SŁOIKI PEŁNE MAGII
Pomysły Beaty Śniechowskiej na niebanalne przetwory
str. 8

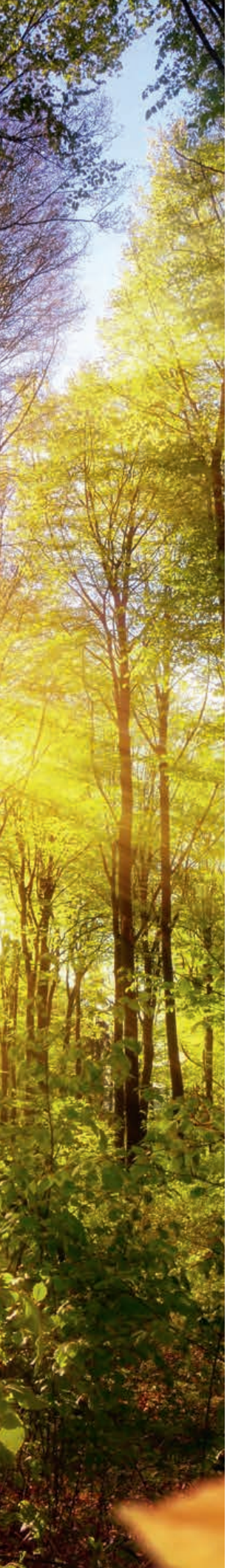
KOSZ PEŁEN WITAMIN
Zdrowie w owocach i warzywach
str. 22

JESIENNA PIELĘGNACJA
Kosmetyki pełne naturalnego dobra
str. 30

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

MAGAZYN **KAUFLAND 3/2020**

Kaufland



Drodzy Klienci,
Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce trzecie wydanie magazynu Dobrze Żyć Dobrze, w którym będziecie mogli przeczytać o… leśnych kąpielach, czyli relaksujących spacerach na łonie natury – bez rozpraszających technologii, w pełnym skupieniu na tym, co w przyrodzie najpiękniejsze!

Po leśnym spacerze, gdy już trochę zgłodniejecie, opowiemy Wam, wraz z Beatą Śniechowską, o tym, jak smakować lato w słoikach przez cały rok i jak przygotować się na pyszny powrót do szkoły ze zdrowymi i szybkimi posiłkami dla dzieci.

Zaprosimy Was też w kulinarną podróż z przewodnikiem po warzywach i owocach, w czasie której poznacie „sezonowe atrakcje" i dowiecie się, jakie owoce i jakie warzywa… są dla Was najlepsze! Ważnym tematem trzeciego wydania magazynu Dobrze Żyć Dobrze jest również filozofia zero waste – mniej zmarnowanego jedzenia to więcej oszczędności, a więcej oszczędności to więcej radości. Mamy nadzieję, że nasze porady… nie pójdą w las i z większą sympatią spojrzycie na samotnego, lekko zbrązowiałego banana, który nieśmiało zerka na Was z patery na owoce.

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

Miłego czytania!
Redakcja Dobrze Żyć Dobrze

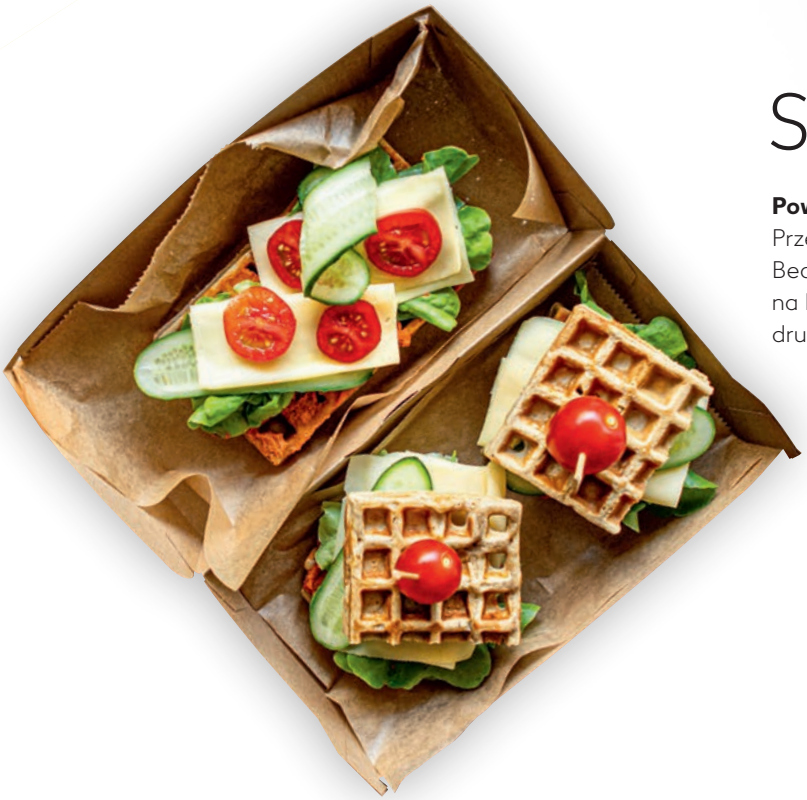
Wydawca: Kaufland Polska Markety sp. z o.o. sp. k. wpisany do Rejestru Przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej, VI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000237036. Adres: 50-541 Wrocław, al. Armii Krajowej 47. Redakcja: Żaneta Glinka (Redaktor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

Zdjęcia: Materiały własne Kaufland, s. 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36
s. 1 amirage / Adobe Stock; s. 2 Smileus / Adobe Stock; s. 4 Oleksandr Dibrova / Adobe Stock; s. 5 Viorel Sima / Adobe Stock; contrastwerkstatt / Adobe Stock; s. 6 contrastwerkstatt / Adobe Stock; s. 7 Getty Images; s. 16 Yuraniv-Studio / Adobe Stock; s. 24 ratmaner / Adobe Stock; s. 26-27 Oliver Schwarzwald; s. 28-29 Utro_na_more / iStock / Getty Images Plus, Irina Vaneeva / shutterstock, Extezy / iStock / Getty Images Plus, Helen Roth; s. 30 James Thew / Adobe Stock; s. 31 PAYBACK; s. 32 Oleksandr Dibrova / Adobe Stock; s. 33 doris oberfrank-list / Adobe Stock; Oleksandr Dibrova / Adobe Stock; s. 34 Oleksandr Dibrova / Adobe Stock; s. 35 Africa Studia / Adobe Stock; s. 36 Alexander Raths / shutterstock; virtu studio / shutterstock.

