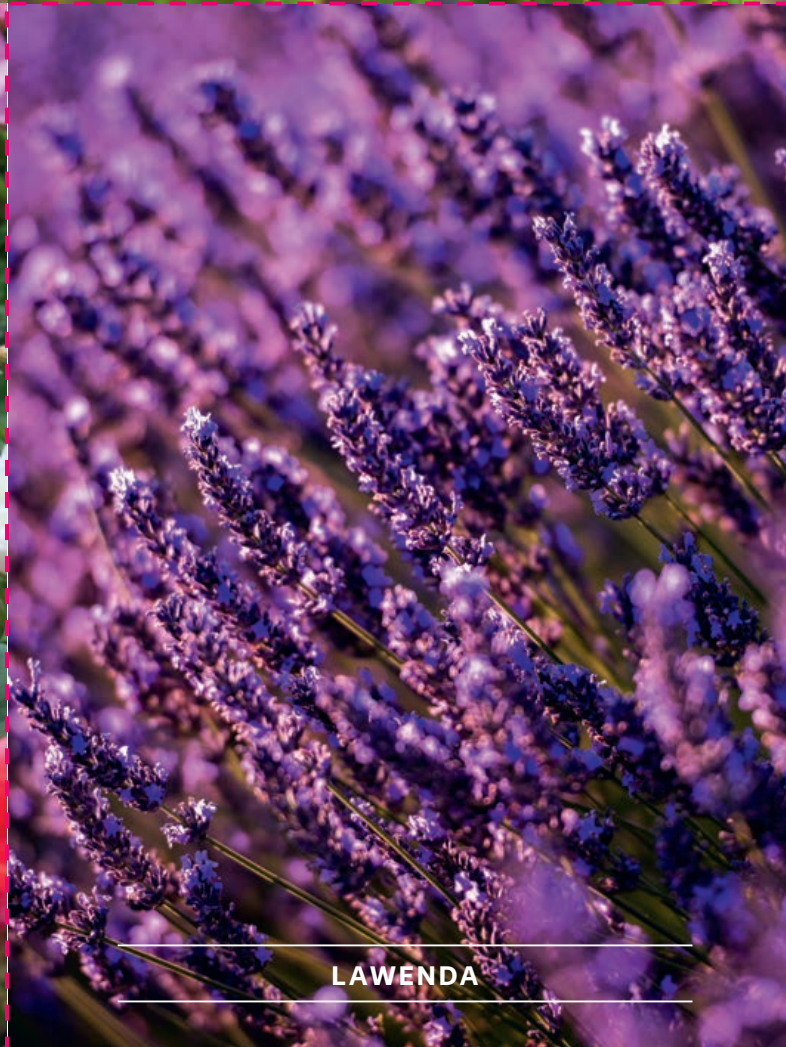
HORTENSJA OGRODOWA



KAPTURNICA



PELARGONIA



LAWENDA

## KAPTURNICA

Gleba: przepuszczalna, wilgotna, o odczynie kwaśnym

Kapturnice to rośliny owadożerne, które wabią swe ofiary do rurkowatych, wzniesionych pionowo liści. Na szczycie każdego liścia znajdują się gruczoły, które wytwarzają specyficzny nektar przyciągający owady.



### Stanowisko:

słoneczne lub półcieniste



### Podlewanie:

podlewamy regularnie, wlewając wodę na podstawkę doniczki



### Wskazówka:

Wiosną i latem kapturnica może być uprawiana na balkonie, natomiast jesienią i zimą należy trzymać ją w domu.



## HORTENSJA OGRODOWA

Gleba: przepuszczalna, próchnicza i wilgotna

Hortensja ogrodowa to ozdobny krzew dorastający do 1,5 m. Jego największym atutem są dorodne kuliste kwiatostany, w kolorze od naturalnej bieli, poprzez róż i czerwień, aż po najbardziej cenione barwy – niebieską i fioletową. Ze względu na swoją urodę hortensja często ozdobi ogrody, ale może być uprawiana także w dużych donicach na balkonach i tarasach.



