

**SŁODKOŚCI  
BEZ CUKRU**

Przepisy Beaty Śniechowskiej  
na desery z letnimi owocami  
str. 6-11

**BIWAK  
W LESIE**

Jak to zrobić  
legalnie?  
str. 22-23

**CUDA  
WIANKI**

...czyli magia  
nocy świętojańskiej  
str. 30-31

# DOBRA ŻYĆ DOBRZE

BEZPŁATNY!



MAGAZYN KAUFLAND 2/2021





## Drodzy Klienci, Drodzy Czytelnicy,

wszyscy lubimy, gdy na dworze robi się ciepłej i w końcu możemy spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu... na łąkach tętniących życiem lub w przydomowych ogródkach, wśród zapachów kwitnących kwiatów i świeżo skoszonej trawy! W górach, na plażach, w lasach. Z lodami w rożku lub na patyku i... z kolejnym wydaniem magazynu *Dobrze Życ Dobrze*, bezpłatnego kwartalnika sieci Kaufland.

W tym numerze wybierzemy się z Wami na piknik w ekologicznym stylu i podpowiemy, jak spędzać miło czas... w zgodzie z naturą i naturalnie z piknikowymi przekąskami i ciastami bez cukru od Beaty Śniechowskiej! Po pikniku natomiast przyjdzie czas... na las – ponieważ w lesie można odnaleźć nie tylko siebie, ale również dary lasu – czarne jagody, jeżyny, maliny, bez czarny i wiele, wiele więcej ziół, owoców i korzeni, które nasze babcie wykorzystywały na zdrowie.

A jeśli mowa o zdrowiu – to polecamy Wam wszystkim plogging, czyli bieganie połączone ze zbieraniem śmieci! Idea ploggingu jest szczytna – warto krok po kroku porządkować nasze miasta i wsie, i dawać dobry przykład... sąsiadom.

PS Zachęcamy Was również do świętowania nocy świętojańskiej i kultywowania słowiańskich tradycji – zbierania ziół i kwiatów, plectenia wianków i puszczania ich na wodę

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

**Zdjęcia:** Materiały własne Kaufland: s. 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 19, 21, 23, 28, 29, 33, 34, 35; Adobe Stock: s. 1, 2, 3, 4, 5, 12, 13, 14-15, 22-23, 24-25, 26, 27, 28-29, 30-31, 32, 33, 35; Materiały PAYBACK: 36

# DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

S. 14

## Jedziemy na piknik!

Dobrze zorganizowany  
dzień na łonie natury



S. 6

## Pyszne i bez cukru

Przepisy Beaty Śniechowskiej  
na słodkości z letnimi owocami



S. 22

## Biwak w lesie

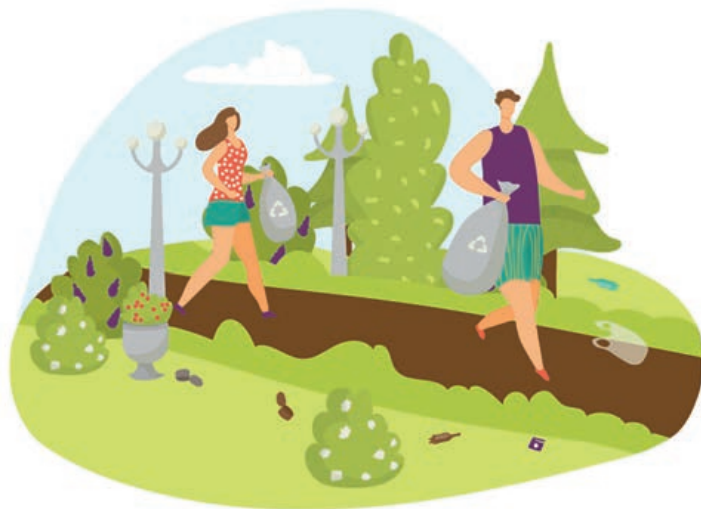
Lasy Państwowe wychodzą  
naprzeciw miłośnikom dzikiej natury



## S. 24

### Dary lasu

Wybierz się  
na poszukiwania  
cennych owoców i ziół



## S. 28

### Plogging – co to takiego?

Trend rodem ze Szwecji  
– dla zdrowia i planety

## S. 30

### Cuda wianki

...czyli magia nocy świętojańskiej





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



## KOKOSOWE MUFFINY Z JAGODAMI

*Czas: ok. 25 minut + ok. 20–25 minut na pieczenie*

### **Składniki na 6–8 porcji**

(wszystkie powinny być w temperaturze pokojowej)

- 100 g jagód lub borówek amerykańskich
- 320 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 80 g wiórków kokosowych
- 80 g ksylitolu
- 2 jajka
- 150 g tłustej, stałej części  
mleczka kokosowego z puszki
- 110 ml oleju roślinnego
- 400 g obranych bananów

Piekarnik rozgrzać do 170°C. Do miski przesypać mąkę, dodać proszek do pieczenia, wiórki kokosowe oraz ksylitol. Składniki wymieszać. Do drugiej miski dodać tłustą, stałą część mleka kokosowego, wbić jajka i wlać olej. Składniki wymieszać za pomocą różgi kuchennej. Obrane ze skórek banany rozgnieść widelcem (lub niezbyt dokładnie i krótko zblendować). Banany dodać do miski z płynnymi składnikami i wymieszać. Połączyć suche składniki z mokrymi. Na koniec wsypać do ciasta jagody lub borówki amerykańskie i delikatnie wymieszać. Formę na muffiny wyłożyć 12–16 papilotkami (w zależności od wielkości). Nakładać porcje ciasta do 90% wysokości. Formę z muffinami wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec ok. 20–25 minut, aż się lekko zrumienią. Gotowe muffiny wystudzić na kratce.

*Kokosowe muffiny są miękkie, wilgotne i bardzo smaczne. Dodatkowo można oblać je słodkim lukrem z ksylitolu. Wystarczy zmiksować 100 g ksylitolu na puder i wymieszać go z łyżką jagód i odrobiną wrzółki.*





Coconut milk  
creamy  
400 ml e

Coconut milk  
creamy  
400 ml e

Berry sauce



# JAGLANY SERNIK Z NERKOWCAMI I TRUSKAWKAMI

**Czas: ok. 60 minut + 12 godzin na namaczanie składników i chłodzenie sernika**

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

## Składniki na 10–12 porcji

### spód daktylowo-owsiany:

180 g dobrej jakości daktyli  
130 g płatków owsianych błyskawicznych  
25 g amarantusa ekspandowanego (poppingu)  
60 g rozpuszczonego oleju kokosowego  
1 łyżka kakao

### sernik:

150 g orzechów nerkowca  
200 g suchej kaszy jaglanej  
400 ml mleka roślinnego  
400 ml wody  
ok. 80 ml syropu z agawy  
250 g truskawek + kilka sztuk do dekoracji  
opcjonalnie: 1,5 łyżki żelatyny  
(w wersji wegańskiej agar-agar)  
do dekoracji: świeże truskawki,  
mięta lub melisa

*Sernik można również zrobić w uproszczonej wersji – bez daktylowego spodu. Jeżeli chcesz zrobić fit wegańskie lody, wystarczy masę jaglaną przelać do specjalnych kubeczków na lody, powcisnąć w nią pokrojone na mniejsze kawałki owoce, włożyć patyczki i odłożyć do zamrażarki, aby masa zupełnie zamarzała.*



Daktyle i nerkowce w osobnych naczyniach zalać gorącą wodą, odstawić na ok. 3 godziny. Odcedzone daktyle przełożyć do wysokiego naczynia. Dodać olej kokosowy i kakao, zmiksować na gładką masę. Wsypać płatki owsiane i amarantus, wymieszać do połączenia składników. Spód tortownicy o średnicy ok. 23 cm wyłożyć papierem do pieczenia, wyłożyć daktylowy spód, rozprowadzić równomiernie i docisnąć dłonią. Wierzch wyrównać i odłożyć do lodówki na ok. 1 godzinę. Kaszę jaglaną opłukać pod zimną, bieżącą wodą, przelać wrzątkiem, przesypać do garnka. Zalać mlekiem roślinnym (400 ml), wodą (400 ml) i gotować na średniej mocy palnika. Gotować kaszę tak długo, aż całkowicie wchłonę płyny i będzie rozklejona (ok. 35 min). Pod koniec do kaszy dodać odcedzone nerkowce oraz truskawki. Razem gotować ok. 5–8 minut, stale mieszając, aż truskawki puszczą sok i staną się miękkie. Wszystkie składniki z garnka oraz syrop z agawy przełożyć do kielicha mocnego blendera i miksować na najwyższych obrotach tak długo, aż powstanie gładka masa o konsystencji gęstego budyniu. Jeżeli masa będzie zbyt rzadka, namoczyć 1 łyżkę żelatyny w 5 łyżkach zimnej wody i odstawić, aż spęcznieje. Następnie rozpuścić żelatynę w mikrofali lub w kąpielii wodnej i wymieszać z jeszcze ciepłą masą jaglaną. W wersji wegańskiej można wykorzystać agar-agar zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Gotową masę jaglano-truskawkową wylać na przygotowany daktylowy spód. Sernik przykryć folią spożywczą i wstawić na noc do lodówki. Gotowy sernik udekorować świeżymi truskawkami i miętą.