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

S. 30

Jesienna pielęgnacja
Kosmetyki pełne naturalnego dobra



S. 17

Powrót do szkoły
Przepisy Beaty Śniechowskiej na kolorowe drugie śniadanie

S. 8

Słoiki pełne magii
Pomysły Beaty Śniechowskiej
na niebanalne przetwory

S. 28

**Wszystkie
kolory jesieni**
Inspiracje
na zotą porę roku

S. 22

Kosz pełen witamin
Zdrowie w owocach
i warzywach

S. 6

Cudowna moc drzew
Wybierz się
na uzdrawiający spacer
po lesie

Kaufland

CUDOWNA MOC DRZEW

Od początku swego istnienia człowiek był ściśle związany z naturą, a jego aktywność uzależniona była od cyklów słońca i pór roku. Dziś, choć nie obcujemy już z przyrodą na co dzień, a na wycieczki za miasto wybieramy się rzadko, wciąż jednak tęsknimy do niespiesznych spacerów leśnymi dróżkami i odpoczynku wśród szumiących drzew.

Tekst: Krzysztof Krukowski / zdjęcia: fotolia

Las to życie

Zbawienny wpływ lasu na nasz organizm odkryli przed laty naukowcy japońscy. Ich badania wykazały, że pobyt w lesie lub parku połączony ze spokojnym, miarowym oddychaniem redukuje stres, przeciwdziała depresji i dodaje energii. Ale to nie wszystko. Spacery po lesie poprawiają odporność, chronią przed chorobą wieńcową i hamują wzrost komórek nowotworowych. Zestresowanym i zabieganym mieszkańcom Tokio, Nagoi czy Osaki japońscy lekarze zalecają tzw. kąpiele leśne (z jap. shinrin-yoku), podczas których „pacjenci" chłoną naturę wszystkimi zmysłami: podziwiają widoki przyrody, wsłuchują się w szum drzew i śpiew ptaków, wdychają zapachy roślin, dotykają kory, mchu i traw. Wszystko bez pośpiechu, w całkowitym odcięciu od problemów dnia codziennego, bez smartfona w ręku i słuchawek na głowie.

Lasy, polskie lasy….

Na brak kontaktu z naturą cierpią przede wszystkim mieszkańcy miast. Warto więc zrobić sobie postanowienie, by choć raz w miesiącu wsiąść w samochód lub pociąg i wyjechać za miasto. A mamy gdzie spacerować! Lasy zajmują ok. 30% powierzchni naszego kraju. Na terenie Polski znajdują się 23 parki narodowe i 145 parków krajobrazowych. Dla wędrowców i spacerowiczów wyznaczono ok. 50 tys. szlaków pieszych. Do tego dochodzą szlaki rowerowe i kajakowe. Zacznijmy spacerować już teraz, od najbliższego weekendu. Las czeka nas!

Drzewa i zdrowie

Lekarze zajmujący się drzewoterapią uważają, że dotykając drzew możemy wyleczyć się z dolegliwości fizycznych i psychicznych. Trzeba jedynie znaleźć drzewo, z którym kontakt przynosi nam ulgę.

brzoza – pomaga w depresji, przywraca równowagę psychiczną
buk – idealny na stresy, bóle głowy oraz w chorobach układu krążenia i gardła
dąb – pobudza do pracy układ krwionośny, dodaje energii
kasztanowiec – przywraca dobre samopoczucie
lipa – działa uspokajająco
sosna – przeciwdziała depresji
świerk - dodaje pewności siebie, działa oczyszczająco i wspomagająco.

autorką wszystkich przepisów jest
BEATA ŚNIECHOWSKA

MARYNOWANE KURKI Z OLIWĄ, CZOSNKIEM I CYTRYNĄ

Kurki w oliwie to oryginalne połączenie, które na pewno zaskoczy niejedno podniebienie. Mogą być dodatkiem dopełniającym inną potrawę lub pyszną przekąską.

Składniki

400 g kurek
125 ml wody
250 ml białego octu winnego
8 ziaren pieprzu
2–3 listki laurowe
2 małe ząbki czosnku
skórka otarta z 1 cytryny
4 gałązki tymianku
1 łyżka soli
oliwa + olej rzepakowy (lub inny roślinny)

Kurki oczyścić, umyć i dobrze osuszyć. Ząbki czosnku obrać i pokroić w cienkie plasterki. Do rondelka wlać ocet i wodę, dodać pieprz w ziarnach, sól, listki laurowe i czosnek. Zalewę zagotować, włożyć oczyszczone kurki i gotować razem ok. 8 minut. Odcedzić kurki wraz z dodatkami z zalewy. Do wcześniej wyparzonych i osuszonych słoiczków przełożyć kurki z przyprawami i skórką cytrynową. Uzupełnić gorącą oliwą wymieszaną z olejem w proporcji 1 : 1. Mocno zakręcić, przechowywać w lodówce.

