

Stowarzyszenie **TĘCZA**



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 7/2021 – GRUDZIEŃ
(wydanie świąteczne)



Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2021
Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Drodzy Czytelnicy, Koleżanki i Koledzy!

Niechaj blask Betlejemskiej Gwiazdy opromieni Was radością.

Niechaj Boża Dziecina, która zstępuje z niebios w tę Świętą Noc

błogosławi Wam i Waszym rodzinom na Święta Bożego Narodzenia

oraz na cały rok 2022.

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia;

Niech w każdym domu zagości rodzinna i ciepła atmosfera.

W nadchodzącym Nowym – 2022 Roku wszelkiej pomyślności -

życzy Zarząd Stowarzyszenia Tęcza oraz Redakcja

Zapraszamy do lektury „Tęczowej Gazetki”. Oprócz artykułów, które na pewno zainteresują Państwa są też przepisy kulinarne i ciekawostki. Znajdziecie w gazetce również coś na temat zdrowia oraz świąt Bożego Narodzenia
Życzymy miłej lektury.



Spis treści

OD REDAKCJI	2
INFORMACJE	5
ILE WYNIESIE ŚWIADCZENIE PIELĘGNACYJNE OD 1 STYCZNIA 2022 R.?	5
EMERYTURA EWK	5
ZMIANY WPŁYWAJĄCE NA WYSOKOŚĆ ZAROBKÓW W 2022 ROKU	6
ZDROWIE.....	7
O KTÓREJ CHODZIĆ SPAĆ, BY BYŁO NAJZDROWIEJ DLA SERCA?	7
RZECZNIK MZ: PRZECIW GRYPIE MOGĄ SIĘ BEZPŁATNIE ZASZCZEPIĆ OSOBY PEŁNOLETNIE	8
NA PROBLEMY SKÓRNE - MYDŁO DZIEGCIOWE	9
ŻYJEMY I PAMIĘTAMY (CZ. 1).....	10
PRZEŁOMOWE BADANIA LEKARZY ZE ŚLĄSKA. LEK PRZYWRÓCI WZROK CIERPIĄCYM NA ZWYRODNIE	
BARWNIKOWE SIATKÓWKI	12
APLIKACJA POMÓŻE W LECZENIU FOBII.....	14
CIEKAWOSTKI	15
Z ORIONEM PRZEZ ŚWIAT	15
DZIECIAKI Z POLSKI WYNAŁAZŁY SPOSÓB NA UTYLIZACJĘ TWORZYW SZTUCZNYCH!	17
BOŻE NARODZENIE TRADYCJA I ZWYCZAJE	18
WIGILIA	18
DEKORACJE BOŻONARODZENIOWE - PODŁAŻNIK, PAJĄK, ŚWIATY, CHOINKA	19
NIEODŁĄCZNE ELEMENTY WIGILII – OPLATEK, SIANKO, PUSTE MIEJSCE PRZY STOLE.....	20
WIECZERZA WIGILIJNA	21
BOŻE NARODZENIE – PIERWSZY DZIEŃ ŚWIĄT	22
ŚWIĘTO ŚW. SZCZEPANA – DRUGI DZIEŃ ŚWIĄT.....	23
KOŁĘDOWANIE	24
SZOPKARSTWO	25
REGIONALNE ZWYCZAJE BOŻONARODZENIOWE	27
<i>Kaszubska Gwiazdka</i>	27
<i>Zwyczaj dunajowania w Łukowej i okolicach.....</i>	27
<i>Kołodowanie Dziadów Noworocznych na Żywiecczyźnie</i>	28
<i>Szczodre dni i szczodroki</i>	28
<i>Wypiek bysków i nowych latek Kurpiów Puszczy Zielonej</i>	28
<i>Wigilijne wróżby.....</i>	29
ŚWIĘTY MIKOŁAJ – HISTORIA PRAWDZIWA	30
FRUTTI DI MARE NA WIGILIJNYM STOLE	32
BETLEJEM	35
KULINARIA ŚWIATECZNE	36
ŚLEDZIE Z ŻURAWINĄ	36
ŁOSOŚ POD MIGDAŁOWĄ PIERZYNKĄ	38
ŚLEDZIE Z SUSZONYMI POMIDORAMI	39
PUSZYSTE PIERNICZKI ŚWIĄTECZNE	41
MAKOWIEC ZAWIJANY	43
MASA MAKOWA.....	44
SERNIK NA PIERNIKOWYM SPODZIE.....	46
POŁĘDWICZKI W SOSIE GRZYBOWO-MUSZTAROWYM	48

