

TAJEMNICE WYSPY WIELKANOCNEJ

Posągi, jaskinie, wulkany. Atrakcje
niezwykłego zakątka świata
str. 12-13

OBIAD W STYLU AZJATYCKIM

Przepisy Beaty Śniechowskiej na
pyszne dalekowschodnie dania
str. 24-29

KULINARNY SAVOIR VIVRE W AZJI

Co wypada, a czego nie?
Reguły przy azjatyckim stole
str. 30-31

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE



BEZPŁATNY
KWARTALNIK!

MAGAZYN KAUF LAND 1/2022





Drodzy Klienci, Drodzy Czytelnicy,

cieplejszy wieje wiatr i choć nie ubyło nam lat, to promiennie się uśmiechamy i mamy nadzieję, że i Wy uśmiechacie się z nami... na myśl o tym, że przed Wami przyjemne chwile z wiosennym wydaniem magazynu Dobrze Życ Dobrze.

Wiosna to dobra pora na odkrywanie nieznanych smaków i smaków znanych, ale w nowej odsłonie. Prawda? Nasza mistrzyni Beata Śniechowska zaprasza Was do stołu pełnego potraw, którymi zaskoczycie i zachwycicie swoich bliskich – u nas znajdziecie przepisy na omlet z awokado i kolendrą, sałatkę z cukinii i marchwi, babkę z herbatą matcha i pistacjami, i wiele, wiele więcej.

W tym numerze Dobrze Życ Dobrze zabierzemy Was w wyjątkową podróż na Daleki Wschód – nie tylko palcem po mapie, ale również... na talerzu – dzięki przepisom Beaty Śniechowskiej na orientalne dania. W planie wycieczki mamy też Wyspę Wielkanocną znaną z tajemniczych posągów Moai i Okinawę – japońską wyspę, na której żyje się najdłużej (i najzdrowiej!) na świecie. I pamiętajcie, choć mówi się, że podróż kształci, to czasem lepiej... doksztalcić się przed podróżą, szczególnie wtedy, gdy planujemy spożywać posiłki z mieszkańcami Dalekiego Wschodu! Właśnie na taką okazję przygotowaliśmy dla Was azjatycką wersję savoir-vivre'u, z której dowiecie się, dlaczego nie powinno się obliżywać pałeczek i dlaczego siorbanie przy stole... jest mile widziane i słyszane!

Nowe wydanie bezpłatnego magazynu Dobrze Życ Dobrze znajdziecie co kwartał w każdym Kauflandzie oraz na stronie internetowej kaufland.pl – jeśli przypadnie Wam do gustu, podzielcie się nim z rodziną i znajomymi.

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, 5, 8, 9, 17, 19, 21, 24, 25, 26, 27, 29, 36; Adobe Stock: s. 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 30, 31, 32, 33, 34, 35; Getty Images: s. 1, 5, 32; Shutterstock: s. 2-3, 4, 14, 15; Fairtrade: 10, 11

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

S. 10

Jesteśmy z Fairtrade

Wspieraj razem z nami
pozytywne zmiany
na świecie, kupując
produkty ze znakiem
Fairtrade



S. 14

Co kraj, to obyczaj

...wielkanocny. Nietypowe
zwyczaje świąteczne z różnych krajów



S. 17

Wiosennie i wielkanocnie

Niezwykłe kolorowe przepisy
Beaty Śniechowskiej nie tylko
na świąteczny stół



S. 22

W świecie kolorów i aromatów

Krótki przewodnik
po przyprawach
i owocach
rodem z Azji



S. 32

Wyspa długowieczności

Poznajcie dietę zapewniającą
długie i zdrowe życie
– wprost z japońskiej Okinawy



S. 34

Ruszaj się w azjatyckim stylu

Joga i tai chi bez tajemnic
– zalety dalekowschodnich technik
dbania o ciało i umysł



Wiosenne rozmaitości

Co najlepiej robić wiosną w Azji?

- wypłynąć w piękny rejs „bangkq” – tradycyjną filipińską łodzią!
- zrobić sobie selfie (zachowując dystans) ze smokami z Komodo!
- pomalować swój świat... na indyjskim święcie kolorów Holi!



Cytat filozoficzny... na wiosnę!



„Wesoła myśl jest niczym wiosna. Otwiera pąki natury ludzkiej.”

Jean-Paul Sartre

Wiosenne powiedzenie... w nowej odświeżeniu!

Kwiecień plecień,
bo przeplata – trochę zimy,
trochę kwiatu,
którego jest na wiosnę pół świata.

Czuj się na wiosnę...
jak pączek w maśle
– nie daj się
wiosennemu przesileniu!
Wysypiaj się
(jak niedźwiedź!),
spaceruj
na świeżym powietrzu,
jedz lekkostrawnie,
pij dużo wody
i myśl pozytywnie,
a Twoja kondycja
z pewnością
„rozkwitnie”.



Czy wiesz, że...

...w języku staropolskim marzec to...
brzezień? Wszystko za sprawą brzoź,
które właśnie w marcu, po długim
zimowym śnie, „budzą się do życia”
i zwiastują nadejście wiosny!

16 marca Międzynarodowy Dzień Pandy

...nazywanej również niedźwiedziem
bambusowym. I choć niektórzy twierdzą,
że pandy znają kung-fu, to my się ich
nie boimy i bardzo je lubimy!



Wiosenna sałatka

Składniki: 1 opakowanie mieszanki sałat, 1 ogórek sałatkowy,
pęczek rzodkiewki, czerwona cebula, sos winegret

Przygotowanie: Umytą sałatę włożyć do dużej miski. Dodać pokrojonego
na kawałki ogórka, pokrojoną w plasterki rzodkiewkę i pokrojoną w pióra
cebulę. Polać sosem winegret, delikatnie wymieszać, odstawić na chwilę,
by smaki się przegryzły i... gotowe! Można posypać dowolnymi kielkami.

18 marca Światowy Dzień Recyklingu

Ty też troszcz się o naszą planetę – po przeczytaniu
magazynu Dobrze Życ Dobrze... nie wyrzucaj, tylko podaj
go dalej – rodzinie, znajomym lub nieznajomym!



ŚWIAT GOTOWANIA to magia

Beata Śniechowska – szefowa kuchni, restauratorka, zwyciężczyni II edycji MasterChefa, Ambasadorka Kauflandu. Tworzy fantastyczne przepisy, które możecie znaleźć na naszej stronie internetowej kaufland.pl i, oczywiście, w każdym numerze Dobrze Żyć Dobrze. Dziś opowiada nam o swoich pasjach, największych zmianach w życiu i planach na przyszłość.



Obserwując, z jakim zaangażowaniem i entuzjazmem podchodzisz do wszystkiego, co związane z kuchnią – zastanawiam się, skąd się to u Ciebie wzięło. Opowiedz nam o tym? Skąd ta pasja do gotowania?

Dla mnie świat gotowania od najmłodszych lat to była magia! Tę pasję rozbudziła we mnie moja babcia Ada, która była bardzo utalentowaną malarką i genialnie gotowała. Każda czynność jawiła mi się jako magiczny świat, do którego Ignęłam. Z każdym rokiem miałam coraz bardziej nieposkromiony apetyt, aby jeszcze więcej i lepiej gotować.

A jak to się stało, że postanowiłaś zrobić z tej pasji pomysł na życie? Bo przecież kiedyś zajmowałaś się zawodowo czymś zupełnie innym, rozwijałaś karierę naukową.