KOLOROWE PAPRYKI Z MIODEM I ROZMARYNEM

Wyraziste, pyszne papryki, które podkręcą smak niejednej kanapki lub będą świetną przekąską w trakcie imprezy.

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

ok. 2 kg papryki (żółtej, pomarańczowej, czerwonej)
1 cebula
2 gałązki rozmarynu
2–3 łyżki oliwy

Zalewa

1,5 l wody
250 ml octu 10%
1 łyżka soli
5 łyżek miodu
4 łyżki cukru
2 gałązki rozmarynu
10 ziaren ziela angielskiego
4–5 listków laurowych
łyżka gorczycy

Słoiki oraz zakrętki wyparzyć i osuszyć. Papryki umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić na długie paski. Cebulę pokroić w krążki. W przygotowanych wcześniej słoikach układać na przemian paprykę z cebulą i rozmarynem. Do garnka włożyć wszystkie składniki zalewy. Całość zagotować i od razu zalać ułożoną w słoikach paprykę. Na wierzch wlać oliwę. Pokrywki mocno zakręcić i pasteryzować ok. 20 minut. Odstawić słoiki do góry dnem do całkowitego wystygnięcia.

TARTE BURACZKI Z MALINAMI I OCTEM BALSAMICZNYM

Idealne na ciepło i na zimno w formie surówki.
Po otwarciu można dodać do nich pokrojoną w kostkę cebulę lub starte jabłko.

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
1,5 kg buraków
400 g malin
250 ml wody
200 ml octu balsamicznego
150 g cukru
sól, pieprz

Buraki umyć, włożyć do garnka i gotować ok. 60 minut w osolonej wodzie. Następnie odcedzić, lekko ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ponownie przełożyć do garnka z wodą (250 ml), octem balsamicznym, cukrem i malinami. Doprawić solą i pieprzem. Całość zagotować. Przygotować wyparzone i osuszone słoiki wraz z zakrętkami. Jeszcze gotujące się buraczki z malinami przełożyć do słoików, zakręcić i zawekować (gotować 20 min na wolnym ogniu słoiki ułożone na ściereczce w garnku z wodą).

DŻEM POMIDOROWY Z CYNAMONEM

Ciekawy i intrygujący dodatek do rogalików, placków i naleśników. Świetnie komponuje się z kozim serem i z mięsami serwowanymi na zimno.

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
2 kg dojrzałych pomidorów
400 g cukru
2 cytryny
½ łyżeczki cynamonu
ok. 1 cm kłącza imbiru

Pomidory naciąć nożykiem na krzyż, sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w ósemki. Imbir obrać, pokroić w drobną kostkę. Cytryny umyć w ciepłej wodzie, zetrzeć zewnętrzną warstwę skórki, sok wycisnąć. Do dużego garnka przełożyć pomidory wraz ze skórką i sokiem z cytryny. Całość gotować na wolnym ogniu przez ok. 2 godziny. Od czasu do czasu mieszać. Po tym czasie wsypać cukier, dodać imbir i cynamon.
Gotować razem przez ok. 1 godzinę. Słoiczki i wieczka sparzyć, osuszyć, napełnić gorącym dżemem, zakręcić. Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.

W Kauflandzie
MAMY TO NA ŚWIEŻO

Brokuły

Gotuj 5-10 min w osolonej wodzie.
Gotowane zbyt długo stracą kolor i zapach.

Buraki

Zanim wypijesz własnoręcznie przyrządzony sok z buraków, wstaw go na min. 2 godziny do lodówki, by ulotniły się szkodliwe substancje.

Awokado

Kładąc na zmęczone oczy dwa schłodzone plasterki awokado, już po 15 minutach pozbędziesz się cieni, a Twoja skóra nabierze jędrności.

Pomidory

Pomidory najlepiej przechowuj na parapecie, z dala od źródła wilgoci. Nie trzymaj ich w lodówce!

Kaufland

ZIELONE WRAPY

KANAPECZKI Z GOFRÓW OWSIANYCH

MINIFRITTATY

BURGERY WOŁOWE W GRAHAMKACH

KANAPECZKI Z GOFRÓW OWSIANYCH

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Wszystkie składniki na ciasto przełożyć do wysokiego naczynia i zmiksować aż do uzyskania jednolitej masy. Odłożyć na 20 minut, by ciasto zgęstniało. Po tym czasie mocno rozgrzać gofrownicę. Wylać ciasto i piec, aż gofry będą złotobrązowe.
Gofry przekroić na pół, posmarować pastą pomidorową, ułożyć listki sałaty, plastry żółtego sera i ogórka, przykryć drugą połówką gofra. Kanapki można spiąć patyczkami i nabić pomidorki koktajlowe.

Składniki
ciasto:
2 jajka, 100 ml mleka, 100 g mąki owsianej, 20 g mąki ziemniaczanej, 20 g oleju kokosowego, 1 łyżka cukru trzcinowego, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

dodatki:
3–4 plastry żółtego sera, 3 liście sałaty, 4–5 pomidorków koktajlowych, 8 plastrów ogórka gruntowego, 3 łyżki pasty paprykowej K-take it veggie

ZIELONE WRAPY

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Twaróg utrzeć z jogurtem, doprawić do smaku solą i pieprzem. Papryki i ogórek pokroić w słupki. Składniki na naleśniki zmiksować aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Naleśniki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni naleśnikowej. Przewrócić na drugą stronę, gdy spód będzie już ładnie zrumieniony i ścięty. Naleśniki przestudzić, posmarować twarożkiem, dodać porwane na mniejsze kawałki listki sałaty, paprykę, ogórka i zwinąć w rulon. Ruloniki przekroić na pół.

