

ŚWIĄTECZNE PRZEPISY

Wiosenne pomysły
Beaty Śniechowskiej
str. 10-20

W STRONĘ WIOSNY

Obserwujemy budzącą
się do życia przyrodę
str. 22

ZANURZENI W KWIATACH

Jak mieszkańcy Japonii
witają nadchodzącą wiosnę
str. 30

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE



MAGAZYN KAUF LAND 1/2021



CHROŃMY

przyrodę

Zdajemy sobie sprawę, że nasze środowisko naturalne z całą swoją różnorodnością biologiczną trzeba chronić w szczególny sposób. Dlatego już od 2016 roku ograniczamy stosowanie pestycydów w uprawie naszych owoców, warzyw i innych produktów roślinnych oraz bardzo dokładnie monitorujemy ich stosowanie. Z rolnikami i dostawcami tworzymy długotrwałe relacje, wspierając ich w pracy. Zrównoważony asortyment produktów pomaga bowiem zachować różnorodność naszych ekosystemów.

Więcej informacji na kaufland.pl/zrobmy-to-razem

**Zróbmy
to
razem.**



Kaufland

Drodzy Klienci, Drodzy Czytelnicy,

wiosna, wiosna, wiosna – cóż za piękna pora roku, cóż za piękny czas! Przyroda budzi się do życia po zimowej drzemce, dni stają się dłuższe i cieplejsze, a spacer... przyjemniejsze. Mamy nadzieję, że wśród wiosennych aktywności znajdziecie czas na lekturę pierwszym w tym roku wydania magazynu *Dobrze Żyć Dobrze*, bezpłatnego kwartalnika sieci Kaufland.

Ten numer zaczniemy od podróży na leżącą na Morzu Północnym wyspę Helgoland – ponieważ właśnie tam będziecie mogli znaleźć inspirację... do ozdabiania jajek wielkanocnych. Wyruszamy także na poszukiwanie pierwszych oznak wiosny, może nawet do japońskich kwitnących ogrodów! Oczywiście, w wiosennym wydaniu magazynu *Dobrze Żyć Dobrze* nie może zabraknąć tematu... wiosennych porządków – w domu, na balkonie i w ogrodzie – zaplanujcie je razem z nami! Dzięki naszym poradnikom z łatwością przygotujecie (przy)domowy zielnik i poznacie ekologiczne środki czystości, które są... w porządku dla środowiska.

Dla wszystkich głodnych nowych przepisów Beaty Śniechowskiej mamy dobrą wiadomość – w tym wydaniu szefowa naszej kuchni podzieliła się z nami pomysłami na wyjątkowe wielkanocne potrawy i wiosenne przekąski z owoców i warzyw. Zobaczcie (i koniecznie spróbujcie) sami!

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

Miłego czytania!

Redakcja *Dobrze Żyć Dobrze*

Wydawca: : Kaufland Polska Markety sp. z o.o. sp. 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: Żaneta Glinka (Redaktor Prowadząca), Łukasz Chojnacki, Beata Czarnecka-Szewczuk, Krzysztof Gorzkowicz, Krzysztof Krukowski, Adam Matysiak, Skład i kreacja: Barbara Macherzyńska

Zdjęcia: Materiały własne Kaufland, s. 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 28-29 Das gute Leben, 34, 35, 36; s. 1 Getty Images, s. 2 Getty Images, s. 4 Adobe Stock, s. 5 Adobe Stock s. 6-9 Getty Images, Shutterstock, s. 9 Adobe Stock, s.10 Adobe Stock, s. 14 Adobe Stock, s. 21 Adobe Stock, s. 22 Adobe Stock, s. 23 Adobe Stock, s. 24 Adobe Stock, s. 25 Adobe Stock, s. 26 Adobe Stock, s. 27 Adobe Stock, s. 30-31 Shutterstock, Yuichi Yokota, s. 32 Adobe Stock, s. 33 Adobe Stock, s. 34 Adobe Stock, s. 35 Adobe Stock. S. 36 PAYBACK

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

S. 6

Wielkanocne gniazdo na skale

Odwiedź z nami
niezwykłą ptasią wyspę



S. 9

Barwimy pisanki

Poznaj naturalne barwniki
do kolorowania jajek



S. 10

Świąteczne przepisy

Przepisy pachnące wiosną
autorstwa Beaty Śniechowskiej





S. 22

Idzie wiosna

Wyruszamy na łono natury,
by obserwować budzącą się
do życia przyrodę

S. 30

Zanurzeni w kwiatkach

Jak mieszkańcy Japonii
witają nadchodzącą wiosnę



S. 34

Wiosenne EKOporządki

Oceć, soda, cytryna
– wykorzystaj je podczas sprzątania



WIELKANOCNE GNIAZDO NA SKALE

Na wyspie Helgoland można znaleźć bardzo nietypowe jajka wielkanocne.

Tekst: Silvia Dittinger / Zdjęcia: Getty Images, Shutterstock





Mało która pisanka wygląda tak pięknie jak jajka nurzyków. Ale kolory i wzory na jajkach nie są dziełem artysty. To sama natura obdarzyła je plamistymi, delikatnymi odcieniami. Każdego roku na wiosnę ptaki przybywają do rezerwatu Lummenfelsen na wyspie Helgoland, aby złożyć swoje kolorowe jaja na stromych urwiskach skalnych.



Jaja nurzyków są prawdziwym cudem natury nie tylko pod względem koloru. Ich spiczasty kształt sprawia, że są bardziej stabilne i nie staczają się ze skały.

Helgoland to niewielka wyspa leżąca na Morzu Północnym, ok. 70 km od wybrzeża Niemiec. Znajduje się tu najmniejszy niemiecki rezerwat przyrody, który chroni olbrzymie kolonie ptaków morskich. Bohaterem naszego artykułu jest nurzyk, ptak spędzający większość życia na otwartym morzu, który na ląd przybywa jedynie w celach lęgowych. „W połowie kwietnia samica nurzyka składa tylko jedno jajo. Badania naukowe wykazały, że jaja poszczególnych ptaków różnią się ubarwieniem i plamkami, dzięki czemu są rozpoznawalne przez rodziców” – wyjaśnia ornitolog Elmar Ballstaedt. Ponad 4000 par nurzyków składa swoje cenne, kolorowe jaja bezpośrednio na półkach skalnych. Ze względu na brak miejsca ptaki lęgną się jeden przy drugim. Spiczasty, gruszkowaty kształt jajek zapobiega w tych trudnych warunkach ich staczaniu się ze skały, a chropowata, wodoodporna skorupka powstrzymuje przedostawanie się słonej wody do wnętrza. Co więcej, struktura skorupki pozwala na samooczyszczanie się jajka, co jest szczególnie ważne w sytuacji, kiedy ptaki lęgną się blisko siebie i jakoś szczególnie nie dbają o czystość. Nie jest łatwo dostrzec jajka przez lornetkę. Trzeba naprawdę mieć dużo szczęścia i cierpliwości, by uchwycić moment, kiedy dorosły na chwilę je odsłoni. Uśmiechnięty Elmar Ballstaedt radzi zachować spokój: „Młode nurzyki wykluwają się po ponad miesiącu, więc mamy naprawdę



