

NOWOŚĆ

BOSKA BEZTROSKA

ZDROWIE • NATURA • SZCZĘŚCIE

1/2026
egzemplarz bezpłatny

TEMAT NUMERU:

ZIEMNIAK W KUCHNI

OKIEM PROFESJONALISTÓW



WYWIAD NUMERU!

Beata
Pawlikowska

PODRÓŻE BEZ STRESU

GOTUJ, JAK SZEFEK 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

Chociaż ziemniak jest naszym rodzimym warzywem i opieramy na nim strategiczne rezerwy żywnościowe, to jednak w restauracjach czy domach coraz częściej ustępuje miejsca frytkom z batatów czy puree z pasternaku. Jak odwrócić ten trend? Promować ziemniaki do drugiego dania, zupy, a nawet pysznego deseru! Zobaczcie sami. Do jedzenia ziemniaków przekonują jurorzy konkursu kulinarnego dla profesjonalistów „Złoty karczoch 2026”. Relacja z samego wydarzenia na str. 38. Ci, którym marzą się dalekie wyprawy – polecam Chiny. Kraj Środka zachwyca nowymi technologiami i wielowiekową kulturą. W 3 tygodnie pokonałam trasę 4500 km pociągami jadącymi 300 km/h. Jak było? Przeczytajcie na str. 80. W tym wydaniu „Boskiej Beztroski” zabieram was też w podróż po Polsce. Podpowiadam, gdzie wybrać się, żeby nabrać wiatru w żagle nad polskim morzem i gdzie zorganizować atrakcyjny city break.

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

Beata Pawlikowska pisze o tym, jak odzyskać poczucie własnej wartości i stać się wreszcie szczęśliwym człowiekiem. Marcin Kydryński w swojej najnowszej książce zabiera nas w podróż do Etiopii.

12 TEMAT NUMERU

Ziemniak to nie tylko towarzysz mięsa i surówki w drugim daniu. To także podstawowy składnik klusek, pierogów czy wielu innych dań obiadowych. Żeby go odpowiednio użyć – potrzebujemy sporej dawki wiedzy. Typy kulinarne określają cechy mięszu po ugotowaniu, co pozwala na odpowiednie dobranie ich do wybranych dań. Szefowie i szefowe kuchni postanowili podzielić się z nami swoją wiedzą w temacie numeru.



MAGIA MASAŻU (STR. 64)



EKOMIASTO: ZIOŁA (STR. 50)



DOBRE ŻYCIE: IMPLANTY ZĘBÓW (STR. 60)



GROOLE – ZIEMNIACZANE BISTRO (STR. 30)



CHINY (STR. 80)



GWIAZDA NATURALNIE:
BEATA PAWLIKOWSKA (STR. 8)



WYPOCZYNEK W POLSCE (STR. 84)



Półka z kulturą

Przedstawiamy strategiczne planszówki, książki pełne przygód i niebanalne przedmioty, które umilą wam czas spędzony ze znajomymi (STR. 95).

36 GOTUJ, JAK SZEFEF KUCHNI

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

56 DOBRE ŻYCIE

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

78 WYPOCZYNEK

Miejsca warte wypoczynku. Od gór po morze.

Dodatkowo

3 Starter 76, 95, 96-97 Nowości 93 Biblioteka

JEST MOC!

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



EKOOSTROWIEC – CYKL WARSZTATÓW
Dużym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty z kuchni zero waste w Ostrowcu Świętokrzyskim.



FINAŁ KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO
Dyrektor Instytutu Konfucjusza w Krakowie Zhong Chen wręczył naczelną nagrodę za najlepsze zdjęcie o Chinach.



W TELEWIZJI
Z Tomaszem Królikowskim w porannej kuchni „Pytania na śniadanie” gościliśmy pisarkę Katarzynę Grocholę.



KONKURS KUCHNI WEGE „ZŁOTY KARCZOCH”
Podczas Gastrotargów Smakki w Warszawie 14-16 kwietnia 2026 była moc i energia, kiedy odbywał się konkurs kulinarny na dania kuchni roślinnej dla profesjonalistów.



WROCŁAWSKI PIKNIK Z OKAZJI DNIA ZIEMI
Na imprezie Katarzyna Gubała uczyła tworzyć zdrowe słodczyce, a Emilia Sznajder – przepyszne kiszonki.



WARSZTATY WEGE W INTERMLECZ
Ruszył projekt „Szkoła na roślinach” fundacji ProVeg Polska szkolący pracowników stołówek.



WIZYTA W SZKLARNIACH BAZIÓŁKA
Katarzyna Duda, dyrektor operacyjna marki Baziółka zaprosiła jurorów konkursu „Złoty karczoch” do szklarni Swedeponic w Grodzisku Mazowieckim.



MASPEX WSPIERA WEGE INTENDENTKI
Z dniem 1 września 2026 wchodzi Rozporządzenie Ministra Zdrowia o wymogu jednego posiłku roślinnego na stołówkach. Dla zainteresowanych Maspex organizuje wege szkolenia.

FOT. Katarzyna Gubała

IDĘ MOJĄ WŁASNĄ DROGĄ

Beata Pawlikowska – pisarka, podróżniczka, dziennikarka. Odwiedza najbardziej egzotyczne miejsc na całym świecie. Autorka reportaży, felietonów oraz ponad stu książek ilustrowanych własnymi fotografiami i rysunkami. Inspiratorka życiowej przemiany, od lat motywuje fanów do aktywnego i zdrowego stylu życia, odwagi i pozytywnego myślenia.

Wyzwalam się z problemów. Świadomie decyduję o tym, że nie chcę wiecznie się czymś martwić. Zawsze. Przez cały czas. Bez przerwy. Mój umysł posiadał wyjątkową umiejętność znajdowania powodów do martwienia się. Kiedy nie było dużych kłopotów, takich, które naprawdę są ważne i odsuwają na bok wszystkie inne sprawy, to mój umysł natychmiast wyszukiwał mniejsze. Zawsze coś było nie tak.

Zawsze był powód, żeby się zamartwiać – i to wcale nie dlatego, że życie było rzeczywiście takie trudne i skomplikowane, tylko dlatego, że ja podświadomie nie umiałam żyć bez kłopotów.

Nie zdawałam sobie z tego sprawy. Kto rozsądny chciałby ciągle mieć kłopoty? Nigdy nie być w stanie cieszyć się życiem? Zawsze być czymś zaniepokojonym i zestresowanym? No kto?

Nikt, prawda? Teoretycznie tak. Ale w praktyce może być zupełnie inaczej. Ciągle się czymś martwiłam. Że będzie za dużo deszczu albo za mało deszczu. Że będę miała za dużo pracy albo za mało pracy. Że zachoruję. Że komuś coś się stanie. Że nie będę umiała pomóc. Że nie dam sobie rady. Że ktoś mnie źle zrozumie. Że ktoś mnie oszuka, okłamie albo wykorzysta moją naiwność. Że utyję. Że będę biedna. Że zostanę sama. W ciemne zimowe wieczory bałam się, że umrę. Zniknę. Że już mnie nie będzie. To najbardziej bezsensowny strach, jaki znam. Żyję. Jestem tu na świecie. Mam moc, żeby zrobić mnóstwo niesamowitych rzeczy – jeśli tylko podejmę odpowiednie decyzje i rozpocznę ich realizację. Oddycham. Jestem wolna. Mogę się swobodnie poruszać, nie

jestem przykuta łańcuchem do ściany ani zamknięta w ciasnej piwnicy.

Żyję! Mam swoje życie i wszystkie możliwości, żeby urządzić je ciekawie i pasjonująco, ale ja zamiast docenić ten fakt, zamartwiałam się tym, że kiedyś już mnie nie będzie!

A więc dobrze. Tak, to prawda. Istnieje taka możliwość, że kiedyś zniknę z tego świata. Ja jako osoba taka, jaką dzisiaj jestem. Widać tak miało być i to zniknięcie jest mi do czegoś potrzebne tak samo, jak dzisiaj potrzebne mi jest życie. Poza tym to wcale nie jest pewne. Być może będę pierwszą osobą nieśmiertelną. Albo może za kilkadziesiąt lat wszyscy już będą nieśmiertelni, bo nastąpi cud i coś się w nas zmieni. To jest możliwe! To, że dzisiaj jeszcze o tym nie wiemy, wcale nie oznacza, że to się nie może zdarzyć!



„Raz w życiu podejmij świadome,
mądre i wybrane przez siebie
postanowienie i wytrwaj w nim
cierpliwie i z uporem”

Więc po co dzisiaj martwić się czymś, co być może nastąpi, a może nie? Moim zdaniem strach przed śmiercią jest w rzeczywistości wymówką przed tym, żeby teraz zacząć żyć fantastycznie.

Czyli tak naprawdę to jest strach przed życiem napędzany przez niskie poczucie własnej wartości i brak poczucia bezpieczeństwa.

Ale już dawno z tym skończyłam!

Wyzwalam się z problemów, które tworzy moja wyobraźnia tylko po to, żeby odwrócić moją uwagę od zajęcia się moim prawdziwym życiem!

Przestałam się bać na zapas, na wszelki wypadek.

Przestałam się martwić wszystkim, na co nie mam wpływu.

Wyzwalam się z problemów!
Żyję!

PATRZĘ SIĘ I ZACHWYCAM

Patrzę dookoła i zachwyam się. Jest tyle pięknych rzeczy dookoła! Poranne smugi słońca wędrujące pieszczotliwie po ścianach i suficie. I to, że siedzę teraz po cieplej stronie szyby i patrzę jak na zewnątrz leje listopadowy deszcz. Jakie to fantastyczne, że mogę być tu w środku, ciepła i sucha, podczas gdy na dworze jest zimno i mokro!

Zapach świeżo pieczonego chleba. Radośnie szmaragdowozielone wnętrze owocu kiwi.

Pocztówka z Zanzibaru.

Mruczenie kota.

Nowa komedia z moim ulubionym aktorem.

Czerwony talerz, na którym lubię jeść śniadanie.

Cieszę się tym!

To są niesamowicie ważne, dobre, pozytywne rzeczy, które mam na

co dzień! Mogę ich doświadczać, mogę je smakować, mogę je podziwiać, mogę czerpać z nich radość. I to właśnie robię!

Tym bardziej, że kiedyś robiłam zupełnie inaczej.

Ciągle chciałam uciekać.

Nieważne gdzie byłam, zawsze rozglądałam się w poszukiwaniu czegoś innego.

Zawsze.

Nie dlatego, że nie podobało mi się to, co jest tu blisko mnie, bo przecież ja nawet nie miałam czasu, żeby się nad tym zastanowić, żeby na to spokojnie popatrzeć i docenić jakie to jest dobre albo stwierdzić dlaczego jest złe.

Ja tylko chciałam uciekać.

W pogoni za czymś, co nie istnieje.

Chciałam tylko jak najszybciej przeskoczyć w następne miejsce. Mam teraz na myśli nie tylko miejsca w świecie, ale też w życiu.

Nigdy mi nic nie pasowało.

Zawsze chciałam czegoś innego.

I zawsze wtedy myślałam, że jak już tam się znajdę, to wreszcie zacznę naprawdę żyć.

Ale nigdy nie byłam na to gotowa.

Całe moje życie składało się tylko z żalu, że nie jestem gdzieś indziej. Zawsze bardziej podobało mi się to, co ma ktoś inny. Zawsze wtedy myślałam, że gdybym mogła zdobyć taki dom, taki samochód, taką pracę, takie ubranie, takie zlecenie, taką rodzinę, taki ogród, taki wygląd, taką umiejętność, taki talent, takie poczucie humoru, taki bilet, taką znajomość, taką szansę, to wtedy... to dopiero wtedy mogłabym zacząć żyć!

Nic w moim życiu nie wydawało mi się wystarczająco wartościowe.

Ale to co mieli inni – o tak, to chciałam mieć!

Żyłam więc w ciągłym poczuciu, że na razie nie mogę być szczęśliwa,

ponieważ wciąż nie zdobyłam kolejnej rzeczy, którą wyznaczyłam sobie za cel. A nawet jeśli udało mi się ją zdobyć, już chciałam mieć coś innego.

Ciągle w biegu za czymś.

Nigdy nie dość zadowolona.

Zawsze chciałam mieć coś innego niż mam.

Przez cały czas żyłam z poczuciem, że wciąż czegoś mi brakuje.

Prawda była taka, że jedyne, czego mi brakowało, to umiejętność zobaczenia tego, co już mam.

A miałam ogromnie dużo!

Tyle że nie byłam w stanie tego dostrzec, docenić ani się tym cieszyć.

Dzisiaj patrzę i zachwyam się!

Mam życie!

Mam moje własne, fantastyczne życie, które urządzam zgodnie z moimi marzeniami.

Mam możliwości!

Mam wszystkie możliwości, jakie tylko może mi podsunąć moja fantazja.

Mogę wpadać na genialne pomysły. Mogę podejmować odważne decyzje. Mogę codziennie rano zaczynać dzień od uśmiechu do mojego własnego życia.

Czy to nie jest cudowne??!!!!

Patrzę i zachwyam się.

Marzę i uśmiecham się do moich marzeń.

Cieszę się z tego, co mam.

Jestem dumna z tego, co już udało mi się osiągnąć.

Wiem, że uda mi się jeszcze wiele fantastycznych spraw.

Żyję moje życie już teraz, dzisiaj!

Tekst stanowi fragmenty z książki „Idę moją własną drogą” autorstwa Beaty Pawlikowskiej
www.beatapawlikowska.com



Idę moją własną drogą
Kurs pozytywnego myślenia

AUTORKA: BEATA PAWLIKOWSKA

- Jak polubić samego siebie?
- Jak odzyskać poczucie celu?
- Jak nauczyć się w wiary w siebie?
- Jak odzyskać siłę?
- Jak nauczyć się być znów sobą?
- Jak odnaleźć się wśród ludzi?
- Jak nauczyć się myśleć pozytywnie?
- Jak zaprzyjaźnić się z własnym ciałem?
- Jak wyprostować poplątane emocje?
- Jak uporządkować chaos w duszy?
- Jak odzyskać wewnętrzną równowagę?
- Jak odnaleźć swoje miejsce w świecie?
- Jak porzucić dawne błędne przekonania?
- Jak odzyskać poczucie własnej wartości i stać się wreszcie szczęśliwym człowiekiem?

Kurs nowego myślenia o sobie i o świecie.

Na te i inne pytania odpowiedź znajdziesz w książce Beaty Pawlikowskiej.
Słowo Pisane

MARCIN KYDRYŃSKI

ZESZYTY ETIOPSKIE

Po ponad trzydziestu latach podróży dziennikarz wraca do kraju, który stał się dla niego czymś więcej, niż miejscem na mapie. W swojej najnowszej książce „Oda” splata osobistą historię z historią Etiopii – kraju pełnego sprzeczności, piękna i bólu. To opowieść o drodze, która zaczęła się w młodości i prowadzi przez zachwyty, zwątpienie i pamięć o tych, których los zaprowadził na jej najtrudniejsze ścieżki.

Zrozumienie minionego jest mi niedostępne. Przeszłość jawi się w istocie jako ziemia daleka i obca. Nie mnie, a innym to się wydarzyło. Przeglądam strony, częstokroć naiwne, i nie rozpoznaję autora. Dawne ścieżki. Trzydzieści lat życia, emocji, zachwyty, niepokoju, jak ująć w spójną formę? A jak opowiedzieć tysiące (miliony – ktoś zauważy i też będzie mieć rację) lat historii odległego kraju?

Oda, wyjaśnia słownik języka polskiego, to pieśń pochwalna, niepozbawiona patosu. I ja go nie uniknę, bo – niech mi wieszcz przebaczy – pieśń moja będzie także odą do młodości, która minęła mi na tej wędrownicy. Stanie się też – i tu o wyrozumiałość proszę Karen Blixen – jako ostatni po Bieli i Dali tom trylogii, moim pożegnaniem z Afryką. Tą sprzed „Wieków Informacji”. Tą, którą poznałem w udręce i ekstazie, na jakie już dziś nie mam siły, czasu i odwagi. Być może wrócę jeszcze na kontynent w kształcie serca, ale będzie to podróż inna. Aby nie drażnić losu, który i tak okazał się dla mnie aż nadto łaskawy. Edil znaczy po amharsku: los. Właściwie i taki tytuł mogłaby mieć ta książka. Bo opowiada

o losie kraju i splata z nim losy pojedynczego człowieka.

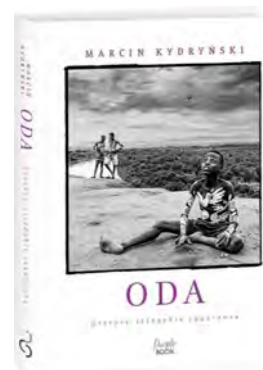
Zacząłem podróż dwudziestoparoletni. Kończę, zmierzając w stronę sześćdziesiątki. A co zdarzyło się w drodze, to historia miłosna. Namietność do kraju i ludzi. Do samej drogi wreszcie. I jak w miłości bywa, jest czas uniesień i są chwile zwątpienia; lęki, złość i wdzięczność; ucieczki, powroty. Wracałem do Etiopii coraz bardziej inny. A ona wciąż nowe objawiała mi twarze. Ta książka próbuje opisać zmiany w życiu nas obojga. Wydaje mi się opowieścią o przemijaniu. I o pamięci. Jest, co nieuchronne, zapisem utraty. Ale i, raz jeszcze, kroniką zachwyty.

Forma jej migotliwa. Strony dziennika spotykają się z tekstami o wielkiej historii; wywiady o fotografii z listami od przyjaciół z obłożonego miasta; fragmenty z pogranicza poezji przenikają w raporty Amnesty International. Kogoś ta mozaika zirytuje, to pewne. Inny pojmie, że w ten sposób, na przestrzeni dziesięcioleci, próbuję za każdym razem patrzeć z innej perspektywy. Właśnie: patrzeć, widzenie. „Co raz zostało zobaczone, nigdy już nie powróci

do chaosu”. Dla mnie to kwestie najważniejsze. Jest w końcu Oda kolekcją blisko stu fotografii, wybranych z tysięcy. I od nich się wszystko zaczęło.

Pytają: po co moje książki. A jakże inaczej zaświadczyć, że te istnienia pojedyncze zdarzyły się, raz tylko, od początku aż do końca czasu? Ta książka żyła we mnie pod tytułem Mahlet. Ostatecznie wydał mi się nazbyt hermetyczny. Dlaczego z początku wybrałem to słowo, wyjaśnię. Mahlet. Tak miała na imię dziewczyna, która w lutym 2023 roku zmarła w lesie pod Hajnówką. Że była istotą o pozaziemskiej urodzie wspomnę, ale nie ma to znaczenia. W długą zimową noc nikt nie zdążył z pomocą. Z ogarniętej kolejną wojną Etiopii Mahlet próbowała przedostać się do naszego świata. Myślę często o jej samotności w tamtej chwili. O jej lęku, nadziei, rozpacz. O jej ostatnim oddechu. Chcę, z szacunkiem, zadedykować tę książkę pamięci Mahlet Kassa. W Etiopii, gdzie każde imię opowiada historię, Mahlet znaczy: Pieśń Pochwalna. Oda. Marcin Kydryński





**ODA. ZESZYTY ETIOPSKIE
1994-2024**

Po ponad trzydziestu latach podróży Marcin Kydryński wraca do kraju, który stał się dla niego czymś więcej niż miejscem na mapie. W swojej najnowszej książce spleta osobistą historię z historią Etiopii – kraju pełnego sprzeczności, piękna i bólu. To opowieść o drodze, która zaczęła się w młodości.

Wydawnictwo Purple Book
www.purplebook.com.pl

Noc przed pełnią. Ociekam potem. Gwarzy starszyna, kwili dzieciarnia. Wioska wokół starego drzewa. Tuzin chat. Ludzie życzliwi. W niczym nie przypominają wojowników, których spotkałem tu ćwierć wieku temu. Mają telefony, a w nich etiopską muzykę. Oslaniają ciała ciepłymi pledami. Skromne dziewczyny nie rozciągają już warg, ale wciąż wybijają przednie zęby. Cały dzień potnieją, klęcząc przy kamiennych żarnach. Ucierają sorgo. Przygotowują wieczorny posiłek, swoje knedle. Nadooli, o okładkowej urodzie. Nakio – już z dzieckiem, cała w skaryfikacjach, z wyciętą na skórze zebra. Wreszcie Tioa, chmurna, z krzyżem na piersiach, też cała w bliznach podniesionych do rangi sztuki. Ten jej krzyż to ozdoba, naszyjnik, nie wyznanie wiary. A czali – pozdrawiam je życzliwie.

Te dni miną mi wśród ludzi odległych i dawnych. Odświeżające to doznanie, pouczające i piękne. Jakbyśmy przegłędali się w lustrze, w którym zobaczyć możemy najdalszą wersję siebie. Sam początek, zaranie. Przecież my wszyscy stąd. Z krainy Lucy, ziemi pierwszego człowieka. Dokąd zmierzamy? Cóż, po włączeniu dowolnego serwisu informacyjnego nie mamy wątpliwości: do katastrofy. Kim jesteśmy? Z nielicznymi wyjątkami – tłumem głupiejących z dnia na dzień hedonistów. Skąd przychodzimy? Odpowiedzi na to pytanie, a jednocześnie zrozumienia, kiedy i czemu skreśliśmy w ścieżkę ku zatraceniu, szukam także w tej podróży. Wracam w tę dolinę od ćwierćwiecza, ilekroć potrzebuję punktu odniesienia, kompasu, zerowego południka. Postacie, które spotykam, żyją tak, jak żyliśmy przed tysiącami lat.

W puszczy, w chacie z trzciny, wspólnej ze zwierzętami. Śpią przy palenisku. Ich istnienie w znacznym stopniu polega na walce o jego podtrzymanie. Życie z dnia na dzień. Przetrawianie. Nie znają pojęcia czasu, nie są świadomi swego wieku. Nie ma tu zresztą „lat”, ich świat nie zna pór roku. Trwają zawieszeni poza czasem i przypominają mi o tym, co najważniejsze. Materia samego życia. Szczęście w bliskości drugiego człowieka czy umiłowanego zwierzęcia. Przejrzeć się w osobliwym lustrze, które podsuwają nam twarze południowo-zachodniej Etiopii, pogranicza Sudanu i Kenii. W nadziei, że spotkamy siebie sprzed tysiącleci, gdy wszystko jeszcze mogło potoczyć się inaczej. Z czasu niewinności, przymierza z naturą, obojętności wobec mijającego czasu, prostoty życia, braku wszystkiego, co zbędne.

Ileż wolności. Spotykam tu ludzi zdumiewająco do mnie podobnych. Bawi nas to samo, bliźniacze są nasze lęki i pragnienia: bliskości, czułości, miłości. Nie znajdziemy tu raj, ale postawimy parę przydatnych pytań.

Co naprawdę daje nam szczęście? Czy koniecznie musimy wiedzieć, co się dzieje za górami na horyzoncie? Innymi słowy, włączać każdego rana programy informacyjne, gdzie jedynie przemoc, groza i brak nadziei? Czy w naszym życiu najważniejsza jest wygoda? Czy potrzebujemy tak wielu przedmiotów? Czy znamy – choćby z imienia – swoich sąsiadów? Czy jesteśmy im życzliwi? Szukamy źródeł człowieczeństwa zmąconych w długiej wędrówce na północ, między innymi nad Wisłę. Czy zostalibyśmy? Czy zazdrościmy? Czy będę tęsknił? Wątpię. Ale raz na parę lat lubię wrócić na zerowy południk, w nadziei, że własne wyprostuję ścieżki.

Tekst stanowi fragmenty z książki „Oda. Zeszyty etiopskie 1994-2024” autorstwa Marcina Kydryńskiego





CICHY BOHATER W KAŻDEJ KUCHNI

O odkrywaniu mody na ziemniaki nie tylko w profesjonalnej gastronomii pisze Krzysztof Łoboda, szef kuchni Hotel Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa. (STR. 22)



GROOLE – MIEJSCE Z ZIEMNIAKAMI W ROLI GŁÓWNEJ

W myśl zasady „Odkopujemy to, co najlepsze i wybieramy ze wszystkiego, co zbędne” działa w Warszawie Bistro Groole Pieczone Ziemniaki. Lokal prowadzi pasjonatka – Agata Dubas. (STR. 30)



KIEDYŚ ZIEMNIAKI ZDOBIŁY OGRODOWE RABATY

Trudno wyobrazić sobie polską kuchnię bez ziemniaków, choć wcale nie są z nami „od zawsze”. O pasji do gotowania oraz o tym, jak te niepozorne bulwy trafiły na polskie stoły pisze Hubert Woźnica, doświadczony szef kuchni restauracji i hotelu O3 w Warszawie. (STR. 34)



ZIEMNIACZANE DZIEDZICTWO

Ze względu na smak i uniwersalność ziemniak w kuchni Małgorzaty Figarskiej, szefowej gastronomii Hotel Manor House**** Pałac Odrowążów**** pojawia się niezwykle często. (STR. 26)

ZIEMNIAKI W KUCHNI

Ziemniak to nie tylko towarzysz mięsa i surówki w drugim daniu. To także podstawowy składnik klusek, pierogów czy wielu innych dań obiadowych. Żeby go odpowiednio użyć – potrzebujemy sporej dawki wiedzy. Typy kulinarne określają cechy mięszu po ugotowaniu, co pozwala na odpowiednie dobranie ich do wybranych dań. Szefowie i szefowe kuchni postanowili podzielić się z nami swoją wiedzą w temacie numeru.

ZIEMNIAK NASZ POWSZEDNI

Chociaż ziemniak jest naszym rodzimym warzywem i opieramy na nim strategiczne krajowe rezerwy żywnościowe to jednak w restauracjach czy domach coraz częściej ustępuje miejsca frytkom z batatów, puree z pasternaku czy gotowym daniom mącznym. Jak odwrócić ten trend? Promować ziemniaki do drugiego dania, zupy, a nawet pysznego deseru! Zobaczcie sami.

ZIEMNIAK TO W TRADYCYJNEJ POLSKIEJ DIECIE TOWARZYSZ NASZ POWSZEDNI
Smażony, pieczony czy z wody – zawsze poratuje w kuchni i nasyci całą rodzinę.

Podczas moich pokazów kulinarnych i festiwali kulinarnych, w których występuję na scenie, postanowiłam udowodnić, że ziemniaki są naprawdę smaczne i nie wymagają zbyt wiele. Wystarczy dobry, aromatyczny sos czy odrobina zdrowego tłuszczu.

Ziemniak potrafi być bohaterem na pierwszym planie.

Nadal sporej części osób brak podstawowej wiedzy o typach ziemniaka, a co za tym idzie o zastosowaniu w kuchni.

O tym przeczytacie w dalszej części tematu numeru. Od szefów i szefowych kuchni dowiedźcie się, jak ziemniaki wykorzystywać w kuchni w zależności od typu czy odmiany.

ZIEMNIAK TO NIE TYLKO TOWARZYSZ MIĘSA I SURÓWKI W DRUGIM DANIU

To także podstawowy składnik klusek, pierogów czy wielu innych dań obiadowych. Żeby go odpowiednio użyć – potrzebujemy sporej dawki wiedzy. Typy kulinarne określają cechy mięszu po ugotowaniu, co pozwala na odpowiednie dobranie ich do wybranych dań.

DLACZEGO ZIEMNIAKI NIE TUCZĄ?

O tym czy warto jeść ziemniaki rozmawialiśmy z dziećmi i ich rodzicami w trakcie Festiwalu Kulinarного „Młody Polski Ziemniak”.

Kartofle w daniu są lekkostrawne, a witaminy i minerały, które zawierają – łatwo się przyswajają.

