

NOWOŚĆ

BOSKA BEZTROSKA

ZDROWIE • NATURA • SZCZĘŚCIE

1/2025

egzemplarz bezpłatny

WYWIAD NUMERU



Robert
Makłowicz

TEMAT NUMERU:

KUCHNIA ROŚLINNA

OKIEM PROFESJONALISTÓW



PODRÓŻE BEZ STRESU

GOTUJ, JAK SZEFEF KUCHNI

POMYSŁY NA RELAKS

www.boskabeztroska.pl

Kochani!

Zmieniamy się dla Was!

Dlatego od tego numeru proponujemy Wam
także elektroniczne wydanie magazynu Boska Beztroska
połączone z naszym nowym serwisem.

Jeśli macie ochotę:

- zobaczyć więcej materiałów,
 - przejrzeć lub ściągnąć bezpłatnie magazyn,
 - dowiedzieć się więcej o nas,
 - tworzyć społeczność
- to zapraszamy was na:

www.boskabeztroska.pl





ZIELONY START



Kuchnia roślinna to radosna twórczość kulinarna. W temacie numeru o tym, jak tworzyć zbilansowane dania, pełne witamin i dobrej energii, opowiadają jurorzy konkursu kulinarnego dla profesjonalistów „Złoty karczoch 2025”. Dla szefów i szefowych kuchni tworzenie zielonego menu bywa pestką. Przetestujcie dania inspirowane bogactwem warzyw i owoców rekomendowane przez gwiazdkowych kucharzy. Ci, którym marzą się dalekie wyprawy, polecamy Ras Al Khaimah w Emiratach Arabskich. Rezerwaty żółwi, wyścigi jeepów po pustyni i luksusowe hotele na sztucznych wyspach. Warto wpaść tam, chociaż na tydzień. W tym wydaniu „Boskiej Beztroski” zabieram was też w bliskie podróże po Polsce. Podpowiadam, gdzie wybrać się, żeby nabrać wiatru w żagle nad polskim morzem i gdzie zorganizować atrakcyjny city break. Decyzja o tym, gdzie naładujemy baterie i odzyskamy kondycję należy do nas. Zapraszam do lektury!

redaktor naczelna

Katarzyna Gubata

6 NEWS

O tym, gdzie bywamy z redakcją, z kim i kiedy gotujemy oraz co ciekawego się wydarzyło.

8 GWIAZDY NATURALNIE

Robert Makłowicz to osobowość medialna i niesamowity kucharz. W wywiadzie z redaktorem naczelną opowiada o tym, jak wygląda jego wizja boskiej beztroski w Chorwacji.

12 TEMAT NUMERU

Aż 40% Polaków zmieniło swoje zwyczaje żywieniowe, z tej grupy 25% przynajmniej ograniczyło spożycie mięsa, jak również wprowadziło zamienniki roślinne albo zmniejszyło spożycie nabiału. W temacie numeru o tym, dlaczego warto podążać za zielonym trendem opowiadają szefowie i szefowie kuchni uznanych restauracji i hoteli. Inspirują branżę gastronomiczną do zmiany menu na bardziej zielone i wytyczają trendy.





EMIRATY ARABSKIE (STR. 78)

GWIAZDA NATURALNIE:
ROBERT MAKŁOWICZ (STR. 8)

WYPOCZYNEK W POLSCE (STR. 82)



Półka z kulturą

Prezentujemy strategiczne planszówki, książki pełne przygód i niebanalne przedmioty, które umilą wam czas spędzony ze znajomymi (STR. 96).



36 GOTUJ, JAK SZEFEF KUCHNI

Jak stworzyć danie, które ma być zbilansowane, kreatywne, a jednocześnie roślinne? W tym dziale swoje pomysły i porady prezentują najlepsi profesjonaliści od gastronomii wege.

58 DOBRE ŻYCIE

Podpowiadamy, gdzie najlepiej złapać wiatr w żagle i jak krok po kroku zmierzać do wymarzonego celu.

76 WYPOCZYNEK

Miejsca warte wypoczynku od gór po morze.

Dodatkowo

3 Starter 55, 69, 74, 89, 96 Nowości 35 Biblioteka

JEST MOC!

O tym, jakie miejsca odwiedzamy z redakcją, gdzie bywamy, kiedy gotujemy i co ciekawego wydarzyło się dookoła nas.



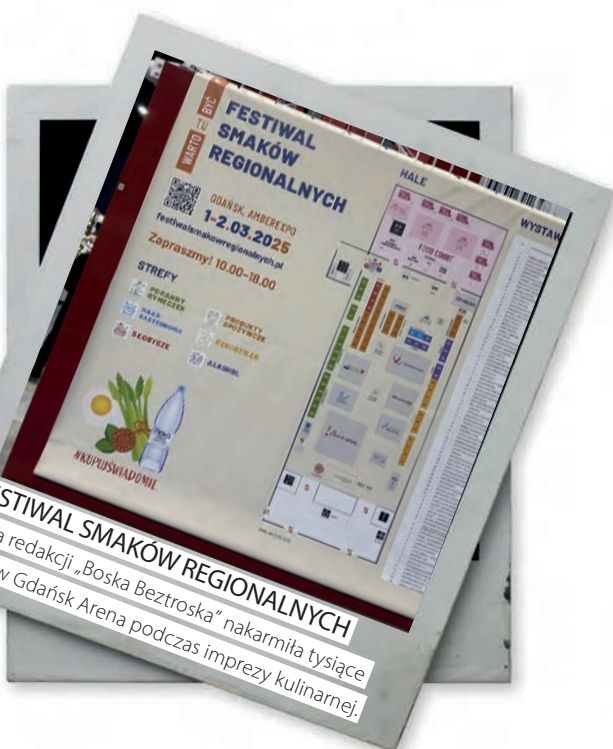
GASTROTARGI CHEFS CULINAR

We Wrocławiu dla marki Inka stworzyliśmy dania z szefem kuchni Arkiem Chwałkiem i Kingą Galla.



FINAŁ ZBIÓRKI ELEKTROŚMIECI EKO-PROFIT

20 tysięcy ton elektroodpadów zebrano podczas ogólnopolskiej akcji zorganizowanej przez Remondis.



FESTIWAL SMAKÓW REGIONALNYCH

Ekipa redakcji „Boska Beztroska” nakarmiła tysiące osób w Gdańsk Arena podczas imprezy kulinarnej.



120 PAŃ NA DZIEŃ KOBIET

Liderki wsi z woj. dolnośląskiego spotkały się na warsztatach kulinarnych z Katarzyną Gubałą.



W TELEWIZJI

O małych kielkach i ich wielkiej mocy opowiadaliśmy na kolejnym kulinarnym poranku w „Pytaniu na śniadanie”.



TARGI EUROGASTRO

Była moc i energia, gdy wreszcie, po tak długim czasie mieliśmy okazję się spotkać z ekipą marki Inka podczas gastro targów w Warszawie na stoisku Unigastro.



WIZYTA W SZKLARNIACH BAZIÓŁKA

Katarzyna Gubała i Wojciech Kozłowski w szklarniach Swedeponic w Grodzisku Mazowieckim rozmawiali o zaletach i sposobach uprawy ziół doniczkowych.



KLUB GIER PLANSZOWYCH

Z wielkim sukcesem wystartował Klub Planszówek OD NOWA we Wrocławiu, gdzie redakcja z zapalem ogrywa najnowsze wydania papierowych gier.



ROBERT MAKŁOWICZ

Prywatnie interesuje się szeroko rozumianą konsumpcją – od literatury przez muzykę po destylaty owocowe (zwłaszcza z gruszek Williamsa, morw, pigw, śliwek, jabłek, moreli oraz mieszane), wina (koniecznie grüner veltliner i pinot noir) oraz kuchnię (przedziwna predylekcja do mamałygi z bryndzą oraz skwarkami z wędzonej słoniny).

ROZWIJAJMY GASTROTURYSTYKĘ

Robert Makłowicz to niekwestionowany ekspert gastronomiczny w Polsce. W swoich programach telewizyjnych i na kanale YT od wielu lat pokazuje Polakom kuchnię innych krajów i ich regionów. Katarzynie Gubała udało się przeprowadzić z nim rozmowę przy okazji kolejnej edycji gastrotargów w Warszawie.

Katarzyna Gubała: Czym dla Pana jest słowo „beztroska” w kontekście kuchni, gastronomii?

Robert Makłowicz: Dalmacja to mój drugi dom. Tam najważniejsza jest lokalność rozumiana jako korzystanie z produktów, które właśnie tam są dostępne, tam rosną, tam dojrzewają. Możemy dostać praktycznie każdy produkt w sezonie, który urosł na tamtym terenie. Kucharze dalmaccy rzadziej sięgają po mango, ananasy, wołowinę z Kobe czy kimchi. Bo to nie ich szerokość geograficzna i nie ich dziedzictwo kulinarne. Tam kuchnia często opiera się o kilkanaście produktów składowych, które tam rosną, dojrzewają, chociażby dzika natka kopru.

Katarzyna Gubała: Czy da się taką lokalną kuchnię robić w Polsce?

Robert Makłowicz: Oczywiście, wystarczy pójść na targ. W większych miastach jest więcej lokalnych produktów i miejsc, gdzie możemy je znaleźć. To czasami tylko chęć szefa kuchni, który chce poszukiwać. Oczywiście nie

należy też uogólniać, bo menu zależy od filozofii restauracji. Bywa, że filozofią restauracji jest zwykle „karmienie zbiorowe”, a czasami mamy kuchnię autorską i wtedy możemy na talerzu znaleźć produkty, które pochodzą od lokalnych dostawców.

Cieszę się, że w Polsce jest coraz więcej regionalnej kuchni. 20 lat temu mieliśmy tylko kuchnię Podhala czy Wielkopolską, a teraz ten trend zaczyna obejmować całą Polskę. Ludzie zrozumieli, że kuchnia jest magnesem przyciągającym turystów. Częściej zdarzają się osoby, które jadą odwiedzić region, bo tam znajdują lokalną kuchnię. Wybierają się na Mazury, bo tam zjedzą fantastyczną sięgę czy sielawę. Ale turystyka gastronomiczna to proces.

Katarzyna Gubała: Jak w Chorwacji wygląda ta lokalność?

Robert Makłowicz: Mieszkam na Półwyspie Pelješa - to jedno z najpiękniejszych miejsc w całej Chorwacji. Znajduje się w południowej Dalmacji, ok. 100 km od Dubrownika. Jest tam taka

restauracja Gastro mare Kobaš. Był tam parę razy piłkarz David Beckham z żoną, piłkarze Real Madryt, bo w ich zespole są Chorwaci. To ludzie, których stać na wszystko. A jednak przyjeżdżają do tej małej restauracji zjeść wyłącznie świeże produkty, szczególnie ryby i owoce morza. Szef kuchni zwykle podchodzi do stolika, opowiada o aktualnych w danym dniu surowcach. Często mówi: Dzisiaj mamy mule czy konkretną rybę i jak byście chcieli, żeby wam to przygotować? W tej restauracji wytwarzają też własną oliwę, mają mnóstwo lokalnych ziół w daniach. Na półwyspie ton kuchni nadają lokalne produkty i sezon. Restauracje otrzymują gwiazdki Michelin głównie za interpretację lokalnej kuchni. Korzystają z tamtejszych glonów. Soliród rośnie tam wszędzie, więc go używają w daniach.

Katarzyna Gubała: Czy trudno o pracowników w takich miejscach, gdzie praca jest typowo sezonowa?

Robert Makłowicz: W sezonie w gastronomii jest sporo Filipińczyków, ale



CZY KUCHARZ TO ARTYSTA CZY RZEMIEŚNIK?

W dzisiejszych czasach bycie szefem kuchni jest postrzegane jako przepustka do sławy i pieniędzy. A tak naprawdę mało ludzi zdaje sobie sprawę, jaka to ciężka i odpowiedzialna praca, wymagająca czasami niemal nadludzkiego wysiłku i zdrowia, wielogodzinna, żmudna, powtarzalna. Sztukę widzimy już tylko na talerzu. Na szczęście życie weryfikuje wizję kulinarną młodych i bardzo szybko sprowadza ich na ziemię.

też młodych Chorwatów. Mają tam bardzo dobre szkoły zawodowe. Najbliższa ode mnie jest w Dubrowniku. Warto też pamiętać, że 20% PKB Chorwacji pochodzi z turystyki i jest to najwyższy wskaźnik w Europie. We Francji to zaledwie kilka procent. Dlatego Chorwaci starają się utrzymać najwyższy poziom w gastronomii, stąd takie ich duże zaangażowanie w ten sektor. Ale oczywiście muszą posiłkować się pracownikami sezonowymi w postaci obcokrajowców, bo sami mają mało mieszkańców. To wszystko dzieje się w sezonie. Ale już poza sezonem, przyznaję, muszę przejechać 30 km żeby coś zjeść. Nie bywa łatwo...

Katarzyna Gubała: Jak jeść zdrowo żyjąc w wielkim mieście? Czy w ogóle się da, a jeśli tak, to jak?

Robert Makłowicz: Ruch slow food narodził się na północy Włoch. Powstał w proteście przeciwko przetworzonej

żywności, która zaczęła zalewać rynek. Dzisiaj slow food to ruch powszechnie znany, niemal trafił pod strzechy. Podobnie jest i będzie z innymi zjawiskami. Kto jeszcze kilka lat temu przejmował się smogiem? Krztusiliśmy się tak samo, ale teraz mamy świadomość tego, co się z nami dzieje. To niezwykła zmiana w życiu. Podobne zmiany zachodzą w świecie gastronomicznym. Kto sprawdzał opisy produktów? Kto czytał skład jedzenia? Nawet nie było stosownych regulacji każących takowe umieszczać. Dziesięć lat temu modny był silnik Diesla, bo... po prostu mniej spalał. A dzisiaj wszyscy zachwycają się samochodami elektrycznymi. To ciągła zmiana warunków życia determinuje nas do poszukiwania, chęci zdobywania wiedzy w wielu nowych dziedzinach.

Katarzyna Gubała: Czy Polak jest świadomy ekologii?

Robert Makłowicz: Jeszcze kilka lat temu pomiędzy świadomością w mieście i na wsi była przepaść. Żyliśmy w bąblach dużych metropolii. Teraz to się zmieniło. Prawdą jest, że nadal na wsi częściej palą w piecach plastikiem i oponami, ale świadomość proekologiczna tam też dotarła i już ewoluuje. To, że Polska pięknieje, jest zasługą naszego rozwoju. Wprawdzie na wsiach mamy ogromną nadreprezentację wiecznie zielonych tui, ale i tak obejście wokół gospodarstwa wygląda zdecydowanie korzystniej, schludniej niż 20, 30 lat temu. Właściciele dbają o swoją własność, zwracają uwagę na estetykę. Dlatego też spożywamy coraz więcej dobrych produktów. Bo mamy ich świadomość. W tej chwili są rejony, gdzie nie powstydziłibyśmy się lokalnych, tradycyjnych potraw: Beskid Niski, Lubuskie, Wielkopolska. To idealne turystyczne adresy również dlatego, że można pod nimi odnaleźć dobre, re-

gionalne jedzenie. Do tego dostaniemy miejscowe wino, w dodatku nie będzie ono słodkie! To naprawdę duża zmiana.

Katarzyna Gubała: A jak, w Pana opinii, wygląda sprawa z kuchnią roślinną w Polsce?

Robert Makłowicz: Jeszcze niedawno odwiedzający takie restauracje zachowywali się jak członkowie jakiejś sekty. Siedzieli w nich grupy osób nad listkiem sałaty i utyskiwały nad tymi brutalnymi typami jedzącymi krowy. Tymczasem w restauracjach ze stekami siedzieli ludzie nad kawałkiem mięsa i rozpamiętywali, że jeszcze kilkadziesiąt lat wcześniej odmawianie jedzenia mięsa było wpisane na listę chorób psychicznych. Każda z tych postaw była zła i bez sensu. Na szczęście takie ideologiczne podejście do jedzenia powoli się zmienia u obu stron. Teraz liczy się smak, ideologia zeszła na drugi plan. I to jest genialne. Doszliśmy do dobrego poziomu i powinniśmy być z niego dumni.

Katarzyna Gubała: Czy kucharz to artysta czy rzemieślnik?

Robert Makłowicz: W dzisiejszych czasach bycie szefem kuchni jest postrzegane jako przepustka do sławy i pieniędzy. Oczywiście za sprawą przeróżnych programów kulinarnych. Młodemu ludziom wydaje się, że jest to beztroska praca, są omamieni pewnym wyobrażeniem gastronomii. A tak naprawdę mało ludzi zdaje sobie sprawę, jaka to ciężka i odpowiedzialna praca, wymagająca czasami niemal nadludzkiego wysiłku i zdrowia, wielogodzinna, żmudna, powtarzalna. Sztukę widzimy już tylko na talerzu i na jej podstawie wyciągamy jakieś tam wnioski, a nie patrzymy na całość. Na szczęście życie weryfikuje wizję kulinarną młodych i bardzo szybko sprowadza ich na ziemię.



KATARZYNA GUBAŁA, ROBERT MAKŁOWICZ I ARKADIUSZ DZIAKOWSKI
Podczas konferencji prasowej promującej wrocławski festiwal „Europa na widelcu”.





ZIELONE MENU W HOTELU O3

Pomysł na włączenie dań roślinnych do menu wynika z rosnącego zainteresowania alternatywami mięsa oraz świadomości zdrowotnej gości. Ludzie coraz częściej szukają opcji, które są przyjazne dla zdrowia i środowiska, a kuchnia roślinna daje ogromne możliwości (STR. 26)



ZIELONY KĄCIK

Sebastian Sikorski, executive chef hotelu Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje wyjaśnia, że w restauracji jest wyznaczony specjalny zielony kącik pełen dań roślinnych. Zespół przygotowuje każdego dnia świeże pasty, hummusy i smarowidła. (STR. 30)



WYZWANIA SZEFA KUCHNI

Zarządzanie zespołem w branży gastronomicznej to prawdziwa sztuka. Arkadiusz Chwałek, szef kuchni Zamkowy Młyn w Krapkowicach wymienia kilka kluczowych przeszkód, które mogą pojawić się w trakcie zarządzania restauracją i zespołem pracowników. (STR. 22)



HOTEL MANOR HOUSE**** PAŁAC ODROWĄŻÓW****

Karta wegańska obiektu była jedną z pierwszych wśród hotelowych restauracji w kraju i od lat jest wyróżniana znakiem jakości V, który potwierdza, że jest odpowiednia dla wegan (STR. 18)

PROFESJONALNA KUCHNIA WEGE

Aż 40% Polaków zmieniło swoje zwyczaje żywieniowe, z tej grupy 25% przynajmniej ograniczyło spożycie mięsa, jak również wprowadziło zamienniki roślinne albo zmniejszyło spożycie nabiału. W temacie numeru o tym, dlaczego warto podążać za zielonym trendem opowiadają szefowie i szefowie kuchni uznanych restauracji i hoteli. Inspirują branżę gastronomiczną do zmiany menu na bardziej zielone i wytyczają trendy.



KATARZYNA GUBAŁA

Ekoosobowość i wege ambasadorka.

Współpracuje z najlepszymi kucharzami i przedstawicielami świata kulinarnego.

Przeszkoliła ponad 120 restauracji z kuchni wege i diet wykluczeniowych. Jako diet coach doradza szefom kuchni w układaniu

roślinnego menu. W wege biznesie pomaga wielkim koncernom (także zakłady mięsne), sieciom hoteli, restauracjom, cateringom dietetycznym, a nawet barom mlecznym.

Promuje zdrowy styl życia jako kucharz i ekspert w „Pytaniu na śniadanie”. Autorka książek, m.in. Wege w kwadrans i Wege energia.

Prowadzi bloga www.katarzynagubala.pl

JAK UGRYŹĆ DIETY WYKLUCZENIOWE?

W tej chwili na eventach, w restauracjach czy hotelach jest około 10% ludzi na dietach wykluczeniowych. Niby mało, ale jest to trudny klient, wymagający osobnego menu, wiedzy i zaangażowania. Jak sobie z nim poradzić? Katarzyna Gubała, redaktor naczelna, diet coach oraz doradca szkoleniowy dla branży HoReCa opisuje miejsca i ludzi, którzy zielone zmiany wdrażają już od wielu lat.

CIEKAWOŚĆ I WYNIKAJĄCE Z TEGO NIEPOROZUMIENIA

Aż 40 % Polaków zmieniło w czasie pandemii swoje zwyczaje żywieniowe, z tego z tej grupy 25 % przynajmniej ograniczyło spożycie mięsa, jak również wprowadziło zamienniki roślinne albo ograniczyło spożycie nabiału.

- Klientów na dietach wykluczeniowych, czyli bez laktozy, bez glutenu, bez mięsa jest sporo, ale nie powinniśmy też zapominać o osobach, które ograniczają spożycie mięsa czy nabiału czyli fleksitarianach – wyjaśnia Katarzyna Gubała, ekspert kuchni roślinnej.

– Szacuje się, że stanowią oni w porównaniu nawet do 30 % społeczeństwa. Fleksitarianie raz są na wybranej przez siebie diecie, a raz nie, doprowadzając tym zachowaniem do białej gorączki szefów kuchni. „Raz mięso jedzą, a raz nie jedzą. To co oni w końcu jedzą? Niech się zdecydują!”, denerwują się kucharze. Dla hoteli i restauracji, które chcą zadowolić swojego klienta to spore wyzwanie.

Według GfK Polonia po roślinne za-

mienniki mięsa oraz nabiału sięgnęło niemal 6 mln polskich gospodarstw domowych. Ta liczba wcale jednak nie oznacza, że mamy tyle w kraju wegetarian czy wegan. To po prostu ciekawość, chęć poznania czegoś nowego. Podobne zachowania kierują gośćmi hotelowymi. Jak sobie z nimi radzić?

OD SZKOLENIA DO ZIELONEGO MENU

W Art Hotelu we Wrocławiu ponad 7 lat temu po profesjonalnym szkoleniu z kuchni wege powstało pierwsze wege menu.

- W tej chwili dania wege i mięsne są w jednej karcie – tłumaczy szef kuchni Art Restauracji Grzegorz Pomietło. - Są rzetelnie oznaczone, podzielone na kategorie, a klient na dowolnej diecie wykluczeniowej znajdzie tu dla siebie jakieś danie główne. Proces uczenia się przez zespół kuchni roślinnej czy diet wykluczeniowych odbywał się krok po kroku i niezbyt gwałtownie, a każda wiedza była sukcesywnie przyswajana i testowana. Spore znaczenie miały tu także gusta samych klientów, regular-

nie sprawdzanych podczas licznych degustacji i bezpośrednich pytań w ankietach.

W Art Hotelu przez ponad 2 lata trwały też warsztaty kulinarne mające na celu odpowiedzieć na pytanie – jak powinno wyglądać idealne menu dziecięce w restauracji. W tej chwili dzieci na dietach wykluczeniowych jest mnóstwo. Dla nich też Grzegorz Pomietło stworzył osobne, zdrowe menu. To oprócz roślinnych dań kolejny element udogodnień dla rodzin z dziećmi na dietach wykluczeniowych.

KLIENCI CHCIELI... WIĘCEJ ZIELONEGO!

- Nasza wege przygoda zaczęła się od zapotrzebowania zgłaszanego przez klientów – mówi Sebastian Sikorski, executive chef hotelu Amber Baltic Międzyzdroje, nadmorskiego kurortu, „hotelu gwiazd”. - Już kilka lat temu coraz częściej pojawiały się prośby w restauracji o dania bez glutenu, bez laktozy, bez mięsa. Potem obiekt zdecydował się na kompleksowe szkolenie z kuchni



ZIELONY TREND

Podążanie za roślinnym trendem z każdym rokiem nabiera tempa, bo i klient jest coraz bardziej wymagający. W menu pojawia się sporo sezonowych warzyw i owoców, które często grają pierwsze skrzypce w daniach głównych restauracyjnej karty.

„Goście hotelowi
i restauracyjni
zaczęli jeszcze
bardziej dbać
o swoje zdrowie”

wegetariańskiej i wegańskiej oraz diet wykluczeniowych z Kasią Gubałą. Od tego momentu rozpoczęła się prawdziwa zielona przygoda w hotelu. Podążanie za trendem z każdym rokiem nabiera tempa, bo i klient jest coraz bardziej wymagający. W menu pojawia się sporo sezonowych warzyw i owoców, które często grają pierwsze skrzypce w daniach głównych. Nie brakuje dań z tofu, które odpowiednio przygotowane potrafi zaskoczyć restauracyjnych gości.

- Kuchnia posiłkuje się także gotowymi alternatywami mięsa – wyjaśnia Sebastian Sikorski. - To szczególnie przydaje się w momentach niezapowiedzianych gości czy klientów, którzy po prostu lubią smak mięsa, chociaż z niego zre-

zygnowali z powodów etycznych czy zdrowotnych.

W tej chwili jesteśmy w momencie nakładania na siebie 3 kryzysów: klimatyczny, postpandemiczny i wojenny, które powodują diametralne zmiany w naszym życiu, dotyczy to również naszych nawyków żywieniowych – tłumaczy Łukasz Jaworski, ekspert od napoi roślinnych z Inki.

- W czasie pandemii wzrosła świadomość, jaką wartością jest dla nas zdrowe odżywianie. Goście hotelowi i restauracyjni zaczęli jeszcze bardziej dbać o swoje zdrowie, również po przez zmianę nawyków żywieniowych.

ZWIERZĘTA W HOTELU WEGE

- Klient wege obecnie nie oczekuje tylko zielonego menu. Dla niego ważna jest też atmosfera miejsca, otoczenie, detale, które tworzą miejsce wege friendly. Ważne by

było to także miejsce przyjazne dla zwierząt – tłumaczy Izabela Bonecka, dyrektor zarządzająca hotelami. - Pet friendly, animal friendly, czyli jak hotel przyjazny zwierzętom wygrywa walkę o klienta wege!

Izabela Bonecka podkreśliła wagę miejsc przyjaznych dla zwierząt. W jednym nadmorskim hotelu w sezonie może pojawić się w jeden weekend nawet kilkadziesiąt psów. Przy odpowiedniej obsłudze, wyznaczonych miejscach do wyprowadzania pupili i udogodnieniach okazało się to doskonałym rozwiązaniem. Do hotelu zaczął przyjeżdżać częściej klient, dla którego hotel pet friendly ma ogromne znaczenie. W ten oto sposób trafili do hotelu także niemieccy emerytowani goście, którzy nie wyobrażają sobie rozstania z psem czy kotem na czas urlopu. Hotel, który postawi na takie drobne usprawnienia zdecydowanie zyska.