Stad Takie Dobre!

**KASZA**  
**JAGLANA**

PRODUKT POLSKI

44  
100g

Stad Takie Dobre!  
**KASZA**  
**JAGLANA**

44  
100g



# JOGURTOWA PANNA COTTA Z CHIA I LETNIMI OWOCAMI

**Czas: ok. 20 minut + ok. 3 godziny chłodzenia**

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

## **Składniki na 4 porcje**

600 g jogurtu naturalnego  
250 ml śmietanki kremówki  
1 łyżka nasion chia  
skórka starta z ½ cytryny K-Bio  
2 płaskie łyżki żelatyny  
80 ml wody  
1 laska wanilii  
ok. 200 g ulubionych owoców np. malin,  
porzeczek, borówek, truskawek itp.  
2 łyżki syropu klonowego  
do dekoracji: listki mięty

Jogurt przelać do miski, dodać nasiona chia i skórkę startą z umytej cytryny, wymieszać za pomocą różgi kuchennej i odłożyć na ok. 60 minut do lodówki. Odmierzoną porcją żelatyny wsypać do miseczki, zalać zimną wodą, wymieszać i odstawić na ok. 10 minut, aby napęczniała. Śmietankę przelać do rondelka, dodać ziarenka wyskrobane z rozciętej laski wanilii i podgrzewać na wolnym ogniu tak długo, aż śmietanka się zagotuje. Zestawić waniliową śmietankę z palnika, dodać do niej żelatynę, wymieszać, aż się rozpuści (nie gotować żelatyny). Wyjąć jogurt z chia z lodówki i połączyć z przestudzoną, waniliową śmietanką z dodatkiem żelatyny. Jogurtową panna cottę przelać do 2/3 wysokości słoiczeków i włożyć na ok. 2 godziny do lodówki. Po tym czasie owoce umyć, usunąć ewentualne szypułki i układać na wierzchu ściętej panna cotty. Owoce połączyć syropem klonowym i udekorować listkami mięty.

*Panna cotta może być również dwukolorowa i jeszcze bardziej owocowa. Wystarczy do połowy jogurtu dodać ulubione owoce, a dopiero później wymieszać go z nasionami chia. Do słoiczeków należy wylewać gotową masę warstwa po warstwie. Jako wierzch można zmiksować owoce z syropem klonowym i połączyć panna cottę przygotowanym sosem.*





**JOGURT**  
**NATURALNY**  
TYPU GRECKIEGO

# GORĄCE



## *Chroń zwierzaki, póki gorąco!*

- w upały... niech zostaną w cieniu, spacerujcie rano i wieczorem!
- daj im dostęp do miski z wodą, daj im ugasić pragnienie!
- kieruj się ich dobrem i nie zostawiaj ich w samochodzie!



## Merkury

Tak gorąco, że kosmos!  
Temperatura na nasłonecznionej stronie Merkurego, pierwszej planecie od Słońca, znacznie przekracza 400 stopni Celsjusza!  
Nie polecamy na wakacyjne loty...

## Cytaty na lato

#1 Lato to okres, kiedy jest za gorąco, aby robić to, na co w zimie byto za zimno.  
*Źródło: „Szpilki” (1962)*

#2 Letnie popołudnie;  
dla mnie zawsze były to dwa najpiękniejsze słowa w moim języku.  
*Henry James*

*W Reykjavíku,  
najbardziej wysuniętej  
na północ stolicy  
świata,  
21 czerwca słońce  
świeci przez...  
21 godzin!*



# ROZMAITOŚCI



## Co lubimy latem:

- chodzenie bosymi stopami po trawie!
- lody... na śniadanie, obiad i kolację!
- letni deszczyk w gorące popołudnie!
- budowanie zamków z piasku!

# na lato!

## 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 pominą), 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.



## 13 czerwca Święto Dobrych Rad

- dlatego dobrze radzimy, spróbujcie produktów wegetariańskich i wegańskich marki K-take it veggie
- są pyszne i zdrowe, dla każdego!



## TOP 3 KSIĄŻKI NA LATO

- 🌟 **Lato koloru wiśni**  
- Carina Bartsch
- 🌟 **Lato Muminków**  
- Tove Jansson
- 🌟 **Lato drugiej szansy**  
- Morgan Matson

## Wybierz (się na) piknik w stylu eko...

...zadbaj o swoich gości i naturę – naturalnie z biodegradowalnymi talerzykami, kubeczkami i sztućcami.

Więcej porad dotyczących pikniku w stylu eko znajdziesz na stronach 14–15!



POMYSŁY  
NA UDANY

# picnik



*Zmęczeni pandemią i ciągłym siedzeniem w domu coraz bardziej tęsknimy do kontaktu z naturą. Brakuje nam aktywnego wypoczynku, ożywczego łyku świeżego powietrza i ciepłych promieni słonecznych. Co może zatem poprawić nam humor i pomóc w naładowaniu akumulatorów? My polecamy piknik – w gronie znajomych albo z rodziną.*

Tekst: Krzysztof Krukowski



### **Wybierz miejsce**

Piknik można zorganizować praktycznie wszędzie, choć najlepiej wyjechać gdzieś za miasto i znaleźć ustronne piękne miejsce w lesie, na łące, w pobliżu rzeki lub jeziora. Jeśli nie masz takiej możliwości, dobra będzie także działka, a nawet duży park miejski, pod warunkiem że lokalne władze zezwalają na organizowanie w nim tego typu wypoczynku.

### **Piknikowe jedzenie**



Podstawą pikniku jest oczywiście dobre jedzenie i dużo, dużo – najlepiej niesłodzonych – napojów. Współpracująca z Kauflandem Beata Śniechowska przygotowała zestaw przepisów na piknikowe przysmaki (czytaj na s. 17–20). Warto z nich skorzystać i zabrać na zieloną trawkę. A trzeba pamiętać, że na świeżym powietrzu, w pięknych okolicznościach przyrody apetyt dopisuje bardziej niż w domu. A co oprócz przysmaków warto mieć jeszcze? Polecamy: koc piknikowy pokryty od wewnętrznej strony warstwą folii aluminiowej, dużą serwetę i ściereczki, kubki, talerze i sztućce; w trosce o środowisko zachęcamy oczywiście do rezygnacji z plastikowych akcesoriów jednorazowych i wyboru standardowych naczyń lub takich, które nadają się do recyklingu. W Kauflandzie dostępne są papierowe talerze, kubki i słomki oraz drewniane sztućce, a także chusteczki i spraye antybakteryjne, worki na śmieci.



### **Idealne ubranie**

Zachęcamy do włożenia ubrań w jasnych, stonowanych kolorach, które nie będą przyciągać owadów. Koniecznie trzeba mieć ze sobą nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne. Bez względu na prognozę pogody warto zabrać także kurtkę przeciwdeszczową – strzeżonego Pan Bóg strzeże. No i nie zapomnij o kremach przeciwsłonecznych. Na wszelki wypadek możesz wziąć także mini-apteczkę: plastry z opatrunkiem, wodę utlenioną, tabletki przeciwbólowe.

### **W co się bawić**



Jeśli na piknik udajecie się całą rodziną, musicz przygotować jakiś plan dla najmłodszych. Jeśli dzieci lubią ruch, niezastąpione będą piłka, ringo, paletki. Oprócz tego warto zabrać gry planszowe, karty, coś do rysowania... A może lepiej otworzyć przed najmłodszymi księgę natury i wraz z nimi podglądać przyrodę? Prawdziwym hitem może okazać się lupa, pod którą zwyczajne mrówki będą wyglądały jak elektryzujące stwory z filmów grozy.



### **Nieproszeni goście**

Nieco kłopotu podczas pikniku mogą sprawić pszczoły i osy. By nie wzbudzać ich zainteresowania, zrezygnuj z ubrań w jaskrawych kolorach, zwłaszcza żółtych i pomarańczowych, a także z zapachowych kosmetyków. Jeśli owady znajdują się w pobliżu, nie machaj nerwowo rękami, bo to zachęci je do ataku.