Błędna jest również opinia o tym, że ziemniaki są tuczące! Zapewne okraszane tłuszczem, a i owszem. Ale w wersji gotowanej z wody mają zaledwie 69–85 kcal, czyli tyle co 100 gram czeresni lub winogron.

ZIEMNIAK – NAJWIĘKSZY POGROMCA NADWAGI

„Ziemniak to podstawowa roślina w polskiej tradycyjnej kuchni. Zawiera bardzo dużo wartości odżywczych”

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



ZIEMNIACZANY TREND

Podążanie za roślinnym trendem z każdym rokiem nabiera tempa, bo i klient jest coraz bardziej wymagający. W menu pojawiają się szlachetne gatunkowo ziemniaki, które często odgrywają dużą rolę w daniach głównych restauracyjnej karty.

„Goście hotelowi i restauracyjni zaczęli pytać o serwowaną im na talerzu odmianę ziemniaków”

Wartość energetyczna ziemniaków jest 4 razy niższa, niż ryżu czy kaszy. Skąd więc zła sława ziemniaka w dietetyce?

Podstawą ziemniaka jest skrobia, białko i błonnik – odpowiednio połączone z innymi produktami i zaserwowane na ciepło potrafią obniżyć poziom cholesterolu i być pogromcom nadwagi. Oczywiście nie mówimy tutaj o wersji smażonej w oleju czy fryturze! Najlepiej na kuchni ziemniaki cienko obrane gotować w całości lub piec bulwy ze skórką. Większość witamin zawartych w ziemniakach rozpuszcza się w wodzie, dlatego nie moczymy ich po obraniu. W ten sposób łatwo usuniemy skrobię i witaminy z bulwy. Gotujemy krótko i w małej ilości wody.

ZIEMNIAKI DO OBIADU WARTO GOTOWAĆ W CAŁOŚCI Straty składników odżywczych ziemniaków gotowanych w łupinach wynoszą do 20%, a gotowanych na parze — do 25%, natomiast obranych i gotowanych w wodzie — aż do 54%. Z kolei przy smażeniu straty mogą dochodzić do 45%, do tego mocno wzrasta kaloryczność przygotowywanych potraw.

DOMOWEJ ROBOTY KREM CZEKOLADOWY Z ZIEMNIAKAMI Czekoladowa nutella z młodym ziemniaczkiem wysmarowana na wafelku ryżowym okazała się prawdziwym hitem Festiwalu Młodego Ziemniaka. Dzieci chętnie

próbowały podczas pokazów tych dań, a rodzice z zapałem pomagali w tworzeniu kolejnych porcji. Przejrzały banan zawiera sporo słodkiej fruktozy. Po zblendowaniu z ziemniakami, miękkim awokado i dobrej jakości kakao tworzy słodki krem. Możemy go przetrzymać w lodówce do tygodnia i smarować nim do woli kanapki do szkoły.

NIEOCZYWISTE DANIA Z ZIEMNIAKÓW Podczas Festiwalu Młodego Ziemniaka w Łonnicy w Osadzie Śnieżka przygotowaliśmy pesto z bazylii, naci pietruszki i ziół na bazie lokalnych orzechów z jadalnymi chwastami na młodych pieczonych ziemniaczkach z przyprawami.

Takie młode ziemniaczki szczególnie zachwycają najmłodszych uczestników warsztatów kulinarnych, którzy zajadali się nimi w towarzystwie ledwie kilku zielonych listków pietruszki.

SŁODYCZE Z ZIEMNIAKAMI SĄ PYSZNE Czy próbowaliście już kulek mocy z ziemniaczanym puree z młodych ziemniaczków i ozdobą ze stokrotek? Podczas pokazów kulinarnych postanowiłam udowodnić, że polskie odmiany ziemniaków idealnie nadają się jako baza do tworzenia smacznych i zdrowych słodyczy.

ZIEMNIAK TO PODSTAWOWA ROŚLINNA W POLSKIEJ TRADYCYJNEJ KUCHNI Ta niepozorna bulwa ma wysokie walory odżywcze. To niekwestionowany „król” rodzimych warzyw z racji skali produkcji i spożycia w polskim społeczeństwie. Warto pokazać najmłodszym konsumentom,

że ziemniaków można użyć nawet do stworzenia smacznych lodów. Lody z ziemniaka szczególnie dobrze smakują w największe upały. Są lodową bazą, do której warto dodać truskawki, maliny czy brzoskwinie. A może odrobina naturalnego tofu? Podczas Festiwalu Młodego Ziemniaka w Osadzie Śnieżka te lody były obłędnie smaczne. Dla dzieci niezwykle atrakcyjną okazała się sałatka owocowa z gruszkami, jabłkami prosto z lokalnego sadu, młodymi ziemniaczkami i gorzką czekoladą. Ziemniaki nadają się także do owocowej sałatki. W połączeniu z gruszką czy jabłkiem smakują naprawdę dobrze.

Już po raz trzeci podczas Gastrotargów Smakki w Warszawie zorganizowany został konkurs kulinarny na kuchnię roślinną dla profesjonalistów. W tym roku tematem przewodnim na dania wege zostały ziemniaki i zioła.

Sponsorami eventu była firma MK Agro – producent gotowych ziemniaków w opcji sous-vide dla gastronomii i klientów indywidualnych pod marką Pri oraz producent ziół doniczkowych Baziółka. Jak niesamowite dania można przygotować z ziemniaków oraz relacja z samego wydarzenia w dalszej części magazynu.

ZIEMNIAK BOHATEREM KONKURSU KULINARNEGO DLA PROFESJONALISTÓW





CICHY BOHATER W KAŻDEJ KUCHNI

Czy uważasz, że o ziemniaku wiesz już wszystko? Ten skromny król polskich stołów skrywa tajemnice, które zachwycają szefów kuchni od lat. O odkrywaniu mody na ziemniaki nie tylko w profesjonalnej gastronomii pisze Krzysztof Łoboda, szef kuchni Hotel Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa.

HOŁD DLA ZIEMNIAKÓW

Odkryj ze mną jak za pomocą świeżych ziół i odpowiedniej odmiany zmienić zwykły obiad w wykwintną ucztę bez skomplikowanych składników, za to z ogromną dawką smaku i zdrowia.

Przez dekady ziemniak pełnił w naszej polskiej kuchni rolę drugoplanową – był cichym tłem dla mięsnych pieczeni i zawieszonych sosów. Często niedoceniany, kojarzony z prostotą. Jednak współczesna gastronomia oddaje mu należny hołd i dziś ziemniak przeżywa swój wielki renesans.

Ten niepozorny bulwiasty przybysz z Ameryki Południowej to nie tylko fundament polskiej tradycji, ale przede wszystkim niezwykle wartościowy i wszechstronny składnik, bez którego dzisiejsza gastronomia począwszy od domowych kuchni po gwiazdkowe restauracje – nie mogłaby istnieć. W mojej kuchni nie ma produktów „lepszych” i „gorszych”. Są tylko te, które potrafimy zrozumieć, i te, których potencjał marnujemy. Homar, trufła

czy kawior to produkty wdzięczne, bo krzyczą swoim luksusem. Ale ziemniak? Ziemniak to cichy bohater. To fundament, na którym buduję moje dania od lat. Zdradzę Wam sekret: nic tak nie weryfikuje umiejętności kucharza, jak to, co potrafi wyczarować z jednej, niepozornej bulwy. Ziemniak to dla mnie synonim wszechstronności.

OKIEM SZEFA KUCHNI

Jako wieloletni szef kuchni patrzę na ziemniaka, jak na konstrukcję. Ma w sobie wodę, cukry i tę magiczną skrobię, która jest dla nas jak cement dla budowlanca.

Zapomnijcie także o micie, że ziemniak to tylko „puste kalorie”. J eden średni gotowany ziemniak to zaledwie 75-80 kcal. To potężne źródło witaminy C i potasu regulującego ciśnienie krwi oraz błonnika. Co więcej, to właśnie regularne spożywanie ziemniaków stanowiło historycznie główne źródło witaminy C w naszej części Europy.

*„Homar, trufła
czy kawior
to produkty
wdzięczne, bo
krzyczą swoim
luksusem. Ale
ziemniak?
Odpowiednio
przygotowany
naprawdę potrafi
nas zaskoczyć”*



KRZYSZTOF ŁOBODA

Szef kuchni Hotelu Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa korzeniami i kuchnią związaną 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.





ZIELONE TOWARZYSTWO

W moich recepturach zioła traktuję, jak przyprawy, nie jak dekorację. Ziemniak posiada naturalnie delikatny, lekko ziemisty i maślany profil, który idealnie komponują się ze świeżymi ziołami.

W ziemniakach znajdziemy także witaminy z grupy B, magnez i fosfor. Co ciekawe, ziemniaki zawierają niemal wszystkie niezbędne aminokwasy, co czyni je jednym z najbardziej kompletnych produktów roślinnych w naszej diecie. Ale jego prawdziwa wartość leży w tym, jak reaguje na ogień, tłuszcz i zioła.

WYBÓR ZIEMNIAKÓW

Kluczem do sukcesu jest zrozumienie typu kulinarnego. W profesjonalnej kuchni nie kupujemy „ziemniaków”. Kupujemy konkretną funkcję. Pierwsza i podstawowa lekcja to: szanuj produkt i jego strukturę. Jeśli chcę zrobić sałatkę, wybieram ziemniaki odmiany typu A, które trzymają fason nawet po kąpieli w dressingu. Jeśli marzę o puszystych kopytkach, które rozplývają się w ustach, sięgam po mączysty typ C. Najbardziej uniwersalny, lekko mączysty, świetny do zup oraz jako klasyczny dodatek do drugiego dania jest typ B.

ZIOŁA PODKRĘCĄ SMAK ZIEMNIAKÓW

Ziemniak bez ziół jest jak orkiestra bez dyrygenta – niby wszystko gra, ale brakuje emocji.

W moich recepturach zioła traktuję jak przyprawy, nie jak dekorację. Ziemniak posiada naturalnie delikatny, lekko ziemisty i maślany profil, który idealnie komponują się ze świeżymi ziołami. Odpowiednie połączenie potrafi wydobyc z bulwy ukryte nuty słodczy lub orzechowy posmak.

• **Rozmaryn i tymianek** towarzyszą mi codziennie. To zioła o silnym, żywicznym aromacie. Pieczone w wysokiej temperaturze wraz z ziemniakami i oliwą, nasycają mięsz głębkim smakiem. Rozmaryn sprawia, że skrobia karmelizuje się w wyjątkowy sposób, tworząc chrupiącą, aromatyczną skórkę. Kiedy piekę ziemniaki, wrzucam całe gałązki do gorącego tłuszczu. Olejki eteryczne wnikają w strukturę bulwy, nadając jej leśny, głęboki aromat.

• **Lubczyk** - to powrót do korzeni, naturalny wzmacniacz smaku, nazywany „polską maggi”, „sekretnie umami”. Dodaję go do wody, w której gotuję ziemniaki – zapach, który unosi się w kuchni, jest obłędny. Świeży lubczyk genialnie podkreśla smak zup ziemniaczanych i domowych frytek. Nadaje im głębi, którą trudno osiągnąć samą solą.

• **Mięta** dodaje orzeźwienia, szczególnie gdy danie serwowane jest na zimno z dodatkiem jogurtu naturalnego. Spróbujcie kiedyś dodać posiekaną mięętę do młodych ziemniaków z odrobiną cytryny. To szok dla podniebienia, który wyciąga z ziemniaka niespodziewaną słodycz.

• **Koper i szczypiorek** - klasyczne połączenie z młodymi ziemniakami. Koperek dodaje słodczy i lekkości, natomiast szczypiorek wprowadza ostrość, która balansuje mączystość starszych odmian.

• **Bazyli** - choć kojarzona z deserami lub kuchnią włoską, świetnie sprawdza się w sałatkach z młodych ziemniaków.

• **Szałwia** - przesmażona na maśle, aż stanie się chrupiąca, jest idealnym dopełnieniem dla kopytek lub włoskich gnocchi. Jej korzenny aromat przebija się przez kremową strukturę ziemniaka.

GRZECZY WOBEC ZIEMNIAKA
Chciałbym w tym miejscu zauważyć, że największym grzechem domowych kucharzy jest „wymczenie” ziemniaka. Gotowanie w zbyt dużej ilości wody i na zbyt dużym ogniu. Ja preferuję konfitowanie w gęsim tłuszczu w niskiej temperaturze lub pieczenie w soli. Powolne wyciąganie smaku sprawia, że ziemniak staje się kremowy, niemal deserowy w swojej konsystencji.

EKOLOGIA NA TALERZU
W dobie dbania o planetę ziemniak staje się symbolem kuchni odpowiedzialnej. Może zaskoczyć fakt, iż coraz popularniejsze staje się wykorzystywanie obierek – po dokładnym wyszorowaniu i upieczeniu z przyprawami zamieniają się w zdrowe, domowe chipsy i najlepszą przekąskę, jaką możecie podać do piwa czy wina. Nawet woda po gotowaniu ziemniaków, bogata w skrobię, jest ceniona i wykorzystywana jako baza do zagęszczania sosów czy domowego wypieku chleba. To kwintesencja filozofii zero waste.

DOSTĘPNY BEZ PROBLEMU
Ziemniak to skarb, który mamy na wyciągnięcie ręki. Jego wartość w kuchni jest mierzona nie tylko ceną, ale przede wszystkim nieograniczonymi możliwościami adaptacji. W połączeniu ze świeżymi ziołami przestaje być nudnym wypełniaczem talerza, a staje się pełnoprawnym daniem, które cieszy nie tylko oko, ale zdobywa podniebienie i wspiera

nasze zdrowie. Czas spojrzeć na te niepozorne bulwy z nowym entuzjazmem – zasługują na to.

W KUCHNI POLSKIEJ
Kuchnia polska słynie z ziemniaka, który jest bazą wielu tradycyjnych dan obiadowych, kolacji czy potraw regionalnych. Należą do nich między innymi:
• **Placki ziemniaczane (plyndze)** – chrupiące placki smażone na tłuszczu, często podawane ze śmietaną, cukrem lub gulaszem.
• **Babka ziemniaczana (kartoflak/rejbak/bulbynek)** – pieczona w piekarniku potrawa z tartych ziemniaków z boczkiem, cebulą i jajkiem.
• **Kartacze / Cepeliny (farszynki)** – duże kluski ziemniaczane (często mieszanka ziemniaków surowych i gotowanych) z mięsnym nadzieniem.
• **Kopytka (szagówki)** – kluski w kształcie rombów, robione z gotowanych ziemniaków, mąki i jajek. Podawane z bułką tartą, boczkiem lub jako dodatek do gulaszu.

• **Pyzy ziemniaczane** – okrągłe kluski z gotowanych ziemniaków z farszem mięsnym lub owocowym, serwowane z cebulką i skwarkami lub śmietaną i cukrem.
• **Kluski śląskie** – okrągłe kluski z gotowanych ziemniaków z charakterystyczną dziurką.
• **Pyry z gzikiem** – wielkopolska klasyka: gotowane lub pieczone ziemniaki w mundurkach z gzikiem, czyli białym serem, śmietaną i szczypiorkiem.
• **Moskole** – podhalańskie placki ziemniaczane pieczone na blasze, z ugotowanych ziemniaków i mąki.
• **Szare kluski** – kluski z surowych tartych ziemniaków z dodatkiem mąki i jajka, podawane z okrasą lub białym serem.
• **Kartoflanka** – prosta rozgrzewająca i sycąca zupa ziemniaczana.
• **Ziemniaki z wody z koperkiem** – klasyczny dodatek do polskich obiadów (schabowy, mizeria).
• **Ziemniaki pieczone / smażone** – często serwowane z boczkiem, cebulą, serem i ziołami.



W MENU SZEFA

W Hotelu Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa szef kuchni zaskakuje daniami, w których ziemniaki odgrywają niezwykle smaczną rolę. Przekonacie się sami.

FOT. Barbara Nabrdalik, materiały prasowe



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

FOT. Materiały prasowe Manor House

ZIEMNIACZANE DZIEDZICTWO

Małgorzata Figarska, szefowa gastronomii, Hotel Manor House**** Pałac Odrowążów**** pasję do gotowania odkryła w hotelu Manor House SPA (obecnie Najlepszy Biowitalny Hotel SPA i Best SPA Hotel 2023), gdzie pracuje od 20 lat. Uwielbia eksperymentować, łączyć ze sobą różne smaki, pracować na lokalnych produktach. Ze względu na smak i uniwersalność ziemniak pojawia się w jej kuchni niezwykle często.

BAZOWY SKŁADNIK

Ziemniak to fundament naszego stołu, smak dzieciństwa i symbol polskiej tradycyjnej kuchni. Ma ogromny potencjał kulinarny - od kapusty z ziemniakami, przez placki ziemniaczane, kluski śląskie i kartacze, aż po babkę ziemniaczaną czy kartoflanę.

To produkt sezonowy i lokalny, a to ma w nowoczesnej gastronomii duże znaczenie. Jest jak czyste płótno – chłonie aromaty, zmienia strukturę, reaguje na różne techniki obróbki, temperaturę i przyprawy. Wiosną zachwyca młodymi, delikatnymi bulwami podanymi z koperkiem i odrobiną masła. Latem najlepiej smakuje grillowany – z chrupiącą skórką, muśnięty czosnkiem i świeżymi ziołami. Jesienią wraca w formie pieczonych kódeczek z rozmarynem, a zimą otula nas kremowym purée, syczącą zapiekanką czy aksamitną zupą.

JAKI TYP ZIEMNIAKA NAJLEPSZY

W Polsce znamy nawet 150 odmian jadalnych ziemniaków. Dobór odpowiedniego typu to podstawa smaku i konsystencji.

Typ A – sałatkowy, „zwarty”

Jest idealny do sałatek, carpaccio czy dań, w których liczy się struktura.

Typ B – uniwersalny

Sprawdzi się w zapiekankach, kopytkach, do duszenia i smażenia.

Typ C – mączysty

To król purée, pyz, klusek i placków.

Siłą tradycyjnych receptur jest prostota. Współczesna kuchnia pozwala nam je twórczo rozwijać zachowując tożsamość. Kluczem są zioła: intensywna bazylia, aromatyczny tymianek, wyrazisty majeranek i oregano nadają znanym potrawom nową energię. Świeże zioła, takie jak te z linii Baziółka, wnoszą naturalny aromat i świeżość, podkreślając smak bez nadmiaru soli czy tłuszczu.

„W Polsce znamy 150 odmian jadalnych ziemniaków.

Warto je stosować w kuchni w zależności od przeznaczenia”



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

W menu obiektu znajdziemy wiele potraw z ziemniaka. Dania z tym warzywem pojawiają się także w specjalnym menu wegańskim wyróżnionym znakiem jakości V, który potwierdza, że jest odpowiednie dla wegan. Restauracja spełnia też rygorystyczne wymogi międzynarodowej certyfikacji ECARF – Manor House SPA jest jednym z dwóch hoteli w Polsce „przyjaznym dla osób z alergiami”.



„Od kilkunastu lat Muzeum Wsi Radomskiej w Radomiu organizuje Festiwal Ziemniaka z konkursem kulinarnym”

Kapusta z ziemniakami z dodatkiem świeżego tymianku, majeranku i dobrej oliwy zyskuje głębię i elegancję. Placki ziemniaczane dzięki cukinii, bazylii i oregano stają się lżejsze i bardziej wyraziste, a purée nabiera charakteru, gdy wykończymy je masłem z posiekаныmi ziołami.

ZIEMNIAK MA WIELE TWARZY

- **Na Podlasiu** przybiera formę kartaczy i babki ziemniaczanej,
- **Na Śląsku** – klusek z charakterystycznym wgłębieniem,
- **Na Mazowszu** – sycących prażuch i klusek kładzionych,
- **Na Lubelszczyźnie** – tarcucha – wilgotnego, pieczonego placka z tartych ziemniaków,
- **W powiecie sztydlowieckim** do dziś ziemniak jest wszechstronnie wykorzystywanym i szanowanym składnikiem. Kapusta z ziemniakami, pierogi

z farszem ziemniaczanym, porka gotowana ze słoniną, porka zbijowska, trepy czy pazi-broda - to potrawy mocno zakorzenione w naszej lokalnej tradycji. Nieprzypadkowo od kilkunastu lat Muzeum Wsi Radomskiej w Radomiu organizuje Festiwal Ziemniaka z konkursem kulinarnym „Potrawa regionalna z ziemniaków”. To coroczne spotkanie smaków i tradycji, gdzie obok receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie prezentowane są współczesne interpretacje ziemniaczanych klasyków.

POLSKA KUCHNIA ZIEMNIAKIEM STOI

Ale nie stoi w miejscu. Ewoluuje, dojrzewa, szuka nowych połączeń, pokazuje nowe odsłony, zachowując jednocześnie szacunek dla korzeni. A ziemniak – skromny, niepozorny, ale sycący, dostępny i bliski – wciąż pozostaje jej cichym bohaterem.





ZIEMNIAK POTRAFI NAS ZASKOCZYĆ

W myśl zasady „Odkopujemy to, co najlepsze i obieramy ze wszystkiego, co zbędne” działa w Warszawie Bistro Groole Pieczone Ziemniaki. Lokal prowadzi pasjonatka – Agata Dubas. W niezwykle świeżym i pełnym roślin menu dominują grule, czyli ziemniaki: pieczone, w formie puree, zupach oraz sałatkach.



Agata Dubas, właścicielka
Groole/Muzeum Ziemniaka
www.groole.pl

Chcieliśmy oprzeć kuchnię na produkcie, który wspiera lokalne rolnictwo i zużywa dużo mniej zasobów, w tym wody, niż produkcja mięsa czy zboża. Do groolowej kuchni ziemniak trafia jako nieprzetworzona, wciąż żywa bulwa – prosta, a dająca nieskończone możliwości smaków i form. A do tego łączy ludzi przy jednym stole: mięsożerców, wegan, dzieci i seniorów. Ta naturalna inkluzywność ziemniaka skradła nasze serca.

Bezglutenowej w programie „Menu Bez Glutenu”, dzięki czemu osoby na diecie bezglutenowej mogą u nas jeść bezpiecznie swój ulubiony posiłek. Tworzymy prostą kuchnię, opartą na kilku składnikach, ale tak komponowaną, by odpowiadała na wiele potrzeb dietetycznych. Wierzymy w bioróżnorodność na talerzu. Latem w menu pojawiają się dzikie rośliny, takie jak pokrzywa, podagrycznik czy bluszczyk kurdybanek, które ręcznie zbieramy i tworzymy z nich napary i nadzienia do ziemniaków.

Katarzyna Gubała: Dlaczego akurat ziemniak w waszej restauracji?

Agata Dubas: Wybraliśmy ziemniaka, ponieważ zawiera wszystko, by grać pierwsze skrzypce na talerzu. To warzywo z fascynującą historią, od Andów po polskie stoły. Wszędzie gdzie się pojawiał, budował bezpieczeństwo żywnościowe ludności i zapewniał bogate w składniki odżywcze jedzenie. Dla nas to lokalny superfood: lekkostrawny, bezglutenowy, pełen witamin i minerałów i zaskakująco bogaty w przeciwutleniacze.

Katarzyna Gubała: Czym się wyróżnicie na tle innych lokali w stolicy?

Agata Dubas: Oparliśmy całą kuchnię na jednym warzywie – pieczonym ziemniaku i pokazujemy jak wiele wariacji można z niego zrobić. Z jednej bulwy tworzymy groole – wielkie pieczone ziemniory z różnymi nadzieniami od wegańskiego pesto z buraka, przez boczniki z ekologicznego gospodarstwa, po bryndzę, śledzia czy opcje mięsne. Robimy też street food w wersji ziemniaczanej, naszego hod doga w ziemniaku czy Chodu – nasz gorący kubek z pieczonym purée i nadzieniem. Od 15 lat współpracujemy ze Stowarzyszeniem Osób z Celiakią i na Dziecie

Katarzyna Gubała: Za co kochają was wasi klienci?

Agata Dubas: Nasi goście kochają nas za prostotę kuchni i ten moment „wow”, w którym odkrywają, że ziemniak może smakować tak intensywnie i różnorodnie. Doceniają nasze działania zero waste – chipsy ze skórek – bo w Groolach nic się nie marnuje. Lubią też naszą atmosferę bez napinki – taką, w której każdy czuje się naprawdę swobodnie, niezależnie od diety czy stylu życia. Podczas posiłku przy jednym stole spotykają się u nas przedszkolaki i seniorzy.