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO WEGE TEMATU

Jak wygląda zmiana na bardziej zielone menu u Polaków? Zaczynają od zmiany produktów na talerzu, potem jest etap czytania etykiet, a następnie powoli, krok po kroku zmienia się także życiowa filozofia takiego klienta. Zaczyna patrzeć na świat szerzej, nie tylko przez pryzmat diety. I zaczyna tego samego wymagać od hotelu, w którym się zatrzymuje.

- W hotelu bardzo ważna jest spójność w zielonej koncepcji – tłumaczy Katarzyna Gubała, ekspert kuchni roślinnej prowadząca szkolenia wege dla branży HoReCa. - W miejscach, które chcą trafić do klientów świadomych nie mogą pojawić się skórzane fotele czy kanapy w lobby, a już wykluczone są zwierzęce ozdoby na podłogach czy ścianach. Taki klient patrzy na hotel holistycznie i dla niego ważna jest nie tylko dobra karta uwzględniająca jego diety wykluczeniowe, ale także spójność całej koncepcji.

Niezwykle ważne jest też eko podejście do hotelowych usprawnień. Dobrze, gdy hotel chwali się swoimi oszczędnościami w temacie plastiku, zużycia energii czy wody. Każdy mały krok w hotelowych oszczędnościach to także sygnał zwrotny dla gościa i jego edukacja.

CZEGO CHCĄ OBECNIE KLIENTCI NA WEGE DIECIE?

- Ważny jest prosty skład i czysta etykieta uważa Gerard Rytter brand chef Develey, który na co dzień szkoli innych szefów kuchni, cateringi dietetyczne, a nawet stołówki szkolne.

- Klienci bardzo zwracają uwagę na swoje zdrowie, szczególnie w momen-

cie pojawienia się pandemii i tuż po niej.

PROSTE SKŁADY, JASNE ZASADY

Jak okazuje się czysty skład produktów, z których tworzy się dania w restauracji, cateringu czy stołówce ma znaczenie. Zdrowe żywienie stało się naturalnym trendem w postpandemicznych czasach. A kuchnia roślinna jest rozwiązaniem, które pomaga zachować zdrowie na dłużej.

- Obecnie klient jest bardziej wyedukowany, wie, jakie produkty mogą mu zaszkodzić i po prostu eliminuje je ze swojej diety – tłumaczy Gerard Rytter.

- Tą ideą kieruj się także podczas wyboru dań w restauracji. Po szkoleniu z kuchni wege, które przeszliśmy

z całym zespołem mogę śmiało powiedzieć, że świadomość tego, co jemy i co oferujemy naszym klientom jest dużo większa.

O wiele łatwiej przekonać mi klientów do naturalnie warzonego sosu sojowego, gdy tłumaczę jego prosty skład. A jeśli do tego opowiem, jak można go użyć, żeby zamarynować w nim tofu i zrobić z tego pełnowartościowe wegańskie danie to już fantastycznie.

- Proste i zdrowe składki sprawiają, że kucharze spokojnie mogą dany produkt polecić wszystkim osobom wybierającym dania wege i na wszelkich dietach wykluczeniowych – wyjaśnia Katarzyna Gubała. - Okazuje się, że właśnie takimi zdrowymi tematami można w tej chwili przekonać do siebie klienta i sprawić, by dania, które na ich bazie powstaną zostały na długo zapamiętane przez restauracyjnych i hotelowych gości.





HOTEL MANOR HOUSE**** PAŁAC ODROWĄŻÓW****

Karta wegańska obiektu była jedną z pierwszych wśród hotelowych restauracji w kraju i od lat jest wyróżniana znakiem jakości V, który potwierdza, że jest odpowiednia dla wegan. Restauracja spełnia też rygorystyczne wymogi międzynarodowej certyfikacji ECARF – Manor House SPA jest jedynym w Polsce „Hotelem przyjaznym dla osób z alergiami”.

Z PASJĄ DO DARÓW NATURY

Małgorzata Figarska, szefowa gastronomii Hotel Manor House**** Pałac Odrowążów***** pasję do gotowania odkryła w hotelu Manor House SPA (obecnie Najlepszy Hotel SPA w Centrum i Best SPA Hotel 2023), gdzie pracuje od 20 lat. Uwielbia eksperymentować, łączyć ze sobą różne smaki, pracować na lokalnych produktach i tworzyć dania od początku, co wiąże się z jej zamiłowaniem do kuchni wegańskiej.

Katarzyna Gubała: Co znajdziemy w menu odwiedzając Manor House SPA?

Małgorzata Figarska: Nasza hotelowa restauracja oferuje wykwintne menu, które zaspokoi gusta nawet najbardziej wymagających Gości. Stawiamy na jakość składników, lokalne i sezonowe produkty. Mamy kreatywne podejście do kulinariów, potrawy są przygotowane z pasją i dbałością o każdy detal. Staramy się zapewnić niezapomniane doznania kulinarne w klimatycznej atmosferze naszej restauracji. Zgodnie z charakterem kompleksu (Manor House SPA**** Pałac Odrowążów***** jest jedną z najstarszych posiadłości na ziemiach polskich) serwujemy tradycyjne smaki. W tym wyselekcjonowane mięsa najwyższej jakości, np. polędwicę wołową z grillowanym bocznikiem czy pierś z kaczki z jabłkiem i puree buraczanym. W naszym menu są też świeże ryby i owoce morza od spraw-

dzonych dostawców, ponadto makarony, kołduny, przygotowywane na miejscu pierogi.

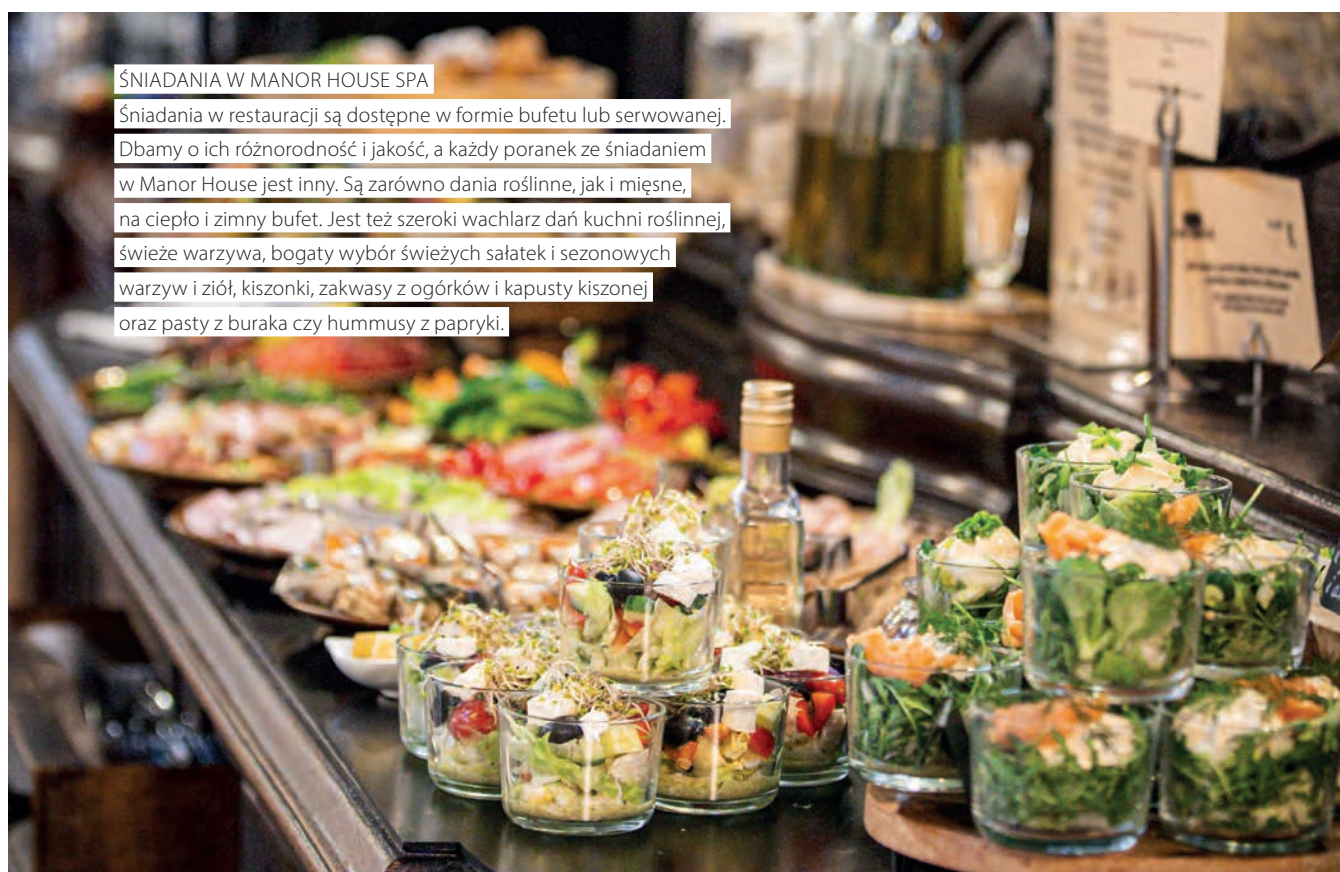
Katarzyna Gubała: A co poza standardową kartą?

Małgorzata Figarska: Oczywiście karta wegańska, z której jestem bardzo dumna. Kuchnia roślinna to nie tylko prawdziwe bogactwo smaków i kolorów, ale też ogromny potencjał na tworzenie kreatywnych kompozycji, a prywatnie - moja fascynacja. Menu Wege Manor House jest jednym z pierwszych wśród hotelowych restauracji w Polsce, a Fundacja Viva od ponad dekady sygnuje go znakiem V, co potwierdza, że zawiera dania odpowiednie dla wegan. Nasza restauracja jest również doskonale przygotowana, by sprostać oczekiwaniom Gości z dietami specjalnymi i ograniczeniami, zapewniając im komfort i pełne bezpieczeństwo kulinarne. Posiadamy międzynarodowy certyfikat

ECARF, który gwarantuje, że nasza oferta jest dostosowana do potrzeb Gości z alergiami. To prestiżowe wyróżnienie potwierdza najwyższy standard usług i obsługi Manor House SPA pod kątem oferty hotelowej i gastronomicznej oraz indywidualnego podejścia do potrzeb osób, które zmagają się z problemem alergii.

Katarzyna Gubała: Wasze śniadania stały się już słynne. Czego można się spodziewać przeglądając kredensy na bufecie śniadaniowym?

Małgorzata Figarska: Śniadania w naszej restauracji są dostępne w formie bufetu lub serwowanej. Dbamy o ich różnorodność i jakość, a każdy poranek ze śniadaniem w Manor House jest inny. Są zarówno dania roślinne, jak i mięsne, na ciepło i zimny bufet. Naprzemiennie żur, kielbaski, stacja grillowa z warzywami i boczkiem, a na słodko racuchy z jabłkiem



ŚNIADANIA W MANOR HOUSE SPA

Śniadania w restauracji są dostępne w formie bufetu lub serwowanej. Dbamy o ich różnorodność i jakość, a każdy poranek ze śniadaniem w Manor House jest inny. Są zarówno dania roślinne, jak i mięsne, na ciepło i zimny bufet. Jest też szeroki wachlarz dań kuchni roślinnej, świeże warzywa, bogaty wybór świeżych sałatek i sezonowych warzyw i ziół, kiszonki, zakwasy z ogórków i kapusty kiszonej oraz pasty z buraka czy hummusa z papryki.

*„Staramy się
zapewnić
niezapomniane
doznania
kulinarne
w klimatycznej
atmosferze
naszej restauracji”*

i cynamonem oraz owoce, ciasta, konfitury i lokalne miody. W ofercie śniadaniowej nasi Goście znajdą m.in.: pieczone mięsa, pasztety, twarogi, różne jogurty – klasyczne i roślinne. Jest też szeroki wachlarz dań kuchni roślinnej, świeże warzywa, bogaty wybór świeżych sałatek i sezonowych warzyw i ziół, kiszonki, kwasy z ogórków i kapusty kiszonej oraz pasty z buraka czy z pieczonej papryki, która króluje na naszym śniadaniowym kredensie. Całości dopełniają przygotowywane na stacji live cooking jajka sadzone, jajecznicza w różnych odsłonach czy omlet wegański oraz ciepłe pieczywo żytnie, pszenne, wieloziarniste i czosnkowe. Oczywiście pyszna kawa z ekspresu, wybór herbat i zióła.

Katarzyna Gubała: W kuchni Manor House SPA nie brak świeżych ziół. Jakakie dania z nich tworzysz?

Małgorzata Figarska: Uwielbiam wykorzystywać świeże zioła: bazylię, oregano, majeranek, mięcie, kolendrę... Pozwalają one tworzyć lekkie, aromatyczne dania, które doskonale komponują się z holistycznym charakterem hotelu. W naszej kuchni powstają inspirowane bogactwem natury potrawy m.in. pieczone warzywa korzeniowe z nasionami słonecznika i świeżych ziół czy krem z zielonego groszku i kolendry z kwaśną limonką. Opracowałam też sezonowe menu degustacyjne Smaki Lasu, w którym wykorzystujemy jadalne dary natury: grzyby, młode pędy paproci, szyszki, młode listki brzozy, „noski” z klonu, pąki lipy czy kwiaty bzu.

Katarzyna Gubała: Jak Manor House SPA łączy dietę z tym, co dzieje się w kompleksie?

Małgorzata Figarska: Każdy element

pobytu w naszym hotelu jest starannie przemyślany, aby wspierać zdrowie, harmonię i dobre samopoczucie naszych Gości. Serwowane przez nas dania, chociażby te z karty wegańskiej lub autorskiej Diety Życia, która łączy różne style zdrowego odżywiania, doskonale komponują się z atmosferą wyciszenia i regeneracji, które zapewniają zabiegi SPA, relaksujące kąpiele i koncerty mis i gongów tybetańskich. Dzięki takiemu połączeniu Goście mogą odpocząć i zregenerować ciało, ale również zadbać o swoje zdrowie.

Katarzyna Gubała: Jesteś jurorką w konkursie kulinarnym „Złoty karczoch”, jak oceniasz roślinne dania, które pojawiają się na konkursie?

Małgorzata Figarska: Tak, już po raz drugi zasiadam w jury tego konkursu kuchni wegańskiej. Szczególną uwagę zwracam na użyte składniki, a także smak i wygląd dań, które biorą udział w rywalizacji. Uwielbiam bowiem, gdy potrawy zachwycają nie tylko smakiem, ale również kolorami i estetyką podania. Cenię sobie kreatywność, odważne połączenia smakowe i nieszablonowe pomysły, które inspirują i pokazują pasję szefów kuchni. To właśnie te elementy sprawiają, że każde danie staje się małym dziełem sztuki kulinarnej. Konkursowe dania, pełne barw i aromatów, są dowodem na to, jak piękna i różnorodna może być sztuka gotowania. W mojej ocenie liczy się nie tylko technika, ale też emocje ukryte w każdej potrawie, bo dobre jedzenie to nie tylko smak - to przeżycie, które zostaje z nami na długo i spotkania ciekawych ludzi.

Katarzyna Gubała: Co po godzinach lubi jeść szefowa kuchni i czy dania robi wtedy sama czy częściej korzysta z propozycji innych kucharzy?

Małgorzata Figarska: Kuchnia to dla mnie nie tylko praca, ale też pasja, którą pielęgnuję zarówno w Manor House, jak i w domu. Uwielbiam spędzać czas gotując z moim trzynastoletnim synem. To właśnie on inspiruje mnie do odkrywania nowych smaków i eksperymentowania z ciekawymi połączeniami. Również rodzinne podróże to poznawanie kuchni świata. Każdy kraj, każdy region, miasto i restauracja niesie inspirację, nowe aromaty, techniki i produkty, które wzbogacają moje podejście do gotowania i pozwalają tworzyć dania pełne pasji i świeżości. Z tych wypraw czerpię niezapomniane doznania, a kulinarne doświadczenia znajdują odzwierciedlenie w mojej kuchni.

*„Opracowałam
sezonowe menu
degustacyjne
Smaki Lasu,
w którym
wykorzystujemy
jadalne dary
natury”*





ARKADIUSZ CHWAŁEK, SZEF KUCHNI ZAMKOWY MŁYN KRAPKOWICE
Swoją kulinarną przygodę zaczynał w Anglii pod okiem wielkich
gastronomicznych mentorów. Po powrocie do kraju został szefem kuchni,
który zachwyca swoimi degustacyjnymi kolacjami oraz sztuką platingu.



W DANIU WAŻNY JEST TEŻ TALERZ

Arkadiusz Chwałek jest szefem kuchni w Zamkowym Młynie Krapkowie. Specjalizuje się w kuchni nowoczesnej i regionalnej. Gotowanie to jego wielka pasja, poświęca jej dużo czasu. W swoje dania wkłada całe serce, gdyż uważa, że tylko w ten sposób, można stworzyć dzieła sztuki, a jego talerze są tego dowodem.



Katarzyna Gubała: Twoje kolacje degustacyjne zachwycają gości, a miejsca sprzedają się na pniu. Co jest w nich takiego wyjątkowego?

Arkadiusz Chwałek: Kolacje degustacyjne zrobiły się bardzo popularne w naszej restauracji, ponieważ każda edycja dotyczy innej tematyki. Każda jest wyjątkowa, każda jest unikalna. Staramy się, aby na każdej kolacji dominowały nowe smaki. Zawsze używamy produktów lokalnych, sezonowych. Serwis wydawany jest przy gościach, dzięki temu można obserwować pracę kucharzy. Bardzo dużą uwagę przywiązuję do estetyki podawanych dań używając ziół i kwiatów, które wykańczają te dania. Towarzyszy nam muzyka

na żywo, serwis win dopasowanych do dań. To wszystko tworzy klimat wyjątkowości, niepowtarzalności.

Katarzyna Gubała: Zatrzymam się przy serwisie i twoich talerzach. To dzieła sztuki, z tego jesteś znany.

Arkadiusz Chwałek: Większość szefów i szefowych kuchni chciałaby tworzyć na talerzu małe dzieła sztuki. Zdaję sobie jednak sprawę, że do tego potrzebny jest odpowiedni jakościowo produkt. Warzywa i owoce z ekologicznej uprawy, jadalne kwiaty czy zioła z grządki przy restauracji potrafią podnieść walor dania o kilka punktów. Problemem oczywiście zawsze jest też cena. To ona ogranicza gastronomię w podniesieniu jakości produktów wchodzących w skład wege dania. Niestety bez jakości nie ma efektów. Na początku mojej gastronomicznej kariery w Anglii mój mentor wpajał mi, że goście zaczynają jeść oczami i jak ważna jest estetyka na talerzu. Jest wiele istotnych elementów, które są niezbędne w platingu, czyli profesjonalnym tworzeniu tak naprawdę małego dzieła sztuki, żeby miał on miejsce. Są to kwiaty, zioła, czipsy, oleje,

*„Warzywa i owoce
z ekologicznej
uprawy, jadalne
kwiaty czy zioła
z grządki przy
restauracji potrafią
podnieść walor
dania nawet
o kilka punktów”*



pudry. Niezwykle ważny również jest sam talerz. Pomimo wielu lat pracy jako szef kuchni wciąż rozwijam swoje umiejętności w składaniu dań inspirując się innymi szefami kuchni oraz zagranicznymi trendami. Tego samego oczekuję na talerzu od siebie, od innych szefów kuchni, a nawet od uczestników konkursów kulinarnych. Jakości oraz spójnej koncepcji prezentowanego dania.

Katarzyna Gubała: No właśnie, wspominasz o „Złotym karczochu”, czyli konkursie kulinarnym dla profesjonalnej gastronomii na kuchnię roślinną. Zasiadasz w jury tego konkursu już po raz kolejny.

Arkadiusz Chwałek: „Złoty karczoch” to niesamowicie ciekawy konkurs. Kuchnia roślinna daje ogrom możliwości w stworzeniu unikalnego dania. Można wyjść poza wszelkie schematy i stworzyć zupełnie nieoczekiwane dzieło sztuki. Cieszy mnie, że konkurs ma tak wysoki poziom i że przyciąga nie tylko młodych kucharzy, ale przede wszyst-

kim tych starszych, którzy chcą pokazać coś nowego na swoich talerzach. Coś świeżego i oryginalnego. W takich momentach wiem, że polska gastronomia cały czas się rozwija, rośnie w siłę i tworzy kolejne dzieła sztuki.

Katarzyna Gubała: Co myślisz o kuchni roślinnej, jako „mięsny” szef kuchni?

Arkadiusz Chwałek: W naszej świadomości pokutuje przeświadczenie, że niejedzenie mięsa jest tożsame z niedoborami białka w organizmie. A nie jest to prawdą. Białko roślinne jest równie wartościowe, a dzięki temu, że pochodzi z wielu roślinnych źródeł, bardziej zróżnicowane (zawiera różne aminokwasy). Znajdziemy je w produktach sojowych, zbożowych (makaron pełnoziarnisty, ryż), warzywach strączkowych (ciecierzyca, soczewica, fasola), a także orzechach i nasionach (sezam, dynia). Wbrew pozorom wegetarianie i weganie docenią starania kucharzy, jeśli proponowanymi daniami się po prostu

najedzą. Dania kuchni mącznej typu pierogi z owocami, kluski czy makaron będzie dla nich atrakcyjny w karcie. Osoby na dietach ograniczających gluten raczej chciałyby dostać w menu dania na bazie strączków czy warzyw korzeniowych. Warto postawić na dania uniwersalne, które łatwo wykonać, a nawet zamrozić. Dzięki temu klient wege nas nie zaskoczy i nie będzie też dla nas problematycznym przypadkiem. A jak wyjdzie zadowolony, zachwali innym. Zysk pojawi się w postaci przyprowadzonej grupy znajomych. W mojej restauracji często zmieniamy dania wegetariańskie i wegańskie, w zależności od sezonu i preferencji klienta. Mieliśmy pierogi z soczewicą z piklowaną gorczycą i olejem szczypiorkowym. Obecnie wprowadziliśmy steka z kalafiora na puree z selera i sosie demi glace w opcji roślinnej. Po te dania sięgają nie tylko roślinożercy, ale chyba przede wszystkim mięsożercy, którzy są otwarci na kompletnie inne smaki.

WYZWANIA SZEFA KUCHNI

Zawód szefa kuchni jest z pewnością wymagający, a w dzisiejszych czasach stawia przed profesjonalistami wiele wyzwań. Oto kilka kluczowych przeszkód, które mogą pojawić się w trakcie zarządzania restauracją i zespołem pracowników.



WYSOKA KONKURENCJA

Wzrost liczby restauracji i lokali gastronomicznych powoduje, że szefowie kuchni muszą nieustannie podnosić jakość swoich potraw.

Restauracje powinny wprowadzać również innowacje, aby przyciągnąć klientów. Od zmiany sezonowej karty po wprowadzanie nowych technologii w rezerwacji czy obsłudze kelnerskiej.

ZARZĄDZANIE PERSONELEM

Jako menedżer, szef kuchni musi efektywnie zarządzać zespołem, co często wiąże się z problemami związanymi z rotacją pracowników, ich szkoleniem oraz motywowaniem do pracy w stresującym środowisku. Sporym wyzwaniem jest też młode pokolenie pracowników.

ZARZĄDZANIE KOSZTAMI

Kontrola kosztów surowców i efektywne zarządzanie budżetem to nie lada wyzwanie. Ceny

składników mogą się zmieniać, co wymaga elastyczności w planowaniu menu.

TREND ZDROWEGO ŻYWIENIA

Klienci coraz częściej poszukują potraw zdrowych i ekologicznych, co zmusza szefów kuchni do dostosowania się do zmieniających się gustów oraz oczekiwań rynku.



TECHNOLOGIE

Wprowadzenie nowych technologii w kuchni, takich jak systemy do zarządzania zamówieniami czy nowoczesne urządzenia kuchenne, mogą być skomplikowane i wymagać dodatkowych szkoleń. Warto w nich brać udział, żeby pogłębić swoją wiedzę.

ZARZĄDZANIE KRYZYSOWE

Szefowie kuchni muszą być gotowi na różne sytuacje kryzysowe, takie jak awarie sprzętu czy nagłe

zmiany w dostępności niezbędnych składników.

PRACA POD PRESJĄ

Gastronomia to branża, w której często panuje duża presja czasowa, zwłaszcza w godzinach szczytu.

Utrzymanie wysokiej jakości potraw w takich warunkach jest dużym wyzwaniem.

BALANS MIĘDZY ŻYCIEM

ZAWODOWYM A PRYWATNYM

Wysokie wymagania czasowe i fizyczne mogą utrudniać znalezienie równowagi między pracą a życiem osobistym.



Mimo tych wszystkich wyzwań, wielu szefów kuchni odnajduje w swojej pracy satysfakcję i możliwość twórczej ekspresji, co sprawia, że jest to zawód pełen pasji.



HUBERT WOŹNICA

Na swoim koncie ma liczne sukcesy, w tym uczestnictwo w prestiżowych konkursach kulinarnych oraz współpracę z telewizyjnym programem śniadaniowym „Pytanie na Śniadanie”. Jego filozofia kulinarna opiera się na poszukiwaniu harmonii smaków oraz dbałości o estetykę podawania potraw. W hotelu O3 stawia na świeżość składników oraz sezonowość, co sprawia, że menu jest zawsze zróżnicowane i atrakcyjne dla gości.

SEZONOWO I KREATYWNIE

Hubert Woźnica to doświadczony szef kuchni, który zdobył uznanie w branży gastronomicznej dzięki swojej pasji do gotowania oraz kreatywności w tworzeniu potraw. Pasjonat kuchni polskiej, znawca potraw roślinnych i charyzmatyczny szef kuchni restauracji O3 w Warszawie.



Katarzyna Gubała: W Warszawie pomiędzy restauracjami panuje spora konkurencja, czym starasz się wyróżnić na tle konkurencji?

Hubert Woźnica: Rzeczywiście konkurencja jest bardzo duża, ale uważam, że kluczem do wyróżnienia się jest autentyczność i pasja do gotowania. W naszym hotelu stawiamy na jakość składników, które są świeże i dobrej jakości, a także na twórcze podejście do klasycznych potraw. Ponadto, nasz zespół kulinarny dba o to, by każdy posiłek nie tylko smakował wyśmienicie, ale także był podany w sposób, który cieszy oko. Stawiamy na gościnność

i komfort – każda wizyta w O3 to doświadczenie kulinarne i emocjonalne, które pamięta się na długo.