Zawsze marzyłam, by zająć się profesjonalnie gotowaniem, jednak odwagi dodało mi zwycięstwo w programie MasterChef. Podczas jednego z odcinków powiedziałam, że jeśli wygram, to na pewno otworzę swoją autorską restaurację. Do dziś pamiętam radość i jednocześnie odpowiedzialność za moje deklaracje, gdy jurorzy ogłosili werdykt i padło moje imię. Wróciłam na chwilę do Wrocławia, obroniłam doktorat, spakowałam swoje książki, kupiłam nowe noże i pojechałam na kulinarne staże.

I teraz rozmawiamy w Twojej autorskiej restauracji „Młoda Polska” we Wrocławiu. Czym się kierujesz, tworząc menu? Jaka kuchnia jest Ci najbliższa?

Moja kuchnia to czysty comfort food ukazany w przejrzystej formie. Zależy mi na tym, by jedzenie na talerzu było „zrozumiałe”. Menu jest zwięzłe i prezentuje wachlarz sezonowych smaków opartych na rodzimych tradycjach. Każdy znajdzie coś dla siebie. Od wegetariańskiego barszczu z purée ziemniaczanym i złotą cebulką (Babcia tak podawała barszcz), przez tatara czy matiasa, kończąc na mocno czekoladowym brownie.

Mam wrażenie, że rzadko się zadaje to pytanie kucharzom. Co Ty sama najbardziej lubisz jeść?

Na co dzień jem zdrowo, wybieram produkty najlepszej jakości. Właściwie nie ma takiego jedzenia, którego bym

nie lubiła. Jeśli za jakimś produktem nie przepadam, to wymyślam sposób na przyrządzenie go tak, by mi smakował. Jako kucharz i aktywna kobieta nie ruszam się z domu bez porządnego śniadania. Zimą rozgrzewam organizm sycącymi gulaszami, wiosną i latem stawiam na mnóstwo świeżych warzyw. Jem zgodnie z porami roku.

Jakie są Twoje inne pasje, poza gotowaniem? I czy one się jakoś z kulinariami łączą?

Podróże małe i duże. Oczywiście, że to się wszystko łączy – chcę spróbować smaków z całego świata. Gotowanie jest moją największą pasją, a czytanie książek to już dla mnie za mało. Odwiedzam różne zakątki świata pod kątem kulinariów, w taki sposób uczę się kultury i poznaję inne nawyki żywieniowe. Jem od street foodu aż po „gwiazdki” i zawsze wracam z głową pełną nowych inspiracji.

Byłaś gościem specjalnym VI i niedawno VII edycji programu MasterChef Junior. Nie obawiałaś się pracy z małymi kucharzami? A może dzieci czymś Cię zaskoczyły?

Dużo czasu spędzam z 6-letnim synkiem „Marcel Chefem” i doskonale wiem, jak gotować z dziećmi. Kuchnia oczami dziecka to przestrzeń zabawy, czarowania i zawsze można się pobrudzić... a brudne dziecko to szczęśliwe dziecko! A poważnie, to patrząc na dzieci w kuchni, widzę moje pierwsze gotowanie z Babcią i odkrywanie tego fascynującego świata. Dlatego chcę przekazać dzieciom, że kuchnia ma nieograniczone możliwości i zachęcam je do improwizowania w poszukiwaniu własnych smaków. Jest tu przestrzeń do eksperymentowania i dzieci to kochają!

Nie mogę nie zapytać Cię o plany na przyszłość. Zdradzisz nam choć część z nich?

Tak! Mam pomysł na kolejną książkę kulinarną, dlatego każdą wolną chwilę poświęcam dopracowywaniu przepisów. Myślę, że ta pozycja sprawi radość wielu pasjonatom gotowania. Powoli dojrzewam do myśli o drugiej restauracji. Szczegółów nie zdradzam, żeby nie zapeszać. Proszę mocno trzymać kciuki!

Bardzo Ci dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Beata Czarnecka-Szewczuk

Magiczne smaki TWORZĄ DZIECIAKI!



Główny sponsor MasterChef Junior

DOBRZE WYBIERAĆ FAIRTRADE

Z okazji zbliżającego się Światowego Dnia Sprawiedliwego Handlu, obchodzonego w drugą sobotę maja, zwracamy uwagę na to, czym jest certyfikat Fairtrade i dlaczego warto sięgać po produkty z tym znakiem.

Fairtrade to system certyfikacji produktów, który działa na rzecz poprawy sytuacji społeczności rolniczych, zajmujących się uprawą m.in. kakao, kawy i bananów. Obejmuje ponad 1,9 miliona rolników i pracowników najemnych w 71 krajach Ameryki Łacińskiej, Afryki i Azji.

Rolnicy zrzeszeni w spółdzielniach Fairtrade mają pewność, że otrzymają za swoje plony co najmniej ustaloną cenę minimalną, która jest dla nich siatką bezpieczeństwa w sytuacji, gdy ceny na rynku spadają. Prócz tego za każdy sprzedany kilogram surowca (np. ziaren kakao) otrzymują premię Fairtrade, którą, wspólnie decydując, przeznaczają na poprawę jakości i wydajności produkcji, a także projekty społeczne (np. stypendia edukacyjne dla dzieci). Standardy Fairtrade dotyczą nie tylko godnej płacy, lecz także praw pracowników i poszanowania środowiska. Fairtrade pracuje nad wyeliminowaniem pracy dzieci i aktywnie działa na rzecz równego traktowania kobiet w społecznościach rolniczych. Dzięki specjalnym szkoleniom adresowanym do kobiet coraz częściej obejmują one stanowiska kierownicze w spółdzielniach.



W sklepach Kaufland można znaleźć produkty z certyfikatem Fairtrade, m.in. czekoladowe słodczyce, cięte róże i banany. Wybieranie produktów ze znakiem Fairtrade to prosty i sprawdzony sposób na to, by poprzez zakupy wspierać pozytywne zmiany na świecie.





WYSPA WIELKANOCNA

Jeśli w święta wielkanocne chcesz zażyć nieco egzotyki, pakuj walizki i leć... do Chile. A konkretnie na tajemniczą Wyspę Wielkanocną, która jest częścią tego południowoamerykańskiego państwa.

Tekst: Krzysztof Krukowski



Wyspa Wielkanocna leży na Oceanie Spokojnym,
a od wybrzeży kontynentalnego Chile oddalona jest aż o 3600 km
– jest jedną z najbardziej izolowanych zamieszkałych wysp świata.
Jej powierzchnia wynosi zaledwie 163 km², a zamieszkuje ją ok. 8 tys. ludzi.
Stolicą wyspy jest Hanga Roa, w której mieszka niemal cała ludność Rapa Nui.

Pierwotnymi mieszkańcami wyspy byli Polinezyjczycy, którzy przybyli tu wiele setek lat temu. Europejczycy dotarli na wyspę dopiero w 1772 r., akurat w Niedzielę Wielkanocną – stąd też wzięła się nazwa tego niewielkiego skrawka ziemi. Miejscowi swoją ojczyznę nazywają jednak Rapa Nui, to znaczy Wielka Ziemia.

Tajemnicze posągi Moai

Główną atrakcją Rapa Nui są posągi wykonane z tufu wulkanicznego, zwane Moai, rozmieszczone w różnych częściach wyspy. W sumie jest ich 887 – najmniejsze mierzą ok. 1,5 m, największe osiągają 10 m wysokości i blisko 75 ton wagi. Jedne są zakopane w ziemi aż po samą głowę, inne dumnie prezentują całą swą sylwetkę. Tajemnicą pozostaje, kto je stworzył, kogo przedstawiają i w jaki sposób były transportowane. Istnieje wiele teorii na te tematy. Moai stanowią świętość dla ludności miejscowej – niektóre rzeźby otoczone są tak wielką czcią, że wokół nich wyznaczono specjalne strefy, w których nie mogą przebywać turyści.