Bistro Groole Pieczone Ziemniaki

ul. Śniadeckich 8

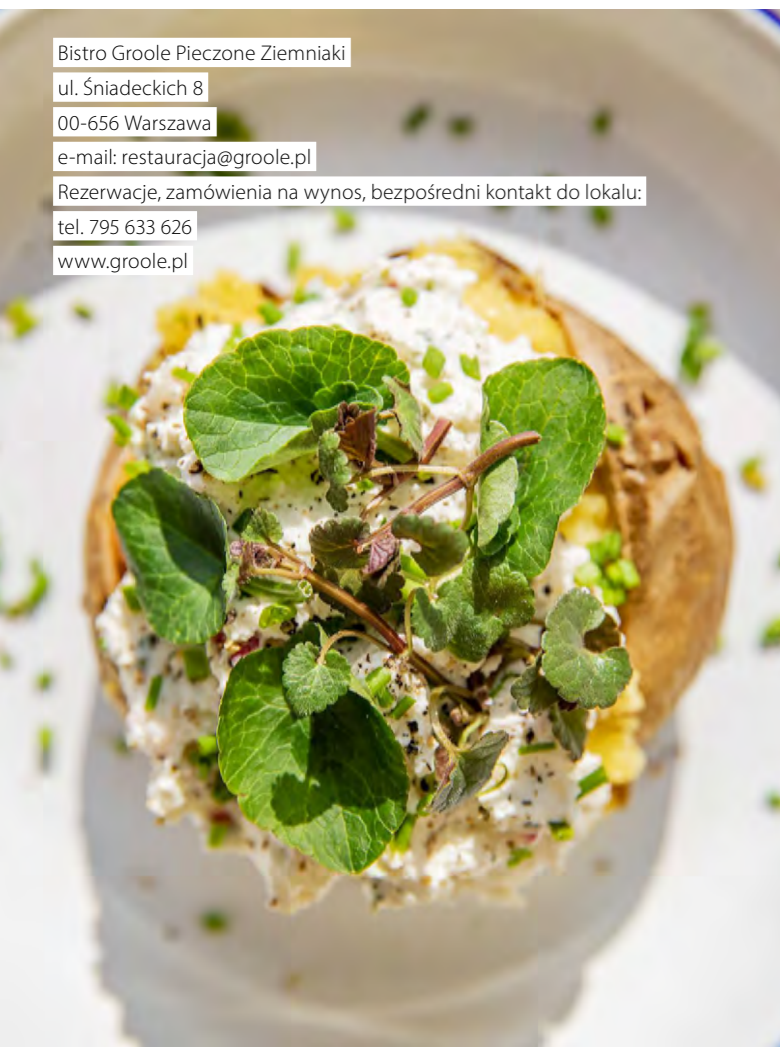
00-656 Warszawa

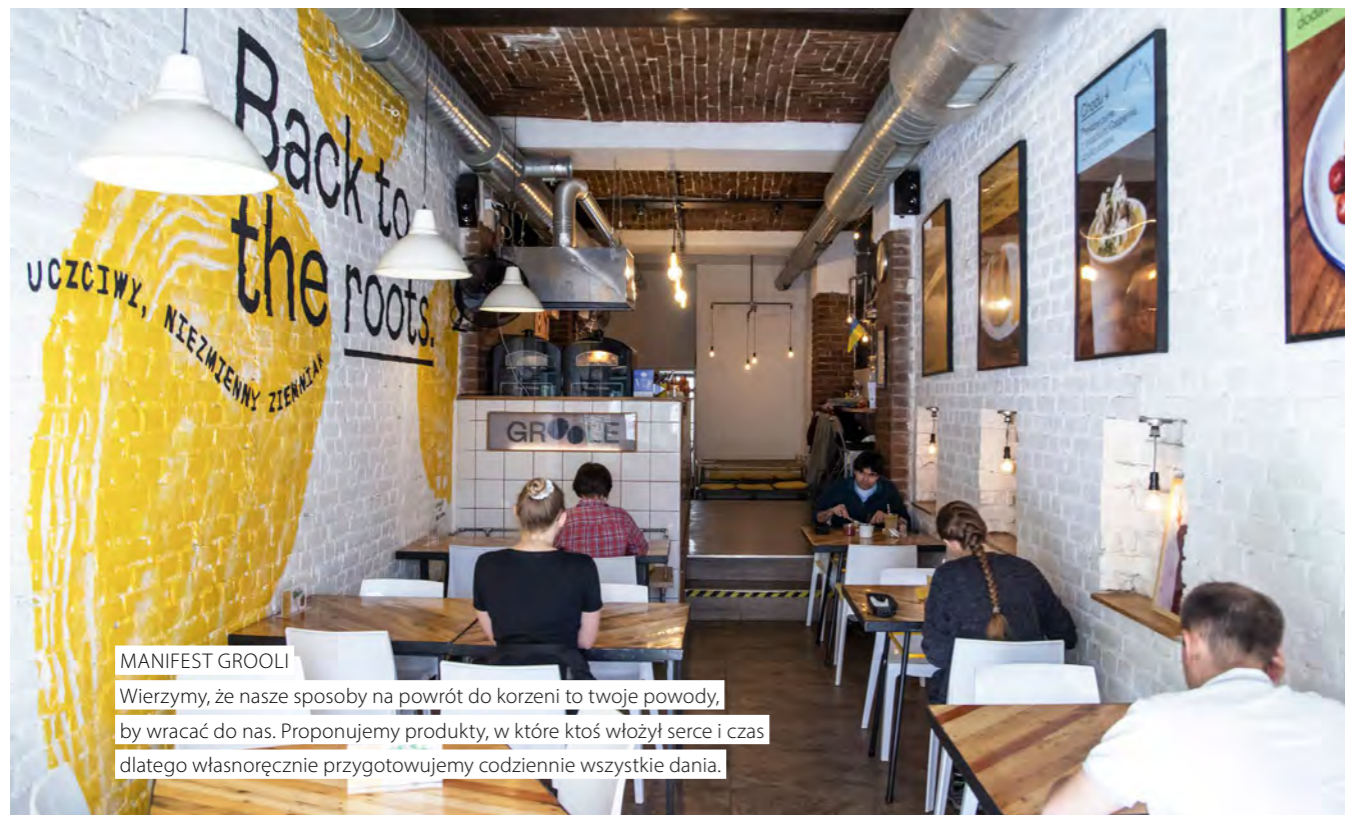
e-mail: restauracja@groole.pl

Rezerwacje, zamówienia na wynos, bezpośredni kontakt do lokalu:

tel. 795 633 626

www.groole.pl





MANIFEST GROOLI

Wierzymy, że nasze sposoby na powrót do korzeni to twoje powody, by wracać do nas. Proponujemy produkty, w które ktoś włożył serce i czas dlatego własnoręcznie przygotowujemy codziennie wszystkie dania.

Katarzyna Gubała: Czy Polacy chcą nadal jeść ziemniaki?

Agata Dubas: Często słyszymy od Gości: „Ziemniaki jem tylko u was, bo w domu nie mam czasu na ich przygotowanie”. Wiemy, że ziemniaki mają ogromny potencjał, ale potrzebują dziś nowej opowieści, która pokarze ich niezwykle zalety we współczesnym, szybko zmieniającym się świecie. Według danych GUS spożycie ziemniaków w Polsce spadło w ostatnich dekadach. Większość Polaków nadal deklaruje, że je lubi, choć jemy bardziej różnorodnie i ziemniak jest obecnie jedną z wielu wartościowych opcji na stołach. Dla wielu z nas to sentymentalny smak dzieciństwa i domowego jedzenia, ale też coraz częściej odpowiedź na współczesną potrzebę prostego, nieprzetworzonego jedzenia.

Katarzyna Gubała: Czy używacie specjalnych odmian ziemniaków? Jakże według was są najlepsze?

Agata Dubas: Używamy ziemniaków

selekcjonowanych specjalnie dla nas pod względem wielkości, jakości i typu kulinarnego. Odmiany dzieli się na trzy typy w zależności od zawartości skrobi: A (sałatkowy), B (ogólnoużytkowy) i C (mączysty). To właśnie dobrze dobrany typ kulinarny w dużej mierze decyduje o tym, czy danie się uda. Do pieczenia najlepiej sprawdzają się typy B i C o średniej lub wysokiej zawartości skrobi, które dają kremowe wnętrza i odpowiednią strukturę.

Równie ważne jest dla nas, by ziemniaki były dobrze przechowywane, niepoobijane, świeże i umyte. Stawiamy na lokalność, choć oznacza to sezonowe wyzwania i nie zawsze dostępne ulubione odmiany, takie jak Queen Anne, Lilly, Jelly czy Mariola. Za to wiemy, że nasze ziemniaki rosną na mazowieckich polach i pokonują mniej niż 40 km z pola na talerz w Groolach.

Katarzyna Gubała: Czy z ziemniaków można zrobić prawie wszystko? Jakże najbardziej szalone dania?

Agata Dubas: Ziemniak to jedno z najbardziej wszechstronnych warzyw, jakie znamy. Można z niego zrobić sałatki, kluski, placki, chleb, ciasta, dania główne i dodatki, a nawet street food. To też mistrz zero waste: wykorzystujemy całą bulwę, a ziemniaki z obiadu mogą dostać drugie życie w zapiekanke, farszu czy zupie kremie. W Groolach najbardziej szalone dania to GroolDog, czyli nasza wersja hot doga z roślinnymi kabanosami w pieczonym ziemniaku, a także chipsy ze skórek pieczonego ziemniaka.

Najbardziej szalone w ziemniaku jest to, że kuchnia to dopiero początek jego możliwości. Skrobia ziemniaczana wykorzystywana jest w produkcji papieru, kosmetyków i leków, w druku 3D oraz przy tworzeniu biodegradowalnych opakowań. Mówi się o niej także w kontekście żywienia astronautów i planów uprawy roślin na Marsie. Ziemniak dawno wyszedł poza talerz i jeszcze nieraz zaskoczy nas swoją wszechstronnością.

FOT. Materiały prasowe

JEDNA BULWA, KTÓRA ZMIENIŁA ŚWIAT

Od ponad 15 lat opowiadamy o ziemniaku – codziennie, podając go na talerzu. Im dłużej to robimy, tym wyraźniej widzimy, że ziemniak to coś znacznie więcej, niż jedzenie.



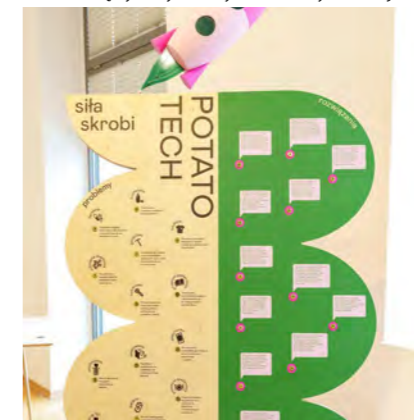
Ziemniak to historia Europy, psychologia przetrwania, etnografia w pigułce. W tej jednej bulwie, jak w soczewce, odbijają się przyzwyczajenia, emocje i codzienność.

Ziemniak realnie zmienił świat: pomógł ograniczyć głód, wpłynął na rozwój gospodarczy, inspirował artystów i myślicieli. Dziś wraca do centrum uwagi jako superfood – bogaty w składniki odżywcze, różnorodne odmiany i potencjał, którego wciąż nie doceniamy. Co więcej, ziemniak to nie tylko jedzenie, ale także surowiec przyszłości: wykorzystywany do produkcji biodegradowalnych opakowań, zielonych baterii, materiałów dla inżynierii tkankowej czy żywności dla astronautów.

Widzimy, że coraz więcej osób chce jeść świadomie i rozumieć, skąd pochodzi jedzenie oraz jak wpływa na zdrowie i środowisko.

Jednocześnie temat ziemniaka w Polsce wciąż jest pełen

mitów – o jego wartości odżywczej, „tuczeniu”, o rolnictwie czy różnorodności odmian. Dlatego postanowiliśmy zrobić krok dalej. Stworzyliśmy Muzeum Ziemniaka, by opowiadać i dokumentować jego niezwykłą wartość. Sercem projektu jest wystawa podróżująca po Polsce – mobilna, interaktywna, gotowa do wypożyczenia przez instytucje kultury, samorządy czy firmy z branży rolnej.



Składa się z sześciu eksponatów oraz stołów warsztatowych wyposażonych m.in. w mikroskop i termoprasę. Eksponaty angażują zmysły i zapraszają do działania. „Bulwa, która zmieniła świat” opowiada o historii ziemniaka – od Andów po Europę. „Bulwa mocy” obala mity i pokazuje jego wartości odżywcze. „Co widzą mistrzowie kuchni” uczy typów kulinarnych. „Z pola na talerz” przybliży współczesne rolnictwo. „Bulwa pełna znaczeń” pokazuje ziemniaka w sztuce i literaturze. A „Potato Tech” odkrywa zastosowania skrobi

w nowych technologiach – od biodegradowalnych materiałów po rozwiązania dla przemysłu i kosmosu. Każdy eksponat ma swoje cyfrowe rozszerzenie, dzięki któremu wiedza nie kończy się na sali wystawowej. Wystawie towarzyszą warsztaty – zarówno edukacyjne o skrobi i jej właściwościach, jak i artystyczne, w których uczestnicy tworzą grafiki z wykorzystaniem pieczętek z ziemniaka. Chcemy, by była to przestrzeń doświadczenia, nie tylko oglądania.

Wystawę będzie można zobaczyć w Villi Intrata przy Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie już w maju 2026 roku, a potem w kolejnych miejscach w Polsce.



Chcesz wypożyczyć wystawę – skontaktuj się z Muzeum Ziemniaka:

Agata Dubas
muzeumziemniaka@gmail.com
+48 502 092 191



ZIEMNIAK DAJE WIELE MOŻLIWOŚCI

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.

KIEDYŚ ZIEMNIAKI ZDOBIŁY RABATY OGRODOWE

Trudno wyobrazić sobie polską kuchnię bez ziemniaków, choć wcale nie są z nami „od zawsze”.

Do Europy przywędrowały z Ameryki Południowej w XVI wieku, a do Polski trafiły najpewniej za czasów Jana III Sobieskiego. Początkowo traktowano je jako ciekawostkę botaniczną, dopiero później stały się podstawą codziennego jedzenia. W XIX wieku były już tak powszechne, że trudno było znaleźć wiejski dom bez worka ziemniaków w spiżarni.

UNIERSALNE KONTRA SPECJALISTYCZNE ODMIANY

Każda dekada ma swoje „ziemniaczane mody”. W latach 90. i na początku 2000 r. królowały odmiany takie jak Irys, Bryza, Irga czy Aster - odporne, pełne i idealne do codziennego gotowania. Odmiany te charakteryzują się „białym” kolorem w porównaniu do nowych odmian o jasno kremowej lub żółtej barwie na talerzu. Ziemniaki te były „od wszystkiego” i trafiały na talerze większości Polaków.

Ostatnia dekada przyniosła jednak prawdziwą rewolucję. Na rynek weszły odmiany bardziej wyspecjalizowane, często sprowadzane z zagranicy, jak Laura, Asterix, Queen Anne, Belmonda czy Casablanka. Charakteryzują się wysoką jakością wizualną - równe i atrakcyjne bulwy oraz kulinarną mają intensywniejszy kolor, stabilną strukturę i świetnie sprawdzają się w konkretnych zastosowaniach np. na frytki czy segment gourmet.

JAK WYBIERAĆ I KUPOWAĆ ZIEMNIAKI?

Kupując ziemniaki, warto zwrócić uwagę na kilka prostych rzeczy. Skórka powinna być gładka i bez zielonych plam - te zawierają trującą solaninę i należy je odrzucić. Bulwy nie powinny być miękkie ani pomarszczone. Żółty miąższ zwykle oznacza bardziej wyrazisty smak, biały - większą mączystość. Jeśli ziemniaki są bardzo brudne, to akurat dobry znak: nie były myte, więc dłużej zachowają świeżość. Ziemniaki można przechowywać stosunkowo długo, nawet 3-4 miesiące, o ile mają odpowiednie warunki. Najlepiej trzymać je

w miejscu ciemnym i chłodnym - ok. 7-10°C. Nie powinny trafiać do lodówki, bo w temperaturze poniżej 4°C skrobia zacznie zamieniać się w cukry, ziemniaki stają się słodkie i ciemnieją po usmażeniu. Zbyt wysoka temperatura, powyżej 10°C przyspiesza kiełkowanie i więdnięcie. Jeśli zauważysz kiełki, nie wyrzucaj ich, użyj bulwy jak najszybciej. Zalecane jest unikanie przechowywania w miejscach nagrzewających się i narażonych na światło słoneczne oraz w plastikowych torbach ze względu na brak wentylacji i wilgotność.

DOSKONAŁE ŹRÓDŁO SKROBI I WITAMIN

Choć ziemniak wydaje się produktem oczywistym, jego świat jest zaskakująco różnorodny. A świadomy wybór odmiany potrafi sprawić, że nawet zwykłe „ziemniaki do obiadu” smakują jak zupełnie nowe danie.

Warto również pamiętać, że ziemniaki są jednym z najważniejszych źródeł skrobi, potasu, witaminy C i witamin z grupy B. Są niskokaloryczne (ok. 80 kcal/100g), a ich wartość odżywcza zależy od sposobu przyrządzenia.



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.



ZŁOTY KARCZOCH* NA GASTROTARGACH SMAKKI

To konkurs kuchni roślinnej dla profesjonalnej gastronomii, w którym kucharze, kucharki i szefowie kuchni rywalizują, przygotowując dania według określonych zasad z rygorystycznymi kryteriami. (STR. 38)



HOLOBIONT – NAPÓJ ETNOBOTANICZNY

W biologii termin „holobiont” opisuje organizm złożony z wielu organizmów współistniejących w jednym układzie. O tym, jak powstał napój etnobotaniczny opowiada dr. Joanna Erbel. (STR. 58)



ZIEMNIAKI NA RUSZTI!

Agata Dubas, właścicielka bistro Groole i Muzeum Zimniaka proponuje smakołyki wprost z własnej kuchni. Niech zachwycą was pyry z pokrzywą i soczewicą. (STR. 49)



KUCHNIA POLSKA

Łukasz Lofek to utalentowany szef kuchni, który prezentuje dania tradycyjnej kuchni polskiej nie tylko w restauracji Hotelu Filmar, ale też podczas promocji kraju w Nowym Jorku czy Szanghaju. (STR. 54)

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!



FINAŁ KONKURSU ZŁOTY KARCZOCH 2026

„Złoty karczoch” na gastrotargach Smakki to konkurs kulinarny kuchni roślinnej dla profesjonalnej gastronomii, w którym kucharze, kucharki i szefowie kuchni rywalizują, przygotowując dania według określonych zasad z rygorystycznymi kryteriami. Ocenia ich 8 osobowe jury złożone z ekspertów. Celem konkursu „Złoty karczoch” jest nie tylko wygrana, ale także rozwój, networking i prestiż. Tegoroczna edycja była niezwykle mocna.

FINAŁ KONKURSU KUCHNI WEGE DLA PROFESJONALISTÓW ZŁOTY KARCZOCH 2026

„Złoty karczoch” na gastrotargach Smakki to konkurs kulinarny kuchni roślinnej dla profesjonalnej gastronomii, w którym kucharze, kucharki i szefowie kuchni rywalizują, przygotowując dania według określonych zasad z rygorystycznymi kryteriami. Ocenia ich 8 osobowe jury złożone z ekspertów. Celem konkursu „Złoty karczoch” jest nie tylko wygrana, ale także rozwój, networking i prestiż. Tegoroczna edycja była niezwykle mocna.

Kuchnia roślinna to nie moda, ale strategiczna odpowiedź na oczekiwania rynku – łącząca ekonomię, ekologię i ewolucję smaku. Restauracje, które ją ignorują, tracą klientów i pieniądze. Te, które robią ją dobrze, zyskują lojalność, wyróżniają się i często osiągają wyższe marże.

TEMAT KONKURSU TO: ZIEMNIAKI I ZIOŁA

Już po raz trzeci odbył się konkurs kuchni roślinnej dla profesjonalistów „Złoty karczoch”. Tym razem wystartowało 14 uczestników z najlepszych polskich restauracji i hoteli. Tematem przewodnim tegorocznej edycji były „ziemniaki i zioła”. To dzięki sponsorom głównym MK Agro oraz Baziółka uczestnicy mogli wygrać tak cenne nagrody, 2 rowery elektryczne o wartości 8000 i 5000 zł, Thermomix oraz 6 voucherów pobytowych dla 2 osób w luksusowych hotelach. Tak szeroki temat, jak ziemniaki zioła dawała kucharzom ogromne pole do popisu. Na stoły jury trafiły ziemniaki oraz zioła na słono, a nawet na słodko. Jak przystało na kuchnię roślinną potrawy były zbilansowane, nie zabrakło w nich warzyw strączkowych, kasz oraz sezonowych dodatków. I choć walka była zacięta wygrali najlepsi. Oto finałowe wyniki:

ZWYCIĘZCY KONKURSU ZŁOTY KARCZOCH 2026 1. Sebastian Zostak, Restauracja

- V4, Hotel Maloves, Władysławowo
- 2. Jakub Triebs, Hotel Santa Natura, Nowa Wieś Wiskitki
- 3. Mirosław Jadach, szef kuchni, Jelenia Góra
- 4. Piotr Wasielewski, Sodexo Polska
- 5. Maksym Szmargowski, Fennger, Warszawa
- 6. Arkadiusz Kulczyński, Rusałka Widok ze smakiem, Poznań

KONKURS KUCHNI ROŚLINNEJ, CZYLI WEGAŃSKIEJ
Jury konkursu „Złoty karczoch 2026” kładło szczególny nacisk na kreatywność i technikę. Bez mięsa i nabiału kucharze i kucharki musieli polegać na technikach takich jak fermentacja, wędzenie, sous-vide warzyw czy tworzenie emulsji z aquafaby. To zmusza do wyjścia poza schematy. Uczestnicy poradzili sobie wyśmienicie. A zostali uwiecznieni na zdjęciach Bartka Janiczka Rekografia. Oto pełna lista uczestników konkursu na kuchnię wegańską dla kucharzy





WYZWANIE KULINARNE I INNOWACJA
Dla szefów kuchni rezygnacja z mięsa to fascynujące wyzwanie. Trzeba od nowa zdefiniować umami, teksturę i sytość dania.

i kucharek „Złoty karczoch 2026”:

I tura, start: godzina 10.20-11.20

- Paulina Michalak, The Brunchery, Warszawa
- Jakub Triebs, Hotel Santa Natura, Nowa Wieś Wiskitki
- Maksym Szmargowski, Fennger
- Dominik Jadeszko, Hampton by Hilton Gdańsk

II tura, start: godzina 11.40-12.40

- Anna Szpura, Pracownia KulinArt, Stara Kornica
- Sebastian Szostak, Restauracja V4, Hotel Maloves, Władysławowo
- Piotr Wasielewski, Sodexo
- Kamil Tomczak, Belle Epoque, Kalisz

III tura, start: godzina 13.00-14.00

- Miłosz Klepczyński, Pauza Food and Chill, Wąbrzeźno
- Arkadiusz Kulczyński, Rusałka Widok

ze smakiem, Poznań

- Arkadiusz Dziakowski, Zdrowy ferment

IV tura, start: godzina 14.20-15.20

- Maria Pryvalova, Pod Papugami, Wrocław
- Mirosław Jadach, Szeff kuchni, Jelenia Góra
- Kamil Bojarczuk, Gusto, Hotel Tremonti Karpacz

NOWE TRENDY I MENU ROŚLINNE

Zwycięskie dania z konkursu „Złoty karczoch” często trafiają potem do stałej oferty zwycięskiej restauracji, odpowiadając na rosnący popyt na dania roślinne. Restauracja promująca roślinne gotowanie buduje markę nowoczesną, prozdrowotną i ekologiczną. Mając tego świadomość do konkursu zgłosiło się kilkudziesięciu

uczestników. Spośród nich komisja wybrała najciekawsze dania kuchni wegańskiej i najbardziej związane z tematem ziemniaków i ziół.

W jury technicznym i degustacyjnym znaleźli się:

- Katarzyna Gubała, wege ambasadorka Gastrotargów „Smakki” oraz przewodnicząca jury konkursu
- Małgorzata Figarska, szefowa gastronomii w Hotelu Manor House**** - Pałac Odrowążów****
- Krzysztof Łoboda, szef kuchni Hotel Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa
- Arkadiusz Chwałek, szef kuchni Zamkowy Młyn*** Krapkowice
- Michał Fabiszewski, executive chef Sodexo Polska
- Hubert Woźnica, szef kuchni Hotel O3 i Hotel Aramis, Warszawa

- Jakub Reszka, szef kuchni Klub 58, Poznań
- Filip Piotrowski, prezes MK Agro

NAGRODY W KONKURŚIE KUCHNI WEGE ZŁOTY KARCZOCH

Nagrody to najczęściej główna motywacja do wzięcia udziału w konkursie kulinarnym, ale nie jedyna. Do wygrania w Złotym karczochu były:

- 2 rowery elektryczne o wartości 8000zł i 5000 zł oraz projektor Samsung o wartości 2000 zł od MK Agro
 - Thermomix ufundowany przez markę Baziółka
 - 6 voucherów pobytowych na 2 dni dla 2 osób w luksusowych hotelach:
 - Hotel Manor House SPA **** - Pałac Odrowążów ****
 - Hotel O3 Warszawa
 - Hotel Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa
 - Hotel Zamkowy Młyn Krapkowice
 - Restauracja Klub58, Poznań
 - Hotel Belmonte***** Krynica Zdrój
- Upominki dla uczestników: fartuchy kuchenne od Blister Art, vouchery na porcelanę do marki Churchill, książki „Zioła, ziółka i... Baziółka” od marki Baziółka, prezenty od The Vegetarian Butcher (vouchery do sklepów Rituals), prezenty od Sharpi (ostrzałki).

CO UDZIAŁ W KONKURŚIE KUCHNI ROŚLINNEJ DAJE KUCHARZOM?

- Rozwój warsztatu: Nauka zastępowania jajek, nabiału czy mięsa – te umiejętności są dziś bardzo cenione nawet w tradycyjnych kuchniach.
- Prestiż i wyróżnienie: Nawet samo znalezienie się w finale to mocny wpis do CV. Zwycięstwo może otworzyć drzwi do lepszej restauracji lub roli konsultanta.
- Praca pod presją czasu: Konkurs to doskonały trening zarządzania sobą i zespołem w stresie.
- Networking: Spotkania z innymi utalentowanymi kucharzami, jurorami, potencjalnymi pracodawcami czy

sponsorami. W branży często liczą się właśnie takie znajomości.

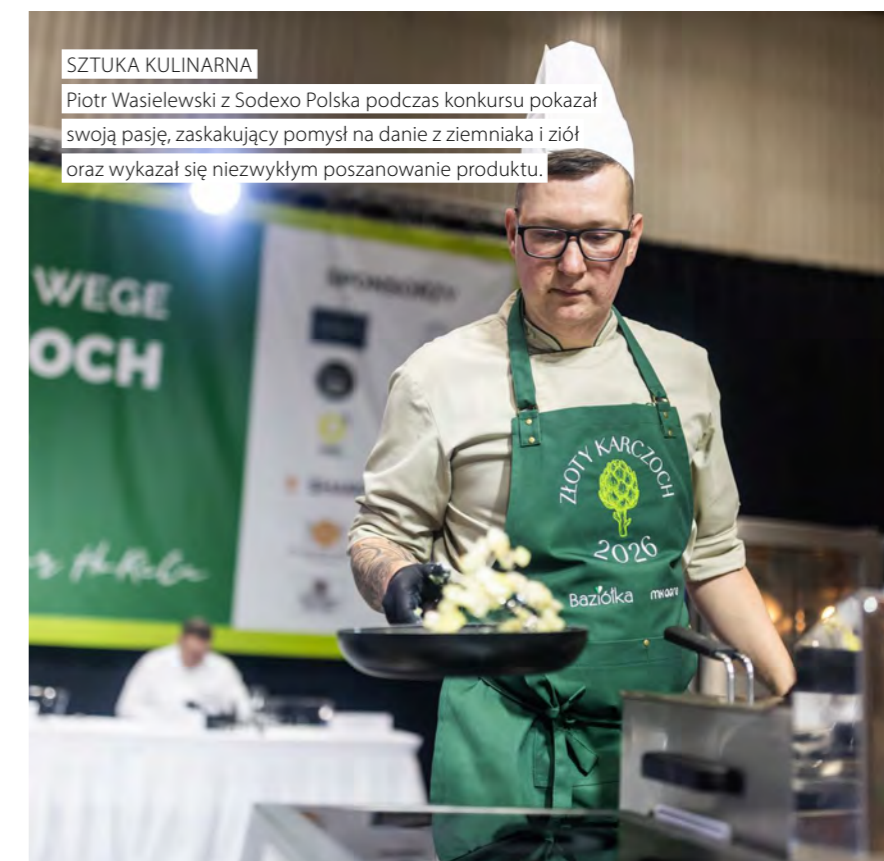
- Wzmocnienie marki osobistej: Możesz zostać ekspertem od kuchni roślinnej, co w dobie wzrostu znaczenia diety planetarnej to duża przewaga rynkowa.
- Satysfakcja i inspiracja: Świeże spojrzenie na warzywa i odkrycie, że mogą być główną gwiazdą dania, daje ogromną radość i motywację do dalszej pracy.

SKĄD POMYSŁ NA KONKURS KUCHNI ROŚLINNEJ „ZŁOTY KARCZOCH”?

Kuchnia roślinna przestała być niszowym trendem i stała się jednym z filarów nowoczesnej gastronomii. Wynika to z kilku kluczowych czynników, które wpływają zarówno na biznes, jak i na sztukę kulinarną: Rosnący popyt gości i zyski restauracji. Już nie tylko weganie i wegetarianie wybierają dania roślinne. Coraz więcej mięsożerców świadomie ogranicza

mięso z powodów zdrowotnych lub ekologicznych. Oferowanie przemysłowej, smacznej kuchni roślinnej to sposób na przyciągnięcie dużej, różnorodnej grupy klientów i zwiększenie średniego rachunku.

Mięso, zwłaszcza wołowina, podlega dużym wahaniom cen. Warzywa, strączki, zboża i grzyby są generalnie tańsze i bardziej przewidywalne kosztowo. Dla restauracji oznacza to wyższe marże i mniejsze ryzyko finansowe. Dodatkowo, dania roślinne często mają dłuższy termin przydatności (np. paszety z soczewicy, fermentowane sosy). Produkcja mięsa generuje ogromną emisję CO₂, zużywa dużo wody i ziemi. Restauracje, które aktywnie promują dania roślinne, budują wizerunek odpowiedzialny ekologicznie. To dziś ważny argument dla klientów – zwłaszcza z pokolenia Z i millenialsów – którzy chętniej wybierają miejsca zgodne z ich wartościami.