Katarzyna Gubała: Co ciekawego znajdziemy w twojej karcie?

Hubert Woźnica: W mojej karcie stawiam na wyjątkowe połączenie klasyki z nowoczesnością. Znajdziecie tu pizzę w stylu neapolitańskim, której ciasto jest efektem moich wielu prób i dopracowywania do perfekcji – zależało mi na tym, aby było lekkie, chrupiące, ale jednocześnie elastyczne, idealne do delikatnego wypieku. Dodatkowo, oferuję burgery w rzemieślniczej bułce, która została stworzona z myślą o doskonałej teksturze i smaku. W karcie znajdują się także inne dania, które z pewnością zachwycą niejednego smakosza, jak starannie dopracowane przystawki, czy dania główne, w których łączę tradycyjne składniki z nowoczesnymi technikami gotowania. Każde z tych dań to wyraz mojego zamiłowania do jakości i precyzyjnego dopracowania szczegółów.

*„W hotelu O3
w Warszawie
stawiamy na
gościnność
i komfort – każda
wizyta u nas to
doświadczenie
kulinarne
i emocjonalne,
które pamięta się
na długo”*



ROŚLINNE KLIMATY W O3

Pomysł na włączenie dań roślinnych do menu wynika z rosnącego zainteresowania społeczeństwa alternatywami mięsa oraz świadomości zdrowotnej gości.

Katarzyna Gubała: Macie coś ciekawego dla dzieci?

Hubert Woźnica: Zdecydowanie!

W naszym menu dla dzieci stawiamy na dania, które łączą smak, jakość i zabawę. Jednym z ulubionych dań jest pizza w kształcie buzi misia – chrupiąca, lekka i pełna smaku, która zawsze cieszy się ogromnym uznaniem. Dla najmłodszych przygotowaliśmy także pyszne klusieczki w sosie pomidorowym, które są delikatne i idealnie dopasowane do dziecięcych gustów. Na deser nie może zabraknąć fondanta z płynną czekoladą w środku, który podajemy z gałką lodów – to prawdziwa przyjemność, która zawsze wywołuje uśmiech na twarzy.

Katarzyna Gubała: Skąd pomysł na włączenie dań z kuchni roślinnej do twojego menu?

Hubert Woźnica: Pomysł na włączenie dań roślinnych do menu wynika z rosnącego zainteresowania społeczeństwa alternatywami mięsa oraz

świadomości zdrowotnej gości. Ludzie coraz częściej szukają opcji, które są przyjazne dla zdrowia i środowiska, a kuchnia roślinna daje ogromne możliwości do tworzenia kreatywnych, pełnych smaku dań. Dlatego postanowiłem wprowadzić do naszej oferty dania, które łączą roślinne składniki w sposób, który nie tylko zaspokaja potrzeby smakowe, ale także zaskakuje różnorodnością połączeń smakowych. To świetna okazja, by pokazać, jak pyszna i satysfakcjonująca może być kuchnia oparta na roślinach.

Katarzyna Gubała: Czy roślinożercy znajdą coś ciekawego także na bufecie śniadaniowym?

Hubert Woźnica: Zdecydowanie.

Zauważyłem, że coraz więcej naszych gości wybiera dania roślinne, dlatego na naszym bufecie śniadaniowym przygotowaliśmy specjalny kącik z wegańskimi opcjami. Znajdą się tam pyszne pasty z soczewicy w różnych odsłonach smakowych, hummus oraz

smarowidła na bazie napojów roślinnych z nieaktywnymi płatkami drożdżowymi. Oferujemy także carpaccio z buraka, gruszki oraz pieczarki, a także smakowite przekąski, takie jak faszerowane ogórki, pomidory czy roladki z bakłażana. W części ciepłej bufetu oprócz standardowych warzyw z patelni i gotowanych na parze, serwujemy leczko, placki z cukinii oraz inne dania, które zaskakują różnorodnością i pomysłowością. Dla naszych gości, którzy preferują świeże soki, mamy wyciskarkę, aby mogli przygotować soki z owoców i warzyw na bieżąco. Dodatkowo bufet z płatkami śniadaniowymi, wzbogaciliśmy o wybór otrąb i nasion do których podajemy roślinne napoje. Zależy min na tym, aby wybór był jak najbardziej różnorodny i pełen smaków, które będą cieszyć nawet najbardziej wymagających gości.

Katarzyna Gubała: Jak stworzyć atrakcyjne menu i uniknąć wysokich kosztów?

Hubert Woźnica: Kluczem do stworzenia atrakcyjnego menu, które nie nadwyręży budżetu, jest umiejętność balansowania między sezonowością składników a kreatywnością w kuchni. Sezonowe produkty są tańsze i świeższe, więc warto wykorzystywać je w pełni w myśl zasady „zero waste”. Ważne jest też planowanie – mądre łączenie takich samych składników w różnych daniach, co pozwala na zmniejszenie asortymentu produktów, które mogą ulec popsuciu, ale także na twórcze podejście do gotowania. Z kolei warto również znaleźć dobrych dostawców, którzy oferują dobrą jakość w rozsądnych cenach.

Katarzyna Gubała: W Hotelu O3 jest sporo konferencji i bankietów. Co proponujecie swoim klientom przy takich okazjach?

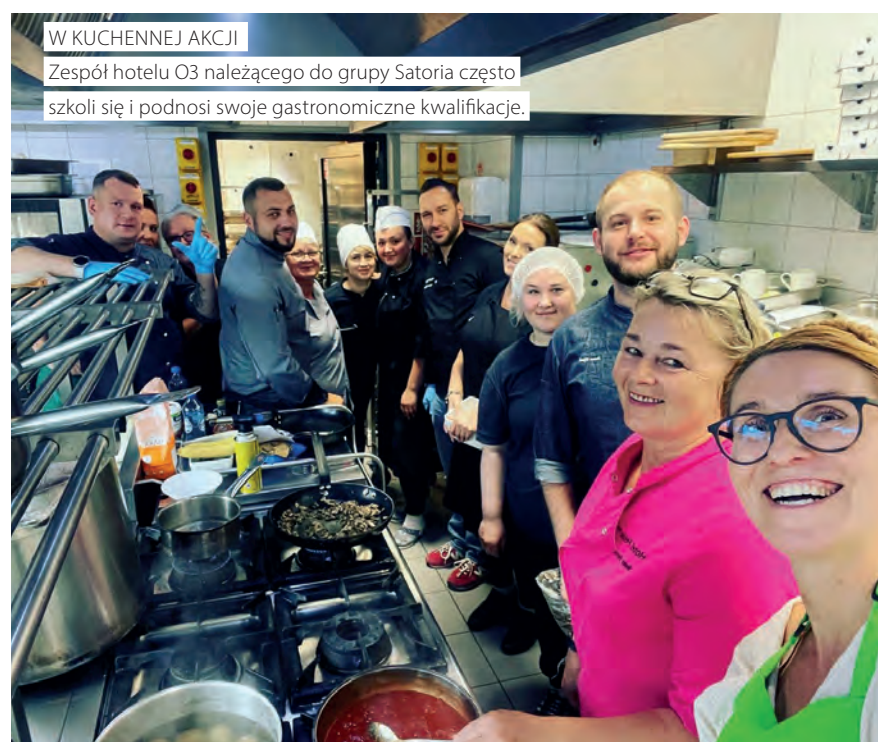
Hubert Woźnica: W Hotelu O3, organizując konferencje i bankiety, stawiamy na dania, które łączą elegancję z wygodą serwowania, idealnie dopasowane do różnych form wydarzeń – zarówno bufetów, jak i finger food. W naszej ofercie znajdują się zarówno klasyczne przekąski na półmisek, jak mini tatar z łososia, szpinakowe quiche, czy gruszka zapiekana gorgonzolą z orzechami. Dodatkowo, przygotowujemy dania w mono porcjach, takie jak wrapy z grillowanym tofu i warzywami, mini kanapki z pasztetem z soczewicy czy desery w małych porcjach, jak mus czekoladowy z wiśniami lub dekonstrukcja szarlotki z gruszką i cytrynową kruszonką. W zależności od charakteru wydarzenia, oferujemy również bardziej dopasowane propozycje: lekkie sałatki z kozim serem i orzechami do letnich eventów, eleganckie przystawki jak carpaccio z buraka czy balotyna z kaczki z pistacjami na formalne bankiety, a na większe spotkania – komfortowe

dania takie jak risotto z grzybami leśnymi czy wolnopieczony mostek wołowy w sosie demi-glace. Naszym celem jest stworzenie menu, które zaspokoi gusta uczestników, ale również podkreśli wyjątkowy charakter wydarzenia.

Katarzyna Gubała: Czy szef kuchni to artysta czy rzemieślnik? Jakie jest twoje zdanie?

Hubert Woźnica: Moje zdanie jest takie, że szef kuchni to zarówno artysta, jak i rzemieślnik. Gotowanie to bez wątpienia proces twórczy – wymaga wyobraźni, odwagi w łączeniu smaków, tekstur i kolorów. To trochę jak malowanie obrazu na talerzu, gdzie każdy element musi współgrać ze sobą, aby stworzyć harmonijną całość, która nie tylko zachwyci podniebienie, ale również będzie ucztą dla oczu. W tym sensie, szef kuchni staje się artystą, który tworzy unikalne dzieła kulinarne. Z drugiej strony, kuchnia to także

rzemiosło, które opiera się na precyzyjnej wiedzy technicznej i solidnych umiejętnościach. Doskonały szef kuchni musi znać każdy proces kulinarny, od podstawowych technik gotowania po zaawansowane metody przygotowywania potraw. Ważna jest także umiejętność zarządzania zespołem – szef kuchni to nie tylko osoba twórcza, ale także lider, który musi dbać o organizację pracy w kuchni, przekazywać wiedzę młodszym kucharzom, motywować ich do ciągłego doskonalenia się i utrzymywać wysoki standard pracy. Gotowanie to połączenie pasji i dyscypliny – kreatywność, bez solidnych podstaw, nie ma szans na sukces. Z kolei umiejętność rzemieślnicza, oparta na doświadczeniu, organizacji i wiedzy, sprawia, że te wszystkie twórcze pomysły stają się rzeczywistością. Dlatego, choć na talerzu widzimy sztukę, to za nią kryje się ogromny ład, struktura i fachowość.





Vienna House by Wyndham
Amber Baltic Międzyzdroje
Promenada Gwiazd 1
72-500 Międzyzdroje
tel. +48 607 872 760
www.viennahouse.com



ZIELONY KĄCIK WEGE NA START

Aż 40% Polaków zmieniło swoje zwyczaje żywieniowe, z tej grupy 25% przynajmniej ograniczyło spożycie mięsa, jak również wprowadziło zamienniki roślinne albo ograniczyło spożycie nabiału. O tym, dlaczego warto podążać za zielonym trendem mówi Sebastian Sikorski, executive chef hotelu Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje.

WYBÓR ZDROWEJ DIETY

W tej chwili na ewentualnie, w restauracjach czy hotelach jest około 10% ludzi na dietach wykluczonych. Niby mało, ale jest to trudny klient, wymagający osobnego menu, wiedzy i zaangażowania. Jak sobie z nim poradzić? Ile tych ludzi tak naprawdę jest i czy przypadkiem to nie jest tak, że każdy z nas jest „tak jakby trochę wege, trochę bez glutenu lub po prostu wybiera zdrową dietę”?

SZKOLENIE Z KUCHNI WEGE TO PODSTAWA

Wege przygoda hotelu Amber Baltic w Międzyzdrojach zaczęła się od zapotrzebowania zgłaszanego przez klientów.

Już kilka lat temu coraz częściej pojawiały się prośby w restauracji o dania bez glutenu, bez laktozy, bez mięsa. Potem obiekt zdecydował się

na kompleksowe szkolenie z kuchni wegetariańskiej i wegańskiej oraz diet wykluczonych z Kasią Gubałą. Od tego momentu rozpoczęła się prawdziwa zielona przygoda w hotelu.

SEZONOWE WARZYWA I OWOCE

Podążanie za trendem z każdym rokiem nabiera tempa, bo i klient jest coraz bardziej wymagający.

W menu pojawia się sporo sezonowych warzyw i owoców, które często grają pierwsze skrzypce w daniach głównych. Nie brakuje dań z tofu, które odpowiednio przygotowane potrafi zaskoczyć restauracyjnych gości. Kuchnia posiłkuje się także gotowymi alternatywami mięsa. To szczególnie przydaje się w momentach niezapowiedzianych gości czy po prostu klientów, którzy lubią smak mięsa, chociaż z niego zrezygnowali z powodów etycznych czy zdrowotnych.

ZIELONY KĄCIK

Sebastian Sikorski wyjaśnia, że w Amber Baltic Międzyzdroje jest wyznaczony specjalny zielony kącik pełen dań roślinnych.

Zespół śniadaniowy przygotowuje specjalne pasty, hummusy i smarowidła każdego dnia. Do tego dochodzą świeże owoce i warzywa. Nie brakuje też roślinnego nabiału. Z tofu powstają smakowe wersje popularnych posiłków. Wszystko to razem tworzy naprawdę zbilansowaną ofertę śniadaniową. A efekt? Z zielonego kącika korzystają nie tylko osoby na wege dietach, ale także fleksitarianie i wszyscy ci, którzy chcieliby poprobować nowości smakowych w zdrowym wykonaniu. Takie zielone kąciki powstają we wszystkich obiektach sieci, do której należy hotel. To wymóg na miarę obecnych czasów i standard bardzo lubiany przez odwiedzających gości.

KRZYSZTOF ŁOBODA

Szef kuchni Hotelu Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa korzeniami i kuchnią związany z regionem kujawsko-pomorskim.

Wnikliwie poznawał stare i nowe receptury kuchni toruńskiej, kujawskiej, kociewskiej i myśliwskiej. W pracy szefa kuchni łączy smaki staropolskie oparte na produktach regionalnych pochodzących z pól, lasów i wód regionu, z nowymi trendami, także wegańskimi.



ROZWOJOWY WEGETREND

W Polsce jesteśmy nadal gdzieś w pierwszej połowie trendu wege, eko i zero waste. Coraz więcej osób chce spróbować dań kuchni roślinnej z ciekawości, pod wpływem reklamy lub za namową znajomych. Częściej klienci ograniczają spożycie mięsa ze względów zdrowotnych. O trendzie wege w gastronomii opowiada Krzysztof Łoboda, szef kuchni Hotel Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa.

ZIELONYM ZAWSZE DO GÓRY!

Kuchnia roślinna z każdym rokiem nabiera w Polsce rozpędu. To światowy trend, który szczególnie intensywnie widać w naszym kraju.

Coraz więcej restauracji oferuje dania kuchni wegetariańskiej i wegańskiej, coraz częściej na bufecie śniadaniowym znajdziemy choćby kącik dedykowany zielonej kuchni. Zwracają na to uwagę szczególnie goście hotelowi.

GASTRONOMIA TO CIĄGŁE ZMIANY I WYZWANIA

Kuchnia wegańska, to produkty oparte wyłącznie na roślinach. Przygotowywanie potraw, staje się coraz bardziej zaawansowane pod względem smakowym i technologicznym.

Istnieją dwie drogi prowadzące do wspólnego celu, który wyznaczają nam oczekiwania i potrzeby coraz liczniej-

szej grupy świadomych konsumentów w temacie dań roślinnych. Mam na myśli wegan z wyboru oraz osoby z dietami wykluczeniowymi.

Pierwsza, to próba odtworzenia smaków i wyglądu dań mięsnych, przy wykorzystaniu w kuchni tylko warzyw i owoców.

Druga, bardziej kreatywna i twórcza, którą preferuję, polega na tworzeniu zupełnie nowych kompozycji dań, z połączenia czasami nieoczywistych składników. Moim zdaniem, ta opcja w trendach dominuje.

Dzięki temu, na rynku pojawia się coraz więcej produktów ułatwiających nam eksperymentowanie. Pierwsze, co przychodzi mi na myśl, to trochę zapomniane kiszonki. Proces fermentacji zostaje na nowo odkryty i doceniony, a efektem są nowe możliwości, aby wzbogacić naszą kuchnię, co jednocześnie ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie.

„Na rynku pojawia się coraz więcej produktów ułatwiających kucharzom eksperymenty i tworzenie bardziej zielonego menu”



KLIENT LUBI WYBÓR OPCJI

Przychodząc do restauracji goście chcą w menu znaleźć dania wege podobnie, jak wcześniej znajdowali w tej samej karcie mięsne. To dla nich w karcie powinno pojawić się kilka pozycji, które ich zaintrygują. I nie mogą to być sałatki. Nie tracimy, a zyskamy.

„Szacunek do produktu i jego pełne wykorzystanie, to podstawa kuchni bez marnowania i ważny temat w gastronomii”

WZROST ŚWIADOMOŚCI GOŚCI I KLIENTÓW

Kolejna bardzo ważna zmiana, to stale rosnąca świadomość dotycząca produktów i sposobów ich przetwarzania. Dokonując zakupów, mamy bezpośredni wpływ na wybór odpowiedniego pochodzenia składników np. z ekologicznych upraw, czy też wspierania lokalnych producentów. Równie ważny jest dla mnie szacunek do produktów, czyli wykorzystanie ich w pełni, w taki sposób, aby ograniczyć, tak powszechne marnowanie i wyrzucanie czegoś, co jest pełnowartościowe. Takie myślenie ma znaczenie globalne, chociażby bezpośrednio przekładając się na dbanie o nasze środowisko. Pomimo tego, że kuchnia mięsna jest mi bardzo bliska, jestem otwarty i pełen entuzjazmu do tworzenia nowych potraw na bazie składni-

ków roślinnych, do czego zachęcam wszystkich z mojej branży.

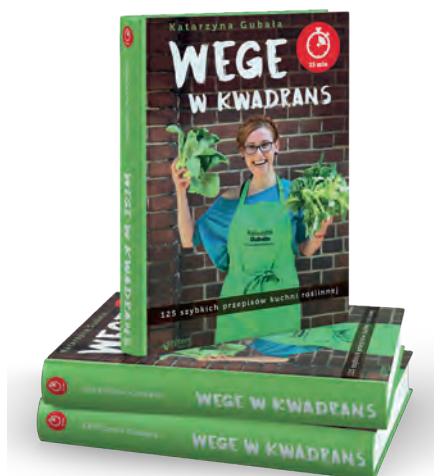
STRATA GRUPY VS. JEDNOSTKA

Klient wege często bywa przewodnikiem „mięsnego stada”. Co to oznacza? Oznacza to mniej więcej tyle, że do lokalu zwykle przychodzi grupa osób.

Jedna lub dwie z nich są na diecie wegetariańskiej, wegańskiej lub innej wykluczeniowej (bez glutenu, laktozy itp.). Jeśli ta jedna, konkretna wege osoba nie znajdzie nic dla siebie w karcie – lokal opuszcza konsekwentnie cała grupa. Bo jak to tak? Zamówić mięso, gdy obok koleżanka wege nic nie będzie jadła? Grupa mięsna prawie zawsze solidaryzuje się z osobą bezmięsną. Nie na tym polega wspólne biesiadowanie. Dlatego zadbajmy o to, by w menu restauracji pojawiły się roślinne dania.

Zielona biblioteczka

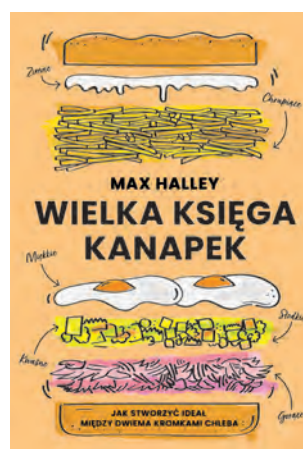
Oto pomysły na spędzenie czasu w kuchni gotując samodzielnie lub w gronie prawdziwych przyjaciół. Niech otoczą nas wartościowe książki pełne zdrowia.



WEGE W KWADRANS

To książka dla każdego, kto uważa, że kuchnia wegetariańska i wegańska jest skomplikowana, trudna i czasochłonna. To też książka dla tych, którzy chcieliby gotować roślinnie, ale szybko.

www.sensus.pl



WIELKA KSIĘGA KANAPEK

Max Halley

Kanapka, czyli największy wynalazek ludzkości. Szybka, prosta w wykonaniu, łącząca w sobie to, co najsmaczniejsze. Wejdź do kanapkowego nieba!

www.gwfoksal.pl



KUCHNIA WEGAŃSKA DLA PROFESJONALISTÓW

Zbiór sprawdzonych przepisów wege stworzonych przez kucharzy i wybitnych szefów kuchni z wykorzystaniem pieca konwekcyjnego Rational. Pierwszy taki wege podręcznik w Polsce!

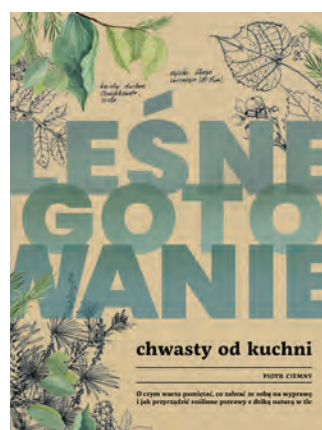


GRA O TRON

OFICJALNA KSIĄŻKA KUCHARSKA

Wysmakowana podróż po Siedmiu Królestwach. 80 przepisów dla tych, którzy pragną ucztować z bohaterami Gry o tron Georga R.R. Martina.

www.proszynski.pl



LEŚNE GOTOWANIE.

CHWASTY OD KUCHNI Piotr Ciemny
Żywy ogień to magia, trudno oderwać od niego wzrok, a przygotowane w ten sposób potrawy są niepowtarzalne. Skosztuj jak nieziemsko smakują

www.znak.com.pl



PASTY, DIPY, SMAROWIDŁA czyli najlepsze towarzystwo dla chleba i nie tylko

Valesa Schell

Ponad 60 przepisów na pasty, smarowidła i kremy idealne na każdą okazję!

www.gwfoksal.pl



ZDROWY OLEJ W KUCHNI

Boczniki w panko i wegański demi glace to sprawdzone receptury szefa kuchni Art Hotelu Grzegorza Pomietło, który od lat stawia na roślinne dania w swojej karcie w Art Restauracji (STR. 49)



JAKIE ZIOŁA DOBRE DLA SZEFA KUCHNI?

Wojciech Kozłowski, prezes zarządu marki Swedeponic i założyciel marki Baziółka podpowiada, jakie zioła warto stosować w kuchni, dla profesjonalistów, żeby danie można było jeść oczami (STR. 38)



ZIELONY KĄCIK TO PODSTAWA

Sebastian Sikorski, executive chef w hotelu Amber Baltic Międzyzdroje podpowiada, jak potrawy kuchni roślinnej można łączyć z propozycjami w hotelowym bufecie śniadaniowym (STR. 50)



MISTRZOWSKIE DANIE

Anton Tkach, zastępca szefa kuchni w hotelu O3 w Warszawie i zwycięzca konkursu na wegańskie danie dla profesjonalistów „Złoty karczoch 2024” zdradza swój mistrzowski przepis (STR. 52)

GOTUJ, JAK SZEFEF KUCHNI

Roślinna kuchnia dla wielu osób bywa wyzwaniem. Jak stworzyć danie, które ma być zbilansowane, kreatywne, a jednocześnie niezwykle apetyczne? W tym dziale swoje pomysły i porady prezentują najlepsi profesjonaliści od gastronomii wege. Koniecznie przetestujcie ich wybitnie smaczne i wyrafinowane receptury!



BAZIÓŁKA

To polska marka ze szwedzkim doświadczeniem, która zajmuje się hydroponiczną uprawą świeżych ziół. Taka uprawa to oszczędność wody, brak jakichkolwiek pestycydów oraz wyłącznie biologiczna ochrona roślin. Dlatego zioła trafiające do domów są zdrowe i wolne od chemicznych dodatków.

Założycielem firmy w Polsce jest Wojciech Kozłowski, który osobiście dba o jakość, bezpieczeństwo i rozwój firmy.

ZIOŁA, ZIÓŁKA I... BAZIÓŁKA

Każdego roku miliony ziołowych doniczek trafiają do polskich kuchni, a nawet do gwiazdkowych restauracji. I choć ten duży biznes zaczął się wiele lat temu, nadal przyświeca mu ta sama idea: dobra energia i jakość produktu. O tym, dlaczego warto podgryzać zdrową zieleninę opowiada Wojciech Kozłowski – prezes marki Baziółka.

Katarzyna Gubała: Za nami hala pełna rosnących ziół. Zioła otaczają nas po prawej i lewej stronie. Baziółka to ziołowe hale prawie po horyzont. Czy ty, jako prezes, lubisz jeść swoje zioła?

Wojciech Kozłowski: No wiesz? Co to za pytanie? Moje ulubione danie o poranku? Kanapka z masłem. Do tego plaster dobrego białego sera. Jedni to słodzą, inni solą. A ja uważam, że najlepsza kanapka jest ze świeżymi listkami tymianku. Oczywiście z naszej szklarni. Często tak właśnie zaczynam dzień.

Katarzyna Gubała: Skoro o rozpoczęciu wspomnieliśmy... Skąd w twoim życiu wzięły się zioła? Jak to wszystko się zaczęło i tak rozrosło?

Wojciech Kozłowski: W czasach studenckich szukałem jakiegoś kierunku w swoim życiu i absolutnie nie myślałem o ziołach. Skończyłem technologię żywności i mleczarstwo. Za moich studenckich czasów wszyscy wyjeżdżali dorobić sobie do Norwegii, Niemiec czy Holandii. Ja akurat wylądowałem

w Skandynawii. Tam spotkałem ludzi, którzy opowiadali mi o uprawie ziół. Bardzo chcieli robić jakiś biznes w Polsce. Wtedy jeszcze do tego nie dojrzałem, zajmowałem się branżą chemiczną. Aż nadszedł moment większych decyzji w życiu i padło hasło „zioła”. Zaczęliśmy w 1992 roku. Pierwsza szklarnia została zbudowana w 1996 roku. I tak konsekwentnie rozwijamy nasze ziołowe marzenia. Nie stosujemy chemii, dbamy o środowisko, stosujemy ekologiczne opakowania. Zależy nam na tym co robimy i chcemy robić to dobrze.

Katarzyna Gubała: Doszliście do lidera na rynku, ale czy było trudno czy łatwo? Jak wyglądała wasza droga?