Wulkany i jaskinie

Rzeźby Moai to nie jedyna atrakcja Rapa Nui. Warte zwiedzenia są jaskinie, niektóre ozdobione dawnymi malowidłami, oraz wygasłe wulkany, z największym na wyspie Rano Kau. Krater tego wulkanu wypełniony jest wodą, tworząc zjawiskowy, nie do zapomnienia obraz. Ze względu na swe walory historyczne i krajobrazowe Wyspa Wielkanocna została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.



Co kraj, to obyczaj...



W USA... paradne kapelusze

Święta wielkanocne w Stanach Zjednoczonych obchodzone są tylko w niedzielę. Amerykańskie dzieci – tak samo jak polskie – malują jajka. Na tym jednak koniec podobieństw, bo później... wieszają je na drzewkach. Co ciekawe, niedzielne śniadanie najczęściej spożywane jest w restauracji. Później w wielu miastach odbywają się parady. Najstojniejsza z nich to Easter Parade w Nowym Jorku. Nowojorczycy przechadzają się Piątą Aleją w wymyślnych, kolorowych kapeluszach.

Poniedziałek jest już zwykłym dniem roboczym, ale właśnie wtedy tysiące Amerykanów pojawiają się na trawniku przed Białym Domem. Od ponad 140 lat odbywa się tam tradycyjny piknik, w czasie którego dzieci toczą jajka po trawniku, pomagając sobie tyżką. Zabawa ma formę wyścigu, kto pierwszy dopadnie do mety, ten wygrywa. Na wydarzeniu nie może oczywiście zabraknąć pary prezydenckiej.



W Norwegii... dobry kryminal

Norwegia słynie z wciągających kryminałów. To w końcu kraj Jo Nesbø, Jørna Liera Horsta czy Nordhala Griega i Nilsa Lie. Dwaj ostatni pisarze – zupełnie nieświadomie – zapoczątkowali norweską tradycję czytania powieści kryminalnych na Wielkanoc. W 1923 roku wpadli na pomysł zareklamowania swojej książki w ogólnokrajowej gazecie, której specjalny numer ukazał się w Niedzielę Wielkanocną. „Pociąg Bergen został ograbiony w nocy” – głosił tytuł reklamy-artykułu.

Czytelnicy gazety dali się nabrać, a powieść Griega i Lie pod wspomnianym tytułem stała się bestsellerem. Od tego czasu Norwegowie w okresie wielkanocnym czytają kryminalne opowiadania. Wydawnictwa promują je nawet specjalnym oznaczeniem.



W włoskiej Florencji... wybuchowa Wielkanoc

Florencja to miasto artystów, wybitnych mistrzów, wielkich talentów. Florentczycy nie mogą zatem zwyczajnie obchodzić Niedzieli Wielkanocnej. Tego dnia co roku – już od ponad 350 lat – odbywa się Scoppio del Carro (po polsku „Wybuch Wozu”). Potężne białe woły głównymi ulicami miasta ciągną wóz na dużych, drewnianych kołach. Zmierzają na Plac Katedralny. Arcybiskup Florencji w świątyni odpala raketę w kształcie gołębic (symbol Ducha Świętego), która biegnie wzdłuż kabla przymocowanego do wozu. Zapalnik uruchamia fajerwerki i rozpoczyna się spektakl sztucznych ogni. Przyznajcie, że mają rozmach florentczycy.

wielkanocny

Malowanie jajek, szukanie „zajaczka”, lany poniedziałek. Tradycja – rzecz święta! Ale może by tak urozmaicić sobie tegoroczne święta wielkanocne i wzorem innych narodów... porzucać z okna garnkami albo przeczytać dobry kryminał? Poznajcie nietypowe wielkanocne zwyczaje praktykowane w różnych zakątkach Europy oraz w Stanach Zjednoczonych.

Tekst: Adam Matysiak



W Finlandii... powtórka z Halloween

Według fińskich legend czas między Wielkim Piątkiem a Niedzielą Wielkanocną był dawniej okresem wzmożonej aktywności złych wiedźm, które latały na swych miotłach i uprzykrzały życie mieszkańcom w całym kraju. W dzisiejszej Finlandii w tym samym czasie też grasują czarownice, choć na szczęście mają pokojowe zamiary. No chyba że nie dostaną cukierków. Dzieci w kolorowych przebraniach (ich nieodłącznym elementem jest miotła) pukają do drzwi sąsiadów i w zamian za życzenia i dekoracyjne gałązki oczekują słodczy albo drobnych pieniędzy.



Na greckiej Korfu... uwaga na głowy

Mieszkańcy greckiej wyspy Korfu hucznie świętują nadejście Wielkiej Soboty. I to dosłownie! Tego dnia hałasy i trzaski o poranku budzą nawet największych śpiochów. Rzecz jasna tych nielicznych, którzy zapomnieli o tradycyjnym... rzucaniu garnkami z okien i balkonów. Na ulicach lądują także patelnie, dzbanki, doniczki i... wszystko inne, co się tłucze. Zwyczaj ten prawdopodobnie został podpatrzony u weneccjan, którzy w ten sposób „porządkują” swoje domy w Nowy Rok. Mieszkańcy Korfu czynią to w Wielką Sobotę. Zastanawiamy się tylko, kto to potem wszystko sprzątnie z ulic...



W hiszpańskim Verges... tańczą śmierć

Wielkoczwartkowa procesja w Verges pod Gironą to zarówno jeden z najbardziej oryginalnych zwyczajów wielkanocnych, jak i jeden z najstarszych na świecie. Jej początki sięgają 1666 roku. Nie jest to jedna z tych procesji, jakie znamy w Polsce. To spektakl, który rozpoczyna się o godzinie 22.00 na głównym placu w sercu miasteczka. Aktorzy odgrywają sceny ostatniej wieczerzy, aresztowania Jezusa i sądu Piłata. O północy rozpoczyna się procesja, która symbolizuje drogę krzyżową. Jej uczestnikom towarzyszy dziesięcioro aktorów w kostiumach szkieletów. Pięcioro z nich uderza w olbrzymie bębny, reszta tańczy do rytmu w przeraźliwy sposób. Wszystko kończy się na placu, gdzie zostaje ukrzyżowany Jezus, w rolę którego w ostatnich latach wcielał się... burmistrz miasteczka.

Wielkanoc – wielka... różnorodność

I tak nasza „wielkanocna” wędrowka po Europie i USA dobiegła końca. Każdy naród ma swoje zwyczaje i obyczaje, również związane z tym szczególnym okresem. Warto pamiętać, że jedynie nadają one wyjątkową atmosferę i pomagają nam w świętowaniu. Najważniejsze jednak, by spędzić ten czas z bliskimi – w zdrowiu i spokoju... I tego Wam, Drodzy Czytelnicy, już życzymy!

The background of the entire page is a light blue-grey color. It is decorated with several tulips and Easter eggs. The tulips have pink and white petals with green stems and leaves. The Easter eggs are in various colors: blue, green, pink, and orange, all with a speckled pattern. They are scattered around the central text.

Przy *wielkanocnym* *stole*

Święta wielkanocne to znakomita okazja,
by spotkać się z rodziną i wraz z nią niespiesznie delektować się
przygotowanymi daniami. Tradycyjnie, zwłaszcza podczas uroczystego śniadania,
na naszych stołach pojawiają się żur, biała kielbasa,
jaja w różnych odsłonach, pasztety i wędliny z chrzanem lub ćwikłą,
a na deser baby, mazurki, paschy i serniki. Na obiad podaje się często faszerowane
kaczki czy kurczaki, indyjskie pierś i wołowe pieczenie.