### **Posprzątaj po sobie**



Miejsce, w którym biwakowałeś, pozostaw w takim stanie, w jakim je zastałeś. Pozbieraj wszystkie śmieci do worka, niech w trawie nie zostanie nawet najmniejszy paperek po cukierku. Śmieci fatalnie wpływają na rośliny, mogą też być bardzo niebezpieczne dla zwierząt. Niech o naszym pobycie świadczy jedynie wygnieciona trawa.

***A kiedy będziesz już w domu, nie zapomnij posegregować śmieci i wyrzucić je do właściwych pojemników.***

  
*Favourites*

Czaruje smakiem, uwodzi ceną.



Dostępne  
**tylko w**



**Kaufland**



Pozwól się rozpieszczać wybornym smakiem produktów K-Favourites. Odkryj bogactwo ich asortymentu, zasmakuj wyjątkowej jakości i ciesz się doskonałą ceną.





**PANZANELLA  
- TOSKAŃSKA SAŁATKA Z POMIDORAMI**



**PLACKI Z CUKINII  
Z JOGURTEM CYTRYNOWO-MIĘTOWYM**



**WRAPY Z KURCZAKIEM,  
WĘDZONYM BOCZKIEM I SOSEM CAESAR**



**BUŁECZKI DO RWANIA Z FETA,  
SUSZONYMI POMIDORAMI I SZPINAKIEM**

## PLACKI Z CUKINII Z JOGURTEM CYTRYNOWO-MIĘTOWYM

 Czas przygotowania: ok. 40 minut  
Składniki na 8-9 placków (3 porcje)

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

### Składniki

350 g cukinii, 1 mała marchewka, 1 jajko, 100 g mąki pszennej, 1 posiekana dymka (biała i zielona część), sól, pieprz, masło klarowane lub olej do smażenia

### do podania:

250 g gęstego jogurtu greckiego, 1 łyżka soku z cytryny + skórka starta z ½ cytryny, sól morska, 1 łyżka posiekanej mięty, 1 łyżka oliwy extra virgin, opcjonalnie: 2 łyżeczki tahini do smaku

Do jogurtu dodać miętę, doprawić solą, wymieszać z sokiem i skórką z cytryny (i ew. tahini). Wierzch polać oliwą i odłożyć do lodówki. Cukinię zetrzeć na tarce o dużych oczkach, obficie posolić, przelać na sito, odstawić na ok. 20 min, aby puściła sok i bardzo mocno odciśnąć. Marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wymieszać z cukinią. Dodać jajko, mąkę, posiekaną dymkę i wymieszać. Na patelni rozgrzać klarowane masło lub olej, nakładać łyżką porcje placków. Smażyć z dwóch stron, aż placki się zrumienią. Podawać na ciepło lub na zimno z jogurtem miętowo-cytrynowym.



## PANZANELLA - TOSKAŃSKA SAŁATKA Z POMIDORAMI

 Czas przygotowania: 15 minut  
Składniki na 2 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**


### Składniki

ok. 500 g kolorowych pomidorów, 1 ciabatta lub 2 kromki dobrej jakości chleba, rozmaryn (1 gałązka świeżego lub 1 łyżeczka suszonego), 5 filecików anchois (oszczędzonych z oleju), ½ małej czerwonej cebuli, 1 ząbek czosnku, 2 płaskie łyżki startego parmezanu, kilka listków bazylii, 3-4 łyżki oliwy, 1-2 łyżki octu winnego, sól morska, świeżo zmielony pieprz, opcjonalnie: 1 łyżka kaparów (oszczędzonych z zalewy)

Ciabattę pokroić w kostkę o wymiarach ok. 2 x 2 cm, ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skropić oliwą, posypać rozmarynem i piec przez ok. 8-10 minut na złotobrązowy kolor w piekarniku rozgrzanym do 200°C. Pomidory pokroić (duże w kostkę – taką samą jak ciabatta, mniejsze na ćwiartki lub w ósemki, koktajlowe na pół lub zostawić w całości). Cebulę pokroić w piórka lub półkrążki. Do miski przelać pokrojone pomidory, przeciśnięty przez praskę czosnek, cebulę, porwane na mniejsze kawałki listki bazylii, fileciki anchois i ew. kapary. Całość doprawić solą i pieprzem. W osobnej miseczkę wymieszać oliwę z octem, polać sałatkę i dokładnie wymieszać. Wierzch posypać parmezanem i udekorować listkami bazylii.



## BUŁECZKI DO RWANIA Z FETA, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZPINAKIEM

 Czas przygotowania: ok. 25 minut + ok. 2 godz.  
Składniki na 6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

### Składniki

#### ciasto drożdżowe:

400 g mąki pszennej, 7 g suchych drożdży, 1 łyżka cukru, 270 ml letniej wody, 50 g roztopionego masła + dodatkowo 1 łyżeczka, 1 łyżeczka soli, 2 łyżeczki oregano, rozmqcone jajko, 1 łyżka sezamu

#### farsz:

100 g twardej fety lub sera bałkańskiego, 4 pokrojone suszone pomidory (oszczędzone z zalewy), 100 g młodego szpinaku, 1 posiekany ząbek czosnku, 1 łyżka lekko podprażonych pestek słonecznika, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz

Na oliwie podsmażyć czosnek, szpinak i suszone pomidory. Ostudzić, dodać rozkruszoną fetę i podprażony słonecznik, doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Mąkę wymieszać z drożdżami i cukrem, dodać resztę składników (oprócz masła). Pod koniec wyrabiania dodać roztopione masło i wyrobić aż do połączenia składników. Przykryć miskę ściereczką i odłożyć ciasto na ok. 60 min do wyrośnięcia. Ponownie wyrobić, podzielić na 12 okrągłych placuszków. Na środku ułożyć farsz, zawinąć brzegi i formować okrągłe bułeczki. Formę posmarować masłem, układać bułeczki z 1 cm odstępami. Ponownie przykryć i odstawić na ok. 30 min do wyrośnięcia. Wierzch posmarować rozmqconym jajkiem, posypać sezamem i piec ok. 25 min w piekarniku rozgrzanym do 190°C.



## WRAPY Z KURCZAKIEM, WĘDZONYM BOCZKIEM I SOSEM CAESAR

 Czas przygotowania: ok. 30 minut  
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

### Składniki

4 duże tortille pszenne, ok. 350 g piersi z kurczaka, 4 cienkie plastry wędzonego boczku, 2 sałaty little gem, 2 łyżki startego parmezanu, sól, pieprz, 2 łyżki oleju

#### sos Caesar:

4 łyżki majonezu, 1 ząbek czosnku, 3 łyżki soku z cytryny, 1 łyżeczka octu winnego, 1 łyżka startego parmezanu, opcjonalnie: 5 filecików anchois, 1-2 łyżeczki sosu Worcestershire, sól morska, świeżo zmielony pieprz

Do wysokiego naczynia włożyć 1 łyżkę startego parmezanu oraz resztę składników na sos. Bardzo krótko zmiksować (sos nie musi być idealnie gładki, wystarczy, aby składniki się bardziej rozdrobniły i zmieszaly). Doprawić solą i pieprzem, odłożyć.

Na patelni rozłożyć plastry wędzonego boczku, wytopić tłuszcz i zrumienić. Gotowy boczek pokroić w kostkę. Filety z kurczaka opłukać, osuszyć, doprawić solą i pieprzem, smażyć na tej samej patelni, na której smażył się boczek (w razie konieczności można dodać olej do smażenia). Gotowego kurczaka pokroić w kostkę.

Tortillę posmarować sosem, ułożyć porwaną na mniejsze kawałki sałatę, kurczaka, boczek, posypać parmezanem i zwinąć rulon. Czynności powtórzyć z pozostałymi tortillami. Wrapy układać na patelni (najlepiej grillowej), docisnąć np. garnkiem, grillować z dwóch stron, aż się lekko przypieką.





