

BEZPŁATNY  
KWARTALNIK  
INFORMACYJNY

Wydanie 011/08  
Kielce, wrzesień 2008  
www.podtelegrafem.pl  
biuro@podtelegrafem.pl

# TELEGRAF

INFO



**KANAPKI  
FITNESS**

**Kalendarz na 2009**

str.6

**Karnawał polski**

str.4

**Polecamy na  
Święta i karnawał**

str. 5

**Niespodzianka!**

Kolorowy ludzik na choinkę  
i karteczki na prezenty.

PIEKARNIA  
POD TELEGRAFEM





### Drodzy Czytelnicy!

Przed nami kolejne Święta Bożego Narodzenia. Piekarnia "Pod Telegrafem" jak zawsze będzie służyć Państwu pomocą w ich przygotowaniu ale także i inspiracją w pomysłach na świąteczny stół. Proponujemy dzisiaj specjalne świąteczne wypieki, te sprawdzone wśród których macie zapewne już swoje ulubione - oraz kilka zupełnie nowych.

Nie ma nic porównywalnego z atmosferą Świąt. Każdy kraj ma swoje piękne świąteczne tradycje. Czy zastanawiali się Państwo skąd bierze się coraz popularniejszy i u nas zwyczaj zawieszania pod sufitem gałązki jemioli? O tym także możecie Państwo poczytać w naszej gazecie.

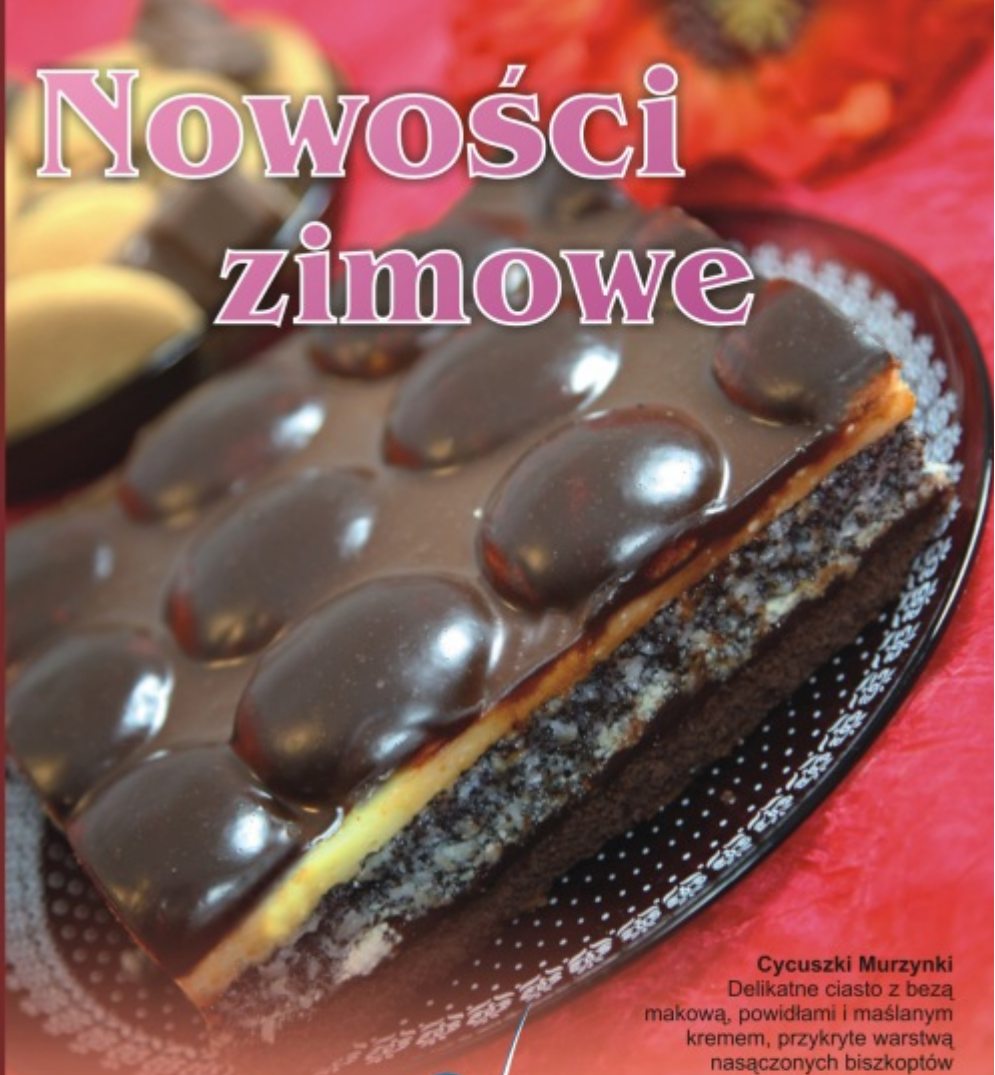
Nadchodzący po Bożym Narodzeniu czas karnawału to czas radości. Podobno jesteśmy narodem smutnym i nie umiemy się bawić. Rzadko pamiętamy o tym, że w polskiej tradycji też mamy swój własny kanawał. W dawnych czasach potrafiliśmy się cieszyć nie gorzej niż inni. Może warto przypomnieć te zapomniane zwyczaje?

