

**KLASYKA
W NOWYM WYDANIU**

Potrawy wigilijne w interpretacji
Beaty Sniechowskiej
str. 8

**PREZENTY
OD SERCA**

Obdaruj bliskich własnoręcznie
zrobionymi przedmiotami
str. 14

**KOSMETYKI
HOME-MADE**

Pomysły na naturalną pielęgnację
z domowych zapasów
str. 30

DOBRA ŻYĆ DOBRZE



MAGAZYN KAUF LAND 4/2020





Drodzy Klienci, Drodzy Czytelnicy,

długie jesienno-zimowe wieczory mają wiele zalet, ale największa z nich jest taka, że w końcu można spokojnie usiąść w wygodnym fotelu, otulić się ulubionym kocem i z kubkiem gorącej herbaty w ręku delektować się... czwartym wydaniem magazynu Dobrze Życ Dobrze, bezpłatnego kwartalnika sieci Kaufland.

Ten numer zaczniemy od ważnego tematu – karmienia ptaków. Zachęcamy Was do wzięcia ich pod opiekunckie skrzydła i zadbania o ich pełne brzuszki – niech to będzie gest podziękowania za to, że zostają z nami na dłużej...

... a gdy nakarmicie już skrzydlatych przyjaciół, zadbajcie o środowisko i o siebie – z przepisami zero waste od Beaty Śniechowskiej, z tym, co najważniejsze w diecie na chłodniejsze dni, z recepturami kosmetyków, które możecie zrobić własnoręcznie w domu oraz ze sposobami na bycie fit zimą – czyli ciekawymi pomysłami na ćwiczenia, które nigdy Wam się nie znudzą!

Oczywiście w czwartym wydaniu magazynu Dobrze Życ Dobrze nie może zabraknąć tematu... świąt – chociaż nie są jeszcze „tuż-tuż”, to warto odpowiednio się do nich przygotować! Tylko u nas znajdziecie świąteczne przepisy Beaty Śniechowskiej (barszcz, karp, pierogi – mniam!) oraz pomysły na ręcznie robione prezenty.

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 Czarnecka-Szewczuk, Krzysztof Gorzkowicz, Krzysztof Krukowski, Adam Matysiak, Skład i kreacja: Katarzyna Majcher-Buszewska

Zdjęcia: Materiały własne Kaufland, s. 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 33, 36, s. 1 bit24 / Adobe Stock; s. 2 i 3 Biletskiy Evgeniy / Adobe Stock; s. 4 panoramka / Adobe Stock; s. 5 m.mphoto / Adobe Stock; areeya_ann / Adobe Stock; s. 6 i 7 panoramka / Adobe Stock; s. 17 i 19 ddok / Adobe Stock; s. 26 sonyakamoz / Adobe Stock; s. 27 amy_lv / Adobe Stock; Valentina R. / Adobe Stock; dule964 / Adobe Stock; slawek_zelasko / Adobe Stock; sergign / Adobe Stock; s. 28 i 29 m.mphoto / Adobe Stock; s. 30 Владимир Фёклин / Adobe Stock; s. 31 beats_ / Adobe Stock; ExQuisine / Adobe Stock; s. 32 areeya_ann / Adobe Stock; joesayhello / Adobe Stock; s. 33 vitals / Adobe Stock; s. 34 PAYBACK, s. 35 eakarat / Adobe Stock; thanksforbuying / Adobe Stock; anamenko / Adobe Stock

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE



S. 6

Zimowe dokarmianie ptaków

Jak mądrze dokarmiać
ptaki zimą?



S. 8

Świąteczne przepisy

Klasyka w nowym wydaniu,
czyli świąteczne przepisy
Beaty Śniechowskiej

S. 14

Prezenty od serca

Zrób to sam!



S. 28

Aktywność przez cały rok!

Znajdź swoją ulubioną aktywność.
Ruch to zdrowie!

S. 30

Kosmetyki Home-made

Naturalnie dobre – kosmetyki
z domowych zapasów



S. 26

Jesienno-zimowa dieta

Co jeść jesienią i zimą?
Must-have na talerzu





ZIMOWE DOKARMIANIE PTAKÓW

Dokarmiać czy nie dokarmiać, oto jest pytanie. Zdania na ten temat są podzielone.

Część ornitologów twierdzi, że ptaki powinny radzić sobie w zimie same, inni z kolei uważają, że pomoc człowieka jest jak najbardziej wskazana.

Ale pod jednym tylko warunkiem: jeśli będziemy pomagać mądrze!

Tekst: Krzysztof Krukowski



Kiedy zacząć

Ptaki zaczynamy dokarmiać dopiero wtedy, gdy zawita do nas prawdziwa zima, a zwierzęta będą mieć kłopoty ze zdobyciem pożywienia.

W praktyce oznacza to przede wszystkim śnieg, ale także duży mróz. Ważne, by ptaki dokarmiać regularnie przez całą zimę.

Nie możemy przestać, gdy nam się znudzi czy wystraszymy się brzydkiej pogody.

Z ptakami zawieramy pewien układ i nie możemy go zerwać!

Czym karmimy

Zanim przejdziemy do właściwego tematu akapitu, zapamiętajmy najpierw, czym ptaków nie należy karmić. Ptakom nie podajemy chleba, pokarmu spleśniałego i słonego! Karma taka jest wysoce szkodliwa i może doprowadzić nawet do śmierci zwierząt. Oszczędźmy im więc cierpień... Co zatem w zamian? Otóż wszystko zależy od tego, jakie ptaki będziemy dokarmiać. Dla kaczek i łabędzi zimujących na stawach i rzekach przygotowujemy gotowane (najlepiej na parze) warzywa: ziemniaki, buraki, marchew i kapustę. Jeśli sami nie chcemy jeść lekko pomarszczonych lub wyglądających nieestetycznie warzyw, nie wyrzucamy ich do śmieci. Zwierzęta na nie czekają! Ptakom wodnym możemy także podsypywać otręby i ziarna zbóż. Ale uwaga! Pokarmu nie wrzucamy do wody, tylko na brzeg, najlepiej w miejscu ustronnym. Nie zaśmiecajmy jedzeniem reprezentacyjnych trawników czy alejek, bo to może spotkać się ze zdecydowaną reakcją straży miejskiej. W zimie do naszych okien zaglądną sikorki, a w ogródkach pojawiają się oliwkowe dzwońce, czarne kosy, stalowo-pomarańczowe kowaliki, kolorowe szczygły i gile, wróble, a czasem nawet dzięcioły. Dla większych ptaków (kosy, kwiczoły, dzięcioły) możemy w wybranych miejscach zostawiać przecięte na pół owoce: jabłka, gruszki, śliwki i winogrona, także te lekko już przejrzałe (ale nie spleśniałe!) czy przeschnięte. Małe ziarnojady ugościmy ziarnami słonecznika (najlepiej łuskanego), siemienia lnianego lub tłuczonymi orzechami włoskimi. Wskazane są oczywiście ziarna zbóż i surowe kasze: gryczana i jęczmienna. **W Kauflandzie możemy kupić gotowe mieszanki tłuszczowe z dodatkiem różnorodnych ziaren** – w sam raz dla sikorek i kowalików.