**KRUCHA TARTA Z BOTWINĄ  
I KOZIM SEREM**



**KOLOROWA SAŁATKA DO SŁOICZKÓW  
Z GRILLOWANYM INDIKIEM**



**DROŻDZOWE ROLLY  
Z TWAROŻKIEM I TRUSKAWKAMI**



**FASZEROWANA FOCACCIA Z MORTADELĄ,  
POMIDORAMI I PISTACJAMI**

## KOLOROWA SAŁATKA DO SŁOICZKÓW Z GRILLOWANYM INDIKIEM

 **Czas przygotowania: ok. 20 min**  
**Składniki na 2 porcje**

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

### Składniki

ok. 150 g pieczonego fileta z indyka, 1 sałata (np. lodowa, rukola lub rzymska), 1 awokado hass, sok z ½ limonki, 2 łyżki orzechów nerkowca (lub pestek dyni, słonecznika, orzeszków pinii, włoskich itp.), 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 2 małe ogórki gruntowe, 6 rzodkiewek, 2 jajka ugotowane na twardo


### winegret miodowo-musztardowy:

½ łyżki musztardy francuskiej, 2 łyżeczki octu winnego lub soku z cytryny, 1 łyżka płynnego miodu, 3 łyżki oleju rzepakowego (tłoczonego na zimno) lub oliwy extra virgin, sól, pieprz

Do miseczki przełożyć musztardę, ocet, miód, sól i pieprz. Składniki wymieszać za pomocą metalowej różgi, następnie cały czas mieszając, wlewać małym strumieniem oliwę. Mieszać tak długo, aż składniki się połączą w jednolity sos. Awokado przekroić wzdłuż na pół, usunąć pestkę. Wyjąć mięszkę łyżką, przełożyć go do miseczki i skropić sokiem wyciśniętym z limonki. Rzodkiewki i ogórki pokroić w plastry, sałatę pokroić w cienkie paski, jajka i mięso z indyka w kostkę lub poszarpać w malakserze. Na suchej patelni podprażyć wybrane orzechy lub pestki. Na spód 2-3 słoiczek nałożyć po 2 łyżki winegretu, następnie sałatę, mięso z indyka, szczypiorek, rzodkiewki, orzechy oraz jajka i awokado. Słoiki zakręcić, przed zjedzeniem odwrócić do góry dnem i wstrząsnąć.



## KRUCHA TARTA Z BOTWINĄ I KOZIM SEREM

 **Czas przygotowania: 30 min + ok. 1 godz. 20 min**  
**Składniki na 6 porcji**

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

### Składniki

#### spód (niska tarta o śr. 25 cm):

250 g krupczatki lub mąki pszennej (typ 500), 125 g masła, 1 żółtko, 20-50 ml zimnej wody


#### wierzch:

1 mały pęczek botwiny (tylko listki i łodyżki), 1 ząbek czosnku, 1-2 łyżki masła klarowanego, 60 g koziego sera, 1 łyżka podprażonych orzeszków pinii, 3 jajka, 220 ml śmietanki 30 lub 36%, sól, biały pieprz mielony

Z podanych składników szybko zagnieść ciasto, owinąć folią spożywczą i włożyć na ok. 30 min do lodówki. Ciasto rozwałkować, ułożyć w formie, ponakławać. Boki oraz spód tarty docisnąć papierem do pieczenia, obciążyć suchym grochem, ryżem itp., wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200°C (góra/dół). Piec ok. 20 minut z obciążeniem i 10 minut bez obciążenia. Do miski wlać śmietankę, dodać jajka, doprawić białym pieprzem i solą, wymieszać. Na patelni rozgrzać masło klarowane, dodać czosnek, drobno posiekane łodyżki botwiny, chwilę podsmażyć, następnie dodać posiekane liście botwiny, doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać i przełożyć z patelni od razu na podpieczony spód tarty. Na wierzchu rozłożyć plastry koziego sera, podprażone orzeszki pinii, całość zalać masą jajeczną. Piec ok. 20 minut w 170°C (termoobieg). Gotową tartę podawać po lekkim ostudzeniu lub zupełnie na zimno.



## FASZEROWANA FOCACCIA Z MORTADELĄ, POMIDORAMI I PISTACJAMI

 **Czas przygotowania: ok. 20 min + ok. 1 godz. 50 min**  
**Składniki na 4 porcje**

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

### Składniki

#### focaccia:

350 g mąki pszennej, ok. 5 g drożdży instant, ok. 220 ml ciepłej wody, 1 łyżeczka cukru, 30 ml oliwy z oliwek, 1 łyżeczka soli morskiej, do posypania: 1 łyżeczka suszonego rozmarynu, 2 szczypty soli gruboziarnistej


#### farsz:

4 plastry mortadeli lub np. szynki parmeńskiej, 1 kula mozzarelli, 1-2 pomidory malinowe, 1 łyżka obranych, drobno posiekanych pistacji, garść młodych listków szpinaku lub rukoli, 2 łyżki oliwy extra virgin

Ze składników na focaccię wyrobić (w mikserze lub ręcznie) gładkie i elastyczne ciasto, przykryć miskę ściereczką i odłożyć na ok. 1 godzinę w ciepłe miejsce. Wyrośnięte ciasto ponownie krótko wyrobić i uformować z niego prostokątny placek o wymiarach ok. 20 x 24 cm, posypać solą gruboziarnistą, w ciasto powcisnąć igielki rozmarynu. Ponownie przykryć ściereczką i odłożyć na ok. 30 minut. Piec 18-20 minut w piekarniku rozgrzanym do 210°C. Gotową focaccię przestudzić, podzielić na 4 równe części, rozciąć tak, aby powstały kieszonki. Do środka każdego kwadratu włożyć po plasterze mortadeli i mozzarelli, 2 plastry pomidora, posiekane pistacje i listki szpinaku lub rukoli. Całość skropić oliwą.



## DROŹDZOWE ROLLSY Z TWAROŻKIEM I TRUSKAWKAMI

 **Czas przygotowania: ok. 20 min + ok. 3 godz.**  
**Składniki na 9 porcji**

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

### Składniki

#### ciasto drożdżowe:

280 g mąki pszennej, 7 g suchych drożdży, 1 jajko (roz. L), 50 g cukru, np. trzcinowego, 50 g roztopionego masła, szczypta soli

#### nadzienie:

ok. 150 g truskawek, ok. 180 g twarogu półtłustego, 2 łyżki kwaśnej śmietany, 3 łyżki cukru trzcinowego

Do misy miksera przesypać wszystkie składniki na ciasto drożdżowe (oprócz masła). Wyrobić ciasto mikserem lub ręcznie. Na koniec dodać roztopione masło i ponownie wyrobić, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Uformowane w kulę ciasto włożyć do miski, przykryć ściereczką i odłożyć na 2 godz., aby podwoiło swoją objętość. Do miski wkruszyć twaróg, wymieszać ze śmietaną. Truskawki odszypułkować, pokroić na plasterki. Wyrośnięte ciasto wyrobić, rozwałkować na kształt prostokąta, posmarować twarogiem, posypać truskawkami i 2 łyżkami cukru. Zwinąć jak roladę, pokroić na 9 kawałków, ułożyć w formie wyłożonej papierem do pieczenia, posypać 1 łyżką cukru. Przykryć ściereczką i odłożyć na ok. 30 minut do wyrośnięcia. Piec ok. 25-30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.





Postaw na zdrowy styl życia i wybierz produkty K-Bio, które wyprodukowano i poddano kontroli zgodnie z przepisami UE dotyczącymi rolnictwa ekologicznego. Produkty K-Bio są najlepsze. Naturalnie!

Dostępne **tylko w** **Kaufland**



# ZANOCUJ W LESIE

*Oto prawdziwa gratka dla miłośników surwiwalu, amatorów włóczenia się po leśnych ostępach i spragnionych życia w zgodzie naturą. Od 1 maja tego roku Lasy Państwowe uruchamiają program „Zanocuj w lesie”. W każdym z 429 nadleśnictw zostały wyznaczone w lasach specjalne obszary, w których można biwakować na dziko bez konieczności informowania o tym dyrekcji nadleśnictwa.*

---

Tekst: Krzysztof Krukowski



### ***Najważniejsze zasady***

- W jednym miejscu może nocować maksymalnie dziewięć osób, przez nie dłużej niż dwie noce z rzędu. Gdy osób jest więcej lub chcą dłużej przebywać w lesie, wymagana jest zgoda nadleśnictwa
- Rozpalenie ogniska jest możliwe jedynie w miejscach do tego wyznaczonych. W pozostałych lokalizacjach możesz korzystać jedynie z kuchenek gazowych (pod warunkiem, że nie biwakujesz na terenach torfowych, w młodniku lub na wyschniętej łące)
- Nie wjeżdżaj do lasu samochodem ani motorem. Pozostaw je na parkingu
- Nie traktuj lasu jak śmietnika, wszystkie śmieci zabierz ze sobą do domu
- Nie wyrzucaj nawet resztek jedzenia. Nie są one naturalnym składnikiem ekosystemu leśnego. Czy wiesz, że skórka po bananie rozkłada się ok. 2 lat?
- Nie hałasuj, nie płosz zwierząt, nie niszczyć roślinności
- Zanim wyruszysz do lasu, sprawdź w Internecie, czy nie został wprowadzony okresowy zakaz wstępu, np. z powodu dużego zagrożenia pożarowego.

Więcej szczegółów dotyczących zasad obowiązujących w lesie oraz obszarów wyznaczonych do biwakowania szukaj na stronie internetowej Lasów Państwowych ([www.lasy.gov.pl](http://www.lasy.gov.pl)).