Nawet jeśli pogoda nie będzie nam sprzyjać nie warto siedzieć w domu. Jeśli chodzi o nasze zdrowie i dobre samopoczucie nic nie zastąpi ruchu na świeżym powietrzu. Na czas zimowy proponujemy Państwu kilka zupełnie nowych, mało znanych dyscyplin sportowych. O niektórych z nich warto poczytać, inne na przykład Nordic Walking - każdy z nas może zupełnie bezpiecznie uprawiać.

Życzę Państwu spokojnych i zdrowych Świąt, wiele radości z tego magicznego okresu. Oby udało nam się w tym czasie choć na chwilę zapomnieć o codziennych kłopotach.

Roman Smolarski  
WŁASCICIEL

# Nowości zimowe



**Cycuszki Murzynki**  
Delikatne ciasto z bezą makową, powidłami i maślanym kremem, przykryte warstwą nasączonych biszkoptów w polewie czekoladowej.



**BUŁECZKI**

**Croissant z morelą**  
Delikatne francuskie rogaliki ze słodkim nadzieniem z moreli.



**KANAPKI FITNESS**

**Jablecznik**  
Krucze ciasto z jabłkami i płatkami migdałowymi.





# Choinkowe ozdoby



**P**roponujemy Państwu własnoręczne przygotowanie ozdób na choinkę lub świąteczny stół. Prace takie wykonane wspólnie z dziećmi przyniosą więcej radości niż te kupione w sklepie. Życzymy przyjemnej zabawy!

## Ozdoby z masy solnej

**200g mąki**  
**200g soli**  
**125 cm<sup>3</sup> wody**

Masę mieszamy z solą i wyrabiamy 5-10 minut dolewając wodę (należy uważać aby masa nie była zbyt rzadka). Kiedy jest odpowiednio plastyczna zaczynamy formować odpowiednie kształty. W miejscu łączenia poszczególne elementy należy lekko zwilżyć. Masę solną można podczas ugniatania zabarwić na dowolny kolor dodając farbki lub naturalnych produktów (np.: kakao, cynamon, papryka).

Powierzchniom modelu można nadać fakturę, odciskając na powierzchni np. koronkę. Do wypełnienia grubych elementów najlepiej jest użyć zmiętej folii aluminiowej, do wyrobu małych i dokładnych elementów proponujemy odrębny przepis: 200g mąki, 200g soli, 100g mąki ziemniaczanej i 150 cm<sup>3</sup> wody.

Najbezpieczniejsze jest suszenie ozdób na powietrzu, ale jest to proces długotrwały. Można wysuszyć w piecyku gazowym w bardzo niskiej temperaturze (początkowo 50-70 st.C), przy lekko uchylonych drzwiczkach. Można także suszyć modele w piecach elektrycznych (za-

lecana temperatura to około 75 st. C). Najlepiej położyć ozdoby na srebrnej blasze (czarne mocniej się nagzewają). Uwaga! Kuchenka mikrofalowa nie nadaje się do suszenia przedmiotów z masy solnej.

Wysuszone modele można pomalować farbami (akrylowe, tempery i inne) i polakierować bezbarwnym lakierem. Można także posmarować klejem i posypać sybkimi produktami, takimi jak: piasek, kasza, brokat, itp.

## Aniołki z kordonka

Osoby umiejące robić na szydełku mogą wykonać aniołka, który ozdobi świąteczny stół. Najpierw należy ścisłym ścięciem zrobić główkę, do niej dorobić sukienkę w kształcie kłosika dowolnym ścięciem ażurowym. Główkę można wypchać scinkami włóczki. Aby całość usztywnić, wystarczy zanurzyć w krochmalu. Z małych piórek można dorobić mu skrzydła.

## Malowane szyszki i orzechy

Na ozdoby choinkowe doskonale nadają się także orzechy i szyszki. Można je pomalować farbami, owinać ozdobną folią, albo zanurzyć w kleju i obsypać np. brokatem używanym do zdobienia paznokci.



# Wesołych Świąt!!!

*Najserdeczniejsze życzenia zdrowych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia, spokoju i odpoczynku w atmosferze rodzinnego ciepła oraz wielu słodkich chwil w nowym 2009 roku.*

*Życzy cały zespół Piekarni "Pod Telegrafem"*

# Mięsopust

## czyli karnawał polski

**T**radycja obchodzenia karnawału wywodzi się z krajów śródziemnomorskich (głównie z Włoch). Z czasem rozprzestrzeniła się na pozostałe kraje Europy. W każdym z nich wypracowała swój własny charakter i obyczaje. Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że Polska ma swój własne, bogate tradycje karnawałowe.