Składniki
naleśniki:
80 g mąki pszennej, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 1 jajko, 125 ml mleka, 100 ml wody (może być gazowana), szczypta soli, 2 łyżki masła lub oleju roślinnego, garść szpinaku

nadzienie:
ok. 200 g twarogu, 4–5 łyżek jogurtu naturalnego, 1 ogórek gruntowy, kolorowe papryki (1–2 sztuki), 5–6 listków sałaty, sól, pieprz

MINIFRITTATY

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Mięso z kurczaka oraz mozzarellę pokroić na małe kawałki. Groszek rozmrozić. Paprykę i ugotowane ziemniaki pokroić w kostkę. Do miski wbić jajka, dodać sól i pieprz do smaku. Ubić trzepaczką, wlać mleko i wymieszać. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C (bez termoobiegu). Wgłębienia w formie na muffiny posmarować masłem lub oliwą (można także użyć silikonowych foremek bez natłuszczania), wlać do połowy masę jajeczną. Do foremek powkładać dodatki (kurczaka, paprykę, ziemniaki oraz groszek). Wierzch posypać tartym serem. Wstawić formę do nagrzanego piekarnika i piec 15–20 minut, aż wierzch babeczek się zrumieni. Muffinki ostudzić i wyjąć z formy.

Składniki
ok. 80 g mięsa z kurczaka (ugotowanego, upieczonego lub grillowanego), 80 g mrożonego groszku, 100 g mozzarelli lub innego żółtego sera, 6 jajek, 2–3 ugotowane i ostudzone ziemniaki, 1/3 czerwonej papryki, ok. 90 ml mleka, sól, pieprz do smaku, 2 łyżki roztopionego masła lub oliwy

BURGERY WOŁOWE W GRAHAMKACH

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Mięso przełożyć do miski, dodać 3-4 łyżki zimnej wody, sól, pieprz, natkę pietruszki, wyrobić dokładnie i podzielić na 4 części. Uformować kotleciki i grillować na ruszcie, patelni grillowej lub usmażyć na oleju, aż będą rumiane z zewnątrz i soczyste w środku.
Grahamki przekroić (można zgrillować od wewnętrznej strony). Podstawy grahamek posmarować pastą z bakłażana, rozłożyć liście sałaty, pomidora, ogórka, ułożyć kotleciki i przykryć górnymi połówkami bułek.

Składniki
4 grahamki, ok. 400 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego (lub wołowego), 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 4 liście sałaty, 1 pomidor, 1 ogórek gruntowy, 2–3 łyżki pasty z bakłażana K-take it veggie, sól, pieprz

SEZAMKI Z SIEMIENIEM LNIANYM

CHLEBEK BANANOWY

BATONY MOCY Z GORZKĄ CZEKOLADĄ

AMARANTUSKI

CHLEBEK BANANOWY

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Dojrzałe banany rozgnieść widelcem na purée (1 banana zostawić do dekoracji). Morele pokroić na mniejsze kawałki. Do miski przelać mleko, roztopione masło, miód, jajka i rozgniecione banany. Całość krótko zmiksować, dodać suche składniki i wymieszać. Masę przelać do kwadratowej formy (lub dwóch keksówek) wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzchu ułożyć rozciętego wzdłuż banana, posypać sezamem, siemieniem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec ok. 55 minut. Gotowy chlebek ostudzić i pokroić na kromki.

Składniki
3 dojrzałe banany + 1 do dekoracji, 80 g roztopionego masła, ok. ½ szklanki miodu, 2 jajka, 60 ml mleka, 1 łyżeczka sody, szczypta soli himalajskiej, 200 g mąki pszennej pełnoziarnistej, 50 g płatków owsianych, 50 g posiekanych orzechów włoskich, 70 g suszonych moreli, 70 g suszonej żurawiny, 1 łyżka siemienia lnianego, 1 łyżka sezamu

SEZAMKI Z SIEMIENIEM LNIANYM

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Nasiona sezamu przesypać na patelnię, podprażyć, przesypać do miski wraz z siemieniem lnianym oraz migdałami. Wsypać na patelnię cukier i skarmelizować. Pod koniec dodać miód, zimne masło i wymieszać składniki. Gorący karmel z miodem i masłem dodać do suchych składników i dokładnie wymieszać. Gotową, ciepłą masę przełożyć na papier do pieczenia, przykryć drugim papierem i rozwałkować na grubość ok. ½ cm. Zdjąć papier i pokroić masę na dowolne kształty. Należy szybko formować sezamki, gdyż stygnący karmel uniemożliwi krojenie.

Składniki
150 g nasion sezamu niełuskanego K-Bio, 70 g siemienia lnianego, 200 g cukru, 60 g miodu, 30 g całych migdałów, ok. 15 g zimnego masła

AMARANTUSKI

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Banana obrać, rozgnieść widelcem na purée. Dodać miód i cynamon. Wszystko razem wymieszać, aż składniki się połączą. Dodać amarantus, wiórki kokosowe i wymieszać. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C (z włączonym termoobiegiem). Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, uformować ciasteczka i ułożyć na blasze. Wstawić do piekarnika i piec ok.15 minut, aż ciasteczka się zrumienią. Upieczone ciastka pozostawić na blasze do wystygnięcia.

