

Dwójkowa gazetka

wydanie 4

świąteczne i nie tylko ;)



Witajcie Kochani,

Spotykamy się już po raz czwarty, ale tym razem w trudnym dla wszystkich czasie, kiedy trzeba siedzieć w domu, bo wirus opanował świat...

Musimy sobie zdawać sprawę, że sytuacja jest poważna i nie wolno jej bagatelizować, dlatego przygotowaliśmy kilka pomysłów pozwalających na oderwanie od rzeczywistości i pożyteczne spędzenie czasu.

Tak więc rzucamy hasło:

„Zostań w domu, spędź miło czas”

PO PIERWSZE - CZYTAJ KSIĄŻKI

Książki coraz częściej pomagają ludziom w rozwiązywaniu ich problemów. Stają się one formą psychicznego wsparcia i mają zastosowanie w psychoterapii. Coraz częściej stosuje się je, nie tylko w leczeniu chorych, ale także poleca zdrowym, mającym problemy i przeżywającym różnego rodzaju lęki.

Na ten czas, w którym przyszło nam żyć, biblioterapia, zdaje się być ratunkiem na uspokojenie myśli, radzenie sobie z lękiem i drogą prowadzącą do odzyskania równowagi psychicznej.

Chętnych bliższemu zapoznaniu z tematem biblioterapii, szukającym tego typu lektury zapraszamy na stronę: <http://www.biblioterapia.org/index.php>, a pozostałym przedstawiamy propozycje zamieszczone darmowo przez 60 dni w aplikacji Empik Go dostępnej na Androida i iPhone'a.

Będą to audio- i ebooki, niektóre z nich w obu wersjach:

E. Dempsey; Anioł z Auschwitz

Według opisu wydawcy:

„To opowieść o miłości i walce o przeżycie. Nic nie mogło rozdzielić Christophera i Rebeki: ani jej wyrodni rodzice, ani nawet narzeczoney, z którym wróciła do domu po ucieczce do Anglii. Lecz gdy do sielankowej wyspy Jersey dociera II wojna światowa, nazistowscy najeźdźcy, realizując Ostateczne Rozwiązanie Kwestii Żydowskiej swojego Führera, wywożą Rebecę na kontynent. Gdy naziści deportują Christophera i jego rodzinę do ojczystego kraju – Niemiec, w desperackiej próbie ratowania ukochanej zgłasza się na ochotnika do szeregów SS. Rozpoczyna służbę w Auschwitz, gdzie sprawuje nadzór nad pieniędzmi skradzionymi ofiarom, które zginęły w komorach gazowych. Poszukując Rebekki, musi nie tylko ukrywać podwójną tożsamość, ale i walczyć o własną duszę. W koszmarnym świecie Auschwitz Christopher pilnuje przepływu rzeki splamionych krwią pieniędzy, dzięki czemu staje przed nieoczekiwaną szansą. Czy starczy mu sił i odwagi, by zaakceptować owy los, który na zawsze może zmienić nie tylko jego życie, ale i wielu innych ludzi?”

K. Głogowska; Mój ukochany wróg

Jak podaje wydawca:

„Podobno każda kobieta przynajmniej raz w życiu spotka psychopatę. Psychopata spotyka jednak mnóstwo kobiet. Zwłaszcza jeśli na nie poluje. To dla niego proste. Zazwyczaj wygląda jak chłopak z sąsiedztwa – nie budzi żadnych podejrzeń. Jest dobrze ubrany, błyskotliwy, świetnie radzi sobie w życiu i ma wyjątkowy dar czarowania ludzi. Często zajmuje wysokie i ważne stanowisko – ma zdolności przywódcze, błyskawicznie podejmuje decyzje i ryzyko. Tak przynajmniej prezentuje się z wierzchu. Ta historia pokazuje, co jest pod spodem. Nika to młoda pełna ufności dziewczyna. Jonasz to przystojny pewny siebie mężczyzna. Kiedy się spotykają, wydaje się, że Nika spotkała prawdziwego księcia na białym koniu. Do czasu...”

M. Mortka; Żółte ślepie

Według opisu wydawcy:

„Najnowsza fantastyczno-historyczna powieść Marcina Mortki! Jest 995 rok. Medvid to potężny, barczysty wojownik, który od zawsze wiernie towarzyszy księciu Bolkowi, próbującemu zjednoczyć kraj pod swoim panowaniem. Medvid doradza księciu, jak okiełznać słowiańskie moce magiczne – jak postępować z żercami, gdzie szukać wilkołaków i wodników, czym przekupić miejscowe wiedźmy i rusalki, jak przepędzić licha, leszych i latawice. Jednak na książęcym dworze coraz więcej do powiedzenia mają niemieccy księża misjonarze. Los Medvida też jest niełatwy, łączy go bowiem tajemna miłość z żoną księcia, węgierską księżniczką Hajną.”

"Prawdziwie słowiańska, magiczna przygoda z krwi i kości. Zmiennokształtni, wiedźmy, widzenia i majaki przeplatające się z rzeczywistością w kołowrocie tak obłąkanym, że sam czytelnik nie wie, co było prawdą historyczną, a co wymysłem bazarza... Książka, którą każdy miłośnik rodzimej fantastyki powinien obowiązkowo przeczytać!."

R. Mróz; Listy zza grobu

Z opisu wydawcy dowiadujemy się, że:

„Dwadzieścia lat po śmierci ojca Kaja Burzyńska wciąż otrzymuje od niego wiadomości. Zadbał o to, przygotowując je zawczasu i zlecając coroczną wysyłkę tego samego, pozornie przypadkowego dnia. Po czasie Kaja traktuje to już jedynie jako zwyczajną tradycję – aż do momentu, gdy w listach zaczyna dostrzegać drugie dno... Tymczasem do miasteczka po dwudziestu dwóch latach wraca Seweryn Zaorski. Patomorfolog i samotny ojciec dwójki dzieci kupuje zrujnowany dom rodzinny Kai i rozpoczyna remont. W zniszczonym garażu odnajduje zamurowaną skrytkę z materiałami, które rzucają nowe światło na sprawę sprzed dwóch dekad...”.