*Każde jajko nurzyka
jest niepowtarzalne,
od innych różni się kolorem
i plamkowaniem.*

dużo czasu na obserwację!”. Po wykluciu młode pozostają na skale jeszcze przez około trzy tygodnie. Po tym czasie są zachęcane przez rodziców do skoku do morza – ojciec czeka w wodzie, mama dopinguje małego, stojąc obok niego. Po udanym skoku młody pozostaje przy ojcu do momentu, kiedy nauczy się latać. Później rusza w swoją drogę. Być może, po 4 czy 5 latach, kiedy uzyska dojrzałość płciową, wróci na Helgoland do tysięcy swoich „rodaków”.



Nie tylko nurzyki lęgną się na skałach Lummenfelsen. Obok nich swe jaja składają głuptaki i mewy trójpalczaste

NATURALNE SPOSOBY ~ barwienia ~ JAJEK

Wiele produktów spożywczych posiada naturalne barwniki, które można wykorzystać do kolorowania jajek wielkanocnych. W tym celu najlepiej użyć łupin cebuli, zewnętrznych liści czerwonej kapusty, kurkumy, buraków, liści szpinaku, a nawet fusów z kawy. Do przeprowadzenia całej „operacji” będziemy potrzebowali jedynie deski do krojenia, noża i garnka. Przyda się także jakaś kratka, na której można suszyć wielkanocne jajka. Najlepiej używać starych naczyń, ponieważ barwnik może pozostawić na ściankach naczynia osad. Jajka barwione na jednolity kolor, bez wzorów to kraszanki, a barwione i dekorowane – pisanki.

Przygotowanie:

Produkty pokroić na bardzo małe kawałki. Do 1 litra wody wrzucić 100-300 g wybranego barwnika (np. buraków czy fusów z kawy). Gotować przez 20 minut. Jajka ugotować w osobnym garnku i włożyć do gorącego, ale już nie gotującego się wywaru. Im dłużej jajko pozostanie w wywarze, tym intensywniejszy będzie miało kolor. Pod koniec barwienia do wywaru warto dodać nieco octu, by utrwalić kolor. Wysuszone kraszanki przetrzeć oliwą, by ładnie błyszczały.

*Duży wybór produktów, które można wykorzystać do barwienia jajek,
a także artykuły potrzebne do wielkanocnego koszyčka znajdziesz
w Kauflandzie!*



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

PIECZONA BIAŁA KIEŁBASA Z PURÉE ZIEMNIACZANO-CHRZANOWYM I PIKLOWANĄ CZERWONĄ CEBULĄ

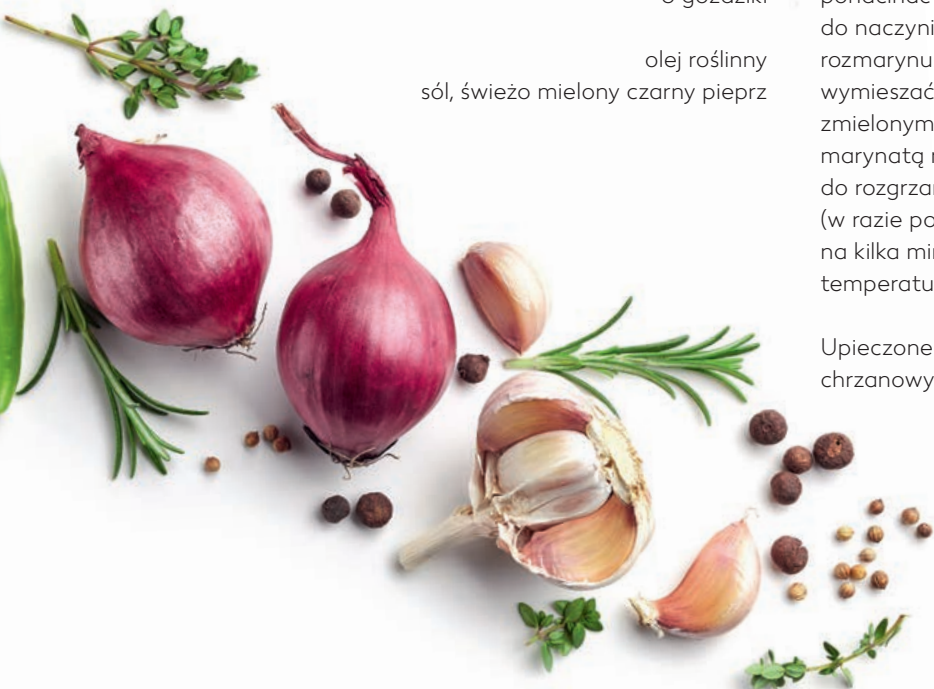
Czas: ok. 60 minut + czas piklowania cebuli ok. 1-12 godzin

Składniki na 4-6 porcji

ok. 1 kg mączystych ziemniaków
ok. 80 g masła
ok. 100 ml mleka
1-2 łyżki tartego chrzanu K-Stąd Takie Dobre
1 opakowanie parzonej białej kiełbasy
K-Stąd Takie Dobre (6 sztuk)
2 gałązki rozmarynu
2 rozgniecione ząbki czosnku
2 czerwone cebule
ok. 150 ml octu z białego wina
ok. 50 ml wody
2 łyżki miodu (lub cukru)
3 ziarna pieprzu
3 goździki
olej roślinny
sól, świeżo mielony czarny pieprz

Czerwone cebule pokroić w ósemki, porozdzielać warstwy, odłożyć. W rondelku zagotować wodę z octem, 1 łyżeczką soli, pieprzem i goździkami. Dodać cebulę, gotować 30 sekund, wyłączyć palnik, dodać miód i wymieszać. Cebulę przełożyć do suchego słoika, wlać zalewę, odstawić do całkowitego wystudzenia (cebula musi być przykryta zalewą). Piklowana cebulka gotowa jest już po godzinie, ale najlepsza będzie po ok. 12 godzinach (później można ją przechowywać w zalewie, w zimnym miejscu). Ziemniaki obrać, ugotować do miękkości w osolonym wrzątku. Gorące ziemniaki odcedzić, precisnąć przez praskę, dodać chrzan, masło i mleko. Wymieszać, ewentualnie doprawić solą. Piekarnik rozgrzać do temp. 190°C. Kiełbasę ponacinać ukośnie z dwóch stron, przełożyć do naczynia żaroodpornego, posypać listkami rozmarynu. Rozgniecione ząbki czosnku wymieszać z 1 łyżką oleju roślinnego i świeżo zmielonym pieprzem. Tak przygotowaną marynatą natrzeć kiełbasy i wstawić do rozgrzanego piekarnika na ok. 12 minut (w razie potrzeby pod koniec można włączyć na kilka minut funkcję grilla i podnieść temperaturę do 200°C).