Czas Karnawału zwany **Zapustami** obejmował okres od pierwszego Dnia Nowego Roku aż do wtorku poprzedzającego środę popielcową (zwanego diabelskim). Był to czas zabaw tanecznych, obżarstwa i swawoli. Środowiska dworskie organizowały tzw. reduty czyli bale kostiumowe. Balom towarzyszyły kuligi, podczas których objeżdżano okoliczne dwory. W każdym z nich czekały na gości suto zastawione stoły i kolejna taneczna zabawa:

*"Mięsopusty, zapusty,  
Nie chcą państwo kapusty,  
Wolą samy, jelenie  
I żubrowe pieczenie.  
Mięsopusty, zapusty,  
Nie chcą panie kapusty,  
Pięknie za stołem siędą,  
Kuropatwy jeść będą,  
A kuropatwy zjadłszy,  
Do taneczka powstawszy,  
Po tańcu z malmazyją  
I tak sobie popiją."*<sup>1</sup>

O wiele bardziej bogaty był jednak karnawał chłopski. Ludowe zapusty połączone były z niezwykłymi obrzędami dotyczącymi urodzaju i płodności. Najhuczniej obchodzono ostatnie dni karnawału tydzień rozpoczynający się Tłustym Czwartkiem. Określano je także nazwą **„Mięsopust”** (mięsa opust czyli pożegnanie mięsa). Poszczególne, kończącym karnawał dniom nadawano także odrębne nazwy: Mięsopustny (tłusty) Czwartek, Smalcowa (zapustna) Niedziela, Ostatkowy (błękitny) Poniedziałek i Ostatni (zapustny) Wtorek.

**Tłusty Czwartek** upływał pod znakiem jedzenia i picia. na stole stawiano suto kraszoną kaszę i kapustę ze skwarkami, słoninę i sadło, w bogatszych chatkach mięso i kiełbasy. Pieczono słodkie racuchy, bliny, pampuchy przeróżne ciasta,

pączki i faworki. Tłusty Czwartek był jednak tylko wstępem do zabaw i różnorodnych zwyczajów, które odbywały się w ostatnie trzy dni karnawału:

Podczas tych dni starano się najeść do syta dobrych rzeczy, aby przed zbliżającym się Wielkim Postem, wytańczyć, wybawić, wyśmiać i wykrzyzczyć. Tańczono więc do upadłego w domach i w karczmach, a na ulice wsi, miasteczek i przedmieść wielkomiejskich wychodziły korowody wesolo pływających i płatających figle przebierańców. Przebieranie się i wkładanie masek, czy choćby tylko czernienie sobie twarzy sadzą, było w ostatki regułą. Na wsi, która najdłużej zachowywała dawne swe zwyczaje, biegały po drogach i przychodziły do domów przebrane postacie, a wśród nich postacie zwierzęce, znane z wcześniejszych obchodów kolędniczych: koza, turoń, niedźwiedź i konik, a także bocian i żuraw (zwiastuny wiosny). Wierzono powszechnie, że wraz z nimi przychodzi do domów dostatek i urodzaj. Po ulicach biegali mężczyźni poprzebierani za kobiety, czarne, rogate diabły i inne cudacznie przydane postacie, zaczepiając przechodniów, porywając ich do tańca, ściskając i całując, a przy okazji czerniąc im twarze i ubrania sadzą.<sup>2</sup>

W ostatni, zapustny wtorek zbierano się w gospodarstwie, by wesolo zakończyć mięsopust. W tradycji litewskiej pojawiały się wtedy dwie postacie: **Konopiasty** i **Słoninowy**. Pierwszy symbolizował okres postu, drugi czas obżarstwa. Stacjali ze sobą walkę. Wygrywał Konopiasty, co oznaczało zwycięstwo postu i zakaz spożywania posiłków mięsnych. Punktualnie o północy rozsypywano na podłodze popiół. Tak rozpoczynał się Wielki Post.

1. „Kiermasz wieśniacki”, zbiorek poezji sowizdrzańskiej z początku XVII w.  
2. Barbara Ogródowska „Polskie tradycje Świąteczne”



**Garmażeria**



**Psztecik na cieście półfrancuskim**  
Pyszny pasztecik mięsny, doskonały na ciepło i na zimno, znakomicie smakuje z czerwonym barszczem.