Karmnik

Idelną stołówką dla małych ptaków będzie tradycyjny karmnik. Najlepiej umieścić go na skraju ogrodu w pobliżu krzaków, na solidnym paliku, by koty nie miały do niego dostępu. Ważne też, by karmnik co kilka dni dokładnie czyścić i odkażać, np. wrzątkiem. I warto, zwłaszcza podczas mrozów, przygotować dla ptaków miseczkę z wodą.

Wszystkim miłośnikom zwierząt życzymy dobrej zabawy i ciekawych obserwacji podczas dokarmiania, a zimującym ptakom... smacznej i pożywej karmy.



autorką wszystkich przepisów jest
BEATA ŚNIECHOWSKA
 restauratorka, zwyciężczyni II
 edycji programu MasterChef

* * *
**TO,
 CO NAJLEPSZE
 NA ŚWIĘTA:
 * * *
 wspólne
 jedzenie!**
 * * *



BARSZCZ NA DOMOWYM ZAKWASIE

Barszcz zrobiony według tej receptury ma intensywny kolor i wyrazisty smak, a domowy zakwas to wspanały, naturalny probiotyk, który możemy popijać każdego dnia. Na zdrowie!

Składniki

ok. 350 ml zakwasu z buraków
 1,5 kg buraków
 2 jabłka
 30 g suszonych podgrzybków lub borowików
 ok. 50 ml octu
 2-3 suszone śliwki (mogą być wędzone)
 2 duże cebule
 4 ząbki czosnku (w łupinach)

Przyprawy

4 listki laurowe, 5 goździków, 6 ziaren ziela angielskiego,
 10 ziaren pieprzu, 1 łyżka majeranku suszonego

ok. 3 l wody

Zakwas buraczany

ok. 500 g buraków
 2 rozgniecione ząbki czosnku
 1 liść laurowy, 4 ziarenka pieprzu
 ½ łyżki soli morskiej
 ok. 500 ml wody (przegotowanej i wystudzonej)

Buraki pokroić na mniejsze kawałki.

Cebule przekroić na pół, opalić na ogniu lub skarmelizować na suchej patelni. Jabłka pokroić w ćwiartki. Do dużego garnka włożyć buraki, opalone cebule, jabłka, suszone grzyby, przyprawy, zalać ok. 3 litrami wody i gotować na bardzo wolnym ogniu przez 3 godziny.

Po 2,5 godz. dodać przyprawy, śliwki, rozgnieciony nożem czosnek i gotować na wolnym ogniu.

Na koniec wlać domowy zakwas buraczany, ocet, doprawić do smaku solą. Po zagotowaniu odstawić do całkowitego wystudzenia. Barszcz odcedzić i podawać z uszkami lub czysty.

Buraki obrać, pokroić na mniejsze kawałki.

Sól rozpuścić w wodzie. Do wyparzonego i wysuszonego słoika przełożyć buraki z czosnkiem i przyprawami, zalać wodą powyżej poziomu buraków. Słoik zakręcić i odstawić na 5-7 dni (w temperaturze pokojowej).

Słoik można odkręcać jeden raz dziennie i sprawdzać, czy buraki nie wystają ponad poziom wody. W razie konieczności uzupełnić wodę. Gotowy zakwas można odcedzić (buraki wykorzystać do surówek) i przechowywać w lodówce.

Zakwas może być wykorzystywany do barszczu lub można go codziennie popijać.





PIEROGI Z KARPIEM, KAPUSTĄ I GRZYBAMI Z PALONYM MASŁEM ROZMARYNOWYM

* TO,
* CO NAJLEPSZE
* NA ŚWIĘTA:
* *wspólne
jedzenie!* *



Pierogi z farszem z karpia to oryginalne danie, którym możemy zabłysnąć przy bożonarodzeniowym stole. Danie łączy polskie smaki w oryginalnym, niecodziennym wydaniu i na pewno pozytywnie zaskoczy współbiedników.

Farsz

500 g tuszy z karpia
włoszczyzna na bulion
300 g kapusty kiszzonej
30 g suszonych grzybów
2 cebule
natka pietruszki
3 listki laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego,
6 ziaren czarnego pieprzu, 2 goździki
sól, pieprz
masło klarowane lub olej do smażenia

Ciasto na pierogi

500 g mąki pszennej, typ 550
ok. 280–300 ml ciepłej wody
40 g masła (o temperaturze pokojowej)

Palone masło

50 g masła
2 gałązki rozmarynu

Włoszczyznę (marchew, pietruszkę, seler) obrać, umyć, włożyć do dużego garnka wraz z 1 cebulą. Do garnka włożyć również ziele angielskie, liście laurowe, ziarna czarnego pieprzu, goździki oraz gałązki zielonej pietruszki. Całość zalać 1,5–2 litrami zimnej wody i gotować ok. godziny. Karpia opłukać, pokroić w dzwonka i włożyć do bulionu. Gotować razem ok. 10 minut. Wyłowić warzywa oraz karpia, odłożyć do ostudzenia. Kapustę kiszoną odcisnąć i gotować w bulionie wraz z grzybami, aż lekko zmięknie (ok. 40 min). Grzyby i kapustę odcedzić. Z ostudzonego karpia zdjąć skórę i większe ości. Pozostałą cebulę posiekać. Na patelni rozgrzać klarowane masło i zeszklić cebulę. Kapustę kiszoną wraz z grzybami odcedzić z bulionu i odłożyć, aby ostygła. W maszynce do mielenia zemleć kolejno karpia, 1 marchew z bulionu, kapustę z grzybami. Farsz doprawić solą i pieprzem, wymieszać z posiekaną natką i smażoną cebulą.

Z mąki, masła i ciepłej wody wyrobić elastyczne ciasto na pierogi. Rozwałkować, wyciąć szklanką krążki, napełnić farszem i lepić pierożki. Pierogi wrzucać partiami do wrzątku z dodatkiem soli. Gdy wypłyną, gotować jeszcze ok. 1 min.

Masło przełożyć do rondelka, podgrzewać, aż zacznie się pieniać. Masło mieszać i pilnować, by się nie spaliło (ma być lekko brązowe). Gdy masło zacznie pachnieć orzechowo, dodać gałązki rozmarynu i zestawić z ognia. Rozmarynowym masłem polać gotowe pierogi.