### Stanowisko:

słoneczne i półcieniste



### Podlewanie:

rośliny lubią stale wilgotne podłoże, w czasie suszy należy je intensywnie podlewać



### Nawożenie:

nawozimy dwu-, trzykrotnie w ciągu sezonu, najpóźniej pod koniec sierpnia



### Wskazówka:

Wraz z nadejściem zimy hortensję trzeba koniecznie zabezpieczyć przed przemarzeniem. Podstawę krzewu należy podsypać torfem i drobną korą, a krzew owinąć agrowłókniną lub słomianym chochołem.



## LAWENDA WĄSKOLISTNA

Gleba: dobrze przepuszczalna o odczynie lekko kwaśnym lub obojętnym

Lawenda to zimozielona bylina dorastająca przeważnie do 50 cm. Można ją uprawiać w gruncie, a także w doniczkach. Charakterystyczne kwiaty w kolorze fioletowym oraz piękny zapach to najbardziej rozpoznawalne cechy tej rośliny.



### Stanowisko:

dobrze nasłonecznione



### Podlewanie:

lawenda nie lubi mieć korzeni w wodzie, dlatego podlewamy ją regularnie, ale z umiarem



### Ciekawostka:

Lawenda kontra owady  
- suszone kwiaty lawendy wsypane do woreczków z materiału to skuteczny środek na mole  
- zapach kwitnących roślin z powodzeniem odstrasza komary



## PELARGONA

Gleba: uniwersalna ziemia ogrodowa

Świat pelargonii liczy ponad 200 gatunków (i niezliczoną liczbę odmian), które w większości pochodzą z Afryki lub Bliskiego Wschodu. Pelargonie są jednymi z najczęściej uprawianych roślin doniczkowych. Swoją popularność zawdzięczają skromnym wymaganiom oraz bardzo długiemu okresowi kwitnienia – od lata aż do pierwszych przymrozków.



### Stanowisko:

dobrze nasłonecznione



### Podlewanie:

rośliny wymagają regularnego podlewania, należy unikać przesuszenia ziemi



### Nawożenie:

nawozimy co dwa tygodnie nawozem do pelargonii lub roślin kwitnących





WYBIERAM PRODUKTY  
**BEZMIĘSNE,**  
BO SĄ BARDZO SMACZNE!





# w Marzu kwiatów

*Brytyjska artystka  
Rebecca Louise Law  
w swoich kwiatowych  
instalacjach łączy  
najpiękniejsze  
barwy natury.*

---

Tekst: Silvia Dittinger. Zdjęcia:  
Ben Vella, Fabio Affuso,  
Chandran Gallery, Broadway



Co niedzielę ruchliwa ulica Columbia Road, znajdująca się we wschodniej części Londynu, przeobraża się w wielkie morze kwiatów, pachnące lawendą, liliami i goździkami. Turyści zachwycają się pięknym widokiem, a londyńczycy przychodzą tu, by nasycić się zapachem lata i zabrać go do swoich mieszkań. Niedaleko, bo tylko kilka kroków stąd, w warsztacie i galerii prowadzonej przez Rebeccę Louise Law wszystko kręci się wokół kwiatów. Rośliny leżą na stołach, a już gotowe aranżacje wiszą na ścianach i zdobią witryny jej lokalu.

Rebecca, córka architekta krajobrazu, bardzo wcześnie odkryła swoją fascynację kwiatami: „Któregoś dnia stałam na łące całkowicie pokrytej stokrotkami. Ten widok na zawsze utkwiał mi w pamięci. W moich instalacjach wykonanych z naturalnych materiałów staram się uchwycić i zachować tego rodzaju chwile oraz dzielić się nimi z innymi ludźmi”. Liczba roślin użyta do wielu instalacji jest imponująca. Do realizacji swojej wiszącej łąki kwiatów w centrum handlowym w Melbourne Rebecca wykorzystała 150 000 australijskich roślin. W trakcie targów sztuki Art Basel w 2016 roku podwiesiła pod sufitem 75 000 kwiatów polnych.



Rebecca Louise uważa, że więdnięte kwiaty ukazują nam swoją drugą, równie piękną twarz.



Każdy kwiat cięty, będący częścią instalacji, jest ręcznie owijany drutem miedzianym.