Każda rodzina ma swoje ulubione dania,
przygotowywane w jedyny w swoim rodzaju sposób.
My zachęcamy do wypróbowania dań przygotowanych przez współpracującą
z nami mistrzynię kuchni Beatę Śniechowską.

Proponowane potrawy są lekkie, wiosenne
i mogą być interesującym urozmaicheniem wielkanocnego stołu.
Nic nie stoi na przeszkodzie, by serwować je także podczas imienin,
spotkań z przyjaciółmi czy wtedy,
gdy chcemy sobie poprawić humor... na bardziej wiosenny.
Wszystkie produkty wykorzystane w przepisach można kupić
w sklepach Kaufland. Życzymy dużo frajdy podczas
przygotowywania posiłków,
niezapomnianych wrażeń kulinarnych podczas degustacji,
a przede wszystkim

RADOSNYCH ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY!



HUMUS BOWL Z WARZYWAMI



OMLET Z AWOKADO I KOLENDRĄ



PASTA JAJECZNA



**SAŁATKA Z CUKINII I MARCHWI
Z ORIENTALNYM DRESSINGIEM**

OMLET Z AWOKADO I KOLENDRA

 **Czas przygotowania: 15 minut**
Składniki na 1 porcję

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

omlet:

2 duże jajka, 1 łyżka wody (można użyć gazowanej), 1 łyżka masła, sól morska, świeżo mielony czarny pieprz

do podania:

½ dojrzałego awokado, 1 łyżka soku z limonki, 1 łyżeczka sezamu, 3 gałeczki kolendry

Jajka wbić do miski, dolać wodę. Jajka napowietrzyć, ubijając je ręcznie widelcem lub trzepaczką. Na rozgrzaną patelnię dać 1 łyżkę masła, dokładnie rozprowadzić i gdy zaczną pojawiać się bąbelki na maśle, wlać podbite jajka. Gdy spód zacznie się ścinać, należy manipulować patelnią, potrząsając nią w taki sposób, aby omlet się zawiniął. Podłożyć szybko talerz i jednym ruchem przetrząsnąć omlet z patelni na talerz (zawinięciem do dołu). Można poprawić kształt omletu, formując go dwoma łyżkami. Z wierzchu doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Na omlecie rozłożyć pokrojone awokado, skropić całość sokiem z limonki i posypać sezamem. Podawać ze świeżą kolendrą.



HUMUS BOWL Z WARZYWAMI

 **Czas przygotowania: 20 min + gotowanie ciociorki ok. 12 godz.**
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

humus:

1 szkl. suchej ciecierzycy, 1 mały ząbek czosnku, sok z ½ cytryny, 2-3 łyżki pasty sezamowej (tahini), ok. 50 ml zimnej wody, sól

dotatkowo:

1 kalarepa, ¼ cebuli, 2 łyżki octu jabłkowego, 100 g komosy ryżowej, 4 rzodkiewki, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub szczypiorku, 2 łyżki oliwy extra virgin, 2 łyżki soku z cytryny, 8 liści sałaty, kiełki K-Stąd Takie Dobre, sól, pieprz, płatki chili

Ciecierzycę namoczyć przez noc w zimnej wodzie. Oplukać, zalać świeżą wodą. Posolić, ugotować. Czosnek posiekać z solą na pastę. Odłożyć 4 łyżki ciecierzycy. Pozostałą ostudzoną i odcedzoną ciecierzycę przełożyć do miksera, dodać tahini, sok z cytryny i czosnek. Zmiksować na jednolitą masę, dodając na koniec zimną wodę. Komosę ugotować al dente, odcedzić, skropić sokiem z cytryny, oliwą, doprawić solą i wymieszać z natką lub szczypiorkiem. Cebulę pokroić w piórka, przełożyć do miseczki, zalać octem. Rzodkiewki przekroić, kalarepę obrać i pokroić w słupki. Do miseczek włożyć humus. Na wierzchu ułożyć po jednej łyżce ciociorki posypanej płatkami chili, ulubione kiełki, kalarepę, komosę ryżową, rzodkiewkę, listki sałaty oraz piklowaną cebulę.



SAŁATKA Z CUKINII I MARCHWI Z ORIENTALNYM DRESSINGIEM

 **Czas przygotowania: 15 minut**
Składniki na 3-4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

1 duża cukinia, 1 duża marchew

dressing:

1 ząbek czosnku, 1 cm obranego kłącza imbiru, ½ papryczki chili, sok i skórka z 1,5 limonki, 2 łyżki sosu sojowego jasnego, 1 łyżka syropu klonowego, ok. 80 ml łagodnej oliwy lub oleju roślinnego, sól, pieprz do smaku, 1 płaska łyżka sezamu

Za pomocą „temperówki” do warzyw, mandoliny lub obieraczki pokroić w długie paski cukinię oraz marchew. Czosnek, chili oraz imbir drobno posiekać, przełożyć do miseczki. Dodać sos sojowy, syrop klonowy, sok i skórkę z limonki. Cały czas mieszając, wlewać oliwę, aż powstanie dressing. Doprawić solą i pieprzem. Cukinię i marchew przełożyć do miski, wymieszać z sosem i posypać sezamem.



PASTA JAJECZNA

 **Czas przygotowania: ok. 25 minut**
Składniki na 3-4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

wersja podstawowa:

8 jajek ugotowanych na twardo, ok. 4 łyżek majonezu K-Stąd Takie Dobre, sól

wersja smakowa 1:

50 g startego sera Cheddar, 3 łyżki kukurydzy z puszki, szczypta pieprzu cayenne oraz kurkumy

wersja smakowa 2:

100 g plasterków usmażonego i posiekanego boczku, 1 pęczek posiekanego szczypiorku

wersja smakowa 3:

70 g pokruszonej fety, 3 suszone pomidory (osączone z zalewy i drobno posiekane)

Do garnka wlać wodę, osolić, zagotować. Do wrzącej wody włożyć ostrożnie jajka, gotować 9-10 minut. Jajka wyjąć, zalać zimną wodą, ostrożnie obrać ze skorupki. Ugotowane i wystudzone jajka zetrzeć na tarce o dużych oczkach, połączyć z ok. 4 łyżkami majonezu. Doprawić solą, delikatnie wymieszać. Wersję podstawową można zmodyfikować, dodając wybrane składniki z podanych wersji smakowych.





IDEALNY SOS TATARSKI



ŁOSOŚ MARYNOWANY W BURAKACH



BABKA Z HERBATĄ MATCHA I PISTACJAMI



SAŁATKA JARZYNOWA
Z JABŁKIEM I WEGAŃSKIM AIOLI

ŁOSOŚ MARYNOWANY W BURAKACH

 **Czas przygotowania: 15 minut + marynowanie 12–24 godzin**
Składniki na 4–6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

400 g fileta z łosia

marynata:

4 łyżki soli morskiej, 2 łyżki cukru trzcinowego, 1 łyżka chrzanu K-Stąd Takie Dobre, 1 łyżka młotkowanego pieprzu, skórka otarta z 1 cytryny BIO, 1 posiekany pęczek koperku, 150 g drobno startych buraków

do podania:

cytryna, koperek

Składniki marynaty wymieszać. Łosia umieścić w naczyniu skórą do dołu, obłożyć marynatą. Wstawić do lodówki na 12–24 godziny. W połowie czasu marynowania obrócić łosia na drugą stronę. Następnie zdjąć marynatę z ryby, ułożyć na desce do krojenia, usunąć skórę. Rybę pokroić na cienkie plastry. Podawać z pokrojoną cytryną i posiekanym koperkiem.