Składniki
1 dojrzały banan, 50 g amarantusa ekspandowanego, 1 łyżka oleju roślinnego, 1 łyżka masła orzechowego, 1 łyżka płynnego miodu, szczypta cynamonu, 20 g wiórków kokosowych

BATONY MOCY Z GORZKĄ CZEKOLADĄ

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Piekarnik nagrzać do 190°C (z termoobiegiem). Płatki owsiane, słonecznik, pestki dyni i sezam przesypać na blachę wyłożoną papierem i wstawić do piekarnika na ok. 12 minut, aby się podprażyły. Składniki lekko przestudzić, przesypać do miski, dodać żurawinę i rodzynki. Do rondelka wlać miód, dodać masło, masło orzechowe i cukier trzcinowy. Cały czas mieszać, aż masa się zagotuje i lekko skarmelizuje. Gorącą masę przelać do suchych składników i dokładnie wymieszać. Całość przełożyć do kwadratowej foremki lub keksówki, wyrównać wierzch i wystudzić. Gorzką czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej i polać wierzch masy na batony. Całość przykryć folią spożywczą i wstawić do lodówki na całą noc. Wyjąć masę na deskę do krojenia, pokroić na kawałki.

Składniki
100 g płatków owsianych (górskich), 70 g pestek słonecznika, 50 g pestek dyni, 60 g sezamu K-Bio, 30 g suszonej żurawiny, 30 g rodzynków, 1 łyżka nasion chia, 65 g masła, 60 g miodu, 40 g cukru trzcinowego, 110 g masła orzechowego, ok. 70 g gorzkiej czekolady

Favourites

Makaron Pene Rigate

500 g

dzięki chropowatej powierzchni
do makaronu lepiej przylega sos

Ser Grana Padano tarty

150 g

ser dojrzewający
minimum 10 miesięcy

Antipasti miks

210 g

z nasionami słonecznika
w marynacie ziołowej

I każdy dzień
smakuje lepiej

Dostępne **tylko** w **Kaufland**

OWOCOWO-WARZYWNY

Kosz pełen

Kaufland owocami i warzywami stoi! I nic dziwnego, bowiem „praojcem" naszej firmy była spółka handlująca tego typu asortymentem. Także dziś, w 224 marketach sieci Kaufland w Polsce, dary natury kuszą już od progu. Oto niektóre z nich:

Dostępne przez cały rok

Winogrona

Bogate w cukier, wapń, żelazo (czarne owoce mają go więcej niż białe), fosfor, potas, cynk, sód, mangan i jod oraz pektyny i błonnik. Winogrona oczyszczają organizm z toksycznych substancji, wzmacniają pracę serca i płuc. Dla zdrowia korzystne są również substancje znajdujące się w pestkach winogron.

Pomidory

Największą zaletą pomidorów jest obecność likopenu, substancji, która zapobiega powstawaniu wolnych rodników, powodujących rozwój miażdżycy i nowotworów. Pomidory są też źródłem sodu, potasu, wapnia, magnezu, żelaza, fosforu, miedzi i cynku.

Kapusta

Bogate źródło wit. C, potasu, wapnia i błonnika. Szczególnie wartościowa jest kapusta kiszona, która zawiera wit. B6, biorącą udział w procesie przemiany białka i tworzeniu czerwonych krwinek. Kiszona kapusta jest też źródłem kwasu foliowego, dzięki któremu regenerują się komórki organizmu.

witamin

Papryka

Wyjątkowo bogate źródło witaminy C. Świeże warzywo zawiera jej pięć razy więcej niż cytryna! Oprócz tego papryka ma dużo sodu, potasu, magnezu, wapnia i żelaza, a także witaminy E, B1 i B2. Z jej nasion wytwarza się też olej, mający właściwości lecznicze.

Kalafior

Bogaty w wit. B, C i K, kwas nikotynowy (działa przeciwmiażdżycowo, obniża ciśnienie krwi, poprawia ukrwienie skóry) i pantotenowy (przyspiesza gojenie ran). Jako że kalafior zawiera olejki eteryczne, zarówno on, jak i wszystkie warzywa kapustne, powinny być gotowane przez kilka minut w odkrytym garnku.

Jabłka

Prawdziwy skarbiec substancji zdrowotnych. W jednym owocu jest ich ok. 300! Są to m.in. witaminy A, B, C, żelazo, wapń, potas, fosfor, miedź, cynk, kobalt, nikiel, molibden i mangan. U nas kupisz m.in. znakomite certyfikowane jabłka grójeckie oraz jabłka z Raciechowic wpisane na listę produktów tradycyjnych.

>

Dary lata i jesieni

Gruszki

Największą zaletą gruszek jest zaskakująco duża ilość jodu, cukrów prostych (fruktoza, sacharoza i glukoza) oraz garbników i błonnika. W naszych marketach oprócz popularnej Konferencji dostępne są m.in. odmiany Abate i Packham.

Suszone grzyby leśne

Zawierają dużo potasu, żelaza, magnezu oraz białka, bogate są także w błonnik. Suszone grzyby pobudzają apetyt, ale w porównaniu ze świeżymi mają zdecydowanie więcej kalorii.

Orzechy laskowe

Wyróżniają się dużą zawartością potasu oraz wit. E, czyli witaminy młodości. W orzechach znajdują się też witaminy z grupy B, wapń i fosfor oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Zawierają także argininę, która jest niezbędna do prawidłowego działania serca i naczyń krwionośnych.

Śliwki

Zawierają wit. A, B, E, potas, magnez, sód, żelazo, wapń i fosfor. Ciemniejsze odmiany zawierają dużo substancji, które wspierają organizm w walce z nowotworami i chorobami serca. Śliwki suszone ułatwiają spalanie tłuszczu i obniżają poziom cholesterolu, z powodzeniem zastępują również słodycze.

Dynia

Bogata w beta-karoten, który hamuje rozwój wolnych rodników. Zawiera dużo wit. E, witaminy z grupy B2 oraz magnez, potas, sód i żelazo. Dynia jest niskokaloryczna i ma właściwości zasadowe, wskazana jest więc w diecie odkwaszającej.