Piękno Ziemi  
chciałabym  
dzielić  
z całym światem

W swoich aranżacjach artystka wykorzystuje kwiaty cięte, więc w końcu nadchodzi dzień, kiedy rośliny zaczynają schnąć. Dla Rebekki nie jest to jednak powód, aby zdejmować instalację. Artystka jest zdania, że naturalny proces zmian jeszcze bardziej podkreśla piękno kwiatów. Dlatego też wszystkie prace, które nie stanowią części wystawy stałej, wracają z nią do Londynu. Tam z wyschniętych kwiatów powstają nowe dzieła sztuki. W ten sposób Brytyjka w swoich kompozycjach na zawsze zatrzymuje kwitnące i słoneczne lato.



Zanim wiszące kwiatowe instalacje zostaną ukończone, minie kilka tygodni, jak tu w 2016 roku w San Francisco.



#### **Morze kwiatów w Twoim domu!**

W swoim Kauflandzie przez cały sezon znajdziesz duży wybór pięknie kwitnących roślin balkonowych i ogrodowych oraz świeżych kwiatów ciętych.



autorką przepisów jest  
**BEATA ŚNIECHOWSKA**

## Arbuzowa lemoniada z nasionami chia

### Składniki

- 600–700 g miąższu arbuza (bez pestek)
- 200 ml wody
- 1 łyżka nasion chia
- 2 limonki
- 3 gałązki mięty
- 1 łyżka syropu klonowego lub syropu z agawy
- kostki lodu

### Przepis

Miąższ arbuza pokroić w kostkę, przełożyć do wysokiego naczynia, dodać 1 gałązkę mięty, syrop klonowy (lub z agawy), sok z 1 limonki, wodę i zmiksować. Następnie dodać nasiona szatwii hiszpańskiej (chia), dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki na około 60 minut (w tym czasie płyn z nasionami mieszać co 15 minut). Następnie włożyć kostki lodu, cząstki limonki oraz gałązki mięty. RADA: Z arbuza można wykroić kulki lub pokroić go w kostkę i zamrozić. Idealnie się sprawdza do schładzania wody czy lemoniady.

🕒 15 min 🍽️ 4 porcje

...naturalnie  
najlepsze!





🕒 10 min 🍹 3 porcje

## Kokosowy koktajl z mango

### Składniki

- 1 duże, dojrzałe mango lub 200 g pulpy z mango
- ok. 350 ml mleka kokosowego
- sok z 1 limonki
- opcjonalnie: szczypta kardamonu
- kostki lodu
- do dekoracji: truskawki, wiórki kokosowe

### Przepis

Mango obrać, usunąć pestkę, miąższ pokroić w kostkę. Do wysokiego naczynia wlać mleko kokosowe, pokrojone mango, sok z limonki i ewentualnie kardamon. Całość zmiksować, aż koktajl będzie jednolity. Przed podaniem przelać do szklanek, włożyć kostki lodu, udekorować truskawkami i wiórkami kokosowymi.

## Zdrowe lody bananowo-malinowe

### Składniki

- 3 banany
- 250 g mrożonych malin
- 1 łyżka soku z cytryny
- 60 ml mleka kokosowego (najlepiej stałej części mleka z puszki)
- 2 łyżki syropu klonowego (można zastąpić miodem lub pominić)
- do dekoracji: ulubione owoce, orzechy

### Przepis

Banany obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki, skropić sokiem z cytryny, włożyć do woreczka strunowego i zamrozić. Banany i maliny przełożyć do miski, dodać sok z cytryny, mleko kokosowe, syrop klonowy, poczekać 15 minut i zmiksować wszystko, aż powstaną kremowe lody owocowe. Przełożyć do pucharków z ulubionymi owocami.