**Krokiety**  
Cieniutkie naleśniki z nadzieniem z kapusty i mięsa lub grzybów, doskonale do barszczu.



**Pierogi z kapustą i mięsem**  
Delikatne ciasto z pysznym nadzieniem mięsnym, doskonale na obiad lub ciepła kolację.



**Pasztecik**  
Małe paszteciki mięsne w cieście francuskim.



**Cukiernia**



**Pączek**  
Klasyczny pączek drożdżowy, z nadzieniem z róży, czekolady lub kiwi. Nieodzowny element końca karnawału.



**Keks**  
Klasyczny keks z suzonymi owocami.



**Szarlotka**  
Krucze ciasto z nadzieniem z jabłek, przyprawionych cynamonem.



**Ciasto jogurtowe**  
Aromatyczne, lekko wilgotne ciasto na bazie jogurtu z dodatkiem brzoskwiń i budyniu śmietankowego.



**Ciasto duńskie**  
Marchewkowo-migdałowe ciasto przełożone konfiturą i kremem.



**Szachownica**  
Mieszanka czarno-białych biszkoptów połączonych kremem w czekoladowej polewie.



**Piernik Baby Jagi**  
Ciasto piernikowe przełożone marmoladą owocową i oblane polewą czekoladową.



**Sernik paryski**  
Elegancki sernik na kruchym cieście, zwieńczony złocistą warstwą kokosową.



**Ciasto czekoladowe**  
Puszyste czekoladowe ciasto oblane czekoladową polewą. Klasyka wśród wypieków.



**Rolada ze śmietaną**  
Lekki biszkopt zwinięty z puszystą masą śmietanową i krążkiem czerwonej galaretki.

**NOWOŚĆ**



**Jabłecznik**  
Delikatny jabłecznik na kruchym cieście, obsypany płatkami migdałowymi.



**Marczello**  
Ciasto wielowarstwowe z ciemnych biszkoptów, przełożonych kakaowym kremem, nasączone alkoholowym ponczem.



**Rolada cappuccino**  
Czekoladowy biszkopt zwinięty z śmietanowym kremem o smaku cappuccino, posypany czekoladowymi wiórkami.



**Rafaello**  
Puszysty biszkopt z lekkim kremem, obsypany wiórkami kokosowymi.



**Babka marmurkowa**  
Dwukolorowa babka z foremki, oblane czekoladą. Doskonała do czekolady na gorąco.

# PIEKARNIA

POD TELEGRAFEM

**01** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so

Trzeci Kwi



Drugi Świecący



Kuchnia



Trzeci Świecący



Orzech



**02** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28  
 nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so

Drugi Trzeci Kwi Drugi Kwi



Niedziela Palmowa



Makowca



Drugi Świecący



Święta Wincenty



Drugi Makowca



Złoty Świecący



**03** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so

Pierwszy April



Święta Anny



**04** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
 śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz

Drugi Świecący



Buźki Ciężkie



Noc Kupały Drugi Jajo



**06** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
 pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd

07 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt

*Muchomorki NMP*



08 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt

*Desz chlebek*



09 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
 wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr

*Desz Nancypata*



*Desz chlebo*



*Hollender*



10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so

*Wanpatek Szary*



*Serko Napolitejsko*



*Auchegate*



11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
 nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn

*Mieszko*



*Desz Nancypata*



*Suflety*



12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz

# 2009

Z nami przez cały rok...

www.podlegrafem.pl



# Świąteczne przysmaki

**P**ředstawiamy Państwu naszą ofertę na świąteczne dni i czas karnawału. Świeży chleb, wyroby garmazeryjne i ciasta na deser...

## Pieczyno



**Chleb Euro**  
Chleb mieszany pyłowy delikatnie opruszony mąką.



**Chleb Graham**  
Chleb na żytnim zakwasie, deikatny, lekko wilgotny, doskonały do zupy rybnej.



**Chleb firmowy**  
Tradycyjny chleb, zawsze świeży i smaczny.



**Chleb Fitness**  
Zdrowy pełnoziarnisty chleb, doskonały dla osób dbających o zdrowie.



**Mini ciabtki**  
Buleczki-ciabtki, doskonale do kanapek i dań na ciepło.



**Buleczki Fitness**  
Małe pełnoziarniste buleczki w pięciu rodzajach, wyśmienite na szybką przekąskę lub na świąteczne śniadanie.



**Pierogi z kapustą i grzybami**  
Delikatny farsz w cienkim cieście sprawi, że każdy poczuje magię świąt.



**Salatki**  
Salatki w dużym wyborze uzupełnią świąteczny stół.



**Kapuśniak**  
Francuskie rożki z delikatnym nadzieniem z kapusty, doskonale do świątecznego barszczu.

## Cukiernia

NOWOŚĆ



**Croissanty morelowe**  
Francuskie rogaliki z nadzieniem morelowym.



**Makowiec japoński**  
Pyszny makowiec z dodatkiem jabłek, obłany czekoladą i wiórkami kokosowymi. Oryginalny w wyglądzie i smaku.



