

PYSZNOŚCI DO PUDEŁKA

Pomysły Beaty Śniechowskiej
na drugie śniadania do szkoły
str. 17-20

MIODOWE OPowieści

O pszczołach, bartnictwie
i bursztynowym eliksirze zdrowia
str. 26-27

JESIENNY OGRÓD

Kalendarz prac ogrodowych
przed zimą
str. 30-31

DOBRA ŻYC DOBRZE

BEZPŁATNY!



Kaufland



Drodzy Klienci, Drodzy Czytelnicy,

najwyższy czas na... pożegnanie wakacji i powitanie jesieni – pory roku, która jest po prostu piękna! Korzystajmy z jej uroków w pełni. Cieszymy się jesiennymi spacerami, widokiem drzew ozdobionych złotymi liśćmi, smakiem powideł śliwkowych przygotowanych według babczych receptur i... kolejnym wydaniem magazynu Dobrze Życ Dobrze, bezpłatnego kwartalnika sieci Kaufland.

Daniem głównym jesiennego wydania będą przepisy Beaty Śniechowskiej na pysznie wyglądające, pysznie pachnące i oczywiście pysznie smakujące... tarty, które z pewnością odmienią Wasze codzienne menu. Warto spróbować tych jesiennych tart – również dlatego, że ich przygotowanie jest dziecinnie proste... tak samo jak pożywnych przekąsek autorstwa naszej mistrzyni kuchni, które osłodzą powrót do szkoły po wakacyjnej przerwie!

Tradycyjnie nie możemy zapomnieć o naturze – jesień to przecież pora roku... miodem płynąca. W tym wydaniu magazynu Dobrze Życ Dobrze przeczytacie o historii bartnictwa w Polsce, dowiecie się, jak powstaje miód i poznacie jego najsmaczniejsze (i najzdrowsze) rodzaje. Po wizycie w ulu zaprosimy Was na spacer po lesie i opowiemy o wielkiej mocy natury, czyli darach lasu w wersji jesienniej.

Oczywiście nie samymi smakołykami żyje człowiek, dlatego w jesiennym wydaniu magazynu Dobrze Życ Dobrze znajdziecie porady dla ogrodników i działkowiczów, którzy chcą przygotować ogród na zimę i zadbać... o zimujące w nim zwierzęta! Poznacie też sposoby na ograniczenie zużycia plastiku – każdego dnia!

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

Miłego czytania!
Redakcja Dobrze Życ Dobrze

Wydawca: Kaufland Polska Markety sp. z o.o. sp. 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, Agnieszka Żmurko, Amelia Dolata.

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

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE



S. 6

Jesienne tarty

Wypróbuj przepisy
Beaty Śniechowskiej
na aromatyczne wypieki z dynią,
grzybami i gruszkami

S. 14

Szkolna wyprawka na szóstkę

Radzimy, jak perfekcyjnie
skompletować wszystko,
co potrzebne do szkoły
dla naszych pociec

S. 22

Jak się odżywiać?

Wszystko, co powinniście wiedzieć
o diecie fleksytariańskiej



S. 24

Dary jesieni

Zobacz, czym obdarza nas natura o tej porze roku.

Zbieraj i korzystaj na zdrowie



S. 28

Aktywny senior

Ruch to zdrowie i lepsze życie.

Zachęcamy do aktywności fizycznej w każdym wieku

S. 34

Mniej plastiku!

Dbajmy o naszą planetę – ograniczajmy zużycie tworzyw sztucznych na co dzień





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

QUICHE Z DYNIA, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZAŁWIA

Czas przygotowania: 40 min + ok. 110 min

Składniki na 8–10 porcji

kruchy spód:

250 g mąki pszennej tortowej
 140 g zimnego masła
 ½ łyżeczki soli
 1 jajko

nadzienie:

ok. 600 g dyni piżmowej
 1 duży ząbek czosnku
 ok. 80 g gorgonzoli
 5 suszonych pomidorów (osączonych z oleju)
 2–3 łyżki oleju po suszonych pomidorach lub oliwy
 sól, pieprz, płatki chili do smaku
 opcjonalnie: kilka liści szalwii

zalewa:

2 żółtka, 2 jajka
 250–300 ml śmietanki 30–35%
 sól, biały pieprz,
 gałka muskatołowa

Ze składników na kruchy spód szybko zagnieść ciasto – ręcznie lub z wykorzystaniem robota ręcznego. Gdyby ciasto było zbyt suche, można dodać łyżeczkę kwaśnej śmietany lub odrobinę zimnej wody. Gotowe ciasto uformować w kulę, owinąć folią spożywczą i odłożyć na ok. 30 minut do lodówki.

Dynię obrać ze skórki, usunąć pestki, pokroić w kostkę o boku ok. 1,5 cm. Kostki dyni przełożyć do miski, dodać rozgnieciony ząbek czosnku, doprawić solą, pieprzem, płatkami chili, polać olejem lub oliwą. Całość przemieszać, wyłożyć na blaszkę z papierem do pieczenia i wstawić do rozgrzanego do 190°C piekarnika. Piec ok. 25 minut. Dynię wyjąć, ostudzić.

Do wysokiego naczynia przelać śmietankę, jajka i żółtka, zmiksować. Doprawić solą, białym pieprzem i świeżo startą gałką muskatołową. Krucho ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować. Wyłożyć ciastem formę na tartę. Ciasto ponakłuwać widelcem, przykryć papierem do pieczenia, obciążyć (np. fasolą lub grochem). Piec ok. 25 minut w 190°C, ściągnąć papier do pieczenia z obciążeniem, obniżyć temperaturę do 180°C i dopiec jeszcze ok. 10 minut. Na upieczony spód wyłożyć dynię, przekrojone na pół suszone pomidory, kawałki gorgonzoli, liście szalwii. Całość ostrożnie zalać masą śmietanowo-jajeczną. Zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 170°C przez 20–25 minut.





TARTA Z KURKAMI I MASCARPONE

Czas przygotowania: 30 min + ok. 85 min

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 8–10 porcji

kruche ciasto:

260 g mąki krupczatki
125 g zimnego masła
1 żółtko
30–50 ml zimnej wody
½ łyżeczki soli

zalewa:

250 g mascarpone
100 ml śmietanki 30–36%
3 jajka
ok. 20 g parmezanu

nadzienie:

200–250 g kurek lub innych grzybów leśnych
2 gałązki tymianku
½ szalotki
1 ząbek czosnku
3 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 łyżka suszonej żurawiny
masło klarowane lub olej do smażenia
sól, pieprz

do podania:

garść rukoli
starty parmezan
oliwa z oliwek

Mascarpone zmiksować z jajkami i śmietanką. Dodać posiekaną natkę, 15 g startego parmezanu. Zalewę doprawić solą i pieprzem.

Na patelni rozgrzać masło klarowane, dodać posiekaną szalotkę, czosnek, gałązki tymianku oraz oczyszczone kurki. Zrumienić, doprawić solą, pieprzem i lekko przestudzić.

Ze składników na spód wyrobić ciasto, uformować kulę, zawinąć w folię spożywczą i odłożyć na ok. 30 minut do lodówki. Ciasto rozwałkować.

Formę do tarty wyłożyć papierem do pieczenia, rozłożyć na nim ciasto. Następnie ciasto nakłuć widelcem, przykryć je papierem do pieczenia z obciążeniem (np. fasola, groch itp.).

Piec z obciążeniem w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 25 minut i dopiekać bez obciążenia przez kolejne 8–10 minut. Tartę wyjąć, wyłożyć na nią kurki, zalać masą mascarpone, posypać resztą startego parmezanu. Piec w 170°C przez 18–20 minut. Gotową tartę skropić oliwą z oliwek, podawać z rukolą i startym parmezanem.