🕒 15 min 🍹 4 porcje



🕒 35 min 🍹 4 porcje

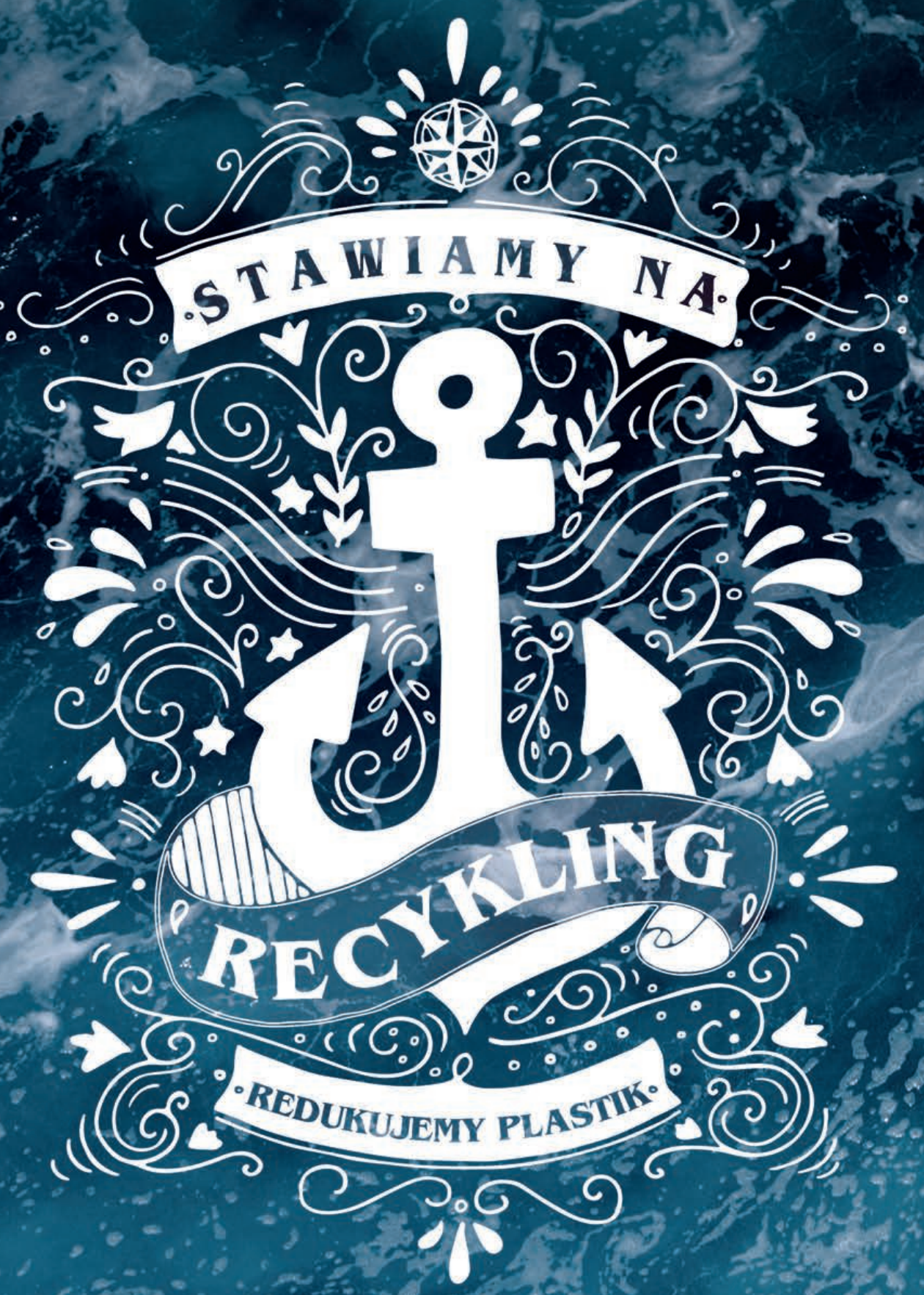
## Lemoniada melonowo-ogórkowa z bazylią

### Składniki

- 300 g miąższu melona (bez pestek)
- 300 g ogórków
- sok z 2 cytryn
- 3 łyżki cukru trzcinowego
- 250 ml wody
- kawałek imbiru (1 cm)
- 4 gałązki bazylii
- kostki lodu

### Przepis

Cukier trzcinowy rozpuścić w gorącej wodzie, wystudzić. Zmiksować pokrojony miąższ melona, ogórki, 2 gałązki bazylii oraz imbir. Dodać sok z cytryny, rozpuszczony cukier i kostki lodu, wymieszać. Udekorować świeżą bazylią i kawałkami melona.



STAWIAMY NA

RECYKLING

REDUKUJEMY PLASTIK

# ZRÓBMY TO RAZEM

Jeśli chcesz zrobić dla środowiska coś dobrego, co będzie miało wymiar długofalowy, musisz dostrzegać wartość surowców i odpowiedzialnie z nich korzystać. Poznaj nasze przykładowe działania związane z redukcją zużycia plastiku oraz dowiedz się, jak możesz nam pomóc.