* TO,
* CO NAJLEPSZE
* NA ŚWIĘTA:
* *wspólne*
* *jedzenie!* *



SMAŻONY KARP Z GREMOLATĄ I CHILI

Gremolata to klasyczny włoski dodatek do cielęciny, ale doskonale sprawdzi się także przy daniach z drobiu czy ryb. Na wigilijnym stole będzie nowoczesnym twistem do smażonego karpia.

Składniki

6–8 dzwonek z karpia
mąka do obtoczenia
olej do smażenia
sól, pieprz
2–3 papryczki chili
2 pęczki natki pietruszki
skórką otarta z 2 cytryn (najlepiej niewoskowanych BIO)
4 zębki czosnku

Chili, czosnek i natkę pietruszki drobno posiekać, wymieszać ze skórką otartą z cytryn. Dzwonka z karpia osuszyć, przełożyć do miski, posypać połową gremolaty i odstawić na noc do lodówki. Pozostałą część gremolaty odłożyć do małej miseczki i przykryć wilgotnym ręcznikiem papierowym. Karpie otrząpać z gremolaty, doprawić solą, pieprzem, obtaczać w mące i smażyć z dwóch stron. Piekarnik rozgrzać do 180°C. Podsmażone karpie ułożyć na blasze do pieczenia, posypać wcześniej ściągniętą gremolatą i zapiec razem przez ok. 7 minut. Upieczoną rybę ułożyć na półmisku i obsypać wcześniej odłożoną gremolatą. Podawać z pokrojonymi na ósemki kawałkami cytryny.





PREZENTY OD SERCA

Wkrótce ogarnie nas szal przedświątecznych zakupów, a pozycją obowiązkową będą w nim prezenty. Zwykle wydajemy na nie sporo pieniędzy, a czasami niespodzianka okazuje się nietrafiona. Wykonajmy prezenty sami! Włożymy w to mnóstwo uczuć i serca, a przy okazji dołożymy swoją cegiełkę do ochrony środowiska. Rękodzieło to idealny sposób na wykorzystanie zalegających w domu tworzyw i materiałów. Odrobina wyobraźni i zasada zero waste idealnie sprawdzą się w hand-made. Oto kilka inspiracji.

1 Rośliny w skorupie z kokosa

Potrzebne przedmioty:

- kokos
- ciężki nóż do rozłupania
- mały nożyk do wykrojenia jadalnego miąższu
- kawałek sznurka lub drewniane kółko od karnisza
- opcjonalnie – klej na gorąco lub inny do tworzyw
- keramzyt, kamyczki
- ziemia
- niewielkie rośliny, najlepiej sukulenty

Wykonanie:

Ciężkim nożem uderzaj w kokos, obracając go przy tym. Gdy skorupa pęknie, podetnij delikatnie nożem i otwórz owoc. Małym nożykiem usuń miąższ.

Przygotuj podstawę – wykorzystaj drewniane kółko od karnisza (przyklej je klejem na gorąco do spodu skorupy) lub wykonaj np. z jutowej liny. Do kokosa włóż keramzyt jako warstwę drenażową, uzupełnij ziemią i zasadź roślinkę.

Baw się, wykorzystuj różne naturalne materiały. Zwykłą osłonkę na doniczkę lub puszkę możesz okleić patykami, kamieniami, sznurem czy muszelkami.



2 Miseczka z makulatury na biżuterię i bibeloty

Potrzebne przedmioty:

- sporo starych gazet – najlepsze będą z niepowlekanego, cienkiego papieru
- klej do papieru
- opcjonalnie – farby kryjące, wodne (tempera, plakatówki, emulsja)
- lakier zabezpieczający

Wykonanie:

Kawałki papieru poskładaj w paski o szerokości ok. 1-2 cm. Końcówki podklej, by pasek się nie rozwinął. Przygotuj dużo paseczków. Posmaruj pierwszy pasek niewielką ilością kleju i zwiń go ciasno „w ślimaka”.

Doklejaj kolejne paski tak, by ślimak stawał się coraz większy. Paski papieru powinny być doklejane równo i ciasno – na pierwszym etapie tworzysz podstawę.

Jeśli podstawa będzie wystarczającej średnicy (to zależy od planowanej wielkości miseczki), przesuwasz o 2-3 mm doklejane paski w górę tak, by forma nabierała głębokości. Możesz też wykorzystać miskę na wzór i na niej budować papierową konstrukcję. Doklejaj kolejne paski, aż uznasz, że miska jest gotowa.

Możesz ją pomalować, ale nie musisz – ciekawie prezentuje się naturalnie powstały wzór. Na zakończenie warto pomalować miskę bezbarwnym lakierem (np. akrylowym) – będzie trwalszy i łatwiejszy w utrzymaniu czystości.

W ten sposób możesz wykonać różne formy – talerz, miskę, kubeczek na pędzle czy długopisy. Papier możesz zwinąć w dowolny sposób – szerzej lub wężiej. Z pasków papieru zrobisz też oryginalne koraliki – tu pocięte paski papieru nawijają na wykałaczce, by powstała dziurka, przez którą przewleczesz żyłkę lub rzemyk. Do dzieła!



3 Ozdoby z masy solnej

Potrzebne przedmioty:

- masa solna: 1 szklanka mąki pszennej, 1 szklanka soli, ok. pół szklanki wody
- sztywny drut albo patyczki do szaszłyków
- nożyk do wycinania kształtów, foremki do ciasta

Przydadzą się też:

- elementy do wykonania tekstur – widelec, wyciskacz do czosnku, dłutka, broszki, guziki
- drewniana podstawa
- pędzle i farby lub barwniki spożywcze, kolorowe przyprawy, np. cynamon, papryka, kakao

Wykonanie:

Sól i mękę wymieszaj w misce i dodawaj stopniowo wodę. Mieszaj i zagniataj, aż powstanie jednolite, plastyczne ciasto. Jeśli chcesz, by ciasto było kolorowe, podziel je na mniejsze części i do każdej dodaj barwnik spożywczy, kolorowe przyprawy lub brokat.

Rozwałkuj ciasto i twórz kształty. Możesz wykorzystać szablony z papieru lub foremki do ciasta.

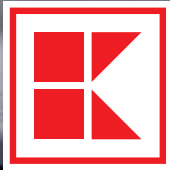
Zrób drutem dziurkę w cieście – po upieczeniu będzie można upieczony kształt stabilnie umocować. Możesz też wykorzystać patyczki do szaszłyków lub sushi. Ozdoby możesz też przykleić.

Przygotuj stabilną podstawę, na której ozdoba będzie stać, np. z drewna lub z ciasta. Zrób w niej dziurki.