SZTUKA KULINARNA

Piotr Wasielewski z Sodexo Polska podczas konkursu pokazał swoją pasję, zaskakujący pomysł na danie z ziemniaka i ziół oraz wykazał się niezwykłym poszanowaniem produktu.



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.



ROŚLINNE MENU KONCEPCYJNE

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.



SEZONOWOŚĆ PORZĄDKUJE KARTĘ

Wiosną kuchnia przechodzi na świeżość i precyzję: młode warzywa nie potrzebują agresywnych technik, tylko kontroli temperatury i czasu. Im lepszy produkt, tym mniej ingerencji.

Ziemniak to nadal jeden z najmocniejszych składników w kuchni. Kluczowe są odmiana i zastosowanie: inne do purée, inne do pieczenia, inne do fermentacji czy smażenia. Odpowiednio prowadzony potrafi być nośnikiem sosu, strukturą dania albo jego centrum. To produkt tani, ale wymagający dyscypliny — i właśnie dlatego tak dobrze pokazuje poziom kuchni.

KIEŁKI I MŁODE PĘDY NIE SĄ DEKORACJĄ

Wnoszą świeżość, chrupkość i wyraźny akcent smakowy, którego nie da się zastąpić innym komponentem. Stosowane świadomie, równoważą ciężar dania i skracają je smakowo. Podobnie zioła — to narzędzie pracy. Świeże, suszone, fermento-

wane, w olejach i proszkach pozwalają precyzyjnie domykać talerz. Na etapie wydania pracują wizualnie, ale ich rola zaczyna się dużo wcześniej.

RESTAURACYJNY TALERZ, JAK KWIETNA ŁĄKA

Kwiaty jadalne i mikro zioła mają sens tylko wtedy, gdy są spójne z produktem i sezonem. Użyte z umiarem podnoszą jakość kompozycji i pokazują kontrolę nad detalem, nie potrzebę ozdoby.

WARZYWA NA TALERZU TO DECYZJA TECHNICZNA I KONCEPCYJNA

Tworząc danie to warzywa pokazują, czy kuchnia rozumie produkt, sezon i własne możliwości. Wiosna jest najlepszym momentem, żeby tę świadomość postawić na pierwszym planie.

W miarę zmiany czasu na letni w menu pojawia się więcej soczystych kolorów, barw i lekkości. Nasycenie przychodzi jesienią, by przejść w głębokie dania zimą.



PRZEMYŚLANA KONCEPCJA ROŚLINNEGO MENU

W kuchni restauracyjnej warzywa są surowcem równorzędnym z białkiem. Ich rola zaczyna się dużo wcześniej niż na etapie wydania — od wyboru dostawcy, przez sezon, po sposób przechowywania i obróbki.

Dobrze prowadzone warzywo daje kucharzowi pełną kontrolę nad smakiem, teksturą i kosztem. To surowiec, który wymaga myślenia, a nie kompromisu. Polskie warzywa pracują stabilnie, jeśli zna się ich cykl. Marchew, burak, pietruszka czy seler to nie tylko baza — to materiał do fermentacji, prażenia, koncentracji i budowania głębi.

HOLOBIONT – NAPÓJ ETNOBOTANICZNY

W biologii termin „holobiont” opisuje organizm złożony z wielu organizmów współistniejących w jednym układzie. W projekcie MOSTu pojęcie to posłużyło do opisanego relacji między ludźmi, a roślinami. Napój Holobiont powstał w trakcie warsztatów obejmujących pracę nad smakiem, doбором surowców i procesem produkcji.



Tekst: dr. Joanna Erbel, socjolożka, ekspertka do spraw mieszkaniowych i budowania miejskiej odporności. Dyrektorka ds. protopii CoopTech Hub, członkini Zarządu PLZ Spółdzielni

NA POCZĄTEK

Są takie miejsca, które rozbudzają wyobraźnię i sprawiają, że nasze umysły wypełniają się obrazami innego lepszego życia. Dla społeczności naszej spółdzielni MOST taką rolę odgrywa farma położona na warszawskich Siekierkach na dawnych terenach zalewowych Wisły. Rzeka uregulowana wałami wodnymi

już tam nie zagłębia, ale jej ślady widzimy za każdym razem, kiedy wbijamy szpadel łopaty w miękką ziemię. Gleba naszej farmy to bowiem mady wiślane, czyli żyzne gleby (klasa III) powstałe przez sukcesywne nanoszenie materii organicznej przez wylewającą rzekę. I to właśnie ta gleba i historia tego miejsca dały początek naszemu napojowi etnobotanicznemu – Holobiont.

ZACZNIJMY OD SKŁADU!

Holobiont to napój o prostym zdrowym składzie. Jego bazą jest wyciskany sok z ekologicznych jabłek, który mieszamy z naparami z ziół. Mamy trzy smaki: nagietek, chmiel z rumiankiem i nawłóć. Wybraliśmy je w trakcie długiego procesu warsztatowego, gdzie skupialiśmy się nie tylko na smaku, ale również na właściwościach zdrowotnych i specyfice roślin. Każde z tych ziół jest też związane z naszą w farmą.

Holonawłóć to przykład wykorzystania w przetwórstwie gatunków inwa-

zyjnych – nawłóci kanadyjskiej i nawłóci późnej. Zbieramy wyłącznie kwiatostany, a pozostałą biomasę kompostujemy. Napar z nawłóci ma lekko miodowy profil, który naturalnie łączy się z jabłkiem. Równolegle wprowadzono uprawę nawłóci pospolitej, aby w przyszłości opierać się także na gatunku rodzimym.

Holonagietek powstał jako poszukiwanie smaku wytrawnego, dostępnego również dla osób w ciąży i karmiących. Nagietek wnosi gorzkawą nutę i może być spożywany w tych okresach. Efektem jest napój o wyrazistym, dorosłym profilu smakowym, oparty na ziołowych składnikach. Zależało nam na tym, żeby bycie w ciąży nie przesunęło od razu w stronę „dzieciowych” smaków – owocowych soczków czy płaskich słodkich naparów.

Z kolei **Holorumianek i chmiel** łączy dwa porządki smakowe. Rumianek kojarzy się wielu osobom z dzieciństwem i domowym bezpieczeństwem.



UMIĘJSCOWIENIE

Holobiont występuje w trzech smakach: nawłóć, nagietek oraz rumianek z chmielem. Smaki dobraliśmy w trakcie serii warsztatów. Bazą były zioła rosnące na farmie MOST.

Chmiel wprowadza delikatną goryczkę, która równoważy jabłko i rumianek. To najbardziej wyciszający wariant Holobiontu.

HOLOBIONT POWSTAWAŁ ETAPAMI

Najpierw opracowaliśmy koncepcję i określiliśmy roślinne inspiracje. Szukaliśmy ziół, które przysługują dobre skojarzenia i wspierają zdrowie.

W tym etapie wspierała nas Mikrozuza, producentka rzemieślniczej kombuczy. Po wyborze smaków przygotowaliśmy na farmie uprawy rumianku i nagietka. Nawłóć i chmiel rosły już na miejscu.

Etykiety i identyfikację wizualną opracowała spółdzielnia projektowa Takładnie. Zespół przygotował układ informacji, dobór motywów roślinnych oraz finalną wersję etykiety. Widoczne na niej „mroczne oczka” odnoszą się do złożonego życia ekosystemu. W biologii bowiem termin „holobiont” opisuje organizm złożony z wielu organizmów współistniejących w jednym układzie. To zarówno wielość bakterii i innych

mikroorganizmów, jak i różne gatunki roślin czy zwierząt. Holobiont to również powrót do przeszłości i średniowiecznej historii Urzecza, nadwiślańskiego mikroregionu, który łączy południową część Warszawy z terenami Czerska, Góry Kalwarii i ujściem rzeki Wilgi. Jabłonie rozpowszechnili Olędrzy, czyli spadkobiercy schedy po mennonitach, którzy przynieśli na tereny obecnej Polski umiejętność uprawy roli na terenach zalewowych. To właśnie tym glebom zawdzięczamy obecność jabłoni na naszej farmie i również szerzej – w mazowieckich sadach.

MIĘSCIE I CZAS

Holobiont pomyślany jest jako soft drink, dobry na lodzie i w temperaturze pokojowej. Na ciepło sprawdza się jako napój rozgrzewający w chłodne dni. Spróbujcie go i zanurcie się w lokalnej historii! Więcej o farmie i napoju na stronie Spółdzielni MOST: www.most.coop/holobiont

„Holobiont powstał w trakcie warsztatów obejmujących pracę nad smakiem, doбором surowców i procesem produkcji”

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA



Przepis: Grzegorz Pomietto,
szef kuchni w Art Hotelu
www.arthotel.pl

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 muskatołowa, 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 oraz rozmarynu.

Ziemniaki obrać, ugotować do miękkości, odcedzić. Dodać olej lniany, napój roślinny i rozgnieść na purée. Doprawić solą i odrobiną gałki muskatołowej.

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). P odpieczone warzywa przełożyć do garnka, zalać wodą, tak aby przykryć warzywa, dodać czerwone wino, koncentrat pomidorowy, rozgniecione w całości ząbki czosnku, po gałązce

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.

ZIEMNIAK PRAWIE KLASYCZNIE



Przepis: Krzysztof Łoboda, szef kuchni
Hotelu Przystanek Toruń*** & Restauracja
Lokomotywa
www.przystanektorun.pl

PUREE Z ZIEMNIAKÓW Z ZIOŁAMI

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków (najlepiej typu C),
- 100 ml śmietanki 30%,
- 50 g zimnego masła,
- pół pęczka świeżego koperku,
- pół pęczka drobnego szczypiorku np. siedmiolatka,
- kilka listków świeżej pietruszki,
- świeżego lubczyku lub młodej szalwii,

- sól do smaku,
- świeżo mielony biały pieprz,
- świeżo tarta gałka muszkatołowa

Ziemniaki obierz i gotuj na małym ogniu w małej ilości osolonej wody do miękkości. Odcedź i odparuj – to klucz do idealnej konsystencji (potrzyмай je chwilę w garnku bez pokrywy na minimalnym ogniu, potrząsając). Przeciśnij ziemniaki przez praskę lub przetrzyj przez gęste sito gdy są jeszcze bardzo gorące.

W małym rondelku podgrzej śmietankę z masłem i gałką muszkatołową aż się rozpuści, (nie doprowadzając do zagotowania).

Powoli wlewaj płyn do ziemniaków, energicznie mieszając różgą kuchenną, aż masa stanie się jedwabista.

Na samym końcu dodaj bardzo drobno posiekane świeże zioła. Dzięki temu, że dodajesz je do gorącej masy, ich olejki eteryczne uwolnią się natychmiast, a zioła nie stracą żywego, zielonego koloru. Dopraw białym pieprzem do smaku

Do przepisu można użyć swojej ulubionej mieszanki ziół. Smacznego!



PIECZONY ZIEMNIAK Z POKRZYWĄ, SOCZEWICĄ I TOFU



Przepis: Agata Dubas, właścicielka
Groole/Muzeum Ziemniaka
www.groole.pl

Ziemniaki dokładnie myjemy, nakłuwamy widelcem i pieczemy około 1 godziny w 220°C, aż będą miękkie. W międzyczasie gotujemy soczewicę al dente. Pokrzywę i słonecznik zalewamy na chwilę wrzątkiem, a następnie odsączamy. Pokrzywę, słonecznik, natkę pietruszki, musztardę, czosnek, oliwę i sok z cytryny blendujemy na gęste pesto. Do pasty dodajemy pokruszone tofu, soczewicę oraz drobno pokrojone suszone pomidory i wszystko dokładnie mieszamy.

Upieczone ziemniaki rozkrajamy i wypełniamy aromatycznym farszem z pokrzywy. Wiosną pokrzywa jest jedną z najwartościowszych dzikich roślin jadalnych. Najlepiej zbierać ją w kwietniu i maju, zanim zakwitnie – wtedy młode liście są delikatne i mają najwięcej smaku oraz wartości odżywczych. Po sparzeniu wrzątkiem pokrzywa traci swoje parzące właściwości i świetnie sprawdza się w pastach, pesto czy farszach.

Wiosną pokrzywa jest jedną z najwartościowszych dzikich roślin jadalnych. Najlepiej zbierać ją w kwietniu i maju, zanim zakwitnie – wtedy młode liście są delikatne i mają najwięcej smaku oraz wartości odżywczych. Po sparzeniu wrzątkiem pokrzywa traci swoje parzące właściwości i świetnie sprawdza się w pastach, pesto czy farszach.

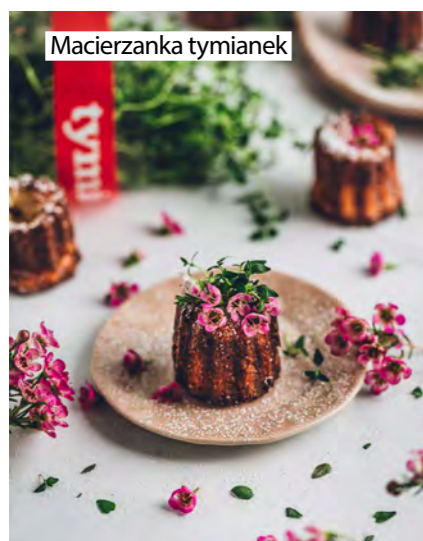
SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 4 duże ziemniaki
- 100 g czarnej soczewicy
- 60 g świeżej pokrzywy
- 60 g natki pietruszki
- 50 g pestek słonecznika
- 50 g łagodnej musztardy
- 2 ząbki czosnku
- ok. 60 g oliwy
- 40 g soku z cytryny
- 80 g tofu
- 50 g suszonych pomidorów
- sól i pieprz



ZIOŁA DOBRE DO RESTAURACJI

W obecnym zielonym trendzie zioła grają już w restauracji pierwsze skrzypce. Są nie tylko ozdobą czy nadają smak potrawom. One opowiadają historie pełne smaków z podróży, dodają energii, aromatu. Bywają wyrazem artystycznej duszy kucharza. A poza tym to prawdziwe bomby witamin zamknięte w zielonych listkach.



Tekst: Katarzyna Gubała

SMAKI NA START

Wiele lat temu dostawcy dla branży HoReCa rozpoczęli zielony kurs od dostarczania do gastronomii podstawowych ziół: mięty, pietruszki, tymianku, lubczyku, majeranku i oregano. Zarówno dla klientów, jak i kucharzy najważniejszy był tradycyjny smak, zgodny z bazową kuchnią polską. Zioła w daniach spełniały swoją podstawową funkcję – ozdobną, ale także służyły lepszemu trawieniu, nadawały smaku. Ale z czasem okazało się to nie wystarczające.

- Szwedonic-Baziółka zaczęła jako producent ziół dla klientów indywidualnych, ale z czasem okazało się, że trend „na zielone” jest na tyle duży, że zaczęliśmy poważnie myśleć o branży HoReCa – opowiada Katarzyna Duda, kierownik ds. administracyjnych i wsparcia operacyjnego Baziółka. – I tak powstały nasze flagowe zioła w formie doniczek, ale też cięte w większych opakowaniach.

PODRÓŻE WYRABIAJĄ SMAKI

Klienci zapragnęli być zaskakiwani na talerzu. Zioła, które dotąd tylko

grały tło w daniach stały się pierwszoplanowym bohaterem – stąd w ofercie dostawców pojawiły się smakowe bazylię (grecka, tajska), kolendra, szalwia, rozmaryn i to one musiały zgrywać się z nowymi smakami dań – szefowie kuchni byli tym zachwyceni. To podróżujący po świecie klienci chcieli poczuć smaki swoich wakacyjnych potraw.

MAGIA KOLORU

Potem pojawiły się zioła nadające daniom kolor, jak chociażby szczawik. Wdzięczne ziółko, które ożywia nawet najbardziej bure danie jednogarnkowe. Wystarczy 3 listki szczawiku, by danie, które w kolorze nie zachwyca zostało ożywione i sprawiło wrażenie świeżego i apetycznego. - Rzeczywiście, szefowie kuchni pokochali szczawik – potwierdza Katarzyna Duda. - Szczaw ma postać zielonych, dużych, jasnych lub ciemnych liści. Często można go pomylić ze szpinakiem. To, co je łączy, to tylko wygląd, smak bowiem mają zupełnie różny. Szczawik nie ma w sobie nic z delikatności szpinaku. Jest ostro kwaśny z cytrynowym posmakiem. Jego smak jest orzeźwiający i wyraźny.

MAŁE ZIÓŁKO PEŁNE WITAMIN

Prawdziwa zielona rewolucja w gastronomii przyszła wraz z wprowadzeniem na rynek mikroziół. To przeróżne kielki, które kumulują w sobie bogactwo witalnych, pierwotnych witamin i mikroelementów. Pojawiają się podczas wzrostu młodej rośliny. To moment, w którym zioło dostarcza nam najlepszych składników odżywczych, ma działanie antyoksydacyjne, wzmacnia organizm wspiera w walce z chorobami cywilizacyjnymi. Dorodne kielki mikroliści słonecznika czy amarantusa, który nie zawiera glute-

FOT: materiały prasowe



nu doskonale sprawdzą się w gastronomii. Nie bez znaczenia jest też duża zawartość w nim witaminy E – witaminy „wiecznej młodości”, a także niektórych witamin z grupy B. Amarantus zawiera lekkostrawną skrobię oraz bardzo dużo łatwo przyswajalnego i wartościowego białka.

Ale prawdziwym hitem okazała się rukiew wodna – współcześni naukowcy twierdzą, że to najzdrowsza roślina na świecie, która dodatkowo opóźnia proces starzenia skóry. W związku z tym koniecznie trzeba ją wykorzystać w kuchni, np. tak, jak zrobili to kucharze z pałacu Buckingham, którzy przygotowali potrawę z rukwią wodną na wesele księcia Williama z księżną Catherine.

WYSTARCZY JEDEN WĄS

Mikrozióło, które pokochali wszyscy roślinożercy to oczywiście groszek czepny. Także szefowie kuchni

nie mogą się bez niego obejść gdy w grę wchodzi fine dining. Bo przecież już nie chodzi tutaj tylko o jedzenie. To sztuka podania, tworzenia i poszanowanie produktu. W aranżacji dania liczy się każdy detal. I tak na talerzach w całej Polsce pojawił się groszek w postaci mikroziół. Delikatne, chrupiące łydki groszku czepnego charakteryzują się świeżym, słodkawym smakiem, który przypomina strąki odmiany cukrowej.

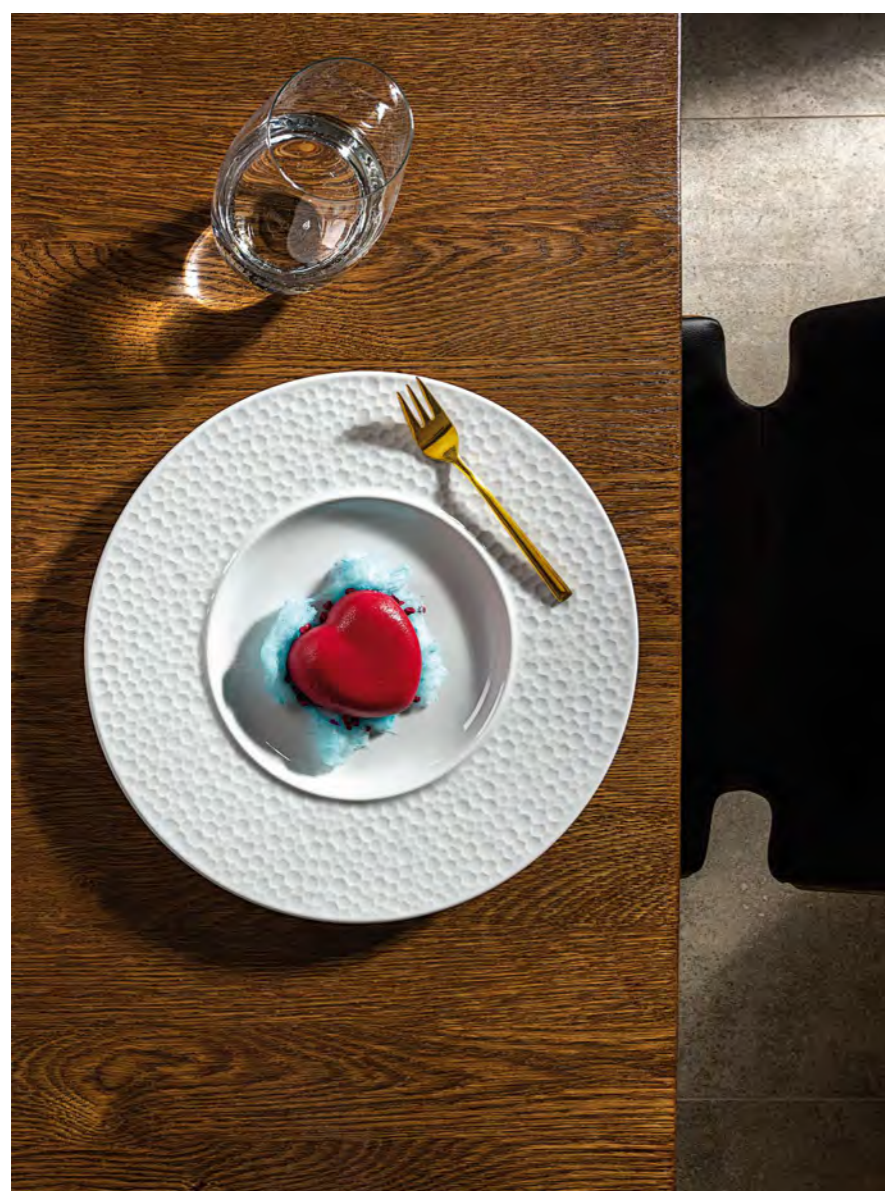
BLISKA PRZYSZŁOŚĆ

Zioła na polskim talerzu mają długą historię i na pewno nie jest to ich ostatnia odsłona. W trendzie wkrótce pojawią się również rodzime dzięki zioła prosto z łąki, jak trybula ogrodowa, krwawnik czy podagrycznik. Zielonym do góry!

Więcej w książce: „Zioła, ziółka i... Baziółka”.

PORCELANA VEGAN

Porcelana Lubiana uzyskała certyfikat jakości VEGAN. Co to oznacza? Jest w pełni odpowiednia dla wegan, wolna od składników pochodzenia zwierzęcego i wytwarzana zgodnie z najwyższymi standardami jakości. To kolejny krok w stronę transparentnej, etycznej i świadomej produkcji.



CO OZNACZA CERTYFIKAT JAKOŚCI VEGAN?

Zakłady Porcelany Stołowej „Lubiana” S.A. to jeden z największych producentów porcelany w Europie. Przystępując do certyfikacji, oficjalnie potwierdziły najwyższe standardy etycznej produkcji. Decyzją Europejskiego Centrum Jakości i Promocji, produkty marki zostały uhonorowane Certyfikatem Jakości – VEGAN.

Wyróżnienie to jest gwarancją, że proces powstawania porcelany i kamionki w zakładach na terenie Kaszub jest całkowicie wolny od surowców pochodzenia zwierzęcego.

Certyfikat obejmuje szerokie portfolio marki, w tym między innymi:

- stołową porcelanę hotelową,
- cienkościenną porcelanę domową,
- galanterię porcelanową,
- naczynia kamionkowe (również te pokryte szkliwem barwionym i reaktywnym).



CO OZNACZA WEGAŃSKA PORCELANA?

Dla świadomego konsumenta jest to jasny sygnał: w składzie masy porcelanowej, szklivach oraz w procesach zdobniczych w fabryce w Łubianie nie wykorzystuje się mączki kostnej, ani żadnych innych komponentów odzwierzęcych.

– Otrzymanie Certyfikatu VEGAN to dla nas naturalne potwierdzenie filozofii, którą kierujemy się od lat. Nasza porcelana powstaje z naturalnych minerałów, a jej szlachetność wynika z technologii i sztuki, a nie z dodatków, które mogłyby budzić wątpliwości etyczne – mówi Magdalena Jakubek, Brand Managerka w Zakładach Porcelany Stołowej „Lubiana” S.A. – Dziś klienci, zarówno indywidualni, jak i partnerzy biznesowi z branży HoReCa, szukają produktów transparentnych i spójnych z ich światopoglądem. Ten certyfikat daje im 100% pewności, że wybierając wyrób marki Lubiana, wybierają pro-

dukt tworzony z pełnym szacunkiem dla natury.

ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ
Przyznany przez Administratora Programów Promocji Jakości certyfikat to dowód na to, że Zakłady Porcelany Stołowej „Lubiana” S.A. skutecznie łączy masową skalę produkcji z dbałością o każdy detal składu surowcowego. To ważny krok w realizacji strategii zrównoważonego rozwoju firmy, która stawia na odpowiedzialność społeczną.

DLACZEGO CERTYFIKAT VEGAN JEST WAŻNY DLA SEKTORA HORECA

- Restauracje, hotele i partnerzy biznesowi mogą wyróżnić swoją ofertę dzięki etycznemu charakterowi podawanych potraw.
- Certyfikat Vegan ułatwia komunikację z klientami poszukującymi odpowiedzialnych, świadomych rozwiązań.
- Wzmacnia wizerunek lokalu, jako

miejsca przyjaznego weganom i nowoczesnego pod względem standardów jakości.

- Zwiększa wiarygodność oferty w sektorze porcelany hotelowej i profesjonalnej zastawy stołowej.

KORZYŚCI DLA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH

- Porcelana Lubiana jest w pełni bezpieczna dla osób, które wybierają wyłącznie produkty roślinne.
- Umożliwia dokonywanie świadomych zakupów przy wyposażeniu domu i serwowaniu posiłków w zgodzie z wartościami.
- Łączy elegancję, trwałość i funkcjonalność z odpowiedzialnym stylem życia.
- To doskonała propozycja dla osób, które chcą tworzyć wegańską zastawę stołową także w swoim domu.

DOCENIANA KUCHNIA POLSKA

Łukasz Lofek to utalentowany szef kuchni, który prezentuje dania tradycyjnej kuchni polskiej nie tylko w restauracji Hotelu Filmar, ale także podczas promocji kraju w Nowym Jorku czy Szanghaju. I z dumą stwierdza, że na całym świecie spotyka amatorów naszych pierogów, żurku czy bigosu.



Tekst: Łukasz Lofek, szef kuchni w Hotelu Filmar w Toruniu

POLSKA KUCHNIA NIE ZNA GRANIC

Miałem przyjemność – z wielką dumą – reprezentować polską kuchnię na targach Food Expo w Nowym Jorku oraz Hong Kongu. Goście z obu krajów, którzy uczestniczyli w degustacjach kojarzyli

Polskę z pierogami, bigosem, żurkiem czy rosołem. Zaskakujące, ale też i zabawne było to, że potrafili błędnie wymówić ich nazwy. Oznacza to jedno – każdy z nich kiedyś je jadł i zapamiętał ten wyjątkowy smak, skoro nazwa pozostała w pamięci.

MODA NA DANIA STARE, ALE NOWE

Każdy z nas ma smaki i ulubione potrawy swego dzieciństwa, które jadaliliśmy u swoich babć. To one utkwiły w naszych głowach i formowały nasze kubki smakowe.

Kuchnia Polska opiera się na historycznych recepturach – tradycyjne dania znajdują odbiorców we współczesnym świecie, nowoczesne podanie starego dania sprawdza się w 100 procentach. Coraz więcej szefów kuchni sięga po stare przepisy, po modzie na musy z syfonu czy kuchnie molekularną wraca moda na tradycję w nowoczesnym wydaniu. Jak to mówi klasyk „Modne to Dobre zapomniane Stare”.