PYSZNA, AROMATYCZNA ZUPA GRZYBOWA...	50
TORT MAKOWY BEZ PIECZENIA	51
PASZTECIKI MOJEJ MAMY	52

INFORMACJE

Ile wyniesie świadczenie pielęgnacyjne od 1 stycznia 2022 r.?

Autor: Beata Dązbłaż, niepełnosprawni.pl

2119 zł netto wyniesie świadczenie pielęgnacyjne od nowego roku. Obecnie jest to 1971 zł netto.

[Minister Rodziny i Polityki Społecznej wydał w tej sprawie obwieszczenie 27 października br.](#)

Świadczenie pielęgnacyjne jest co roku waloryzowane 1 stycznia.

Dla kogo?

Przysługuje ono rodzicom lub opiekunom dzieci z niepełnosprawnością, powstałą do 18. roku życia lub do 25. roku życia – w przypadku gdy dziecko było w trakcie nauki.

Emerytura EWK

Prezydent podpisał ustawę ws emerytur EWK

Autor: PAP,

Prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę, na mocy której osoby pobierające emerytury EWK (czyli wcześniejsze emerytury z tytułu opieki nad dzieckiem wymagającym stałej opieki) będą miały wypłacane świadczenie wyrównawcze, jeśli ich emerytury są niższe niż świadczenie pielęgnacyjne.

Jak poinformowało biuro prasowe Kancelaria Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej (KPRP) prezydent 10 grudnia podpisał Ustawę z dnia 29 października 2021 r. o świadczeniu wyrównawczym dla osób uprawnionych do wcześniejszej emerytury z tytułu opieki nad dziećmi wymagającymi stałej opieki.

„Celem ustawy o świadczeniu wyrównawczym dla osób pobierających wcześniejszą emeryturę z tytułu opieki nad dziećmi wymagającymi stałej opieki jest dodatkowe wsparcie finansowe osób uprawnionych do wcześniejszej emerytury z tytułu opieki nad dziećmi wymagającymi stałej opieki (tzw. EWK) przyznanej im na mocy rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 15 maja 1989 r. w sprawie uprawnień do wcześniejszej emerytury pracowników opiekujących się dziećmi wymagającymi stałej opieki (Dz. U. poz. 149), którego przepisy obowiązywały do dnia 31 grudnia 1998 r.” – poinformowało biuro prasowe KPRP.

Świadczenie

Rozporządzenie Rady Ministrów z 1989 r. umożliwiało przejście na emeryturę (tzw. emeryturę EWK) – bez względu na wiek – jednemu z rodziców mającemu wymagany okres zatrudnienia, a zmuszonemu przerwać pracę z uwagi na sprawowanie opieki nad chorym dzieckiem. Przepis ten utracił moc w 1999 r., jednak osoby, które do tego czasu spełniały wszystkie warunki wymagane w rozporządzeniu, zachowały uprawnienia do emerytury.

Obecnie rodzice opiekujący się dziećmi, wymagającymi stałej opieki, otrzymują świadczenie pielęgnacyjne. Nie przysługuje ono jednak tym, którzy mają ustalone prawo do emerytury, renty, zasiłku stałego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, zasiłku przedemerytalnego lub świadczenia przedemerytalnego.

Oznacza to, że świadczenia pielęgnacyjnego nie otrzymują także osoby pobierające emeryturę EWK. Tymczasem wysokości tych świadczeń znacznie się różnią – wysokość świadczenia pielęgnacyjnego to 1971 zł, a najniższa emerytura wynosi 1250,88 zł brutto.

Ustawa od 1 stycznia 2022 roku

Zgodnie z ustawą podpisaną przez prezydenta, świadczenie wyrównawcze przyznawane będzie na wniosek osoby uprawnionej do emerytury lub renty EWK, który należy złożyć do ZUS lub innego organu, który wypłaca to świadczenie. Wniosek złożony do 28 lutego 2022 r. podlega rozpatrzeniu do 31 marca 2022 r.