Wojciech Kozłowski: Teraz to tak pięknie wygląda, ale nie zawsze tak było. Początki nie były wesołe. Poszliśmy młodziemczym zapałem i wydawało nam się, że jak mamy takie świeże zioła to ludzie powinni je kupować. Rozpoczęliśmy produkcję z wielką pompą. Na otwarciu był minister rolnictwa,

ambasador Szwecji, tłum ważnych ludzi z Holandii, Norwegii. Wszyscy byli z nas tacy dumni. My z siebie zresztą też! Potem nadszedł moment zbioru i... zrodziło się pytanie - gdzie to teraz mamy sprzedać? Nie było wielkich supermarketów jeszcze w Polsce. Mieliśmy w asortymencie szczypiorek, koperek, pietruszkę i sałatę. Zapakowałem produkty do kartonu i pojechałem do większego sklepu je sprzedać. Zioła się spodobały, kazali mi przyjechać z dostawą na następny dzień równo o czasie. Spóźniliśmy się kilka minut i... niestety okazało się, że już nie możemy ich sprzedać. Trzeba było cały zestaw wyrzucić i przyjechać kolejnego dnia o wyznaczonej ponownie godzinie. Wtedy nauczyłem się, że w wielkich sklepach czas dostawy jest święty, a terminów należy dotrzymywać.

Katarzyna Gubała: Czyli udało się?

Wojciech Kozłowski: Nie do końca. Przez kolejne osiem lat męczyliśmy się bardzo. Bo supermarkety brały od nas zioła, ale to po naszej stronie było



DOBRY ZESPÓŁ TO PODSTAWA

Wojciech Kozłowski (na zdjęciu po prawej) podkreśla, że marka Baziółka to praca zespołowa.

Ważny jest każdy dział, od produkcji po sprzedaż. www.baziolka.pl

„Zawsze staramy się być uczciwi wobec klienta. To właśnie za to kochają nas profesjonaliści”

zapewnienie im sto procent zwrotów. Nie ponosili żadnej odpowiedzialności za sprzedaż, a my musieliśmy niesprzedany towar odbierać i utylizować. W pewnym momencie postanowiliśmy się postawić. Od tego momentu zaczęliśmy inaczej prowadzić biznes. Poszliśmy też w ekspozycje, w pokazanie ziół, bo one przecież przyciągają wzrok klientów. Od tego momentu zioła zaczęły się pozytywnie kojarzyć, klienci chętnie kupowali i kupują je do dziś.

Katarzyna Gubała: Rozrósł wam się z czasem asortyment. . .

Wojciech Kozłowski: Tak, bo doszliśmy do wniosku, że koperek, pietruszkę czy szczypior to każdy może mieć na parapecie, ale już bardziej egzotyczne zioła sam sobie nie będzie uprawiał. Szczególnie w zimie. Tak do naszej

ziołowej rodziny dołączyła bazylia, oregano, tymianek czy szczawik. Co roku testowaliśmy różne zioła i wreszcie znaleźliśmy optymalny zestaw ziółowy dla każdego. Jest w nim także melisa, mięta, lubczyk czy rozmaryn. Prawdziwym hitem są mikrozioła, czyli zielony groszek. Bardzo chętnie wykorzystują go kucharze.

Katarzyna Gubała: Za co szefowie kuchni kochają zioła Baziółka?

Wojciech Kozłowski: Zawsze staramy się być uczciwi wobec klienta, więc stawiamy na smak i jakość. To za to kochają nas profesjonaliści. Nigdy nie zesłaliśmy z jakości, nie zepsuliśmy towaru, żeby podkreślić go czy żeby lepiej wyglądał. W uprawie nie stosujemy żadnej chemii. Ważna też jest regularność dostaw, o którą bardzo dbamy. To jest niezwykle ważny aspekt dla każdej

restauracji. Ma być dobre i na czas. To również nasza dewiza.

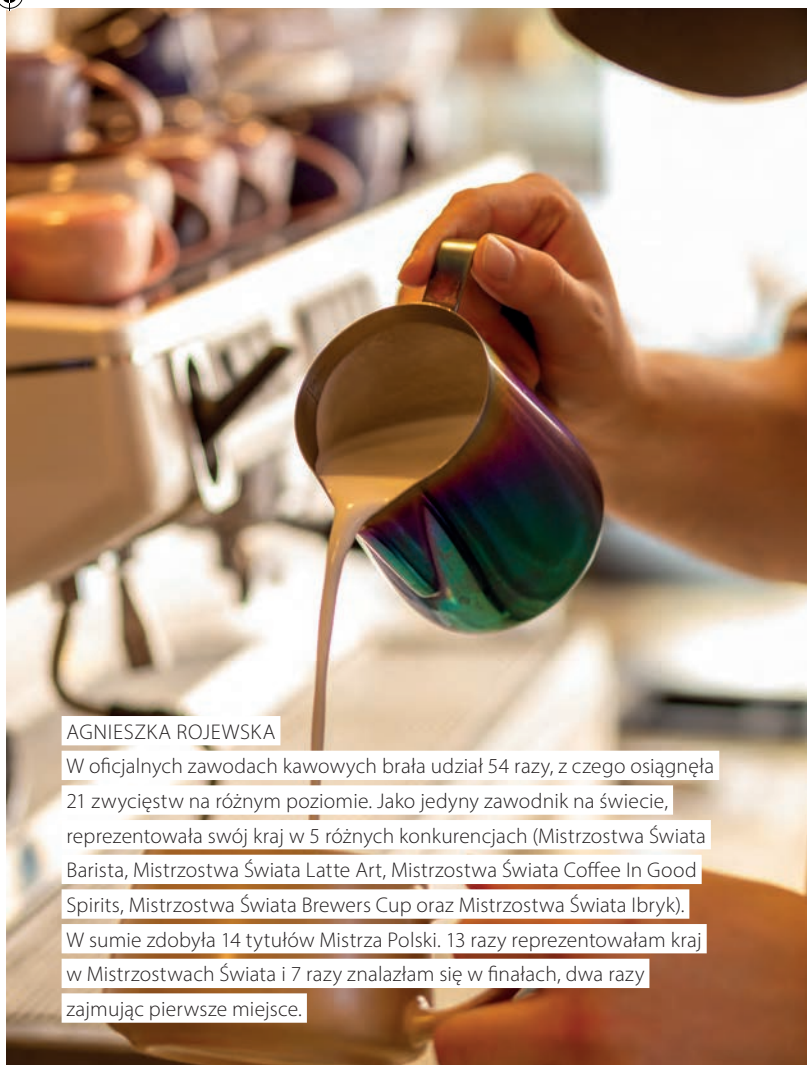
Katarzyna Gubała: Czy w biznesie ziołowym osiągnęliście już mistrzostwo?

Wojciech Kozłowski: Nie nazwałbym tego w ten sposób. Ciągłe się uczymy, bo rynek też ciągle się zmienia. Wprowadziliśmy eko zioła z certyfikatem organicznym, bo tego chcieli nasi klienci. W dobie niemarnowania żywności powstały minizioła bez doniczek. To taki produkt na raz. Kupujemy taką małą porcję ziół w ziemi. Ucinamy całość do obiadu czy kolacji, a wyrzucamy tylko opakowanie. Bez zbędnego plastiku zmarnowanego na doniczki. To nie są zioła do uprawy, to są świeże zioła na raz, do jednorazowego użytku.

Katarzyna Gubała: Czy trudna jest uprawa ziół?

Wojciech Kozłowski: Śmieję się, że w naszym zakładzie pracownicy mają światłoterapię, bo często zimą doświetlamy zioła. Mają też aromaterapię, bo zioła to oczywiście mnóstwo olejków eterycznych. Jest też sporo ruchu, bo przy ziołach trzeba się nieźle nachodzić. A tak szczerze... to bardzo ciężka praca. Fizyczna. Regularna. Wymaga niezwyklej koncentracji, wysiłku. Jest powtarzalna i bywa żmudna. Bardzo szanuję moich pracowników, zależy mi na tym, żebyśmy tworzyli zgrany zespół. Tylko w ten sposób możemy konkurować na rynku z innymi firmami. Przede wszystkim uczciwością i dobrym podejściem do drugiego człowieka. Bez życzliwości, uśmiechu i dobrej energii nie da się robić satysfakcjonującego biznesu. A mi właśnie na takim zależy.





AGNIESZKA ROJEWSKA

W oficjalnych zawodach kawowych brała udział 54 razy, z czego osiągnęła 21 zwycięstw na różnym poziomie. Jako jedyny zawodnik na świecie, reprezentowała swój kraj w 5 różnych konkurencjach (Mistrzostwa Świata Barista, Mistrzostwa Świata Latte Art, Mistrzostwa Świata Coffee In Good Spirits, Mistrzostwa Świata Brewers Cup oraz Mistrzostwa Świata Ibryk). W sumie zdobyła 14 tytułów Mistrza Polski. 13 razy reprezentowałam kraj w Mistrzostwach Świata i 7 razy znalazłam się w finałach, dwa razy zajmując pierwsze miejsce.



MISTRZYNI BARISTÓW

Agnieszka Rojewska jest jedną z najbardziej utytułowanych osób w kawowym świecie posiadającą dwa tytuły: „Mistrz Świata Barista 2018” oraz „Coffee in Good Spirits 2022”. Zdobyła 14 tytułów Mistrza Polski. Latte Art zajmuje się zawodowo. Jest właścicielką palarni „Sheep & Raven”, poszukiwaczką pysznych ziaren i wielką fanką Inki na deser.

Katarzyna Gubała: Jak w twoim życiu pojawiła się kawa?

Agnieszka Rojewska: Nie planowałam takiej kariery. Mój tata chciał, żebym gdzieś pracowała jako studentka przez wakacje, więc złożyłam CV do ówczesnego „Coffee Heaven”. Trafiłam na ludzi, którzy byli bardzo zaangażowani w kawowe klimaty. Pracując z nimi, ja też zaczęłam głębiej wchodzić w temat, oglądać pierwsze filmiki pokazowe, zdjęcia dokonań w latte art. Aż wreszcie w 2008 roku namówili mnie na pierwsze zawody. Mam usposobienie sportowca, lubię zawody. Spodobało mi się, klimat, energia, rywalizacja. Po 8 latach zaczęłam na poważnie interesować się tematami związanymi z latte art. Temat kawy nadal w Polsce bardzo się rozwija, choć wciąż pokutuje wyobrażenie, że barista jest jak kelner – to student dorabiający sobie po godzinach. Na świecie

tak nie jest. Startowałam najpierw w polskich mistrzostwach, a w 2014 roku pierwszy raz wystartowałam na międzynarodowej arenie. Ja niezbyt w siebie wierzę, więc nawet jak w 2015 roku wygrałam pierwsze zagraniczne zawody we Włoszech w latte art i zarobiłam pierwsze pieniądze, to nadal uważałam, że to jakieś takie „abstrakcyjne uczucie”.

Katarzyna Gubała: Na czym polega latte art?

Agnieszka Rojewska: To sztuka, ale też technika tworzenia zaplanowanego wzoru z wykorzystaniem idealnie spienionego mleka. Liczy się też kontrast, więc możemy wzór tworzyć na kawie zbożowej, rozpuszczalnej czekoladzie, a nawet na barwniku spożywczym. Najlepsi w latte art są Azjaci, którzy potrafią na powierzchni filiżanki wycza-

*„Dla mnie
w latte art
najważniejsza
jest spójność
projektów,
które tworzę”*



KAWOWA MISTRZYNI

Jest pierwszą kobietą, która wygrała Mistrzostwa Świata Barista i jest też w gronie 5 osób na świecie, które zdobyły podwójne Mistrzostwo Świata.

*„Wzór na
mistrzostwa
dopracowywałam
codziennie
przez 3 miesiące.
Tworzyłam
400 filiżanek
dziennie!”*

rować nawet obraz terakotowej armii. Dla mnie w tej sztuce najważniejsza jest spójność projektów, które tworzę. Istotne jest, aby wzory były ze sobą połączone, coś opowiadały, jakąś historię. Chyba najlepszym moim motywem było stworzenie twarzy gwiazd polskiej sceny muzycznej: Krzysztofa Krawczyka, Maryli Rodowicz i Beaty Kozidrak. Taki projekt jest trudny technicznie, ale przynosi ogromną satysfakcję. Na mistrzostwach lubię zaskakiwać, dlatego w 2017 roku stworzyłam obraz wilka, który po obróceniu o 180 stopni tworzył obraz dwóch koziołków. Zdaję sobie sprawę, że technicznie nie dogonimy Azjatów. Możemy zaskoczyć jury i publiczność w zupełnie inny sposób.

Katarzyna Gubała: Jak przygotowujesz się do mistrzostw latte art?

Agnieszka Rojewska: Najważniejszy jest reżim treningowy. W Polsce często ludzie przygotowują się do zawodów latte art po prostu po pracy przez godzinę, dwie tworząc wzór. To za mało. Kiedy w 2017 roku przygotowywałam się do mistrzostw przez 3 miesiące każdego dnia tworzyłam 400 filiżanek z konkretnym wzorem. Po każdej wykonanej setce widziałam różnicę, dostrzegałam poprawę w pracy ręki, mięśni, ułożeniu piany. Żeby osiągnąć mistrzostwo, trzeba dany wzór powtórzyć co najmniej 10 000 razy, a ja nie znam Polaka, który powtórzyłby swoje dzieło przynajmniej 1000 razy. Jeden Azjatycki mistrz nad swoim wzorem pracował cały rok. To nie żart! Jeden wzór, jeden rok. Wtedy możemy mówić o perfekcjonizmie, etosie pracy i zaangażowaniu.

Katarzyna Gubała: Jakie, według ciebie, jest najlepsze mleko do kawy?

Agnieszka Rojewska: Najbardziej jesteśmy przyzwyczajeni do smaku mleka krowiego. Do niego też mam najbardziej przyzwyczajone mięśnie, nie muszę się go uczyć, wiem, jak się zachowa. Napoje roślinne są nieco bardziej wymagające. Napój owsiany zachowuje się bardzo podobnie do mleka krowiego. Ale już kokosowy czy sojowy ma zupełnie inną strukturę, smak, zapach. Wymusza pewne działania. Podczas mistrzostw mamy narzucony produkt sponsora i ostatnio są to napoje owsiane dla baristów. To z nimi głównie pracuję.

Katarzyna Gubała: A jaką kawę pijesz?

Agnieszka Rojewska: Lubię pić czarną kawę. Odpowiednio zaparzoną. Mam swoją palarnię „Sheep & Raven” i tam dobieram kawowe smaki, którymi dzielę się później z klientami. Bardzo też lubię kawę zbożową Inka. Traktuję ją, jak mój ulubiony deser. Był nawet taki okres w moim życiu, że najbardziej smakowała mi wersja limitowana z malinami. Potrafiłam ją degustować, jak najdoskonalszy napój.

Katarzyna Gubała: Jakie słodczyce polecasz do kawy?

Agnieszka Rojewska: Osobiście jestem ogromną fanką serników, właściwie jestem sernikożercą. To moja życiowa słabość. Ale sernik nie do końca pasuje mi do kawy, chyba, że byłby z owocami. Do kawy z mlekiem najbardziej komponuje się deser z owocami, na przykład tarta. Musi zawierać sporo kwaśnego smaku, żeby mieć uczucie przełamania do kawowej, często kremowej słodczy.



KAWOWE PRZEPISY



INKOWE TIRAMISU

SKŁADNIKI:

- 2 łyżeczki Inki Klasycznej
- 12 małych, okrągłych biszkoptów
- 50 ml wody
- 15 g masła w temperaturze pokojowej
- 40 g zmielonych orzechów włoskich
- 8 łyżeczek syropu z agawy
- 150 g serka typu bieluch lub mascarpone
- 3 łyżki jogurtu
- pokruszone orzechy

Rozpuszczoną w wodzie Inkę nasączamy rozłożone biszkopty. Masło łączymy za pomocą widelca ze zmielonymi orzechami i 4 łyżeczkami syropu z agawy do osiągnięcia jednolitej masy. W osobnym naczyniu mieszamy serek, jogurt i 2 łyżeczki syropu z agawy. Do ulubionego przezroczystego naczynia układamy warstwy w kolejności: masa serowa, biszkopty, masa orzechowa, masa serowa. Deser dekorujemy zmielonymi orzechami i polewamy pozostałym syropem z agawy.

WANILIOWA MATCHA-INKA

SKŁADNIKI:

- 2 łyżeczki Inki Klasycznej
- 100 ml Migdałowego Barista od Inki
- 1 łyżeczka zielonej herbaty matcha
- ½ łyżeczki cukru z wanilią lub wanilinowego
- kilka kropli esencji waniliowej

Do Migdałowego Barista dodajemy płaską łyżeczkę matchy, dokładnie mieszamy i spieniamy najlepiej ręcznym spieniaczem do mleka.

W gorącej wodzie rozpuszczamy Inkę, dodajemy pół łyżeczki cukru wanilinowego, esencję waniliową i dekorujemy zielonkawą pianką.

Matcha-Inkę możemy zrobić też w wersji na zimno. Wystarczy, że Inkę rozpuścimy w zimnej wodzie i do napoju dodamy kostki lodu. Jeśli dodajemy cukier, rozpuszczamy go najpierw w odrobinie ciepłej wody.



STOSUJ OLEJ JAK SZEF KUCHNI



Przepisy: Grzegorz Pomietło,
szef kuchni w Art Hotelu
www.arthotel.pl

BOCZNIAKI W PANKO

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- 500 g boczniaków ostrygowatych
- 140 g mąki pszennej
- woda
- 15–30 ml sosu Sriracha
- 300 g panierki panko
- 25 g czarnuszki
- sól

CZOSNKOWE AIOLI

- 50–60 g czosnku (cała główka)

woda z puszki ciecioriki o wadze

400 g tzw. aquafaba

- 250–300 ml oleju oleju tłoczonego na zimno
- 15 g musztardy
- do smaku: sok z cytryny, sól

Z mąki pszennej i zimnej wody sporządzić ciasto o konsystencji gęstszej od naleśnikowego. Dodać sos Sriracha i 1/3 łyżeczki soli. Panko wymieszać z czarnuszką. Boczniaki, jeżeli są duże podzielić na mniejsze części, obtaczać kolejno w mące pszennej, cieście i panierce panko. Smażyć na głębokim oleju w temperaturze 180 stopni do zrumienienia. Po usmażeniu doprawić solą.

AIOLI CZOSNKOWE

Główkę czosnku skropić oliwą, posypać solą, zawinąć w folię aluminiową i piec w 200 stopniach przez około 30 minut. Upieczony czosnek wycisnąć do wysokiego naczynia, dodać musztardę, aquafabę i miksować blenderem ręcznym, dolewając ciekłym strumieniem olej aż do uzyskania gęstej konsystencji. Doprawić solą i sokiem z cytryny. Boczniaki podawać z aioli, podsmażoną czerwoną cebulą, papryczką chili i natką pietruszki.



WEGAŃSKIE SHEPHERD'S PIE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- 210 g białej cebuli
- 200 g marchwi
- 200 g korzenia selera
- 150 g zielonego groszku
- 400 g czerwonej soczewicy
- 500 g wędzonego tofu
- 100 g koncentratu pomidorowego
- 250 ml bulionu warzywnego
- 80 ml czerwonego wina
- 120 ml sosu Worcestershire
- do smażenia: kilka łyżek oleju kokosowego
- 15 g czosnku
- rozmaryn, tymianek suszony

PURÉE ZIEMNIACZANE

- 1 kg ziemniaków
- 90 g oleju kokosowego
- 100 ml napoju roślinnego np. ryżowego
- do smaku: gałka muszkatołowa, sól
- 50 ml oleju lnianego

WEGAŃSKI DEMI GLACE

- 800 g włoszczyzny z cebulą
- 100 g buraków
- 80 g pieczarek
- 20 g czosnku
- 150 ml czerwonego wina
- 60 g koncentratu pomidorowego
- przyprawy: świeży rozmaryn, tymianek, natka pietruszki
- skrobia ziemniaczana
- sól

Soczewicę wypłukać w zimnej wodzie, gotować do momentu aż będzie miękka, ale nie rozpadająca się. Cebulę, marchew i seler obrać, pokroić

w drobną kostkę, podsmażyć z użyciem kilku łyżek oleju. Dodać zielony groszek, wlać bulion warzywny i czerwone wino. Dusić przez 10–15 minut. Dodać ugotowaną soczewicę, rozgniecione widelcem tofu, koncentrat pomidorowy, sos Worcestershire i roztarty czosnek. Wymieszać, dusić jeszcze kilka minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem i kilkoma szczyptami tymianku i rozmarynu. Ziemniaki obrać, ugotować do miękkości, odcedzić. Dodać olej lniany, napój roślinny i rozgnieść na purée. Doprawić solą i odrobiną gałki muszkatołowej.

SOS DEMI GLACE

Włoszczyznę, buraki i pieczarki pokroić na mniejsze części, ułożyć na blasze, skropić olejem i piec w temperaturze 230 stopni, aż warzywa będą mocno

rumiane (ok. 20 minut). Podpieczone warzywa przełożyć do garnka, zalać wodą, tak aby przykryć warzywa, dodać czerwone wino, koncentrat pomidorowy, rozgniecione w całości ząbki czosnku, po gałeczce świeżego tymianku, rozmarynu, pęczek natki pietruszki. Gotować około godziny na małym ogniu, następnie odcedzić i zredukować pozostały płyn o połowę. Delikatnie zagęścić zawiesiną skrobi ziemniaczanej i wody. Doprawić solą.

Formę lub mniejsze foremki posmarować olejem, wyłożyć bazę z soczewicy i tofu, a na nią purée ziemniaczane, posypać świeżymi igłami rozmarynu. Zapiekać w piecu rozgrzanym do 200 stopni przez ok 20–30 minut. Podawać z sosem demi glace i olejem lnianym.



WEGE BUFET ŚNIADANIOWY



Przepisy: Sebastian Sikorski,
executive chef hotelu Vienna House by
Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje

TATAR Z POMIDORÓW

SKŁADNIKI:

- 2 pomidory malinowe
- 1 wafel ryżowy
- mała czerwona cebulka
- kilka grzybków marynowanych
- kilka kaparów
- 1-2 łyżeczki sosu sojowego
- 1 łyżeczka musztardy francuskiej
- 1 szczypta soli kalia namak
- 1 garść posiekanego szczypioru
- szczypta chili

Pomidory sparzamy i obieramy ze skórki. Kroimy i smażymy na małej mocy na patelni. Potrwa to ok 20 min, aż odparuje z nich sok. W międzyczasie dodajemy łyżkę sosu sojowego, szczyptę cukru, soli kalia namak, chili i na koniec pokruszone wafle ryżowe. Kroimy drobno czerwoną cebulkę, grzybki i mieszamy z kaparami, musztardą oraz dodajemy podsmażone pomidory. Danie powinno mieć konsystencję stałą. Ozdabiamy pomidorkami cherry, szczypiorkiem, kaparami.



SMALEC Z PIECZONEGO KALAFIORA

SKŁADNIKI:

- ½ główki kalafiora (ok. 500 g)
- 3 łyżki oliwy
- ⅓ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki soli
- 1 porządna garść nerkowców
- 1-2 ząbki czosnku
- sok z ¼ cytryny
- ok. 6 łyżek wody

do dekoracji:

- oliwa

przyprawy do posypania:

- oregano,
- papryka w proszku słodka
- papryka wędzona,
- pistacje,
- orzechy włoskie
- płatki migdałów

Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Kalafiora dzielimy na różyczki, rozkładamy na blaszce lub w naczyniu do zapiekania.

Polewamy 2 łyżkami oliwy i posypujemy solą. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy 40 minut.

Upieczonego kalafiora blendujemy z orzechami nerkowca, czosnkiem, sokiem z cytryny i dodatkową łyżką oliwy. Dodajemy wody aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

Pastę przekładamy do miseczek i przystrajamy z wierzchu oliwą, przyprawami i orzeszkami. Zajadamy z pieczywem lub warzywami.



MISTRZOWSKA KUCHNIA WEGAŃSKA

GLAZUROWANY STEK Z SELERA NA GRUSZKOWYM PUREE
ZE SMAŻONYM EDAMAME, PIANKĄ Z PIECZONYCH WARZYW
I KARMELIZOWANYMI PISTACJAMI



Przepis: Anton Tkach,
zastępca szefa kuchni w Hotelu O3 w Warszawie
Zwycięzca konkursu dla profesjonalistów
podczas Gastrotargów Smakki
„Złoty karczoch 2024”

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- seler 3,2 kg
- cebula 0,6 kg
- marchewka 0,4 kg
- pieczarka 0,5 kg
- pomidor 0,2 kg
- śliwka suszona 0,1 kg
- czosnek 0,1 kg
- liście nori 12 sztuk
- wino czerwone 0,4 l
- sos sojowy 0,05 l
- rozmaryn 0,015 kg
- śmietanka wegańska do ubijania 0,5 l
- mleko kokosowe 1 l
- gruszka 0,8 kg
- płatki drożdży nieaktywnych 0,025 kg
- fasola edamame 0,6 kg
- kolendra 0,015 kg
- papryczka chilli 0,01 kg
- liście kafiru 0,005 kg
- trawa cytrynowa 0,01 kg
- orzechy laskowe 0,05 kg

- **pistacje 0,05 g**
- **cukier 0,1 kg**
- **sól 0,1 kg**
- **oliwa z oliwek 0,5 l**
- **seler naciowy 0,1 kg**
- **szpinak baby 0,1 kg**
- **tymianek 0,05 kg**
- **natka pietruszki 0,03 kg**
- **szczypiorek 0,03 kg**

Średniej wielkości seler dokładnie myjemy i dobrze oczyszczamy z zanieczyszczeń oraz drobnych korzonków, następnie cienko obieramy ze skórki, którą pokroimy w julienne, aby usmażyć chrust na rozgrzanym oleju.

Obranego selera formujemy w steki o bokach długości ok. 6 cm, nakłuwamy nożykiem na wylot i gotujemy razem ze smażonymi warzywami oraz przyprawami - liście nori, sos sojowy, rozmaryn. Cebulę, marchewkę, 1/3 ilości ścinek z selera, pieczarkę, pomidor, śliwka suszona, czosnek - wszystkie te warzywa rozdrabniamy i smażymy na małej ilości oliwy z oliwek do uzyskania rumianego koloru. Zalewamy czerwonym winem. Po zredukowaniu ilości alkoholu o połowę, dodajemy steki z selera i zalewamy całość wodą do pokrycia warzyw płynem. Gotujemy ok 25 minut na wolnym ogniu do miękkości steków. Następnie wyciągamy je na blaszkę do ostygnięcia, a pozostały wywar i warzywa chwilę jeszcze gotujemy do zredukowania ilości płynu, aby zblendować na jednolitą masę.