Upieczone kiełbasy podawać z purée chrzanowym oraz piklowaną, czerwoną cebulą.





Stad Takie
Dobre!

KIEŁBASA

BIAŁA Z SZYNKI

89%

200g

AWOKADO FASZEROWANE PASTĄ Z TOFU Z KOPERKIEM I SZCZYPIORKIEM

Przepis wegański
Czas: 20 minut

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 4 porcje

2 dojrzałe awokado (np. odmiana Hass)
200 g tofu naturalnego K-take-it-veggie
ok. 70 g mleczka kokosowego K-Bio
2 łyżki soku i starta skórka z cytryny BIO
3 rzodkiewki
1 łyżka posiekanego szczypiorku
1 łyżka posiekanego koperku
2 łyżki oliwy extra virgin K-Classic lub K-Bio
sól, pieprz

Do kielicha miksera przełożyć tofu, dodać mleczko kokosowe (tłustą część), sok z cytryny i zmiksować pulsacyjnie (tofu można też pokroić w kostkę, a następnie rozetrzeć widelcem z dodatkiem mleczka kokosowego i soku z cytryny tak, aby konsystencja przypominała twarożek).

Rzodkiewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do tofu razem ze szczypiorkiem, koperkiem, 1 łyżką oliwy i startą skórką z cytryny. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać.

Awokado przekroić wzdłuż, usunąć pestki, można delikatnie wydrążyć, powiększając otwór po pestce. Awokado skropić sokiem z cytryny, wypełnić „twarożkiem” z tofu. Podawać skropione oliwą z pierwszego tłoczenia.





WIELKANOCNY BAJGIEL Z JAJKIEM W KOSZULCE, ŁOSOSIEM I MAJONEZEM CHRZANOWYM

Czas: ok. 45 minut + ok. 2 godzin na wyrastanie ciasta

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 4 porcje bajgle

250 g mąki pszennej
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka soli
5 g suchych drożdży
½ łyżeczki soli morskiej
ok. 150 ml wody
1 żółtko
sezam, czarnuszkę, sól morską, rozmaryn,
siemię lniane itp. do posypania
sól, pieprz

majonez chrzanowy

2 łyżki majonezu
1 łyżeczka świeżo startego chrzanu
starta skórka cytryny BIO
sól, pieprz

dodatki

4 liście sałaty
4 plastry łososia wędzonego
garstka ulubionych kiełków
4 jajka
50 ml octu winnego

Bajgle

Suche składniki na bajgle przesypać do miski, wymieszać z wodą, wyrobić gładkie ciasto (ręcznie lub w mikserze z końcówką do wyrabiania ciasta). Uformować kulę, włożyć do miski wysypanej mąką, przykryć bawełnianą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na ok. 1,5 godziny. Ciasto podzielić na 4 części, uformować okrągłe bułeczki, zrobić dziurki w środku i rozciągnąć, aby powiększyć otwór. Rozłożyć na podsypanej mąką desce, przykryć ściereczką i odłożyć na 15–20 minut. Po dwa bajgle wkładać do szerokiego garnka z wrzącą wodą i gotować po 1 minucie z każdej strony. Wyłować łyżką cedzakową na bawełnianą ściereczkę, posmarować rozmaconym żółtkiem, posypać ulubionymi dodatkami. Bułki piec w temperaturze 190°C przez ok. 18 minut. Po upieczeniu wystudzić na kratce, przekroić w poprzek.

Majonez chrzanowy

Majonez wymieszać z chrzanem i skórką z cytryny, doprawić do smaku solą oraz pieprzem.

Dodatki

W garnku zagotować wodę, wlać ocet. Zakręcić „wirek” w wodzie, wbijać w sam środek po kolei jajka i gotować, aż białko się zetnie, a żółtko będzie płynne. Jajka wyjąć ostrożnie łyżką cedzakową.

Propozycja podania

Rozkrojone bajgle posmarować majonezem chrzanowym, ułożyć liście sałaty, plastry wędzonego łososia, jajka w koszulce, posypać ulubionymi kiełkami.







**Nowość! Spróbuj pysznie
kokosowych wegańskich
cocogurtów w różnych
smakach!**

**Dla aktywnych i fanów
dobrego smaku**

- ✓ stworzone na bazie
mleczka kokosowego
- ✓ bez dodatku cukru
- ✓ bez soi i laktozy
- ✓ idealne dla alergików



Dostępne **tylko w**





**ZIELONA SAŁATKA
Z AWOKADO**



**ZIELONE SMOOTHIE Z ALOESEM,
SZPINAKIEM I KIWY**



**KOKTAJL Z ANANASEM
I ZIELONĄ HERBATĄ**



**STEK Z KALAFIORA
Z SOSEM CHIMMICHURI**

ZIELONE SMOOTHIE Z ALOESEM, SZPINAKIEM I KIWY

 Czas przygotowania ok. 10 minut
Składniki na 2 porcje

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Kiwi obrać, przełożyć do kielicha miksera. Dodać szpinak, ogórek i listki mięty. Wlać sok jabłkowy, napój aloesowy, sok wyciśnięty z limonki i zmiksować. Podawać od razu z kostkami lodu lub w temperaturze pokojowej. Szklankę smoothie można ozdobić plasterkami ogórka.

Składniki:

2 kiwi, 100 ml soku jabłkowego K-Stąd Takie Dobre, garść szpinaku, 100 g ogórka, 150 ml napoju aloesowego, sok z ½ limonki, 2 gałązki mięty



ZIELONA SAŁATKA Z AWOKADO

 Czas przygotowania ok. 20 minut
Składniki na 2-4 porcje

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Chili i imbir bardzo drobno posiekać. Do miski wlać oliwę, olej sezamowy, sos sojowy, sok z ½ limonki, doprawić solą i pieprzem. Dodać imbir i chili, wymieszać. Posiekać dymkę i kolendrę (zostawić kilka listków do dekoracji). Sałaty porwać na mniejsze kawałki, ułożyć na półmisku, polać dressingiem, posypać dymką i kolendrą. Awokado rozkroić, usunąć pestki, wydrżżyć miąższ ze skórki. Skropić sokiem z ½ limonki, doprawić solą i pieprzem, ułożyć na sałacie, udekorować listkami kolendry. Posypać podprażonymi pestkami K-Bio.