**Torty**  
Piekarnia oferuje szeroki wybór tortów na zamówienie. Doskonale podkreślą uroczyste okazje.

NOWOŚĆ

**Cycki murzynki**  
Makowe ciasto z delikatną masą kremową, kruchym kakaowym spodem i biszkoptami w polewie czekoladowej.



**Sernik wiedeński**  
Tradycyjny, puszysty sernik obsypany cukrem pudrem - ciasto w starym dobrym stylu.



**Strucla makowa**  
Rolada z ciasta drożdżowego z masą makową i bakaliami - polana pysznym lukrem, obsypana wiórkami i siekanymi orzechami.



**Ciasto Delicja**  
Czekoladowy krem w kakaowym biszkopcie z dodatkiem masy kokosowej. Całość obłana żelem cytrusowym.



**Marczello**  
Ciasto wielowarstwowe z ciemnych biszkoptów, przełożonych kakaowym kremem, nasączone alkoholowym ponczem.



**Snickers**  
Krucie błaty miodowe przełożone kremem toffi, posypane orzechami i rodzyńkami.



**Czekoladowy specjal**  
Ciastko drodowe z kawałkami czekolady.





# Choinka

## i nie tylko...



**W**wielu kulturach drzewo, zwłaszcza iglaste, jest uważane za symbol życia, odradzania się i płodności. Często wywodzi się jego pochodzenie z rajskiego drzewa dobrego i złego przedstawianego w średniowiecznych misteriach o Adamie i Ewie. Jego pierwowzorem może być też drzewo Krzyża Świętego, które jak głosi legenda, zbito z rajskiego drzewa życia.

Tradycja przynoszenia do domu i ozdabiania choinki narodziła się podobno w Anglii. Plemiona germańskie czciły dąb, który był bogato dekorowany w czas świąt Zimowego Przełomu. Jak głosi legenda, św. Bonifacy, żyjący w VIII wieku, w geście przeciwstawienia się pogańskiemu świętu ściął dąb, który miał stanowić centrum obchodów. Ku zdziwieniu wszystkich z wyciętego pnia wyrosła jodła. Wiecznie zielona jodła jako symbol chrześcijaństwa i nieśmiertelnego Boga zawędrowała do Niemiec skąd pochodzi zwyczaj dekorowania choinki. Drzewko ozdabiano świeczkami w tym celu, aby

także w nocy św. Bonifacy mógł głosić wiarę wśród pogan. Do Polski choinkę przywieźli niemieccy protestanci na przełomie XVIII i XIX wieku.

Na polskiej wsi choinka pojawiła się dopiero w latach 20. dwudziestego stulecia. Wcześniej bożonarodzeniową ozdobą była podłaźniczka-czubek jodły, świerka lub sosnowa gałąź przybrana ozdobami i wieszana pod sufitem.

W tradycji bożonarodzeniowej różnych krajów obecnych jest również wiele roślin, tych wiecznie zielonych. Ostrokrzew, bluszcz, jemiola i rozmaryn znane są już we wczesnym średniowieczu. Odganiały złe moce i symbolizowały nowe życie, które odrodzi się na wiosnę.

### Jemiola

W starożytności uważana była za dar bogów. Przypisywano jej właściwości magiczne i uważano za talizman. Ścięte pędy świętej jemioli leczyły niemal wszystkie choroby, zapewniały pomyślność, włożone do wazonu lub podwieszane pod sufitem chroniły dom przed złymi mocami i pożarami. Pędy jemioli sprowadzały do

domu szczęście i bogactwo, spełniały ludzkie życzenia i marzenia, noszone przy sobie zapewniać miała potencję seksualną.

### Ostrokrzew

Ostre liście tej rośliny to symbol korony cierniowej, którą włożono Chrystusowi na głowę. Czerwone jagody są symbolem Jego krwi. W Szkocji gałązkę ostrokrzewu zawieszano nad drzwiami, by w ten sposób trzymać z daleka niesforne elfy.

### Bluszcz

Symbolizuje słabość człowieka, który powinien polegać na Bogu. Bluszcz puszczony po murze domu miał trzymać z daleka wiedźmy. Gałązka bluszczu - odcięta w wigilię i położona na spodeczku z wodą - jeśli przetrwa do święta Trzech Króli - wróży pomyślne zbiory w nadchodzącym roku.

### Rozmaryn

Wierzono, że był ulubioną przyprawą Matki Boskiej. Dawał ochronę przed złymi duchami. Rozmaryn to także roślina przyjaźni i pamięci.