FAVORITES
PARMIGIANO
REGGIANO DOP

FAVORITES
PARMIGIANO
REGGIANO DOP
naturally matured for
at least 24 months
cut out of
the loaf
250g e

FAVORITES
PARMIGIANO
REGGIANO DOP

FAVORITES
PARMIGIANO
REGGIANO DOP

Oliwa
z oliwek
najwyższej
jakości z
pierwszego
tłoczenia
750 ml e

GRUSZKOWA TARTA TATIN Z SOLONYM KARMELEM I TYMIANKIEM

Czas przygotowania: 35 minut + ok. 65 minut

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 8-10 porcji

kruche ciasto:

250 g mąki
150 g zimnego masła
40 g cukru pudru
szczypta soli
1 jajko
1-3 łyżki zimnej wody

nadzienie (gruszki z solonym karmelem):

6 gruszek
2-3 gałązki tymianku
180 g cukru
50 ml wody
50 g masła
pół płaskiej łyżeczki soli morskiej

do podania:

lody waniliowe K-Bio

Jeśli nie mamy specjalnej patelni do zapiekania, ciasto można przygotować w okrągłym naczyniu żaroodpornym. Gruszki z karmelem należy przełożyć do naczynia żaroodpornego o śr. ok. 22 cm, przykryć ciastem i wstawić do piekarnika.

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać cukier puder i pokrojone w kostkę zimne masło. Całość posiekać nożem, dodać jajko i szybko zagnieść kruche ciasto. W razie konieczności dolać 1-3 łyżki zimnej wody. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i schłodzić przez ok. 30 minut w lodówce.

Gruszki obrać, przekroić wzdłuż na pół, usunąć gniazda nasienne. Na żeliwną lub metalową patelnię (przystosowaną do zapiekania w piekarniku) wysypać cukier, wlać wodę, zrobić karmel. Następnie ostrożnie dodać kawałeczki masła, zdjąć patelnię z palnika, wymieszać masło z karmelem i posolić. Do gorącego karmelu dodać przygotowane wcześniej gruszki i listki tymianku, pozostawić do pełnego wystudzenia.

Ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować do średnicy większej niż patelnia i przykryć nim gruszki z karmelem. Nadmiar ciasta można powciskać pomiędzy brzegi patelni a gruszki, patelnię z ciastem i gruszkami włożyć do lodówki.

Piekarnik nagrzać do 200°C. Wstawić patelnię do nagrzanego piekarnika i piec ok. 35 minut. Wyjąć z piekarnika, odczekać kilka minut. Na wierzch patelni przyłożyć duży talerz (większy niż obwód patelni) lub paterę i energicznie przewrócić na nią ciasto. Kawałki tarty serwować z lodami waniliowymi.





Jesienne Rozmaitości

Najlepiej wyjść jesienią:

- na dobre... ciastko do ulubionej kawiarni!
- na swoje... podwórko, ale do parku też dobrze!
- na czysto... lub trochę się pobrudzić na działce!

A co trzeba zrobić na działce i w ogrodzie, piszemy na str. 30-31



Cud miód...

Czy wiesz, że gorąca herbata obniża wartość odżywczą miodu?

Najlepiej więc rozpuszczać go w wodzie o maksymalnej temp. 40°C.

Więcej o miodzie przeczytasz na stronach 26-27



Cytaty na jesień

#1 „Budzisz się wiosną,
kiedy usypiasz, jest jesień,
a między nimi tysiąc razy powraca
zima i lato.”

Erich Maria Remarque

#2 „Jesień to druga wiosna,
gdzie każdy liść jest kwiatem.”

Albert Camus

Jesienna kultura

🌟 Książka:

„Jesienna miłość” Nicholas Sparks

🌟 Muzyka:

„Jesienna piosenka” Andrzej Zaucha

🌟 Poezja:

„Deszcz jesienny” Leopold Staff

🌟 Film:

„Jesienna opowieść” Eric Rohmer



Czy wiesz, że...

...jednym z najważniejszych świąt w Chinach – Państwie Środka – jest Święto Środka Jesieni, a świątecznym przysmakiem są wyjątkowo apetyczne ciasteczka księżycowe?



Smoothie

z winogronami, sałatą i rzeżuchą

Składniki: 50 g zielonych winogron,

1 kiwi, garść rzeżuchy, 80 g sałaty, pół laski wanilii

Przygotowanie: Winogrona umyć. Kiwi obrać, rzeżuchę ścierać i umyć.

Sałatę oczyścić, umyć, włożyć do miksera razem z winogronami, kiwi i rzeżuchą, dodać 100 ml zimnej wody i zmiksować.

Smoothie doprawić wanilią, wlać do szklanki i od razu podawać.

10 listopada Dzień Jeża

Jeśli spytacie jeża „Jeż, czy ty jabłka jesz?”,
to... nic Wam nie odpowie, ponieważ nie umie mówić,
ale my odpowiemy za niego
– jeż raczej nie jada jabłek,
woli na przykład
owady i dżdżownice!



Szkolna wyprawka to... rodziców sprawa

Wyprawa po wyprawkę szkolną wymaga... wprawy. Dlatego warto raz jeszcze zadać sobie pytanie: czy dziecko ma na pewno odpowiedni plecak i czy jest on kompletnie wyposażony?

Tekst: Adam Matysiak

Proste plecy? To proste!

Mimo licznych kampanii społecznych wciąż wiele osób nie ma pojęcia, jakimi kryteriami należy się kierować podczas wyboru odpowiedniego tornistra lub plecaka, by ten nie wpływał negatywnie na sylwetkę i kręgosłup. Dla dzieci największe znaczenie ma wygląd szkolnej torby – najlepiej byłoby, gdyby widniała na niej ulubiona postać z bajki albo herb ukochanego klubu piłkarskiego. Trzeba wyjaśnić dziecku, że to nie jest najważniejsze i – jak zawsze – znaleźć złoty środek.

Podczas zakupów powinniśmy przywiązywać dużą wagę do... wagi plecaka. Im jest lżejszy, tym lepiej. Jego rekomendowana masa wraz z książkami i przyborami nie powinna przekraczać 15% wagi dziecka. Najlepiej, żeby miał usztywnienie w postaci lekkiej pianki EVA, przegrodę na bidon, stabilną podstawę, „oddychającą” siatkę, dla bezpieczeństwa odbłaskowe elementy oraz szerokie, regulowane szelki i pas piersiowy, który zmienia rozłożenie ciężaru torby – jej waga jest wtedy mniej odczuwalna.

Liczy się wnętrze

Gdy upewniłeś się już, że wybraliście z dzieckiem odpowiedni plecak, czas zastanowić się nad jego zawartością. Oprócz książek, piórnika i zeszytów, pamiętaj o przedmiotach z naszej listy. Jest ona naprawdę długa, dlatego bardzo ważne jest to, by uczeń zabierał do szkoły tylko te rzeczy, których potrzebuje danego dnia. Dotyczy to szczególnie ciężkich książek i zeszytów. Zawsze powinien mieć jednak ze sobą bidon z napojem oraz śniadaniówkę z drugim (koniecznie pożywym!) śniadaniem, które zapewni mu energię – tak przecież potrzebną do efektywnej nauki. Tak się składa, że przepisy na wartościowe, odżywcze i ciekawe przekąski znajdziesz w tym numerze *Dobrze Żyć Dobrze*.





wka!



Zgłaszam... przygotowanie!