SAŁATKA JARZYNOWA Z JABŁKIEM I WEGAŃSKIM AIOLI

 **Czas przygotowania: ok. 35 min + gotowanie warzyw ok. 45 min**
Składniki na 6–8 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

3 marchewki, 2 ziemniaki, 1 korzeń selera, 2 korzenie pietruszki, 3–4 ogórki kiszzone, 1 szalotka, 130 g mrożonego groszku, 1 jabłko

wegańskie aioli:

100 ml niesłodzonego mleka sojowego, 1 łyżka musztardy Dijon, 1 łyżka octu winnego lub jabłkowego, ok. 100 ml oleju, 1 ząbek czosnku, sól (kala-namak lub morską), świeżo mielony pieprz

Do kielicha miksera wlać mleko sojowe i ocet, dodać musztardę, czosnek starty na drobnej tarce i miksować przez 1 min. Doprawić solą, pieprzem i dalej miksując, wlewać bardzo cienkim strumieniem olej, aż majonez zacznie gęstnieć. Warzywa korzeniowe i ziemniaki umyć, ugotować. Po ugotowaniu warzywa obrać i pokroić w kostkę, przełożyć do miski. Szalotkę posiekać, przelać wrzątkiem, odcedzić. Jabłko i ogórki pokroić w kostkę, dodać do miski z szalotką. Do sałatki dodać ok. 6 łyżek aioli (resztę przełożyć do słoiczka i przechowywać w lodówce), wymieszać. Całość doprawić solą i pieprzem.



IDEALNY SOS TATARSKI

 **Czas przygotowania: 20 minut**
Składniki na ok. 10 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

ok. 250 g majonezu, 1 łyżka musztardy francuskiej, 2 ogórki konserwowe,
10 pieczarek oszczędzonych z zalewy octowej, 1 szalotka, 2 łyżki kaparów,
po 1 łyżce posiekanych ziół: szczypiorku, koperku, natki pietruszki,
1 średni ząbek czosnku, 2 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz

Do miski przełożyć majonez, musztardę francuską oraz sok z cytryny, wymieszać. Ogórki konserwowe, pieczarki, kapary, szalotkę oraz czosnek drobno posiekać, dodać do majonezu. Całość doprawić pieprzem i ewentualnie małą ilością soli. Na koniec dodać posiekane zioła i wymieszać.



BABKA Z HERBATĄ MATCHA I PISTACJAMI

 **Czas przygotowania: 20 minut + pieczenie ok. 60–70 minut**

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki (w temp. pokojowej)

240 g masła, 180 g drobnego cukru do wypieków, 5 jaj M, skórka otarta z limonki + 2 łyżki soku, 180 g mąki pszennej, 60 g mąki ziemniaczanej, 1 kopiasta łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżka herbaty matcha, 20 g masła + 1 łyżka bułki tartej do wysmarowania formy

polewa:

100 g gorzkiej czekolady, 30 g masła

dodatkowo:

40 g obranych pistacji

Do misy miksera przełożyć masło i cukier, utrzeć na jasną, puszystą masę. Cały czas ubijając, dodawać po 1 jajku. Dodać sok i skórki z limonki, zmniejszyć obroty, wymieszać. Wsypać mąki, proszek do pieczenia i wymieszać szpatułką. Masę podzielić na 2 części. Jedną wymieszać z matchą. Prostokątną formę ok. 22 x 13 cm wysmarować masłem, obsypać bułką tartą. Babkę przelać do formy, piec 60–70 minut w temp. 170°C. W kąpeli wodnej roztopić posiekaną czekoladę z masłem. Polać ostudzoną babkę, posypać posiekanymi pistacjami.





Stad Takie Dobre!



**Stad Takie
Dobre!**

ponad
200 produktów
w polskich
smakach

Nasza marka **K-Stad Takie Dobre** oferuje tradycyjne produkty w nowoczesnym wydaniu. K-Stad Takie Dobre to:

- ✓ gwarancja jakości od polskich dostawców
- ✓ atrakcyjna cena

Dostępne **tylko** w



Kaufland

W KOLOROWYM ŚWIECIE azjatyckich przypraw



Kardamon

Roślina z rodziny imbirowatych. Przyprawą są ziarenka znajdujące się w niedużych żółtawych owocach. Kardamon ma lekko cytrynowy, piekąco-słodkawy smak. Można go używać do dań słonych i słodkich. Jest składnikiem mieszanek curry, garam masala czy indyjskiej herbaty z mlekiem masala chai.



Galangal

Kłocze rośliny z rodziny imbirowatych o smaku podobnym do imbiru. Dodaje się go do zup, gulaszy, dań mięsnych i rybnych, owoców morza oraz duszonych warzyw. Galangal może być także składnikiem mieszanek curry.



Kurkuma

Zmielony na proszek korzeń rośliny z rodziny imbirowatych. Ma charakterystyczny korzenno-goryczkowy smak, dlatego trzeba stosować ją bardzo oszczędnie. Kurkumę dodaje się do ryżu, zup, duszonych warzyw. Znakomicie podkreśla także smak drobiu i ryb.



Trawa cytrynowa

Przyprawą jest dolna część łodygi tej trawy. Dodana do potraw wzbogaca je o cytrynowy aromat. Bardzo dobrze komponuje się z zupami, daniami mięsnymi, rybnymi i warzywnymi. Trawę cytrynową dodaje się także do orzeźwiających napojów.



Garam masala

Mieszanka zmielonych przypraw, pochodząca z Indii. W zależności od regionu w jej skład mogą wchodzić różne przyprawy. Podstawowe składniki to: cynamon, kardamon, czarny pieprz, gałka muskatowa, goździki i kminek. W niektórych wersjach garam masala składa się z ponad 20 przypraw. Smak mieszanki jest ostry, lekko słodkawy. Przyprawę dodaje się do dań mięsnych i warzywnych – pod koniec gotowania czy duszenia lub bezpośrednio przed podaniem.



Panch Phoron

Mieszanka pięciu przypraw (koper, czarnuszka, czarna gorczyca, kumin i kozieradka) najczęściej używana w Indiach, na Sri Lance i w Bangladeszu. Przed dodaniem do potraw mięsnych, rybnych lub warzywnych panch phoron podsmaża się na oleju, by wydobyć z niego wszystkie aromaty.



raw i owoców

Karambola

Słodki owoc z kwaskowym posmakiem. Można ją jeść i ze skórką, i bez. Karambola ma wszechstronne zastosowanie: nadaje się do potraw słodkich i dań mięsnych lub z owocami morza, do marynowania i suszenia, do soków i koktajli.

**Przyprawy –
suche i świeże, pojedyncze
i mieszanki, sosy i pasty – to podstawa
kuchni azjatyckiej. Dzięki nim dale-
kowschodnie dania uzyskują jedyny
w swoim rodzaju smak i aromat.**

**Kuchni azjatyckiej, zwłaszcza
tej z południowo-wschodniej części
kontynentu, nie sposób wyobrazić
sobie także bez owoców.**

**W Laosie, Tajlandii, Wietnamie,
Kambodży, Indonezji
czy na Filipinach dodaje się je
do sałatek, deserów i napojów.**

**Prezentujemy małą próbkę
charakterystycznych przypraw
i niezwykłych owoców królujących
w kuchni azjatyckiej.**

Tekst: Krzysztof Krukowski



Durian

Durian to największy „oryginał” wśród azjatyckich owoców. Rośnie na drzewach, choć osiąga wagę nawet 4 kg, a śmierdzi tak przeraźliwie, że istnieje zakaz wnoszenia go do środków komunikacji miejskiej, hoteli i centrów handlowych. Smak duriana zależy od regionu, w którym rośnie, oraz od stopnia dojrzałości. Przeważnie przypomina jednak smak smażonej cebuli. Owoce duriana je się na surowo lub dodaje do mięs i zup. Szczególni amatorzy duriana robią z niego koktajle lub dodają do ciast.