W razie złożenia wniosku w terminie świadczenie wyrównawcze przysługuje od 1 stycznia 2022 r. i jest wypłacane po dokonaniu rocznej waloryzacji wraz ze świadczeniem emerytalno-rentowym.

Świadczenie wyrównawcze ma przysługiwać miesięcznie w kwocie stanowiącej różnicę między kwotą świadczenia pielęgnacyjnego a kwotą pobieranego świadczenia emerytalno-rentowego.

Wypłata świadczenia wyrównawczego będzie następować wraz z emeryturą EWK.

Świadczenie wyrównawcze wraz z kosztami jego obsługi będzie finansowane ze środków budżetu państwa.

Ustawa wchodzi w życie 1 stycznia 2022 r.

Zmiany wpływające na wysokość zarobków w 2022 roku

Autor: Joanna Stryczyk, Źródło: infor.pl, bankier.pl

Końcówka roku 2021 i rok 2022 to czas wielu zmian w przepisach: część z nich wpłynie na portfele każdego z nas.

Wzrost minimalnego wynagrodzenia

We wrześniu 2021 roku opublikowano rozporządzenie Rady Ministrów (wejdzie w życie z początkiem 2022 roku) w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej w 2022 r. (Dz. U. poz. 1690):

- minimalne wynagrodzenie na umowie o pracę w 2022 r. wyniesie **3010 zł** i będzie o 210 zł wyższe od najniższej płacy obowiązującej w roku 2021 (2800 zł)
- z kolei minimalna stawka godzinowa dla określonych umów cywilnoprawnych wyniesie **19,70 zł** i będzie o 1,40 zł wyższa od stawki z roku 2021 (18,30 zł).

Polski Ład

Nowelizację wielu przepisów podatkowych przygotowaną w ramach rządowego programu Polski Ład opublikowano w Dzienniku Ustaw 23 listopada 2021 roku. Większość zmian wejdzie w życie z początkiem 2022 roku. Do najważniejszych należą:

- Zmiana skali podatkowej – drugi próg podatkowy, 32%, będzie obowiązywać od kwoty dochodu **120 tysięcy złotych** (nie zaś, jak w ostatnich latach, od 85 528 zł).
- Wzrost kwoty zmniejszającej podatek z 1360 zł do **5100 zł** (równowartość 17% kwoty wolnej od podatku w wysokości 30 tysięcy złotych): odliczenie w takiej wysokości jest dostępne dla wszystkich podatników rozliczających się według skali podatkowej, czyli nie dotyczy osób rozliczających się podatkiem liniowym, ryczałtem lub kartą podatkową.
- Zlikwidowanie możliwości odliczania części składki zdrowotnej od podatku dochodowego: obecnie składka zdrowotna wynosi 9% minimalnego wynagrodzenia lub podstawy wymiaru, przy czym 7,75% podlega odliczeniu od podatku – od 1 stycznia 2022 roku takiej możliwości już nie będzie.

- Wprowadzenie ulgi dla osób zatrudnionych na umowę o pracę lub prowadzących działalność gospodarczą i rozliczających się na zasadach ogólnych (według skali podatkowej). Ulga ta ma częściowo wyrównać brak możliwości odliczenia składki zdrowotnej. Będzie jednak dotyczyć tylko osób uzyskujących rocznie przychód między 68 412 zł a 133 692 zł. Nowo wprowadzone wzory pozwalają obliczyć kwotę, którą można odliczyć od dochodu do opodatkowania. Nie można przekroczyć progów ani o złotówkę, a z ulgi nie mogą skorzystać osoby rozliczające się na umowy zlecenie, umowy o dzieło i pobierające emeryturę.
- Wprowadzeniu 0% podatku dochodowego dla osób w wieku emerytalnym, które rezygnują z prawa do emerytury na rzecz pozostawania w zatrudnieniu. Zwolnienie z podatku ma obowiązywać do kwoty **115 528 zł**. Takie zwolnienie z podatku ma zachęcać do aktywności zawodowej.