Wszystkie rzeczy z naszej listy odhaczone? To teraz możesz mieć pewność, że dziecko ma wszystko, czego potrzebuje, by się uczyć. Właśnie... uczyć. A szkoła to też przecież ruch!

Każdy uczeń musi mieć worek na strój do ćwiczeń i buty.

Zadbaj o to, by miał sznurki, dzięki którym będzie można nosić go również na plecach, a jego wygląd... pozostaw dziecku.

A sam strój? Jeśli podczas pierwszego zebrania nie pojawiły się żadne wytyczne, postaw na czarne lub granatowe spodenki, białą koszulkę z krótkim rękawem i wygodne buty sportowe – mogą być trampki. Teraz razem z dzieckiem możecie zgłosić przygotowanie! Spójrzcie jeszcze wspólnie na naszą stronę internetową.

Na kaufland.pl/talentus znajdziecie m.in. ciekawe plany lekcji do wydrukowania, listę artykułów potrzebnych do szkoły czy też rzeczy do wspólnego wykonania – np. szablony pojemników na przybory. Słowem: mnóstwo zabawy!

PS Przekażcie swoim pociechom, że trzymamy za nie kciuki i życzymy im samych piątek!



TO POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ W SZKOLNEJ WYPRAWCE:

- ołówki
- kredki i długopisy
- temperówka
- gumka
- linijka
- nożyczki
- klej
- cyrkiel i kątomierz (dla starszych)
- farбки plakatowe i pędzelki
- pisaki
- plastelina
- blok rysunkowy
- blok techniczny z kolorowymi kartkami
- śniadaniówka i bidon
- chusteczki higieniczne i dezynfekujące, plastry
- teczki z gumką



TALENTUS®

Odkryj talenty swoich dzieci
z marką Talentus®!

- ✓ przybory szkolne i biurowe:
od ołówka po niszczarkę do dokumentów
- ✓ certyfikat FSC na produktach z papieru i drewna
- ✓ dobra jakość za rozsądną cenę

**Talentus® to najlepszy towarzysz
Twoich dzieci i w szkole, i w domu.**

kaufland.pl/talentus



Dostępne **tylko** w





DROŻDŻOWE MUFFINY O SMAKU PIZZY



NOCNA OWSIANKA Z CHIA I PRAŻONYMI JABŁKAMI



**KOTLECICKI JAJECZNE
Z SOSEM JOGURTOWO-ZIOŁOWYM**



JAGLANE GOFRY Z JOGURTEM I DŻEMEM

NOCNA OWSIANKA Z CHIA I PRAŻONYMI JABŁKAMI

 **Czas przygotowania: 15 minut + ok. 8–10 godz.**
Składniki na 3–4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

8 łyżek płatków owsianych (górskich), 2 łyżki nasion chia, 250 ml mleka (krowiego lub roślinnego), 150 g jogurtu naturalnego, 1 łyżka soku z cytryny, 2 jabłka, 4 łyżki syropu klonowego, szczypta cynamonu

Płatki owsiane przesypać na sito, sparzyć wrzątkiem, przełożyć do miseczki. Dodać chia, mleko, jogurt, sok z cytryny oraz miód. Wszystko wymieszać, odłożyć na noc do lodówki. Wyciągnąć z lodówki nocną owsiankę, wymieszać składniki, rozłożyć do misek. Jabłka obrać, pokroić w kostkę o boku 1 cm. Rozgrzać suchą patelnię, przełożyć jabłka, chwilę podgrzać, dodać syrop klonowy, cynamon. Wymieszać i zdjąć z patelni. Jabłka z syropem klonowym rozłożyć na owsiankę. Owsiankę można również przełożyć do słoiczek, przykryć wieczkiem i zabrać ze sobą jako drugie śniadanie.



JAGLANE GOFRY Z JOGURTEM I DŻEMEM

 **Czas przygotowania: 15 min + ok. 65 min**
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

gofry:

200 g mąki jaglanej, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia, 40 g masła w temperaturze pokojowej, 2 jajka, 250 ml mleka, szczypta soli

do podania:

jogurt (naturalny lub smakowy), ulubiony dżem

Białka oddzielić od żółtek. Zmiksować mleko, mąkę, proszek do pieczenia, żółtka oraz masło. Ciasto odstawić na ok. 45 minut. Białka ubić na sztywną pianę z dodatkiem soli, połączyć ze zmiksowanymi wcześniej składnikami. Nagrząć gofrownicę, nakładać porcje ciasta i smażyć ok. 4–5 minut (w zależności od mocy gofrownicy). Gofry można podzielić na mniejsze kawałki, włożyć do lunch boxa. Podawać z ulubionym dżemem lub jogurtem. Wierzch posmarować rozmażonym jajkiem, posypać sezamem i piec ok. 25 min w piekarniku rozgrzanym do 190°C.



DROŻDŻOWE MUFFINY O SMAKU PIZZY

 **Czas przygotowania: 30 minut + ok. 80 min**
Składniki na ok. 12 muffinek

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

ciasto drożdżowe:

300 g mąki pszennej typ 00 (na pizzę), 180–200 ml ciepłej wody, 1 łyżeczka cukru, 1 opakowanie drożdży instant (7–8 g), 20 ml oliwy + dodatkowo do posmarowania formy, 1 łyżeczka soli

dodatki:

1 opakowanie minikulek mozzarelli (bez zalewy ok. 125 g), 3–4 pieczarki, 3 plastry szynki lub salami, 6 pomidorków koktajlowych, ok. 6 łyżek krojonych pomidorów z puszek (w soku pomidorowym), 1 łyżeczka oregano

Drożdże wkruszyć do miski, posypać cukrem, dodać połowę mąki, zalać wodą, wymieszać drewnianą łyżką i odstawić na ok. 15 minut. Na stolnicę wysypać resztę mąki, zrobić wgłębienie, wlać oliwę, sól i rozczyn drożdżowy. Wyrabiać ciasto dość długo – do momentu, aż stanie się gładkie i przestanie lepić się do rąk. Uformować z ciasta kulę, włożyć do wysmarowanej oliwą miski, przykryć ściereczką i odłożyć do wyrośnięcia na 60 minut. Po tym czasie podzielić ciasto na 12 małych kulek. Formę do muffin posmarować oliwą, ułożyć w niej porcje ciasta drożdżowego, na wierzchu rozsmarować po ½ łyżki krojonych pomidorów, dodać ulubione dodatki (pokrojone pieczarki, pomidorki, szynkę). Całość posypać oregano. W drożdżowe muffiny powcisnąć kulki mozzarelli. Formę wstawić do rozgrzanego do 200°C piekarnika i piec ok. 20 minut. Podawać na ciepło lub po całkowitym wystudzeniu.



KOTLECICKI JAJECZNE Z SOSEM JOGURTOWO-ZIOŁOWYM

 **Czas przygotowania: 25 min**
Składniki na 10 kotlecików (3–4 porcje)

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

5 ugotowanych na twardo jajek, ok. 150 g pieczarek, 1 jajko, 2 łyżki zmiksowanych krakersów lub bułki tartej, 1 łyżka posiekanego koperku lub szczypiorku, bułka tarta do obtoczenia, masło klarowane do smażenia, sól, pieprz

sos jogurtowy:

1 małe opakowanie jogurtu naturalnego K-Classic, ½ małego ząbka czosnku, 1 łyżka posiekanego koperku, opcjonalnie: 1 łyżeczka tahini

do podania:

pomidorki koktajlowe

Pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Na patelni rozgrzać klarowane masło, przesmażyć pieczarki, przełożyć na sito, aby odciekły. Zetrzeć jajka na tarce o grubych oczkach, dodać przestudzone pieczarki, koperek, wbić jedno surowe jajko. Całość doprawić solą oraz świeżo startym pieprzem. Gdyby masa była zbyt luźna, można zagęścić ją zmiksowanymi krakersami lub bułką tartą. Formować małe kotleciki, obtaczać w bułce i smażyć na mocno rozgrzanym klarowanym masle na złotobrzązowy kolor. Składniki sosu przełożyć do miski i wymieszać metalową różgą. Kotleciki podawać z sosem jogurtowym i pomidorkami koktajlowymi.