Półową sosu ze smażonych warzyw smarujemy steki i wrzucamy je do pieczenia w 180 stopniach C przez ok. 15-20minut.

Drugą połowę sosu odstawiamy do wystudzenia, aby połączyć ją później w stosunku 1/1 z roślinną śmietanką do

ubijania i za pomocą syfonu stworzyć piankę.

Pozostałą ilość ścinek selera gotujemy na mleku kokosowym, dodajemy obraną gruszkę oraz płatki drożdżowe nieaktywne i gotujemy do miękkości. Nadmiar wody zlewamy a pozostałe warzywa miksujemy na jednolitą masę. Cukier rozpuszczamy na suchej patelni na słomkowego koloru karmel, dorzucamy orzechy laskowe i pistacje. Chwilę razem karmelizujemy i ściągamy z patelni do zimnego naczynia. Po wystudzeniu mielimy na drobny proszek.

Fasolę edameme blanszujemy w osolo-

nej i osłodzonej wodzie z liściem kafiru i trawą cytrynową. Następnie obsmażamy na małej ilości oliwy z papryczką chilli oraz czosnkiem do uzyskania rumianego koloru. Po zdjęciu z ognia dodajemy posiekaną kolendrę i miętę. Oliwę z oliwek podgrzewamy w temperaturze ok. 55 stopni C przez kilka minut z dodatkiem ziół, selera naciowego i świeżego szpinaku. Blendujemy, przelewamy przez gęste sito z papierowym filtrem do dyspensera zanurzonego w zimnej wodzie z lodem.

Wszystkie elementy dania składamy na talerzu i dekorujemy świeżymi ziołami.



DOBROCZYNNE ZIOŁA POMOGĄ

Zioła doniczkowe np. Baziółka przydadzą się w każdej kuchni, także tej profesjonalnej.

Warto zorganizować niewielką uprawę na kuchennym parapecie, bo świeże listki przydadzą się nie tylko w menu, ale będą też działały skuteczniej, niż niejedno lekarstwo.



Tekst: Katarzyna Gubała



BAZYLIA POSPOLITA

Ocimum basilicum L.

To gatunek rośliny jednorocznej z rodziny jasnotowatych. **Zwiększa wydzielanie soków trawiennych, dlatego jest polecana w przypadku niestrawności lub po prostu przejedzenia. Zmniejsza wytwarzanie gazów jelitowych i działa rozkurczowo.**

W kuchni warto ją dodać do dań ciężkich, tłustych, mącznych. Ułatwi trawienie i pomoże przyswoić witaminy i minerały. Listki bazylii można też dorzucić do herbatki dla dzieci. Pomoże na wzdęcia i kolki.

Warto także spróbować odmian: bazylii tajskiej czy greckiej.

MIĘTA

Mentha

To gatunek byliny należącej do rodziny jasnotowatych. Zawiera olejki eteryczne (głównie mentol), garbniki, flawonoidy, witaminę C i karoten. **Napar z jej liści pomaga w nieżycie żołądka i jelit, zwalcza też wzdęcia i niestrawność.** Filiżankę herbaty miętowej dobrze jest popić ciężkostrawny posiłek. Działa rozkurczająco na mięśnie gładkie i uśmierza ból. Warto po nią sięgnąć, gdy cierpimy na nudności i przy chorobie lokomocyjnej.

OREGANO

LEBIODKA POSPOLITA

Origanum vulgare

To gatunek rośliny wieloletniej należącej do rodziny jasnotowatych. **Zawiera olejek tymolowy o właściwościach bakteriobójczych oraz grzybobójczych. Działa przeciwskurczowo, dlatego jest zdecydowanie polecane w bólach brzucha i przy przejeździe.**

Idealnie się sprawdza w daniach włoskich, makaronach i w połączeniu z ciężkimi sosami. Zawiera spore ilości witaminy C, dzięki czemu uszczelnia naczynia krwionośne, ułatwia gojenie ran i odpowiada za mocne zęby.

MELISA LEKARSKA

Melissa officinalis L.

To gatunek byliny z rodziny jasnotowatych. Ma przyjemny, cytrynowy zapach, który zawdzięcza m.in. olejkom lotnym. Są w niej też garbniki, śluzu, gorycze i mikroelementy, w tym sporo miedzi.

Melisa jest znana z działania uspokajającego, dlatego stosuje się ją



w zaburzeniach żołądka na tle nerwowym. Ma również właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe.

Szczególnie polecany jest napar z liści melisy i mięty w proporcji 2 płaskie łyżeczki mięty i 1 melisy. Herbatkę należy odstawić pod przykryciem na 20 minut i pić po przecedzeniu. Ma działanie rozkurczowe.

MACIERZANKA

TYMIANEK

Thymus vulgaris L.

To gatunek rośliny należącej do rodziny jasnotowatych. **Zawarte w tymianku olejki pomagają na ból gardła i kaszel. Dlatego często znajdziemy je w dziecięcych syropach.**

Działają zarówno na kaszel suchy, jak i mokry. Warto więc zaparzyć z niego herbatkę w przypadku infekcji. Zamiast taki napar wypijać, lepiej jednak płukać nim gardło. Tymianek ma nieocenione

działanie również w przypadku biegunki i zaparcia.

KOLENDRA

Coriandrum

To roślina z rodziny selerowatych.

Zawarta w niej witamina C wspiera odporność organizmu, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Kolendra to także doskonałe źródło potasu wpływającego na mięśnie oraz wapnia niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów. Działa antyalergicznie.

Warto wprowadzić ją do diety w razie uczuleń, ukąszeń i obrzęków. Ma również właściwości przeciwwirusowe, przeciwgrzybiczne i przeciwbólowe. Inhalacje kolendrą sprowadzają spokojny sen.

Więcej na kolejnej stronie i w książce „Zioła, ziółka i... Baziółka”.

Pielęgnacja ziół

Wiele ziół doniczkowych kupionych w sklepie można uprawiać na domowym parapecie oraz na balkonie. Do popularnych gatunków zaliczają się m.in. bazylia, mięta, tymianek, szalwia, oregano, cząber i szczypior.

Tekst: Micha Mazik

WYMAGANIA ZIÓŁ DONICZKOWYCH

Większość powszechnie znanych ziół uprawianych w domu i na balkonie preferuje stanowiska o dużej ilości światła rozproszonego. Dlatego dobrze radzą sobie na parapetach okien zorientowanych na wschód i północ. Zimą można je przenieść do widniejszych pomieszczeń. Powinno się je ustawiać w miejscach, które nie są narażone na prażące słońce.

Zioła rosnące na bardziej nasłonecznionych parapetach w czasie upałów powinno się zacieniać, np. zaciągając rolety lub stosując bardziej przewidywalne rozwiązania (sprawdzą się tu nawet zwykłe kartki). Na balkonie można je osłonić matami cieniującymi bądź wyższymi roślinami.

SADZENIE, PRZESADZANIE

Zioła sadi się w uniwersalnej ziemi dla roślin pokojowych. Niektóre gatunki, takie jak rozmaryn, wolą lżejsze podłoże, wymieszane z piaskiem. Dno donicy należy wysypać drenażem, np. keramzytem bądź perlitem. Rośliny można rozmnażać z siewu lub kupić sadzonki. W obu przypadkach zaleca się je przesadzać do glinianych lub ceramicznych donic albo drewnianych skrzyń.

Dzięki naturalnym materiałom są mniej narażone na przesuszenie.

PODLEWANIE

Większość ziół nie lubi nawet krótkotrwałego braku wody. Dlatego nawadnia się je od razu, gdy przeschnie podłoże. Najlepiej używać odstanej wody o temperaturze pokojowej. Do gatunków szczególnie wrażliwych należy chociażby bazylia, której liście szybko więdną. Dość odporne są natomiast rozmaryn lekarski i szalwia lekarska.

NAWOŻENIE

Zioła jednoroczne posadzone w żyznym podłożu można z powodzeniem uprawiać bez nawożenia, jednakże zabieg ten pozytywnie wpływa na wzrost. Wieloletnie warto wspomagać co 2–3 tygodnie od wiosny do końca lata. Najbardziej uniwersalne dla tej grupy roślin są nawozy humusowe.

CIĘCIE

Wszystkie młode sadzonki ziół warto uszczykiwać (czyli obcinać wierzchołek wzrostu), dzięki temu lepiej rozkrzewiają się i mają gęstszy pokrój. Przy okazji pozyskuje się przyprawę. U większości gatunków nie należy dopuszczać do kwitnienia – usuwa się w tym celu pąki kwiatowe.

DOBRA
RZECZ



ZIOŁA, ZIOŁKA I... BAZIÓŁKA

KATARZYNA GUBAŁA
TOMASZ JAKUBIAK
MICHAŁ MAZIK

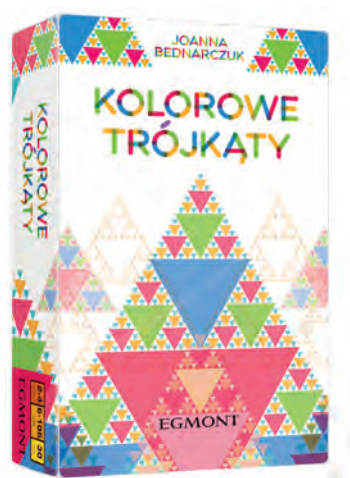
Zioła, ziółka i... Baziółka to nie-zwykła książka pełna wyrafinowanych zdjęć i sprawdzonych 103 dań z użyciem ziół Baziółka. Znajdziecie w niej kompleksową wiedzę z zakresu wykorzystania ziół i mikroliści w kuchni, ich właściwości odżywcze, a także ciekawostki zdrowotne i odpowiedzi znanych kucharzy i botaników, modyfikacje tradycyjnych przepisów, typy „zero waste” i opcje wege dla entuzjastów kuchni roślinnej.

Książka zawiera szybkie propozycje śniadań, dań obiadowych, od święta, a także odpowiedzi prostych posiłków do przygotowania z dziećmi. Do tego sprawdzone pomysły na wypieki z zastosowaniem ziół, a nawet zdrowy fast food i dania grillowe. Jeszcze tyle aromatycznych przepisów nie znalazło się w jednej książce kulinarnej!

Wydawnictwo Prószyński
www.proszynski.pl

Półka z kulturą

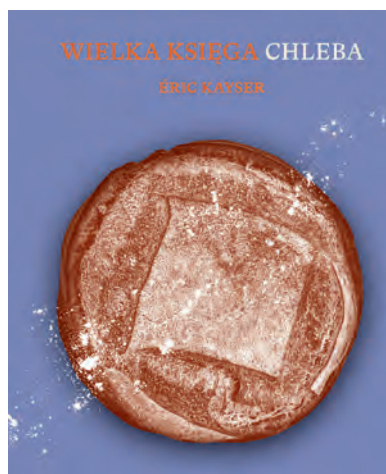
Oto pomysły na spędzenie czasu w wygodnym fotelu lub gronie znajomych. Niech otoczą nas wartościowe książki i kulturalna rozrywka.



KOLOROWE TRÓJKĄTY

Gra imprezowa, w której musisz wyostrzyć wzrok i umiejętnie dołożyć do siebie kolejne kafelki! Potrzebna jest doskonała spostrzegawczość i umiejętność strategicznego myślenia.

www.egmont.pl

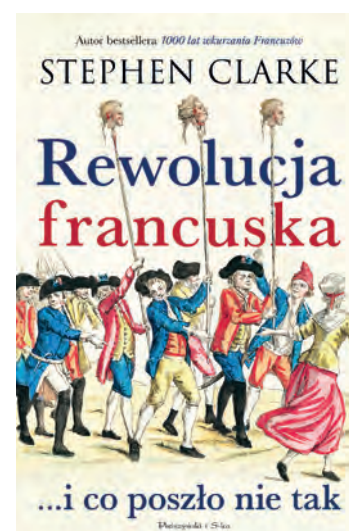


WIELKA KSIĘGA CHLEBA

Eric Kayser

Imponujące dzieło Érica Kaysera – uznanego francuskiego mistrza piekarstwa i założyciela międzynarodowej sieci piekarni Maison Kayser.

www.gwfoksal.pl



REWOLUCJA FRANCUSKA ...I CO POSZŁO NIE TAK

Tym, którym wydaje się, że rewolucja francuska była wielkim zwycięstwem wolności, równości i braterstwa nad tyranią, niech sięgną po tę książkę!

www.proszynski.pl



PTASIE FIGLE

Ptaki powracają w swoje rodzinne strony. Czy potrafisz przewidzieć na której gałęzi usiądą? Gra logiczna dla dzieci oraz dorosłych, która sprawi, że twój mózg będzie cały w skowronkach!

www.iuvigames.pl



TRAKTY I KONTRAKTY

Szukasz gry, która połączy całą rodzinę, rozwijając jednocześnie strategiczne myślenie? Ta niezależna językowo strategiczna gra autorstwa mistrzowskiego Reiner Knizia to idealny wybór!

www.sklep.muduko.com



WYŚCIG KONIKÓW MORSKICH

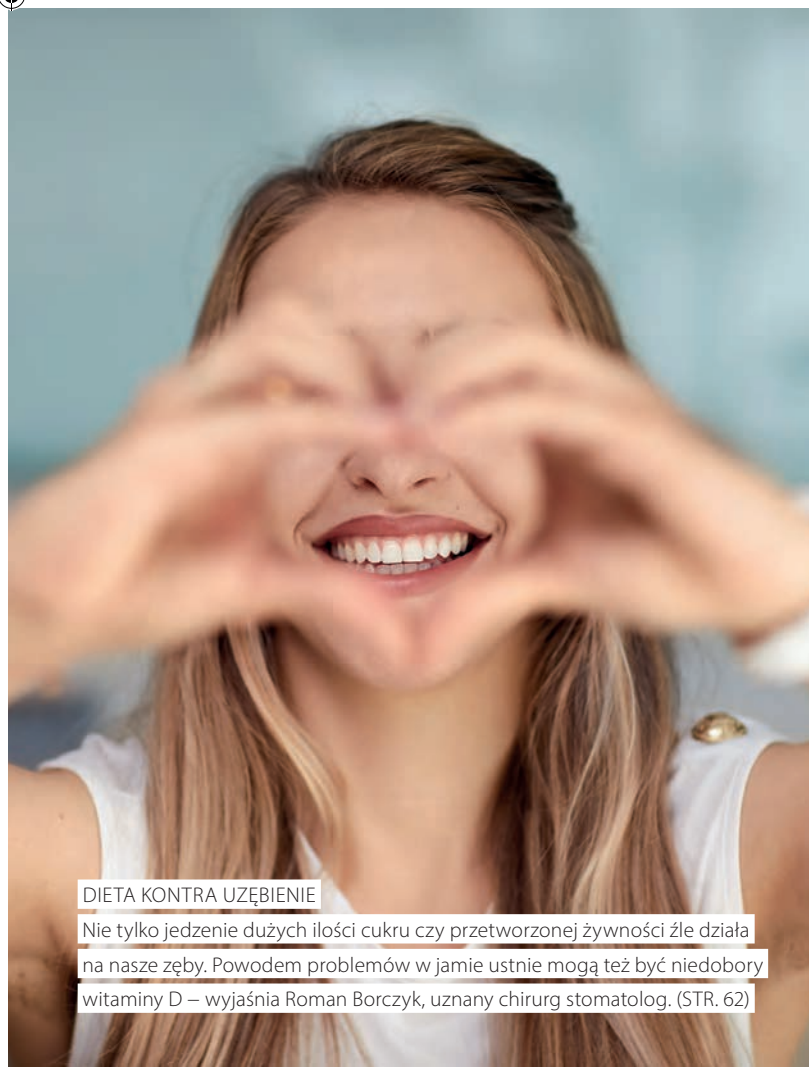
Wodne zwierzątka bawią się w chowanego pomiędzy roślinnością rafy koralowej. Gracze wcielają się w koniki morskie, których zadaniem jest znalezienie wszystkich ukrytych zwierzątek.

www.egmont.pl



PO DOBROSTAN DO SPA

Poprawa samopoczucia, zdrowia, pobudzenie sił witalnych i odporności to zalety korzystania z energetycznych terapii w holistycznym SPA hotelu Manor House. (STR. 60)



DIETA KONTRA UZĘBIENIE

Nie tylko jedzenie dużych ilości cukru czy przetworzonej żywności źle działa na nasze zęby. Powodem problemów w jamie ustnej mogą też być niedobory witaminy D – wyjaśnia Roman Borczyk, uznany chirurg stomatolog. (STR. 62)



OGRÓD ORIENTALNY TO NAMIASKA DALEKICH PODRÓŻY

Figurka Buddy, kamienna latarenka, poidelko dla ptaków czy drewniane mostki to typowe dekoracje ogrodu w stylu orientalnym. Wśród nasadzeń dominuje klon japoński i bambus. (STR. 68)



WYPOCZYNEK W POLSCE

Podpowiadamy, gdzie w kraju warto szukać miejsc z dobrą energią, z dala od miejskiego zgiełku i z wyjątkowo dobrym menu. (STR. 82)

DOBRE ŻYCIE

Ten rozdział dedykujemy wszystkim, którzy szukają dobrej energii i chcą nabrać wiatru w żagle. Podpowiadamy wam miejsca warte wypoczynku, z dala od miejskiego zgiełku, za to z wyjątkowo smacznym menu. Przeczytacie o tym, jak zadbać o zdrowie, dodać sobie witalności i zazielenić otoczenie. Dacie się skusić?



Hotel Manor House SPA**** Pałac Odrowążów****
ul. Czachowskiego 56
26-510 Chlewiska koło Szydłowca
tel. +48 607 195 315
chlewiska@manorhouse.pl
www.manorhouse.pl

PO DOBROSTAN DO SPA

Relaks w SPA to przyjemność, wyciszenie, odstresowanie i pobudzenie sił witalnych. To także poprawa samopoczucia, zdrowia i odporności, zwłaszcza gdy korzystamy z energetycznych terapii w holistycznym SPA hotelu Manor House.

Na prawidłowe funkcjonowanie organizmu wpływa wiele czynników, w tym energia i jej prawidłowy przepływ. Drzemiąc w każdym z nas energię można pobudzić w punktach energetycznych, które pulsują stymulującymi siłami natury. Jednym z nich jest Polskie Centrum Biowitalności na terenie mazowieckiego hotelu Manor House SPA.

Kompleks Manor House SPA****
Pałac Odrowążów***** - to luksusowy hotel SPA, wyróżniający się holistycznym podejściem do dobrostanu człowieka. Ogromnym atutem jest rozległy, zabytkowy park, w którym można koić zmysły w otoczeniu przyrody, czerpać energię „chi” Ziemi i drzew, oddawać się rytuałom zdrowia pod gołym niebem w **Witalnej Wiosce SPA** i spacerować szlakami: energetycznym, historycznym i przyrodniczym. Jego sercem jest **Ogród Medytacji** z Kamiennym Kręgiem Mocy, Ogrodem Zen, Piramidą Horusa, spiralą energetyczną i labiryntem – repliką słynnego labiryntu w katedrze w Chartres. Pobyt w takich miejscach o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym (tutaj nawet do 30.000 j. w skali Bovisa) wzmacnia organizm, jego kondycję

i witalność, sprzyja regeneracji i poprawie zdrowia oraz samopoczucia. Ładowaniu wewnętrznych akumulatorów w Manor House SPA sprzyjają zabiegi w ramach autorskiego **programu odmładzającego Alchemia Zdrowia®**, które odblokowują przepływ energii w organizmie i pobudzają jego naturalną zdolność do autoregeneracji. W **Biowitalnym SPA** pozytywną energię natury uzupełnia się wykorzystując siłę szlachetnych kamieni, wody, ciepła, kolorów, dźwięku i odpowiednich wibracji. **Terapia na Kryształowym Łóżku** wzmacnia przepływ energii, korzystnie wpływa na zdrowie i sprzyja osiągnięciu wewnętrznej równowagi. **Seansy na platformie wibracyjnej**, oparte o działanie częstotliwości rezonansowych Schumanna, przywraca prawidłowy rytm organizmu, zmniejsza poziom stresu, rozluźnia napięcie mięśni, poprawia koncentrację, stymuluje pracę układu limfatycznego, pobudza krążenie. **Plazmowy system balansujący Eemana**, usprawniając przepływ energii przez meridiany, doskonale regeneruje, wspomaga sen i zwiększa zdolność do pracy. **Terapia multifalowa** usuwa patogeny, oczyszcza i wzmacnia organizm oraz stymuluje

tkanki i organy do właściwej pracy i samoleczenia.

W **Gabinetach Bioodnowy** Manor House SPA poprzez **wibracje kamertonów** wzmacnia się działanie terapii i zabiegów SPA – na początek kąpiel w dźwiękach kamertonów odpręża ciało, przygotowuje je do zabiegu, a po masażu utrwala jego działanie. Ciało i umysł relaksuje **masaż dźwiękiem mis**, który oczyszcza aurę i wyrównuje potencjał energetyczny, a **terapia z energią czakr** przywraca równowagę wewnętrzną i swobodny przepływ energii życiowej w ciele od korony głowy do stóp. Dzięki **refleksologii** można uruchomić procesy samoleczenia, wzmocnić odporność, poprawić nastrój, krążenie krwi i witalność, a także przywrócić równowagę energetyczną i biologiczną, co wprowadza w stan głębokiego relaksu. Dobrostan można osiągnąć podczas **koncertów na misy i gongi tybetańskie, seansów saunowych w Łazienkach Rzymskich, japońskich kąpeli ofuro**, a dzięki wysokim wannom Duo Ofuro by Manor House prozdrowotne działanie ciśnienia wody można połączyć z romantycznym czasem we dwoje.



JAK DIETA WPŁYWA NA UZĘBIENIE?

Nie tylko jedzenie dużych ilości cukru czy wysokoprzetworzonej żywności niekorzystnie działa na nasze zęby. Powodem problemów w jamie ustnej mogą też być niedobory witaminy D – wyjaśnia Roman Borczyk, uznany chirurg stomatolog.



Tekst: lek. med. chir. stom. Roman Borczyk
R. Borczyk Klinika Implantologii
i Stomatologii Estetycznej
ul. Czajek 5, Katowice
www.borczyk.pl

CUKIER TO POWSZECHNIE ZNANY PRZECIWNIK ZDROWYCH ZĘBÓW.

To zaskakujące, że cukier bezpośrednio powoduje tylko i wyłącznie próchnicę! Co w takim razie z otyłością, miażdżycą, cukrzycą?

Produkty zawierające cukier są często mniej sycące i bardzo smaczne, stąd łatwo się nimi przejadać. A to pierwszy krok do otyłości i rozwoju związanych z nią chorób cywilizacyjnych. Wracając do zębów, bakterie próchnicowe metabolizują odłożone na powierzchni zębów cukry, a kwasy powstałe podczas tego procesu powodują demineralizację szkliwa. Z czasem

pojawiają się ubytki w zębach. Jednym z głównych produktów, których warto unikać są gazowane słodkie napoje. Oprócz cukru zawierają one też kwasy, które osłabiają szkliwo. Niebezpieczne są też słodczyce oblepiające zęby, pozostające w kontakcie ze szkliwem przez dłuższy czas, np. krówki.

PO JEDZENIU UMYJ ZĘBY

Zaleca się, by myć zęby przynajmniej 2 razy dziennie. Przy prawidłowej higienie, regularnych kontrolach u dentysty i zdrowym odżywianiu to zazwyczaj wystarcza.

W jamie ustnej posiadamy mechanizm, który kontroluje pH poprzez eliminację nadmiaru kwasów. Po jedzeniu ślina rozkłada kwasy na cząsteczki neutralne, co chroni zęby przed ich szkodliwym działaniem. Problem zaczyna się, gdy sięgamy po słodkie pokarmy wielokrotnie w ciągu dnia. Wówczas cukier ma stały kontakt z zębami, a ryzyko pojawienia się ubytków wzrasta. W takich sytuacjach warto częściej sięgać po szczoteczkę i pastę, pamiętając by najpierw przepłukać usta wodą, co zapobiegnie wcieraniu kwasów w szkliwo zębów.

DIETA BOGATA W WITAMINĘ D

To nie tylko kwestia zdrowia ogólnego. To także zdrowie całej jamy

ustnej. Witamina D zmniejsza ryzyko próchnicy, krwawienia dziąseł, hamuje proces zaniku kości, który następuje z czasem po utracie zębów.

Co więcej przyspiesza leczenie ortodontyczne, wpływa na gojenie tkanek po zabiegach oraz zwiększa szansę na przyjęcie się implantów zębowych. Niestety aż 9 na 10 Polaków ma niedobory witaminy D. Produkcja witaminy D odbywa się w skórze pod wpływem słońca. Zanieczyszczenie powietrza i stosowane filtry hamują ten proces. Dlatego korzystne dla zębów i zdrowia jest wzbogacenie diety o produkty zawierające witaminę D, m.in. ryby, jajka, grzyby, awokado. Często konieczna jest suplementacja, która zależy od indywidualnego zapotrzebowania organizmu i ustalana jest na podstawie badania krwi.

JEDZENIE A PRAWIDŁOWY ZGRYZ

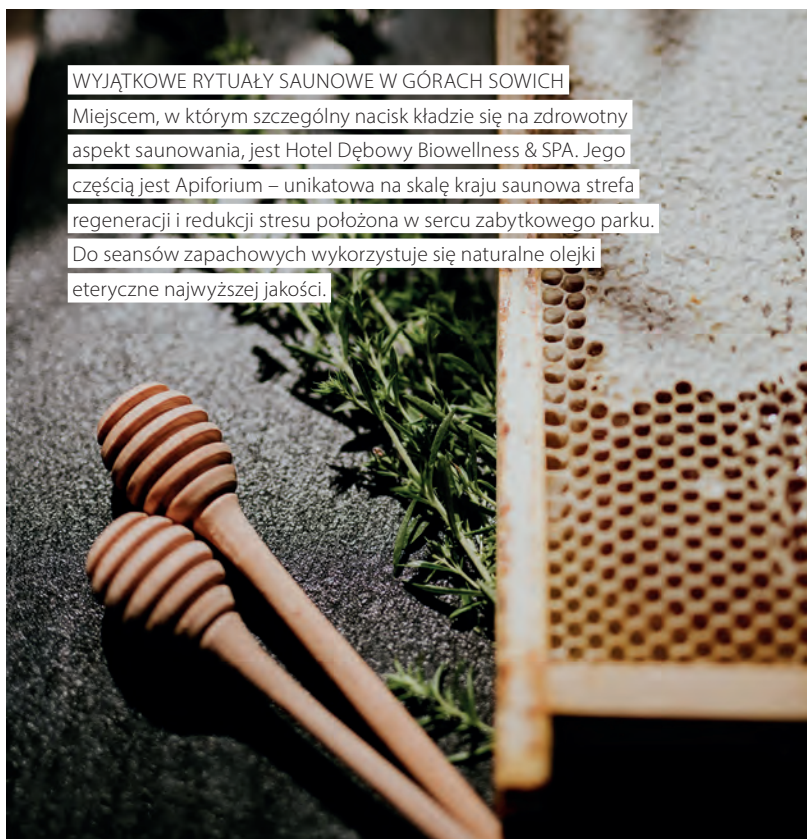
Wysokoprzetworzone jedzenie wpływa negatywnie na rozwój zgryzu.