Seler naciowy

Bogaty w wit. C – jest jej dwukrotnie więcej niż w cytrusach. Zawiera też witaminy z grupy B i beta-karoten (zwłaszcza w łodygach). Seler naciowy pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn, a jego spożywanie pomaga też w zrzucaniu zbędnych kilogramów.

Tekst: Krzysztof Krukowski

Tu nic się nie zmarnuje

Jabłka lub marchewki straciły trochę swoją formę? Zdarza się, ale to w żadnym stopniu nie wpływa na ich walory smakowe. To samo dotyczy pomidorów czy rzodkiewek. Może nie są już chrupiące, ale nie oznacza to w żadnym wypadku, że trzeba je od razu wyrzucić. Wręcz przeciwnie. W tej kwestii naprawdę możesz się popisać swoją kreatywnością.

Tekst: Tanja Hauser / zdjęcia: Oliver Schwarzwald

Nie wyrzucaj od razu!

Warzywa nie wyglądają ani na chrupiące, ani na świeże, bo leżały za długo w lodówce? To jeszcze nie powód, aby wyrzucić je do kosza, bo choć nie wyglądają już doskonale, to z pewnością mogą być jeszcze użyte na wiele sposobów. Z przejrzałych warzyw, takich jak marchewka, por czy pasternak, można szybko przygotować rosół warzywny. Miękkie pomidory świetnie nadają się jako dodatek do zup, można je również użyć do past do pieczywa czy na przecier domowej roboty. Jabłka stały się mączyste? Wykorzystaj je do musu jabłkowego, jesiennego crumble czy smoothie. Banany, na których pojawiły się brązowe plamy, to z kolei doskonały zamiennik jajek do pieczenia ciast. Zwiędłe marchewki czy rzodkiewki włóż na noc do lodowatej wody, a znów staną się chrupiące i świeże. Jednak jest jeden warunek: na warzywach i owocach nie może być pleśni, bo wtedy ich miejsce jest tylko w koszu z odpadkami.

Pełne smaku w każdym calu

Wiele osób przed zjedzeniem obiera jabłka, ogórki czy marchewki. Dlaczego? Większość witamin i składników mineralnych znajduje się właśnie w skórce lub pod nią. Dlatego też wystarczy je dokładnie umyć i oczyścić szczoteczką do warzyw. Jeśli zapamiętasz garść wskazówek i dobrych rad, to również w przypadku brokułów czy dyni nic się nie zmarnuje. Głąby brokułów można doskonale wykorzystać do zup, a że są twardsze niż różyczki, to należy je trochę dłużej gotować. W przypadku dyni hokkaido nie powinny pozostać żadne resztki. Również pestki są cennym źródłem substancji odżywczych. Umyte, osuszone i uprażone w piekarniku stanowią smaczną i odżywczą przekąskę. Kto lubi słodkie dania, może je skarmelizować lub użyć do samodzielnego przygotowania batoników müsli.

Po prostu niezwykłe

Czy owoce i warzywa muszą być gładkie i proste? Ależ skąd! Dowodem tego są u nas te „trochę inne" warzywa i owoce. Marchewki, ziemniaki czy jabłka, które wizualnie stanowią pewnego rodzaju osobliwości, pod względem smaku czy substancji odżywczych niczym nie ustępują swoim doskonale wyglądającym odpowiednikom. I o to właśnie chodzi, bo wystarczy zaledwie jeden kamień w glebie, aby wpłynąć na rozwój i kształt marchewki. Smaczne potrawy można przyrządzić również z „niedoskonałych" warzyw i owoców. Przykładem są nasze przepisy w tym numerze.

Marnowanie żywności? Nie z nami!

Artykuły spożywcze, których nie można już sprzedać, ale które jeszcze całkowicie nadają się do zjedzenia, przekazujemy instytucjom dobroczynnym w formie darowizny. Naszym największym partnerem są banki żywności. Tam osoby potrzebujące mogą je otrzymać za darmo lub za symboliczną opłatą.

Zróbmy to razem.

Kaufland

Odkryj u nas również te „trochę inne" warzywa i owoce. Więcej informacji na ten temat, a także o naszym różnorodnym zaangażowaniu, znajdziesz w Internecie na stronie: **kaufland.pl/zrobmy-to-razem**

ŚWIATOWY DZIEŃ MAKARONU

Spaghetti, fusilli czy penne... Makaron wzbogaca naszą dietę i dostarcza wielu wartościowych składników. Nic zatem dziwnego, że zasłużył sobie na nasze uznanie. Od 1995 r. na całym świecie obchodzimy jego święto. 25 października – właśnie wtedy.

870 KG!

Tyle kilogramów ważyła Gosia, aktualnie najcięższa polska dynia. Rekord Polski zatwierdzono w październiku 2019 r. we Wrocławiu podczas XVI Dolnośląskiego Festiwalu Dyni.

Wszystkie kolory jesieni

Zbójnicki serek na ciepło

Ser Janosika to ser regionalny typu oscypkowego. Produkowany jest z mleka krowiego pasteryzowanego oraz wędzony dymem z drewna bukowego. Nadaje się zarówno na grill (5-10 min), jak i do piekarnika (100°C, 2-5 min) oraz do kuchenki mikrofalowej (720 W, 40 s). Poczuj, jak smakują jesienne Beskidy!

CO SPRAWI NAM RADOŚĆ JESIENIĄ?

SPACER PO KOLOROWYM LESIE

SMAKOWITE POTRAWY Z DYNI

ODPOCZYNEK POD CIEPŁYM KOCYKIEM

WIĘCEJ CZASU NA PRZYJEMNĄ LEKTURĘ

ROZGRZEWAJĄCA HERBATA LUB KAKAO

Lato w odwrocie,
Płoną już drzewa,
Złotnik maluje liście.

Kot śpi na płocie,
Pająk też ziewa,
To jesień...
No oczywiście!