B. Sheryl; Opiekunka

Od wydawcy:

„Thriller od którego nie będziesz mógł się oderwać! Melissa i Mark Cainowie są szczęśliwi, że znaleźli Jade, opiekunkę, która ma doskonały kontakt z małymi dziećmi. Jade ma za sobą dramatyczne przeżycia – widziała, jak jej dom spłonął. Dlatego tym bardziej potrzebuje wokół siebie kochającej rodziny. Przygarnięcie jej pod dach wydaje się w tej sytuacji znakomitym rozwiązaniem. Mark pracuje jako oficer policji i całymi dniami nie ma go w domu, a Melissa zmaga się z prowadzeniem własnej firmy. Rodzina staje się coraz bardziej zależna od opiekunki, która z ochotą pomaga domownikom. Kiedy Melissa zaczyna popadać w depresję, Jade przejmuje większość obowiązków. Wkrótce Mark zauważa zmianę atmosfery w domu. Zaczyna przyglądać się bliżej idealnej z pozoru opiekunce i to, co odkrywa, wstrząsa nim do głębi. Zaczyna się domyslać, o co może jej tak naprawdę chodzić...”.

M. Elsberg; Zero

Z opisu wydawcy dowiadujemy się:

„Kto raz trafi do Sieci, nigdy z niej nie wyjdzie... Londyn. Podczas pościgu zostaje zastrzelony młody chłopak. Cynthia Bonsanth, dziennikarka, próbuje wyjaśnić jego śmierć. Trop wiedzie do popularnej platformy internetowej Freemee, która specjalizuje się w gromadzeniu i analizowaniu danych, obiecując milionom swoich użytkowników lepsze, obfitujące w sukcesy życie. Jednak ktoś ostrzega stawiającą pierwsze kroki w wirtualnej rzeczywistości dziennikarkę przed Freemee i jej potęgą, a tym kimś jest Zero, jeden z najbardziej aktywnych użytkowników sieci. Im szersze kręgi zatacza dziennikarskie śledztwo, tym większe niebezpieczeństwo grozi Cynthii. Ale w świecie pełnym kamer, terminali płatniczych i smartfonów ucieczka okaże się niemożliwa”.

Szczególnie polecamy, aby zastanowić się nad wpływem mediów społecznościowych na nasze życie.

Serie książek Katarzyny Bondy:

Cztery żywioły Saszy Załuskiej

Cztery książki i cztery kolejne zagadki. W każdej z nich zagadki kryminalne rozwiązuje twórczyni portretów psychologicznych, Sasza Załuska. Cykl składa się z tomów: "Pochłaniacz", "Okularnik", "Lampiony" i "Czerwony Pająk".

Hubert Meyer

Głównym bohaterem książek jest Hubert Meyer, psycholog zajmujący się wykonywaniem portretów psychologicznych przestępców. Cykl składa się z tomów: „Sprawa Niny Frank”, „Tylko martwi nie kłamią”, „Florystka”.

PO DRUGIE KORZYSTAJ Z RÓŻNYCH ŹRÓDEŁ CZYTELNICZYCH

Idąc za www.biblioteka.pl, proponujemy również zaglądnąć do bibliotek cyfrowych i innych źródeł darmowych (lub prawie darmowych) ebooków oraz audiobooków.

Będą to:

WolneLektury.pl - całkowicie darmowa biblioteka cyfrowa zawierająca ponad 5500 tytułów, w tym wiele szkolnych lektur. Ebooki są dostępne w wielu formatach, w tym na czytniki. Serwis zawiera także audiobooki. Wszystko dostępne jest za pomocą wygodnej, darmowej aplikacji (smartfony Android i iPhone).

Lektury.gov.pl - Serwis zawiera wiele szkolnych lektur wraz z ich wykazem oraz opisami. Książki są dostępne online oraz do pobrania w wielu formatach, także na czytniki. Projekt realizowany w ramach Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej.

ChmuraCzytania.pl – znajdziecie tu ciekawe książki polskich i zagranicznych autorów, m.in. Conrada, Kafki czy Czechowa. Nie wymaga logowania.

Polona.pl - największa w Polsce biblioteka cyfrowa. Zawiera stare książki oraz inne zdigitalizowane zbiory. Większość z nich należy do domeny publicznej, więc są darmowe.

Publio - oferuje ponad 100 ebooków za darmo. Jednak są to głównie lektury należące do domeny publicznej i poradniki.

Nexto - oferuje około 100 darmowych ebooków, z których większość to poradniki, lektury i podręczniki.

Polska-Poezja.pl – oferuje klasykę polskiej poezji czytaną przez znanych polskich aktorów. Za darmo, w serwisie YouTube.

Spotify - umożliwia słuchanie nieprzebranej liczby piosenek, audycji, podcastów itp. W wersji płatnej oferuje oczywiście znacznie więcej. Wymaga rejestracji. Aplikacja jest dostępna na urządzeniach mobilnych i komputerach.

PO TRZECIE - OGLĄDAJ FILMY I SERIALE

Filmy:

“Pewnego razu... w Hollywood”. (2019) HBO GO

Nominowany do Oscara film Quentina Tarantino zabiera nas w podróż do Los Angeles, w którym niegdyś popularny aktor- Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) i jego długoletni przyjaciel oraz dubler- Cliff Booth (Brad Pitt, który otrzymał za tę rolę Oscara dla Najlepszego aktora drugoplanowego) postanawiają wrócić na szczyt. Jak się okazuje, Hollywood zmieniło się dla nich nie do poznania...