**C**zasy, kiedy po śniegu jeździło się tylko na nartach i sankach odeszły do lamusa. W ciągu ostatnich lat pojawiło się wiele nowych sportów związanych z „białym szaleństwem” i wiele nowych sposobów na wykorzystanie śniegu. Wśród wielu dyscyplin sportów zimowych, takich jak: narciarstwo, saneczkarstwo, bobsleje, jazda szybka i figurowa na lodzie, wyróżniają się zupełnie oryginalne, zdobywające sobie dopiero własne miejsce na lodowiskach, stokach i zawodach sportowych. Oto kilka z nich:

**Snowboarding** - jego najważniejszym elementem jest snowboard - jedna deska którą mocujemy do obydwu butów. Krawędzie boczne posiadają cienkie metalowe powierzchnie umożliwiające wykonywanie ewolucji i zwrotów. Odmianą snowboardingu jest **snowcross**. Jest to jazda na snowboardzie na trasie z licznymi przeszkodami, ostrymi zakrętami i muldami. Aby utrzymać się na torze trzeba wykonywać przeróżne niebezpieczne manewry.

**Ski Alping** - kombinacja narciarstwa zjazdowego i biegowego. Wiązanie nart jest skonstruowane w ten sposób, by można było swobodnie odpiąć od nich buty. Umożliwia to wspinaczkę po zaśnieżonych szlakach. Z tak skonstruowanymi nartami poruszają się swobodnie po świeżym śniegu, uprawiać długie wędrówki w górach, zjeżdżać ze zboczy i stoków i swobodnie podziwiać przyrodę

**Bojer** ślizg lodowy (ang. iceboat) - płozy z zamocowanym żaglem. Pojazd jest napędzany przez wiatr i może poruszać się po oblodzonych zbiornikach wodnych.

**Kitesnowboarding** jest odmianą kitesurfingu. Jest to jazda z dużym latawcem na snowboardzie lub nartach. Zasady działania latawca są takie same jak jak paralołni.

**Nordic Walking** - forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Jest to dyscyplina zdrowa i bezpieczna. Wymyślona w Finlandii w latach 20. XX wieku jako całoroczny trening dla narciarzy cieszy się dziś wielką popularnością w całej Zachodniej Europie.

# na śniegu...



# Herbatę pija wszyscy, ale tylko nieliczni pić ją potrafią!



Istnieje wiele sposobów i szkół parzenia herbaty. Wśród wielu zasad i reguł wyróżnić można kilka najbardziej kardynalnych. Pierwszą z nich jest dobór wody. Nie może to być woda zbyt twarda. W dawnych czasach Chińczycy udawali się po wodę przeznaczoną na herbatę do specjalnych źródeł górskich. Jeśli nie mamy wyboru dobrze jest odstawić wodę z kranu na czas co najmniej jednej doby.

Drugą istotną kwestią jest rodzaj wrzątku, którym zalewamy liście. Wyróżnia się w nim trzy etapy: pierwszy charakteryzuje się odrywaniem się maleńkich pęcherzyków od dna czajnika, stopniowo ilość pęcherzyków wzrasta i dochodzi do drugiego stadium masowego podnoszenia się pęcherzyków, które powoduje zbielenie wody. Teraz właśnie wrzątek jest najlepszy do zalania herbaty. Nie powinien przejść w trzecie stadium, kiedy woda intensywnie bulgocze i pojawiają się bryzgi. Wtedy woda jest przegotowana i traci zbyt dużo tlenu. Kolejnym etapom wrzenia odpowiadają różne dźwięki wydawane przez wodę. Najlepiej oddaje ich charakter parzenie herbaty w samowarze, w którym woda najpierw śpiewa, potem szumi a na końcu bulgocze. Przed zaparzeniem herbaty czajnik powinien zostać ogrzany. Najlepiej go w tym celu przepłukać 2-3 razy wrzątkiem. Najlepsze są czajniki porcelanowe gdyż szybko się nagrzewają. Jeśli chodzi o ilość herbaty, wsypujemy po jednej łyżeczce na filiżankę i dodatkowo jedną na czajniczek.

Bardzo istotnym czynnikiem jest czas zaparzania. Herbata powinna być zaparzana w czasie 3-5 minut. Zależy to jeszcze oczywiście od jej gatunku i jakości. Herbaty zielone na przykład powinny być zaparzane dłużej: 7-10 minut.

Na początku wypełniamy czajnik tylko do połowy wodą. Po odpowiednim czasie parzenia uzupełniamy go do pełna. Po zakończeniu procesu parzenia należy zwrócić uwagę czy pojawi się na powierzchni piana. Występowanie piany znaczy, że herbata została zaparzona prawidłowo, utrzymano właściwy czas gotowania się wody i parzenia, herbata nie „przestała się” i nie ulotnił się z niej aromat. Tak przygotowany napój rozlewamy do filiżanek.

Nie sposób wymienić wszystkich szkół parzenia herbaty. Oto kilka z nich:

**Sposób chiński:** herbatę zaparza się w specjalnej czarce z pokrywką tzw. haiwanie, następnie rozlewa się do filiżanek. Pije się ją bez żadnych dodatków bowiem wg Chińczyków zniekształcają one prawdziwy smak herbaty.