HISTORYCZNE SMAKI WARTO ODTWARZANIA

Restauracja Hotelu Filmar w Toruniu, w której mam przyjemność pracować (to już 16 lat) jest współtwórcą Toruńskiego Piernikowego Szlaku Kulinarnego. Posiadamy kilkaset przepisów z XVI wieku, które się świetnie sprawdzają podczas tworzenia dań do naszej karty menu mimo, iż przepisy mają kilka wieków. Smak i historia pozostały.

DAWNE SMAKI W NOWOCZESNEJ ODSŁONIE

Serwujemy kilka dań z tamtego okresu. Zauważyliśmy, że zarówno goście zagraniczni, jak i lokalni chętnie zamawiają dania kuchni kopernikańskiej - z ciekawości jak to kiedyś się jadło, jakie przyprawy kiedyś używano, jakie smaki dominowały.

Co ciekawe, dania z tamtego okresu intrygują zarówno turystów, jak i kolegów po fachu z innych województw Polski.



Hotel Filmar
ul. Grudziądzka 39/43
87-100 Toruń
tel. +48 56 66 94 800
repcja@hotelfilmar.pl
www.hotelfilmar.pl

Nie raz zdarzyło mi się opowiadać o zaletach i wadach średniowiecznej kuchni, renesansowych niuansach w gotowaniu i specyficznych przyprawach z tamtego okresu.

NIE TYLKO DLA GOŚCI Z ZAGRANICY

Oprócz dań opartych na historycznej kuchni oferujemy szeroki wachlarz polskich specjałów, które w starej lub nowej odsłonie wyglądają i smakują wysmienicie.

Nasz hotel z uwagi na położenie, ciekawą historię oraz piękną starówkę odwiedza mnóstwo turystów zagranicznych. Jednym z ulubionych dań które zamawiają to właśnie nasze polskie pierogi, oraz żurek. Podczas tworzenia menu dla gości zagranicznych nie może zabraknąć tych dań. Tylko raz, wiele lat temu, wysłałem do biura turystycznego propozycję menu bez pierogów, po kilku godzinach otrzymałem e-mail zwrotny: poprosimy, żeby na kolacji były i pierogi i żurek. Jest to dowód na pożądanie tych dań u turysty zagranicznego.

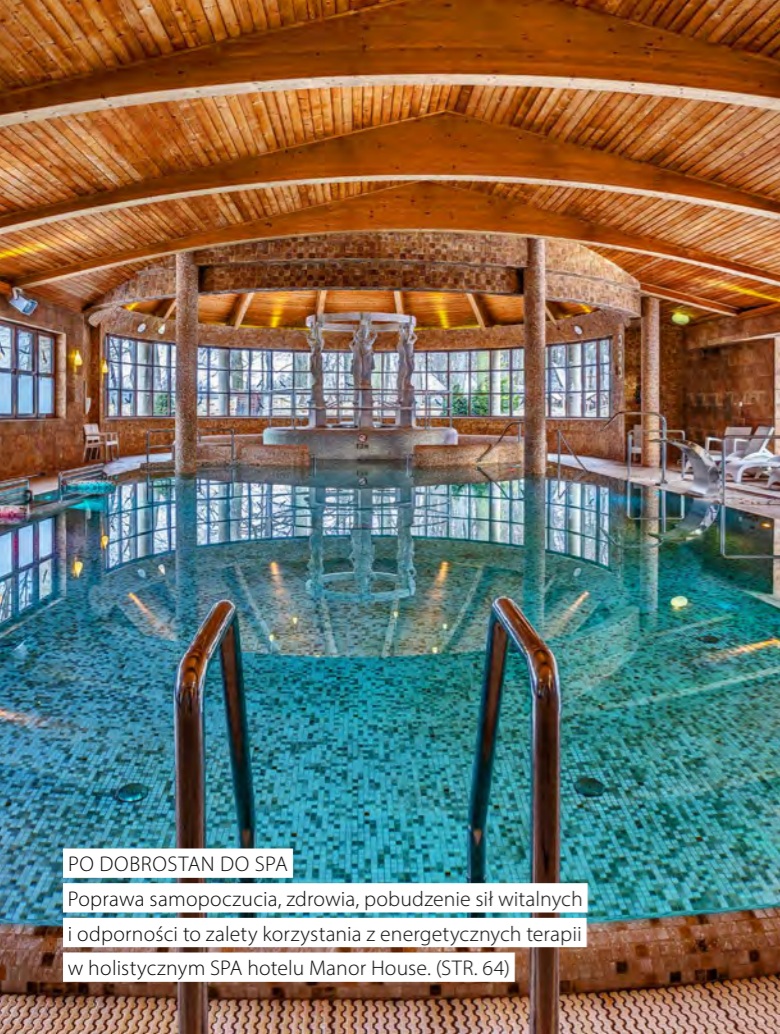
Pewne dania to po prostu „must have” polskiego menu.

KULINARNA TURYSTYKA KONTRA KUCHNIA HISTORYCZNA

Stawianie na kuchnię lokalną, regionalną czy historyczną to aspekt, który może niezwykle wyróżnić restaurację na tle konkurencji. Warto o tym pamiętać tworząc menu, szczególnie w miejscach, gdzie kuchnia historyczna ma długie korzenie. Turystyka kulinarna to nadal jeszcze niedoceniana, przez niektóre działy marketingu i kucharzy, gałąź turystyki.

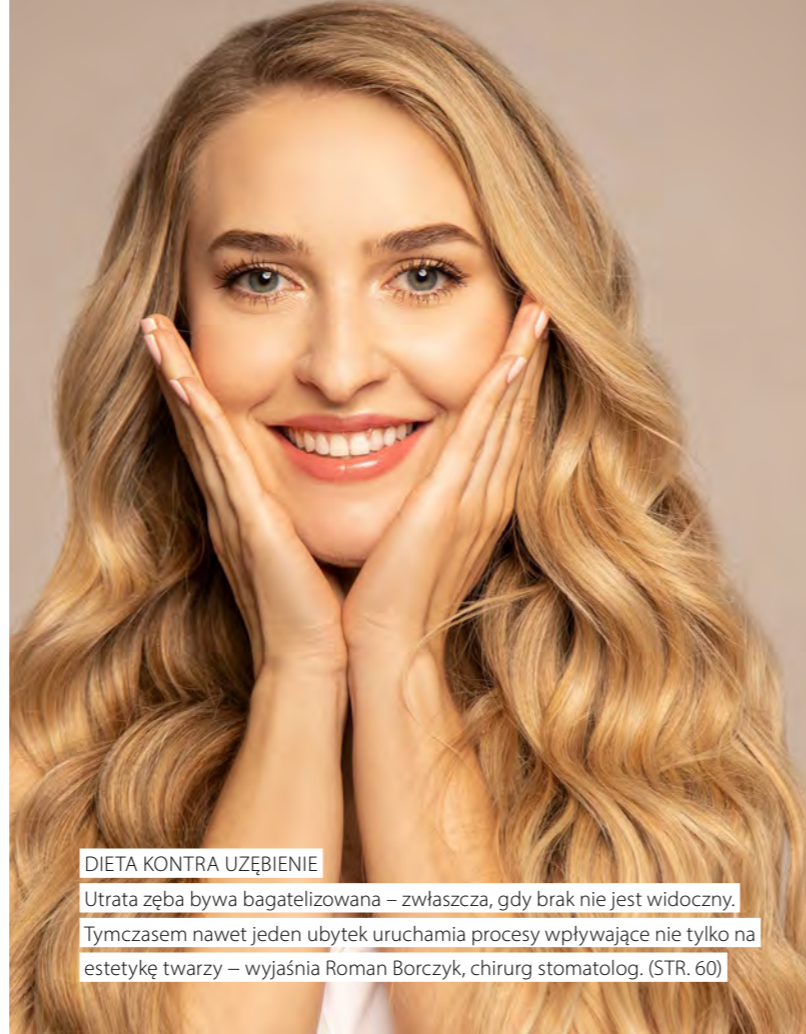
Klientom odwiedzającym naszą restaurację w pałacu, zamku czy wyjątkowym miejscu warto przybliżyć dawny klimat, epokę i smaki, jakie obowiązywały przez wieki. Może isę bowiem okazać, że tak przez nas czasami niedoceniany i oklepany żurek w odpowiedniej opowieści stanie się perłą w naszym menu. Wszystko zależy od odpowiednio podejścia do tematu.

„Postawienie na kuchnię lokalną, regionalną czy historyczną to aspekt, który może niezwykle wyróżnić restaurację na tle konkurencji”



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. 64)



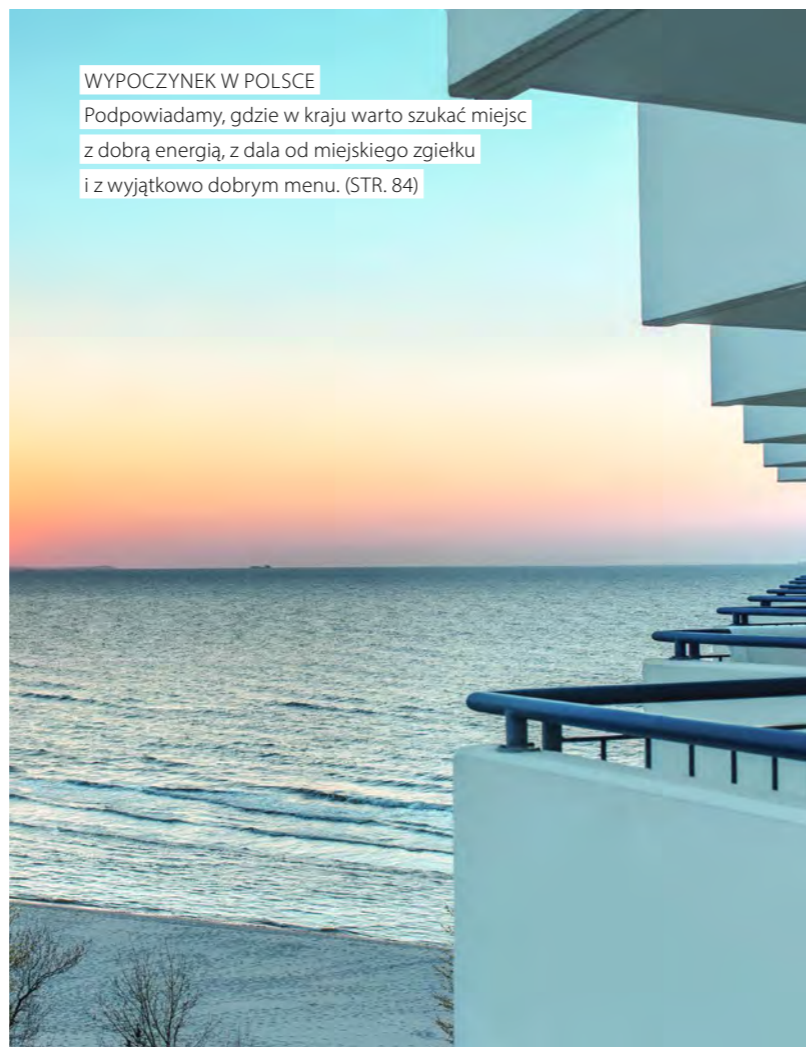
DIETA KONTRA UŻĘBIENIE

Utrata zęba bywa bagatelizowana – zwłaszcza, gdy brak nie jest widoczny. Tymczasem nawet jeden ubytek uruchamia procesy wpływające nie tylko na estetykę twarzy – wyjaśnia Roman Borczyk, chirurg stomatolog. (STR. 60)



MEDYCYNA BÓLU

Kluczem do sukcesu terapii leczenia bólu jest zawsze diagnostyka i doświadczenie specjalistów. W Augustów Medical SPA sanatorium uzdrowskowym powstał pakiet zabiegów niosących ulgę. (STR. 70)



WYPOCZYNEK W POLSCE

Podpowiadamy, gdzie w kraju warto szukać miejsc z dobrą energią, z dala od miejskiego zgiełku i z wyjątkowo dobrym menu. (STR. 84)

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?

MIASTA DLA SUWERENNOŚCI ŻYWNOŚCIOWEJ

Jedzenie coraz częściej wraca do centrum miejskiej debaty. Łączy kwestie zdrowia publicznego, lokalnej gospodarki, bezpieczeństwa oraz relacji między miastem, a jego rolniczym zapleczem. Samorządy mają dużą rolę do odegrania w organizacji systemu żywnościowego na poziomie lokalnym, uważa organizatorka dr. Joanna Erbel.

SAMORZĄDY MAJĄ GŁOS
Decydują o warunkach handlu, wspierają infrastrukturę sprzedaży, kształtują standardy żywienia w instytucjach publicznych i tworzą ramy współpracy z lokalnymi producentami. Dzięki temu mogą zwiększać dostęp do żywności świeżej, sezonowej i wysokiej jakości oraz wzmacniać powiązania między miastem, a jego rolniczym zapleczem. Suwerenność żywnościowa w warunkach miejskich oznacza zdolność do budowania sprawnego obiegu żywności, który opiera się na lokalnych relacjach, dobrze zorganizowanej infrastrukturze i większej sprawczości mieszkańców, producentów oraz instytucji. Obejmuje planowanie targowisk i hal, rozwój handlu lokalnego, edukację żywieniową oraz zamówienia publiczne.

ŻYWNOŚĆ WYSOKIEJ JAKOŚCI POTRZEBUJE ZAPLECZA
Osoby ceniące sobie żywność wysokiej jakości dobrze wiedzą, że jakość zaczyna się wcześniej niż na talerzu. Obejmuje świeżość, sezonowość, przejrzyste pochodzenie surowców, relacje z producentami

i warunki produkcji, które wzmacniają glebę, ludzi oraz lokalną gospodarkę. Taka żywność opiera się na dobrze zorganizowanym zapleczu: targowiskach, halach, bazarach, kooperatywach, lokalnych hurtowniach i partnerskich modelach zaopatrzenia gastronomii. Dzięki temu łatwiej planować zakupy, pracować na sezonowych produktach i budować ofertę opartą na realnej dostępności surowców. Zyskują na tym mieszkańcy, gastronomia i producenci. Miasto z dobrą infrastrukturą żywnościową tworzy warunki dla większej przejrzystości rynku, stabilniejszych dostaw i silniejszych relacji między wytwórcami a odbiorcami. Wysoka jakość staje się wtedy wspólnym efektem pracy wielu ogniw systemu: rolnictwa, handlu, logistyki, instytucji publicznych i gastronomii.

KONGRES – MIEJSCE SPOTKANIA RÓŻNYCH ŚRODOWISK
II Kongres „Miasta dla Suwerenności Żywnościowej”, który odbędzie się 17–18 czerwca 2026 r. w Krakowie tworzy przestrzeń współpracy między samorządami, producentami, gastronomią, nauką, biznesem i organizacjami społecznymi.

Program tegorocznej edycji obejmuje cztery bloki tematyczne: Etos pracy | Duma z pracy z żywnością, Bioregiony | Produkcja i regeneracja, Zaufanie | Od infrastruktury do relacji oraz Bezpieczeństwo | Suwerenna najedzona. Każdy z tych bloków dotyczy konkretnych warunków organizacji systemu żywnościowego. Etos pracy kieruje uwagę na osoby, które produkują, przetwarzają, sprzedają i przygotowują jedzenie. Bioregiony porządkują relacje między miastem a jego rolniczym otoczeniem. Zaufanie wzmacnia współpracę między uczestnikami rynku a instytucjami publicznymi. Bezpieczeństwo obejmuje ciągłość dostaw, zdrowie publiczne i dostęp do dobrej żywności w różnych warunkach społecznych i gospodarczych. Kongres w Krakowie daje możliwość rozmowy o jedzeniu jako o sprawie publicznej i wspólnym zadaniu wielu środowisk. Dla osób związanych z gastronomią i wysoką jakością żywności stanowi miejsce wymiany doświadczeń oraz współtworzenia rozwiązań, które porządkują rynek i wzmacniają lokalny system żywnościowy.

www.miastadlazywnosci.pl



Rys. Gosia Zmyłowska



IMPLANT ZĘBOWY

Utrata zęba wciąż bywa bagatelizowana – zwłaszcza, gdy jego brak nie jest widoczny w uśmiechu. Tymczasem nawet jeden ubytek uruchamia procesy wpływające nie tylko na estetykę twarzy, ale także na kręgosłup, napięcie mięśni i pracę mózgu – wyjaśnia Roman Borczyk, uznany chirurg stomatolog z Kliniki Implantologii i Stomatologii Estetycznej w Katowicach.

EFEKT DOMINA

Choć implanty kojarzą się z nowoczesnością, próby uzupełniania zębów podejmowano już w starożytności, wykorzystując muszle, kości czy metale. Przełom nastąpił w latach 60. XX wieku, gdy szwedzki profesor Brånemark odkrył, że tytan zrasta się z kością. Zjawisko osteointegracji zapoczątkowało współczesną implantologię.

Współczesny implant jest rozwiązaniem najbardziej fizjologicznym, ponieważ jako jedyny odbudowuje nie tylko koronę, ale i korzeń utraconego zęba. – Kompletny łuk zębowy i prawidłowy zgryz są kluczowe dla podparcia tkanek miękkich twarzy – wyjaśnia lek. med. chir. stom. Roman Borczyk. – Gdy tracimy zęby, kość zaczyna zanikać. Zapadają się policzki, pogłębiają bruzdy nosowo-wargowe, nos zbliża się do brody. Twarz szybciej nabiera „starczego” wyglądu. Brak jednego zęba wywołuje efekt domina. Dla przykładu – po utracie dolnej szóstki górny ząb zaczyna się wysuwać, a sąsiednie przemieszczają się w stronę luki. Pojawiają się trudności w higienie, próchnica, przeciążenia i mikropęk-

nięcia szkliwa. Z czasem dochodzi do zaniku kości, co może wymagać jej odbudowy przed wszczepieniem implantu. Dlatego nie warto zwlekać. – Zęby górne i dolne kontaktują się nawet 4 tysiące razy dziennie. Gdy brakuje jednego z nich, zaczynamy żuć drugą stroną. Mięśnie pracują asymetrycznie, głowa przechyla się, a kręgosłup próbuje to kompensować – mówi Roman Borczyk. Skutkiem są przewlekłe bóle głowy, napięcia karku i pleców, rzadko łączone z uzębieniem. Zaburzony zgryz wpływa na mózg – zwiększa wydzielanie hormonów stresu i może prowadzić do zaniku neuronów hipokampa odpowiedzialnego za pamięć i funkcje poznawcze. Pojawiają się problemy z koncentracją i orientacją przestrzenną. To dowód, że stomatologia nie kończy się w jamie ustnej.

BEZPIECZNE IMPLANTY

– Zakładam implanty od 1993 roku i nie zaobserwowałem uczulenia na czysty tytan – podkreśla doktor Borczyk. – Nie znalazłem też badań podważających jego biokompatybilność. Sam mam cztery implanty zębowe, implant w nodze i tytanową siatkę

wzmacniającą aortę. Wszystkie od lat funkcjonują prawidłowo. Najstarszy pacjent Kliniki Borczyk miał około 80 lat w chwili zabiegu, dziś ma 100 lat, a wszczepy działają bez zarzutu. Podobnie pacjentka z chorobą autoimmunologiczną – implanty z czystego tytanu funkcjonują u niej od 20 lat. Problemem nie jest sam tytan, lecz możliwe domieszki innych metali, jak aluminium czy wanad, często dodawane do implantów. Dlatego tak ważna jest pewność składu stosowanych materiałów. Alternatywą są implanty ceramiczne, jednak – jak zaznacza lekarz – cyrkon jest mniej trwały niż tytan. – Dzięki sprawdzonym unikalnym metodom leczenia, nie stosowanym nigdzie indziej, i ponad 30-letniemu doświadczeniu możemy zagwarantować naszym Pacjentom trwałe efekty leczenia – mówi lek. med. chir. stom. Roman Borczyk. Klinika udziela nawet dożywotniej gwarancji na implanty oraz zapewnia bezpłatne wizyty kontrolne i zabiegi przyspieszające gojenie, pozwalające wrócić do codziennych obowiązków już kolejnego dnia po zabiegu.



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



RESET DLA SKÓRY

Systematyczna pielęgnacja to najlepszy make up dla skóry. Dobrze nawilżona, promienna cera nie potrzebuje rozświetlaczy, baz i świetlistych podkładów. Przyda jej się jednak reset, w którym sprawdzą się kosmetyki z witaminą C – przywrócą skórze świeżość po zimie, wyrównają koloryt i wydobędą jej naturalny blask bez nadmiaru makijażu.

„NO MAKE UP GLOW”

Nie oznacza całkowitej rezygnacji z makijażu, ale zmianę proporcji - makijaż ma być dodatkiem, a nie koniecznością. Bazą jest naturalnie rozświetlona, gładka i sprężysta cera. Wiosenny reset z witaminą C to krok w stronę skóry, która wygląda świeżo od momentu porannego oczyszczania aż po wieczorną regenerację. Skuteczność działania tego składnika najlepiej

budować warstwowo, bo witamina C stosowana w różnych formach, działa komplementarnie i pozwala skórze czerpać korzyści na wielu poziomach pielęgnacji. Oczyszczająca pianka z witaminą C odświeża i subtelnie rozświetla już na etapie mycia, serum dostarcza skoncentrowanej dawki składnika aktywnego, wspierając wyrównanie kolorytu i redukcję oznak zmęczenia, a maski dzia-

łają jak intensywny booster - potęgują efekt glow i wzmacniają komfort skóry.

RUMIENIEC, JAK Z FILMU

Koreański efekt glass skin to trend, który nie wychodzi z mody. W tym roku zyskał bardziej romantyczne i emocjonalne oblicze, łącząc perfekcyjnie nawilżoną, porcelanową cerę z miękkim, naturalnym rumieńcem, jak po spacerze w chłodny dzień. Seria GLASS SKIN od KIMOCO tworzy ten najbardziej pożądaną look w kilku prostych krokach, a influencerki dodają do niego muśnięcie koloru na policzkach. Rumieńce na glass skin to najpiękniejsze połączenie tego roku i nowa odsłona młodzińskiego, pełnego świeżości wyglądu. I choć twarze Koreanek mają zazwyczaj jednolity, jasny odcień, to Polkom zdecydowanie bardziej przypadła do gustu wersja świetlistej, szklanej cery z subtelnym dodatkiem rózu na

Multiprotekcyjny krem SPF 50+ PA++++ Kimoco Glass Skin

Powinien od dziś na stałe zagościć w kosmetyczce, szczególnie że nadchodzą dni z większą ilością słońca. Za co kochają go Polki? Bo łączy skuteczną barierę przeciw-słoneczną z delikatnym, rozświetlającym wykończeniem glass skin – skóra wygląda zdrowo, promiennie i „szklano”, bez tłustej warstwy czy bielenia typowego dla wielu filtrów. Cena w Rossmann: 63,99 zł / 50 ml



FOT. Dreamstime, materiały prasowe

policzkach – jak z romantycznego kinowego hitu o wichrowych wzgórzach.

KARNOZYNA NA STARZENIE

W poszukiwaniu sposobów na idealnie gładką skórę Koreanki sięgają po coraz nowsze zdobycze nauki. Już nie tylko wieloetapowa pielęgnacja jest sekretem ich rutyny, ale także składniki aktywne oparte na najnowszych odkryciach kosmologii i biologii skóry. W centrum uwagi znajduje się dziś karnozyna, która potrafi działać na poziomie komórkowym i chronić skórę przed procesami odpowiedzialnymi za jej starzenie. Karnozyna to naturalny dipeptyd, czyli związek zbudowany z dwóch aminokwasów. W organizmie działa przede wszystkim jako silny antyoksydant. W kosmologii ceniona jest za zdolność ochrony komórek skóry przed procesami prowadzącymi do starzenia. Jednym z nich jest glikacja czyli proces, w którym cząsteczki cukru łączą się z białkami obecnymi w skórze - głównie z kolagenem i elastyną. Te dwa białka odpowiadają za jędrność, sprężystość i gładkość skóry. Kiedy dochodzi do glikacji, włókna kolagenu stają się sztywniejsze i mniej elastyczne.



Rozjaśniające serum z witaminą C i niacynamidem od Mediheal

To podwójna dawka energii dla zmęczonej, szarej skóry. Witamina C naturalnie rozświetla cerę, rozjaśnia przebarwienia i wyrównuje jej koloryt, a także wspiera produkcję kolagenu. Niacynamid uzupełnia działanie witaminy C – wzmacnia barierę ochronną, reguluje produkcję sebum i redukuje widoczność przebarwień. Cena: 69,99 zł / 40 ml



Krem z serii Carnosine CLIV

Ostatnim etapem pielęgnacji jest krem, który domyka całość. Jego zadaniem jest zatrzymanie nawilżenia w skórze oraz stworzenie ochronnej warstwy wspierającej jej naturalną barierę. Zawarty w nim Edelweiss Stem Power Complex usuwa zanieczyszczenia, chroni skórę oraz dba o zdrowy wygląd twarzy. Krem z serii Carnosine łączy działanie pielęgnacyjne z komfortową konsystencją, pozostawiając skórę miękką, gładką i optycznie bardziej wypoczętą. Cena w HEBE: 139,99 zł / 50 ml



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

POCHWAŁA DOTYKU

W świecie, w którym częściej dotykamy ekranów niż drugiego człowieka, dotyk nabiera wyjątkowej wartości. Koi napięcia, wycisza umysł, przywraca poczucie bliskości, spokoju i bezpieczeństwa — wszystko to, czego współczesny styl życia najdotkliwiej nas pozbawia i czego nie zastąpi żadne urządzenie.

DOTYK BUDUJE BLISKOŚĆ MIĘDZY LUDŹMI

W erze, w której relacje coraz częściej przenoszą się do przestrzeni wirtualnej, a bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem zastępuje komunikacja online, rośnie potrzeba fizycznej bliskości.

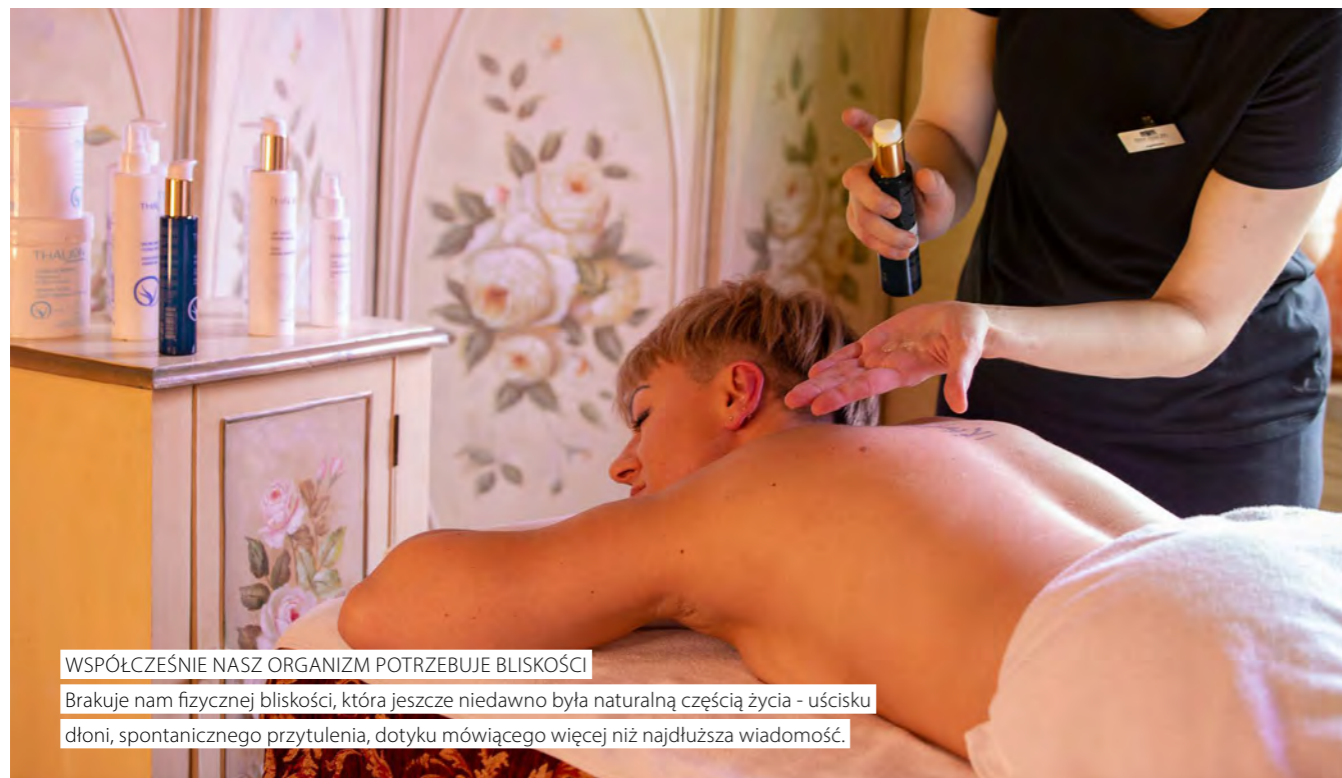
Dotyk jest jednym z najbardziej pierwotnych języków naszego organizmu – towarzyszy nam od wczesnych chwil życia i pozostaje ważny niezależnie od wieku czy stylu życia, jaki prowadzimy. Receptory w skórze przekazują sygnały do mózgu, obniżając poziom kortyzolu - hormonu stresu - jednocześnie pobudzając wydzielanie oksytocyny i dopaminy, odpowiedzialnych za poczucie spokoju, przyjemności i wewnętrznej równowagi.