“Ostatnia rodzina”. (2016) NETFLIX

Na podstawie losów artystycznej rodziny Beksińskich: znanego na całym świecie malarza-surrealisty Zdzisława (Andrzej Seweryn), jego żony Zofii (Aleksandra Konieczna) i ich niestabilnego emocjonalnie syna- Tomasza (Dawid Ogrodnik). Akcja tego poruszającego filmu rozgrywa się na przestrzeni trzech dekad i ukazuje burzliwe, intensywne i złożone relacje rodziny, nad którą jak się wydaje, ciąży fatum...

“Córka trenera.” (2018) HBO GO

Historia Macieja Korneta (Jacek Braciak), przedstawiający jego relacje z córką- dobrze zapowiadającą się tenisistką (Karolina Bruchnicka) Wymagający i surowy ojciec, przemierza Polskę wraz z Wiktoria, zatrzymując się jedynie na młodzieżowe zawody w tenisie ziemnym. Pewnego dnia, dołącza do nich Igor (Bartłomiej Kowalski), równie utalentowany chłopak, który odwraca ich mały świat do góry nogami. Dzięki niemu dziewczyna otwiera się na nowe doświadczenia, pierwszy papieros, pierwsza miłość i wartościuje na nowo swoje życie...

“Mój piękny syn”. (2018) AMAZON PRIME

Film na podstawie prawdziwej historii Davida Sheffa (Steve Carell) i jego syna Nica (Timothee Chalamet). Wzruszająca opowieść o rodzinie, walczącej z uzależnieniem syna od narkotyków-przedstawiona z perspektywy kochającego ojca. Ukazuje doświadczenia związane z wychodzeniem z nałogu, wzloty i upadki, a także bezwarunkową miłość i nadzieję na powrót do zdrowia.

“Lady bird”. (2017) NETFLIX

Nagrodzona dwoma Złotymi Globami opowieść o dorastaniu. Christine “Lady Bird” (Saoirse Ronan, która otrzymała za tę rolę Złoty Glob) uczy się w katolickim liceum w Sacramento. Siedemnastolatka ze wszystkich sił sprzeciwia się matce i marzy o wyjeździe do Nowego Jorku. Wikła się w różne znajomości, jednak żadna z nich nie daje jej oczekiwanego szczęścia...”

Między słowami” (2003) NETFLIX

Wielokrotnie nagrodzony film Sofii Coppoli. Starzejący się aktor (Bill Murray), przyjeżdża do Japonii na sesję reklamową. Przypadkowo spotyka tam młodą mężatkę- Charlotte (Scarlett Johansson), z którą nawiązuje niezwykle nieć porozumienia i uczucia.

“Przebudzenia” (1990) NETFLIX

Film sprzed trzech dekad, jednak warty uwagi. Scenariusz na podstawie książki doskonałego lekarza- Olivera Sacksa (polecam książki tego autora, szczególnie zainteresowanym psychologią) Młody neurolog, dr Malcolm Sayer (Robin Williams) rozpoczyna pracę w szpitalu psychiatrycznym w Bronxie. Jego pacjentami są ofiary epidemii śpiączkowego zapalenia mózgu, pozostające wiele lat bez kontaktu z otoczeniem. Przypadek sprawia, że dr Sayer rozpoczyna eksperymentalną terapię, dzięki której “przywraca” do życia swoich podopiecznych. Jednym z nich jest Leonard Lowe (Robert De Niro), który po 30 latach musi zmierzyć się z życiem jako dojrzały człowiek. Kiedy pacjent otrzymuje nadzieję na normalne życie, na drodze pojawiają się nieoczekiwane komplikacje...

Seriale:

You (Netflix)

Joe zakochuje się w Beck. Jednak jego zauroczenie szybko przeradza się w chorą obsesję...

Wielkie kłamstewka (HBO GO)

„Idealne życie trzech matek przybiera nieoczekiwany obrót, gdy w miasteczku dochodzi do zbrodni...”. (opis pochodzi z Filmweb)

Dobre miejsce (Netflix)

Po niefortunnym wypadku Eleanor umiera i trafia do Dobrego Miejsca. Jednak szybko zdaje sobie sprawę, że trafiła tam przez pomyłkę...

Modliszka (Netflix)

„Seryjna morderczyni zgadza się pomóc w rozwiązywaniu tajemnicy serii zbrodni Podobnych do jej własnych, ale tylko pod warunkiem współpracy z synem, obecnie policjantem...”. (opis pochodzi z Netflix)

Ostre przedmioty (HBO GO)

Serial bazujący na książce napisanej przez Gillian Flynn. Dziennikarka przyjeżdża do rodzinnego miasta, by przygotować artykuł o brutalnym Morderstwie dwóch dziewczynek. Pobyt w Wind Gap nie pozwala jej zapomnieć o trudnej przeszłości.

Ultraviolet (Netflix)

Po śmierci brata Oła Serafin dołącza do grupy samozwańczych detektywów, których misją jest rozwiązanie spraw porzuconych przez Policję.

Castle Rock (HBO GO)

Serial wyprodukowany na podstawie twórczości Stephena Kinga. Kiedy w podziemiach więzienia Shawshank zostaje odnaleziony młody chłopak, prawnik Henry Deaver wraca

do rodzinnego miasta, aby reprezentować nieznanego „więźnia”.

Szkoła dla Elity (Netflix)

„Troje dzieciaków z klasy robotniczej jest przekonanych, że za sprawą stypendiów umożliwiających im naukę w najbardziej prestiżowej szkole w Hiszpanii wygrali los na loterii. Jednak kiedy jedna z uczennic zostaje znaleziona martwa, wszyscy stają się podejrzanymi...”. (opis pochodzi z Netflix)

Mindhunter (Netflix)

Lata 80-te XX wieku. Dwóm agentom FBI zostają zlecone przesłuchania seryjnych morderców osadzonych w więzieniach, aby ich zeznania posłużyły rozwiązaniu nowych spraw.

Dark (Netflix) – Niezwykła saga rozgrywająca się we współczesnych Niemczech.