Kości szczęki i żuchwy kształtują się w okresie dziecięcym. Spożywanie tylko miękkich pokarmów powoduje zaburzenia rozwoju mięśni i kości, co prowadzi w przyszłości do wad zgryzu. Dlatego warto zmienić nawyki dziecka, a zamiast kolejnego batonika dać mu do schrupania surową marchewkę.



WYJĄTKOWE RYTUAŁY SAUNOWE W GÓRACH SOWICH

Miejszem, w którym szczególny nacisk kładzie się na zdrowotny aspekt saunowania, jest Hotel Dębowy Biowellness & SPA. Jego częścią jest Apiforium – unikatowa na skalę kraju saunowa strefa regeneracji i redukcji stresu położona w sercu zabytkowego parku. Do seansów zapachowych wykorzystuje się naturalne olejki eteryczne najwyższej jakości.



HOTEL DĘBOWY

BIOWELLNESS & SPA

ul. Janusza Korczaka 1

58-260 Bielawa

repcja@hoteldebowy.pl

tel. +48 74 833 10 31

www.hoteldebowy.pl

SAUNOWANIE NA ODPORNOŚĆ

Pobyty w saunie zapewnia relaks i głębokie rozluźnienie ciała, ale nie tylko. Regularne rytuały saunowe są świetną formą odpoczynku dla osób, które chcą uodpornić się na dolegliwości górnych dróg oddechowych i wzmocnić organizm.

SAUNA NA WZMOCNIENIE

Udowodniono, że nagrzewanie ciała w saunie, a potem stopniowe schładzanie go, wywołuje wiele pozytywnych efektów w organizmie.

Zmiany temperatur zmuszają układ immunologiczny do wyłączonej pracy. Korzystanie z sauny pobudza komórki do reprodukcji, poprawia ich ukrwienie oraz przyczynia się do szybszego powstawania przeciwciał. Dodatkowo w wyniku saunowania, intensywnie się pocimy i następuje szybsze wydalanie toksyn z organizmu. To oznacza większą odporność na przeziębienie, wirusy i bakterie oraz łatwiejsze radzenie sobie z chorobami. Ponadto, regularne rytuały saunowe z elementami chłodzenia zapewniają organizmowi większą zdolność do radzenia sobie ze zmianami pogodowymi. Z badań wynika, że osoby korzystające z sauny 10-krotnie rzadziej chorują na grypę i przeziębienie.

KORZYŚCI Z SAUNOWANIA

Sauna znakomicie hartuje organizm.

Już jeden seans w saunie poprawia samopoczucie, szczególnie w okresie

jesiennie-zimowym, ponieważ wysoka temperatura stymuluje produkcję endorfin, czyli hormonów szczęścia. W saunie łatwo się zrelaksować i na chwilę zapomnieć o codzienności. To sprawdzony sposób na pokonanie napięcia nerwowego i uzyskanie psychicznego odprężenia. Sauna może również pomóc na bezsenność. Wysoka temperatura powietrza rozszerza naczynia krwionośne i pozytywnie działa na układ krążenia. Pobudzenie krwiotoku w formie naprzemiennych skurczów i rozkurczów naczyń krwionośnych odżywia i oczyszcza komórki organizmu oraz powoduje lepsze ukrwienie poszczególnych narządów.

Saunowanie pomaga też poprawić wygląd. Sprawdza się w walce z niedoskonałościami i słabą kondycją skóry. W trakcie pobytu w saunie gruczoły łojowe odblokowują się, a organizm pozbywa się nadmiaru sebum. Ciepło wpływa też na lepsze ukrwienie tkanek, co zapewnia dotlenienie i odżywienie skóry. Seanse w saunie polecane są także osobom, które chcą zrzucić zbędne kilogramy – podwyższona temperatura ciała przyspiesza przemianę materii, a przez to wspomaga odchudzanie.

JAKIE OLEJKI DO SAUNY?

- Cytrusowe – działają pobudzająco, obniżają stres, tonizują skórę, są dobre na lęki, menopauzę i stany zapalne.
- Leśne (sosna, jodła) – działają uspokajająco, korzystnie wpływają na drogi oddechowe, astmę, pocovidowe powikłania, kaszel, grypę czy zapalenie zatok.
- Kwiatowe – poprawiają samopoczucie, przeciwdziałają infekcjom skórny (szczególnie lawendowy), działają uspokajająco, są dobre na bezsenność, ból głowy i depresję.
- Ziołowe – działają na cały organizm przeciwwgrzybiczo i przeciwzapalnie, poprawiają samopoczucie.
- Korzenne – działają antyseptycznie i odświeżająco.

JAKI STRÓJ DO SAUNY?

Do sauny wchodzimy nago bądź okryci materiałem wykonanym z bawełny lub lnu, najlepiej niebarwionym. Można użyć też specjalnych ręczników do tego przeznaczonych lub okryć do hammam. Większość barwników z poliestru czy elastyny wydziela podczas saunowania toksyny. Przed wejściem do sauny zdejmujemy biżuterię oraz klapki.

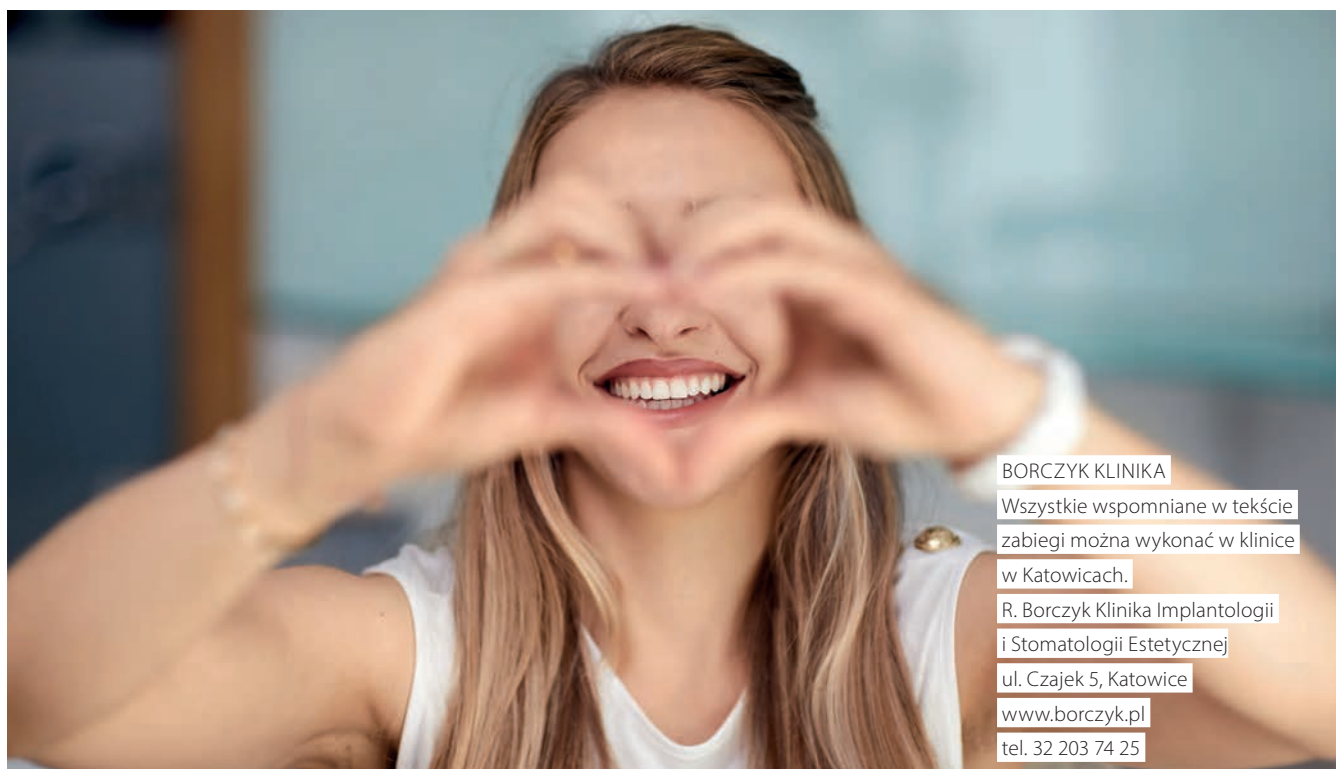
ZĘBY KONTRA WYGLĄD TWARZY

Miejmy świadomość, że wszelkie nieprawidłowości w jamie ustnej, nawet te niewidoczne na pierwszy rzut oka, oddziałują w zaskakująco niekorzystny sposób zarówno na nasze samopoczucie, jak i proces starzenia twarzy. Jak temu zapobiec tłumaczy Roman Borczyk, uznany chirurg stomatolog z wieloletnim doświadczeniem.



Tekst: lek. med. chir. stom. Roman Borczyk
R. Borczyk Klinika Implantologii
i Stomatologii Estetycznej
ul. Czajek 5, Katowice
www.borczyk.pl

**ZACHOWANIE MŁODOŚCI
POLEGA NA PROFILAKTYCE**
Pierwsze, co przychodzi na myśl
to medycyna estetyczna oraz
zastosowanie toksyny botulinowej
czy wypełniaczy. Duże zdolności
regeneracyjne organizmu sprawiają, że
możemy też uzyskać poprawę wyglądu
podając substancje naturalne, stymulu-
jące regenerację tkanek bez ryzyka



BORCZYK KLINIKA

Wszystkie wspomniane w tekście zabiegi można wykonać w klinice w Katowicach.

R. Borczyk Klinika Implantologii i Stomatologii Estetycznej

ul. Czajek 5, Katowice

www.borczyk.pl

tel. 32 203 74 25

alergii lub efektów ubocznych. 20-letnie doświadczenie z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego pozwala nam wyciągnąć pozytywne wnioski.

KWESTIA NIE TYLKO PIERWSZEGO WRAŻENIA

Osocze to dobre rozwiązanie zarówno w przypadku skóry twarzy, gdzie stymuluje produkcję fibroblastów, wygładza skórę i redukuje zmarszczki, jak i skóry głowy, gdzie redukuje wypadanie włosów i stymuluje wzrost nowych.

Z punktu widzenia lekarza medycyny chirurga stomatologa medycyna estetyczna to nie wszystko. Co prawda, korzystamy z jej osiągnięć również w stomatologii, gdzie aplikacja osocza podczas zabiegu daje lepsze efekty odbudowy kości w szczęcie oraz przyspiesza gojenie tkanek.

Jednak dla utrzymania estetyki twarzy i zahamowania procesów starzenia ważne jest zadbanie o uśmiech. I to nie tylko kwestia pierwszego wrażenia.

ZADBAJ O ZĘBY, A UNIKNIESZ POGŁĘBIANIA SIĘ ZMARSZCZEK **Kompletne uzębienie i prawidłowy zgryz są kluczowe dla podparcia tkanek miękkich. Gdy tracimy zęby z czasem dochodzi do zaniku kości.**

Twarz przyjmuje charakterystyczny starczy wygląd. Zapadają się policzki, nos zbliża się do brody, pogłębiają się bruzdy nosowo-wargowe. Wokół ust pojawiają się liczne zmarszczki. Podobnie dzieje się, gdy posiadamy nieprawidłowości w zgryzie. Wady zgryzu zniekształcają uśmiech, zmieniają owal twarzy, czyniąc ją nienaturalnie asymetryczną. Natomiast używane przez długi czas uzupełnienia protezytyczne muszą być dostosowywane do aktualnych warunków zgryzowych, by mogły zapewnić stabilne podparcie strukturom twarzy.

**KIEDY STRESU JEST ZA DUŻO, ODCZUWAMY JEGO EFEKTY UBOCZNE
Miejmy świadomość, że wszelkie nieprawidłowości w jamie ustnej,**

nawet te niewidoczne na pierwszy rzut oka, oddziałują w zaskakująco niekorzystny sposób na nasze samopoczucie! Dlaczego?

Zęby górne i dolne kontaktują się ze sobą 4.000 razy dziennie. Gdy pozbawione są odpowiednich warunków zgryzowych, praca mózgu jest zaburzona i dochodzi do nadmiernego wydzielania hormonów stresu. W rezultacie pojawiają się problemy z pamięcią, koncentracją, orientacją przestrzenną. Co więcej, zaburzone napięcia mięśni wpływają na pracę stawów, a w efekcie powodują bóle głowy, problemy z kręgosłupem. Dolegliwości te nie są korzystne dla urody.

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ DO STOMATOLOGA

Nawet jeśli nie widzisz problemów uśmiechając się do lustra, warto zgłosić się na kontrolę do kliniki stomatologicznej.

Zadbaj też o swoją codzienną higienę i regularnie, przynajmniej raz na 6 miesięcy, wykonuj zabieg higienizacji w gabinecie higienistki stomatologicznej.



OGRÓD ORIENTALNY TO NAMIASKA DALEKICH PODRÓŻY
Figurka Buddy, kamienna latarenka, poidełko dla ptaków
czy drewniane mostki to typowe dekoracje ogrodu w stylu
orientalnym. Wśród nasadzeń dominuje klon japoński i bambus.



OGRÓD W STYLU ORIENTALNYM

Taki ogród nigdy nie wkomponuje się do końca w otaczający krajobraz. Nawet jeśli korzysta się w większości z gatunków spotykanych naturalnie w Polsce, wyróżnia go chociażby oryginalna mała architektura. Dla jednych może to być wadą, dla innych zaletą.



Tekst: Michał Mazik, ekspert ogrodnictwa, autor książek m.in. „Ogród marzeń”

NAMIASTKA EGZOTYCZNEGO ŚWIATA

Wielu osób nie stać na tak dalekie podróże, tymczasem „wschodnie” widoki można ujrzeć po wyjściu z domu.

Ogród orientalny to szerokie pojęcie, w którego obrębie wyróżnia się różne style, np. tsukiyama to założenie z przewagą wody i dużą ilością pagórków, a karesansui to suchy i często płaski ogród z wykorzystaniem żwiru.

NAJWAŻNIEJSZE ZAŁOŻENIA STYLU

Materiały budulcowe – głównym celem przy zakładaniu ogrodu orientального jest uzyskanie harmonii zieleni, kamienia i wody.

Nietrudno się domyśleć, że kamień naturalny gra tu rolę główną. Układanie kamieni w tym przypadku urosło do rangi sztuki. Bardzo często wykorzystuje się granit i żwir. Elementy małej architektury czy ogrodzenia są najczęściej budowane z drewna, w tym również z gatunków egzotycznych.

Na oddzielną uwagę zasługuje bambus, którego nie powinno zabraknąć w tego typu ogrodzie.

TRAWNIK

Ten typ trenu zielonego nie ma tak dużego znaczenia, jak w przypadku pozostałych stylów ogrodowych.

Jest zakładany dla podkreślenia walorów dekoracyjnych uprawianych drzew czy krzewów i uatrakcyjnienia

„W egzotycznych ogrodach nawet układanie kamieni urosło do rangi sztuki i nie należy tej czynności bagatelizować”

spacerów. Często łączy się go z rabatami i ścieżkami żwirowymi. Czasem rolę trawnika (np. w formie „wyspy”) pełnią kuliste trawy ozdobne posadzone na kamienistym terenie.

DEKORACJE I OZDOBY

Najważniejsza jest estetyka i nawiązanie do natury. Dekoracje podkreślają styl orientalny, ale nie można wprowadzać ich za dużo. Często są to figurki Buddy, kamienne bądź żeliwne latarenki.

Do praktycznych ozdób zalicza się poidelka dla ptaków.

ŻYWOPŁOT, CZYLI WYZNACZANIE GRANIC

Zielone zapory czy żywopłoty nie są powszechnie stosowane w stylu orientalnym, gdyż zasłaniają atrakcyjne ogrodenia – z drewna bądź bambusa. W niektórych miejscach warto jednak założyć żywopłot, np. z laurowiśni, aby zasłonić mało estetyczne miejsce bądź odgrodzić się od sąsiada.

ETAPY ZAKŁADANIA OGRODU
Ogród zakłada się etapami, co często jest bardzo rozłożone w czasie i może trwać nawet kilka lat. Pozwala to zoptymalizować koszty, a jednocześnie zachować porządek prac. Pominięcie pewnych etapów lub zmiana kolejności może wywołać chaos i problemy logistyczne. Ogród to co prawda miejsce, w którym puszcza się wodze fantazji, ale powinno się poruszać w pewnych ramach.

PIERWSZY ETAP – PLANOWANIE OGRODU

Na każdy, nawet najmniejszy ogród trzeba mieć pomysł, a naj-

lepiej zobrazować go projektem lub przynajmniej prowizorycznym szkicem.

Wykonanie projektu można zlecić firmie ogrodniczej, ewentualnie – pod warunkiem posiadania odpowiedniej wiedzy – wykonać go samemu. Projekt powinien obejmować obiekty już istniejące (np. dom i budynki gospodarcze). Umieszcza się na nim media, nawierzchnie, obiekty małej architektury oraz – oczywiście – nasadzenia. Jeśli nie wiemy jeszcze, co dokładnie będziemy sadzić, warto przynajmniej wyznaczyć miejsce dla największych roślin – drzew i krzewów. To ograniczy beztroskie sadzenie „gdzie popadnie”, co w przyszłości może wiązać się z koniecznością przesadzenia, wycięcia lub zniszczenia roślin, np. w związku z pracami budowlanymi.

DOBRY PLAN TO PODSTAWA
Najlepsze ogrody – piękne i praktyczne – najpierw powstają w głowie, później na kartce lub w programie komputerowym, a dopiero na końcu na działce.

Sam dobór gatunkowy zieleni uzależnia się od warunków oraz obranego stylu urządzania, jeśli właściciel decyduje się na ogród stylizowany.

ZASTANÓW SIĘ:

- Jaką funkcję ma pełnić twój ogród? Czy ma jedynie cieszyć oczy, czy dostarczać także namacalnych korzyści, np. warzyw i owoców?
- Co najbardziej lubisz robić w ogrodzie?
- Ile masz czasu na pielęgnację ogrodu?
- Czy w ogrodzie będą bawić się dzieci? Jeśli tak, warto wyeliminować z niego rośliny niebezpieczne i pomyśleć np. o przydomowym placu zabaw.

**DOBRA
RZECZ**



Ogród marzeń. Jak założyć i pielęgnować własny ogród

AUTOR: MICHAŁ MAZIK

Teren wokół twojego domu przypomina pustynię lub powierzchnię Księżyca? Marzysz o tym, by wyrosły tam (i to szybko) piękne drzewa i kwiaty? Jeśli chcesz założyć wymarzony ogród z efektowną roślinnością, a potem niedużym nakładem pracy sprawić, by rósł bujnie i zdrowo, ta książka jest dla ciebie.

Z książki dowiesz się:

- Jakie są poszczególne etapy zakładania ogrodu?
- Jak dobrać odpowiednie rośliny do zastanych warunków?
- W jakim stylu urządzić ogród?
- Jaki sprzęt i narzędzia są niezbędne każdemu ogrodnikowi?
- Jak wykonać elementy architektury ogrodowej?
- Jak pielęgnować założony ogród?
- Jak zaprosić do ogrodu dzikie zwierzęta?
- Jakie ekologiczne rozwiązania i technologie warto wprowadzić?

Wydawnictwo Dragon
wydawnictwo-dragon.pl

Graj w zielone

Czas spędzony na balkonie czy w ogrodzie może okazać się fantastyczną przygodą i satysfakcjonującym zajęciem. Wystarczy sięgnąć po pomocników...



WĄŻ OGRODOWY

Wąż rozciągliwy od 4iQ jest rewolucyjnym produktem, który po włączeniu wody wydłuża się 3-krotnie i automatycznie kurczy do swojej pierwotnej długości po wyłączeniu wody.

www.4iq.com.pl



FOTOSYNTeza

Jak długo uda Ci się nie wylecieć w powietrze?! Wielu szalonych naukowców próbowało zamienić ołów w złoto i wynaleźć eliksir wiecznej młodości. Tylko najlepszym się to udaje!

www.egmont.pl



ELEKTRYCZNA GLEBOGRYZARKA ZE SKŁADANĄ RĄCZKĄ

Wypożyczona w wydajny silnik o mocy 13,5 A i prędkości 400 obrotów/min. oraz kółka umożliwiające łatwe poruszanie się po dowolnej powierzchni.

www.costway.pl



TRUCIZNA

Zejdź do mrocznego lochu czarownika i nie daj się otruć innym graczom! To kultowa, magiczna, imprezowa gra Reimera Knizia, wydawana od blisko 20 lat. Tym razem w rozszerzonej wersji.

www.sklep.muduko.com



ALPINA

Wybierz się na wędrowkę po słynnym Szwajcarskim Parku Narodowym – najstarszym parku krajobrazowym w Alpach. Znajdziesz tam niezwykłą faunę i florę, która zachwyci różnorodnością.

www.iuvigames.pl



SZKLARNIA POLIWĘGLANOWA

Wysokiej jakości szklarnia wyposażona w automatyczne okno uchylne oraz profile i wzmocnienia aluminiowe. Profile z transparentnego poliwęglanu blokują szkodliwe promienie UV.

www.4iq.com.pl

MODNY TARAS

Marzysz o idealnym miejscu na relaks po ciężkim dniu, porannej kawie z widokiem na ogród lub spotkaniach z przyjaciółmi? Twój taras może być wszystkim tym i jeszcze więcej!

WYBIERZ WYGODNE MEBLE

Możesz wybierać spośród zestawów wypoczynkowych, sof, foteli, stołów i krzeseł, a także leżanek i huśtawek.

Szukasz idealnego zestawu na taras lub patio? 3-częściowy zestaw rattanowych mebli ogrodowych to doskonały wybór! Składa się z dwóch wygodnych foteli oraz stolika kawowego z blatem z hartowanego szkła. Rattanowa

konstrukcja jest nie tylko elegancka, ale również wytrzymała i odporna na warunki atmosferyczne. Grube poduszki zapewniają komfort, a ich zdejmowane pokrowce ułatwiają utrzymanie czystości.

OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

W ofercie sklepów znajdziesz parasole ogrodowe, markizy i żagle słoneczne. Wybierając parasol,

zwróć uwagę na jego rozmiar, kształt i materiał, z którego jest wykonany. Ważne jest również, aby był łatwy w rozkładaniu i składaniu oraz miał stabilną podstawę. Parasol ogrodowy o średnicy 300 cm spełnia wszystkie te wymagania i zapewnia idealne warunki do relaksu na świeżym powietrzu. Parasol jest wyposażony w mechanizm korbowy, ułatwiający rozkładanie i składanie. Solidna podstawa zapewnia stabilność nawet przy wietrze, a duża średnica parasola gwarantuje szeroką strefę cienia.

PRZECHOWUJ SPRYTNIE

Szukasz sposobu na zachowanie porządku i zaoszczędzenie miejsca na tarasie?

Skrzynia ogrodowa będzie idealnym rozwiązaniem! Pojemność 276 litrów zapewnia przestrzeń do przechowywania poduszek, koców, dziecięcych zabawek, narzędzi ogrodowych i innych akcesoriów. Dzięki temu twój taras będzie zawsze wyglądał schludnie i estetycznie, a wszystkie niezbędne przedmioty będą w zasięgu ręki. Wykonana z trwałego materiału skrzynia jest odporna na działanie czynników atmosferycznych, takich jak deszcz, śnieg i promienie UV. Solidna konstrukcja oraz wygodny system otwierania i zamykania zapewniają łatwy dostęp do przechowywanych przedmiotów. Szczelna pokrywa chroni zawartość przed kurzem i wilgocią.

STWÓRZ MIEJSCE DO RELAKSU

Marzysz o miejscu na tarasie, gdzie możesz oddać się błogiemu relaksowi w otoczeniu natury?

Wiszący fotel ogrodowy oto idealny mebel na każdy modny i funkcjonalny taras czy balkon! Unikalny design



fotela przyciąga wzrok i nadaje miejscu niepowtarzalny charakter. Wygodna poduszka zapewnia komfortowy wypoczynek, a delikatne bujanie koi zmysły i pozwala na chwilę wytchnienia. Fotel jest stabilny i bezpieczny dzięki mocnej ramie. Możesz go z łatwością umieścić w dowolnym miejscu na tarasie, tworząc przytulny kącik idealny do czytania książki, drzemki na świeżym powietrzu czy spotkań z przyjaciółmi.

DODAJ ZIELENI I OZDABIAJ

Dekoracje to świetny sposób na dodanie osobowości i przytulnego klimatu do twojego tarasu.

W sklepach internetowych znajdziesz szeroki wybór poduszek, koców, świec, lampionów i innych dekoracji ogrodowych. Możesz też dodać rośliny w donicach lub stworzyć zieloną ścianę z pnączy. Regał z 2 poziomami na rośliny i ozdoby pozwoli ci pięknie wyeksponować ulubione kwiaty i dekoracje. Dwa poziomy pozwalają na kreatywne ustawienie roślin, a także innych dekoracji, takich jak lampiony, świece czy figurki ogrodowe. Urządzenie tarasu to nie tylko wybór mebli, ale także dbałość o szczegóły.

Dzięki odpowiednim produktom możesz stworzyć taras, który będzie idealnym miejscem do odpoczynku i spotkań z bliskimi. Wybierz wygodne meble, zadbaj o ochronę przed słońcem, dodaj praktyczne rozwiązania do przechowywania i nie zapomnij o roślinach i dekoracjach.