CIĄSKA Z BATATÓW I GORZKIEJ CZEKOŁADY



**CZEKOŁADOWE WRAPY Z BANANOWYM
TWAROŻKIEM STRACCIATELLA**



SUPERPROSTE KULKI MOCY



**CHLEBEK BANANOWO-MARCHEWKOWY
Z BAKALIAM**

CZEKOLADOWE WRAPY Z BANANOWYM TWAROŻKIEM STRACCIATELLA

 **Czas przygotowania: 30 min + ok. 20 min**
Składniki na 4 porcje (4 naleśniki)

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

naleśniki:

2 jajka, 150 ml mleka, 100 g mąki pszennej, 100 ml wody (np. gazowanej), 30 g masła (w temp. pokojowej) + trochę do posmarowania patelni, ½ łyżki kakao lub karobu, szczypta soli

nadzienie:

1 dojrzały banan, 1 łyżeczka soku z cytryny,
ok. 300 g twarogu, 50 g gorzkiej czekolady
dodatkowo: 2 łyżki cukru trzcinowego, szczypta cynamonu

Czekoladę zetrzeć na tarce, drobno posiekać lub rozkruszyć na małe kawałki w mikserze. Twaróg przesypać do miski, dodać banana i sok z cytryny. Całość rozgnieść widelcem lub krótko zmiksować za pomocą blendera ręcznego. Wsypać czekoladę i wymieszać. Białka oddzielić od żółtek. Do miski przelać żółtka, mleko, wodę, dodać mąkę, masło, kakao lub karob. Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na ok. 20 minut. Po tym czasie ubić białka ze szczyptą soli na sztywno i połączyć z masą naleśnikową. Naleśniki smażyć z dwóch stron na rozgrzanej i posmarowanej małą ilością masła patelni do naleśników. Naleśniki smarować nadzieniem, zachowując ok. 2 cm brzegu, zwiąć na kształt krokietów. Na talerz wysypać cukier trzcinowy z cynamonem. Naleśniki obtaczać w posypce. Całe naleśniki można rozciąć na pół. Podawać na ciepło lub na zimno. W wersji uproszczonej nie trzeba ubijać białek, można zmiksować całe jajka z resztą składników.



CIASTKA Z BATATÓW I GORZKIEJ CZEKOLADY

 **Czas przygotowania: ok. 25 min + ok. 50 min**
Składniki na ok. 25 ciastek

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

500 g batatów, 80 g wiórków kokosowych, 70 g syropu klonowego lub z agawy, 220 g mąki ryżowej (można użyć również pszennej), 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 30 g oleju kokosowego (w temp. pokojowej), 100 g masła orzechowego, 3 jajka, 100 g gorzkiej czekolady, szczypta soli

Bataty obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o małych oczkach (można użyć również miksera i pulsacyjnie zmiksować pokrojone bataty). Osobno zmiksować masło orzechowe z olejem kokosowym i jajkami. Dodać bataty, mąkę ryżową, proszek do pieczenia i wiórki kokosowe. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, aż się połączą, ciasto odstawić na 30 minut. Piekarnik rozgrzać do 170°C. Formować ciastka o grubości ok. 1 cm i średnicy ok. 5 cm, układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 15–20 minut. Ciastka wystudzić, polać rozpuszczoną w kąpieli wodnej gorzką czekoladą.



CHLEBEK BANANOWO-MARCHEWKOWY Z BAKALIAMI

 **Czas przygotowania: 15 min + ok. 50 min**
Składniki na 12–14 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

3 dojrzałe banany, ok. 70 g startej marchwi, 80 g roztopionego masła, 150 g syropu z agawy lub miodu, 2 jajka, 60 ml mleka, 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej, 200 g mąki pszennej, 40 g suszonej żurawiny lub rodzynek, 50 g posiekanych orzechów włoskich, 50 g migdałów krojonych w słupki lub płatków migdałowych, 40 g wiórków kokosowych, 1 duża szczypta soli himalajskiej, 15 g sezamu

Dwa banany rozdrobnić widelcem na purée. Do dużej miski przelać mleko, roztopione masło, miód, jajka. Całość wymieszać aż do połączenia składników. Dodać rozgniecione banany, startą marchew oraz pozostałe suche składniki. Wszystko razem wymieszać. Masę przelać do kwadratowej formy (lub dwóch keksówek) wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch udekorować trzecim bananem pokrojonym w plastry. Wstawić do rozgrzanego do 180°C piekarnika i piec 50–55 minut. Gotowy chlebek bananowo-marchewkowy ostudzić na kratce i kroić na kromki.



SUPERPROSTE KULKI MOCY

 **Czas przygotowania: 20 minut + 2 godz.**
Składniki na 30–35 kulek

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

50 g suszonych śliwek, 50 g rodzynek, 50 g suszonych moreli, 100 g suszonych daktyli (bez pestek), 180 g mieszanki orzechów (np. włoskich, nerkowców, laskowych, migdałów), 120 g mieszanki pestek K-Bio (słonecznik, dynia, pinia), 1 szczypta soli himalajskiej, opcjonalnie do obtoczenia: kakao, sezam, wiórki kokosowe itp.

Suszone owoce (śliwki, morele, rodzynki i daktyle) włożyć do miski, zalać zimną wodą i odstawić na 2 godziny. Następnie namoczone owoce odcedzić, przełożyć do miksera o dużej mocy. Dodać pozostałe składniki i zacząć miksować. Można podzielić składniki na dwie partie. Zmiksowane składniki przełożyć do miski. Gdy masa jest zbyt sucha, wlać odrobinę wody (np. po namoczeniu daktyli) lub dodać kawałek rozgnieczonego banana. Gdy masa jest zbyt rzadka, można dosypać wiórki kokosowych lub płatków owsianych (błyskawicznych). Masę odłożyć na 30 minut do lodówki. Następnie zwilżonymi dłońmi formować kulki wielkości orzecha włoskiego. Kulki można obtoczyć w dowolnej posypce.