„Zaginięcie dwojga małych dzieci wydobywa na światło dzienne skrywane sekrety czterech rodzin i zaburzone relacje pomiędzy ich członkami. Wypadki przedstawione w dziesięciu godzinnych odcinkach przybierają nadprzyrodzony obrót niepozostający bez związku z wydarzeniami, które miały miejsce w miasteczku w 1986 r z Filmweb).

PO CZWARTE - UCZ SIĘ JĘZYKÓW OBCYCH!

Zachęcamy do nauki poprzez oglądanie filmów i seriali w oryginale z napisami. W ten sposób połączycie przyjemne z pożytecznym!

Polecamy również naukę języka angielskiego z Panią Arleną Witt:
<https://www.youtube.com/user/jezykálnia>

PO PIĄTE - EKSPERYMENTUJ W KUCHNI:

Wypróbuj pyszne sałatki wege:

Sałatka warstwowa:

1 słoiczek selera

1 słoiczek marchewki

4 jajka

Puszka ananasa – pokroić na kostkę

Puszka kukurydzy

Pomiędzy warstwy nałożyć majonez, udekorować zieloną pietruszką.

Salatka jajeczna z fasolą

5 jajek pokroić w kostkę

Puszka fasoli czerwonej

20 dkg żółtego sera startego na tarce

Dużo zielonej pietruszki

Sól, pieprz

Majonez w ilości według uznania

Salatka z ziemniakami i pomidorami

2-3 ziemniaki ugotować w mundurkach

2-3 sparzone pomidory

Pół główki czosnku, wymieszać z majonezem

Puszka kukurydzy

Ser feta - cała kostka

Sos vinaigre

Żółty ser

Wysmarować majonezem boki i dno miski, ułożyć pokrojone w kostkę, obrane ziemniaki, posypać oregano, posmarować majonezem wymieszanym z czosnkiem, nałożyć pomidory i znów posypać oregano i nałożyć warstwę majonezu z czosnkiem, dalej kolejno feta, oregano, majonez, kukurydza, sos vinaigre, na wierzch zetrzeć ser żółty.

Salatka z żółtym serem i ananasem

15 dkg żółtego sera - zetrzeć na tarce

Puszka ananasa - pokroić w kostkę

Puszka kukurydzy

$\frac{3}{4}$ szklanki majonezu plus 3 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę

Wszystko należy wymieszać.

Salatka ziemniaczana np. do obiadu zamiast ziemniaków (typowy Kartoffelsalat, oryginalny przepis na danie narodowe Niemiec)

1,5 kg ziemniaków

5 jajek

250 ml majonezu

Słoik ogórków konserwowych

2 łyżki musztardy

Sól, pieprz, papryka słodka, pół szklanki zaprawy z ogórków

Natka pietruszki

Szczypiorek

1 – 2 jabłka

Ugotować ziemniaki, pokroić w plastry, a ogórki konserwowe w kostkę. Następnie ugotować jajka na twardo, pokroić białka, a żółtka odłożyć do pojemnika, w którym znajdują się ponadto: majonez, musztarda, zaprawa z ogórków. Te składniki w pojemniku wymieszać, rozcierając uprzednio żółtka.

Dodać natkę pietruszki i koperek, po czym wszystkie składniki delikatnie wymieszać.

i tradycyjne mięsne:

Salatka z selera naciowego

30 dkg selera naciowego

1 pęczek rzodkiewki

1 żółta papryka

40 dkg gotowanej szynki lub filetu z wędzonego kurczaka - zdecydowanie wypada lepiej :)

1 biała cebula czosnkowa

1 jogurt naturalny 150 g

4 łyżki majonezu

Trochę musztardy

1 łyżka stołowa miodu

sól, pieprz

Wszystkie składniki pokroić w cienkie paski, a cebulę w drobną kosteczkę i wymieszać, posolić, dodać pieprz. Jogurt wymieszać z miodem, majonezem i musztardą. Polać sałatkę otrzymanym sosem i delikatnie wymieszać. Przybrać listkami selera .

Salatka z kurczakiem w przyprawie złocistej

- 2 piersi z kurczaka pokrojonego w kostkę wymieszać w całej przyprawie złocistej połączonej z niewielką ilością oleju rzepakowego i odstawić na pół godziny, po tym czasie podsmażyć.

- 1 brokuł ugotować al dente i podzielić na małe różyczki.

- Dodać puszkę kukurydzy i 3 łyżki majonezu.

- Wszystko wymieszać.

Salatki można podawać do białej kielbasy, która jest tradycją na polskim wielkanocnym STOLE.

PO SZÓSTE PRZYGOTUJ SMACZNE POTRAWY NA ŚWIĘTA I NIE TYLKO:

żurek wielkanocny tradycyjny z białą kielbasą (olgasmile.com)

- 500 g białej kielbasy (alergicy – uwaga na mleko i serwatkę)
 - 2-3 cebule
 - 500 g obranych ziemniaków
 - [1 butelka zakwasu na żur \(bezglutenowcy wybierają zakwas bezglutenowy\)](#)
 - 5 grzybów suszonych
 - 5 jajek
 - ziele angielskie
 - listek laurowy
 - pieprz i sól
 - 3 łyżki masła (opcjonalnie jeśli cebulkę przed dodaniem do żurku lekko podduszam, wtedy staje się słodsza)
 - 250 ml słodkiej śmietany zwierzęcej lub roślinnej
 - 2 litry wody
 - majeranek do smaku
1. W dużym garnku gotuję dwa litry wody, białą kielbasę, pokruszone suszone grzyby, posiekane w drobną kostkę cebule z listkiem laurowym, ziele, solą i pieprzem. Po około 15-20 minutach wyławiam kielbasę, wlewam do zupy 500 ml zakwasu – żurku, zagotowuję ponownie i gotuję przez kolejne 10 minut. Wyłączam i zalewam śmietaną.
 2. W oddzielnym garnku gotuję obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki w takiej ilości wody, aby delikatnie przykryły kartofle. Gdy są miękkie wlewam je razem z wodą do garnka z zupą.