Mangostan

Owoce mangostanu są bardzo soczyste i słodkie. Najlepiej spożywać je od razu po obraniu z grubej skórki, ale można z nich zrobić sok, koktajl lub dodać do owocowej sałatki.



Liczi

Owoce liczi rosną w kiściach, a charakteryzują się łagodnym słodko-kwaśnym smakiem. Liczi można jeść na surowo po obraniu ze skórki, przygotowywać z nich kompoty, soki, a także dodawać do dań rybnych i drinków.



Longan

Rośnie w kiściach jak liczi, a smakiem przypomina nieco winogrona. Owoce są bardzo słodkie i orzeźwiające. Najczęściej jada się go na surowo – po wyciśnięciu ze skórki.



Rambutan

Smak rambutanu przypomina liczi, ale jest bardziej orzeźwiający. Rambutan świetnie sprawdza się w sałatkach owocowych, nadaje się do przygotowywania koktajli, dżemów, a nawet jako dodatek do mięs.





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

PAD THAI Z KREWETKAMI

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na 4 porcje

200 g makaronu ryżowego 5 mm
16 surowych krewetek
1 limonka
1 szalotka
3 zębki czosnku
2 jajka
garść kielków fasoli mung K-Stąd Takie Dobre
ok. 50 g prażonych orzechów ziemnych
1 pęczek dymki
olej do smażenia
sól, płatki chili

sos:

4 łyżki sosu rybnego
3 łyżki cukru trzcinowego
4 łyżki pasty tamaryndowej
2 łyżki sosu sojowego

Makaron ryżowy przygotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Do miski przełożyć składniki sosu, dokładnie wymieszać. Czosnek drobno posiekać, szalotkę pokroić w kostkę. Krewetki obrać z pancerzy i dokładnie oczyścić, opłukać w zimnej wodzie i osuszyć na papierowym ręczniku.

W woku lub na dużej patelni rozgrzać olej, dodać szalotkę, czosnek oraz krewetki. Smażyć ok. 1 min, aż krewetki się zrumienią. Następnie całość przesunąć na połowę patelni, a na drugiej części wbić jajka i usmażyć omlet. Podzielić go na kilka większych kawałków. Dodać makaron wraz z odrobiną wody, wlać sos, krótko smażyć.

Pad thai przełożyć do miski. Całość doprawić solą, płatkami chili i posypać posiekaną dymką. Podawać z limonką, orzechami ziemnymi oraz kielkami fasoli mung.





CURRY Z TOFU I WARZYWAMI

Czas przygotowania: 30 minut

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 2-3 porcje

200 g tofu naturalnego
ok. 2 cm obranego kłęczka imbiru
2 zębki czosnku
1 szalotka
1 papryka
2 małe kapusty pak choi (lub 1 cukinia)
1 puszka mleczka kokosowego K-Bio
2 liście limonki kaffir
olej do smażenia (np. kokosowy lub ryżowy)
po 1 płaskiej łyżeczce: nasion kolendry,
słodkiej i ostrej papryki
po ½ łyżeczki: kminu rzymskiego, kurkumy
sól, pieprz

do podania:

świeża kolendra
cząstki limonki
ugotowany ryż

Warzywa umyć, osuszyć, obrać i usunąć ewentualne pestki. Czosnek, chili oraz imbir drobno posiekać. Do moździerza włożyć suche przyprawy (nasiona kolendry, paprykę, kmin i kurkumę), dodać posiekany czosnek i chili, następnie ucierać, aż powstanie pasta. Szalotkę pokroić w piórka, paprykę w paski. Pak choi (białą część) pokroić w cienkie paski, zielone liście pokroić w grubsze (2-3 cm) paski. Tofu pokroić w słupki lub w większą kostkę.

Na patelni rozgrzać olej, przełożyć na nią pikantną pastę oraz tofu i chwilę przesmażyć. Tofu wyjąć na talerz.

Na patelnię dodać paprykę, szalotkę i białe części pak choi. Całość zalać mleczkiem kokosowym oraz wodą (ok. 150 ml), dodać liście kaffiru.

Dusić pod przykryciem 7-8 minut.

Na końcu dodać usmażone tofu i zielone części pak choi. Curry wymieszać, posypać kolendrą i poać sokiem z limonki.

Podawać z ryżem, świeżą kolendrą i cząstkami limonki.





BUŁECZKI BAO Z SZARPANĄ KACZKĄ

Czas: ok. 1,5 godz. + wyrastanie ciasta 1 godz. 15 min, pieczenie mięsa 2,5 godz.

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 8 porcji

bułeczki:

ok. 500 g mąki pszennej
ok. 300 ml mleka
1 łyżka cukru
10 g suszonych drożdży
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka soli
1 łyżka oleju + olej do posmarowania bułeczek
dodatkowo: parowar (najlepiej bambusowy) + wycięte kwadraty z papieru do pieczenia o boku ok. 8 cm

kaczka:

4 uda z kaczki
1 l oleju rzepakowego
3 ząbki czosnku
1 pęczek dymki
1 papryczka chili
2 cm obranego kłącza z imbiru
1 limonka
sól, pieprz

sos hoisin:

2 ząbki czosnku
80 g sosu sojowego
80 g masła orzechowego
40 g cukru trzcinowego
20 g octu ryżowego
25 g oleju sezamowego
1 łyżeczka przyprawy chińskiej 5 smaków
¼ łyżeczki pieprzu cayenne

majonez:

4 pełne łyżki majonezu
1 pęczek szczypiorku
1 pęczek kolendry
½ łyżki octu ryżowego lub soku z limonki

dodatkowo, do podania:

ok. 70 g solonych orzeszków ziemnych
1-2 papryczki chili
70 ml octu ryżowego lub winnego

Wszystkie składniki na sos hoisin przełożyć do wysokiego naczynia i zmiksować na jednolitą masę, odłożyć na później. Chili pokroić w plasterki, przełożyć do miseczki, zalać octem ryżowym. Orzeszki ziemne drobno posiekać. Do miski przełożyć majonez, dodać posiekane gałeczki kolendry (listki zostawić do dekoracji) oraz szczypiorek, doprawić octem ryżowym, wymieszać.

Uda z kaczki opłukać, osuszyć, natrzeć solą i pieprzem, wstawić do żaroodpornego naczynia, zalać olejem tak, aby całkowicie przykryć mięso. Dodać 3 rozgniecione ząbki czosnku, wstawić na 2,5 godziny do piekarnika rozgrzanego do 130°C. Po upieczeniu przełożyć mięso na talerz. Uda z kaczki można również ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Lekko przestudzone mięso z kaczki obrać z kości, przełożyć do miski, dodać posiekaną dymkę, chili oraz imbir. Otrzeć skórkę z limonki, wycisnąć sok. Mięso doprawić sosem hoisin w taki sposób, aby pokryte było klejącą glazurą.

W misce wymieszać mąkę, cukier, sól, proszek i drożdże. Do suchych składników dolać mleko, olej i wyrabiać ciasto tak długo, aż przestanie kleić się do ręki (lub haka miksera do wyrabiania ciasta). Dłonie posmarować olejem, uformować kulę, włożyć do miski, przykryć ściereczką i odstawić na ok. 60 min. Wyrośnięte ciasto delikatnie rozwałkować na grubość ok. 1 cm. Wyciąć koła z ciasta, posmarować wierzch olejem, złożyć na pół, poukładać na wyciętych z papieru kwadratach i ponownie bardzo delikatnie rozwałkować. Tak przygotowane bułeczki przykryć ściereczką i odstawić na ok. 15 min. Bao umieścić (razem z papierem do pieczenia) w parowarze ustawionym nad garnkiem z wrzącą wodą. Parować ok. 15 minut. Z gotowych bułeczek usunąć papier do pieczenia. Środek posmarować majonezem, włożyć podgrzane mięso z kaczki z sosem hoisin. Ułożyć na wierzchu marynowane chili, całość posypać listkami kolendry oraz orzeszkami.