LEKCJA

TEMAT: **OSZCZĘDZANIE**
z aplikacją

PAYBACK



**ZGARNIJ EKSTRA
PUNKTY
I OSZCZĘDZAJ
Z KUPONAMI**

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

KUPONY



PROMOCJE



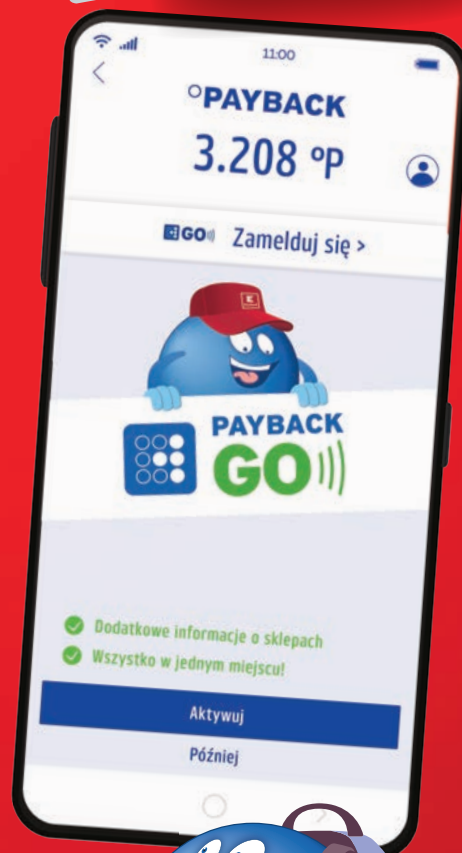
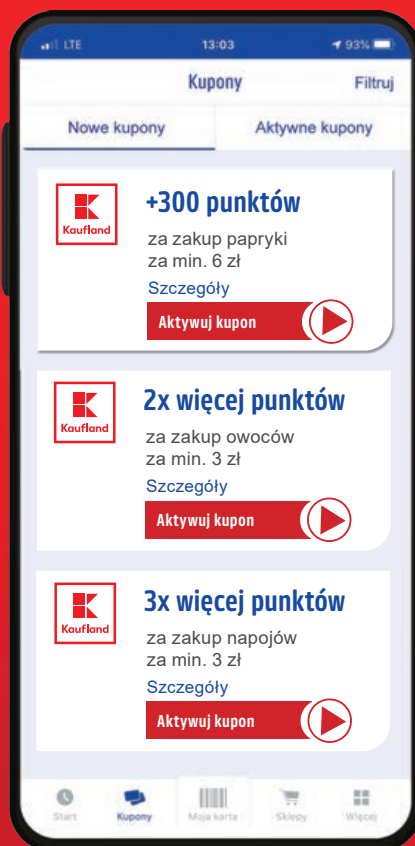
**TWOJA
KARTA**



**SALDO
PUNKTÓW**



**LISTA
ZAKUPÓW**



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

DIETA fleksytariańska

Jeść mięso czy nie jeść mięsa? Oto jest pytanie! Odpowiedzią (dla wszystkich niezdecydowanych) może być... fleksitarianizm, czyli zyskujący popularność styl życia, nazywany również „mniej rygorystycznym vegetarianizmem”.

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

Czym jest fleksitarianizm

Termin fleksitarianizm powstał z połączenia słów – *flexible* i *vegetarian* – w wolnym tłumaczeniu dietę fleksytariańską można określić mianem „elastycznego vegetarianizmu”. I faktycznie, fleksytarian nie obowiązuje sztywnych zasad żywieniowych. Fleksitarianizm to raczej styl życia osób, które chcą żyć zdrowo, jeść mniej białka pochodzenia zwierzęcego i dbać... o naszą planetę!

Mniej mięsa, czyli... ile?

Głównym założeniem diety fleksytariańskiej jest ograniczenie spożycia mięsa i przetworów mięsnych, a nie całkowite wyeliminowanie ich z diety. Ile razy w tygodniu można więc „wrzucić mięso na ruszt” – raz, dwa, trzy, a może siedem? To zależy... wyłącznie od nas – fleksitarianizm daje nam wolność wyboru tego, co dla nas najlepsze.





Co z nabiałem i jajkami?

Fleksitarianie ograniczają nie tylko spożycie mięsa, ale wszystkich produktów odzwierzęcych – również nabiału i jajek – szczególnie wysokoprzetworzonych. Ograniczenie spożycia białka pochodzenia zwierzęcego jest z pewnością... ograniczeniem dla osób aktywnych fizycznie, ale jak wiadomo (na przykładzie profesjonalnych sportowców wegetarian), białko pochodzenia roślinnego też się sprawdza!

Mięso – tak, ale jakie?

Mięso w diecie fleksytariańskiej powinno być jak najzdrowsze (i jak najmniej przetworzone!) – dlatego szczególnie polecane jest białe, chude mięso – z królika, z kurczaka i z indyka. Oczywiście, jeśli w słoneczne lipcowe popołudnie zamarzy nam się kielbaska prosto z grilla lub dobrze wysmażony stek wołowy, to bez wyrzutów sumienia (i ze smakiem!), raz na jakiś czas, możemy je zjeść.

Warzywa i owoce... to podstawa!

Podstawą diety fleksytariańskiej są warzywa i owoce, ziarna zbóż i orzechy – bogate w witaminy, minerały i błonnik pokarmowy – produkty, po które warto sięgać zawsze i wszędzie, niezależnie od diety. Do fleksytariańskiego jadłospisu dodaje się również rośliny strączkowe (soja, ciecierzycza, soczewica), które zapewniają odpowiednią ilość białka.

Dieta fleksytariańska – zalety...

Największą zaletą diety fleksytariańskiej jest... ograniczenie spożywania tłustego mięsa i wysokoprzetworzonych produktów mięsnych, co przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi i zmniejszenia ryzyka chorób kardiologicznych i cukrzycy. Dodatkowo – ze względu na wysoką zawartość błonnika pokarmowego w jadłospisie – dieta fleksytariańska sprzyja odchudzaniu i dbaniu o zgrabną sylwetkę.

...i wady

Fleksytariańska dieta ma zdecydowanie więcej zalet niż wad, ale... fleksitarianie mogą być narażeni (choć w mniejszym stopniu niż wegetarianie i weganie) na niedobór żelaza i witaminy B12, dlatego jeśli zdecydujemy się na ograniczenie ilości mięsa w codziennym jadłospisie, powinniśmy zadbać o odpowiednią suplementację i/lub spożywanie ryb.





JESIENNE DARY LASU

czyli babcine sposoby na zdrowie

W poprzednim wydaniu naszego kwartalnika zaprezentowaliśmy kilka roślin o prozdrowotnych właściwościach, z których można przygotować m.in. soki, dżemy i napary. Dziś ponownie zapraszamy do lasu, na ugory i do śródpolnych zadrzewień, by tym razem poszukać roślin owocujących jesienią.

Mikstury z nich sporządzone pomogą w niejednym schorzeniu, a wiele z nich sprawdzi się także w kuchni jako dodatek do różnych potraw. Trzeba jednak pamiętać, że długotrwałe przyjmowanie ziół i naparów z owoców może być szkodliwe – warto więc wcześniej porozmawiać o swoich „ziołowych planach” z lekarzem rodzinnym.

Tekst: Krzysztof Krukowski

Rokitnik

Występowanie: rozgałęziony krzew występujący przede wszystkim nad morzem, ale też nad brzegami rzek i na terenach podmokłych

Surowiec: drobne pomarańczowe jagody

Czas zbioru: wrzesień i październik; jagody zbierane po przymrozkach są mniej gorzkie

Właściwości: zawiera aż 190 aktywnych składników, w tym bardzo dużo wit. C! M.in. wzmacnia odporność, pomaga w chorobach serca, zapaleniach stawów i górnych dróg oddechowych

Zastosowanie: soki, dżemy, nalewki

Inne: rokitnik jest w Polsce rośliną częściowo chronioną – zbiór owoców zabroniony jest na wydmach i klifach.

Kalina

Występowanie: wysoki krzew rosnący na terenach wilgotnych, często blisko rzek, w lasach i zaroślach

Surowiec: czerwone owoce

Czas zbioru: wrzesień–październik

Właściwości: przeciwkrwotoczne, rozkurczające i uspokajające

Zastosowanie: soki, odvary, nalewki

Inne: owoce suszy się w temp. maks. 60°C.