Laur Konsumenta Odkrycie Roku dla Kauflandu!

Zachęcamy do wypróbowania naszej marki własnej K-take it veggie, która obejmuje bogaty asortyment produktów wegańskich i wegetariańskich. K-take it veggie już zdobyła serca i... kubki smakowe wielu Klientów, którzy postanowili uhonorować ją nagrodą Laur Konsumenta Odkrycie Roku 2020.

Jeżyk szuka domu na zimę

Jesienią jeże zaczynają przygotowywać się do zimy. Przede wszystkim dużo jedzą, by zgromadzić odpowiednią ilość tłuszczyku. Szukają także dobrego miejsca, w którym zapadną w sen zimowy. Jeśli masz ogród, pozostaw w ustronnym miejscu dużą stertę liści i gałęzi. Możesz dla jeża zbudować także domek. Wystarczy skrzynkę po owocach przewrócić do góry dnem, wyciąć w niej otwór o średnicy ok. 20 cm, uszczelnić dach, a wnętrze wypełnić suchymi liśćmi.

Jesienna pizza z dynią

Składniki na 4 porcje

Piekarnik rozgrzać do temp. 220°C. **450 g dyni hokkaido** pokroić na podłużne kawałki, a **1 czerwoną cebulę** na krążki. Posiekać **1 ząbek czosnku**. Połowę dyni i cebuli wymieszać z czosnkiem, **2 łyżkami oliwy** i **2 łyżkami wody**. Rozłożyć na blasze do pieczenia i piec ok. 12 minut. **1 jabłko** pokroić na cząstki. Upieczone kawałki dyni zmiksować z **3 łyżkami wody** na purée, doprawić **solą** i **pieprzem. 400 g ciasta do pizzy** posmarować dyniowym purée i ozdobić drugą połową dyni i cebuli, pokrojonym jabłkiem, **kilkoma listkami tymianku** i **80 g wegańskiego startego sera**. Włożyć do piekarnika i piec 15-20 minut. Po wyjęciu doprawić solą i pieprzem, skropić **2 łyżkami oliwy**. Smacznego!

Jesienna *pielęgnacja*

Wakacje to czas wypoczynku, relaksu i regeneracji sił. Morze, plaża, słońce, wiatr – lato dodaje uroku, ładuje baterie, poprawia samopoczucie. Ale lato to też wyzwanie dla naszego ciała. Promienie UV przyspieszają starzenie się skóry, chlorowana woda czy wiatr wysuszają. Ostatecznie opalenizna złoci się tylko przez chwilę, a później, po urlopie, nasza skóra szarzeje, łuszczy się, staje się szorstka, mało elastyczna, pojawiają się przebarwienia, popękane naczynka, a nawet znamiona. A pamiętać trzeba, że przed nami jesień i zima – znów wyzwania: kaloryfery, niskie temperatury, zbyt mało słońca… Trzeba działać! Naszej skórze należy się odnowa!
Z pomocą przychodzi nam całe spektrum kosmetyków pielęgnacyjnych i regeneracyjnych. Wystarczy ocenić stan swojej skóry, sięgnąć po wybrane preparaty i wykorzystać ich supermoce. Skóra powierzchownie przesuszona z lekko zniszczonym naskórkiem wymaga złuszczenia, na odwodnienie pomogą preparaty silnie nawilżające i odżywcze, a pojawienie się przebarwień wymaga pobudzenia krążenia, wzmocnienia naczyń i wyrównywania kolorytu skóry.

**Wybraliśmy dla Was kilka propozycji, po które warto sięgnąć.
Do tego trzeba dodać systematyczność,
delikatność i odrobinę czułości.
Wszak nasze ciało na to zasługuje!**

Piękno oszczędzania

Kupujesz, punktujesz, teraz... ODPOCZNIJ!

PAYBACK

Naturia
Kąpiel
Solankowa
o zapachu bzu
lub lasu
500 ml opak.

+200 °P

Bielenda
Serum + maseczka
Kasztan
Peeling + glinka
biała
2 x 5 g opak.

+100 °P

HIMALAYA
Krem do ciała
i twarzy odżywczy
150 ml opak.

+100 °P

Promocja trwa od 1.09 do 31.10.2020. Punkty można otrzymać tylko raz za zakup 1 produktu z danej serii.

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 SPA!

zAPPunktuj! z °PAYBACK

...po kąpieli słonecznej!

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

Naturia Kąpiel Solankowa o zapachu bzu
Naturia Kąpiel Solankowa o zapachu lasu

Kąpiele w naturalnych morskich akwenach to najbardziej pożądana kuracja, z jakiej korzystamy podczas urlopu. Dostarczamy wtedy naszemu ciału bogactwa minerałów, witamin, a przy okazji pozbywamy się toksyn i zanieczyszczeń. I choć lato mija, a morze mieni się tylko na zdjęciach i we wspomnieniach, to nasza skóra może wchłaniać takie solankowe bogactwa we własnej wannie. Marka Joanna w linii **Naturia** skomponowała **Kąpiele solankowe**, m.in. o zapachu **bzu** i **lasu**, które w niewielkiej ilości dodajemy do zwykłej wody, sprawiając, że staje się ona lecznicza.
Jodowo-bromkowy skład tej niezwykłej solanki sprawi, że nasze ciało poczuje się jak w prawdziwym sanatorium. Taka kąpiel intensywnie oczyszcza z toksyn, nawilża skórę, regeneruje, opóźnia procesy starzenia. Nasze ciało wchłonie bezcenne dla zdrowia i urody minerały, dzięki czemu poprawi się cyrkulacja krwi, odżywienie i kondycja skóry, a kąpiel będzie relaksującym i odprężającym rytuałem. I dla ciała, i dla ducha...