Nie jedz widelcem,

CZYLI DALEKOWSCHODNIE ZWYCZAJE PRZY STOLE

Znane porzekadło „Co kraj, to obyczaj” głosi, że każdy naród ma własną kulturę i wynikające z niej oryginalne obyczaje. Odnosi się to także do reguł, jakie panują przy stole podczas spożywania posiłków. Wiele takich zwyczajów może nas wprawić w zdumienie, a nawet zakłopotanie, ale cóż... bogactwo i różnorodność świata są niezmierzone.

Zapraszamy więc do zapoznania się z niektórymi zwyczajami charakterystycznymi dla krajów położonych na Dalekim Wschodzie. Być może przyjdzie nam kiedyś spożyć posiłek w mieszkaniu japońskiej czy chińskiej rodziny, a wtedy zdobędziemy niemałe uznanie znajomością kulinarnego savoir vivre'u.

Tekst: Krzysztof Krukowski



Zaczynamy jedzenie

W azjatyckim domu wszystkie dania pojawiają się na środku stołu w dużych misach często jednocześnie. W Chinach, podczas tradycyjnego posiłku, umieszczane są na specjalnej obrotowej tarczy, żeby każdy miał do nich łatwy dostęp. Nieduże porcje nabiera się na swój talerz lub do miseczki łyżką lub pałeczkami. Jeśli jesteś honorowym gościem, gospodarz domu osobiście może nałożyć na twój talerz co lepsze kąski. W Korei wciąż jeszcze często jada się zupę ze wspólnego garnka.

Pierwsza po posiłek sięga osoba najstarsza (lub honorowy gość). W wielu krajach, np. na Filipinach, miejsce różnych potraw na stole nie jest przypadkowe. Dlatego jeśli sięgasz po jakiś talerz, zawsze odstaw go na właściwe miejsce. Pamiętaj, by spróbować każdej potrawy. W Chinach i na Filipinach nie obracaj talerza z rybą, bo to przynosi pecha i jest nietaktem. Dla mieszkańców Azji wspólny posiłek to czas relaksu. Przy stole nie rozmawia się więc o chorobach i zbyt poważnych sprawach.

Nóż i widelec? W żadnym wypadku!

W wielu dalekowschodnich krajach nie znajdziesz prawdopodobnie przy stole noża. Posługiwanie się nim podczas jedzenia jest niedopuszczalne. Nóż to przecież broń, można nim zranić, a nawet zabić człowieka... Do jedzenia natomiast siada się w pokojowych zamiarach, bez złych zamysłów w sercu.

W niektórych krajach (Tajlandia, Filipiny) na stole znajdują się natomiast widelce. Nie służą one jednak do jedzenia, ale do nakładania potraw na... łyżkę. To ona służy do spożywania posiłków. Ale już w Malezji jada się zwykle rękami, a konkretnie prawą...

Pałeczki? Jak najbardziej!

Pałeczkami je się przede wszystkim w Chinach, Japonii i Korei. W Kraju Kwitnącej Wiśni istnieje cały katalog błędów, które można popełnić, posługując się nimi, oto niektóre z nich: nie wbijaj pałeczek w ryż (ryż z wbitymi pałeczkami składa się w ofierze zmarłym!), nie nabijaj jedzenia na pałeczki, nie oblizuj ich, nie wskazuj pałeczkami na współbiesiadników, nie wymachuj pałeczkami i nie krzyżuj ich. Położenie pałeczek w poprzek talerza to informacja dla gospodarza, że jedzenie nie było dobre. Po skończonym posiłku pałeczki ułóż równo na stole, na specjalnej podstawie.

Zjeść wszystko czy nie?

A to już zależy, w jakim kraju jesteś. Japończycy podają zazwyczaj małe porcje i w dobrym tonie jest każde danie zjeść do końca. Podobnie jest w Indiach i Korei. Natomiast w Chinach i na Filipinach wystrzegaj się tego jak ognia. Pozostawienie pustego talerza to informacja dla gospodarza, że źle przygotował się do uczt i zamówił lub przyrządził za mało jedzenia. Zasada ta nie odnosi się do ryżu – ryż zawsze należy zjeść do końca.

Smakowało?

Jak zakomunikować gospodarzowi, że przyrządzony przez niego posiłek był smaczny? W Chinach i Korei podczas jedzenia należy głośno mlaskać, a po zakończeniu biesiady można spokojnie... beknąć! Takie zachowanie nie uchodzi natomiast w Japonii, za to w dobrym tonie jest tutaj głośne siorbanie podczas picia zupy (a pijemy prosto z miseczki). W Indiach wystarczy ze smakiem oblizać po posiłku swoje palce.

A na zakończenie posiłku...

A na zakończenie posiłku podaje się zieloną, świeżo parzoną herbatę. Tak jest w Japonii i w niektórych częściach Chin. W niektórych regionach Państwa Środka na stół wjeżdżają także owoce. Na Filipinach na zakończenie uczty na stole pojawia się smażony makaron lub ryż. W żadnym wypadku nie należy go jednak jeść – byłby to sygnał dla gospodarza, że wcześniejsze dania były niesmaczne i goście są jeszcze głodni.



Okinawa

wyspa stulatków



Leżąc na Oceanie Spokojnym Okinawa, nazywana japońskimi Hawajami, zachwyca pod każdym względem. Wizytówką największej wyspy archipelagu Riukiu są bajeczne plaże o jasnym, delikatnym piasku, subtropikalna roślinność, tętniące życiem rafy koralowe i... stulatki! Okinawa nazywana jest bowiem wyspą długowieczności, właśnie ze względu na liczbę osób, które żyją (w dobrym zdrowiu) ponad sto lat.

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

Srednia długość życia Japończyków, zgodnie z szacunkami ONZ, wyniesie w 2022 roku aż 85,03 lat. Japonia w rankingu długowieczności zajmuje drugie miejsce na świecie, tuż po Hongkongu. Palmę pierwszeństwa wśród Japończyków dzielą oczywiście mieszkańcy Okinawy, których długowieczność była, jest i będzie obiektem zainteresowań naukowców z całego świata. Makoto Suzuki, kardiolog z uniwersytetu Ryukyus i dyrektor centrum badawczego Okinawa Research Center for Longevity Science zbierał i analizował dane dotyczące nawyków żywieniowych mieszkańców Okinawy przez ponad 25 lat. Profesor swoje wnioski opublikował w bestsellerowej książce „The Okinawa Program”, w której zachęca do korzystania z menu z Okinawy i uroków życia... jak najdłużej!



ZASADY OKINAWA FOOD

Mniej cukru i mniej soli

Okinawa słynie z plantacji trzciny cukrowej, dlatego jej mieszkańcy spożywają głównie cukier trzcinowy, a dodatkowo słodzą mniej – w ich jadłospisach jest o 2/3 mniej cukru niż w innych japońskich prefekturach! Cukier wykorzystywany jest „okazjonalnie”, podobnie jak sól – mieszkańiec Okinawy, zgodnie z badaniami profesora Suzuki, używa tylko 7 gramów soli dziennie!

Ro...ślina cieknie na samą myśl

Talerze na Okinawie zawsze wypełnione są żywnością pochodzenia roślinnego – owocami, warzywami i roślinami strączkowymi – przede wszystkim soją, która zawiera wszystkie egzogenne aminokwasy i flawonoidy. To dzięki produktom roślinnym dieta mieszkańców Okinawy jest nie tylko bogata w wartości odżywcze, ale również lekkostrawna.