**Sposób tybetański:** do herbaty dodaje się masło i sól, wszystkie te składniki ubija się do uzyskania jednolitej

konsystencji. Tak przygotowany napój nosi nazwę „czasuma” i ma właściwości kaloryczne i wzmacniające.

**Sposób japoński:** herbata przywędrowała do Japonii z Chin. Zaparzana na sposób chiński w ciągu wielu lat wykształciła własne, drobiazgowo rytuały. W herbacie japońskiej ważna jest jej rola duchowa. Swoiście traktowany „herbatyzm” stał się stopniowo dla Japończyków filozofią i sposobem życia: Picie herbaty stało się źródłem kultu czystości i wyrafinowania, czynnością uświęconą, w czasie której gospodarz i gość wspólnie tworzą z tego co doczesne najwyższe piekno. **2**

**Sposób angielski:** herbatę zaparza się w sposób klasyczny (opisany powyżej) i pije się z mlekiem wcześniej wlanym do filiżanek. Odwrócenie tej kolejności jest uważane za ignorancję i powoduje gorszy smak napoju.

Angielskie powieści autorstwa na przykład Jane Austen czy Agaty Christie przybliżają klimat popołudniowych herbatki celebrowanych na angielskiej prowincji. Wiele skomplikowanych historii kryminalnych i miłosnych rozgrywa się przy akompaniamencie szczyku porcelanowych filiżanek lub kończy się słowami: „A teraz napijmy się herbaty”.

### Czy wiesz że:

Dobra gatunkowo i prawidłowo zaparzona herbata ma niezliczone właściwości zdrowotne. Wśród wielu dobroczynnych działań herbaty wymienia się m.in.: pobudzanie funkcji życiowych organizmu i usuwanie zmęczenia, właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne, oczyszczanie narządów trawiennych i całego żołądka, właściwości moczopędne, absorbowanie szkodliwych substancji znajdujących się w organizmie, wspomaganie przy leczeniu chronicznego zapalenia wątroby, nerek i pęcherza moczowego, itd...itd...

Opracowano na podstawie:

1 W.W. Pochlebkina "Herbata",

2 Okakura Kakuzo "Księga herbaty".

### Rozgrzewająca herbata z przyprawami

7 łyżeczek czarnej, liściastej herbaty, 6 szklanek wody, 6-7 goździków, 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu, 4 łyżki cukru, 2 pomarańcze, 1 cytryna, 1/2 szklanki rodzynek, 1 kieliszek rumu

Rodzynek sparzyć, osączyć, włożyć do szklanki i zalać rumem. Do nagrzanego czajniczka wsypać herbatę, dodać goździki i cynamon. Zalać 4 szklankami wrzątku i parzyć na małym ogniu ok. 10 minut. Nie doprowadzić do zagotowania. Pół cytryny i pół pomarańczy pokroić w cienkie plasterki. Zagotować wodę z cukrem i sokiem wyciśniętym z pozostałych owoców. Połączyć w żaroodpornym szklanym dzbanku z przecedzoną herbatą, pogrzać, dodać rodzynek i rum. Do filiżanek włożyć po plasterku cytryny i pomarańczy, wlać herbatę. Podawać na gorąco.

źródło: [www.przepisy.org](http://www.przepisy.org)

# Krzyżówka



## Pozlomo:

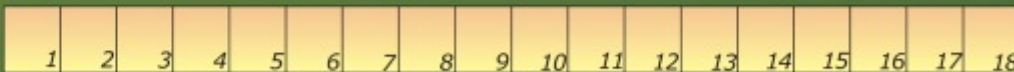
- 2- Słodka bułka np. z nadzieniem serowym.
- 6- Danie obiadowe z mąki, najlepsze z nadzieniem mięsnym, z kapusty, sera lub owoców.
- 7- Zakwas przygotowany do ciasta.
- 10- Słone, z makiem lub solą.
- 12- Ciastko jak zamek błyskawiczny.
- 14- Francuskie ciastko z owocami złożone po przekątnej.
- 16- Danie rodem z Włoch, na okrągłym cieście pszennym z dodatkami.
- 19- Jednostka chleba dużych rozmiarów.

- 20- Buleczka z pszennych otrębów.
- 22- Sos z mąki, mleka i masła.
- 23- Ciasto okolicznościowe, weselne.
- 24- W tłusty czwartek jądany w dużych ilościach.
- 25- Kruche ciasto z owocami, zapiekane w płaskiej formie.
- 26- Ukrojony kawałek chleba.