- Dotyk ma dobroczynną moc, która od wieków leczy, łączy i przynosi ulgę. Dziś staje się remedium na stres - mostem między ciałem, które pamięta, a umysłem, który biegnie za szybko.

To najbardziej naturalny sposób przywracania zdrowia, relacji i poczucia, że naprawdę jesteśmy „tu i teraz”. **Dotyk buduje bliskość w związku romantycznym, w relacjach z dziećmi, rodzicami, przyjaciółmi. Jest też formą czułości wobec siebie.**

Proste gesty, takie jak potrzymanie dłoni, przytulenie czy pogłaskanie potrafią wspaniale poprawić nastrój. Nawet delikatne, uważne wmasowanie balsamu w ciało może dać nam poczucie ciepła i zaopiekowania. Zachęcam też do regularnego korzystania z manualnych terapii i masaży – praca z ciałem, zwłaszcza gdy jesteśmy przeciążeni, zestresowani, żyjemy w napięciu lub odczuwamy ból, poprawia nie tylko samopoczucie, lecz także homeostazę, niezbędną dla zdrowego funkcjonowania organizmu – wyjaśnia Małgorzata Przydacka, Manager Biowitalnego SPA hotelu Manor House.

Dotyk pełni rolę
biologicznego
„hamulca
bezpieczeństwa”:
wycisza,
ugruntowuje
i przywraca
poczucie
realności



WSPÓŁCZEŚNIE NASZ ORGANIZM POTRZEBUJE BLISKOŚCI

Brakuje nam fizycznej bliskości, która jeszcze niedawno była naturalną częścią życia - uścisku dłoni, spontanicznego przytulenia, dotyku mówiącego więcej niż najdłuższa wiadomość.

DOTYK WYCISZA, USPOKAJA I RELAKSUJE

Dotyk sprawia, że czujemy się bardziej zrelaksowani, wzmacnia też nasze poczucie bezpieczeństwa. Liczne badania potwierdzają, że regularna praca manualna z ciałem:

- poprawia odporność,
- obniża ciśnienie,
- redukuje ból,
- wspiera leczenie depresji,
- wspiera leczenie zaburzeń odżywiania,
- wspiera leczenie przewlekłego stresu.

Brak fizycznych kontaktów, ograniczenie spontanicznych gestów i osłabienie międzyludzkiej bliskości sprawiły, że wiele osób doświadcza tzw. „głodu dotyku”, który objawia się:

- rozdrażnieniem,
- spadkiem nastroju,
- bezsennością,
- wzrostem napięcia mięśniowego.

W takich sytuacjach masaż staje się nie tylko przyjemnym zabiegiem, ale realną formą terapii wspierającą zdrowie.

MASAŻE, KTÓRE HARMONIZUJĄ ORGANIZM

W Polskim Centrum Biowitalności Manor House terapeuci Biowitalnego SPA pracują w oparciu o holistyczną filozofię, kompleksowo dbając o dobrostan gości.

Polecają **masaże energetyczne**, które harmonizują organizm na poziomie fizycznym i emocjonalnym oraz uruchamiają naturalne mechanizmy naprawcze. Wiele zalet mają także **masaże relaksacyjne**: głęboko odręźają, zmniejszają niepokój i stres, rozluźniają spięte mięśnie, redukują zmęczenie, wspierają jakość snu i przywracają ciała lekkość i energię.

Popularnością cieszą się również **masaże limfatyczne**, które pobudzają przepływ limfy, a przez to zmniejszają obrzęki i cellulit, poprawiają krążenie, metabolizm i odporność.

Swoich zwolenników mają **masaże klasyczne całego ciała** lub jego wybranych partii, zabiegi terapeutyczne na kręgosłup oraz autorskie metody

pracy z napięciami przykręgosłupowymi, szczególnie cenione przez osoby wykonujące pracę biurową i spędzające wiele godzin przy komputerze. Jedną z najbardziej zmysłowych i kojących metod dotyku jest **hawajski rytuał Lomi Lomi**, który działa holistycznie - nie tylko rozluźnia mięśnie, ale też subtelnie wycisza zestresowany organizm, uspokaja układ nerwowy, uwalnia blokady energetyczne, pomaga odpuścić napięcia emocjonalne i odzyskać spokój.

Z kolei **masaż kobido** jest doskonałym sposobem na redukcję napięć mięśniowych i zmniejszenie obrzęków na twarzy, wygładza też zmarszczki, poprawia krążenie i ogólną kondycję skóry. Ten japoński masaż, nazywany często „niechirurgicznym liftingiem twarzy”, łączy głębokie techniki pracy z tkankami, szybkie rytmiczne ruchy, akupresurę i elementy drenażu, dzięki czemu działa jednocześnie estetycznie, zdrowotnie i relaksacyjnie.

Podczas masażu w gabinetach biood-

nowy Manor House stosuje się aromatyczne olejki, kamienie półszlachetne, bańki chińskie, klawiki, misy oraz kamertony, których wibracje wzmacniają efekt zabiegów.

- Jestem wielką zwolenniczką **refleksologii stóp i twarzy**, która uruchamia naturalne procesy samoregulacji i samoleczenia organizmu oraz głęboko wpływa na układ nerwowy. Ucisk odpowiednich receptorów pobudza pracę organów, zmniejsza napięcia, redukuje stres, a nawet dolegliwości bólowe. - mówi Małgorzata Przydacka, która jest również dyplomowaną refleksolożką. - Przed zabiegiem warto zastanowić się, czego potrzebujemy: mocniejszego, energicznego masażu, który - jeśli nie korzystamy z masażu regularnie - może wywołać delikatne zmęczenie mięśni, czy raczej subtelnego, przyjemnego dotyku, który przyniesie głębokie odprężenie - radzi ekspertka.

BLISKOŚĆ NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Dotyk staje się dziś potrzebny bardziej niż kiedykolwiek, ponieważ żyjemy w epoce paradoksu: jesteśmy nieustannie „połączeni”, a jednocześnie coraz rzadziej naprawdę obecni. Cyfrowość zdominowała relacje, praca przeniosła się do ekranów, a codzienny kontakt z drugim człowiekiem został zredukowany do symbolicznych gestów. Współczesny świat nieustannie stawia nas w stan gotowości. Nadmiar bodźców, szybkie tempo i stres sprawiają, że układ nerwowy pracuje na granicy możliwości. W takim środowisku dotyk pełni rolę biologicznego „hamulca bezpieczeństwa”: wycisza, ugruntowuje i przywraca poczucie rzeczywistości. To nie tylko przyjemność - to fizjologiczna potrzeba równowagi, która dziś jest poważnie zachwiana. Każdy świadomy dotyk i manualny masaż staje się momentem powrotu do siebie - uspokojenia, wzmocnienia i regeneracji.



BONDING

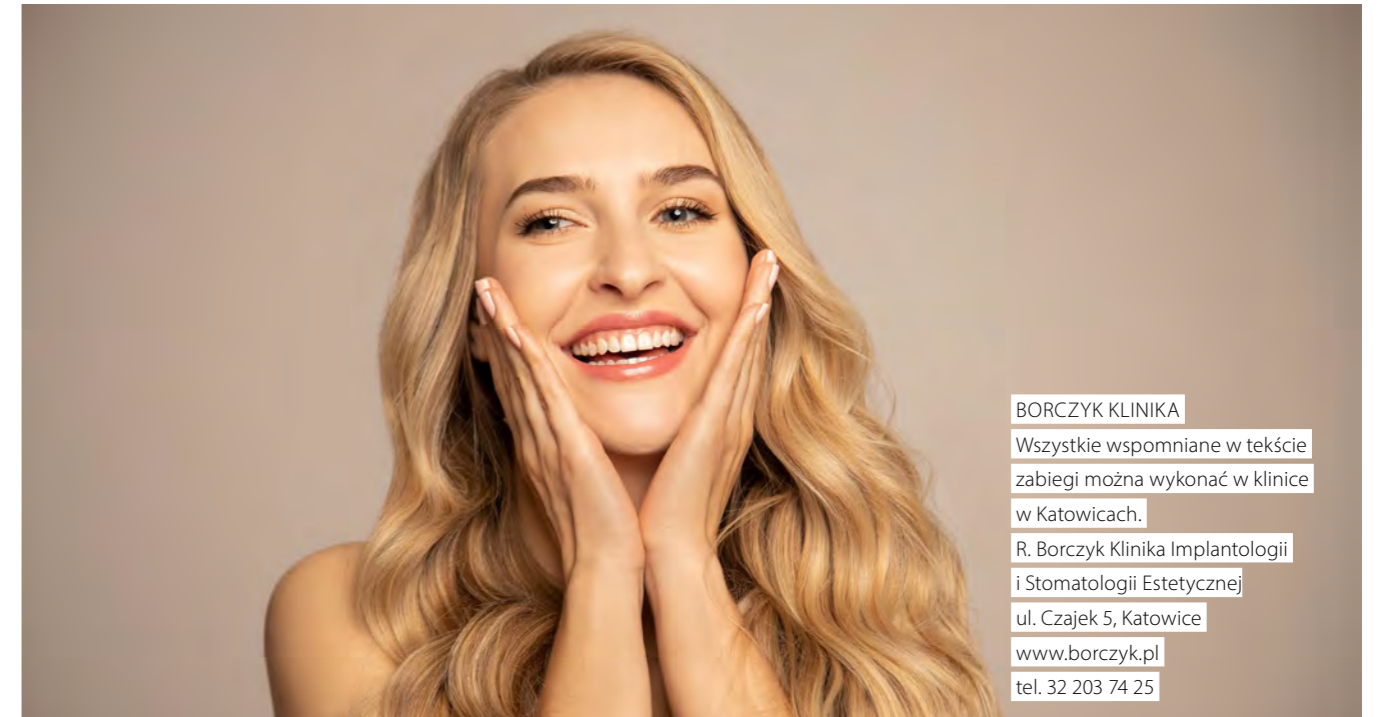
Pozwala w krótkim czasie poprawić kolor zębów, kształt, zamknąć diastemę, wyrównać drobne nierówności czy zamaskować ubytki szkliwa. Uśmiech zmienia się często w trakcie jednej wizyty. Ale czy za spektakularną metamorfozą zawsze idzie trwałość? – tłumaczy Roman Borczyk, uznany chirurg stomatolog z wieloletnim doświadczeniem.



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

ZANIM PODEJMIEMY DECYZJĘ, WARTO ODBYĆ KONSULTACJĘ Jeszcze kilka lat temu mało kto o nim słyszał. Dziś bonding to jeden z najczęściej wybieranych zabiegów estetycznych w gabinetach stomatologicznych. Kusi ceną niższą niż porcelanowe korony czy licówki, szybkim efektem i minimalną ingerencją w tkankę zęba. Ale czy za spektakularną metamorfozą zawsze idzie trwałość?

FOT. Materiały prasowe



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

– Zgłosiła się do nas pacjentka, która kilka dni wcześniej wykonała bonding w innej placówce. Nie była zadowolona z efektu przemiany i zapytała, czy można bez uszkodzenia zębów przywrócić ich wcześniejszy wygląd – opowiada lek. med. chir. stom. Roman Borczyk. – Dlatego każdy pacjent przed podjęciem decyzji powinien poznać wszystkie „za” i „przeciw”. Tylko wtedy wybór jest naprawdę świadomy. Materiał wykorzystywany w bondingu to kompozyt – światłoutwardzalna żywica, którą od lat stosuje się do wypełniania ubytków. W odróżnieniu od porcelany nie ma takiej przezierności i odporności na ścieranie. Z czasem może matowieć, kruszyć się i ulegać przebarwieniom. Efekt estetyczny, choć często bardzo atrakcyjny na początku, ma więc charakter czasowy. Warto pamiętać, że jama ustna to wyjątkowo wymagające środowisko. Bakterie z jamy ustnej towarzyszą nam w całym przewodzie pokarmowym, zmieniając jedynie proporcje. Wilgoć, zmienne pH, ogromna liczba bakterii – to warunki, w których przetrwają tylko

najbardziej odporne materiały. – Nie bez powodu muszle sanitarne produkuje się z ceramiki odpornej na wilgoć i drobnoustroje. – mówi Roman Borczyk – To dość osobliwe porównanie, ale pokazuje istotę problemu: rozwiązania „plastikowe” w tak trudnym środowisku z natury są rozwiązaniami tymczasowymi. Można wydłużyć ich trwałość, lecz trudno oczekiwać, by służyły przez dekady.

ESTETYKA KONTRA ZDROWIE W naszej praktyce stosujemy dodatkowe procedury zwiększające trwałość – m.in. ozonoterapię oraz nanocząstki złota i srebra, które ograniczają rozwój bakterii pod uzupełnieniem. Każdy zabieg poprzedzamy dokładnym planowaniem: wykonujemy skan 3D, analizujemy warunki zwarciowe, pracujemy w powiększeniu mikroskopu. Przypadki omawiamy podczas konsyliów lekarskich, łącząc doświadczenie różnych specjalistów. Bo estetyka nie może przesłonić zdrowia. Nielezione ogniska zapalne w zębach mogą wpływać na

funkcjonowanie całego organizmu. Sam przez lata zmagalem się z przewlekłym kaszlem, który ustąpił dopiero po przeleczeniu zęba niewywołującego żadnych dolegliwości bólowych - przyznaje doktor R. Borczyk. – W klinice była pacjentka, która przez długi czas nie mogła zająć w ciąży; po ponownym przeleczeniu wcześniej leczonych zębów problem ustąpił. Inna chora, z zapaleniem nerwu wzrokowego i ryzykiem utraty wzroku, wróciła do zdrowia po leczeniu kanałowym zęba będącego ogniskiem zapalnym. Bonding może być dobrym rozwiązaniem - szczególnie jako metoda mniej inwazyjna i tańsza. Nie zawsze jednak jest rozwiązaniem docelowym. Dlatego każdemu pacjentowi dokładnie tłumaczymy możliwe scenariusze. Proponujemy takie rozwiązania, które wybralibyśmy dla siebie – z myślą nie tylko o pięknym efekcie dziś, ale i o zdrowiu w przyszłości. Korony i licówki porcelanowe pozostają opcją trwalszą, ale decyzja powinna wynikać z rzetelnej rozmowy i indywidualnych potrzeb.

NOWOCZESNA TERAPIA BÓLU W PRZESTRZENI REGENERACJI I ZDROWIA

Ból potrafi być uciążliwy, pogarszać codzienny komfort życia, a nawet wywoływać depresję. Kluczem do sukcesu terapii leczenia bólu jest zawsze doskonała diagnostyka i doświadczenie specjalistów z danej dziedziny. W Augustów Medical SPA sanatorium uzdrowskim powstał specjalny pakiet zabiegów mających przynieść ulgę pacjentom zmagającym się z długotrwałym bólem.

NOWOCZESNE TERAPIE I ZAAWANSOWANA DIAGNOSTYKA

Dzięki konkretnym zabiegom i odpowiedniej diagnostyce można podczas pobytu w sanatorium pozbyć się bólu i odzyskać sprawność. Precyzyjne terapie iniekcyjne wykonywane przez zespół specjalistów mają na celu złagodzenie, a nawet wyeliminowanie wielu uciążliwych dolegliwości.

Dzięki nowoczesnej bazie rehabilitacji w sanatorium Augustów Medical SPA można połączyć zaawansowaną diagnostykę z innowacyjnymi metodami leczenia tkanek miękkich i stawów. Kluczem do sukcesu leczenia bólu jest bezwzględna precyzja – każdy zabieg iniekcyjny wykonywany jest przez lekarza specjalistę pod bezpośrednią kontrolą obrazu USG.

Podczas pobytu w sanatorium pacjent może skorzystać z konkretnych badań:

- Badanie ultrasonograficzne stawów;
- Iniekcje dostawowe (tropokola-

genem / kwasem hialuronowym / osoczem bogatopłytkowym);

- Usuwanie zwapnień barku – barbotage;
 - Hydrodysekcja nerwów (np. zespół cieśni nadgarstka);
 - Hydrodylatacja barku (leczenie zamrożonego barku);
 - Leczenie iniekcyjne torbieli okołostawowych / kaletki / zwapnień;
- Wszystkie zabiegi wykonywane są pod kontrolą USG.

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE (USG) STAWÓW

USG to bezpieczna, bezbolesna i nieinwazyjna metoda diagnostyczna, która pozwala na uzyskanie szczegółowych obrazów struktur stawowych.

- Precyzyjna diagnoza: pozwala na dokładne zlokalizowanie i ocenę zmian chorobowych.
- Szybkie wyniki: Obrazy są dostępne i omawiane natychmiast, co przyspiesza proces diagnostyczny.

USG stawów służy do diagnozowania i monitorowania schorzeń stawów, takich jak zapalenie, uszkodzenia więzadeł, ścięgien i chrząstek. Jest niezastąpione w diagnostyce urazów sportowych i chorób zwyrodnieniowych.

TERAPIA INIEKCYJNA

Zabiegi iniekcyjne to innowacja w bazie rehabilitacji uzdrowskiej Augustów Medical SPA.

To wsparcie w leczeniu bólu różnego pochodzenia, także iniekcyjne leczenie patologii kostno-stawowo-mięśniowo-powięziowych.

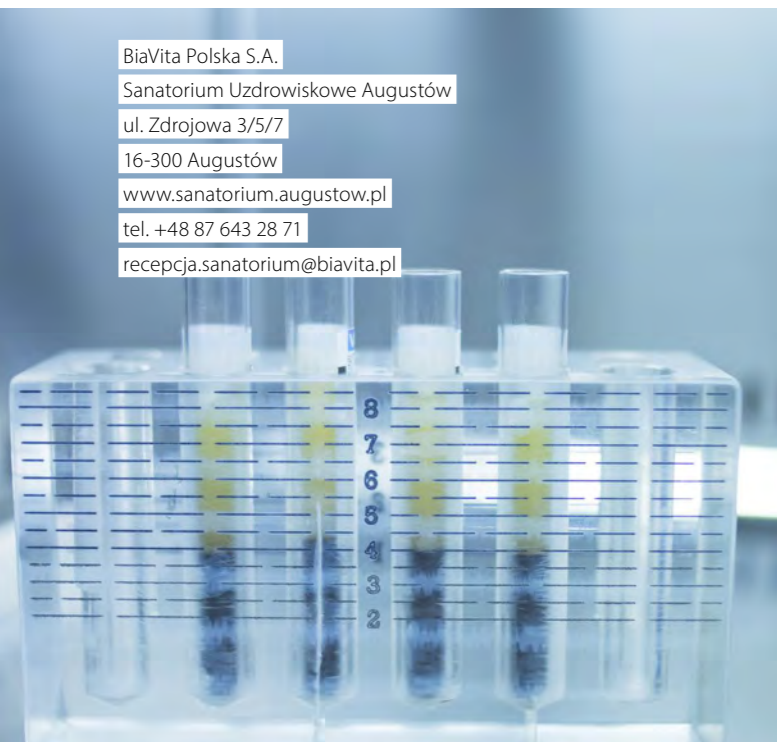
Możliwość wykonania komplementarnych badań z zakresu rentgenografii (RTG) oraz rezonansu magnetycznego (MR) w krótkim terminie.

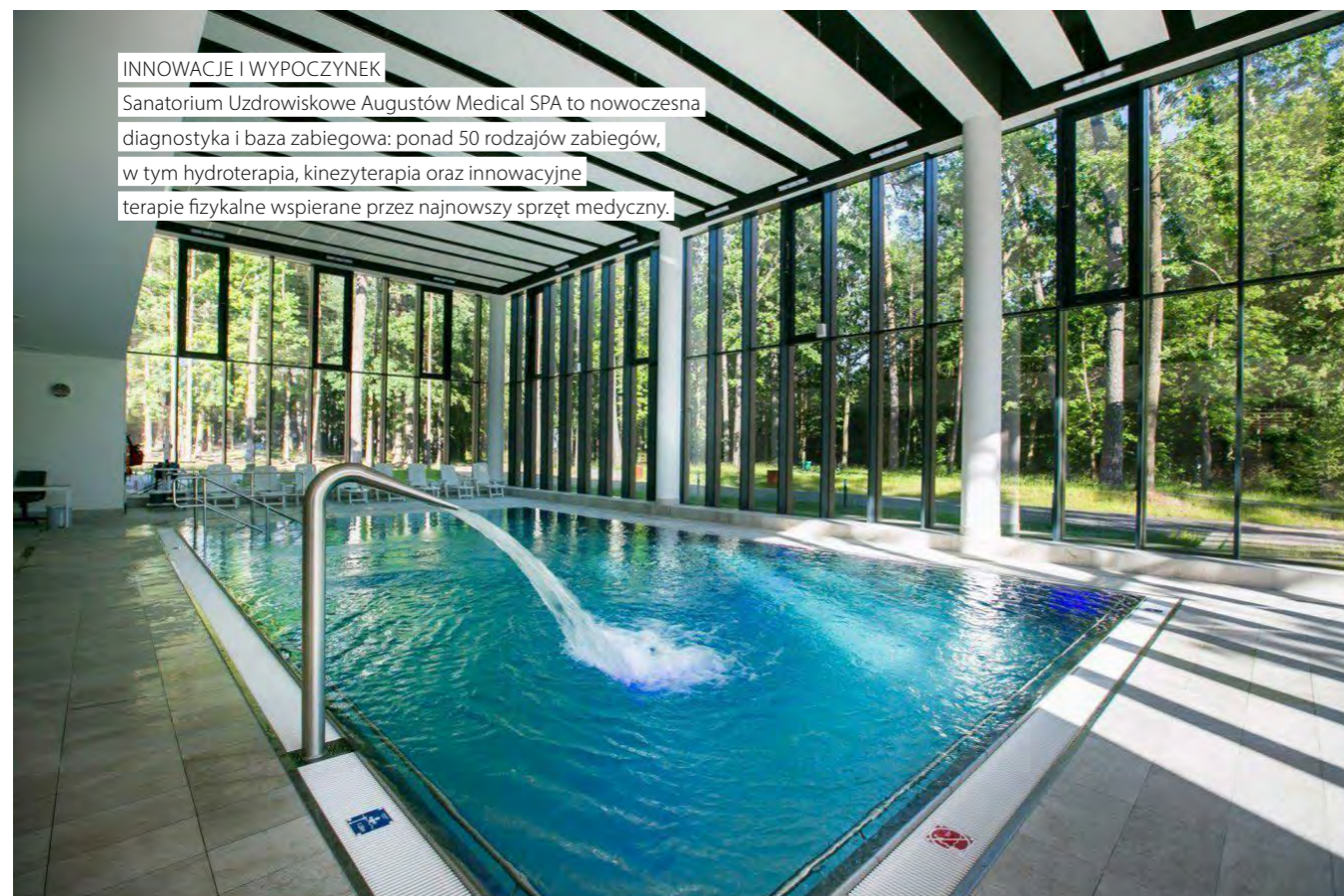
INIEKCYJNA TERAPIA KOLAGENEM MEDYCZNYM

To metoda leczenia stosowana w celu wspierania regeneracji i odbudowy tkanki, wykorzystująca właściwości kolagenu – główne-



BiaVita Polska S.A.
Sanatorium Uzdrowskie Augustów
ul. Zdrojowa 3/5/7
16-300 Augustów
www.sanatorium.augustow.pl
tel. +48 87 643 28 71
repcja.sanatorium@biavita.pl





INNOWACJE I WYPOCZYNEK

Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA to nowoczesna diagnostyka i baza zabiegowa: ponad 50 rodzajów zabiegów, w tym hydroterapia, kinezyterapia oraz innowacyjne terapie fizykalne wspierane przez najnowszy sprzęt medyczny.

go białka strukturalnego organizmu. Kolagen medyczny, aplikowany najczęściej w formie iniekcji, działa poprzez stymulację naturalnych procesów naprawczych ciała, przyczyniając się do poprawy elastyczności i wytrzymałości uszkodzonych tkanek. Terapia ta znajduje zastosowanie w leczeniu różnych stanów bólowych, szczególnie w obszarze ortopedii i medycyny sportowej, w leczeniu urazów ścięgien, stawów, a także w łagodzeniu bólu związanego z chorobami zwyrodnieniowymi. Przez dostarczanie organizmowi naturalnego budulca, jakim jest kolagen, terapia ta wspiera odbudowę tkanek, przynosząc ulgę w bólu i przyspieszając proces leczenia.

INIEKCYJNA TERAPIA PRZECIWBÓLOWA HIALURONOWA

Terapia kwasem hialuronowym to metoda lecznicza, która wykorzystuje właściwości kwasu hialuronowego – naturalnie występującej w organizmie substancji odgrywającej kluczową rolę w nawilżaniu, elastyczności i regeneracji tkanki. W kontekście terapii bólu, szczególnie w obrębie stawów, iniekcje kwasu hialuronowego są stosowane do łagodzenia dolegliwości bólowych, poprawy ruchomości i hamowania procesów degeneracyjnych. Zabieg ten jest często zalecany pacjentom cierpiącym na osteoartrozę, szczególnie w kolanie, gdzie naturalne stężenie kwasu hialuronowego jest zmniejszone.

TERAPIA OSOCZEM BOGATOPLYTKOWYM

Terapia znana również jako PRP (z ang. Platelet-Rich Plasma), to

innowacyjna metoda leczenia wykorzystująca skoncentrowane płytki krwi pacjenta, które są źródłem czynników wzrostu i innych bioaktywnych substancji wspierających regenerację tkanki. Procedura polega na pobraniu niewielkiej ilości krwi od pacjenta, następnie wyseparowaniu osocza bogatopłytkowego i wstrzyknięciu go w miejsce dotknięte urazem lub przewlekłym bólem. Terapia PRP znajduje zastosowanie w leczeniu różnorodnych stanów, w tym urazów sportowych, uszkodzeń ścięgien, stawów, a także w procesie leczenia przewlekłego bólu.

Iniekcje mogą przynieść wiele korzyści, w tym poprawę elastyczności skóry, zmniejszenie dolegliwości bólowych stawów oraz wsparcie regeneracji tkanek łącznych.