Składniki:

3 garście mieszanki sałat (np. little gem, rukola, rzymska, lodowa itp.), 2 awokado (np. odmiana Hass), ½ pęczka dymki, ½ pęczka kolendry, ½ cm obranego kłącza imbiru, ½ chili (bez pestek), sok z limonki, 2 łyżki oliwy extra virgin K-Bio, 1 łyżeczka oleju sezamowego, 1 łyżka sosu sojowego, sól, pieprz, 4 łyżki podprażonej mieszanki pestek do sałatek K-Bio



STEK Z KALAFIORA Z SOSEM CHIMICHURRI

 Czas przygotowania ok. 35 minut
Składniki na 2 porcje

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na sos chimichurri posiekać, przełożyć do wysokiego naczynia i zmiksować pulsacyjnie z oliwą, octem i sokiem z cytryny. Doprawić solą i pieprzem.

Migdały podprażyć na suchej patelni lub w piekarniku (ok. 10 minut w 170°C), wystudzić i posiekać na mniejsze kawałki. Steki z kalafiora doprawić solą, smażyć z dwóch stron na maśle klarowanym na średnim ogniu, aż do mocnego zrumienienia (pod koniec smażenia dodać kawałek zimnego masła, wyłączyć palnik i polewać masłem kalafior). Steki doprawić świeżo zmielonym pieprzem, polać sosem i posypać prażonymi migdałami.

Składniki:

2 steki wycięte ze środkowej części kalafiora, 30 g migdałów K-Bio, masło klarowane do smażenia, 20 g zimnego masła, sól, pieprz

Sos chimichurri

5 gałązek natki pietruszki, 4 gałązki oregano, 5 gałązek kolendry, 1 ząbek czosnku, ½ szalotki, ½ papryczki chili, 1 łyżka octu winnego, 1 łyżka soku z cytryny, 70-80 ml oliwy extra virgin



KOKTAJL Z ANANASEM I ZIELONĄ HERBATĄ

 Czas przygotowania ok. 10 minut
Składniki na 2 porcje

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Ananasa obrać ze skórki, pokroić na mniejsze kawałki. Do kielicha miksera przełożyć kawałki ananasa, wycisnąć sok z cytryny, wlać zieloną herbatę, dodać imbir, miód, kurkumę, a dla wzmocnienia działania kurkumy odrobinę świeżo zmielonego, czarnego pieprzu. Miksować, aż powstanie jednolity koktajl.

Składniki:

ok. 500 g ananasa, 1 cm kłącza obranego imbiru, 150 ml zaparzonej, ostudzonej zielonej herbaty, 1 cytryna, 2 łyżki miodu K-Stąd Takie Dobre, 1/3 łyżeczki kurkumy, szczypta świeżo zmielonego pieprzu





**ROSZPONKA Z RICOTTĄ,
MELONEM I BAZYLIĄ**



**OGÓRKI FASZEROWANE TWAROŻKIEM
Z WĘDZONĄ RYBĄ**



**ZIELONA FRITTATA
Z GROSZKIEM, SZPINAKIEM I BROKUŁAMI**



**MINISTRONE
Z KASZĄ JAGLANĄ I PESTO**

OGÓRKI FASZEROWANE TWAROŻKIEM Z WĘDZONĄ RYBĄ

 Czas przygotowania ok. 20 minut
Składniki na 4 porcje

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Ogórki przekroić wzdłuż na pół, łyżeczką wydrążyć pestki. Twaróg przełożyć do miski, rozdrobnić widelcem, wlać jogurt, doprawić solą, pieprzem, całość wymieszać. Rybę podzielić na mniejsze kawałki. Ogórki faszerować twarogiem, ułożyć na wierzchu wędzoną rybę, posypać skórką z cytryny, koperkiem i szczypiorkiem.

Składniki

5–6 ogórków gruntowych, 250 g twarogu chudego K-Classic, 50–70 g jogurtu naturalnego 0% K-Classic, skórka starta z ½ cytryny BIO, ok. 80 g wędzonej ryby, np. pstrąga, koperek, szczypiorek do dekoracji, sól, pieprz



ROSZPONKA Z RICOTTĄ, MELONEM I BAZYLIĄ

 Czas przygotowania ok. 20 minut
Składniki na 2 porcje

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Melon obrać, pokroić na plasterki lub w kostkę. Orzeszki pinii podprażyć na suchej patelni, aby lekko się zrumieniły. Roszponkę rozłożyć na talerzu. Na wierzchu ułożyć kawałki melona, łyżką ułożyć małe porcje ricotty, posypać orzeszkami pinii. Do osobnej miski wlać oliwę, ocet balsamiczny, miód oraz skórkę i sok z cytryny. Delikatnie wymieszać. Sałatkę doprawić kolorowym pieprzem i solą. Całość polać sosem i udekorować listkami bazylii.

Składniki

3 garście umytej i osuszonej roszponki, 100 g ricotty, ok. 180 g melona, 1 łyżka soku i starta skórka z ½ cytryny BIO, 1–2 łyżki octu balsamicznego, ½ łyżki miodu, 2 łyżki oliwy, 25 g orzeszków pinii, 3 gałązki bazylii, sól morska, kolorowy pieprz



MINISTRONE Z KASZĄ JAGLANĄ I PESTO

 Czas przygotowania ok. 40 minut
Składniki na 4–6 porcji

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Fasolę namoczyć przez noc, ugotować al dente, wystudzić. W garnku rozgrzać oliwę lub olej, dodać cebulę, czosnek, por, marchew, koper włoski, seler i smażyć ok. 12 minut na wolnym ogniu. Dodać pomidory z puszki, bulion, kaszę jaglaną, cukinię i gotować ok. 15 minut. Na koniec dodać ugotowaną fasolę, garść szpinaku, doprawić solą i pieprzem. Zupę wlać do talerzy i podawać posypaną świeżo startym parmezanem.