Kierujemy się prostą zasadą – unikamy plastiku, jeśli to tylko możliwe. Wprowadziliśmy do sprzedaży m.in. wodę mineralną K-Classic w butelkach w 100% z recyklingu. Woreczki wielokrotnego użytku na owoce i warzywa są w naszych sklepach alternatywą dla tych jednorazowych. Stosujemy papier zamiast plastiku przy produkcji patyczków kosmetycznych bevola®, a w przypadku naszej kawy K-to go zrezygnowaliśmy z plastikowych wieczek. Dodatkowo zmniejszyliśmy grubość tacek i folii, w które pakowane są wędliny marki K-Stąd Takie Dobre.

Tylko powyższe działania pozwolą nam zaoszczędzić ponad 1100 ton plastiku w skali roku. To jednak nie wszystko! Do 2025 roku zamierzamy zredukować zużycie tworzyw sztucznych w naszych marketach przynajmniej o 20%. Chcemy, aby wszystkie opakowania marek własnych można było przetworzyć w procesie recyklingu.

Ty też możesz uczynić coś dobrego dla środowiska. Zwróć uwagę na ekologiczne alternatywy dostępne w naszym asortymencie. Rozpoznasz je po zielonym logo „Świadomie zapakowane”. Również w domu możesz wiele zmienić, stosując się do kilku prostych zasad. Na przykład prawidłowo segreguj opakowania, aby można je było podać recyklingowi. Dostrzeż nową wartość w zużytych puszkach czy kartonikach! Kreatywne przetwarzanie odpadów (upcykling) jest nie tylko rozsądne, ale powstałe w ten sposób dzieła mają walor dekoracyjny i mogą wyrażać indywidualizm właściciela.

W jaki sposób możemy sprawić, że plastik stanie się wartością dodaną? Wszelkie informacje dotyczące tego tematu oraz naszego wkładu w REset Plastic, czyli w strategię redukcji plastiku grupy Schwarz, znajdziesz na stronie internetowej [kaufland.pl/plastic](https://kaufland.pl/plastic).



**Woreczki wielokrotnego użytku na owoce i warzywa**  
mocne i lekkie, można prać w temp. 30°C



**Kawa K-to go**  
bez plastikowego wieczka



**K-Stąd Takie Dobre Polędwica sopočka**  
140 g  
tacka z cienką warstwą folii

Jedz sprytnie:

# CO ZAMIAST CUKRU?

jogurt  
owocowy



jogurt naturalny  
ze świeżymi  
owocami



gotowe  
lody mleczne



sorbet  
z bananów  
i jagód



słodkie chrupki  
śniadaniowe



(moczone przez noc)  
płatki owsiane  
z rodzynkami  
i jabłkiem



praliny



energetyczne  
i zdrowe kulki





Bez laktozy

# BEZ LAKTOZY

Niezależnie od tego, czy jest to mleko, jogurt, czy śmietana – nasza oferta artykułów bez laktozy K-free pomoże Ci w problemach z nietolerancją laktozy, bez konieczności rezygnacji ze swoich ulubionych produktów.



# BEZ GLUTENU



Dla cierpiących na celiakię, alergię pokarmową oraz dla wszystkich tych, którzy po prostu chcą ograniczyć gluten w swojej diecie, mamy pokaźną ofertę produktów bezglutenowych.



# Kosmetyki pełne naturalnego dobra

## Skóra na diecie vege



**Vege Skin Diet** to seria, w której **Bielenda** wykorzystala moc warzyw. **Krem ANTI-AGE + DETOKS** dla cery dojrzałej zawiera m.in. ekstrakt z karczocha wspierający regenerację naskórka, który jest bazą wszystkich kremów z tej linii. W **Kremie NORMALIZACJA + DETOKS** do cery mieszanej i tłustej, oprócz wyciągu z liści karczocha, pojawia się m.in. ekstrakt z brokuła o właściwościach antyrodnikowych i przeciwstarzeniowych. Dla cery suchej i wrażliwej mamy **Krem NAWILŻENIE + DETOKS**, do którego dodano wyciągi z jarmużu i szparagów, natomiast krem **Vege Skin Diet ENERGIA + DETOX** uzupełniono wyciągiem z pietruszki, która rozświetla i rozjaśnia. **Płyn micelarny 3 w 1** skutecznie oczyszcza skórę, błyskawicznie usuwa makijaż i inne zanieczyszczenia, usuwa nadmiar sebum, odświeża i normalizuje. **Vege Skin Diet Serum** z ekstraktem z karczocha i brokuła oraz z olejkami bazyliowym i matującym, zmiękcza, wygładza i poprawia wygląd skóry.