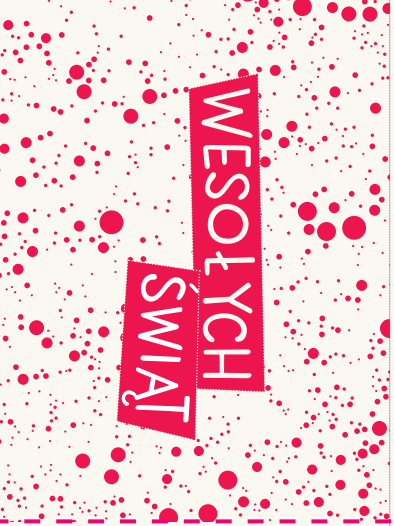
Przygotowane elementy poukładaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i włóż do piekarnika. Piecz w temp. ok. 70°C, ciasto wtedy nie popęka (ok. 30 min dla mniejszych elementów, formy grubsze 3-4 godziny). Kontroluj wypieki i obróć, gdy ciasto będzie jaśniejsze i twarde.

Upieczone formy wygładź papierem ściernym. Umieść formy na przygotowanych drutach (lub patyczkach) i powkładaj je w dziurki w podstawie. Dla pewności wypełnij przestrzeń klejem na gorąco, żeby ozdoby mocno się trzymały. Elementy z ciasta możesz też doklejać.

Ozdoby można dodatkowo pomalować farbami lub udekorować cekinami, guzikami, muszlami. Pamiętaj przy tym o obdarowywanym – dopasuj kolory do jego gustu. Na zakończenie pomaluj ozdoby bezbarwnym lakierem.



Favourites



WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT



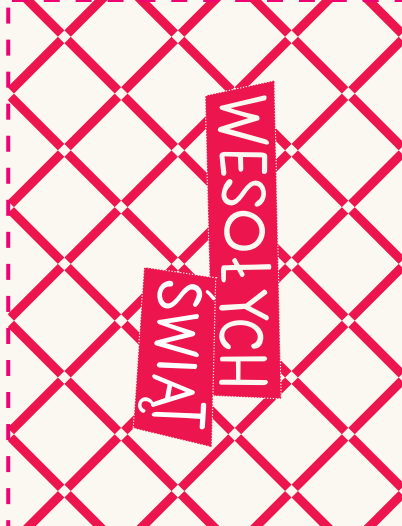
WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT

DLA

DLA

DLA

DLA

DLA

DLA

DLA

DLA



WESOŁYCH
ŚWIĄT



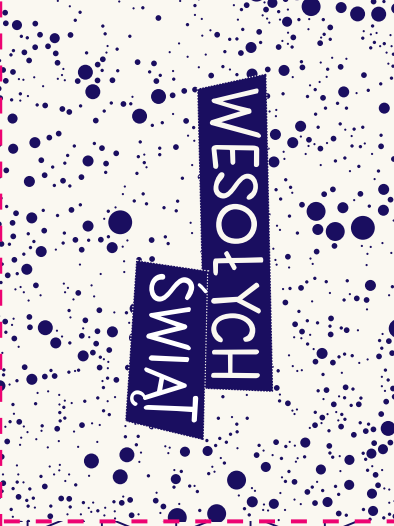
WESOŁYCH
ŚWIĄT



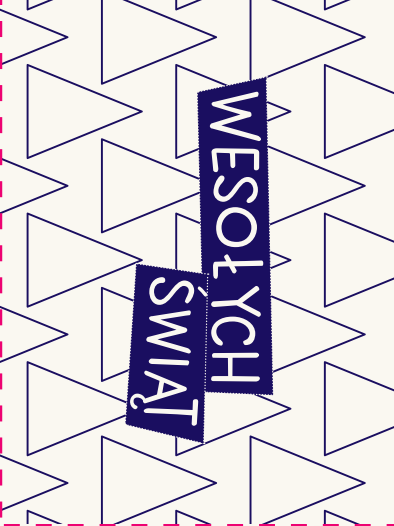
WESOŁYCH
ŚWIĄT



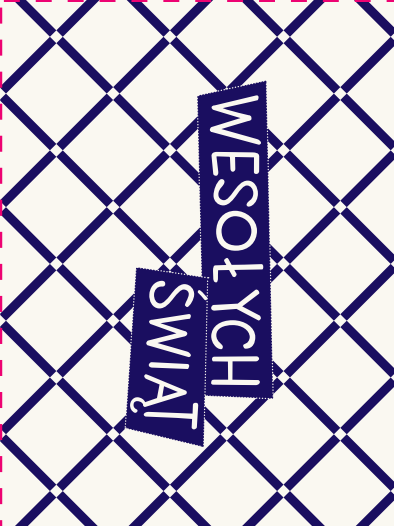
WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT



WESOŁYCH
ŚWIĄT

DLA

DLA

DLA

DLA

DLA

DLA

DLA

DLA



Favourites



Praliny bez alkoholu
12 rodzajów wyśmienitych pralin
300 g opakowanie



Praliny orzechowe
oblane delikatną mleczną czekoladą
140 g opakowanie



Praliny truflowe deserowe
z belgijskiej, gorzkiej czekolady
150 g opakowanie

Dostępne **tylko** w



ZERO WASTE food

Co można zrobić z gotowych dań po świętach? W czasach, gdy życie w stylu #zerowaste jest szczególnie istotne, możemy „dać drugie życie” pysznym daniom, które po prostu się nam znudziły. Poniżej kilka pomysłów, jak sprytnie i ze smakiem przerobić potrawy słodkie oraz wytrawne.

NA SŁODKO:

- Pierniczki, kruche ciasteczka korzenne, ciasta biszkoptowe → cake popsy w czekoladzie, bajaderki
- Kutia, makowce → drożdżowe rollsy z kutią, ciasteczka z ciasta francuskiego z makowcem (paluchy, mini-ciasteczka)
- Serniki → bułeczki drożdżowe z masą sernikową

WYTRAWNIE:

- Z ryb smażonych i gotowanych: paszтет, pulpeciki lub kotlety
- Ryba smażona (np. karp) → ryba z warzywami w zalewie octowej
- Bigos lub groch z kapustą i grzybami → kulebiak, tarty, quiche, ciasteczka z ciasta francuskiego z farszem
- Barszcz na zakwasie → zabieleny barszcz z warzywami z czystego barszczu
- Zupa grzybowa → krem grzybowy z zupy grzybowej z grzankami



autorką wszystkich przepisów jest
BEATA ŚNIECHOWSKA
restauratorka, zwyciężczyni II
edycji programu MasterChef

PIERNICZKOWE CAKE POPS W CZEKOLADZIE

SKŁADNIKI

ok. 400 g pierniczków lub innych kruchych ciastek
ok. 120–150 g mascarpone
300 g gorzkiej czekolady

KOLOROWE POSYPKI

orzyszki, wiórki kokosowe, herbata matcha, różowy pieprz, posypki cukrowe

DODATKOWO

kolorowe słomki do napojów

Pierniczki zmiksować w malakserze i połączyć ze 120 g mascarpone. Całość wyrabiać w dłoniach do momentu, aż powstanie elastyczna masa (w razie konieczności dodać pozostałe mascarpone). Dłonie zwilżyć w zimnej wodzie i uformować kulki, następnie odłożyć je do lodówki na ok. godzinę. Czekoladę rozpuścić w kąpeli wodnej. Wyciągnąć kulki z lodówki, nabić na kolorowe słomki i udekorować posypkami i czekoladą.