Składniki

100 g fasoli K-Bio, 1 drobno posiekana czerwona cebula, 3 ząbki czosnku, posiekane i rozgniecione, 1 mała biała część pora pokrojonego w cienkie plastry, 1 marchew obrana i pokrojona w kostkę, 1 mała cukinia pokrojona w cienkie plasterki, 2 łodygi selera naciowego, pokrojone na cienkie plasterki, ½ posiekanej bulwy kopru włoskiego lub ok. 200 g białej kapusty, 1 puszka pomidorów K-Bio, 100 g kaszy jaglanej K-Stąd Takie Dobre, 1,2–1,5 litra bulionu warzywnego lub wody, 1 garść szpinaku, oliwa lub olej, sól morska, świeżo zmielony czarny pieprz, 20 g świeżo startego parmezanu



ZIELONA FRITTATA Z GROSZKIEM, SZPINAKIEM I BROKUŁAMI

 Czas przygotowania ok. 30 minut
Składniki na 4 porcje

autorką przepisów jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Piekarnik nagrzać do 180°C. Brokuł podzielić na małe różyczki, gotować przez 2 minuty w osolonym wrzątku, zahartować w zimnej wodzie, odcedzić. Na patelnię przystosowaną do zapiekania (z metalową rączką) wlać oliwę, podsmażyć cebulę z czosnkiem i pokrojonymi suszonymi pomidorami, dodać brokuły i szpinak. Doprawić solą i pieprzem, razem podsmażyć. Do miski wbić jajka, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać z mlekiem, szczypiorkiem, natką i koperkiem. Masą jajeczną zalać warzywa na patelni, wkruszyć fetę. Smażyć przez około 2 minuty na małym ogniu, następnie wstawić do piekarnika (bez pokrywy) na 12–15 minut. Po wyjęciu skropić oliwą extra vergine. Podawać na gorąco lub na zimno.

Składniki

8 jajek, 3 łyżki mleka, 300 g brokuła, ok. 100 g fety, 8 kawałków suszonych pomidorów, ½ posiekanej cebuli, 1 posiekany ząbek czosnku, garść szpinaku, po dwie łyżki posiekanego szczypiorku, natki pietruszki i koperku, oliwa K-Bio, sól, pieprz





Favourites



Wędliny włoskie

120 g

Coppa, Prosciutto Italiano, Salame Milano,
idealne na półmisek wędlin



Ser Grana Padano

200 g

Dojrzewa min. 16 miesięcy,
najlepszy do makaronów



Oliwki zielone

150 g

Drylowane, w marynacie pomidorowej
to dodatek do... niemal wszystkiego

I każdy dzień
smakuje lepiej

Dostępne **tylko** w



*Nadchodzi powoli i niepostrzeżenie, jakby nieśmiało. Ale jest nie do zatrzymania.
Jej powrót zapowiadają w pierwszych dniach marca rozśpiewane skowronki,
a w lasach energicznie bębniące dzięcioły. Mimo zimna, a często i śniegu, na gniazda siadają już kruki i bieliki.
Słońce zaczyna przygrzewać coraz mocniej, dni stają się coraz dłuższe, ziemia zaczyna puszczać soki.
Gdzieś wysoko suną po niebie powracające z Afryki bociany, a nad polami i łąkami niosą się płaczliwe głosy czajek.
Krokusy, pierwiosnki i przebiśniegi rozpoczynają wyścig ku słońcu, na leszczynie pojawiają się pylące kotki,
a o szybę uderza wybudzona ze snu mucha. A później, po miesiącu, wszystko przyspiesza.
Już nie małe grupki, ale wielkie stada ptaków wracają z dalekich stron dniami i nocami.*

*Każdy chce znaleźć jak najlepsze miejsce na gniazdo, z jak największą ilością pożywienia.
Pąki drzew i krzewów wybuchają świeżą zielenią, ziemia pokrywa się kobiercem różnobarwnych kwiatów,
tysiące owadów zaczynają swą monotonną pieśń. Cała natura tętni życiem. I wreszcie nadchodzi
kulminacyjny moment wiosny, cel wszystkich żywych organizmów. Narodziny.
Z jajek wykluwają się pisklaki, z gęstwiny krzewów, z podmokłych fragmentów lasów wychodzą na drżących nóżkach
malutkie sarenki, jelonki i chrupkające dziczki. Życie toczy się nadal...*

Tekst: Krzysztof Krukowski / zdjęcia: Adobe Stock



Idzie



Najwięcej bocianów mieszka na północnym wschodzie naszego kraju. We wsi Żywkowo, tuż przy granicy z Rosją, znajduje się ok. 50 gniazd tych ptaków.



Czajki najłatwiej spotkać na podmokłych łąkach, polach, obrzeżach zbiorników i przy spuszczonej stawach hodowlanych.



W Polsce rośnie kilka gatunków pierwiosnków. Rośliny te lubią widne lasy liściaste, zarośla, ciepłe wzgórza oraz hale górskie.



Pod koniec marca na poszukiwanie zbiorników wodnych idealnych do rozrodu ruszają pierwsze płazy. Na zdjęciu żaba trawna.

wiosna

Gdzie szukać wiosny

Wszędzie. Na skwerkach, w parkach, ogródkach. Wszędzie można zaobserwować budzącą się do życia przyrodę, zieleniące się drzewa i krzewy, coraz bardziej aktywne owady i powracające ptaki. Kto dysponuje większą ilością czasu, może ruszyć do jednego z prawie 150 parków krajobrazowych lub szukać wiosny w jednym z 23 parków narodowych. Poniżej przedstawiamy trzy z nich. Stosunkowo mało znany, leżący w zachodniej części kraju – Wielkopolski Park Narodowy, położony nad morzem Woliński Park Narodowy oraz największy w Polsce, znajdujący się w województwie podlaskim – Biebrzański Park Narodowy.

Woliński Park Narodowy

Położony w północno-zachodniej części Polski, blisko Świnoujścia i Międzyzdrojów.

Co chroni

- najpiękniejszy odcinek polskiego wybrzeża klifowego
- kompleksy leśne, zwłaszcza lasy bukowe z porastającymi je storczykami, oraz jeziora polodowcowe
- pełną wysepek deltę Świny z lęgowymi ptakami

Turystyka

Przez park biegną znakowane szlaki piesze o łącznej długości ok. 60 km oraz ścieżki przyrodnicze i dydaktyczne. Park nie zapomniał również o rowerzystach i miłośnikach spływów kajakowych.



Niewątpliwą atrakcją turystyczną Wolina są jeziora polodowcowe oraz sztuczne zbiorniki wodne.



Symbolem WPN jest bielik. Lęgnie się tutaj ok. 10 par tych majestatycznych ptaków.



Na terenie Wolińskiego Parku Narodowego rośnie aż 9 gatunków storczyków.



Jezioro Góreckie to jezioro polodowcowe. Wiosną można obserwować na nim przelotne kaczki i perkozy.