Jarzębina

Występowanie: skraje lasów, polany, zadrzewienia, górskie zbocza

Surowiec: pomarańczowo-czerwone owoce

Czas zbioru: wrzesień–październik; owoce zbierane po przymrozkach są mniej gorzkie

Właściwości: duża zawartość wit. C i karotenu. Jarzębina ma działanie moczopędne i przeciwzapalne

Zastosowanie: napary, dżemy do mięs, alkohole

Inne: surowe owoce są trujące, do spożycia nadają się dopiero po obróbce cieplnej. Jarzęb pospolity należy do tzw. gatunków pionierskich, czyli takich, które świetnie radzą sobie w siedliskach ubogich w składniki odżywcze i bardzo dobrze znoszą silne nasłonecznienie, suszę i mróz.



Jałowiec

Występowanie: iglasty krzew lub niewielkie drzewo rosnące w lasach (przeważnie sosnowych), na górskich łąkach i bagnach

Surowiec: granatowe jagody

Czas zbioru: późna jesień, najlepiej po pierwszych przymrozkach

Właściwości: wzmacnia organizm, ma właściwości rozgrzewające, wspomaga pracę układu pokarmowego i moczowego

Zastosowanie: napary, alkohole. Jagody powszechnie stosuje się w kuchni: jako składnik marynat i kiełbas oraz dodatek do dań z kapusty

Inne: jałowiec lubi piaszczyste, jałowe gleby – stąd nazwa! W dymie z gałęzi jałowca wędzi się mięsa. Jagody suszy się w temp. 40°C.



Dzika róża

Występowanie: ciernisty krzew rosnący na skraju lasu, w zaroślach i na miedzach

Surowiec: podłużne czerwone owoce

Czas zbioru: od sierpnia do października; owoce zbierane po przymrozkach mają mniej wit. C

Właściwości: pomocna w przeziębieniach, wzmacnia organizm, odtruwa, wspomaga pracę serca

Zastosowanie: napary, nalewki, dżemy, kompoty

Inne: owoce dzikiej róży mają ok. 40 razy więcej wit. C od cytrusów i kilkanaście razy więcej od natki pietruszki i papryki. Zaledwie trzy nieduże owoce pokrywają nasze dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę!



Dereń

Występowanie: krzew lub nieduże drzewo rosnące w lasach lub zaroślach

Surowiec: czerwone, wydłużone owoce

Czas zbioru: od sierpnia do października

Właściwości: wspiera leczenie anemii, pomocny w problemach żołądkowych, stosowany także w przypadku przeziębień

Zastosowanie: napary, nalewki, dżemy

Inne: owoce derenia mają duże pestki, których usunięcie może sprawiać problemy.



Tarnina

Występowanie: ciernisty krzew rosnący pod lasem, na miedzach

Surowiec: okrągłe granatowe owoce

Czas zbioru: październik–listopad; owoce zbierane po przymrozkach tracą cierpkość i można je wtedy jeść na surowo

Właściwości: przeciwbiegunkowe, przeciwzapalne i antybakteryjne, oczyszcza organizm z toksyn

Zastosowanie: odwary, dżemy, kompoty, alkohole

Inne: owoce są kwaśne i niezwykle cierpkie. W pestkach występuje trująca substancja, dlatego nie należy ich rozcierać; przypadkowe połknięcie całej pestki jest nieszkodliwe.

Kultura zbioru

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



Kto miód łyka, jak koń bryka

Miód był poszukiwany i ceniony przez człowieka od niepamiętnych czasów. Pierwotnie ludzie wyszukiwali gniazda dzikich pszczoł i rabowali ich zawartość. Znacznie później, ok. 4 tysięcy lat temu, powstały pierwsze hodowle – w Egipcie i na Krecie.

Tekst: Krzysztof Krukowski

Bartnictwo w Polsce

Najstarszą formą hodowli pszczoł w Polsce było bartnictwo. Pszczoły trzymane w barciach, czyli specjalnie wydrążonych dziuplach grubych drzew. Tak przygotowanymi barciami opiekowali się bartnicy, zwani też bartodziejami, skupieni w bractwach, które miały swoje zwyczaje i prawo.

Największy rozwój bartnictwa przypada u nas na XVI i XVII w., po tym okresie zaczyna powoli podupadać. Kres położyła mu II wojna światowa. Od pewnego czasu ten rodzaj hodowli zaczyna się jednak odradzać, a zajmują się nim pasjonaci oraz potomkowie dawnych bartodziejów.

W ubiegłym roku tradycyjne bartnictwo z Polski i Białorusi trafiło na Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości UNESCO.

Ciekawostki o pszczołach

- » w jednym ulu żyje średnio 45 tys. pszczoł
- » pszczoła-robotnica urodzona wiosną lub latem żyje ok. 40 dni, a urodzona jesienią ponad 6 miesięcy; pszczoła królowa żyje 3–5 lat
- » pszczoły porozumiewają się ze sobą nie tylko za pomocą dźwięków, ale także tańców
- » pszczoły muszą odwiedzić ok. 4 mln kwiatów, aby wyprodukować 1 kg miodu
- » w ciągu swego życia pszczoła produkuje mniej niż jedną łyżeczkę miodu
- » z jednego ula można uzyskać od 10 do 45 kg miodu
- » w Polsce żyje ponad 450 gatunków pszczoł. Pszczoła miodna, hodowana przez człowieka, to tylko jeden z nich.



Rodzaje miodów

Miód dzieli się na nektarowy i spadziowy. Miód nektarowy powstaje z nektaru kwiatów, natomiast spadziowy ze spadzi. Spadź to słodka, gęsta ciecz, którą wydalać niektóre owady żerujące na drzewach iglastych (głównie świerk i jodła) lub liściastych (głównie lipa). Właściwości miodu zależą od tego, z jakich roślin pszczoły zbierały nektar lub spadź.

Miody spadziowe

W zależności od drzew, z których została zebrana spadź, miody różnią się kolorem i smakiem. Ich skład jest kilkakrotnie bogatszy od składu miodów nektarowych. Miody spadziowe charakteryzuje duża aktywność antybiotyczna i bakteriobójcza.

Inne produkty pszczele

Z ula pozyskuje się nie tylko miód, ale także inne produkty. Mogą one jednak mocno uczulać, dlatego nie poleca się ich alergikom.

— Pierzga —

Powstaje w wyniku fermentacji pyłku kwiatowego. Ma właściwości antibakteryjne, uodparniające i odtruwające, działa korzystnie na układ pokarmowy.

— Pylek kwiatowy —

Ma właściwości zbliżone do pierzgi, ponadto pobudza apetyt i wspomaga leczenie anemii.

— Mleczko pszczele —

To wydzielina pszczół, którą karmione są larwy i królowa-matka. Można powiedzieć, że mleczko pszczele to eliksir młodości. Usprawnia pracę mózgu, opóźnia procesy starzenia, poprawia sprawność psychofizyczną.

— Propolis (kit pszczeli) —

Wytwarzany z wydzielin drzew. Tą lepłą substancją pszczoły wyklejają wnętrze ula. Propolis ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, regeneracyjne i przeciwzapalne.

Kaufland dba o pszczoły

Od kilku lat wspieramy działania, których celem jest ochrona pszczół i owadów zapylających.

- » w sezonie wiosennym w naszym asortymencie mamy tzw. **hotele dla pszczół**, które służą za schronienie dla wielu pożytecznych owadów
- » oferujemy ogrodowe **rośliny miododajne**, będące źródłem pokarmu dla pszczół

Niektóre miody nektarowe

Miód wielokwiatowy

Powstał z nektaru różnych roślin. Ma łagodny smak. Polecany dzieciom, osobom powracającym do zdrowia i z chorobami układu pokarmowego.