Teraz możemy stosować je u osób z:

- bólem kolana;
- bólem kręgosłupa;
- rwą kulszową;
- łokieć tenisisty / łokieć golfisty;
- chorobami ścięgien i więzadeł;
- bólami mięśni i stawów różnego pochodzenia;
- nerwobólami;
- osteoporozą;
- reumatoidalnym zapaleniem stawów.

Zabiegi małoinwazyjne wykonywane pod kontrolą USG.

Podczas pobytu w sanatorium BiaVita stosowane są zaawansowane procedury małoinwazyjne, które często pozwalają uniknąć klasycznej operacji chirurgicznej:

BARBOTAGE NA STAWY BARKOWE

Jest to małoinwazyjny zabieg polegający na nakłuciu, rozbiciu i wypłukaniu złożeń wapniowych ze ścięgien najczęściej w obrębie stawu barkowego. Zabieg jest pod kontrolą USG i w miejscowym znieczuleniu. Procedura pomaga zmniejszyć ból oraz poprawić ruchomość barku, szczególnie u osób z bolesnym zapaleniem ścięgien. Zabieg przyspiesza proces gojenia i często pozwala uniknąć leczenia operacyjnego.

HYDRODYSEKCYJA / HYDRODEKOMPRESJA NERWÓW (NP. W ZESPOLE CIEŚNI NADGARSTKA) Zabieg polega na podaniu specjalnego płynu wokół nerwu, aby delikatnie oddzielić go od otaczających tkanek i zmniejszyć ucisk jak również zmniejszyć stan zapalny i promować regenerację nerwu.

Dzięki temu zmniejszają się objawy takie jak ból czy drętwienie. Metoda jest stosowana w różnych zespołach uciskowych nerwów, najczęściej w zespole cieśni nadgarstka. Procedura jest wykonywana pod kontrolą USG i często stanowi alternatywę do zabiegu operacyjnego.

HYDRODYLATACJA BARKU (LECZENIE ZAMROŻONEGO BARKU I OGRANICZENIA ZAKRESU RUCHOMOŚCI W BARKU)

Podczas zabiegu do stawu barkowego podawany jest płyn, który rozciąga i rozluźnia przykurczo-

ną torebkę stawową. Pomaga to zmniejszyć ból oraz zwiększyć zakres ruchu w barku. Zabieg jest szczególnie pomocny u pacjentów z tzw. zamrożonym barkiem, u których ruch w stawie jest znacznie ograniczony. Zabieg jest wykonywany pod kontrolą USG i zazwyczaj połączony jest z podawaniem leku miejscowo znieczulającego i leku przeciwzapalnego.

Ekspert radzi: Nie czekaj, aż ból stanie się przewlekły. Wczesna diagnostyka USG i precyzyjnie dobrana iniekcja mogą zatrzymać procesy zwyrodnieniowe.



SKUTECZNY PRZEPIS NA PORZĄDKI

„Totalna deburdelizacja” jest książką do przepracowania. Kiedy skończysz, powinna być wypełniona twoimi wpisami, wymiętolona, pobazgrana i poplamiona, nie tylko kawą i lukrem z ciastka, ale przede wszystkim potem i kurzem. Autorka Agata Komorowska zaprasza do totalnego posprzątania nie tylko mieszkania, ale umysłu, emocji i życia.



AGATA KOMOROWSKA

Trenerka dobrego życia, certyfikowany coach, autorka poradników, warsztatów i szkoleń. Doświadczyła depresji, narodzin syna z zespołem Downa, samodzielnego macierzyństwa, również tego zastępczego i adopcyjnego, oraz nowego początku po rozwodzie. I to ten nowy początek sprawił, że postanowiła porządnie wysprzątać swoje życie. Od ponad dziesięciu lat doskonali sztukę DEBURDELIZACJI, co sprawia, że jest jedną z najbardziej autentycznych postaci w przestrzeni publicznej.

Redakcja: W książce Totalna DEBURDELIZACJA piszesz o porządkowaniu życia, domu i siebie. Ty właśnie sprzedałaś dom, mieszkasz w wynajętym mieszkaniu i wykańczasz przytulne gniazdko w apartamentowcu nad Wisłą. Czy takiego efektu mamy się spodziewać kiedy przeprowadzimy totalną deburdelizację w swoim życiu?

Agata Komorowska: Wszystko zależy od intencji z jaką zaczynamy życiowe porządkowanie. Książkę napisałam na podstawie moich doświadczeń po rozwodzie. Wtedy moją intencją było budowanie nowego życia w zgodzie z moimi wartościami. To było kilkanaście lat temu. Ostatnio za dużo wzięłam na siebie i w związku z tym musiałam ponownie zmodernizować swoje życie. Zwykle uporządkowanie szafy nic by nie pomogło. Dlatego na nowo określiłam swoje wartości, wyznaczyłam cele i zrobiłam pierwsze kroki. Reszta potoczyła się sama. Zanim sprzedałam dom, starałam się go „uproszczyć”, uporządkować, ale w tym procesie odkryłam, że taki dom to nigdy nie kończąca się lista

zmian, modernizacji i napraw. To był ciężar ponad moje siły i jeśli chciałam w życiu znowu doświadczyć lekkości i spokoju, to musiałam podjąć decyzję o sprzedaży.

Redakcja: Mówisz, że przed rozpoczęciem porządków, czy to w życiu osobistym, czy w domu warto określić intencję. Po co nam intencja. Czy porządkowanie nie polega na tym, że po prostu pozbywamy się tego co jest nam zbędne? Za małych ubrań, niepotrzebnych bibelotów, nieużywanej pościeli czy jak to miało miejsce w twoim przypadku, uciążliwego domu. Całą resztę segregujemy i układamy tak żeby było ładnie i czysto. Czy ty nie dopisujesz wyszukanej filozofii do czynności, które człowiek wykonuje od zarania dziejów?

Agata Komorowska: Zależy co chcesz osiągnąć kiedy to sprzątanie skończysz. Możesz sprzątać dla szybkiego efektu: miałaś zagraconą kuchnię, na blatach naczynia i resztki posiłków, więc sprzątasz i myjesz naczynia, wyrzucasz odpadki do śmieci i sprawa załatwiona. Nie o takim sprzątanym piszę w Deburdelizacji. Tutaj nie chodzi o zwykłe pozamiatanie podłogi. DEBURDELIZACJA to proces pozbywania się wszystkiego, co zajmuje miejsce, a już nie spełnia swojej funkcji, wszystkiego, co już nie należy do ciebie, co uwiera albo uniemożliwia wprowadzenie czegoś nowego, lepszego, bardziej zgodnego z aktualną tobą. Dotyczy każdej powierzchni i przestrzeni, która jest częścią twojego terytorium: ciała, duszy, umysłu, domu, relacji oraz wszelkich przestrzeni fizycznych i duchowych. Dlatego określenie intencji tak gruntownego odgracania jest istotne.

Chodzi o jasno wyznaczony cel. Wtedy nie zbojemy z drogi, nie zaczniemy układać skarpetek parami, kiedy tak naprawdę chodzi o sprzątnięcie życia po zakończonej relacji, albo zrobienie miejsca na pracownię plastyczną, o której zawsze marzyłaś.

Redakcja: To brzmi jak spore przedsięwzięcie.

Agata Komorowska: Ile razy rezygnowałaś ze swoich marzeń, bo nie wierzyłaś w to, że jesteś w stanie znaleźć czas i miejsce na ich realizację? A ja prowadzę czytelnika krok po kroku, by małymi kroczkami, konsekwentnie dążył do realizacji swojej intencji. I to działa! Ja sama nie sądziłam, że podejmę się sprzedaży domu, spakowania naszej rodziny, wyprowadzki, zakupu mieszkania i remontu pod nasze potrzeby. A jednak to robię. I wiesz jaka była intencja mojej ostatniej deburdelizacji? Święty spokój. Marzę o spokoju, harmonii, równowadze. Nie mogłam tego osiągnąć bez przerwy zmagając się z domem, ogrodem, usterkami, rynnymi itp. Grabienie liści nic nie dawało, musiałam zrezygnować z całego pakietu związanego z posiadaniem domu będąc samotną matką z gromadką dzieci. Wyprowadzka była cudowną motywacją do pozbycia się wszystkich „przydasiów” i innych zbędnych „niezbędników”. Nawet nie wiesz jak się cieszę, że zrobiłam ten krok. Nie dokonałabym tego bez konkretnego planu i motywacji by go realizować krok po kroczku. Mam swoje metody, które przetestowałam wielokrotnie i którymi dzielę się z czytelnikami. Mogę więc z czystym sumieniem powiedzieć, że książka jest bardzo skuteczna.



DOBRA RZECZ

TOTALNA DEBURDELIZACJA, CZYLI SZTUKA ODGRACANIA ŻYCIA, DOMU I SIEBIE W 21 KROKACH

AUTORKA:
AGATA KOMOROWSKA

Nadchodzi wielka transformacja twojego życia, domu i serca.

Jak by wyglądało twoje życie, gdybyś nie musiała codziennie zmagać się z natłokiem gratów, myśli i konfliktów? Z wyborem między tym, co trzeba, a co chcesz; co cię fascynuje, a co powinnaś; co jest dobre dla ciebie, a co dla innych. Co by się stało, gdybyś bez poczucia winy i żalu wypie*doliła wszystko to, co uwiera, boli, szkodzi i przeszkadza?

- Nie wciśniesz nowej sukienki do przepelnionej szafy, a nawet jeśli to zrobisz, to wyjmiesz ją pogniecioną.
- Nie wciśniesz nowych znajomości w grafik wypełniony starymi zobowiązaniami.
- Nie zmienisz jakości relacji z bliskimi, jeśli nie pozbędziesz się dawnych przekonań.
- Nie nabierzesz sił, nie wypiękniesz, jeśli nie porzucisz szkodliwych nawyków.

Jeśli więc pragniesz nowej jakości w swoim życiu, musisz pozbyć się części tego, co obecnie zajmuje w nim przestrzeń, co odbiera siły i chęć do działania.

Purple Book



Nawilżająca ampułka CLIV z kwasem hialuronowym

To skoncentrowana dawka multi-nawilżenia, działająca wielopoziomo – od powierzchni po głębsze warstwy skóry. Zawiera kompleks 8 rodzajów kwasu hialuronowego, który w połączeniu z kwasem PHA -laktobionowym, a także dodatkiem adaptogenu wąkroty azjatyckiej przywraca skórze elastyczność i zdrowy blask. Cena: 139,99 zł / 30 ml



PureHeals Black Tea Kombucha

Marka PureHeals w nowej linii kosmetyków stworzonych na bazie kombuchy i czarnej herbaty udowadnia, że świetnie sprawdzają się także w działaniu od zewnątrz, wykorzystując ich prozdrowotne właściwości. Uelastyczniająco-nawilżający krem do twarzy z kombuchą intensywnie nawilża i rozświetla. Cena w HEBE: 129,99 zł / 50 ml

SEKRETY URODY

W codziennej pielęgnacji przyda nam się kilku specjalnych pomocników. W tym sezonie stawiamy na naturalne składniki, odżywianie i kosmetyczne odkrycia Kореanek.

Piękne włosy w koreańskim stylu

Z nową marką koreańskich kosmetyków do pielęgnacji włosów HELLO, MORNING, każdy poranek to początek „good hair day”. Minimalistyczny rytuał szamponu i odżywki, inspirowany azjatycką filozofią beauty, jest szybki, skuteczny i łatwy do powtórzenia każdego dnia. HELLO, MORNING łączy nowoczesność formuł z lekkością konsystencji, tworząc 6 serii, które odpowiadają na różne potrzeby włosów. Proste zestawy szamponów i odżywek głęboko oczyszczają, regenerują i wygładzają pasma i skórę głowy. Tylko tyle wystarczy, aby włosy były gotowe na nowy dzień.

Produkty HELLO MORNING są dostępne w drogeriach HEBE



FOT. Dreamtime, materiały prasowe



Głęboko oczyszczająca pianka z witaminą C od Mediheal

Sprawdza się zarówno jako poranny moment na „obudzenie” skóry i przywrócenie jej lekkości po nocy, jak i wieczorny rytuał oczyszczenia i przygotowania do snu. Cena w Rossmann: 79,99 zł / 120 ml

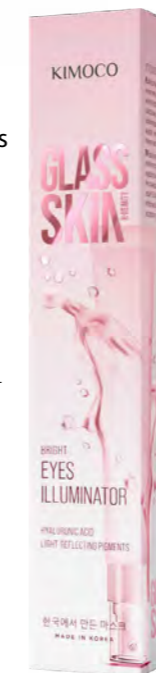
Koreańska marka Kerasys i linia CICA LABO

Nowa linia od Kerasys łączy wszystko to, co najlepsze w koreańskiej pielęgnacji: skuteczność potwierdzoną naukowo, naturalne składniki o wielowiekowej tradycji i wyjątkowe doznania sensoryczne, które zamieniają codzienną pielęgnację w prawdziwy rytuał piękna. Kosmetyki Kerasys CICA LABO są dostępne w drogeriach Rossmann.



Rozświetlający krem pod oczy Kimoco Glass

Jest lekki jak piórko, nawilżający i dodający blasku jednocześnie. Wyrównując koloryt i niwelując cienie pod oczami. Sprawia, że twarz nabiera perfekcyjnego wyglądu. Cena Rossmann: 54,99 zł / 15 ml



Wygładzająco – ujędrniający krem do twarzy Black Snail & PDRN

Zawiera wysoko skoncentrowany filtrat ze śluzu czarnego ślimaka (65%), PDRN oraz kompleks niskocząsteczkowego kolagenu, peptydów i ceramidów. Cena w HEBE: 149,99 zł / 50 ml



Tri.hee dla włosów

W skład kapsułowej kolekcji Tri.hee wchodzi: dwa szampony: oczyszczający i nawilżający, odżywka, wciera stymulująca wzrost włosów, serum kojące podrażnioną i wrażliwą skórę głowy oraz złuszczeniowy płyn – peeling na bazie kwasów AHA i BHA. Produkty Tri.hee dostępne są w drogeriach Rossmann.



1 MINUTE SHOT od Neboa

To ekspresowa pielęgnacja dla zabieganych – działa błyskawicznie, wygładzając i nadając włosom miękkość niemal od razu po użyciu. 1-minutowa maska z peptydami przyniesie szybki ratunek dla zniszczonych włosów – intensywnie regeneruje i wzmacnia ich strukturę już w minutę, przywracając zdrowy blask. Cena: 8,99 zł / 25 ml



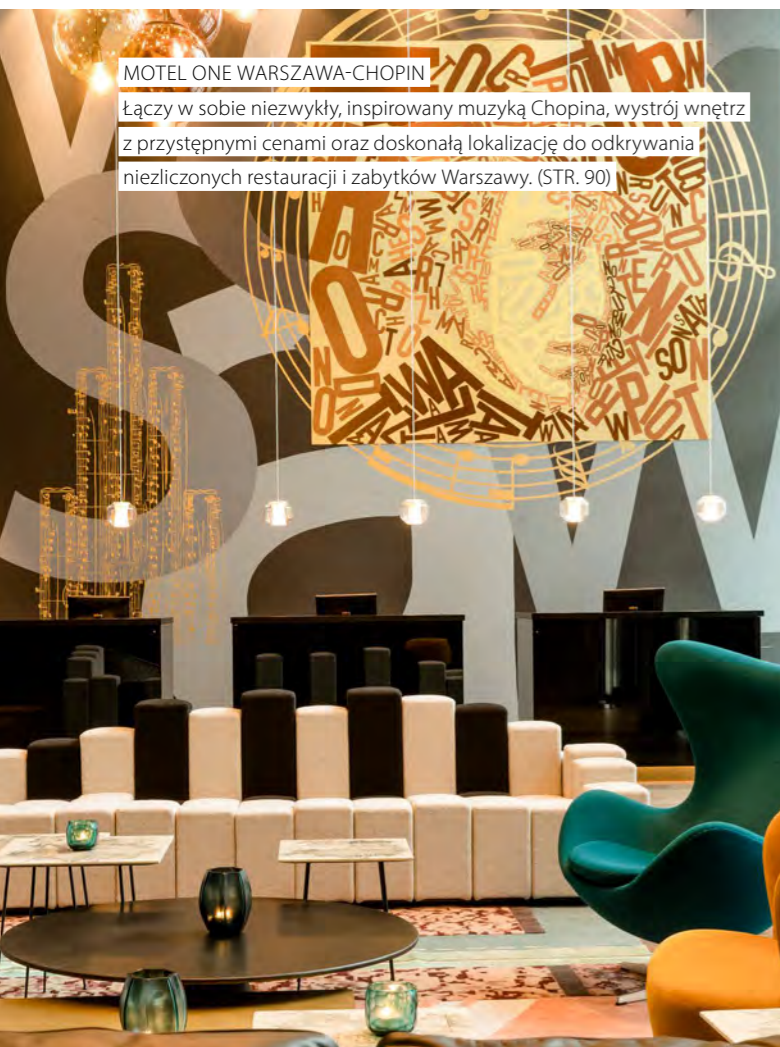
CHINY

Spędziłam w Chinach 3 tygodnie przemierzając 4500 km pociągami poruszającymi się z prędkością 300 km/h. Oto relacja z podróży po Państwie Środka i praktyczne porady dla turystów. (STR. 80)



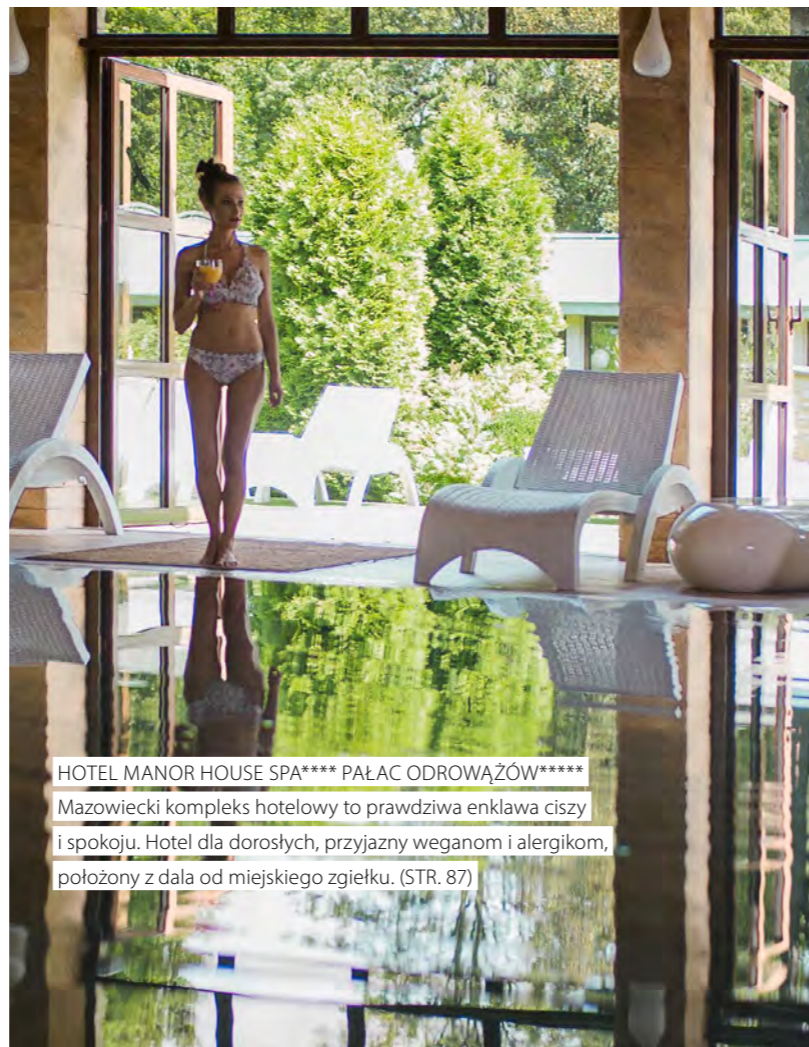
AUGUSTÓW MEDICLA SPA

Szukasz miejsca, gdzie zaawansowana medycyna spotyka się z kojącym spokojem natury? Augustów Medical SPA to prestiżowy punkt na mapie polskich uzdrowisk, położony w samym sercu „Zielonych Płuc Polski”. (STR. 86)



MOTEL ONE WARSZAWA-CHOPIN

Łączy w sobie niezwykle, inspirowany muzyką Chopina, wystrój wnętrz z przystępnymi cenami oraz doskonałą lokalizację do odkrywania niezliczonych restauracji i zabytków Warszawy. (STR. 90)



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. 87)

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. Także w Chinach.

Tekst: Katarzyna Gubała

WIELKI CHIŃSKI MUR

Wielki Mur ma wiele odcinków, różniących się dostępnością i poziomem trudności. Najpopularniejsze wśród turystów to:

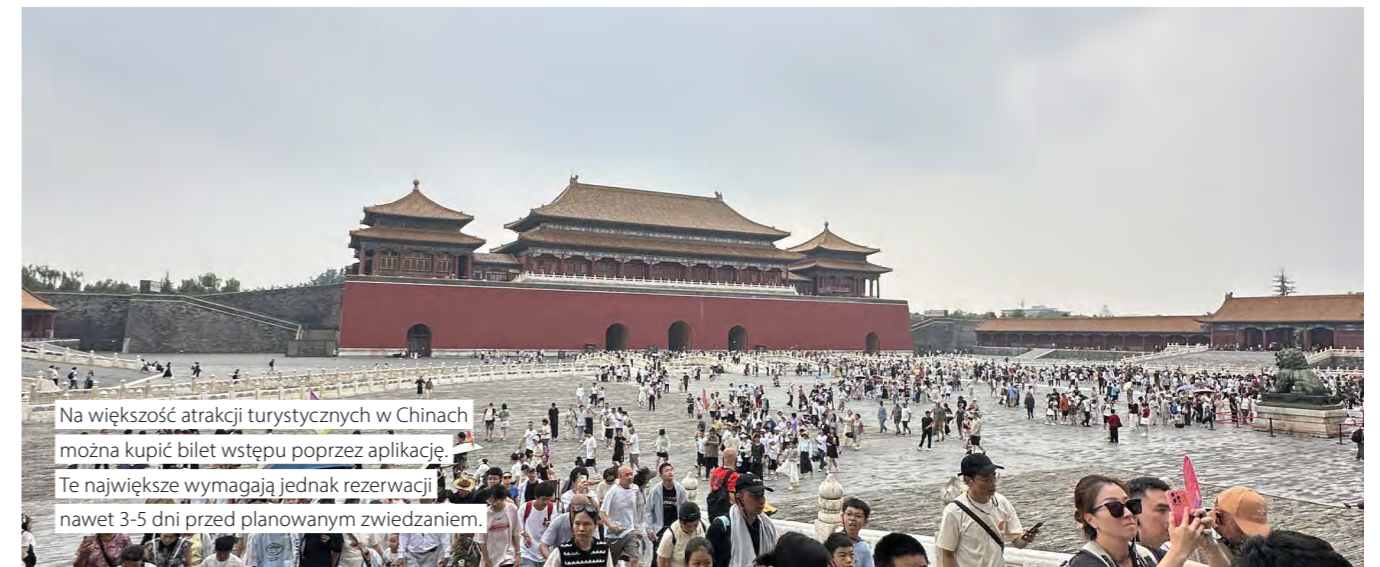
- Badaling – najłatwiej dostępny (blisko Pekinu), ale też dość zatłoczony.
- Mutianyu – mniej turystów, piękne widoki, możliwość zjazdu toboganem.
- Jiankou – dziki, stromy odcinek dla miłośników trekkingów.
- Simatai i Jinshanling – dobre dla tych, którzy chcą uniknąć tłumów (część trasy jest odrestaurowana, a część dzika).



W miastach nie ma problemu, żeby porozumieć się po angielsku, ale warto też znać kilka podstawowych słów po chińsku.



Pekin – sklep, w którym można kupić szczęście!



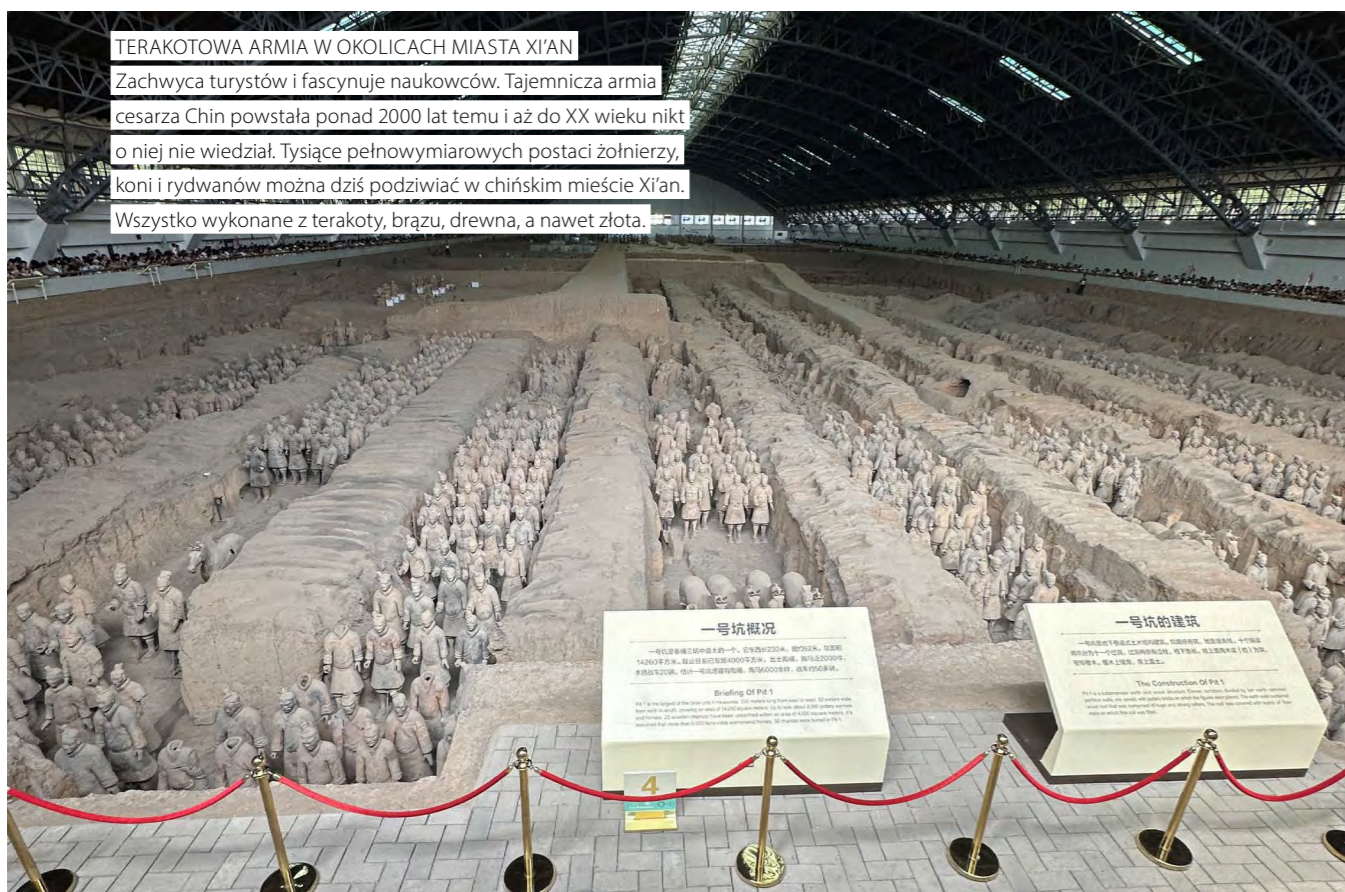
Na większość atrakcji turystycznych w Chinach można kupić bilet wstępu poprzez aplikację. Te największe wymagają jednak rezerwacji nawet 3-5 dni przed planowanym zwiedzaniem.