Parasol ogrodowy na balkon i taras

Wyposażony jest w system bloczkowy, można go otwierać i zamykać poprzez pociągnięcie za linkę.

www.costway.pl

Komplet mebli rattanowych

Wykonany ze stali nierdzewnej i technorattan. Meble przystosowane są do użytku na zewnątrz odporne na złe warunki atmosferyczne. Stolik kawowy ma blat z grubego i odpornego szkła hartowanego.
www.costway.pl





ŁYK WZMACNIAJĄCEJ WODY

Kolekcja szklanek marki Ichendorf Milano została stworzona przez japońskiego projektanta Keiji Takeuchi. Szklanki ułożone w stos tworzą pokrywkę dla karafki. Kolekcja jest dostępna w showroomie MOOD.
www.mood-design.pl

POMOCNICY NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

W sezonie przyda nam się kilku utalentowanych asystentów. Postawmy na sprawdzone produkty, świetnej jakości sprzęt i nowoczesny design.

ZESTAW STOLIKÓW KAWOWYCH

Zestaw zawiera 2 stoliki, które mogą być używane zarówno pojedynczo, jak i w połączeniu. Każdy posiada blat z płyty MDF oraz pięciokątną podstawę wykonaną z żelaza. Oba te materiały są trwałe, solidne i zapewniają wysoką nośność. Pod każdym stolikiem znajduje się dużo miejsca do przechowywania rzeczy.
www.costway.pl



VERSACE

Za znakiem niemieckiej manufaktury porcelany Rosenthal stoi ponad 130 lat intrygującej historii, która jest też częścią historii wzornictwa.
www.rosenthal.pl





MEDIEVAL. JAN ŽIŽKA

Zbierz swoją drużynę, walcz z innymi najemnikami i zostań najsłynniejszym dowódcą późnośrednio-wiecznych Czech! W przygodowej grze planszowej Medieval. Jan Žižka gracze wcielają się w role przy-wódców zbrojnych drużyn przemierzających Czechy na początku XV wieku. www.albipolska.pl



JAK MÓWIĆ „NIE”

I wytyczać granice w miłości, życiu i świecie

Ta książka pokaże ci, jak stworzyć tarczę chroniącą przed ludźmi, którzy usiłują cię zdominować, wpędzić w poczucie winy albo wykorzystać twoją dobroduszość. Nauczysz się odmawiać, dzięki czemu będziesz miał więcej wolnego czasu i wreszcie będziesz mógł zająć się tym, co naprawdę lubisz robić. www.proszynski.pl

PODANE ZE SMAKIEM

To doskonała roślinna alternatywa mleka na bazie owsa. Idealna do owsianki, do kawy oraz do picia solo. Nie zawiera dodatku cukru, jest źródłem wapnia i witamin: B2, B12, B6, E, D, A.

www.inka.pl

NATURALNIE WARZONY

Kikkoman Organic 250 ml to sos sojowy, naturalnie warzony tradycyjną recepturą z czterech składników: ekologicznych ziaren soi, ekologicznej pszenicy, wody i soli. Charakterystyczną cechą jest niepowtarzalny aromat, ciemnobursztynowy kolor oraz przejrzystość. www.kikkoman.pl



ZBUNTOWANE KSIĘŻNICZKI

Królowa Śnieżka, Mała Syrenka, Kopciuszek i inne księżniczki z baśni spotykają się na zaplanowanym na pięć dni balu. Książę z bajki, który nie został zaproszony, próbuje dostać się na bal, aby oświadczyć się którejś z nich. Jako wolna, niezależna księżniczka starasz się tego uniknąć. Której księżniczce uda się pozostać singielką do końca balu? www.sklep.muduko.com





EMIRATY ARABSKIE

Do Ras Al Khaimah pojechałam na zaproszenie ministerstwa turystyki tego emiratu, by poczuć luksus miejsca, przeżyć niezapomnianą przygodę i zaprosić do odwiedzenia rodaków. (STR. 78)



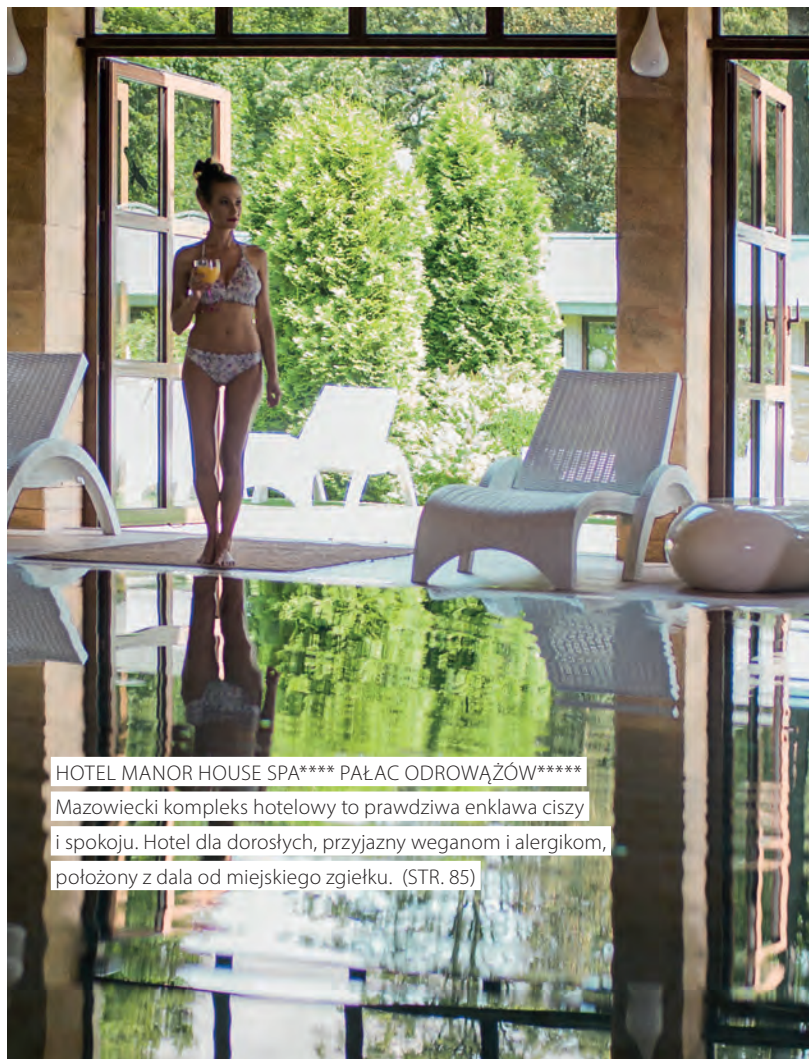
HOTEL GLAR CONFERENCE & SPA W WISŁCE (POMORZE ZACHODNIE)

To unikat, perła, miejsce idylliczne, w którym można naprawdę wypocząć i oderwać myśli od zgiełku codzienności. Obiekt jest kwintesencją luksusu, spokoju, a także troski o detale. (STR. 84)



HOTEL PRZYSTANEK TORUŃ*** & RESTAURACJA LOKOMOTYWA

Powstał w historycznym budynku stylizowanym na klimatyczny dworzec kolejowy z dawnych lat. Wyróżnia go niezwykle dbałość o każdy detal wystroju nawiązującego do tematu kolei i podróży. (STR. 88)



HOTEL MANOR HOUSE SPA**** PAŁAC ODROWĄŻÓW*****

Mazowiecki kompleks hotelowy to prawdziwa enklawa ciszy i spokoju. Hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom, położony z dala od miejskiego zgiełku. (STR. 85)

WYPOCZYNEK

Kiedy wybieram się na urlop, cenię sobie komfort i wygodę. Doceniam wyrafinowaną estetykę miejsca. Coraz częściej liczy się dla mnie bliskość natury i oczywiście dobra kuchnia, koniecznie z opcją wege. A wy? Czym się kierujecie, podróżując? Oto miejsca, które odwiedziłam i pomysły na mój beztroski wypoczynek.

Tekst: Katarzyna Gubała



Ras Al Khaimah, Zjednoczone Emiraty Arabskie



W Ras Al Khaimah znajdziemy prestiżowe sieci hotelarskie. To idealne miejsce na wakacje all inclusive w znakomitej klasy hotelu przy pięknej piaszczystej plaży.



RAJSKI WYPOCZYNEK W EMIRATACH ARABSKICH

Do Ras Al Khaimah pojechałam na zaproszenie ministerstwa turystyki tego emiratu. Miałam na własne oczy przekonać się, jak piękne jest to miejsce. W ostatnich latach emirat ten bardzo szybko się rozwija i staje coraz popularniejszy, także wśród polskich turystów, którzy pragną zasmakować w prawdziwej arabskiej kulturze. Jedną z niezapomnianych atrakcji okazało się mieszkanie na sztucznej wyspie. Marjan Island to 4, specjalnie usypane w głąb Zatoki Perskiej koliste wzniesienia, na których zbudowano luksusowe hotele. Zarówno DoubleTree by Hilton, jak i Marjan Island Resort & Spa, to miejsca wymarzone dla rodzin z dziećmi.

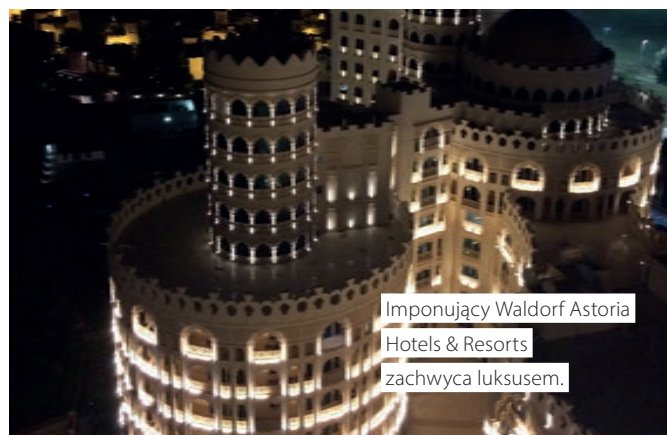


Al Marjan Island składa się z czterech wysp w kształcie koralu, rozciągających się na 4,5 kilometra w Zatoce Perskiej, zajmując 2,7 miliona metrów kwadratowych.



Ras Al Khaimah, Zjednoczone Emiraty Arabskie

W pobliżu znajduje się rezerwat żółwi i flamingów. Można do niego dolecieć awionetką wprost z niewielkiego lotniska zlokalizowanego niedaleko resortów. Osoby spragnione rdzennej arabskiej kultury mogą wybrać się do beduińskiej wioski. Można się tam dostać samochodami terenowymi, przeżywając po drodze podnoszące adrenalinę off-road safari, lub na grzbietach wielbłądów. W otoczonej pustynnym krajobrazem scenerii przeżyjemy przygodę jak z baśni tysiąca i jednej nocy. Beduini oferują lokalny poczęstunek, pokazy tańca brzucha, poskramiaczy ognia, a nawet palenie sziszy przy kamiennym ognisku. Turyści spragnieni luksusu na pewno wypoczną w imponującym Waldorf Astoria Hotels & Resorts. Szczególnie godna polecenia jest restauracja położona na 16. piętrze hotelu, oferująca przysmaki kuchni arabskiej i niezapomniane widoki z tarasu.



Imponujący Waldorf Astoria
Hotels & Resorts
zachwyca luksusem.

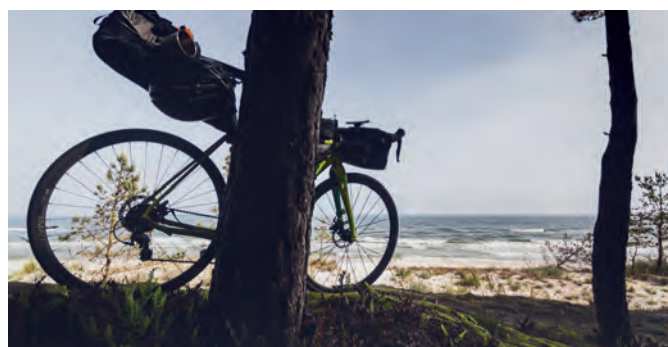
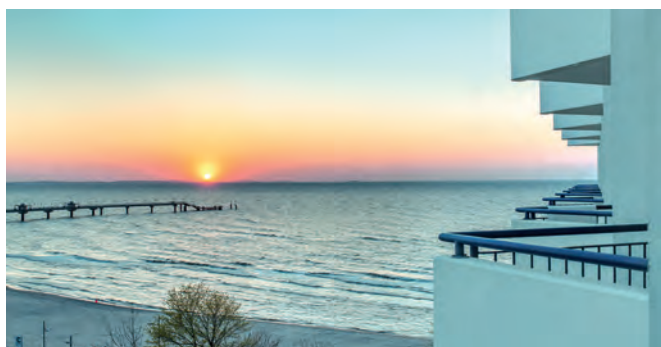


Tak jak Dubaj uznaje się za najbardziej spektakularny emirat Zjednoczonych Emiratów Arabskich, tak za najbardziej urokliwe i malownicze miejsce uważa się Ras Al Khaimah położone w północnej części Półwyspu Arabskiego (in. Ras al-Chajma). Swój ogromny urok zawdzięcza przede wszystkim zróżnicowanemu krajobrazowi. Znajdziemy tu majestatyczne góry z najwyższym szczytem ZEA, malowniczą pustynię oraz turkusowe wody Zatoki Perskiej. Wybierając się na wakacje do Ras Al Khaimah, możemy liczyć na wypoczynek w luksusowych hotelach, również w formule All Inclusive – w sam raz na beztroski wypoczynek. Doskonałym uzupełnieniem pobytu w tym emiracie będą sporty wodne, piesze wycieczki i zwiedzanie. Ras Al Khaimah to także znakomite miejsce, by spróbować ekstremalnych rozrywek – w końcu to właśnie tu znajduje się najdłuższa tyrolka na świecie!



DZIECKO NIC NIE KOSZTUJE!

Czy to możliwe? Istnieją miejsca, gdzie wypoczynek z dziećmi może nic nie kosztować rodziców. W Art Hotelu we Wrocławiu malutkie pociechy nocują w łóżeczkach z kolorową pościelą, bardziej wyrośnięte smyki mogą liczyć na specjalną dostawkę w pokoju rodziców, a nierozłączne rodzeństwa prześpią się na rozkładanej sofie. Ale to nie wszystko! Rano, gdy szkraby wyciągną was z łóżka, czeka na was wyjątkowe śniadanie. Ciepłe kakao dla małego królewicza? Zrobione! Naleśniki z owocami dla ślicznej królowny? Już smażymy! Specjalnie z myślą o rodzinach odwiedzających Art Hotel przygotowano gotowy scenariusz zwiedzania najważniejszych zabytków i atrakcji Wrocławia. W Art Hotelu badano gusta dziecięce przez dwa lata. Efektem jest „Idealne dziecięce menu”. Zaczęło się niewinnie, od pytania: „Co dzieci lubią jeść w restauracji?”. Pizza i lody? Okazuje się, że niekoniecznie. Dzięki wielu cennym wskazówkom, najmłodsi hotelowi goście zjedzą tu idealne dania wymyślone przez dzieci.



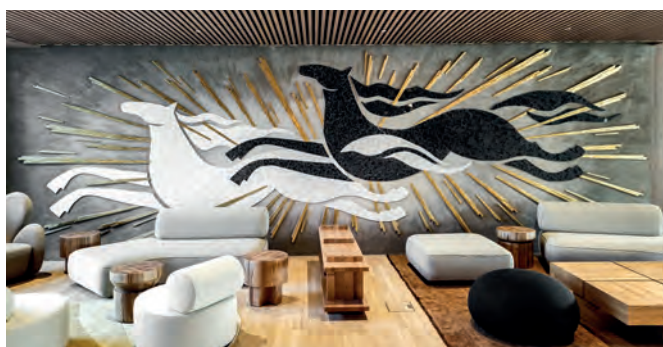
KAŻDY POKÓJ Z WIDOKIEM NA MORZE

Pobyt nad Bałtykiem może przynieść o wiele więcej dobra dla twojego zdrowia i samopoczucia. Dlaczego? Przede wszystkim jod. O jego dobroczynnym działaniu mówiono już dużo. Ekspozycja na niego szczególnie polecana jest kobietom ciężarnym oraz dzieciom. Podczas silnego wiatru i dużych fal tworzy się przyjemny jodowy aerozol. Warto wybierać się na długie spacery po plaży, uprawiać nordic walking czy jogging wzdłuż wybrzeża albo zamieszkać w hotelu położonym przy linii brzegowej. W Miedzyzdrojach takim obiektem może być Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje, który ma doskonałą lokalizację, balkon z każdego pokoju z widokiem na morze, a taras restauracyjny dosłownie na plaży. Morska bryza będzie mieć też pozytywny wpływ na stan naszej skóry i jej nawilżenie, który w hotelu można dodatkowo poprawić profesjonalnym peelingiem czy relaksującym masażem.

Pobyt w Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje to także mistrzowskie dania szefa kuchni Sebastiana Sikorskiego, również w wersji wegańskiej i bezglutenowej.

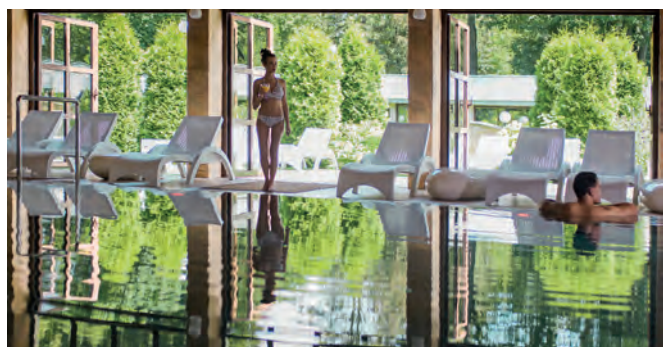


Hotel GLAR Conference & SPA
ul. Sosnowa 15
72-513 Wiselka Wyspa Wolin
tel: +48 91 327 55 00
repcja@hotelglar.pl
www.hotelglar.pl



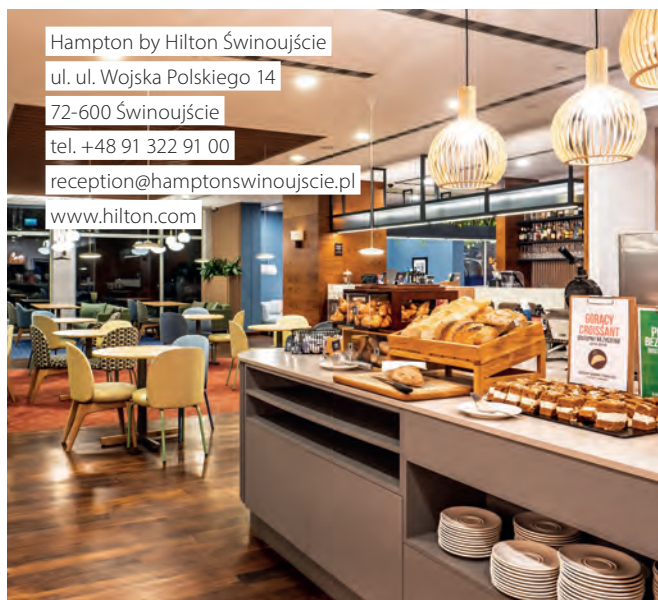
DYSKRETNY UROK LUKSUSU

Położony w otulinie Wolińskiego Parku Narodowego obiekt jest kwintesencją luksusu, spokoju, a także troski o detale. Począwszy od pokoi, poprzez wysokiej klasy strefę SPA & WELLNESS, skończywszy na kuchni, która serwuje dania szanujące tradycję kulinarną Pomorza Zachodniego, acz bazujące na nowoczesnych kulinarnych trendach. Hotel GLAR Conference & SPA odnaleźć można w kameralnej Wiselce, niecałe 10 kilometrów od Międzyzdrojów, około 100 kilometrów od Szczecina. Zaledwie 1,8 kilometra od spokojnej plaży Morza Bałtyckiego, naprzeciwko jeziora Wiselka, można nie tylko naładować akumulatory, lecz także delektować się upragnionym odpoczynkiem. Warto skorzystać z zabiegów opartych na autorskich rytuałach, zrelaksować się w strefie saun, tężni solankowej albo w siłowni, z której rozpościera się panoramiczny widok na jezioro. Na najmłodszych czeka przestronna bawialnia. Każdy z 91 pokoi zaprojektowany jest w całej palety kolorystycznej brązów, jest gwarancją przestronności, a także wyrafinowanej estetyki. Hotel GLAR Conference & SPA to unikat, perła, miejsce idylliczne, w którym można naprawdę wypocząć i oderwać myśli od zgiełku codzienności.



HOLISTYCZNIE JAK TO TYLKO MOŻLIWE

Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA to prawdziwa enklawa ciszy i spokoju. Hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom, położony z dala od miejskiego zgiełku. Otacza go zabytkowy park z pomnikami przyrody, przypałacowymi stawami i energetycznym Ogrodem Medytacji. Sięgająca XII wieku historia czyni dawną posiadłość szlachecką jedną z najstarszych na ziemiach polskich. Dziś to butikowy hotel SPA z 59 pokojami w Pałacu Odrowążów, Stajni Platera i Termach Zamkowych, gdzie mieści się również strefa SPA & Wellness z bezchlorowym basenem, łaźniami Rzymskimi i Gabinetami Bioodnowy. Holistyczne SPA słynie z autorskiego programu odmładzającego Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii i kąpieli ofuro w wysokich wannach, również w romantycznej wersji dla dwojga. Na Gości czeka także moc nietuzinkowych atrakcji: koncerty na misy i gongi tybetańskie, wzmacniające odporność seanse w Chacie Solnej czy rytuały zdrowia pod gołym niebem w Witalnej Wiosce SPA. Całość dopełnia klimatyczna restauracja, w której serwuje się tradycyjne polskie dania, menu wegańskie i Dietę Życia, stworzoną z myślą o ceniących zdrowy tryb życia.



Hampton by Hilton Świnoujście
ul. ul. Wojska Polskiego 14
72-600 Świnoujście
tel. +48 91 322 91 00
reception@hamptonswinoujscie.pl
www.hilton.com

SYNONIM WYGODY NAD BAŁTYKIEM

Świnoujście to jedno z najpiękniejszych nadmorskich miast w Polsce, a Hampton by Hilton znajduje się w jego sercu. Bliskość plaży, Parku Zdrojowego oraz licznych restauracji i kawiarni czyni ten hotel idealnym wyborem. Dodatkowo, dzięki świetnej komunikacji, można szybko dostać się do niemieckich kurortów na wyspie Uznam lub skorzystać z rejsu promem po Bałtyku. Hotel Hampton by Hilton w Świnoujściu to doskonałe miejsce na wypoczynek zarówno dla osób podróżujących służbowo, jak i turystów spragnionych relaksu nad Bałtykiem. Położony w świetnej lokalizacji, zaledwie kilka minut od piaszczystej plaży i urokliwej promenady, oferuje gościom komfort, nowoczesność i najwyższy standard usług. Pokoje są przestronne, elegancko urządzone i wyposażone we wszystkie udogodnienia, jakich można oczekiwać od renomowanego hotelu. Miękkie łóżka z wysokiej jakości materacami gwarantują doskonały sen, a klimatyzacja pozwala na dostosowanie temperatury do własnych preferencji. Bez względu na to, czy planujesz weekendowy wypad nad morze, rodzinne wakacje czy podróż służbową – Hampton by Hilton Świnoujście to gwarancja komfortu i udanego pobytu.



Cottonina Hotel & Mineral SPA Resort
 ul. Sanatoryjna 7
 59-850, Świeradów-Zdrój
 +48 75 78 45 500
 info@cottonina.pl
 www.cottonina.pl



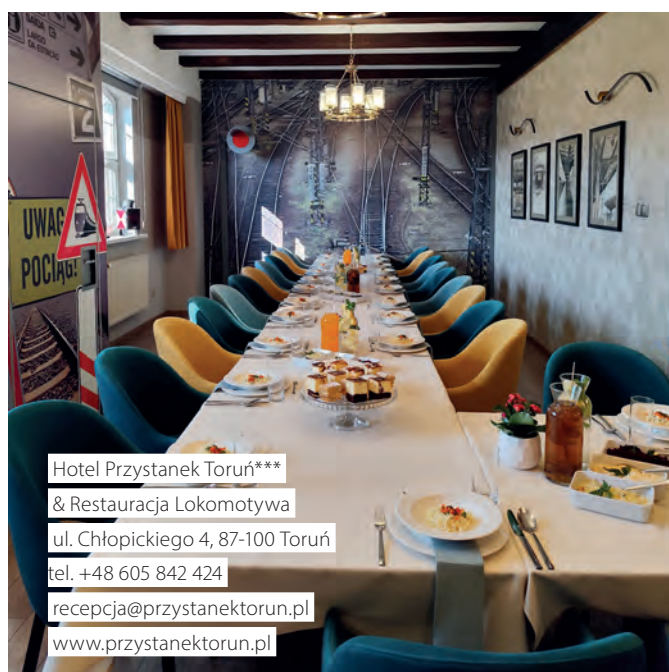
ROŚLINNA UCZTA W SERCU GÓR

W uzdrowiskowym Świeradowie-Zdroju, otoczony malowniczą przyrodą i czystym górskim powietrzem, znajduje się Hotel Cottonina – miejsce, które łączy komfort, regenerację i wyjątkowe doznania kulinarne. Mineral SPA, znane ze swoich odprężających rytuałów, sprzyja holistycznemu wypoczynkowi, a harmonijna atmosfera sprawia, że każdy pobyt staje się chwilą wytchnienia.

Restauracja Ametyst oferuje dania wegetariańskie, które stanowią ważny element jej menu, oparte na świeżych, lokalnych produktach. Wykorzystując sezonowe składniki dostarczane przez zaprzyjaźnionych dostawców oraz zioła z ametystowego ogrodu, kuchnia Ametyst czerpie z bogactwa natury, tworząc smaczne, zdrowe i pełne aromatu posiłki.

Cottonina to więcej niż hotel – to przestrzeń, w której zdrowy styl życia, bliskość natury i wyśmienita kuchnia łączą się w spójną filozofię dobrego samopoczucia i regeneracji.





Hotel Przystanek Toruń***
& Restauracja Lokomotywa
ul. Chłopickiego 4, 87-100 Toruń
tel. +48 605 842 424
repcja@przystanektorun.pl
www.przystanektorun.pl



TUŻ PRZY TORUŃSKIM RYNKU

Hotel Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa powstał w odrestaurowanym, historycznym budynku stylizowanym na klimatyczny dworzec kolejowy z dawnych lat. Wyróżnia go niezwykła dbałość o każdy detal wystroju nawiązującego do tematu kolei i podróży. Idealne rozwiązanie dla turystów poszukujących ciekawych miejsc z charakterem.