Miód rzepakowy

Bardzo jasny. Szybko się krystalizuje, dobrze rozpuszcza się w wodzie. Polecany m.in. na problemy z krążeniem, na przeziębienia i na kłopoty z układem pokarmowym.

Miód lipowy

Bursztynowy kolor, lekko ostry smak. Uważany za najlepszy miód na przeziębienia, grypę oraz schorzenia dróg oddechowych. Zalecany także przy nerwicach.



Miód gryczany

Ciemny, niemal brunatny kolor, ostry smak. Polecany zwłaszcza w chorobach naczyń krwionośnych i serca, wzmacnia też układ odpornościowy.

Miód akacjowy

Bardzo jasny. Ma właściwości uspokajające, ułatwia zasypianie. Zalecany również w zaburzeniach przewodu pokarmowego.



Miód faceliowy

Jasny kolor, delikatny kwaskowy smak. Dobry na przeziębienia i kłopoty z żołądkiem.

Seniorze, ruszaj po zdrowie!

Światowa Organizacja Zdrowia w wytycznych z roku 2020 zaleca osobom starszym, powyżej 65. roku życia, wykonywanie ćwiczeń fizycznych z umiarkowaną intensywnością – co najmniej trzy razy w tygodniu – oczywiście po uprzednim skonsultowaniu się z lekarzem. Sprawdziliśmy, co i jak ćwiczą polscy seniorzy!

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz





Czy seniorzy w Polsce są aktywni fizycznie?

Niestety, nie wszyscy – zgodnie z badaniami Głównego Urzędu Statystycznego z 2016 roku tylko 25,1% osób w wieku 60 lat lub starszych bierze udział w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej – regularnie ćwiczy tylko 10,6%, a sporadycznie 14,5%. Wnioski płynące z powyższych danych nie są optymistyczne, ale mamy nadzieję, że liczba aktywnych fizycznie seniorów będzie się sukcesywnie zwiększać!

Jak ćwiczą polscy seniorzy...

Seniorzy, którzy biorą udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej, najchętniej wybierają jogging i nordic walking (27% badanych) oraz ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe (20% badanych) – czyli aktywności fizyczne szczególnie polecane osobom starszym.

... i dlaczego nie ćwiczą?

Przed wszystkim z powodu wieku – aż 36% badanych stwierdziło, że „metryka” jest główną przeszkodą w uczestniczeniu w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej! Warto zastanowić się, czy wiek faktycznie „przeszkadza” w aktywności fizycznej... Przypomnijmy – w Polsce 25,1% seniorów jest aktywnych fizycznie, a w Szwecji i Danii prawie dwa razy więcej – odpowiednio 47,5% i 46,2% (zgodnie z badaniami Eurostatu z 2014 roku).

Dlaczego warto się ruszać?

Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na samopoczucie (W zdrowym ciele zdrowy duch!), poprawia krążenie, zapobiega pogarszaniu się stanu kości, wzmacnia mięśnie i sprawia, że łatwiej nam zachować równowagę, która w jesieni życia jest bardzo ważna. Gdy jesteśmy „w formie”, prawdopodobieństwo tego, że stracimy równowagę i się przewrócimy, jest zdecydowanie mniejsze!

Ruszaj się, jak lubisz...

Ćwiczenia fizyczne powinny sprawiać przyjemność – warto wybrać te, które po prostu nam pasują – miłośnicy spacerów mogą wybrać nordic walking lub jogging, miłośnicy gimnastyki stretching lub jogę, a miłośnicy ruchu w parach taniec towarzyski!

...ale najpierw porządnie się rozgrzej!

Pamiętaj – do aktywności fizycznej musisz się przygotować – jeśli nie wykonasz porządnej rozgrzewki, ćwiczenia mogą przynieść Ci więcej szkody niż pożytku! Nie ryzykuj urazu i przed ćwiczeniami poświęć kilka minut na przygotowanie swojego ciała do ruchu – wykonaj krążenia dłoni, rąk, bioder, kolan i stóp, a gdy już zaczniesz, zadbaj o niską intensywność ćwiczeń... na dobry początek!

Ogród JESIENIĄ

Zanim nadejdzie zima



Jesień to bardzo pracowity okres dla ogrodnika. Oprócz sadzenia roślin jednorocznych i cebulek, przesadzania w docelowe miejsce roślin dwuletnich, przycinania drzew i krzewów, musi także przygotować ogród do zimy.



Tekst: Krzysztof Krukowski



Jesienny kalendarz ogrodnika

WRZESIEŃ

sadzimy rośliny cebulowe, drzewa i krzewy; przesadzamy na miejsca stałe rośliny dwuletnie; przycinamy żywopłot i krzewy



PAŹDZIERNIK

wciąż można sadzić rośliny cebulowe, drzewa i krzewy; dzielimy i sadzimy byliny; przycinamy krzewy; przenosimy do wnętrza rośliny doniczkowe

LISTOPAD

przycinamy pnącza; przekopujemy glebę; zbieramy liście



Schowaj meble ogrodowe i narzędzia

Większość mebli ogrodowych może ulec zniszczeniu, jeśli pozostawimy je w zimie na wolnym powietrzu. Najlepiej przenieść je do jakiejś szopy, altany czy garażu. Jeśli nie mamy takiej możliwości, warto przynajmniej owinąć je folią – oczywiście po dokładnym wyczyszczeniu. Meble drewniane należy wyszlifować papierem ściernym i pomalować środkiem impregnującym. Przed zimą zabezpieczamy też narzędzia: oczyszczamy je z resztek ziemi i roślin, myjemy, dokładnie suszymy i smarujemy jakimś tłuszczem, np. olejem jadalnym. Narzędzia trzymamy w suchym miejscu.

Zadbaj o trawnik

Ostatnie koszenie trawnika najlepiej przeprowadzić w drugiej połowie października. Trawy nie warto jednak ścinać tak nisko jak w lecie – zbyt mocne przycięcie spowoduje więcej szkody niż pożytku. Aby rozluźnić strukturę gleby i poprawić jej drenaż, napowietrzamy trawnik, nakłuwając go widłami lub aeratorem. Jesień to także dobry czas, by przeprowadzić regenerację trawnika i dosiać dodatkową trawę.

Grab suche liście

Wszystkie opadające liście należy grabić i usuwać. Ale uwaga, w świetle obowiązującego prawa palenie liści i gałęzi jest zabronione. Odpady zielone trzeba dostarczyć do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Można je oczywiście przerobić na kompost, który wykorzysta się później jako ściółkę lub dodatek wzbogacający podłoże.



Pomysł o zwierzętach

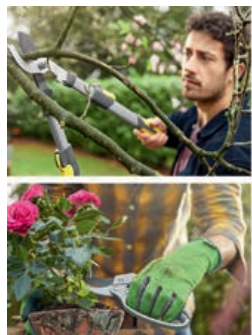
Jeśli nasz ogród czy działka nie jest mała, warto pomyśleć o stworzeniu gdzieś na uboczu miejsca, w którym nieduże zwierzęta mogłyby przetrzymać. Słota suchych liści i gałęzi może być dobrym zimowiskiem dla jeża lub żab, kopczyk kamieni będzie służył za schronienie jaszczurkom, a w specjalnych drewnianych domkach z powodzeniem przetrzymają złotooczki i inne owady, żywiące się mszycami. Aby pomóc ptakom, nie musimy usuwać wszystkich suchych kwiatów z ogrodu. Rośliny, które zawiązały nasiona, mogą przyciągać w zimie sikorki, szczygły, dzwońce, czyże i zięby.