Puszczyk to najpospolitsza sowa Wielkopolskiego Parku Narodowego, będąca także jego symbolem.



Biebrzański Park Narodowy

Położony na północ od Białegostoku, ciągnie się niemal od granicy z Białorusią (blisko miejscowości Lipsk) aż do ujścia Biebrzy do Narwi (blisko Wizny). Większe miejscowości w pobliżu: Sztabin, Goniądz, Osowiec-Twierdza (tutaj znajduje się dyrekcja Parku), Tykocin.

Co chroni

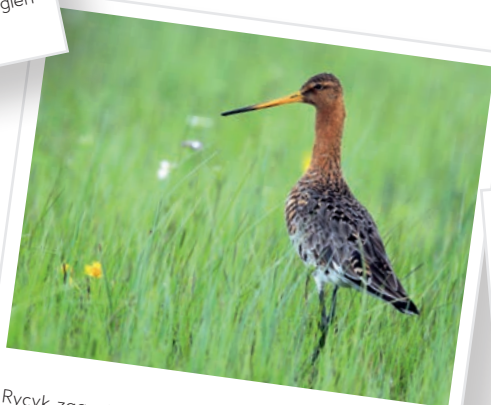
- największe w Polsce torfowiska
- rzadkie gatunki roślin i zwierząt: przede wszystkim łośie oraz ptaki wodno-błotne

Turystyka

Dla turystów pieszych przygotowano blisko 500 km szlaków (łącznie ze ścieżkami edukacyjnymi i biegowymi), a dla miłośników spływów udostępniono ponad 200 km szlaków kajakowych. Wzdłuż parku i w jego dostępnych, suchych częściach znajduje się również wiele kilometrów dróg dla amatorów dwóch kółek.



Batalion to symbol BPN. Niestety coraz rzadszy w parku. Być może w niedostępnych częściach bagien lęgnie się jeszcze kilka par tych pięknych ptaków



Rycyk zagrożony jest utratą siedlisk z powodu osuszania oraz zarastania łąk bagiennych.



Łosie najłatwiej zobaczyć z punktów widokowych znajdujących się na wydmach Czerwonego Bagna.



Wielkopolski Park Narodowy

Położony zaledwie 15 km na południe od Poznania. Większe miejscowości w pobliżu: Mosina, Puszczykowo, Stęszew, Luboń.

Co chroni

- kompleksy leśne: bory mieszane i świeże, grądy, łęgi i olsy
- wilgotne, pełne kwiatów łąki, m.in. z mietliczkami, kosaćcami i roślinami owadożernymi, oraz torfowiska
- jeziora z fauną i florą
- lęgowniska ptaków wodno-błotnych

Turystyka

Przez park biegną znakowane szlaki piesze o łącznej długości ok. 85 km oraz drogi rowerowe liczące ponad 100 km.



Zawilce gajowe najpiękniej kwitną w wilgotnych lasach liściastych w marcu i kwietniu

Wiosna

w ogrodzie i na balkonie

Schyłek zimy oznacza dla ogrodników koniec beztroskiego leniuchowania. Nastął czas wiosennych porządków. Na początku warto zaplanować wygląd naszego ogrodu, tarasu czy balkonu i przygotować własny kalendarz prac. A potem pora na konkretne działania.



Marzec i kwiecień to czas na porządki – odchwaszczanie, spulchnianie gleby, usuwanie okryć zimowych, sprawdzanie roślin pod kątem uszkodzeń i szkodników, odcinanie martwych pędów, przygotowanie trawnika do sezonu. W tym czasie sadzimy krzewy, przesadzamy rośliny zimozielone, rozsadzamy sałaty i warzywa kapustne, a pod dachem wysiewamy pomidory, paprykę, rzodkiewkę. Kwiaty lub zioła wysiewa się zazwyczaj do rozsadnika, a później, przy wyższych temperaturach, wystawia na zewnątrz. Teraz sieje i sadi się również rośliny przeznaczone do uprawy na balkonach i tarasach, na których panuje przeważnie wyższa temperatura. Należy jednak uważać na przymrozki i w razie potrzeby przenieść doniczki do wewnątrz mieszkania. Nasiona trzeba regularnie nawadniać i odchwaszczać, a niektóre nawozić. Prawidłowa pielęgnacja zaprocentuje już wkrótce feerię barw, zapachem i smakiem wyhodowanych plonów.

Zakładamy zielnik

Zioła są nie tylko niezbędne w kuchni, ale też odpowiednio skomponowane staną się przepiękną dekoracją ogrodu, tarasu czy balkonu i wypełnią swoją wonią otaczającą przestrzeń.

Bazylia

Jednoroczna, pochodząca z Indii roślina bogata w witaminy K, A, C, E, B6, a także minerały. Działa przeciwskurczowo, poprawia pracę układu trawiennego, nerwowego i odpornościowego. Jest doskonałym dodatkiem do sałatek i sosów pomidorowych. Łatwa w uprawie. Wymaga stanowiska ciepłego, słonecznego oraz osłony przed silnymi wiatrami i ulewami.



Pietruszka

Dodawana do zup, sałatek, zapiekanek, dań warzywnych i mięsnych. Natka pietruszki jest bogata przede wszystkim w witaminy A i C. Wzmacnia odporność, uszczelnia naczynia krwionośne, dobrze wpływa na wzrok i skórę, pomaga w leczeniu anemii. Uprawa pietruszki nie jest wymagająca, wystarczy odpowiednia, zasadowa ziemia i dobrze nasłonecznione miejsce.

Mięta

Orzeźwiający dodatek do napojów, deserów i sałatek. Liście mięty bogate są w żelazo, magnez i fosfor. Mięta jest też źródłem witamin A i B3, a zawarte w niej przeciwutleniacze i kwasy fenolowe działają odkażająco. Wspomaga trawienie, łagodzi bóle żołądkowe, działa rozkurczowo, a olejki eteryczne w niej zawarte poprawiają drożność dróg oddechowych. Roślina lubi miejsca półcieniste i żyzną, lekką i przepuszczalną glebę. Pamiętajmy, by nie przesuszać podłoża.



Oregano

Obowiązkowy składnik sosów pomidorowych, wytrawnego ciasta drożdżowego, pasuje też do sałatek, mięsa i warzyw. Oregano poprawia trawienie, ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Lebiodka pospolita, bo taka jest biologiczna nazwa oregano, jest rośliną wieloletnią, która wymaga przepuszczalnej gleby i stanowiska słonecznego. Jest mrozoodporna, trzeba jedynie pamiętać, by na wiosnę mocno przyciąć jej część naziemną.





Warzywne must-have!