Oferta hotelu obejmuje 50 komfortowych pokoi z bezpłatnym Wi-fi i parkingiem. Obiekt przystosowany jest dla osób niepełnosprawnych. Recepcja funkcjonuje przez całą dobę. W hotelu dostępne są również restauracja i bar. Restauracja oferuje dania kuchni polskiej i europejskiej, a rano serwuje śniadania w formie bufetu. Obiekt posiada bogate zaplecze bankietowo-konferencyjne z możliwością organizacji wesel, imprez okolicznościowych, bankietów firmowych nawet do 200 osób.

W pobliżu znajduje się najstarsza część Torunia, składająca się ze Starego Miasta, Nowego Miasta i zamku krzyżackiego, które zostały wpisane na Światową Listę Dziedzictwa UNESCO w 1997r. Obiekt znajduje się kilka minut spacerem od dworca kolejowego Toruń Miasto oraz Bulwaru Filadelfijskiego nad rzeką Wisłą.

Lekko i przyjemnie

Emocjonująca rozgrywka karciana, planszówka pełna zwrotów akcji lub książka do poduszki. Zabierzmy je ze sobą na wyjazd, spakujmy do plecaka i bawmy się.



PARKI

W grze wcielicie się w turystów, którzy wędrują szlakami, by odwiedzić amerykańskie parki narodowe. W każdym sezonie wędrujecie innym szlakiem, gdzie macie szansę zdobyć zasoby.

www.albipolska.pl



ZOBOWIĄZANA

PATRYCJA STRZAŁKOWSKA

Pobył w olbrzymiej luksusowej willi może na pierwszy rzut oka wydać się spełnieniem marzeń... chyba że jest się w niej więźniem.

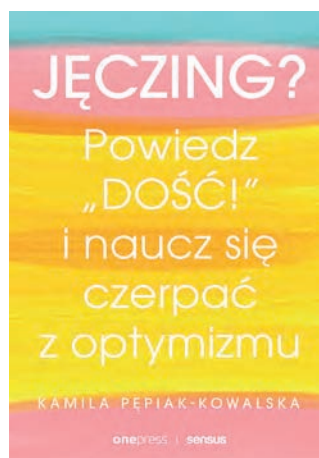
www.swiatksiazki.pl



SZLAKI

Podczas gry będziecie wędrować po szlaku. W turze poruszacie turystę, zbieracie zasoby i robicie zdjęcia. Na drodze możecie spotkać niedźwiedzia, który zapewni dodatkowe bonusy.

www.albipolska.pl



JĘCZING? Powiedz „dość!” i naucz się czerpać z optymizmu

Ta książka nie słodzi, za to daje wskazówki. Nie czaruje rzeczywistości, ale podpowiada, jak czerpać z życia pełnymi garściami.

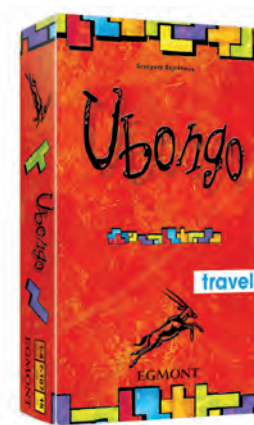
www.sensus.pl



BIEDRONECZKI

Trzy rodziny różnokolorowych biedronek zebrały się na jednym liściu. Czy zdołasz znaleźć dla nich odpowiednie miejsce, tak aby biedronki jednego koloru zawsze były obok siebie?

www.iuvigames.pl



UBONGO Travel

Nowe wyzwanie Ubongo! Gracze starają się zapisać białe pola na swoich planszówkach. Pierwszy, któremu się to uda, krzyczy „Ubongo” i zabiera planszówkę jako punkt zwycięstwa.

www.egmont.pl



IZABELA BONECKA

Managerka, która od ponad 20 lat prężnie działa i zarządza w branży hotelarskiej, specjalizuje się w podnoszeniu standardów obiektów, doradztwie inwestycyjnym, szkoleniach oraz utrzymaniu wysokiego poziomu obsługi gościa hotelowego. Prywatnie miłośniczka podróży, holistycznego podejścia do zdrowia i kuchni.

SPACER BRZEGIEM BAŁTYKU – KURACJA JODEM I SŁOŃCEM

Nadmorskie powietrze to najlepszy sposób na uzupełnienie jodu w organizmie, a Bałtyk to jeden z najbogatszych w ten pierwiastek regionów na świecie. O tym, dlaczego warto zawitać nad morze opowiada Izabela Bonecka, zarządzająca nadmorskimi hotelami.

LECZNICZY BAŁTYK O KAŻDEJ PORZE ROKU

Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, iż to wcale nie letni, a jesienno-zimowy okres jest najlepszym czasem na wizytę nad polskim morzem, ponieważ największe stężenie jodu występuje w powietrzu przy wietrznej, wręcz sztormowej pogodzie.

Jeśli więc wizyta nad Bałtykiem podyktowana jest myślą o naszym zdrowiu, warto przyjechać tu niekoniecznie w okresie letnim.

Planując przyjazd poza sezonem, warto nastawić się na aktywne spędzanie czasu. To doskonały moment na organizowanie pieszych wycieczek wzdłuż plaży, czy rowerowych wypraw.

SPORT NA PLAŻY POZA SEZONEM

Nordic walking, joga, jogging lub frisbee z ulubionym czworonogiem. Puste plaże, brak parawanów. Tak – to idealny moment na uprawianie tego typu sportów!

Dla większych wrażeń zimą można spróbować morsowania. Na pewno będą to niezapomniane chwile!

MÓJ IDEALNY SPACER?

Przede wszystkim odbywa się w towarzystwie mojej przyjaciółki Lory, czekoladowej labradorki, w całkowitej ciszy sprzyjającej medytacji.

Głęboki oddech traktuję wówczas dwuwymiarowo, zarówno jako wdychanie jodu, jak i oczyszczanie umysłu i ładowanie się świeżą, pozytywną energią. Dodatkowo spacer w chłodniejsze dni brzegiem morza hartują, dotleniają i wzmacniają.

MAŁE NADMORSKIE MIEJSCOWOŚCI

Jeśli wizyta nad morzem poza sezonem traktowana jest jako swojego rodzaju wyprawa po zdrowie, zdecydowanie polecam podejść do niej holistycznie. Zamiast zatłoczonych (niezależnie od pory roku) dużych miast, warto udać się do małych nadmorskich miejscowości, gdzie czas poza sezonem letnim zdaje się stawać w miejscu.

Dla mnie takimi miejscami od wielu lat pozostają Międzywodzie, Mrzeżyno, Dzwiszyno czy Dziwnów.

To tutaj czekam na wszystkich, którzy chcą poczuć się lepiej, odpocząć od zgiełku miasta i poczuć bliskość natury.

IM BLIŻEJ TYM LEPIEJ

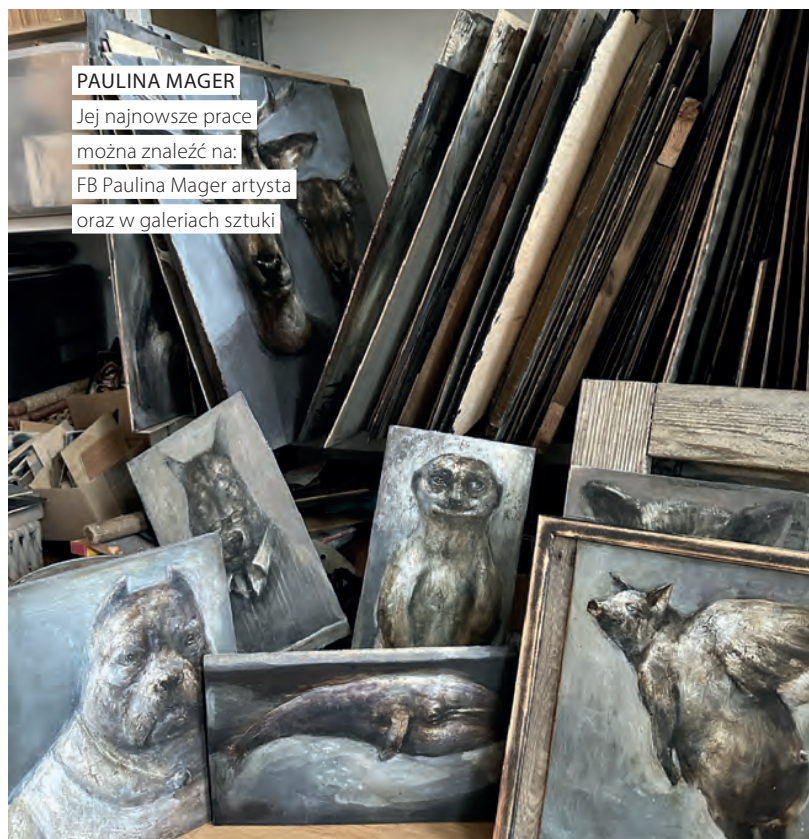
Najwięcej jodu znajduje się w odległości 200-300 metrów od brzegu morza. Długie spacery po plaży to absolutny obowiązek podczas ładowania organizmu niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania pierwiastkiem.

JAK UZUPEŁNIAĆ NIEDOBORY JODU?

Przede wszystkim w pożywieniu. Wprowadzenie do codziennej diety produktów bogatych w jod jest najlepszą metodą zaspokajania dziennego zapotrzebowania na ten właśnie pierwiastek.

Warto wzbogacić swój jadłospis o świeże ryby, jaja, mleko, szpinak, brokuły, płatki owsiane czy orzechy laskowe. Ciekawym rozwiązaniem jest także zasmakowanie kuchni azjatyckiej, która słynie z dostarczających jodu alg.

Oprócz wprowadzenia do diety wyżej wspomnianych produktów bogatych w jod warto zainteresować się suplementacją pierwiastka. Mam na myśli między innymi jodowaną wodę w kroplach, której dzienna dawka bez wątplenia pomoże utrzymać poziom jodu w organizmie po wizycie nad morzem.



PAULINA MAGER
Jej najnowsze prace
można znaleźć na:
FB Paulina Mager artysta
oraz w galeriach sztuki





LUDZKIE OBLICZE ZWIERZĄT

Paulina Mager to wrocławska artystka, która tworzy obrazy niezwykłych zwierząt uosabiających ludzkie cechy. Jej prace cieszą się dużą popularnością, a galerie z chęcią współpracują z utalentowaną malarką.

Katarzyna Gubała: Malujesz od dziecka?

Paulina Mager: Dla mnie malowanie było formą odskoczni, światem, w który mogę uciec od szkoły i codziennej nauki, rutyny i obowiązków. Od zawsze interesowała mnie biologia, ale finalnie skończyłam studia na ASP, chociaż długo miałam przekonanie, że sztuka nie jest „czymś pożytecznym”. Raczej było to kreatywne spędzanie czasu. Z czasem okazało się, że sama sobie mogę narzucić czas pracy, zagłębić się w twórczość. Stało się to moją rzeczywistością.

Katarzyna Gubała: W którym momencie poczułaś, że to, co robisz, ma głębszy sens?

Paulina Mager: Początki nie były różowe. Nikt nie chciał rozmawiać z młodą malarką. Trudno było mi się utrzymać samodzielnie. I wtedy postawiłam wszystko na jedną kartę i... wyszłam z moimi pracami na wrocławski rynek! Zaczęłam wystawiać swoje prace podczas jarmarku, tworzyć na oczach odwiedzających centrum miasta. Na potrzeby trudnych warunków pracy niejako „na ulicy” uprościłam technikę, zminimalizowałam paletę barw, zaczęłam malować na lekkiej sklejce. Chodziło o to, żeby przygotować obraz dla kogoś, kto patrzy mi przez ramię i czeka na swój kawałek sztuki pomiędzy

dzy zwiedzaniem Panoramy Raławickiej a Ostrowa Tumskiego. Do tego doszła szybka oprawa z deseczek i... dzieło sztuki gotowe. Zaczęłam z tego żyć i robię to z prawdziwą przyjemnością. Z czasem pojawili się stali klienci, galerie sztuki.

Katarzyna Gubała: W którym momencie na twoich obrazach pojawiły się intrygujące zwierzęta? Te wszystkie ryje, pyski i mordki?

Paulina Mager: Już na uczelni w moich pracach pojawiały się organiczne formy. Z czasem postawiłam na zwierzęta. Dla mnie to obcowanie z czymś, co wzbudza sympatię. Zarówno moją, jak i odbiorców. To źródło dobrej energii. Kiedyś pracowałam także z motywami ludzkimi, ale przestałam czerpać z tego przyjemność. Zwierzęta pozwalają patrzeć na siebie bez skrępowania. Można im zaglądać prosto w oczy czy ślepią i ich to nie zawstydza, nie odczuwają skrajnych emocji, jak ludzie. Praca z motywami zwierzęcymi stała się moim bezpiecznym, wręcz kojącym środowiskiem. Lubię zwierzęta karykaturalne: leniwcę, lamy, strusie, wieloryby. To moje najczęstsze motywy w twórczości.

Katarzyna Gubała: Masz w domu zwierzęta i czy są bohaterami twoich prac?

Paulina Mager: Mam dwa psy. Znajdy z długą i trudną historią. Domowników zwykle nie maluję. Chociaż w moim domu przebywają też koty, to najmniej lubię je malować. Może dlatego, że właściciele kotów, to specyficzna grupa odbiorców. Są jak wyznawcy kociego kultu, chętnie kupują produkty z kocimi motywami: biżuterię, torby, ubrania. Może dlatego, jakoś tak na przekór, kotów u mnie w pracach najmniej.

Katarzyna Gubała: Twoje namalowane zwierzęta są na pierwszy rzut oka... bardzo ludzkie.

Paulina Mager: W danym momencie zwykle istnieje moda na konkretne zwierzęta. Były jelenie i sarny, wilki, lamy. Dla mnie jednak w twórczości najważniejsze są konkretne odczucia, jakie wzbudzają moje zwierzęta. Mają prowokować do myślenia, wzbudzać emocje, niezależnie jakiej są rasy. Bywa, że maluję, ze zdjęć, a czasami na żywo. Lubię „ubierać” moich bohaterów w ludzkie emocje, stąd czasami rekwizyty w postaci kryzy, okularów, ozdób. Lubię też przełamywać stereotypy. Nie każdy wilk musi być odważny, a nie każda owca bojaźliwa. Trochę, jak w „Alicji w krainie czarów”. Tworzę swoich bohaterów i oddaję w ręce świata. Każdy odbiorca nada tej twórczości własny kontekst. I ta wolność interpretacji w sztuce jest najpiękniejsza.

SŁOWIAŃSKA MAGIA ZIOŁ

Wyrusz z Karoliną Lisek, miłośniczką kultury ludowej, w fascynującą podróż przez roczny cykl obrzędowy, towarzysząc Słowiankom i Słowianom w ich magicznych praktykach. Odkryj, jak przyroda – od najdrobniejszych ziół po dary lasów i łąk – była wykorzystywana zarówno w rytuałach wspólnotowych, jak i domowych.



DAWNE WIERZENIA NADAL OBECNE

Karolina Lisek często podkreśla, że wiedza, którą zgłębia, pochodzi nie tylko z książek, lecz również z opowieści zasłyszanych na wsi, gdzie dorastała, obserwując nadal żywe rytuały oraz zwyczaje.

SŁOWIAŃSKA MAGIA ROŚLIN

To nie tylko czynione z nich eliksiry czy wypowiedane nad nimi formuły. Dawne wierzenia wynikały z długiej obserwacji świata i prób zrozumienia złożonych powiązań.

Za rytuałami i zaklęciami kryły się realne ludzkie troski, lęki i oczekiwania. Magiczne praktyki służyły nie tylko zapewnieniu sobie miłości ukochanego czy karaniu nieprzychylnych osób – były także sposobem komunikowania się ze światem bogów, demonów i zmarłych. Żyjący w niewielkich społecznościach Słowianie mieli więcej czasu na obcowanie z naturą niż my. Ich rytm życia odmierzany był porą dnia i zmianami pór roku, podczas gdy nasz wyrażany jest w godzinach i minutach. Nic więc dziwnego, że w tej szalonej gonitwie zatraciliśmy umiejętność uważnej obserwacji otaczającego nas świata, ciekawość i chęć zaglądania w głąb siebie. Wnikliwa obserwacja otoczenia była dawniej niezbędna, aby przetrwać – chroniła zarówno przed dzikim zwierzęciem, jak i przed ludzkim wrogiem, pomagając tłumaczyć zjawiska z „pogranicza”. Często przypisywano im magiczne podłoże – na przykład gniew boga przejawiający się w gwałtownych

burzach czy demony niosące śmierć w ukrop sierpniowego południa.

SACRUM I PROFANUM PRZENIKAŁY SIĘ NIEUSTANNIE

Codzienny świat Słowian pełen był niezwykłych zdarzeń oraz istot, które wymagały odpowiednich, nierzadko rytualnych zabiegów.

Podobnie jak demoniczna mamuna zbliżała się do ludzkich siedzib, tak i magia (ochronna) musiała wraz z nią wkroczyć do obejścia, a potem do domów. Magia nie ograniczała się do przywoływania bóstw czy składania im ofiar. Przesycone nią były niemal wszystkie, nawet codzienne, czynności:

- leczenie chorób,
- budowanie domów,
- wypiekanie chleba,
- czerpanie wody ze studni.

Magicznym woalem okryte zostały również rośliny. Były ulokowane między namacalną magią pochodzącą wprost od bogów, z czasem również od diabła, a codziennym życiem i towarzyszyły ludziom podczas dorocznych rytualnych wydarzeń, które składają się na roczny cykl obrzędowy.

POWTARZALNOŚĆ

Świat bogów oraz ich boskie doświadczenia nadają cykliczność życiu ludzi. W różnych religiach w ciągu całego roku odbywa się pewna mitologiczna podróż.

Wydarzenia w świecie bogów, na przykład narodziny nowego Słońca czy Jezusa, mają wpływ na świat ludzi, którzy muszą i chcą na to jakoś odpowiedzieć – obchodzą więc Szczodre Gody lub Boże Narodzenie. Ta powtarzalność najlepiej wyraża się poprzez obserwację zmian pór roku, zjawiska atmosferyczne oraz okres wegetacji roślin. Bez prawidłowo przebiegającego następstwa zdarzeń astronomicznych i przyrodniczych świat

niszczeje, rośliny i zwierzęta umierają – tym samym nie ma przyszłości dla ludzi. Dlatego naszym przodkom tak bardzo zależało, aby wszystkie sprawy boskie były należycie poprowadzone.

RUNY I PRZYSŁOWIA

Przedchrześcijańscy Słowianie nie byli ludem piśmiennym, choć najprawdopodobniej znali i wykorzystywali w prostych formach runy pochodzące od plemion germańskich.

Dlatego niewiele wiemy na temat ich stosunku do roślin. Za to zdecydowanie więcej jest informacji z XV czy XVI wieku, zawartych w herbarzach czy kościelnych kazaniach, które miały straszyć ludność i chronić przed zabobonami oraz diabłem, a stały się źródłem informacji o pogańskich praktykach. To wtedy Słowianie powoli przyswajali kulturę chrześcijańską i stopniowo zapominali o porannym witaniu Słońca lub robili to w innym kontekście niż niegdyś. To samo dotyczy roślin, wiara w ich magię przetrwała, ale w postaci medycyny naturalnej. Na szczęście możemy korzystać z dobrodziejstw opracowań naukowych, które czerpią z archeologii, lingwistyki czy komparatystyki, aby poznać – chociaż szczątkowo – dawne myślenie ludzi stąpających po słowiańskich, jeszcze politeistycznych, ziemiach. Wiele dawnych wierzeń ukryło się również w linijkach powiedzeń, zamów i pieśni ludowych – dlatego będę przywoływać również przykłady zastosowania magicznego roślin z XVIII- i XIX-wiecznej wsi. Trudno jednak czasami stwierdzić, czy przytaczane wierzenia są tymi słowiańskimi w rozumieniu przedchrześcijańskim czy postchrześcijańskim. Po prostu nie nad każdym tematem naukowcy mieli czas lub chęć przysiąść albo niewystarczający jest zasób informacji, aby wydać opinię.



**DOBRA
RZECZ**

SŁOWIAŃSKA MAGIA ZIOŁ OBRZĘDY, BÓSTWA, DEMONY I ROŚLINY

AUTORKA: KAROLINA LISEK

Ta książka postawi przed tobą wiklinowe kosze naszych prababek i pradziadów, odsłaniając bogactwo słowiańskiej tradycji i sekretne sposoby komunikowania się z niewidzialnym światem.

Karolina Lisek od niemal dziesięciu lat, wspólnie z mężem Szymonem Gilisem, działa na rzecz popularyzacji kultury i wierzeń słowiańskich. Jako redaktorka naczelna iSAP – Słowiańskiej Agencji Prasowej – oraz prezeska Stowarzyszenia Krzewienia Kultury Słowiańskiej „JAWIA” angażuje się w organizację festiwali i wydarzeń, takich jak festiwal SWAR w Sobótce, SLAVNI – Konwent Kultury Rodzimej w Chorzowie, muzyczny festiwal Reakcja Słowiańska oraz ogólnopolski plebiscyt literacki Złoty Płomień Kultury. Wspiera również środowisko rodzimowierców słowiańskich, działając m.in. jako dyrektorka Zespołu Informacji Medialnej w Związku Wyznaniowym Rodzimowierców Polskich „Ród”. Jej główną misją jest tworzenie różnorodnych przestrzeni dla tych, którzy chcą popularyzować wiedzę o dawnej Słowiańszczyźnie, i łączenie ich z tymi, którzy pragną tę wiedzę zgłębiać.

Wydawnictwo Prószyński
www.proszynski.pl

WARTO WYPOCZAĆ

Dolce far niente, czyli po włosku słodkie leniuchowanie. Oto niebanalne przedmioty, które umilą wam czas spędzony na błogim nicnierobieniu. Zamknijcie oczy, rozłóżcie hamak lub koc i pozwólcie sobie pobujać w obłokach.

LICORNE bags

Dlaczego torebki są z drewna?

Przez długi czas poszukiwałam idealnej torebki, która w pełni spełniałaby moje oczekiwania, czyli byłaby: 100% vegan, slow fashion, fair trade, cruelty free. Tak powstały Licorne bags.



INTENSYWNY ZAPACH w mini opcji

Teraz możesz wzbogacić swoją kuchnię, korzystając z mini bazylii. Zioła w mniejszym formacie są idealne, gdy chcesz w jednym momencie użyć całej świeżej bazylii.

www.baziolka.pl

Karak 2

To samodzielna kontynuacja nagradzanej rodzinnej gry Karak – nie trzeba jednak znać pierwowzoru, aby czerpać pełną radość z rozgrywki. Tym razem wędrówka odbywa się po heksagonalnej planszy! www.albipolska.pl



KLASYKA ODKRYTA NA NOWO

Za znakiem niemieckiej manufaktury porcelany Rosenthal stoi ponad 130 lat intrygującej historii, która jest też częścią historii wzornictwa. Kiedy w 1879 roku Philip Rosenthal założył w zamku Erkersreuth w Bawarii pracownię dekorowania porcelany, nie mógł nawet przypuszczać, że niewielka malarnia w krótkim czasie rozrośnie się do 60 pracowników. www.rosenthal.pl



FLY HOME!

To kooperacyjna gra, w której obserwujecie i zapamiętujecie cechy ptaków, by zostać prawdziwymi ornitologami. Gra wymaga od graczy nie tylko zapamiętywania położenia kart, ale także spostrzegawczości i o wiele bardziej angażuje ich pamięć niż zwykłe memory. Spróbujcie swoich sił w tej edukacyjnej przygodzie. www.iuvigames.pl

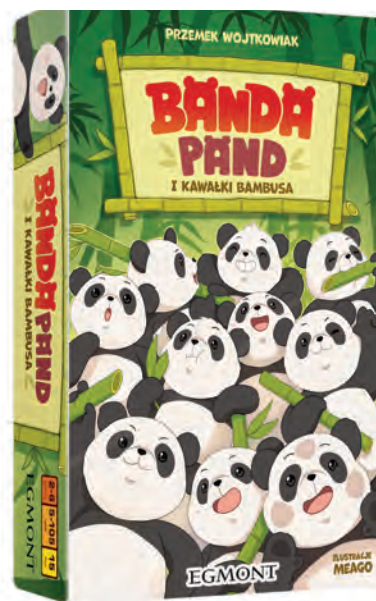


BANDA PAND I KAWAŁKI BAMBUSA

Wyszukuj, porównuj i złap pandę!
Zadaniem graczy jest znalezienie wśród kart pandy o konkretnych właściwościach. Różnią się one wzrostem wagą i długością trzymanego bambusa. Celem gry jest zgromadzenie określonej liczby kart z pandami. www.egmont.pl

STOLIK KAWOWY ZE SZKLANYM BLATEM

to eleganckie i stylowe rozwiązanie do każdego nowoczesnego wnętrza. Jego minimalistyczny design z delikatnymi złotymi akcentami dodaje uroku pomieszczeniu. www.costway.pl





Wydawnictwo Andromedia

www.boskabeztroska.pl

Redakcja:

Redaktor naczelna: Katarzyna Gubała

e-mail: kg@katarzynagubala.pl

tel. 694 455 369

Zespół redakcyjny: Anna Jaworska, Edyta Urbanek,
Marcin Kniziak, Klaudia Szmidt

Fotograf: Tomasz Woliński

Korekta: Ilona Zakrzycka

Redaktor graficzny: Jerzy Kociniak

Adres redakcji:

Boska Beztroska

redakcja@andromedia.pl

ul. Magellana 1/10

51-505 Wrocław

Wydawca:

Andromedia

ul. Magellana 1/10

51-505 Wrocław

NIP: 6252004727

www.boskabeztroska.pl

Kochani!

Zmieniamy się dla Was!

Dlatego od tego numeru proponujemy Wam
także elektroniczne wydanie magazynu Boska Beztroska
połączone z naszym nowym serwisem.

Jeśli macie ochotę:

- zobaczyć więcej materiałów,
- przejrzeć lub ściągnąć bezpłatnie magazyn,
- dowiedzieć się więcej o nas,
- tworzyć społeczność

to zapraszamy was na:

www.boskabeztroska.pl

Więcej na:

www.boskabeztroska.pl





Szkolenia dla HoReCa
kuchnia wegetariańska, wegańska
i diety wykluczeniowe

www.katarzynagubala.pl