Chroń rośliny przed zimą

Nie ma co zwlekać do ostatniej chwili z przeniesieniem roślin doniczkowych w bezpieczne miejsce. Umieszczamy je w domu lub na werandzie, usuwając wcześniej suche pędy i liście. Niektóre doniczki można zakopać w ziemi, usypując wokół nich mały kopczyk. Skalniaki i nieduże rośliny alpejskie można przykryć szybą opartą o duże kamienie. Rozgałęzione krzewy warto obwiązać sznurkiem, by nie odkształciły się i nie połamały pod ciężarem śniegu. Do zabezpieczenia roślin używa się także gałązek świerkowych, słomianych mat i agrowłókniny.

Podlej rośliny przed przymrozkami

Przed nadejściem pierwszych przymrozków podlej obficie rośliny – tak, aby woda wniknęła bardzo głęboko. Zdarza się, że rośliny w zimie usychają, ale powodem nie jest mróz ani zimny wiatr, ale właśnie brak wody.



COUNTRY
Side®

Nasza marka własna

W Twoim ogrodzie!

Countryside® oferuje estetyczne, praktyczne i niedrogie produkty do prac w ogrodzie, wygodne meble ogrodowe i wiele innych artykułów, które uprzyjemniają pobyt na świeżym powietrzu.

Dostępne tylko w





Trzy kroki do pełnej regeneracji skóry

Wczesna jesień to czas tęsknoty za grzejącym słońcem, dłuższymi dniami, morską bryzą, błękitną wodą i rajskimi plażami. O wszystkich urokach ukochanego lata nie pozwala nam zapomnieć opalona jeszcze skóra, która doskonale pamięta tamten czas. I to dosłownie – słoneczne kąpiele czy zabawy w wodzie odcisnęły na niej piętno. Warto zatem należycie o nią zadbać. Wystarczą trzy proste kroki.

Tekst: Adam Matysiak

#1 krok – Peeling

Po okresie letnim skóra jest często przesuszona i pojawiają się na niej przebarwienia. Peeling to zabieg, dzięki któremu nie tylko usuniesz martwy naskórek, wyrównasz koloryt, ale też pozbędziesz się problemów z przebarwieniami. Szukaj delikatnych kosmetyków na bazie kokosa, pestek owoców lub ryżu. Te naturalne składniki przywrócą skórze miękkość i zdrowy wygląd. Zaleca się zaplanowanie serii 3–4 peelingów w odstępie 1–2 tygodni. Dzięki temu pobudzisz produkcję nowych komórek oraz włókien kolagenowych. Skóra stanie się gładka, a jej kolor będzie bardziej złocisty. Gdy usuniesz warstwę martwego naskórka, kosmetyki nawilżające będą się lepiej wchłaniać.



#2 krok – Nawilżanie

Czy wiesz, że w czasie bardzo ciepłych dni i częstego przebywania na słońcu skóra traci kilka razy więcej wody niż zwykle? Dlatego nawilżanie jest niezwykle ważną czynnością, o której obowiązkowo trzeba pamiętać. Postaw na preparaty, w składzie których znajdziesz masło shea, kwas hialuronowy, witaminy (przede wszystkim A i C), D-panthenol i alantoinę. Nakładaj krem najlepiej dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Nie zapominaj przy tym o częstym piciu wody oraz odpowiednim nawilżaniu powietrza w pomieszczeniach, w których przebywasz. Na cerę pozytywnie wpłynie też odpowiednia dieta. Jedz owoce i warzywa z dużą zawartością wody, np. truskawki, arbuzy, melony czy ogórki, sałatę i pomidory.

#3 krok – Ochrona

Sucha, muśnięta słońcem skóra twarzy jest skłonna do podrażnień. Aby im zapobiec, codziennie tonizuj cerę. Używaj toników po każdym myciu twarzy. Nie tylko przywrócą one skórze odpowiednie pH, ale też zmiękczą naskórek. Gdy wychodzisz z domu na dłużej, koniecznie zabezpiecz skórę, stosując krem z filtrem SPF 50. Niższe temperatury nie oznaczają tego, że możesz już zapomnieć o promieniowaniu UV. Osłabiona po lecie cera jest narażona na działanie promieni słonecznych także wczesną jesienią. Odpowiedni krem zapewni jej ochronę.



Zadbana cera? To proste!

Peelingi, toniki, płyny micelarne, kremy do pielęgnacji twarzy; a poza tym wszelkie inne kosmetyki dla całej rodziny w ogromnym wyborze

znajdziesz w dziale drogeryjnym w Twoim Kauflandzie!

Plastik... nie jest fantastic!

*Im mniej plastiku, tym lepiej – dla nas i dla środowiska.
Wiemy o tym wszyscy, ale czy wiemy, jak w codziennym życiu
– w domu i w sklepie, w pracy i na wakacjach – ograniczyć jego zużycie?
Oto cztery sposoby na „zerwanie z plastikiem”. Tu i teraz.*

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

1.

Posiłkuj się... pudełkami na posiłki wielokrotnego użytku!

Gdy jesteś w pracy i gdy... od pracy odpoczywasz. Pudełka na posiłki – plastikowe, szklane i metalowe – sprawdzają się w wymienicie. Wystarczy przecież je umyć, wysuszyć i... gotowe!

2.

Pij wodę – ale nie z jednorazowych plastikowych butelek!

Do szczęścia (i odpowiedniego nawodnienia) wystarczy butelka filtrująca wielokrotnego użytku – możesz uzupełnić ją wszędzie tam, gdzie jesteś i zawsze wtedy, gdy tego potrzebujesz!

3.

Nie noś się z zamiarem... używaj ekologicznych toreb!

Weź na zakupy z domu lub kup w Kauflandzie – torbę bawełnianą lub... ażurową plecionkę ze sznurka, a owoce i warzywa pakuj do worków na zakupy wielokrotnego użytku (waga worka zostanie odliczona przy kasie!).

4.

Korzystaj ze sztućców i talerzy biodegradowalnych – raz, a dobrze!

Biwakujesz, grillujesz czy... „lunchujesz” – wybierz sztućce, które przypadną do gustu naturze – papierowe, drewniane. A najlepiej otrębowe, czyli takie, które po posiłku możesz zjeść, i to ze smakiem!

Dzięki naszym workom wielokrotnego użytku na owoce i warzywa zaoszczędzimy do

465

ton foliówek rocznie

Więcej o naszych działaniach ograniczających zużycie plastiku przeczytasz na stronie kaufland.pl/plastik

Czy wiesz, że w Kauflandzie znajdziesz produkty... **świadomie zapakowane** w opakowania, które wyprodukowane zostały z plastiku poddanego recyklingowi? Na przykład butelka do oleju słonecznikowego K-Classic z logo „Świadomie zapakowane” powstała aż w 50% z plastiku odzyskanego w procesie recyklingu!

**Świadomie
zapakowane**

kaufland.pl/plastik

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

www.kaufland.pl/newsletter

OTRZYMASZ **E-BOOKA** 

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



Obserwuj @kauflandpolska na Instagramie i gotuj z naszym duetem!

Co tydzień przepisy Duetu Kauflandu
Katarzyny Kępki i Jaśka Kuroń
na przepyszne dania

tradycyjne, wegańskie,
wegetariańskie, na słodko,
na słono, na ostro

Każdy znajdzie
coś dla siebie!



Katarzyna **Kępka**



Jan **Kuroń**



Sprawdź, jak **SMACZNIE** jest Z DUETEM KAUF LANDU!



Fajne ubrania dla świetnych dzieciaków

- ✓ do szkoły i na boisko
- ✓ nowoczesny design,
wytrzymałe materiały
- ✓ większość ubrań z bawełny BIO,
z atestem GOTS