### ***Dlaczego warto***

Wyjazd do lasu to znakomita okazja do wytchnienia od codziennej bieganiny, stresu i ciągłego bycia online. Pisaliśmy już o tym w ubiegłym roku: pobyt w lesie przeciwdziała depresji, dodaje energii, poprawia też odporność i oczywiście dotlenia. Ale to nie wszystko. Nocując w lesie, masz szansę na naprawdę niepowtarzalne przeżycia.

### ***Co możesz zobaczyć i usłyszeć***

- Drogę Mleczną, czyli spiralną galaktykę zawierającą blisko 400 mld gwiazd. Takiego widoku nigdy nie zobaczysz w mieście, ponieważ tam niebo jest zbyt zanieczyszczone sztucznym światłem, w sierpniu możesz podziwiać Perseidy, czyli rój meteorów, zwanych spadającymi gwiazdami
- wschód słońca, które po ciemnej i zimnej nocy jest jak doświadczenie nowego życia
- zwierzęta, które w dzień zazwyczaj kryją się w gąszczu, a na żer wychodzą o zmierzchu lub przed świtem
- podczas wyjazdu majowego, kiedy trwa jeszcze sezon lęgowy, możesz w nocy usłyszeć huczące sowy, śpiewające słowiki, buczące bąki (gatunek czapli żyjący w trzcinach) czy żabkę rzekotkę, której śpiew przypomina dźwięk grzechotki. Oprócz tego usłyszysz wiele tajemniczych i dziwnych odgłosów (chrupkania, chrapania, zgrzytania, szurania, popiskiwania), które na długo pozostaną w Twej pamięci.



Po zachodzie słońca z dziupli na żer wylatują sowy. W lesie możesz usłyszeć puszczyki, włośchatki i sóweczki.



Dopiero po nocy spędzonej w lesie można docenić, ile życia i radości niesie z sobą wschodzące słońce.



### ***Sposób na komary***

Pobyt w lesie mogą uprzykrzyć komary, które atakują głównie raniem i o zmierzchu. Przed wyjazdem warto się więc zaopatrzyć w dobre środki odstraszające.

***Duży wybór preparatów na insekty znajdziesz w Kauflandzie!***

# DARY LASU

## czyli babcine sposoby na zdrowie

*Dla większości z nas las jest miejscem, w którym możemy odpocząć i wyciszyć się po stresujących dniach pracy. Traktujemy go jak oazę, do której przybywamy z miejskiej pustyni, by pospacerować, pobiegać i pojeździć rowerem. Ale przecież las to także bogata spiżarnia i apteka. Nasze babcie i prababce tutaj szukały ziół, owoców i korzeni, które później dodawały do jedzenia i szykowały z nich lecznicze mikstury. Poniżej prezentujemy kilka znanych roślin o prozdrowotnych właściwościach, z których można przygotować m.in. soki, dżemy i napary. Być może ten artykuł stanie się inspiracją do sięgnięcia po dawne książki zielarskie i wyprawy do lasu po cenne surowce.*

Tekst: Krzysztof Krukowski



## Malina

### **Występowanie:**

wilgotne lasy, zarośla, zręby

**Surowiec:** owoce, liście

**Czas zbioru:** lipiec, sierpień

**Właściwości:** wzmacnia organizm (zarówno owoce, jak i liście), działa napotnie i przeciwgorączkowo

**Zastosowanie:** dżemy, soki, napary

**Inne:** owoce można suszyć w piekarniku (jak jeżyny)

– są idealne na przeziębienia.

Świeże liście dodaje się do kiszonych ogórków, dzięki temu warzywa mają piękny aromat i są jędrne.



## Lipa

**Występowanie:** głównie lasy liściaste  
**Surowiec:** kwiaty  
**Czas zbioru:** na przełomie czerwca i lipca  
**Właściwości:** napotne, łagodzi napięcia nerwowe, ułatwia zasypianie, rozgrzewa  
**Zastosowanie:** napary  
**Inne:** kwiaty najlepiej zbierać w ciepłe suche dni; suszyć na warstwie papieru w maksymalnej temp. 40°C.



## Czarna jagoda

**Występowanie:** lasy iglaste, zwłaszcza bory sosnowe, torfowiska  
**Surowiec:** jagody  
**Czas zbioru:** od czerwca do września  
**Właściwości:** pozytywnie wpływa na oczy, jest źródłem przeciwutleniaczy; zawiera dużo witamin i błonnika  
**Zastosowanie:** dżemy, soki  
**Inne:** suszone jagody działają przeciwbiegunkowo, świeże przeczyszczająco. Owoce najlepiej suszyć początkowo na słońcu, a potem w piekarniku w temp. do 60°C.



## Głóg

**Występowanie:** miedze, skraje pól, lasy liściaste  
**Surowiec:** kwiaty, owoce  
**Czas zbioru:** kwiaty – maj i czerwiec; owoce – wrzesień i październik  
**Właściwości:** korzystnie wpływa na pracę układu krążenia i serce oraz na układ odpornościowy, zalecany w bólach głowy i zmęczeniu  
**Zastosowanie:** dżemy, soki, napary  
**Inne:** głóg jest czasem myloną z dziką różą. Pierwsza rzucająca się w oczy różnica to kształt liści – liść dzikiej róży jest złożony, czyli składa się z nieparzystej liczby pojedynczych listków osadzonych na szypule. Liść głogu jest pojedynczy, jajo-waty (głóg dwuszyjkowy) lub wcięty (głóg jednoszyjkowy).



## Pokrzywa zwyczajna

**Występowanie:** zarośla, pastwiska, tereny blisko jezior i rzek  
**Surowiec:** liście, korzenie  
**Czas zbioru:** liście – maj, zanim roślina zakwitnie; korzenie – od maja do września  
**Właściwości:** antyalergiczne, moczopędne, przeciwkrwotoczne, antynowotworowe  
**Zastosowanie:** napary, roztwory z korzeni, płukanki z liści  
**Inne:** młode pokrzywy zawierają mnóstwo soli mineralnych, dlatego ze świeżych listków można przyrządzać wiosenne sałatki. Płukanki wzmacniają włosy i mają właściwości przeciwłupieżowe.



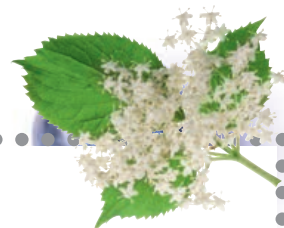
## Jeżyna

**Występowanie:** brzegi lasów, zarośla, skarpy  
**Surowiec:** owoce, liście  
**Czas zbioru:** od sierpnia do października  
**Właściwości:** przyspiesza przemianę materii, zawiera antyoksydanty i dużo błonnika, idealna w schorzeniach dróg oddechowych i przeziębieniach  
**Zastosowanie:** dżemy, soki, napary  
**Inne:** liście jeżyny należy zbierać, zanim roślina zakwitnie (maj). Napar z liści stosuje się m.in. w przypadku kaszlu i stanów zapalnych układu pokarmowego. Natomiast suszone owoce (suszyć w temp. maksymalnej 35°C) pomagają w biegunce i w schorzeniach dróg oddechowych.



## Bez czarny

**Występowanie:** miedze, skraje pól  
**Surowiec:** kwiaty i owoce  
**Czas zbioru:** kwiaty – na przełomie maja i czerwca; owoce – sierpień, wrzesień  
**Właściwości:** napotne, przeciwgorączkowe  
**Zastosowanie:** soki, napary  
**Inne:** kwiaty i owoce zbieramy z krzewów rosnących z dala od dróg, ponieważ roślina ta kumuluje w sobie metale ciężkie. Kwiatów nie zgniatamy, bo czernieją; nie zrywamy niedojrzałych owoców, ponieważ są szkodliwe dla zdrowia. Zbiór kwiatów przeprowadzamy przed południem, ścinamy całe baldachy i suszymy w przewiewnym miejscu; owoce suszymy w piekarniku.



## Kultura zbioru

- ✓ zawsze zbieraj tylko tyle owoców czy liści, ile potrzebujesz
- ✓ nie niszczy innych roślin
- ✓ zbieraj tylko te rośliny, które znasz
- ✓ nie zbieraj w miejscach niedozwolonych, np. w rezerwach czy na prywatnych posiadłościach

# Frutarianizm

## Z czym to się je?

*Wiosną rozkoszujemy się słodkim smakiem truskawek, latem z przyjemnością wgrzamy się w soczysty miąższ arbuzów, jesienią pasjami zajadamy się winogronami, a zimą nie możemy oderwać się od mandarynek, które swym cudownym zapachem wypełniają nasze domy! Owoce są nieodłącznym elementem naszych jadłospisów i nie sposób skomponować zróżnicowanego menu bez ich udziału – co jednak, gdyby w naszej diecie występowały... tylko one?*

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz



### **Czy frutarianizm to... pestka?**

Niekoniecznie! Frutarianizm jest monodieta eliminacyjną – zakłada rezygnację z produktów mięsnych i mlecznych, warzyw, a nawet zbóż. Jadłospis frutarian jest mocno ograniczony, mogą oni spożywać wyłącznie owoce, i to owoce pozyskane w sposób nieszkodliwy dla rodzącej je rośliny. Mniej rygorystyczne odmiany frutarianizmu zezwalają na włączenie do codziennego menu pestek i nasion.