## Pionowo:

- 1- Buleczka z gwiazdzistym nacięciem.
- 3- Bułka w kształcie rogu.
- 4- Zupa na zakwasie chlebowym.
- 5- Tu wypieka się dużo chleba.
- 8- Inaczej toster.
- 9- Małe pierożki do barszczu.
- 11- Buleczka lub chleb z wędliną i żółtym serem.
- 13- Ciemny chleb żytni.
- 15- Ciasto z twarogu.
- 17- Cienki placek z patelni z dżemem lub serem.
- 18- Pieczywo na szabas.
- 19- Pszenna mała okrągła.
- 21- Duża drożdżowa bułka w kształcie warkocza.

Litery z ponumerowanych pól w dolnym rogu, wpisane do diagramu utworzą hasło.



TELEGRAF POLECA

## Żurek Świętokrzyski

### Składniki:

- butelka żurku z Piekarni „Pod Telegrafem”,
- dwie pietruszki,
- dwie marchewki,
- kawałek selera,
- żeberko wędzone,
- kawałek wędzonego boczku,
- kiełbasa biała lub podwędzana,
- dwa ugotowane i pokrojone w kostkę ziemniaki,
- cebula,
- majeranek, pieprz, sól.

Gotujemy w wodzie warzywa i żeberka, boczek. Kiedy wszystko jest miękkie, wlewamy żurek i doprowadzamy do gotowania. Na patelni zarumieniamy kawałek wędzonego boczku i pokrojoną drobno cebulę.

Dodajemy do żurku. Można także dodać ugotowane i pokrojone w kostkę ziemniaki, kiełbasę białą lub podwędzaną. Dobrze smakuje z ugotowanym na twardo jajkiem i świeżym chlebem.

Tradycyjny żur świętokrzyski był jeszcze zabielały śmietaną i okraszany skwarkami.

Smacznego!



Nie przegap!

**listopad Zaduszki Jazzowe** Pałac Tomusza Zielińskiego w Kielcach, organizator: Dom Środowisk Twórczych

**17-21.11 XIV Ogólnopolski Niezależny Przegląd Form Dokumentalnych NURT**, Kieleckie Centrum Kultury

**25.11 Międzynarodowy Dzień Misia w Muzeum Zabawek i Zabawy**, organizator: Muzeum Zabawek i Zabawy

**2-6.12 Mikołajki z Muzeum Zabawek i Zabawy**, organizator: Muzeum Zabawek i Zabawy

**17-24.12 Przekazanie Betlejemskiego Światła Pokoju - Busko-Zdrój**, organizator: Komenda Hufca ZHP w Busku-Zdroju

**31.12 Sylwester „Pod gwiazdami”**, podnóża Zamku Królewskiego w Chęcinach, organizator: Urząd Miasta i Gminy w Chęcinach

**31.12 Sylwester 2008, Staszów Rynek**, organizator: Staszowski Ośrodek Kultury

**31.12 Powitanie Nowego Roku**, plac przed Urzędem Miejskim w Pińczowie



## Krzyżówka

Krzyżówka z hasłami i diagramem znajduje się na stronie 11.

Rozwiązanie zagadki z nr. 10/08 jest: Duch Krzysztofa Ossolińskiego ukazujący się w czarnej husarskiej zbroi.

Nagrody otrzymują:

1. Arkadiusz Kowalski Miechów
2. Janina Podraza Kielce
3. Agata Markowska Kielce
4. Marta Borowiec Starachowice
5. Adam Podolski Starachowice

W tym numerze do wygrania 5 bonów o wartości 50 zł każdy, do zrealizowania w Piekarni "Pod Telegrafem". Nagrodzimy pierwsze pięć osób, które nadeślą prawidłowe hasło z krzyżówki na adres: Piekarnia "Pod Telegrafem", 25-116 Kielce, ul. Ściegiennego 258c



Żurek to doskonała zupa na czas karnawału, po nocy szaleństwa i zabawy będzie smakował wysmienicie. Podany w specjalnym chleбку, który można zamówić w Piekarni "Pod Telegrafem" doda każdemu energii.



## Żurek Świętokrzyski



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia Piekarnia "Pod Telegrafem" ma dla czytelników niespodziankę - świąteczne bileciki na prezenty, a dla najmłodszych piernikowego ludzika na choinkę.

Bileciki należy wyciąć nożyczkami zgodnie z zaznaczonymi liniami. Następnie zgiąć w połowie i zrobić dziurki w oznaczonych miejscach, aby tasiemką przywiązać do prezentu. W środku wpisujemy imię osoby, dla której przeznaczony jest prezent.

Ludzika należy wyciąć po konturach nożyczkami, zgiąć w połowie (w zaznaczonym miejscu) i skleić klejem. Następnie zrobić otwór w górnej części i zawiązać nitkę, można także nitkę wkleić do środka ludzika. Po wyschnięciu powiesić na choince. Wesołych Świąt!

wytnij po konturach ludzika ✂



linia zgięcia

linia zgięcia

linia zgięcia



Bileciki na świąteczne prezenty