3. Obieram kielbasę z osłonki i kroję w plastry. Również dodaję do zupy i mieszam dokładnie. W tym momencie mogę doprawić ją odpowiednią ilością soli, pieprzu i majeranku. Jajko wkładam bezpośrednio do talerza.

i wegetariański (z tego samego bloga)

- 2 cebule
 - 800 g obranych ziemniaków
 - [około 800 ml zakwasu na żur \(bezglutenowcy wybierają zakwas bezglutenowy\)](#)
 - 5-8 grzybów suszonych
 - kilka pieczarek tak nawet 250 g (oczywiście wy dajcie tyle, ile lubicie, czasami idealnie sprawdza się 1 pieczarka portobello)
 - 5 jajek (opcjonalnie, tylko dla tych, którzy jajka jedzą)
 - 6 -8 kulek ziela angielskiego
 - 4 listki laurowe
 - pieprz i sól do smaku
 - 1-2 łyżeczki majeranku
 - 3 łyżki masła, margaryny bezmlecznej eko lub oliwy
 - 250 ml słodkiej śmietany zwierzęcej lub roślinnej (świetnie się sprawdza śmietana orzechowa oraz kokosowa)
 - 2-3 litry wody
 - dla tych, którzy chcą można dodać podsmażoną lub podgrzaną kielbasę wegetariańską (widać ja u mnie na zdjęciach)
1. W garnku o grubym dnie rozgrzewam margarynę bezmleczną, olej lub masło, wrzucam pokrojone w kostkę cebule. Podsmażam na złoto. Dodaję pokrojone w plasterki pieczarki. Smażę razem jakieś 4 minuty.
 2. Do cebuli z pieczarkami dolewam około 2 litrów wody, dodaję rozkruszone grzyby suszone oraz przyprawy. Gotuję 15 minut.
 3. Dodaję obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. W razie potrzeby dolewam troszkę wody.
 4. Gdy ziemniaki są miękkie do zupy dodaję wymieszany w słoiku zakwas. Zagotowuję ponownie i gotuję przez kolejne 2-3 minut. Wyłączam i zalewam śmietaną roślinną. W tym momencie mogę doprawić ją odpowiednią ilością soli, pieprzu i majeranku
 5. Jeśli planuję dodać wege kielbaski, obieram je z osłonek, podsmażam lub wkładam do gorącej zupy pokrojone w plasterki.
 6. Jeśli ktoś chce, jajko wkłada bezpośrednio do talerza.

śląskie rolady z kluskami i modrą kapustą

Mięso wieprzowe, kroimy w plastry i ubijamy. Przyprawiamy solą i pieprzem z obu stron i z jednej- wewnętrznej strony smarujemy cienko musztardą.

FARSZ : kroimy w kostkę boczek wędzony i cebulę, a w cienkie paski ogórki konserwowe, nakładamy wszystkiego po trochu na każdy kawałek mięsa i zawijamy.

ZAWIJANIE MIĘSA: Zwijamy rolady ciasno w rulon, najpierw boki zaginamy do środka, by farsz nam nie wypadł i następnie owijamy je dokładnie białymi nićmi. Na końcu nawijamy nić na wykałaczkę i wbijamy ją w gotowe roladki lub stosujemy szpikulec.

PIECZENIE ROLAD: W brytfannie lub na patelni rozgrzewamy tłuszcz i obsmażamy rolady. Pieczemy je w naczyniu żaroodpornym w piekarniku około godziny. Po upieczeniu, wyjmujemy rolady i dopiero, gdy ostygną ściągamy z nich dokładnie nitki lub szpikulec.

SOS: robimy go na wywarze własnym, zagęszczając zawiesiną z mąki pszennej i wody, a następnie dodajemy kwaśną śmietanę. Sos przecedzamy przez sitko i doprawiamy do smaku.

PODANIE: Rolady podajemy z kluskami śląskimi i czerwoną (modrą) kapustą. Poniżej przepis:

Kluski śląskie: gotujemy 1 kg ziemniaków i przeciskamy je przez praskę, uklepujemy następnie w misce, dzielimy na cztery części i jedną z części wybieramy pozostawiając puste miejsce. Wybraną część dodajemy do pozostałych ziemniaków, wyrównujemy, a w puste miejsce wsypujemy mąkę ziemniaczaną. Następnie dodajemy żółtko i jedno całe jajko.

Wyrabiamy całość do połączenia składników, a następnie formujemy niewielkie kluski robiąc w nich dziurkę na sos :)

Wrzucamy do osolonego wrzątku i czekamy aż wypłyną, następnie przykrywamy garnek i wyłączamy kuchenkę – kluski „dojdą” po kilku minutach, co więcej, nie rozgotują się.

Modra kapusta: niebieską kapustę pokroić w paseczki, posolić, odstawić na pół godziny, w tym czasie podsmażyć wędzony boczek pokrojony w kostkę i cebulę. Następnie wrzucić kapustę do garnka, 2- 3 liście laurowe oraz kilka kuleczek ziela anielskiego i zagotować. Do gotującej kapusty dodać podsmażony boczek z cebulką i ocet jabłkowy w ilości według uznania. Pod koniec gotowania zetrzeć na tarce 2 jabłka. Podawać na ciepło.

Jajka faszerowane szynką i chrzanem

<http://www.smaknawspak.pl/wielkanoc/jajka-faszerowane-szynka-i-chrzanem/>

- 5 jajek
- 50 g szynki
- 4 łyżeczki ostrego chrzanu
- 1,5 łyżeczki majonezu
- 4 łyżeczki posiekanego szczypiorku
- sól, pieprz

Jajka gotujemy na twardo i zostawiamy do wystygnięcia. Kiedy się ostudzą, obieramy je ze skorupki.

Każde jajko kroimy na pół i delikatnie wyciągamy żółtko. Przekładamy żółtka do miski.

Dodajemy chrzan i majonez. Dokładnie rozdrabniamy widelcem. Mieszmamy.