DROŹDZOWE ROLLSY Z KUTIĄ

Drożdże rozkruszyć i przelać do miski. Dodać cukier, zalać ciepłym mlekiem, dodać łyżkę mąki, wymieszać i odstawić na 15 minut. Do dużej miski przesiać resztę mąki, dodać sól i otartą skórkę z pomarańczy. Następnie wlać drożdże wymieszane z mlekiem, jajko, miękkie masło i dokładnie wyrobić. Gładkie ciasto przykryć bawełnianą ściereczką i odłożyć w ciepłe miejsce na ok. 1,5 godziny. Wyłożyć papierem do pieczenia okrągłą formę. Wyrośnięte ciasto drożdżowe rozwałkować na kształt prostokąta. Kutię rozsmarować, ciasto zwinąć w rulon wzdłuż dłuższego boku i kroić na kawałki o szerokości ok. 7 cm. Kawałki ciasta poukładać obok siebie w okrągłej tortownicy. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 50 minut. Przed podaniem ciasto można polukrować.

SKŁADNIKI

ok. 260 g mąki pszennej
120 ml mleka
20 g świeżych drożdży
60 g cukru
50 g miękkiego masła
1 jajko
otarta skórka z pomarańczy
szczypta soli
1 roztrzepane jajko
ok. 200 g kutii lub
pokruszonego makowca
wymieszanego z mascarpone



ZERO WASTE *food*

PASZTET RYBNY Z BATATAMI

SKŁADNIKI

ok. 700 g fileta
lub polędwicy z dorsza
1 obrany batat (ok. 300 g)
1 jajko
½ bułki pszennej
lub 1 kromka chleba
sól, pieprz
gałka muskatołowa
2 łyżki sosu sojowego
bułka tarta do obsypania
foremki

Batata pokroić na 5–6 części i wstawić na 20 minut do piekarnika rozgrzanego do 200°C.

Następnie wyjąć i ostudzić. Zmilić (np. za pomocą miksera lub w maszynce do mielenia) rybę, batata oraz pół bułki lub kromkę chleba. Całość wymieszać z jajkiem, sosem sojowym, doprawić solą, pieprzem oraz świeżo startą gałką muskatołową.

Przełożyć do przygotowanej wcześniej formy i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 40 minut.



SMAŻONA RYBA W OCCIE

Wcześniej usmażoną rybę przełożyć do stoików. Zagotować wodę z octem, czosnkiem, solą, cukrem, zielem angielskim, pieprzem i liśćmi laurowymi. Obraną cebulę pokroić w krążki, a marchew i pietruszkę w plastry i dodać do zalewy. Gotować wszystko przez 1–2 minuty. Zalać gorącą marynatą usmażone ryby. Stoiki zakręcić i odłożyć na 12 godzin do całkowitego wystudzenia.

SKŁADNIKI

smażona ryba
(panierowana w mące)
ok. 800 ml wody
300 ml octu winnego
1 płaska łyżka soli
4 łyżki cukru
1 ząbek czosnku
5 ziaren ziela angielskiego
8 ziaren pieprzu czarnego
3 listki laurowe
1 cebula
1 marchew
½ korzenia pietruszki



JESIENNO-ZIMOWA DIETA

*Gdy szykujemy się na jesień i zimę, zmieniamy nie tylko ubiór i obuwie, ale też naszą dietę.
W tym okresie brakuje świeżych letnich warzyw i owoców, a nasz organizm potrzebuje ciepła i większej troski.
Ten sezon jesiennie-zimowy jest szczególnie z wiadomych powodów.
Sprawdźcie, jakie składniki warto uwzględnić w diecie, by nie dać się przeziębieniu czy grypie.*

Jesienią i zimą zmieniamy sposób przygotowywania posiłków. Im jest chłodniej, tym więcej gotujemy, dusimy i pieczemy. I słusznie! Gdy na dworze jest mroźnie, organizmowi trzeba dostarczyć produktów o właściwościach rozgrzewających. Powinniśmy ograniczyć spożycie lodów czy innych zimnych deserów. Zaopatrmy się w płatki owsiane i kasze, np. jaglaną, gryczaną czy pęczak. Przydadzą się do gotowania gorących zup, które chronią organizm przed przemarzeniem. Zupy i gulasze przyrządzamy z dostępnych i łatwych w przechowywaniu warzyw, takich jak: marchew, ziemniaki, cebula, kapusta, dynia, brukselka i tych strączkowych – jak fasola, groch czy soczewica. Są one odżywcze oraz zawierają mnóstwo witamin i minerałów regulujących procesy zachodzące w organizmie. Nie zapominajmy też o kiszonkach – to jedne z polskich „superfoods”, które bogate są w witaminę C, E i K czy te z grupy B.

Aromat potraw wzmocnią zioła i przyprawy, które przy okazji poprawią trawienie i zwiększą odporność. W zimowej diecie warto postawić na: imbir (działa antywirusowo, przeciwpalnie,

łagodzi stany zapalne dróg oddechowych), pieprz (poprawia trawienie, zwiększa przyswajalność składników odżywczych), chili (wspomaga układ krążenia), kurkumę (wspomaga pracę mózgu), goździki (wzmacniają układ odpornościowy, przeciwdziałają rozwojowi bakterii) i cynamon (rozgrzewa, pomaga na dolegliwości żołądkowe).

Jeśli chodzi o zioła i przyprawy, warto wspomnieć o pietruszce (bogata w prowitaminę A, witaminę C, sole mineralne i żelazo), koprze włoskim (działa antybakteryjnie i wykrztuśnie, wspomaga zwalczanie infekcji górnych dróg oddechowych), mięcie i oregano (działają przeciwbakteryjnie i antywirusowo, łagodzą przeziębienie), rozmarynie (wspomaga układ oddechowy, działa przeciwbólowo), szalwii (wspomaga walkę z infekcją, bólem gardła, przeziębieniem, działa antywirusowo i antybakteryjnie), tymianku (poprawia krążenie i ma właściwości przeciwbakteryjne).