### **Surowe zasady frutarianizmu**

W diecie frutariańskiej ściśle określone jest nie tylko to, co możemy jeść, ale również to, w jaki sposób możemy przygotowywać posiłki. Frutarianizm jest bowiem dietą witarianiską. Wszystkie posiłki przygotowywane są „na surowo”, bez smażenia, pieczenia i gotowania – w pełni naturalnie, ale wbrew pozorom we frutariańskiej kuchni... nie ma miejsca na nudę! Owoce można kroić, mielić lub wyciskać – możliwości jest wiele, a efekt końcowy zawsze przepyszny!

### **Co o diecie frutariańskiej sądzą dietetycy?**

Dietetycy są zgodni – owoce nie mogą być jedynym elementem pełnowartościowej diety. Dlaczego? Głównie ze względu na ich niską gęstość odżywczą, czyli stężenie witamin i minerałów, oraz ograniczoną różnorodność – nawet zjadając duże ilości owoców każdego dnia, nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania, ale...

...elementy frutarianizmu warto wprowadzać do codziennej diety – szczególnie wtedy, gdy chcemy zgubić kilka kilogramów bądź gdy zdecydujemy się na detoksykację organizmu. Popularność zyskuje na przykład dieta sokowa, nazywana również detoksem sokowym lub dietą oczyszczającą, która polega wyłącznie na piciu soków o odpowiednim składzie przez 3–5 dni.

# Locavore

## Z miłości do lokalności

*Locavore to idea, która promuje lokalny patriotyzm kulinarny. Im bliżej wyprodukowano to, co jemy, tym smaczniej i zdrowiej dla nas i dla środowiska!*

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

Termin „locavore” stworzyła Jessica Prentice, szefowa kuchni i działaczka społeczna, która w 2005 roku wraz z trzema znajomymi (Liq McKinney, Dede Sampson i Sage Van Wing) zdecydowała, że przez cały miesiąc będą żywić się wyłącznie lokalnymi produktami. Wyzwanie „Celebrate Your Foodshed: Eat Locally” szybko zyskało światowy rozgłos i... dobrze!

Pomidory malinowe z lokalnego targu są przecież świeże i nie zawierają konserwantów. Nie muszą, ponieważ nie spędzają dni/tygodni w zamknięciu, przemierzając morza i oceany... w przeciwieństwie do produktów sprowadzanych z „drugiego końca świata”.

Co więcej, lokalne specjały dają nam więcej możliwości w kuchni, a osoby żyjące i żywiące się zgodnie z ideą locavore kultywują lokalne tradycje kulinarne i dbają o pamięć o przepisach naszych babć! Z Kauflandem Ty też możesz dołączyć do locavore, ponieważ u nas znajdziesz dużo produktów regionalnych!



# PORZĄDNY WYCISK –

*Ruch to zdrowie – to jasne, słyszymy o tym na każdym kroku.  
Ale czy słyszeliście, że może być również w... porządku? I to dosłownie! Taki jest właśnie plogging,  
czyli bieganie połączone ze zbieraniem śmieci. Gotowi na ekowyzwanie? No to start!*

Tekst: Adam Matysiak

## ***Ze Szwecji w świat***

Plogging narodził się kilka lat temu w Szwecji. Nazwa powstała z połączenia dwóch słów: angielskiego „joggingu” i szwedzkiego „plocka upp”, co oznacza „zbierać” lub „podnosić”. Pomysłodawcą tej pożytecznej dla zdrowia i środowiska aktywności jest Erik Ahlström, znany w Skandynawii działacz na rzecz ekologii. Po przeprowadzce do Sztokholmu był zszokowany skalą zaśmiecenia miasta, więc wspólnie ze znajomymi, z którymi już wcześniej rekreacyjnie biegał, zaczął przy tym zbierać śmieci porzucane na trawnikach, ścieżkach oraz chodnikach szwedzkiej stolicy. Akcję pionierów nagłośniły media społecznościowe, dzięki czemu idea błyskawicznie trafiła do innych krajów. Dziś biegacze z workami na śmieci można spotkać w każdym zakątku świata – od japońskiego Tokio po amerykański Nowy Jork, gdzie co roku odbywają się nawet specjalne imprezy ploggingowe.

## ***#plogging nad Wisłą***

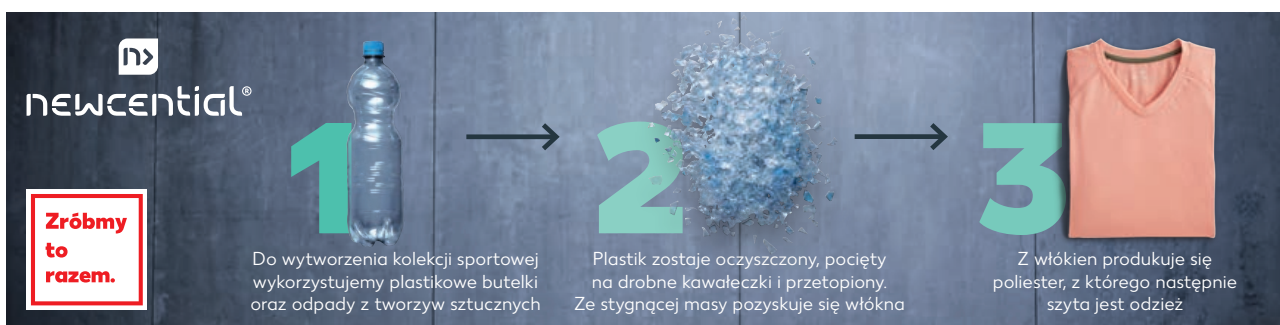
Plogging stosunkowo niedawno przywędrował również do naszego kraju. Biegacze w całej Polsce (głównie mieszkańcy dużych miast, choć nie tylko) umawiają się na przebieżkę z workami i w rękawiczkach, by zbierać plastikowe butelki, worki foliowe, niedopałki papierosów czy opakowania po batonikach. Jeśli chcecie do nich dołączyć, poszukajcie odpowiedniej grupy na Facebooku lub Instagramie. Jest ich naprawdę mnóstwo! Można rzecz jasna biegać też samemu czy w grupie przyjaciół. Po każdym takim ekobiegu warto pochwalić się zdjęciem zebranych śmieci w mediach społecznościowych i opublikować wpis z #plogging. W ten sposób możemy przyczynić się do tego, że trend się rozprzestrzeni i znajdzie kolejnych naśladowców.

## ***Można inaczej***

Tego typu aktywność może stanowić świetny interwałowy trening – w końcu to połączenie skłonów z bieganiem. Naprzemienne wykonywanie tych czynności sprawia, że tętno zwalnia i przyspiesza. Można przy tym spalić naprawdę sporo kalorii. Jeśli jednak nie jesteście entuzjastami biegania, spokojnie – każda aktywność jest dobra! Śmieci można zbierać przecież także na spacerze. Od tego jest... plalking (nazwa od wspomnianego już „plocka upp” i angielskiego „walking”). A może wolicie rower lub nordic walking? W Szwecji, ojczyźnie ploggingu, śmieci zbierają również... narciarze. Jak widać – sposobów jest naprawdę wiele. Wystarczy tylko odrobina chęci, para rękawiczek (choćby ogrodowych) i obowiązkowo worki na śmieci.

## ***Drugie życie***

Koniecznie pamiętajcie o tym, żeby później posegregować zebrane śmieci. Może z nich powstać jeszcze wiele dobrego. Czy wiecie, że niemal wszystkie artykuły naszej marki własnej Newcential® zostały wykonane z tworzywa sztucznego pochodzącego właśnie z recyklingu? Dla przykładu – do produkcji jednej pary butów do biegania wykorzystujemy 5 butelek PET, do jednej koszulki – 10, a do legginsów – aż 15! Robi wrażenie, prawda? Zatem zróbmy to razem. Pobiegajmy dla zdrowia i naszej planety. Do startu! Worki w dłoniach? No to czeka nas PORZĄDNY wycisk.