Wiosna nadeszła, a wraz z nią to, co lubimy najbardziej – młode warzywa. Zaproś je na swój stół i przekonaj się, jak pysznie je mieć!

SZCZYPIOREK

Przyjemny, delikatnie pikantny smak szczypiorku wyśmienicie komponuje się z serem twarogowym, omletami i ziemniakami. Pamiętaj jednak, żeby świeży szczypiorek kroić na małe kawałki ostrym nożem (a nie siekać), ponieważ tylko w ten sposób zachowasz jego cenne olejki eteryczne i... nie zapomnij, że im starszy szczypiorek, tym ostrzejszy smak!

RZODKIEWKI

Rzodkiewki dostępne są w sprzedaży przez cały rok, ale pełnię aromatu (i smaku!) prezentują wiosną. Uwielbiamy delektować się ich smakiem na surowo – w sałatkach i na kanapkach, chociaż równie pysznie smakują w formie parzonej z ziemniakami i świeżymi ziołami. Rzodkiewki najlepiej jeść póki są świeże, ponieważ szybko wysychają i tracą swój smak, ale jest na to sposób – wystarczy, że usuniesz liście, a rzodkiewki zawinięsz w wilgotną ściereczkę!

MARCHEWKI

Marchewki są znane i lubiane od wieków, i nic dziwnego – są pyszne i zawierają beta-karoten – związek wspomagający prawidłowe funkcjonowanie wzroku, wzmacniający odporność i sprawiający, że letnia opalenizna utrzymuje się dłużej! Warto dodać, że marchew marchwi nierówna – ta zbierana wiosną jest wyjątkowo słodka!



Przez cały rok ciesz się wielkim wyborem świeżych owoców i warzyw w naszych marketach. A teraz, dodatkowo, czekają na Ciebie pyszne wiosenne nowalijki! Dla wymagających przygotowaliśmy również ofertę warzyw i owoców BIO.

ZANURZENI W KWIATACH

*Wiosną Japonia
ekspłduje kwiatami*

Tekst: Silvia Dittinger / Zdjęcia: Shutterstock, Yuichi Yokota



O d końca lutego cała Japonia w napięciu przygotowuje się na niezwykle wydarzenie. Wszyscy mieszkańcy z zapartym tchem śledzą informacje podawane przez Agencję Meteorologiczną na temat miejsca i pory kwitnienia drzewek wiśniowych w całym kraju. Pierwsze drzewka eksplodują różowo-białymi kwiatami zazwyczaj w połowie marca w południowo-zachodniej części kraju, a ostatnie kwitną dwa tygodnie później na północnym wschodzie. Ten czas to dla Japończyków pora świętowania, zwana Hanami. Całe rodziny gromadzą się wtedy w parkach, spożywają tradycyjne japońskie posiłki i podziwiają kwitnące drzewa.

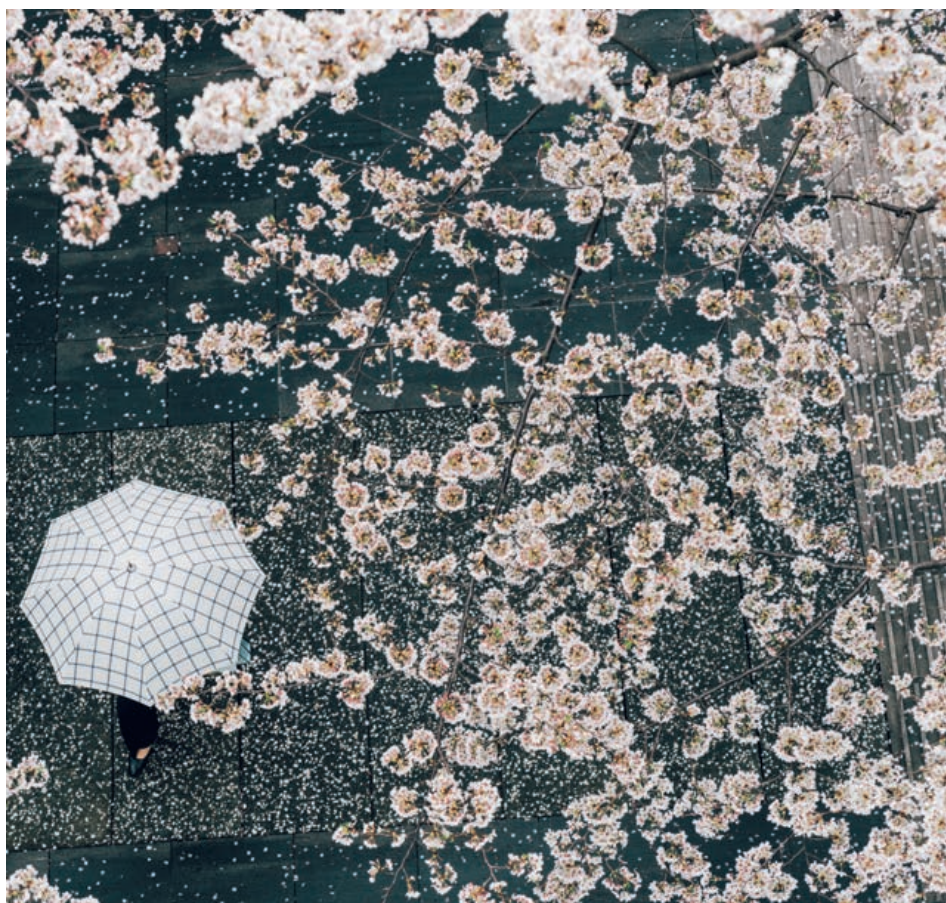


Tysiące tokijczyków gromadzą się wiosną nad rzeką Meguro, by podziwiać kwitnące wiśnie



Na przełomie kwietnia i maja Japończycy świętują Festiwal Wisterii

Rośliny, nie tylko drzewka owocowe, są sadzone celowo blisko siebie, by później, podczas kwitnienia, uzyskać jak najlepszy efekt wizualny. Dzięki temu Japończycy mogą cieszyć się kolorami kwiatów nie tylko w marcu, ale także w innych miesiącach.



Delikatne i krótkotrwałe kwiaty są dla Japończyków okazją do rozmyślań nad kruchością życia

Czapki z głów!

Ściągamy czapki z głów. I co mamy? Osłabione, przesuszone i matowe fryzury. Na szczęście jest wiele sposobów na szybką regenerację włosów i odzyskanie ich blasku po zimowych miesiącach. Zacznij od babcinych sposobów.