Królem zimowej diety jest czosnek. To naturalny antybiotyk. Zawarte w nim związki siarki sprawiają, że świetnie radzi sobie z infekcjami

wirusowymi i zakażeniami górnych dróg oddechowych. Korzystajmy z jego dobroczynnych właściwości na co dzień lub choćby wtedy, gdy czujemy, że dopada nas przeziębienie. Wystarczy, że pokroimy jedną cebulę, dwa-trzy ząbki czosnku i dodamy sok z połówki cytryny i dwie łyżki miodu. Z tej mieszanki wytworzy się syrop, który warto pić trzy razy dziennie po dwie łyżeczki. Jest nieoceniony w walce z infekcją dróg oddechowych.

Jesienno-zimowa dieta powinna być bogata w cytrusy. Pomarańcze, grejpfruty czy cytryny to przede wszystkim naturalne źródła witaminy C – antyoksydantu, który wspiera układ odpornościowy, zwalcza infekcje, chroni komórki przed wolnymi rodnikami i stresem. Z owocowych dobroci niezbędne w zimowej diecie są też maliny, częsty składnik leków na obniżenie gorączki lub przeciwkaszlowych. Zimą zwykle są one w syropach, ale i w takiej postaci pomagają „wypocić” chorobę, dlatego dodawajmy je często do napojów.

Spożywanie miodu poprawia odporność organizmu i chroni układ oddechowy przed rozwojem zakażenia. Ma on wiele zalet i zastosowań, ale zimą najważniejszy jest dla nas fakt, że działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i wykrztuśniczo. Kolor i właściwości miodu zależą od kwiatów, z których pszczoły zbierały nektar. Każdy jest jednak zdrowy, a najzdrowszy jest ten prawdziwy (bez żadnych domieszek). Taki miód po pewnym czasie się skryształizuje (np. rzepakowy po kilku dniach, akacjowy natomiast nawet dopiero po roku). Jeśli jednak miód ciągle jest płynny, to oznacza, że albo jest z dodatkami, albo został przegrzany, a niestety w wysokiej temperaturze miód traci część zdrowotnych właściwości. Jedzmy więc go łyżkami prosto ze słoika albo dodawajmy do przestudzonych napojów.

W jesienno-zimowej diecie nie może zabraknąć też gorących napojów, które rozgrzewają i wzmacniają organizm. Smacznym napojem, pobudzającym trawienie i przeciwdziałającym nadwadze, jest kawa zbożowa. Idealna będzie ta z dodatkiem cynamonu, kardamonu, z goździkami i imbirem. Warto pić też napary wzbogacone miodem, cytryną, imbirem i innymi dodatkami. Pijmy herbatę malinową, lipową, z czarnego bzu, a jeszcze lepiej zaparzajmy suszone zioła – kwiaty i liście. Wyjątkowe działanie ma np. lipa – zwalcza przeziębienia, silnie rozgrzewa, koi ból gardła i katar. To może wyjść nam tylko na zdrowie!

PRODUKTY MUST-HAVE

płatki owsiane
kasze
rośliny strączkowe



kiszzone
warzywa i owoce



warzywa
marchew
ziemniaki
cebula
kapusta
dynia
brukselka



świeże i suszone zioła

rozmaryn
mięta
koper włoski
tymianek
oregano
natka pietruszki



rozgrzewające
przyprawy

imbir
chili
kurkuma
pieprz
goździki
cynamon



owoce
cytrusy
maliny



czosnek
miód



AKTYWNOŚĆ *przez cały rok!*

Jesień i zima to czas, kiedy mamy mniejszą ochotę i zdecydowanie mniej okazji na to, by wyjść z domu i na świeżym powietrzu zadbać o kondycję fizyczną.

Dni są znacznie krótsze od tych letnich, a pogoda nie zawsze pozwala na uprawianie sportu na zewnątrz. Nie rezygnujemy jednak z aktywności fizycznej, bo dzięki niej nie tylko zadamy o sylwetkę, ale też o lepsze samopoczucie w nadchodzących szarych dniach.

Tekst: Łukasz Chojnacki

Joga

Idealnym rozwiązaniem dla chcących trenować w grupie (choć można też uprawiać ją samemu w domowym zaciszu) jest joga, która nie jest stricte sportem. To system ćwiczeń, dzięki którym można uzyskać i zachować sprawność fizyczną oraz psychiczną. Joga jest o tyle wyjątkowa, że wymaga przede wszystkim skupienia uwagi na swoim wnętrzu, a nie – jak w przypadku tradycyjnych sportów – na przeciwniku czy na wytrzymałości. Spalanie kalorii i modelowanie sylwetki jest w tym przypadku efektem „ubocznym”. Regularne uprawianie jogi skutecznie poprawia metabolizm i w połączeniu ze zdrową dietą wspomaga utratę wagi.

Nordic walking

Największą zaletą tego sportu jest fakt, że można go uprawiać w górach, nad morzem, w lesie czy w parku. I to przez cały rok. Trzeba pamiętać też o tym, aby w chłodniejsze dni odpowiednio się ubrać, najlepiej na tzw. „cebulkę”. Nordic walking (marsz z kijkami) został wymyślony na początku XX wieku jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. W porównaniu ze zwykłym marszem angażuje on więcej mięśni. Dzięki kijkom zredukowany jest nacisk na kolana, piszczele czy biodra. Odciążone są również stawy, dlatego nordic walking polecany jest szczególnie osobom starszym.

Pływanie

Jedyny opisywany przez nas sport, który należy do oficjalnych dyscyplin olimpijskich. Uprawiany był już w starożytności. Ma długą listę zalet, m.in. zwiększa wydolność płuc, koryguje wady postawy, wzmacnia mięśnie i stawy, poprawia ogólną kondycję i pomaga stracić zbędne kilogramy. Ostatnio coraz bardziej popularne są nowe formy aktywności połączone z wysiłkiem w wodzie, jak np. aqua-aerobic czy aqua-cycling.



TABELA SPALANIA KALORII

JOGA – 280 kcal/godz.
NORDIC WALKING – 270 kcal/godz.
PŁYWANIE – 400 kcal/godz.
BIEG – 1000 kcal/godz.
AEROBIK – 550 kcal/godz.
AEROBIK W WODZIE – 580 kcal/godz.
SQUASH – 500 kcal/godz.
TENIS – 450 kcal/godz.
FITNESS – 300 kcal/godz.
LEKKA GIMNASTYKA – 210 kcal/godz.