Dodajemy posiekaną drobno szynkę i szczypiorek. Mieszmamy.

Doprawiamy solą i pieprzem.

Małą łyżeczką przekładamy tak przygotowany farsz do jajek (w miejsce wydłubanych żółtek)

Jajka faszerowane w skorupkach z przepisu babci Marysi

Ugotuj jajka na twardo, kiedy ostygną, przekrój je delikatnie nie obierając na pół. Ostrożnie wyjmij jajko, aby nie uszkodzić skorupki. Pokrój osobno żółtka, osobno białko w kosteczkę i wymieszaj z drobno pokrojoną natką pietruszki oraz wcześniej zeszlona na patelni cebulką. Dopraw farsz solą i pieprzem. Teraz na dno skorupki połóż odrobinę masła, faszeruj powstałą masą i delikatnie upchaj widelcem, a następnie oprósz bułką tartą. Połóż jajka farszem do dołu na rozgrzaną patelnię z 2 łyżkami masła i smaż na złocisty kolor.

Tak przygotowane jajka świetnie smakują jako przekąska podana na ciepło lub zimno.

Tosty francuskie – wersja babci Marysi

Rozbij jajka i rozkłóć widelcem, następnie mocz pokrojone kromki bagietki lub bułki, niekoniecznie świeże, co nie pozwoli na marnowanie żywności i smaż a złoty kolor - pycha :)

jajka z suszonymi pomidorami

<https://www.olgasmile.com/jajka-z-suszonymi-pomidorami.html>

- 5 jajek ugotowanych na twardo
- 5 suszonych pomidorów z zalewy octowej
- 5 kaparów z zalewy
- opcja: 1 usmażona na złoto cebula w kostkach
- 1 łyżka majonezu, no czasami 2 łyżki lub masło jeśli wolisz

Jajka gotuję na twardo, studzę, obieram i przekrawam na pół.

Do malaksera z wirującym nożem włączam żółtka, suszone pomidory z zalewy, kapary i majonez. Miksuje dokładnie.

Masę wkładam w dołki po żółtkach i podaję. Faszerowane jajka z suszonymi pomidorami są zdecydowanie smaczne!

PO SIÓDME WYMYŚLAJ RÓŻNE DEKORACJE STOŁU, ŚWIĄTECZNE I NIE TYLKO



m.smaker.pl



zmiksowani.pl



haps.pl



zakumaj.pl



typy.interia.pl

PO ÓSME - PIECZ CIASTA TRADYCYJNE I WEGE

Mazurek Ani Starmach



<https://aniastarmach.pl/przepis/mazurek-kajmakowy/>

- 250 g mąki
 - 150 g masła
 - 150 g konfitury malinowej
 - 50 g cukru pudru
 - 1 puszka zagęszczonego słodzonego mleka
 - 1 łyżka gęstej śmietany
 - 1 jajko
 - 0.5 sok z połowy cytryny
 - Do dekoracji (do wyboru)
 - Płatki migdałów
 - Bakalie/orzechy
 - Świeże maliny
 - Listki mięty
1. W garnku średniej wielkości zagotuj wodę. Na dno połóż złożony kawałek ręcznika papierowego, a na nim puszkę zagęszczonego mleka (najpierw oderwij papierowe opakowanie). Gotuj na małym ogniu przez 2,5-3 godziny, dolewając od czasu do czasu wodę.
 2. W misce lub na stolnicy umieść mąkę, cukier puder, śmietanę, jajko i pokrojone masło. Ciasto wyrabiaj, aż zlepi się w kulkę. Zawień je w folię i przechowuj w lodówce.
 3. Konfiturę malinową wymieszaj z sokiem z cytryny.
 4. Formę do mazurka (prostokątną, kwadratową lub okrągłą) wysmaruj masłem.
 5. Ciasto rozwałkuj, przełóż do formy, odkrój nadmiar ciasta. Ciasto nakłuj widelcem.
 6. Wstaw do piekarnika o temperaturze 180 stopni na około 30 minut (aby ciasto było równe, możesz na początku obciążyć je ziarnkami grochu lub ryżu). Gotowe ciasto ostudź na kratce.
 7. Ugotowaną puszkę z mlekiem ostudź i otwórz.
 8. Na wierzchu ciasta rozsmaruj konfiturę malinową, na nią wylej masę kajmakową.
 9. Mazurek udekoruj wybranymi dodatkami.

Wersja wege:

Wypasiony mazurek dla początkujących



<https://www.jadlonomia.com/przepisy/wypasiony-mazurek-dla-poczatkujacych>

Składniki na foremkę około 21x28 cm:

Spód

1 1/2 szklanki mąki pszennej
5 – 6 łyżek mąki ziemniaczanej
3/4 szklanki / 80 g zimnego oleju kokosowego
1/4 szklanki cukru pudru lub ulubionego syropu
1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki soli

1/4 – 1/3 szklanki zimnej wody

Krem orzechowy:

1/2 szklanki masła orzechowego
2/3 – 1 szklanka kokosowego mleka, tego tłustego z puszki
3 – 5 łyżek syropu klonowego lub z agawy
1/4 łyżeczki soli

Polewa czekoladowa:

1 tabliczka gorzkiej czekolady / 100 g
1/4 – 1/3 szklanki kokosowego mleka, tego tłustego z puszki

Oraz:

garść ulubionych orzechów, podprażonych

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Do naczynia blendera dodać wszystkie składniki na spód poza wodą i zblendować na okruszki. Stopniowo dodawać po 1 – 2 łyżki zimnej wody i blendować, do momentu, aż zmieni się w elastyczne ciasto – możecie sprawdzić to ręką. Zagnieść w kulkę i włożyć do lodówki.

Blender otrzepać, nie trzeba myć ☺ i dodać do niego wszystkie składniki na krem orzechowy, na początku z 1/2 szklanki mleka kokosowego. Zblendować aż do połączenia składników i dodawać pozostałe mleko do momentu, aż krem będzie miał odpowiednią gęstość do posmarowania ciasta.