50/500 ml cena od 22,99 zł

## Czarna seria – seria piękna

Kosmetyki z serii **Carbo Detox Bielendy** są czarne. Formułę oparto na naturalnym aktywnym węglu, który ma silne działanie detoksykujące. **Krem nawilżająco-matujący** zalecany jest do codziennego stosowania – rano i wieczorem, polecany do skóry mieszanej i tłustej. **Pasta węglowa do mycia twarzy** dokładnie oczyszcza skórę, usuwa toksyny, zapobiega powstawaniu wyprysków i matuje cerę. **Oczyszczający żel węglowy** jest zamknięty w wygodnej buteleczce z pompką. Kolor czarny może zaskakiwać, ale preparat idealnie się zmywa i pozostawia skórę czystą, jaśniejszą i świeżą. Formuła węglowa idealnie sprawdza się przy redukowaniu cellulitu – **Antycellulitowy peeling węglowy do ciała** uzupełniono kofeiną z guarany. Taki kompleks oczyszcza, usuwa toksyny, nawilża, wygładza i przede wszystkim pobudza mikrokrążenie krwi, co zwiększa sprężystość, jędrność, elastyczność.

195/280 g/150 ml cena od 16,99 zł





### #foodie dla ciała i dłoni

**Krem do rąk jagodowy** z serii Soraya #foodie zawiera ekstrakt z jagód, który ma za zadanie nawilżać i odżywiać. Kosmetyk ochroni skórę przed działaniem wolnych rodników, przyspiesza regenerację skóry, zmiękcza ją i uelastycznia. Jedwabista konsystencja i kuszący, jagodowy zapach nie pozwalają o sobie zapomnieć! **Mus jagodowy do ciała** z tej samej serii Soraya #foodie zawiera ekstrakt z borówki czarnej bogatej w antyoksydanty, wyciąg z kasztanowca wzmacniający naczynia krwionośne i olej z pestek winogron tworzący barierę ochronną ciała.

Kompozycja dobrze się wchłania, uelastycznia i wygładza skórę i pięknie pachnie.

75/200 ml cena od 8,99 zł



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



### Soraya? Naturalnie!

Serię Soraya Naturalnie pokochali wszyscy poszukujący lekkiej i delikatnej pielęgnacji. Kosmetyki w 99 procentach składają się z darów przyrody, są przyjazne i dla skóry, i dla środowiska.

**Tonik kojący** nawilża skórę, łagodzi podrażnienia, odświeża. Nie zawiera parabenów, silikonów, olejów mineralnych, alkoholu, a w składzie dominuje wyciąg z rumianku szlachetnego oraz kwiat gorzkiej pomarańczy. **Delikatny żel do mycia twarzy**, oprócz wyciągu z rumianku, zawiera pantenol ceniony za łagodzenie podrażnień. Doskonale oczyszcza cerę, nie szczypie w oczy, nie wysusza, nie podrażnia. **Kojący płyn micelarny** – dzięki działającym jak magnes micelom głęboko oczyszcza cerę – usuwa makijaż i zanieczyszczenia, działa delikatnie, łagodzi podrażnienia, pozostawia uczucie czystości i świeżości.

150/200/400 ml cena od 9,99 zł



### Ukojenie dla stóp

Kosmetyki **No.36** polskiej firmy PharmaCF stworzone zostały z myślą o kompleksowej pielęgnacji i ochronie stóp. Wysoką jakość, bezpieczeństwo i skuteczność osiągnięto dzięki współpracy technologów z podologami i dermatologami.

**Odświeżający dezodorant do stóp** zapewnia długotrwałą ochronę. Olejek z drzewa herbacianego, trawa cytrynowa oraz mentol działają antyseptycznie, pielęgnują, nawilżają, chłodzą i relaksują skórę. Polecany dla osób z nadmierną potliwością stóp.

Uzupełnieniem pielęgnacji jest **Peeling do stóp** – dzięki działaniu naturalnego pumeksu złuszczy zrogowaciały naskórek, a kwasy owocowe AHA i lanolina zmiękczą i wygładzą stopy, zapewniając jędrność i elastyczność. Idealna regeneracja na wiosnę!