500 ml cena od 10,99 zł

Bielenda Serum + maseczka Kasztan
Bielenda Peeling + glinka biała

Przy intensywnej pielęgnacji warto sięgnąć po preparaty skrojone „na miarę", dzięki którym kosmetyczny zabieg w domu jest tak samo skuteczny jak w SPA. Takie kompozycje stworzyła Bielenda. **Serum uszczelniające naczynka i maseczka łagodząca** to komplet zawierający dwa 5-gramowe produkty uzupełniające się. Ta formuła przeznaczona jest dla cery wrażliwej, ze skłonnością do pękających naczynek, ale idealna będzie też dla cery podrażnionej słońcem. Ekspresowo działające serum wzbogacone wyciągiem z kasztanowca uszczelnia naczynka, nawilża i odżywia, a maska dogłębnie nawadnia komórki, pozostawiając uczucie komfortu. W innym komplecie **Bielenda Professional Formula** znajdziemy **Peeling enzymatyczny i Glinkę białą**. Ten komplet również sprawdzi się przy cerze suchej i unaczynionej. Peeling o żelowej formule usunie martwy naskórek, wygładzi i pobudzi krążenie, a bogata w minerały i witaminy maska z białą glinką oczyści, nawilży, zregeneruje i ujędrni.

2 x 5 g cena od 3,99 zł

Himalaya Krem do ciała i twarzy odżywczy

Szarą i przesuszoną po letnim słońcu skórę trzeba szybko nawilżyć oraz odżywić, by przygotować ją do kolejnego – jesienno-zimowego – sezonu. Z pomocą przychodzi nam Himalaya Herbals – jedna z najbardziej znanych marek kosmetycznych, której produkty są tworzone wyłącznie ze składników naturalnych. W jej laboratoriach powstał Krem odżywczy do ciała, w tym również do twarzy, który działa jak ziołowy kompres i ujędrniacz skóry. Bazą jest tu aloes, który – jako główne źródło witamin E, A i C – nawilża, wygładza, ujędrnia, zwiększa produkcję kwasu hialuronowego, a także wzmacnia naczynia włosowate. Aloes pobudza też syntezę elastyny i kolagenu, a to niezbędne, by przywrócić skórze zdrowy wygląd. Składnikami kremu Himalaya Herbals, poza aloesem, są lecznicze soki z drzewa sandalin oraz działająca odmładzająco i regeneracyjnie wąkrotka azjatycka. Lekka i nietłusta konsystencja kremu zmatowi skórę i doda jej elegancji.

150 ml cena od 11,90 zł

Lirene Peeling enzymatyczny

Złuszczenie naskórka to zabieg obowiązkowy w regeneracji skóry, szczególnie po słonecznych kąpielach. W pierwszej kolejności trzeba pozbyć się martwych fragmentów i nieestetycznych pozostałości po opaleniźnie oraz pobudzić skórę do tworzenia nowych komórek. Idealny do tego celu jest **Peeling enzymatyczny Lirene**, który usunie martwe komórki naskórka poprzez działanie zawartych w nim ekstraktów owocowych (enzym papai). Dodatkowo, dzięki kompleksowi 3 ziół, pobudzi proces odnowy naskórka i wzmocni ścianki naczyń włosowatych. Trzeba pamiętać, że peeling enzymatyczny działa nieco inaczej niż ziarnisty – nie trzeba nim mechanicznie trzeć skóry, więc nie podrażnimy dodatkowo już i tak przewrażliwionej cery.
Taki preparat jest delikatniejszy i można go stosować podczas codziennej pielęgnacji w domu. Peeling Dr Ireny Eris oczyści, wygładzi, wyrówna koloryt, uelastyczni i odżywi, a w rezultacie cera odzyska świeżość i blask.

75 ml cena od 17,99 zł

Szczoteczka do mycia twarzy

Nieocenionym wsparciem w codziennej pielęgnacji cery będzie silikonowa szczoteczka do mycia i peelingu twarzy. To gadżet, który powinien się znaleźć w każdej toaletce. Pomoże usunąć wszelkie zanieczyszczenia i martwy naskórek, wygładzając cerę. Dwa rodzaje wypustek przyjemnie wymasują skórę, pobudzą mikrokrążenie, dotlenią komórki tkanki łącznej, a w rezultacie wyraźnie poprawią jędrność i elastyczność. Preparaty do demakijażu (czy też inne pielęgnacyjne) zaleca się umieścić na szczoteczce i wmasować w skórę. Tak oczyszczona cera wchłonie więcej produktów kosmetycznych, dzięki czemu poprawi się skuteczność ich działania. Szczoteczka jest poręczna – wygodnie się ją trzyma, a silikonowy uchwyt jest jednocześnie przyssawką, dzięki której łatwo znajdzie się dla niej miejsce w łazience. Produkt jest trwały, łatwo go utrzymać w czystości i zajmuje niewiele miejsca, więc idealnie sprawdzi się też w podróży.

sztuka cena od 9,99 zł

Wejdź TERAZ na

www.kaufland.pl

i pobierz darmowy

E-BOOK

z 10 przepisami VEGE
od Beaty Śniechowskiej

promocja obowiązuje
od 1.09 do 26.10.2020

tylko

7,99

CLASSIC

Mieszanka
z orzechami makadamia
200 g opakowanie
z kodem rabatowym

Kaufland

4 047905 907917

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

Kaufland

4 047905 907924

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

promocja obowiązuje
od 1.09 do 26.10.2020

tylko

2,99

Bez Deka Mleka
Pudding czekoladowy
180 g opakowanie
z kodem rabatowym

take it veggie
CAUSE YOU CARE

Dla produktów K-take it veggie

Kaufland