Schłodzone ciasto przełożyć na papier do pieczenia, przykryć drugim arkuszem papieru i rozwałkować na płaski placek. Nakłuć widelcem w kilku miejscach. Włożyć do piekarnika i piec przez około 15 minut do momentu, aż będzie złoty.

Kiedy ciasto się piecze przygotować polewę. Połamaną czekoladę dodać do rondelka, wlać kokosowe mleczko i podgrzewać na najmniejszym ogniu mieszając trzepaczką. Kiedy czekolada rozpuści się w połowie zdjąć z ognia i dalej mieszać, zmieni się w kilka sekund w gładką polewę.

Upieczony spód schłodzić, posmarować kremem orzechowym, połączyć polewą i posypać ulubionymi orzechami. Długo wytrzymuje w lodówce, można dojadać nawet po świętach.

Porady:

Jeśli ciasto nie zmieści się w Waszym kubeczku blendera możecie przygotować je w dwóch partiach albo zagnieść je w misce, krusząc kawałki zimnego oleju z mąką. Szybciej jest w blenderze na dwa razy 😊

Ważna porada i uaktualnienie: Jeśli ciasto jest wciąż suche i kruche – dodajcie więcej wody. Ciasto jest dobre wtedy, kiedy możecie wziąć trochę w palce i uformować w kulkę. Szklanka to 250 ml, a nie dowolna szklanka w domu.

Zamiast wałkować ciasto możecie też wyłożyć średniej wielkości foremkę papierem i po prostu wykleić foremkę ciastem.

Ważne: Jeśli chcecie, żeby mazurek naprawdę wywoływał efekt ALE TO DOBRE to orzechy podpieczcie w piekarniku. Będzie wtedy smakował trochę jak Monte, trochę jak Ferrero Rocher, a trochę jak lody orzechowe. Wystarczy, że po upieczeniu spodu wsypiecie orzechy laskowe do piekarnika i pozwolicie im się piec 8 – 12 minut do momentu, aż skórka będzie bardzo ciemna. Wtedy przesypcie je do ściereczki, ściereczkę zawińcie i ocierajcie orzechy o siebie – skórki zostaną w ściereczce, a Wam zostaną orzechy pachnące jak najlepsze słodczyce. Naprawdę warto.

Do ciasta oraz kremu możecie użyć dowolnego słodzika.

Pamiętajcie o czekoladowym BHP – czekoladę mieszamy z mleczkiem zawsze przy pomocy trzepaczki (nie łyżki!) i zawsze na minimalnym ogniu. Trzepaczka pomoże Wam wymieszać czekoladę z ciepłym mlekiem tak, żeby polewa była pyszna i piękna.

Na krem oraz polewę zużyjecie niecałą puszkę kokosowego mleka (400 ml). Resztkę, która Wam zostanie możecie dodać do lukru, polew czekoladowych albo do drożdżowej babki.

Pysznie aksamitny sernik pieczony bez spodu z morelą i żurawiną...



<https://smaker.pl/przepisy-desery/przepis-pysznie-aksamitny-sernik-pieczony-bez-spodu-z-morela-i-zurawina,125476,danutamagda-slugocka.html>

- 6 jajek "L"
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka aromatu pomarańczowego
- wiaderko twarogu -1 kg
- 150 ml gęstej śmietany
- 1 budyń śmietankowy
- 6 łyżek kaszy manny
- 5 dkg stopionego masła 5 dag
- ½ szklanki żurawiny
- 100 gram moreli suszonych
- cukier puder do smaku

Składniki do sernika muszą mieć temperaturę pokojową.

W robocie utrzeć do białości na dużych obrotach żółtka z cukrem, dodać białka i aromat pomarańczowy.

Do masy jajecznej dodać twaróg z wiaderka, kaszkę mannę, budyń bez cukru, śmietanę 18% i stopione wystudzone masło. Wszystkie składniki połączyć i miksować na dużych obrotach przez krótką chwilę.

Suszone morele pokroić na małe kawałeczki i razem z żurawiną wsypać do masy serowej. Tortownicę o średnicy 24 cm wyłożyć papierem do pieczenia, do formy wlać sernik i kilka razy stuknąć formą o blat aby odpowietrzyć masę.

Piekarnik nagrzać do 180 C (góra/dół), włożyć masę i piec około 60 minut, do suchego patyczka, wystudzić przy uchylonych drzwiczkach, przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Wersja wege:

Jaglany sernik z daktylowym karmelem – jak snikers



<https://ervegan.com/2015/01/jaglany-sernik-na-migdalowym-czekospodzie-z-arachidowo-daktylowym-karmelem/>

Składniki na formę 15 cm

spód:

1 szklanka migdałów

ok. 5–7 sztuk suszonych daktyli

2 łyżki tahini (lub masła orzechowego)

1 łyżka wody

1 łyżka kakao (opcjonalnie)

1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie)

masa:

½ szklanki suchej kaszy jaglanej (100 g)

50 ml syropu z agawy (a nawet mniej, gdyż „karmel” jest już wystarczająco słodki)

¾ soku z 1 cytryny

½ szklanki orzechów nerkowca namoczonych przez noc lub kilka godzin

góra:

szklanka suszonych daktyli (około 25 sztuk)

2 łyżki masła orzechowego

dodatki:

orzeszki, wiórki czekoladowe

Spód

Daktyle namocz we wrzątku przez 5 minut, a migdały zmiel na grube wióry (malakser, młynek). Namoczone daktyle zmiksuj na gładką pastę i połącz z migdałami, dodaj tahini i ewentualnie wody, aby masa się skleiła. Na wyłożoną folią spożywczą blachę wysyp migdałowy spód i ugnieć palcami. Odłóż do lodówki do schłodzenia.