Miód i cytryna doda blasku

Przygotuj płukankę, która wzmocni włosy, doda im blasku i lekko rozjaśni. Łyżkę płynnego miodu wymieszaj z ok. 150 ml soku z cytryny i wsmaruj we włosy. Po około 30 minutach spłucz włosy ciepłą wodą. We włosy można wcierać również wyłącznie sok z cytryny. Trzeba jednak pamiętać, że sam sok nie nadaje się do włosów bardzo zniszczonych, ponieważ ma działanie wysuszające.

Zielona herbata przeciw wypadaniu

Masz problemy z wypadaniem włosów? Pij dużo zielonej herbaty i płucz nią włosy! Zielona herbata stymuluje ich wzrost, a jako źródło polifenoli oraz wit. C i E nadaje włosom blask. W półlitrowym kubku zaparź przez 15 minut 2 saszetki zielonej herbaty, wywar nieco wystudź i wcieraj w skórę głowy. Odczekaj kilka minut i wypłucz dokładnie włosy.



Nie masz czasu na przygotowanie odżywek i płukanek? W Kauflandzie znajdziesz preparaty z naturalnymi składnikami i aż 358 różnych kosmetyków do pielęgnacji włosów.

Na wzmocnienie czarna rzodkiew

Skuteczną odżywkę przygotujesz z czarnej rzodkwi. Zawiera minerały i związki siarkowe, które wzmacniają cebulki włosów i przyspieszają ich wzrost. Działa odkażająco i reguluje produkcję sebum – pomoże pozbyć się łupieżu. Dwa korzenie rzodkwi obierz ze skórki, wyciśnij sok w sokowirówce lub zetrzyj na tarce i odsącz. Sok wetrzyj energicznie w skórę głowy i zostaw na godzinę. Kurację stosuj 2-3 razy w tygodniu.



Pokrzywa dobrze odżywia

Pamiętaj o ziołach, na przykład o pokrzywie. Jest bogata w witaminy A, C, E, K i B2 oraz w pierwiastki śladowe, m.in. miedź, mangan, siarkę, potas czy żelazo. Odżywczy tonik do włosów z tej rośliny poprawi krążenie, zmniejszy wypadanie, przyspieszy regenerację, zredukuje problemy z przetłuszczaniem się skóry głowy i łupieżem. 100 g liści (suszonych lub świeżych) zalej 0,5 l wrzątku. Ostudź i dodaj do tego 0,5 l octu winnego. Tonik wcieraj w skórę głowy codziennie przez 10-14 dni.



EKO ŚRODKI DO SPRZĄTANIA

Już wkrótce do okien zapuka wiosna, więc przygotuj się odpowiednio na jej przyjście. Do sprzątania wykorzystaj środki na bazie naturalnych składników.



SODA

Do wywabiania plam i usuwania roztoczy na dywanie wykorzystaj sodę. Wetrzyj ją w dywan i pozostaw na ok. 12 godzin. Po tym czasie odkurz i... gotowe! Sodę zmieszaną z ciepłą wodą możesz myć panele i podłogi, a pasta z sody i wody utlenionej poradzi sobie z brudem w wannie i zlewie.



CYTRYNA

Cytryna dzięki zawartości kwasu ma znakomite właściwości dezynfekujące. Możemy np. przetrzeć nią drewniane deski do krojenia, a sok z jednej cytryny wymieszany z litrem wody znakomicie sprawdzi się podczas czyszczenia okien lub baterii łazienkowych.

OCET

Idealnym „pomocnikiem” podczas sprzątania jest ocet. Wymieszaj ocet z wodą w stosunku 1 : 1. Taki roztwór poradzi sobie z zabrudzeniami, plamami, usunie przykry zapach i kamień. Jeśli do tej mieszanki dodasz kilka łyżek wysoko-procentowego alkoholu, uzyskasz idealny środek do mycia szyb i luster.



Porządki z Kauflandem!

W naszej ofercie, oprócz standardowych środków czyszczących, znajdziesz także preparaty ekologiczne, na bazie naturalnych składników, przyjaznych dla użytkowników.

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

www.kaufland.pl/newsletter

OTRZYMASZ **E-BOOKA** 

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



promocja obowiązuje
od 1.03 do 31.05.2021

tylko

2,49

z kodem rabatowym

Alpro
Śmietana sojowa 14%
250 ml opakowanie



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



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

promocja obowiązuje
od 1.03 do 31.05.2021

tylko

9,99

z kodem rabatowym



Migdały
200 g opakowanie

Więcej oszczędności Z APLIKACJĄ

 **PAYBACK**



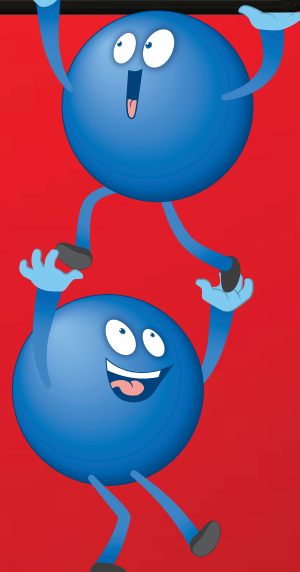
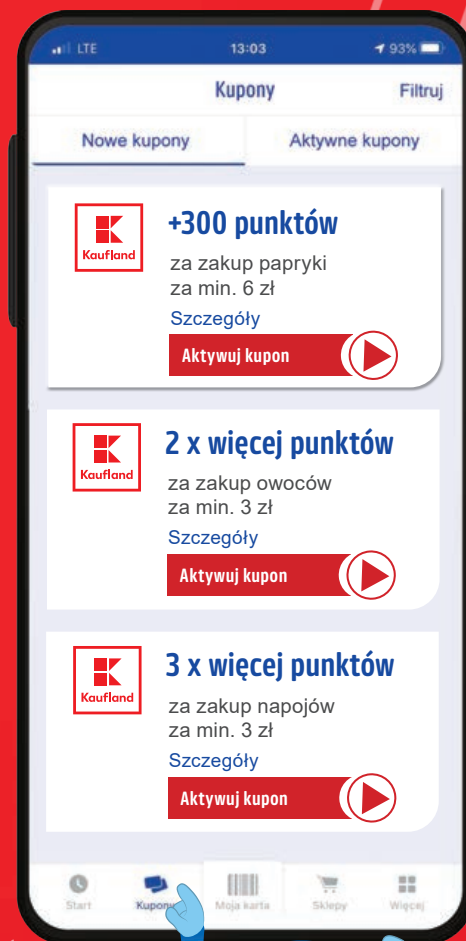
KUPONY

PROMOCJE

TWOJA KARTA

**SALDO
PUNKTÓW**

**LISTA
ZAKUPÓW**



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

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl



ROSSMANN