# DLA ZDROWIA I PLANETY



**5**  
butelek PET\*  
newcential®

**EKO  
OSIĄGI**  
BUTY DO BIEGANIA Z 5 BUTELEK PET

Dostępne  
tylko  
w

Kaufland

The advertisement features a close-up of a grey and white running shoe. On the left, there is a green recycling symbol with the number '5' inside, and the text 'butelek PET\*' and 'newcential®' below it. In the center, the text 'EKO OSIĄGI' is written in large, bold letters, with 'BUTY DO BIEGANIA Z 5 BUTELEK PET' underneath. On the right, it says 'Dostępne tylko w' followed by the Kaufland logo, which consists of a red square with a white 'K' and the word 'Kaufland' below it.



# NOC KUPAŁY – cuda niewidy i cuda... wianki

*Zapadł zmrok. Płoną już ogniska. Na zmąconych taflach jezior i rzek odbija się srebrna tarcza księżyca. Jest pełnia. Nadeszła długo oczekiwana najkrótsza noc w roku – noc Kupały, słowiańskie święto ognia i wody, słońca i księżyca, urodzaju i płodności, radości i miłości. Po wodzie cicho i nieśpiesznie płyną liczne, kolorowe wianki.*

Tekst: Adam Matysiak

## *Jutro święty Janek...*

Kupalnockę, zwaną również sobótką, palinocką lub po prostu kupałą, na ziemiach dzisiejszej Polski obchodzono co roku mniej więcej w okresie 21–22 czerwca, na długo jeszcze zanim nastął czas chrześcijaństwa. To pogańskie święto Słowian tak mocno zakorzeniło się w naszej kulturze, że w następnych wiekach zasymilował je Kościół katolicki. Na skutek tego narodziła się noc świętojańska obchodzona w wigilię św. Jana Chrzciciela w nocy z 23 na 24 czerwca. Chrześcijaństwo zaadaptowało większość obrzędów i rytuałów, które świętującym miały zapewnić zdrowie, radość, urodzaj i dostatek.

## *...zbieraj z pól rumianek...*

W czasie nocy świętojańskiej (podobnie jak wcześniej podczas kupalnocki) rozpalano ogniska, przy których tańczono i skakano oraz w których palono zioła. Panny puszczały z nurtem rzeki kolorowe wianki z polnych ziół i kwiatów z płonącym tuczywem. Jeśli kawaler złowił taki wianek, panna mogła być szczęśliwa – oznaczało to bowiem, że szybko wyjdzie za mąż. Jeżeli wianek odpłynął i zniknął z pola widzenia, zwiastowało to niechybnie długie czekanie na zamążpójście. Biada była tej jednak dziewczynie, której wianek spalił się, ugrzązł przy brzegu czy zaplątał w sitowiu. To miało wróżyć pewne staropanieństwo. Każdy szczęśliwiec, który zdobył wianek, szukał jego właścicielki (często znał jej tożsamość, zanim jeszcze go wyłowił). Dobrani w ten sposób młodzi wybierali się na samotny spacer do lasu, by szukać magicznego, oślepiającego swym blaskiem kwiatu paproci. Miał on obdarzyć znalazców bogactwem, mityczną siłą i mądrością, a według niektórych legend nawet umiejętnością bycia niewidzialnym.

## *...puść na wodę wianek!*

W dzieciństwie tę moc chciała posiadać znaczna większość z nas, ale niestety – gdy dorosliśmy, czar brutalnie przysł... Okazało się, że to niestety tylko takie cuda wianki. A jeśli mowa o wiankach, to dla pocieszenia możemy nauczyć się je pleść. A to też przecież nie lada sztuka! Zobaczcie, jak bez użycia nici, sznurka, wstążek czy drucików można zrobić piękny, tradycyjny wianek – idealny na noc świętojańską.

- #1. Zbierzcie ulubione kwiaty. Świetnie nadadzą się do tego te z długimi, elastycznymi łodygami, np. chabry, maki, koniczyna, rumianek czy dziurawce. Pamiętajcie, by nie zrywać roślin pod ochroną.
- #2. Usuńcie z łodyg zbędne listki.
- #3. Przytnijcie łodygi do równej długości.
- #4. Skrzyżujcie dwa kwiaty przy ich końcach. Jedną łodygę owińcie nad główką drugiego kwiatu.
- #5. Dokładajcie w ten sposób kolejne kwiaty i powtarzajcie czynność.
- #6. Połączcie oba końce wianka. Możecie związać je trawą.

Plecenie i puszczenie wianków to nasza piękna tradycja, znana już od stuleci. Zachęcamy do tego, by wciąż ją kultywować. Wystarczy udać się na spacer po polne kwiaty, następnie puścić wodze fantazji i... wianek w noc św. Jana. A później niech się dzieją cuda świętojańskiej nocy!



Skakanie przez ogniska miało oczyszczać, chronić przed chorobą i złymi mocami

Panny plotły wianki, a potem wspólnie powierzały je wodom rzek



Kawalerowie wyławiali wianki z wody i szukali ich właścителей

# MASZ P...WODY

## DO OSZCZĘDZANIA WODY!

*Woda jest bezsprzecznie jednym z najcenniejszych zasobów naturalnych naszej planety, dlatego nie możemy... umywać rąk od faktu, że marnujemy jej dużo za dużo! Statystyczny Polak według najnowszych danych GUS zużywa bowiem aż 92 litry wody dziennie – i jest to tylko tak zwane zużycie wodociągowe, które nie uwzględnia procesów produkcji np. artykułów spożywczych i ubrań. Nie lejmy więc wody bez powodu i oszczędzajmy ją zawsze wtedy, gdy to możliwe – w domu i w ogrodzie!*

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz



### Oszczędzaj wodę w domu....

- **zakręcaj kran, gdy myjesz zęby bądź golisz się** – wody używaj wyłącznie wtedy, gdy to konieczne, a różnicę zauważysz... w wysokości rachunków!
- **pod prysznicem nie lej wody, gdy mydlisz swoje ciało** – zużyjesz jej mniej, a Twoje... prysznicowe popisy wokalne będą lepiej słyszalne!
- **uzupełnij... do pełna pralkę i zmywarkę** – ubrania i naczynia z pewnością poczekają na odpowiedni moment!
- **gotuj tylko tyle wody, ile potrzebujesz** – dzięki temu ugotujesz ją szybciej, a Twój czajnik będzie miał więcej czasu na odpoczynek!

### ...i oszczędzaj wodę w ogrodzie!

- **podlewaj rośliny o odpowiednich porach** – najlepiej rano lub wieczorem – gdy temperatura powietrza jest niższa, woda wolniej paruje!
- **zbieraj deszczówkę** – przyda się do podlewania, a deszczowe dni... będą zdecydowanie przyjemniejsze!
- **korzystaj z wody „od kuchni”** – wodę po ugotowanych ziemniakach lub makaronie możesz z powodzeniem wykorzystać do podlania roślin ogrodowych!
- **używaj ściółki, na przykład z kory** – i to nie tylko ze względu na walory wizualne, ale również dlatego, że ściółka wpływa pozytywnie na retencję wody w glebie!



# BĄDŹ COOL... W CZASIE UPAŁÓW!

*Wszyscy uwielbiamy słońce – to jasne. Szczególnie wtedy, gdy po długiej zimie w końcu możemy ogrzać się w słonecznym blasku (i zadbać o odpowiedni poziom witaminy słońca – D3!). Cóż jednak robić, gdy na dworze jest ciepło, ciepłej, za... gorąco? Oto 4 porady, które pomogą Ci zachować zimną krew nawet w największych upałach!*

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

## #1 *Wszędzie gorąco, a w domu najchłodniej!*

Dobrze być w domu, szczególnie wtedy, gdy z nieba leje się żar! Jeśli chcesz zachować w domu przyjemną temperaturę, to zasłoń okna, przez które świeci słońce – roletą lub grubą zasłoną. A gdy słońce zajdzie już za horyzont i temperatura powietrza się obniży, porządnie wywietrz wszystkie pomieszczenia, najlepiej korzystając z wiatraków.

*Ubiór to podstawa!*

## #2

Zadbaj o lekki, przewiewny strój – najlepiej bawełniany. Korzystając z naturalnych materiałów, ułatwiasz swojej skórze oddychanie i skuteczną regulację temperatury ciała. Dodatkowo, gdy w czasie upałów musisz opuścić domowe zacisze, ubieraj się na białą. Biały kolor odbija promienie słoneczne i sprawia, że letnie spacerują są zdecydowanie przyjemniejsze!

## #3 *Pij wodę, będziesz... nawodniony/-a!*

Warto pić wodę – najlepiej pełną szklankę co godzinę. Wodę, a nie kawę, herbatę czy słodkie napoje. Ważne jest, żeby w czasie upałów nie wypłukiwać z organizmu składników mineralnych – wapnia, magnezu, potasu i sodu. Dobrym rozwiązaniem na gorące dni, oprócz wody, są napoje izotoniczne, które nie tylko nawodnią Twój organizm, ale zadbają również o odpowiedni poziom elektrolitów.