Masa

Kaszę jaglaną przepłucz, następnie zalej około 2 szklankami wody (objętość kaszy do wody około 1 : 3, 5–4) i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i mocno się rozklei, będzie bulgotać i przyskać (pod koniec można przykryć pokrywką). 2 łyżki kaszy jaglanej dodaj do namoczonych nerkowców i mocno je zblenduj na gładką masę, następnie dodaj do pozostałej kaszy i zblenduj wszystko na gładką masę, wlewając syrop z agawy (stopniowo) oraz sok z cytryny. UWAGA: masa nie może być zbyt słodka, gdyż spód i polewa ciasta już są wystarczająco słodkie. Poprawne ugotowanie kaszy jest kluczowe, jeśli chodzi o zastygnięcie kaszy jako masy „serowej”; podczas miksowania będzie zasychać już na krawędziach garnka. Masę wylej na schłodzony wcześniej spód, przykryj folią aluminiową, by nie wyschła, i odstaw do ostygnięcia na noc do lodówki.

Góra

Daktyle zalej wrzątkiem i mocz przez około 15 minut, następnie przełóż do naczynia blendera bądź malaksera i zmiksuj na gładką masę razem z masłem orzechowym. Możesz ewentualnie dodać wody pozostałej po moczeniu daktyli – aż do uzyskania pożądanej konsystencji (ja lubię, gdy się lekko klei). Masę karmelową rozsmaruj na masie „serowej”, posyp solonymi orzeszkami i wiórkami czekoladowymi. Gotowe! Zajadaj, popijając dobrą kawą.

I WRESZCIE, PO DZIEWIĄTE, NAJWAŻNIEJSZE! - SPĘDZAJ CZAS Z BLISKIMI !!!

Pamiętaj o tym, że po mimo obecnej, trudnej dla nas sytuacji, nie jesteś sam! Miliony ludzi na całym świecie są w podobnej sytuacji. Staraj się wykorzystać ten czas i spędzić go wspólnie z bliskimi, z którymi dzielisz dom! To idealny czas na pogłębienie relacji i zrobienie czegoś razem. Nie musi być to nic wielkiego, chociażby wspólne obejrzenie filmu.

Święta w tym roku będą całkiem inne niż w poprzednich latach, lecz starajmy się to wykorzystać i spędzić je w spokoju i radości w gronie najbliższych!

Czytanie wierszy często pomaga nam odczuć atmosferę i przemyśleć wiele kwestii, więc zapraszam do przeczytania wielkanocnych rozmyślań znanych poetów.



Baranku Wielkanocny

Baranku Wielkanocny coś wybiegł z rozpaczy
z paskudnego kąta
z tego co po ludzku się nie udało
prawda, że trzeba stać się bezradnym
by nie logiczne się stało

Baranku Wielkanocny coś wybiegł czysty z popiołu
prawda, że trzeba dostać pałą
by wierzyć znowu

Jan Twardowski



Palmowa niedziela

O, nigdy jeszcze słońcem wyłożona,
co wczesną wiosną weszło na błękity,
że ludzkość, patrząc w niebo rozmodlona,
czuje w swych sercach nieziemskie zachwyty,
nie byłaś strojna w wielkie dziejów słowa
jak ty, najbliższa niedzielo palmowa.

Wiosna się budzi... W narodów świątynie
poprzez szeroko otwarte wierzaje
Wolność, dostojna Pani wchodzi ninie...
A nim dzień drugi słońcem rozednieje,
polskie się dusze w szczęściu rozaniela
twoim zwycięstwem, palmowa niedzielo.

Hosanna! - Krzyknem. Zwycięstwo jest z nami!
Nim dzienny będzie słońca bieg skończony,
z pieśnią na ustach, a w ręku z palmami
Zwalimy słupy graniczne, kordony.
W historii będzie twych godzin wymowa
mieć złote zgłoski, niedzielo palmowa.

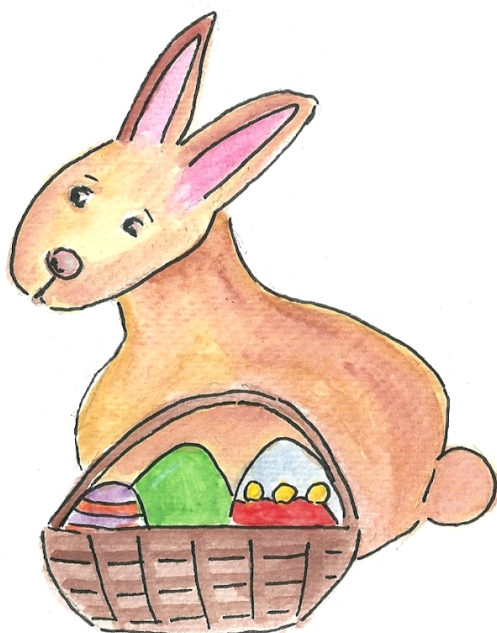
Konstanty Ćwierk



W oczekiwaniu

Gdy pierwsze kotki brzozowe
i listki drżące zielenią
niziutko skłaniają głowy
w cichym oczekiwaniu
na radość Niedzieli Palmowej
i kiedy świat cały
trwa w podniosłym Hosanna
choć wiemy
że przed największym Darem
naszej wiary
Krwawą Ofiarą
i Zmartwychwstaniem
Najwyższego
na Mękę zostanie skazany
co stanie się Jego udziałem
lecz zburzy bramę śmierci
zapewni nam życie wieczne
więc już teraz
w skupionym dziękczynieniu
także się w chór ten włączamy...
Alleluja!

Jadwiga Zgliszewska



*Z okazji zbliżających się świąt Wielkiej Nocy chcemy życzyć Wszystkim
Czytelnikom Dwójkowej Gazetki, miłości, szczęścia, spokoju,
wytrwałości i nadziei, które pomogą przezwyciężyć wszelkie przeciwności
tego trudnego czasu.*

*Niech pomimo wszystko, święta odbędą się
w miłej, życzliwej rodzinnej atmosferze...*

No i tradycyjnie życzymy smacznego jajka i mokrego dyngusa!

Redakcja