Fitness/Aerobik

Aerobik, podobnie jak jogę, można uprawiać samotnie bądź na zajęciach grupowych, w rytm dynamicznej muzyki, która towarzyszy ćwiczeniom. Jest wiele różnych odmian tej formy aktywności, np. aerobik taneczny, który wzmacnia kondycję i układ krążenia, czy fat burning, którego głównym zadaniem jest spalanie tłuszczu. We wszystkich treningach aerobowych chodzi o intensywną, zwiększoną wymianę tlenową w organizmie. W trakcie takich ćwiczeń tętno wzrasta do poziomu nawet 60–70% maksymalnego tętna.

Squash

Sezon na coraz bardziej popularnego w naszym kraju squasha (odbijanie piłeczki od ściany za pomocą specjalnych rakiet) trwa oczywiście cały rok. Podobno został on wymyślony przez londyńskich więźniów, wielbicieli tenisa, którzy znudzeni codziennymi spacerami w zakładzie karnym, zaczęli odbijać od ściany szmacianą piłeczkę. Ten rodzaj aktywności, podobnie jak pływanie, angażuje wszystkie mięśnie. Squash pozwoli nam odreagować stres wynikający z pracy, ale jest także świetnym sposobem na aktywne spędzanie czasu ze znajomymi.

Pamiętajmy o tym, że każda aktywność fizyczna jest dla nas dobra. Najważniejsze, by regularnie ruszać się przez cały rok. To na pewno zaprocentuje piękną sylwetką, dobrym zdrowiem i... humorem!



KOSMETYKI HOME-MADE

Branża kosmetyczna kusi nas zapachami, kolorami, spektakularnym rezultatem działania. Mamy do dyspozycji preparaty do wszystkich części ciała, do każdego typu skóry, do każdej osobowości. I wydaje się, że bez drogeryjnych specyfików nie możemy się już obejść. Ale czy na pewno? Może warto – zamiast biec do sklepu z kosmetykami lub do apteki – przygotować coś samodzielnie? W trosce o środowisko, próbując żyć w zgodzie z naturą i z zasadą zero waste, zajrzyjmy w głąb naszej kuchni lub do ogródka, czy nie ma tam składników na domowe upiększające mikstury.

1 *Na cerę – płatki owsiane*

Na początek oczyszczanie. Do tego zadania doskonale nadają się płatki owsiane. Oczyszczą i odblokują pory (są więc pomocne w problemach z trądzikiem), a zawarte w nich lipidy pozwolą uniknąć przesuszenia – cera wchłonie więcej wody.

Przygotowanie:

Płatki rozdrobnij w blenderze. Garść uzyskanego proszku zmieszaj z odrobiną ciepłej wody. Delikatnie wmasuj w twarz okrężnymi ruchami, a na końcu zmyj wodą. Jeśli chcesz wzbogacić miksturę, do ok. 2 łyżek płatków dodaj 2 łyżki miodu i 2 łyżki soku z cytryny.

Z płatków przygotujesz też prostą maseczkę, która wygładzi szorstką skórę i zmatowi tłustą. 2 łyżeczki płatków owsianych zalej 4 łyżkami śmietany lub mleka. Gdy płatki napęcznieją, papkę nałóż na twarz na ok. 20 minut. Zmyj gorącą wodą i opłucz zimną.



3 2

Żółtko na całe zło...

Jedną z najbardziej skutecznych maseczek przygotujesz z żółtka jaja kurzego. Zawarte w nim kwasy tłuszczowe, witaminy A, D, E i te z grupy B odżywią i wpłyną korzystnie na wygląd skóry, a aminokwasy poprawią jej nawilżenie i elastyczność.

Przygotowanie:

Oddziel żółtko od białka, dodaj łyżeczkę płynnego miodu i kilka kropel cytryny (wybiela skórę i zamyka pory). Mieszanke nałóż na twarz i szyję. Przy okazji posmaruj usta miodem – ma właściwości bakteriobójcze, przyspiesza gojenie się ran, doskonale nawilża. Maseczkę spłucz letnią wodą po 20 minutach.

Podobną recepturę wykorzystaj do przygotowania odżywki do włosów. łyżeczkę miodu, żółtko (a jeśli włosy się nadmiernie przetłuszczają – całe jajko), łyżkę soku z cytryny oraz 3 łyżki oliwy z oliwek lub innego oleju (najlepiej ziołowego) wymieszaj i delikatnie podgrzej (może być w kąpielii parowej). Ciepłą papkę nałóż na włosy, a następnie otul foliowym woreczkiem i zawiń w turban z ręcznika.

Przed okręceniem ręcznik zamocz w gorącej wodzie, a kiedy się wychłodzi – ponownie go zamocz, wykręć i owiń głowę.

Odżywkę dokładnie zmyj po ok. 20 minutach.



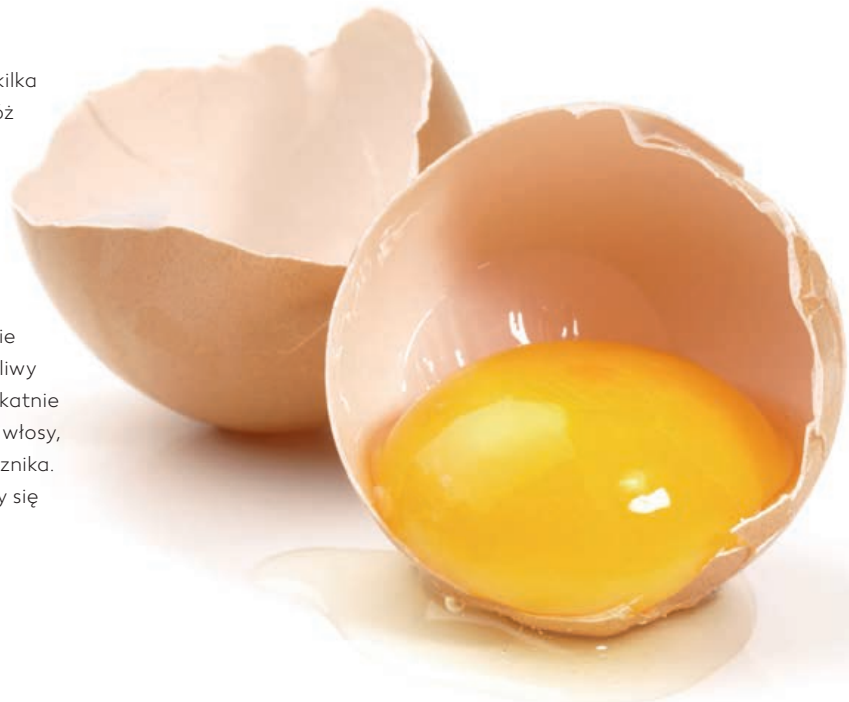
Maseczka drożdżowa

Podgrzej łyżeczkę miodu do płynnej konsystencji i dodaj 3 g drożdży, wymieszaj. Jeśli masz cerę suchą, dodaj kilka kropel oliwy z oliwek lub oleju sojowego. Jeśli masa jest za rzadka, zagęść niewielką ilością mąki ziemniaczanej. Papkę nałóż na twarz, szyję i dekolte – szybko zastygnie i ściągnie skórę.