100/150 ml cena od 6,59 zł

# W blasku słońca

## Opalanie w wersji turbo

Dla tych, którzy lubią szybko zabłysnąć opalenizną, **Kolastyna** przygotowała **Turboprzyspieszczacz opalania**. Innowacyjna formuła opiera się na składniku, który zwiększa produkcję melaniny w skórze. Silne przeciwutleniacze karotenoidy pobudzają mechanizmy obronne tkanek i zwiększają odporność na procesy starzenia. Efekt – aksamitna, zbrązowiona skóra, która nie będzie przesuszona, a raczej subtelnie wypielęgnowana, nawilżona i otulona delikatnym zapachem gorącego lata.

150 ml cena od 22,99 zł



## SOS po opalaniu

Po kąpieli słonecznej warto sięgnąć po rodzinny

### Balsam po opalaniu z d-pantenolem 5%

marki Dax Cosmetics. D-pantenol przyspiesza regenerację podrażnionej skóry, oleje z nasion bawełny, siemienia oraz witamina E nawilżają i zmiękczają naskórek. Produkt polecany jest również osobom o skórze bardzo wrażliwej oraz dzieciom od 1. dnia życia. Intensywne działanie ma **Dax Sun Żel łagodząco-chłodzący po opalaniu**. Tu stężenie d-pantenolu wynosi aż 10%. Produkt sprawdzi się, gdy skóra jest zaczerwieniona, piekąca i wyraźnie podrażniona. W skrócie – to plaster na nasze ciało, gdy przesadziliśmy z opalaniem.

250 ml cena do 21,99 zł



## Rodzinnie na słońcu

Uniwersalna i przydatna całej rodzinie będzie **Emulsja do opalania Family SPF 30**. Chroni skórę dzieci i dorosłych przed aż czterema rodzajami promieni słonecznych – UVA, UVB, IR i VL. Intensywnie nawilża, łagodzi zaczerwienienia, nie wywołuje alergii. Można ją stosować przez cały rok, pamiętając, że faktor 30 to minimalna wartość, którą należy stosować podczas intensywnej ekspozycji na słońce.

250 ml cena od 29,99 zł



## Najmłodzi pod specjalną ochroną

Skuteczną ochronę dla dzieci powyżej 12. miesiąca życia zapewni

### Balsam do opalania Soraya Sun Kids SPF 30 oraz SPF 50.

Łagodzący d-pantenol i alantoina oraz filtry zabezpieczające przed UVA i UVB to mieszanka całkowicie bezpieczna dla naszych pociech, których skóra jest szczególnie wrażliwa na działanie słońca. W składzie SPF 30 znajdziemy również odżywczą bawełnę, natomiast w wersji SPF 50 istotnym składnikiem jest masło shea.

100 ml cena od 19,99 zł

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

[www.kaufland.pl/newsletter](http://www.kaufland.pl/newsletter)

OTRZYMASZ **E-BOOKA** 

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

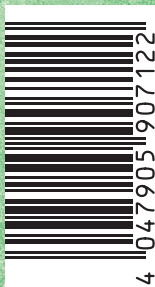


promocja obowiązuje  
od 22.05 do 22.07.2020

tylko

# 5,99

**GOŹDIK OSKAR**  
z kodem rabatowym



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



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

promocja obowiązuje  
od 22.05 do 22.07.2020

tylko

# 2,29

**PIĄTNICA ŚMIETANA BIO**  
18%, 200 g opakowanie  
z kodem rabatowym



# Favourites

**NOWOŚĆ**  
W  
ASORTYMENCIE



100% owoców,  
lepiej być  
nie może!



**Każdy dzień to przyjemność**  
K-FAVOURITES TERAZ W TWOIM KAUFLANDZIE

**Kochamy**  
oszczędzanie

**PRZYJEMNOŚCI  
ZA OSZCZĘDNOŚCI**



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

**...A GOTÓWKĘ ZOSTAWIASZ NA TO, CO LUBISZ!**



Masz już kartę? Zarejestruj ją na [payback.pl/REJESTRACJA](https://payback.pl/REJESTRACJA).  
Pobierz też aplikację PAYBACK i zAPPunktuj, gdziekolwiek jesteś!