**CHINY – KRAJ ŚRODKA**

Każdy, kto pierwszy raz odwiedza Chiny, naprawdę zmienia perspektywę. Przez 3 tygodnie podróży przejechaliśmy tutaj 4500 km pociągami, które poruszały się średnio 300 km/h. Dzięki nim odwiedziłam Pekin, Xi'an, klasztor Szaolin, grotty Longmen, Zgengzhou, Szanghaj, Wenzhou. To tutaj nowoczesne technologie zderzają się z wielowiekową tradycją i kulturą. Naszym miejscem wypadowym do zwiedzania Pekinu była zabytkowa dzielnica Hutongi. To w niej, pośród zabytkowych, wąskich uliczek, można poznać tradycyjne życie miasta. Prawie 30 linii metra ułatwiło nam zwiedzanie Zakazanego Miasta, Świątyni Nieba, Pałacu Letniego, Stadionu, Placu Tian'anmen. Pracownicy hotelu z łatwością pomogli nam kupić wycieczkę na Wielki Chiński Mur.



10 000 BUDDÓW W JASKINIACH LONGMAN
 W grotach Longmen (Lóngmén Shíkū) można zobaczyć imponujące dzieła sztuki buddyjskiej, wykute w wapiennych skałach: od małych figurek po monumentalne posągi. Największy to Budda Wajrocjana (17,14 m wysokości) w Grocie Fengxiana – otoczony przez uczniów i bodhisattwów.



TERAKOTOWA ARMIA W OKOLICACH MIASTA XI'AN
 Zachwyca turystów i fascynuje naukowców. Tajemnicza armia cesarza Chin powstała ponad 2000 lat temu i aż do XX wieku nikt o niej nie wiedział. Tysiące pełnowymiarowych postaci żołnierzy, koni i rydwanów można dziś podziwiać w chińskim mieście Xi'an. Wszystko wykonane z terakoty, brązu, drewna, a nawet złota.



Klasztor Shaolin (Shaolin Si) to jeden z najsłynniejszych klasztorów na świecie i kolebka buddyzmu chan.



Kuchnia chińska składa się z 8 wielkich tradycji regionalnych. Warto spróbować każdej.



SHANGHAI TOWER (561 M)
 Najwyższy budynek w Chinach, oferujący najwyżej położony taras widokowy w mieście (na 118-119 piętrze), z którego rozciąga się widok na rzekę Huangpu, Bund i całą deltę rzeki Jangcy.



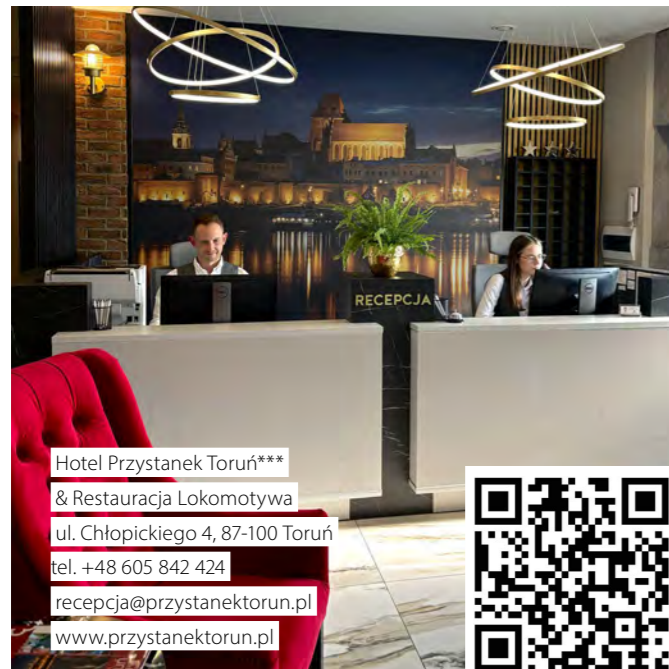
Pandy wielkie są narodowym skarbem Chin. Występują naturalnie w prowincji Syczuan.



Świątynia Jadeitowego buddy w Szanghaju.

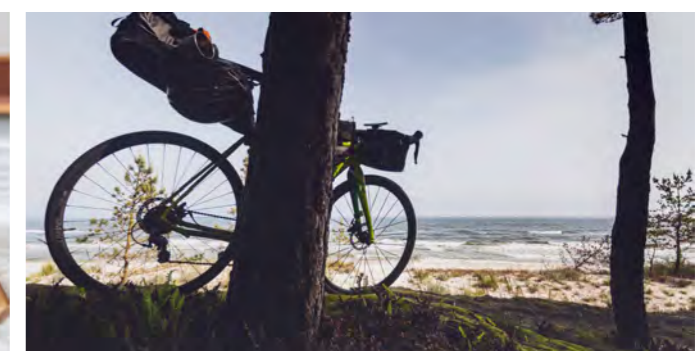
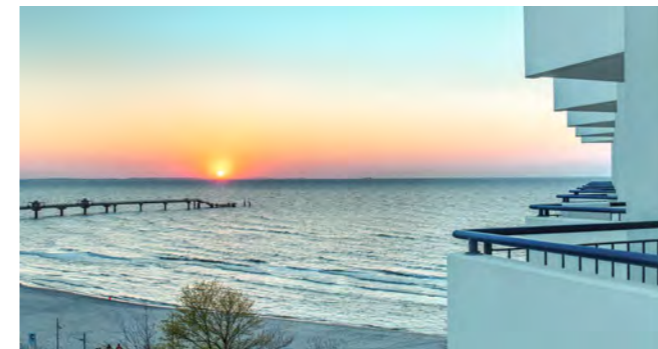
POCIĄGI: Chiny posiadają jedno z najszybszych pociągów na świecie. Pociągi wysokich prędkości (HSR) to 350 km/h – na głównych trasach, np. Pekin–Szanghaj, Pekin–Kanton. Prędkość na niektórych liniach regionalnych lub w trudnym terenie to 250–300 km. Ale Chiny to także najszybsze pociągi eksperymentalne: CR450 (nowy model w rozwoju) testowany z prędkością 450 km/h oraz MAGLEV Szanghaj. To jedyna komercyjna kolej magnetyczna w Chinach, osiągająca 430 km/h (maks. 501 km/h w testach). Podróżując po Chinach warto skorzystać z opcji nocnej trasy z łóżkiem do spania. Wygodnie, cicho i tanio z pachnącą pościelą. A do tego jedzenie do pociągu zamawiamy z miniApki w WeChat z dostępnych restauracji na najbliższej stacji lub miejscowości. Jedzenie kurier dostarcza do pociągu. W ten sposób przejechalibyśmy 4500 km w 3 tygodnie.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI: Komfortowe pociągi, przytulne hotele z miłą obsługą oraz technologia ułatwiająca podróżowanie – to argumenty za tym, żeby wybrać się w podróż po Chinach. Znajomość języka chińskiego bywa pomocna, ale nie konieczna. Wystarczy apki WeChat i AliPay, aby bezproblemowo poruszać się po kraju. Przyda się także aplikacja z mapami. Warto korzystać z lokalnych biur podróży oferujących jednodniowe wycieczki. Większość chińskich barów czy restauracji ma na ścianie zdjęcia oferowanych potraw. Wystarczy pokazać palcem, a na nasz stół trafi wybrane danie. Duże miasta mają po kilkanaście linii metra działających wszędzie na tych samych zasadach. Na krótsze dystanse warto wypożyczyć w aplikacji rower miejski. Wszędzie trzeba okazać paszport i przyzwyczaić się do przemierzania sporych odległości. W końcu Chiny to kraj o imponujących rozmiarach.



TUŻ PRZY TORUŃSKIM RYNKU

Hotel Przystanek Toruń*** & Restauracja Lokomotywa zlokalizowany jest tuż przy średniowiecznym Zespole Staromiejskim Torunia. 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 1997 r. Obiekt znajduje się kilka minut spacerem od dworca kolejowego Toruń Miasto oraz Bulwaru Filadelfijskiego nad rzeką Wisłą. Hotel 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.



KAŻDY POKÓJ Z WIDOKIEM NA MORZE

Pobyć 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.

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



AUGUSTÓW MEDICAL SPA

Szukasz miejsca, gdzie zaawansowana medycyna spotyka się z kojącym spokojem natury? Augustów Medical SPA to prestiżowy punkt na mapie polskich uzdrowisk, położony w samym sercu „Zielonych Płuc Polski”. Nasze Uzdrowisko to idealny wybór dla osób poszukujących prywatnych pobytów leczniczych, łączących luksusowy wypoczynek z profesjonalną opieką medyczną w otoczeniu Puszczy Augustowskiej i krystalicznych jezior. To, co nas wyróżnia na tle innych placówek, to nowoczesne podejście do Medycyny Bólu. Jako jeden z nielicznych ośrodków oferujemy wysoce skuteczną iniekcyjną terapię pod kontrolą USG. Dzięki precyzyjnemu obrazowaniu, leki podawane są bezpośrednio w źródło problemu, co zapewnia błyskawiczną ulgę, niweluje stany zapalne oraz znacząco przyspiesza powrót do pełnej sprawności. Mamy indywidualne programy lecznicze dostosowane do potrzeb pacjentów zmagających się z bólem przewlekłym i schorzeniami narządu ruchu bądź ogólnej poprawy zdrowia. Ekskluzywna Strefa Relaksu to basen z widokiem na las, kompleks saun oraz profesjonalne gabinety masażu pozwalają na głębokie odprężenie i redukcję stresu.



BIOWITALNOŚĆ I DOMY KOPUŁOWE

W świecie pełnym bodźców prawdziwym luksusem staje się głęboka regeneracja. Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów**** to mazowiecki kompleks hotelowy, położony w zabytkowym, 10-hektarowym parku, z dala od miejskiego zgiełku. Cisza, przestrzeń i bliskość natury tworzą tu środowisko sprzyjające wyciszeniu układu nerwowego, poprawie jakości snu i wzmacnianiu energii. Polskie Centrum Biowitalności stworzono dla osób ceniących świadomy wypoczynek. Autorski program odmładzający Alchemia Zdrowia®, naturalne i energetyczne terapie, kąpiele ofuro, bezchlorowy basen z ożywioną wodą, koncerty mis i gongów tybetańskich tworzą spójny system wspierający zdrowie, odporność i dobre samopoczucie. To hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom, w którym holistyczna koncepcja łączy harmonię ciała, spokój umysłu i równowagę emocji. Romantyczna atmosfera historycznych wnętrz, Pokojowy Program SPA, sesje saunowe w Łażniach Rzymskich, rytuały zdrowia w Witalnej Wiosce SPA oraz klimatyczna restauracja, serwująca tradycyjne i roślinne menu sprawiają, że pobyt w Manor House jest czymś więcej niż błogim relaksem – to świadoma inwestycja w dobrostan i długowieczność.



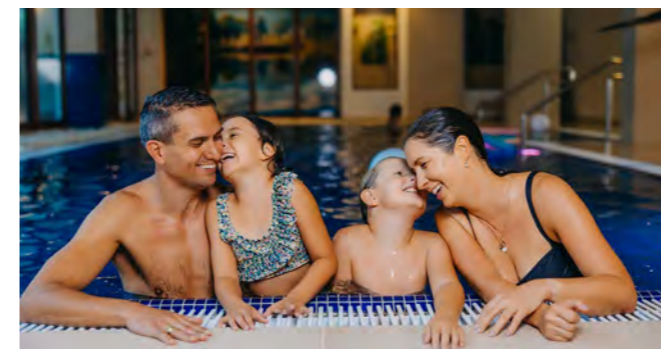
NAJWYŻSZY STANDARD OBSŁUGI

Największy hotel w Toruniu, dysponuje pokojami dla 300 osób oraz monitorowanym parkingiem na 200 aut. Oferuje komfortowy wypoczynek w pobliżu Starego Miasta. Znany z wysokiego standardu usług, przestronnych pokoi i przyjaznej atmosfery, stanowi idealne miejsce zarówno dla turystów, jak i gości podróżujących służbowo. Hotelowa restauracja poleca menu a la carte, a w niej połączenie nowoczesnego podejścia do gotowania z głębokim szacunkiem do tradycji. Dania skomponowane są z najlepszych składników – świeżych, sezonowych, pochodzących od sprawdzonych dostawców.

Szef Kuchni tworzy potrawy, które zachwycają nie tylko smakiem, ale też formą podania i dbałością o każdy detal. Warto przekonać się o tym osobiście. Ten czterogwiazdkowy hotel w Toruniu oferuje aż 10 sal konferencyjnych na spotkania dla nawet 550 osób oraz foyer, do którego można wprowadzić samochód. Goście skorzystać mogą z zaplecza rekreacyjnego - sali fitness, jacuzzi i sauny, tworząc tym samym wygodną bazę do odkrywania Torunia. Hotel Filmar to także lider w usługach cateringowych na terenie Torunia i okolic.



FOT. Materiały prasowe, Katarzyna Gubala, Dreamstime



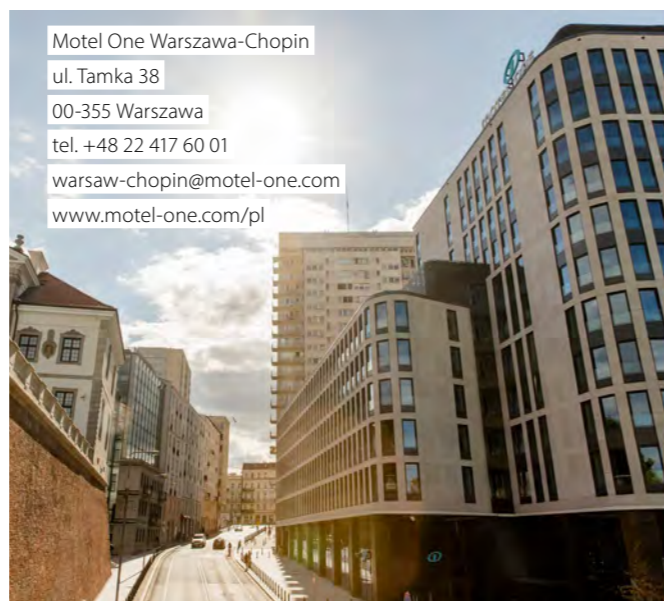
ROŚLINNA UCZTA W SERCU GÓR

W uzdrowskim 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.

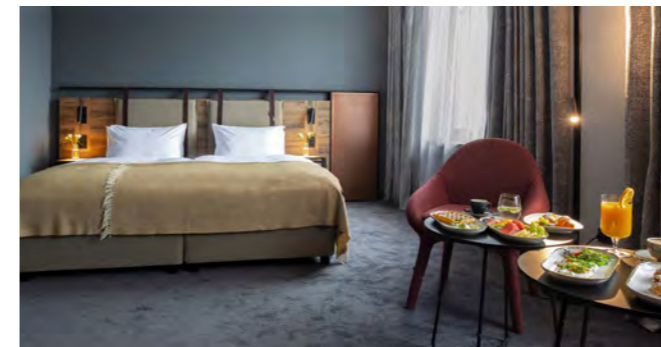




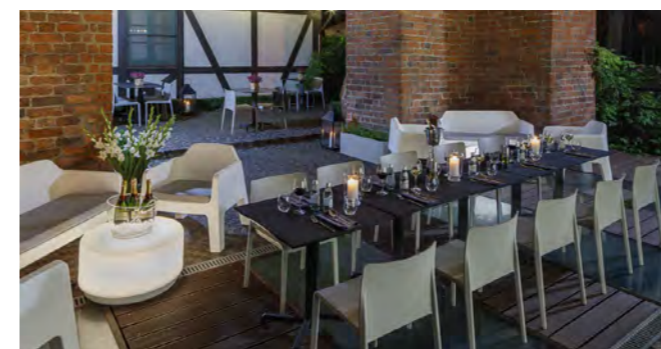
Motel One Warszawa-Chopin
 ul. Tamka 38
 00-355 Warszawa
 tel. +48 22 417 60 01
 warsaw-chopin@motel-one.com
 www.motel-one.com/pl

MOTEL ONE WARSZAWA-CHOPIN

Motel One, odnosząca sukcesy grupa budżetowych, designerskich hoteli z Monachium zaprasza do swojego obiektu Warszawa-Chopin. To doskonały punkt na mapie Warszawy zarządzany przez doświadczonego dyrektora Krzysztofa Kalisz-Staszewskiego. Hotel położony jest przy ul. Tamka, na południe od Wisły i naprzeciwko Narodowego Instytutu i Muzeum Fryderyka Chopina. Łączy w sobie niezwykły, inspirowany muzyką, wystrój wnętrz z przystępnymi cenami oraz doskonałą lokalizację do odkrywania niezliczonych restauracji i zabytków Warszawy. Strefa One Lounge, bar, sala konferencyjna oraz 333 pokoje – wszystkie te pomieszczenia pokazują, że Motel One, marka dobrze znana w Europie, rozumie, czym jest komfort pobytu gości i wyznacza nowe standardy w branży hotelarskiej. Hotele marki Motel One znane są z wyjątkowego wystroju wnętrz i umiejętności tworzenia atmosfery, która nie tylko sprzyja odpoczynkowi, ale również zachęca do poznania historii miasta. Wybór Fryderyka Chopina jako motywu przewodniego wystroju hotelu Motel One w Warszawie wydaje się naturalny, nie tylko ze względu na lokalizację, lecz również na historię kompozytora i jego ogromne znaczenie dla miasta i kultury.



Hotel 1231****
 Przedzamcze 6/8A
 87-100 Toruń
 +48 607 553 812
 recepcja@hotel1231.pl
 www.hotel1231.pl



HISTORIA INSPIRUJE, DESIGN ZACHWYCA

Hotel 1231**** to miejsce o niepowtarzalnym klimacie i wyjątkowej lokalizacji w sercu toruńskiej Starówki – na terenie ruin Zamku Krzyżackiego. Butikowe wnętrza Młyna Zamkowego urzekają aranżacją inspirowaną jego dawną funkcją, podobnie Infirmieria – niegdyś zamkowy szpital dla rycerzy – oferuje eleganckie, nowoczesnie urządzone pokoje. W obu częściach zachowano bezcenne ślady fascynującej przeszłości i architektonicznego dziedzictwa średniowiecza. Wizytówką hotelu jest Restauracja 4 Pory Roku, w której dania tworzone są w oparciu o sezonowość i lokalne produkty. Posiłek możesz celebrować zarówno w wyjątkowym ogrodzie jak i zabytkowym wnętrzu restauracji, a wieczór zakończyć koktajlem w barze Gin O'Clock lub seansem w Kinie 1410. Dzięki doskonałej lokalizacji hotelu, najważniejsze atrakcje Torunia masz na wyciągnięcie ręki. Masz ochotę na rejs flisacką łodzią? Bulwar Nadwiślański znajdziesz zaledwie 250 m dalej. Panorama miasta z perspektywy rzeki wygląda imponująco. Spacer po Rynku i subtelnie podświetlone ruiny Zamku Krzyżackiego tworzą filmową scenę. Hotel 1231 to miejsce, w którym spotyka się historia, natura i kultura, czyniąc pobyt niezapomnianym doświadczeniem.

FOT. Materiały prasowe, Katarzyna Gubala, Dreamstime



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 królowej? Już smażyjemy!

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, najmłodszy hotelowi goście zjedzą tu idealne dania wymyślane przez dzieci.

FOT. Materiały prasowe, Katarzyna Gubala, Dreamstime

Lekko i przyjemnie

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



PTASIE REWIRY

Ptasie rewiry to dynamiczna gra strategiczna, w której dowodzisz ptasim klanem i walczysz o dominację nad lokalizacjami. Czy uda ci się zepchnąć rywali i przejąć kontrolę nad żerdzią?
www.iuwigames.pl



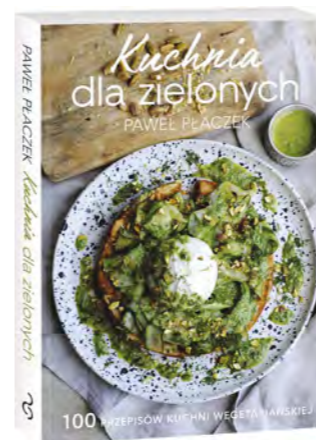
BULIONY

Poznaj uzdrawiającą moc rosółów, wywarów i esencji. Jennifer Hart-Smith zabiera nas w podróż przez historię bulionów w różnych kulturach i częściach świata.
www.gwfoksal.pl



NUTVENTURE

W tej zachwycającej rodzinnej grze „Nutventure” wcielicie się w role wieiórek, które jak najszybciej próbują zebrać zapasy orzeszków i schować je w skrytkach na drzewie.
www.albipolska.pl



KUCHNIA DLA ZIELONYCH

Paweł Płaczek po raz kolejny inspirowa do odkrywania nowych kulinarnych doznań. Tym razem zabiera nas w świat roślinnych smaków, które zaskoczą nawet największych sceptyków.
www.purplebook.com.pl



NOWA ZIEMIA

Gra przenosi was do Szkocji i Irlandii, gdzie rywalizujecie o najlepsze terytoria dla rozwoju swoich klanów. Każdy wasz ruch ma znaczenie. Budujecie farmy, elektrownie i osady.
www.nk.com.pl



TRUCZNA

Zejdź do mrocznego, zimnego lochu czarownika i nie daj się otruć innym graczom! To kultowa, magiczna, imprezowa gra Reiner Knizia, wydawana od 20 lat. Tym razem w rozszerzonej wersji.
www.sklep.muduko.com

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 ZIOŁ 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 przewietrzalne 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.



ZIOŁA, ZIOŁKA I... BAZIÓŁKA

KATARZYNA GUBAŁA
TOMASZ JAKUBIAK
MICHAŁ MAZIK

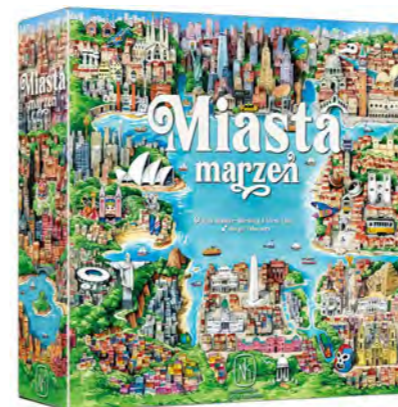
Zioła, ziółka i... Baziółka to niezwykła książka pełna wyrafinowanych zdjęć i sprawdzonych 103 dań z użyciem ziół Baziółka. Znajdziecie w niej kompleksową wiedzę z zakresu wykorzystania ziół i mikroliści w kuchni, ich właściwości odżywcze, a także ciekawostki zdrowotne i podpowiedzi znanych kucharzy 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 podpowiedzi 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.



MIASTA MARZEŃ

W pudełku znajdziecie 100 budynków i kilkadziesiąt płytek miasta. Za ich pomocą tworzycie swoje dzielnice. Im atrakcyjniejsza dzielnica, tym więcej zdobytych punktów!
www.nk.com.pl



TRAKTY I KONTRAKTY

Szukasz gry, która połączy całą rodzinę, rozwijając jednocześnie strategiczne myślenie? Ta bogata w komponenty rodzinna strategiczna gra autorstwa mistrzowskiego Reinera Knizii to idealny wybór!
www.sklep.muduko.com



DROŻDŻOWE LOVE

Marzena Szkodzińska
120 przepisów na słodkie i wytrawne drożdżowe wypieki! Piecz, próbuj, inspiruj się, ucztuj z rodziną i przyjaciółmi. Na pewno ci się uda.
www.purplebook.com.pl



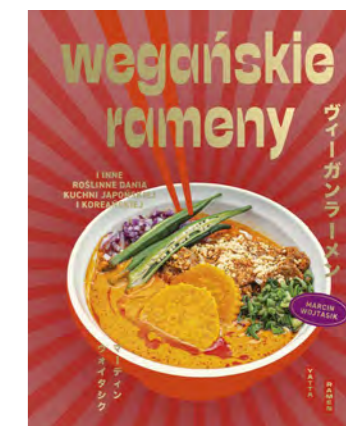
PASTA PRONTO

Przejdź na kolejny poziom makaronowego wtajemniczenia dzięki tym szybkim, łatwym i ekscytującym przepisom Pastamana, czyli Mateo Zielonki. Aż 55 sprawdzonych przepisów!
www.gwfoksal.pl



Wodny ogród

To wciągająca gra kafelkowa, w której gracze projektują wodne ogrody pełne karpi koi i lilii wodnych. Każdy gracz tworzy unikalną przestrzeń, strategicznie wypełniając wiersze i kolumny.
www.albipolska.pl



WEGAŃSKIE RAMENY

Marcin Wojtasik, współzałożyciel sieci restauracji Yatta Ramen, pasjonat japońskiej kuchni i entuzjasta ramenu. W książce prezentuje ponad 50 przepisów na ramen w wersji wegańskiej.
www.gwfoksal.pl

WARTO WYPOCZAĆ

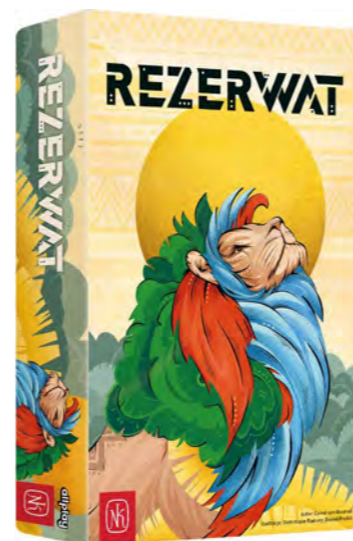
Dolce far niente, czyli po włosku słodkie leniuchowanie. Oto niebanalne przedmioty, które umilą wam czas spędzony na błogim nicnierobieniu. Zamknijcie oczy, rozłóżcie hamak lub koc i pozwólcie sobie pobujać w obłokach.

Matcha. Kuchnia, energia, harmonia

Japońska sproszkowana zielona herbata, przez wieki zarezerwowana dla wtajemniczonych, obecnie cieszy się ciągle rosnącą popularnością. W kawiarniach matcha latte stała się równie oczywistą propozycją jak cappuccino czy latte macchiato. www.gwfoksal.pl



NAISHI. Pojedynek na dworze japońskiego cesarza!
Rozwijaj swoją prowincję, stawiając nowe budowle i pozyskując wpływowe postacie, które pozwolą umocnić twój prestiż.
www.iuwigames.pl



REZERWAT
Stwórz krainę pełną zwierząt, łąk, lasów i jezior. Waszym zadaniem jest stworzenie rezerwatów zapewniających zwierzętom idealne warunki. Każde zwierzę chce mieć dostęp do odpowiednich siedlisk.
www.nk.com.pl



PARTY TIME. NOWA EDYCJA

To gra, w której musisz wyjaśnić pozostałym osobom znaczenie słów za pomocą innych wyrazów, używając synonimów, antonimów i podpowiedzi. Na polach premiowych czekają na was zadania dodatkowe: pokazywanie zwierząt lub zawodów, wyszukiwanie rymów, opisywanie znanych osobistości.
www.albipolska.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

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



HERBACIANY OGRÓD. PU-ERH

Pu-erh wzbogaca rozgrywkę o nowe główne akcje oraz specjalne dekrety cesarskie, dodając jeszcze większą złożoność i poszerzając możliwości strategicznego podejmowania decyzji. Dodatek zawiera także tryb solo. www.albipolska.pl



MATCHA

抹茶

kuchnia, energia, harmonia



Wydawnictwo Andromedia

www.boskabeztroska.pl

Redakcja:

Redaktor naczelna: Katarzyna Gubała

e-mail: kg@katarzynagubala.pl

tel. 694 455 369

Zespół redakcyjny: Anna Jaworska, Edyta Urbaneł,

Marcin Kniział, 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