*Schłodzony, nie rozgrzany!*

## #4

Gdy wrócisz do domu ze spaceru i poczujesz, że jest Ci za gorąco, pomóż swojemu ciału wrócić do optymalnej temperatury. Pomocne mogą być... okłady z lodu lub ręczników schłodzonych zimną wodą – wystarczy, że przyłożysz je na kilka minut pod pachy i/lub pod kolana, na szyję i na przeguby. Ale pamiętaj, najlepiej w czasie upałów po prostu zostań w (dobrze schłodzonym) domu!



### *Zdrowa skóra... na lata!*

Zadbaj o swoją skórę póki gorąco – szczególnie jeśli uwielbiasz kąpiele słoneczne! Stosuj preparaty z filtrami w trakcie opalania i pielęgnuj swoją skórę tuż po nim.

***Duży wybór słonecznych kosmetyków znajdziesz w Kauflandzie!***

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



## Virgin mojito malinowe



🕒 10 min 🍹 4 porcje

### Składniki

- ok. 250 g malin
- 6 łyżek cukru trzcinowego
- 3 limonki
- garść listków mięty
- 1 litr wody gazowanej

### Przepis

Do wysokiego naczynia włożyć maliny, dodać umyte i pokrojone w ósemki limonki, cukier trzcinowy, listki mięty. Całość ugnieść specjalnym muddlerem lub kulą do ucierania ciasta. W przypadku gdy nie mamy specjalnego sprzętu, wystarczy do wysokiego naczynia przełożyć maliny, sok wyciśnięty z limonek, kilka listków mięty, wlać ok. 100 ml wody gazowanej i zmiksować pulsacyjnie składniki. Tak przygotowany koncentrat lemoniady przelać do dzbanka, wsypać kostki lodu i uzupełnić resztą wody gazowanej.

## Mrożona herbata z purée brzoskwiniowym

### Składniki

- 3 saszetki czarnej herbaty
- 3 duże brzoskwinie
- 2 cm obranego kłącza imbiru
- 3 łyżki płynnego miodu
- 2 cytryny
- 1 litr wody
- kostki lodu

### Przepis

Herbatę włożyć do żaroodpornego dzbanka, zalać wrzątkiem, zaparzyć, usunąć saszetki. Napój ostudzić. Z brzoskwiń usunąć pestki, owoce pokroić w ćwiartki, imbir drobno posiekać. Imbir z brzoskwiniami przełożyć do rondelka, wlać 1 szklankę wody, zagotować. Gdy brzoskwinie zaczną się rozpadać, przełożyć zawartość do wysokiego naczynia, dodać sok wyciśnięty z 1,5 cytryny (połowę jednej cytryny odłożyć na później), miód i zmiksować na jednolite purée. Do wystudzonej herbaty dodać purée brzoskwiniowe i kostki lodu, podawać z połówką cytryny pokrojonej w plastry.

🕒 10 min 🍹 4 porcje



🕒 30 min 🍹 4 porcje

## Lemoniada ananasowo-rozmarynowa

### Składniki

- ½ ananasa
- 1 gałązka rozmarynu
- 2 limonki lub cytryny
- 4 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 litr wody
- kostki lodu

### Przepis

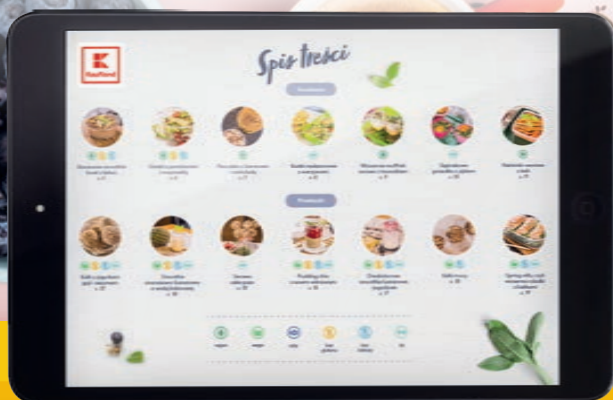
Ananas obrać, pokroić w kostkę, przełożyć do kielicha miksera wraz z syropem klonowym, 10 igiełkami rozmarynu, kurkumą i sokiem wyciśniętym z limonek lub cytryn. Składniki zmiksować. W razie konieczności można dodać szklankę wody. Tak przygotowany koncentrat wymieszać z 1 litrem wody, przelać do dzbanka z gałązkami rozmarynu i kostkami lodu.

# 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 6.05 do 31.07.2021

tylko

**4,29**

z kodem rabatowym



**Chia**  
300 g opakowanie



Pokaż kod rabatowy przy kasie.

Rabat nalicza się także w kasach samoobsługowych.



4 047905 1922323



4 047905 1922316



Pokaż kod rabatowy przy kasie.

Rabat nalicza się także w kasach samoobsługowych.

promocja obowiązuje  
od 6.05 do 31.07.2021

tylko

**9,49**

z kodem rabatowym



**Orzechy nerkowca**  
200 g opakowanie

# Więcej oszczędności z aplikacją

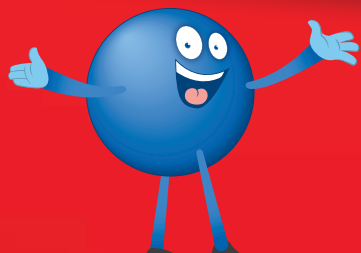
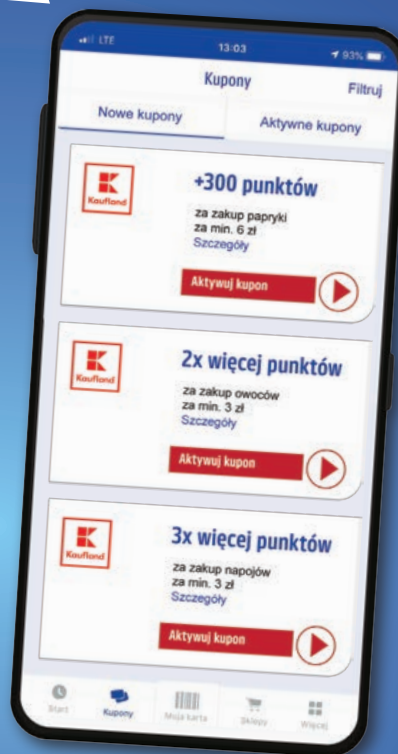
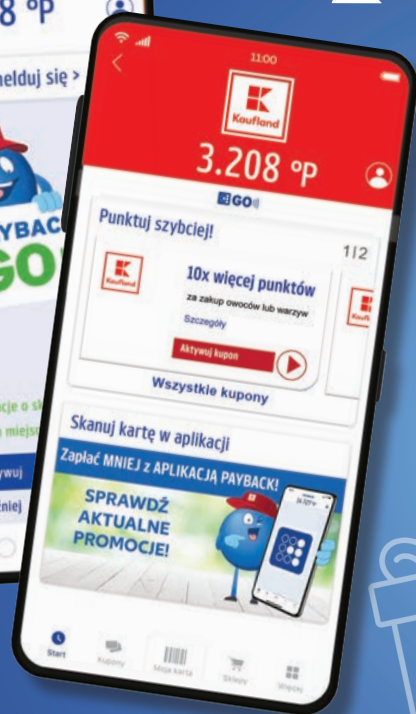
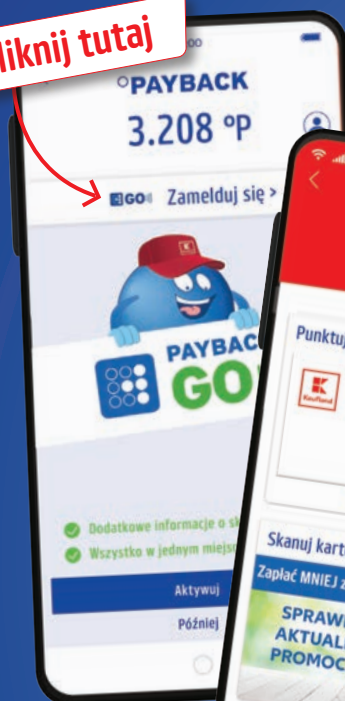
PAYBACK



**Z PAYBACK GO  
PROMOCJE MASZ  
ZAWSZE POD RĘKĄ**

**ZGARNIJ EKSTRA  
PUNKTY I OSZCZĘDZAJ  
Z KUPONAMI**

Kliknij tutaj



Pobierz w  
App Store

POBIERZ Z  
Google Play

**NIE MASZ JESZCZE APLIKACJI?  
POBIERZ JĄ JUŻ DZIŚ!**