Antyoksydanty w diecie

Mieszkańcy Okinawy skutecznie walczą ze stresem... oksydacyjnym – wszystko za sprawą diety zawierającej antyoksydanty, związki skutecznie „zwalczające” wolne rodniki. Antyoksydanty na okinawskich stołach znajdziemy w soi, glonach, zielonej herbacie, cebuli, marchwi, papryce czy słodkich ziemniakach – boniato.

SUPERFOOD Z OKINAWY



Głony

– mają mało kalorii i dużo składników odżywczych (wapń, magnez, żelazo i jod). Mogą być spożywane „na surowo” i w postaci suszonej. Najpopularniejszymi odmianami glonów na Okinawie są kombu i nori.

Soja

– najczęściej w formie przepysznej tofu, wysmienitej alternatywy dla mięsa. Soja w 40% składa się z dobrze przyswajalnego białka i jest skarbnicą antyoksydantów!

Zielona herbata

– nie tylko pyszna, ale również bogata w polifenole, na Okinawie szczególnie popularna w formie naparu sanpin – mieszanki herbaty zielonej i kwiatów jaśminu.

Brązowy ryż

– uwielbiany przez mieszkańców Okinawy nie tylko za wyjątkowy smak, ale również wysoką zawartość błonnika, magnezu, selenu i manganu.

Grzyby shiitake

– zawierające między innymi lentinan, czyli cukier złożony, bardzo ceniony w japońskiej farmacji ze względu na działanie antynowotworowe.



JOGA

czyli hinduskie panaceum

Szybkie tempo życia i codzienny stres mają olbrzymi wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Już tysiące lat temu Hindusi opracowali bezcenne remedium, które przychodzi z pomocą wszystkim zabieganym.

Tekst: Adam Matysiak



Czy jest dla każdego?

Rozluźnij napięte mięśnie i wycisz się. Wdech-wydech-wdech-wydech. Brzmi kusząco, prawda? A wystarczy tylko chęci, mata i odpowiedni strój, który w żaden sposób nie ogranicza ruchów. W dodatku jogę możesz praktykować sam (np. korzystając z licznych filmów zamieszczonych w serwisie YouTube) albo w klubach sportowych, siłowniach i parkach, gdzie prowadzone są specjalne zajęcia. Co więcej, wiek i kondycja fizyczna nie gra żadnej roli, więc w przypadku jogi nie przejdą żadne wymówki!

Długa lista plusów

Pierwsze wzmianki o jodze pochodzą z 2500 roku p.n.e. Znacznie później przybyła ona na Zachód z Dalekiego Wschodu, gdzie do dziś uchodzi za filozofię, która pozwala

zachować równowagę między ciałem a umysłem. W wydaniu amerykańskim i europejskim jest zestawem licznych ćwiczeń, w czasie których przybiera się konkretne pozycje ciała (czyli asany) i stosuje odpowiednią technikę oddychania. Dzięki jodze nie tylko się relaksujemy i odprężamy, ale też rozciągamy mięśnie, wzmacniamy kręgosłup, poprawiamy pracę płuc, sprawność fizyczną i koncentrację. Regularne ćwiczenia pomagają w walce z nadciśnieniem tętniczym i bezsennością, obniżają poziom cholesterolu i kortyzolu we krwi i wpływają na mniejsze odczuwanie bólu (np. reumatycznego czy nowotworowego). Warto wspomnieć, że praktykowanie jogi wiąże się oczywiście ze spalaniem kalorii. Efektem tego jest smukła sylwetka.

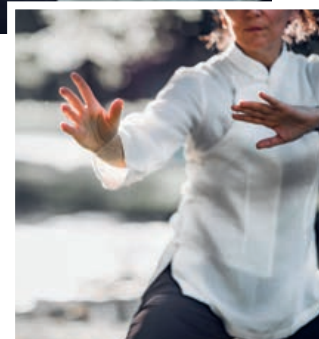
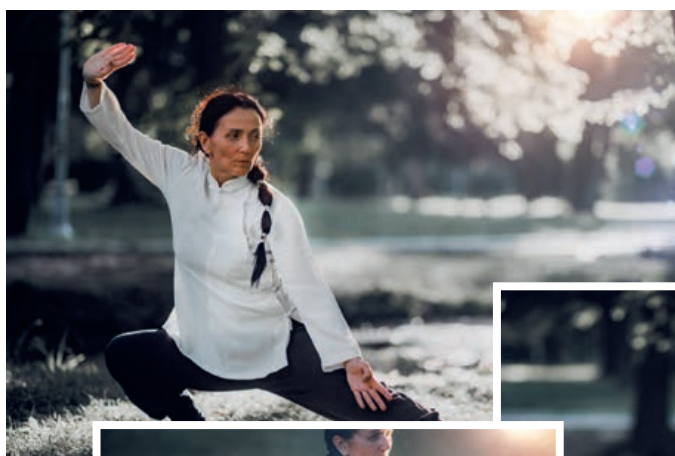
Same plusy, prawda? Warto zatem spróbować swoich sił i samemu przekonać się o korzyściach wynikających z uprawiania hinduskiego panaceum.

TAI CHI

czyli chiński chill out

*Wywodzi się z Chin, gdzie od wielu wieków
cieszy się ogromną popularnością.
Mowa o sztuce walki tai chi chuan.
Brzmi groźnie? Nie ma się czego bać!*

Tekst: Adam Matysiak



Pięć wielkiej ostateczności

Chińscy wojownicy wyszkoleni w tai chi chuan (w wolnym tłumaczeniu „pięć wielkiej ostateczności”) według tradycyjnych zasad mogli korzystać z tajników tego systemu walki jedynie w skrajnych sytuacjach, np. w wyniku samoobrony lub obrony innych. W szkołach tai chi mocno akcentowana była także inna reguła – by zawsze okazywać cnotę i litość swym przeciwnikom, a także chronić bezbronych. W ostatnich dekadach sztuka tai chi zwojowała pół świata, zdobywając ogromną popularność i znacznie oddalając się przy tym od swych korzeni. Przestała uchodzić za rodzaj „broni”, pełni natomiast formę aktywności fizycznej, zdrowotnej i duchowej.

Wyluzuj!

Ćwiczenia tai chi są odpowiednie dla każdego, bo stosowanie tej techniki nie wymaga napinania mięśni. Trzeba jednak

odznaczać się cierpliwością, pokorą i wytrwałością. Statyczne ruchy (przypominające te z karate) wymagają bowiem sporo praktyki i treningów. Należy nauczyć się sekwencji wielu różnych „ciosów”. Trzeba pamiętać przy tym o odpowiednim oddechu i by nigdy nie prostować stawów. Naszym przeciwnikiem jest grawitacja, powietrze i... koncentracja.

Walka o zdrowie

Jest wiele korzyści płynących z uprawiania tai chi. Dla przykładu – regularne ćwiczenia wpływają na poprawę pamięci, zmniejszenie bólu mięśni, obniżenie poziomu stresu i glikemii, wspomagają krążenie krwi, regulację ciśnienia, a nawet przyczyniają się do wzmocnienia kości. Treningi relaksują i wprowadzają w dobry nastrój. Co ciekawe, w dziesiątce najdłużej żyjących mężczyzn jest aż dwóch Chińczyków, a tai chi jest nazywane „chińskim sekretem długowieczności”. Przypadek?



take it.
veggie

CAUSE YOU CARE

LAUR
KONSUMENTA
2022

**Złoty Laur Konsumenta 2022
w kategorii
dania wegetariańskie**



Kaufland