Po 20 minutach zmyj ją letnią wodą.

Maska działa oczyszczająco i wygładzająco.

Wskazana dla cery trądzikowej.



4

Na włosy również aloes...

Aloes to popularna roślina ozdobna i lecznicza o mięsistych liściach. Uryw liść aloesu, umyj i zmiksuj. Dodaj 1 łyżeczkę miodu i pół szklanki ciepłej przegotowanej wody. Ponownie zmiksuj. Nałóż na lekko zwilżone włosy. Po około godzinie umyj głowę. Stosuj dwa razy w tygodniu. Odżywka jest bogata w białko, aminokwasy i niezbędne biopierwiastki.



5

Pora na kawę...

Kofeina poprawia krążenie, pobudza metabolizm i rozpad komórek tłuszczowych, a więc ujędrnia, redukuje cellulit i zwalcza wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia. Wykorzystaj jej właściwości i zrób prosty peeling do ciała, który przygotujesz na bazie fusów po kawie.

Przygotowanie:

Zmieszaj 5 łyżek fusów z 3 łyżkami oleju kokosowego (może być też oliwa z oliwek). Dodaj 3 łyżki brązowego cukru (wzmocnisz działanie peelingujące), który pomoże w walce ze zrogowaciałym naskórkiem na łokciach i piętach. Jeśli dodasz po pół łyżeczki imbiru i cynamonu, rozgrzejesz ciało i jeszcze bardziej pobudzisz krążenie. Możesz też przygotować mieszankę z kawą, soli gruboziarnistej (ok. 1,5 szklanki), 1 łyżeczki miodu i rozdrobnionego awokado, które ma silne działanie przeciwzapalne, przeciwgrzybicze i nawilżające.

Kawa ma też właściwości rozjaśniające i korzystnie działa na cienie i opuchliznę pod oczami. Wykorzystaj więc i tę jej moc: zaparz mocną małą czarną, ostudź ją i wstaw do lodówki. Zanurz przecięty na pół płatek kosmetyczny w zimnym roztworze, odcisnij lekko i połóż pod oczami. Kofeina pobudzi krążenie, a chłodny kompres zmniejszy obrzęk.



6

Siła warzyw i ziół

Na zmęczone oczy kojąco zadziała... ziemniak.

Warzywo zetrzyj na tarce, papkę podziel na 2 części, zawiń w gazę i połóż na zamkniętych powiekach na ok. 15 minut. Do kompresu na oczy możesz wykorzystać także obierki ziemniaczane, najlepiej schłodzone w lodówce. W ten sposób wzmocnisz naczynia, pozbędziesz się sińców i worków pod oczami.

Z soku różnych warzyw możesz przygotować własny naturalny tonik do twarzy i ciała. Marchew (zawiera karoten, witaminy A, C, E, H, K, z grupy B czy ujędrniający potas) poprawia koloryt skóry, doskonale oczyszcza pory. Pietruszka działa wybielająco, łagodzi podrażnienia.

Pomidory mają właściwości antybakteryjne. Kapusta uzupełni witaminę C i siarkę. Ogórki wybielają cerę, wygładzają, oczyszczają i ściągają pory. Seler jest źródłem wielu witamin i odświeża zmęczoną cerę. Najlepiej wymieszać go z dodatkiem soku z cytryny lub limonki i niegazowanej wody mineralnej w stosunku 2 : 1.

Taki wieloskładnikowy tonik można przechowywać w lodówce przez ok. 2-3 dni. Jeśli dodasz do niego odrobinę alkoholu, przedłużysz nieco jego trwałość. Takim tonikiem nawilżaj skórę dwa razy dziennie, pozostawiając go na skórze przez kilka minut, by składniki mogły się wchłonąć.



Tonik ściągający sporządzisz też z ziół. Wykorzystaj koszyczki rumianku, liście mięty pieprzowej, ziela bratka i kwiaty bzu czarnego. Garść takiej mieszanki zalej 2 łyżkami wody i bardzo krótko gotuj.

Do ostudzonego odwaru dodaj 2 szklanki spirytusu, np. salicylowego. Płyn pozostaw na ok. 2 tygodnie w czystym i szczelnym pojemniku, aby dobrze się przegryzł.

Po tym czasie jest gotowy do stosowania.

***Minerały***

Na koniec czas na relaks. Najlepiej w aromatycznej kąpeli wzbogaconej o własnoręcznie przygotowaną sól.

Przygotuj pół kilograma soli – może być kuchenna, morska, gruboziarnista, himalajska, 1 łyżeczkę oliwy z oliwek oraz 1/3 szklanki mydła w płynie. Recepturę dopełni ulubiony olejek eteryczny, np. różany, pomarańczowy, cytrynowy, miętowy, lawendowy. Jeśli chcesz poeksperymentować, zadbaj też o dodatki, np. suszone kwiaty czy zioła (płatki róż, mięta, lawenda). Wszystkie składniki bardzo dokładnie wymieszaj. Tak przygotowaną miksturę rozłóż równomiernie np. na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pozostaw do wyschnięcia (ok. 40 godz.).

Gotową garść soli wsyp do kąpeli i ciesz się jej zapachami!

7

Wyczaruj oszczędności ...w swoim domu!



KUPIJ Z PAYBACK W KAUF LANDZIE, PUNKTUJ I OSZCZĘDZAJ

PROSTA DROGA DO KORZYŚCI:

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.
Pobierz też aplikację PAYBACK i zAPPunktuj w domowym zaciszu!



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!



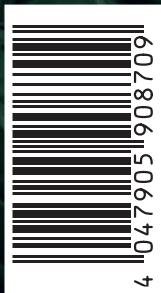
promocja obowiązuje
od 2.11 do 24.12.2020

tylko

2,99



Mleczko kokosowe
400 ml puszka
z kodem rabatowym



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



promocja obowiązuje
od 2.11 do 24.12.2020

tylko

6,99



Nerkowce
200 g opakowanie
z kodem rabatowym

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



newcentigal®

Odzież funkcjonalna

Wytrzymałe akcesoria
do uprawiania sportu

Duży wybór, odpowiednia jakość
oraz adekwatna cena



Dostępne **tylko** w



Kaufland

* asortyment dostępny tylko w określonym czasie