Zmiany w ubezpieczeniach

A to najważniejsze zmiany wynikające z wprowadzonej w tym roku nowelizacji ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych:

- Od 1 stycznia 2022 roku skraca się okres pobierania zasiłku po ustaniu ubezpieczenia (czyli po rozwiązaniu umowy) do 91 dni. Dotychczas taki zasiłek przysługiwał za pełny okres zasiłkowy, czyli 182 dni.
- Od przyszłego roku wszystkie okresy nieprzerwanej niezdolności do pracy (z wyjątkiem ciąży) oraz okresy niezdolności do pracy z przerwami nie dłuższymi niż 60 dni będą wliczane do jednego okresu zasiłkowego. Rodzaj choroby nie będzie mieć znaczenia. To rozwiązanie ma ułatwiać płatnikom rozliczanie i kontrolę zatrudnionych korzystających z długotrwałych zwolnień lekarskich.
- Zasiłek chorobowy za okres pobytu w szpitalu zwiększy się z dotychczasowych 70% do 80% podstawy wymiaru.

ZDROWIE

O której chodzić spać, by było najzdrowiej dla serca?

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

Obszerne badanie wskazało, że osoby chodzące spać po północy mają o 25 proc. wyższe ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, niż zasypiające między godz. 22 a 23. Zasypianie zbyt wczesne również szkodzi.

Pora zasypiania ma kluczowe znaczenie dla zdrowia serca – wskazuje badanie przeprowadzone przez naukowców z University of Exeter.

- Organizm ma 24-godzinny, wewnętrzny zegar zwany rytmem dobowym, który pomaga w regulowaniu funkcjonowania fizycznego i mentalnego – mówi dr David Plans, autor publikacji, która ukazała się na łamach „The European Heart Journal – Digital Health”. – Choć nie możemy wyciągnąć wniosków na temat przyczyn i skutków, wyniki wskazują, że wczesne lub późne chodzenie spać może zaburzać biologiczny zegar, z negatywnymi konsekwencjami dla zdrowia sercowo-naczyniowego – dodaje.

Naukowcy przeanalizowali dane na temat prawie 90 tys. osób zarejestrowanych w programie UK Biobank.

Uwzględnili m.in. informacje o stanie zdrowia, stylu życia, sprawności fizycznej oraz wyniki obserwacji snu z użyciem noszonych na nadgarstku akcelerometrów.

W czasie trwającej prawie 6 lat późniejszej obserwacji uczestników, u 3,6 proc. z nich (ponad 3 tys.) pojawiła się choroba układu krążenia. Po uwzględnieniu różnych czynników, w tym wieku, płci, czasu snu, jego regularności, chronotypu, palenia, wagi, cukrzycy, ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu, czy statusu społeczno-ekonomicznego, pojawił się wyraźny związek z porą zasypiania. U osób zasypiających po północy ryzyko chorób układu krążenia było o 25 proc. wyższe, niż u zasypiających między godz. 22 a 22.59.

Uczestnicy chodzący spać między godz. 23 a 23.59 mieli ryzyko o 12 proc. wyższe, a zasypiający przed godz. 22 – o 24 proc.

Późniejsza analiza wskazała jeszcze, że późne chodzenie spać szczególnie szkodzi kobietom, a zasypianie zbyt wczesne miało większy wpływ na mężczyzn.

Biologiczny zegar

- Nasze badanie wskazuje, że optymalny czas na zaśnięcie znajduje się w szczególnym punkcie 24-godzinne go cyklu i odchylenia od niego mogą być szkodliwe dla zdrowia. Najbardziej ryzykowny jest czas krótko po północy, być może dlatego, że redukuje możliwość ekspozycji na światło poranka, które ustawia biologiczny zegar – mówi dr Plans.

Jeśli chodzi o różnice między płciami, na razie trudno jest je wyjaśnić.

Przyczyna może leżeć w różnicach w odpowiedzi układu hormonalnego na zaburzenia dobowego rytmu - spekulują badacze.

Z drugiej strony, na wyniki mógł mieć wpływ późny wiek uczestniczek wynikający z tego, że ryzyko chorób sercowo-naczyniowych rośnie u kobiet po menopauzie.

- To oznaczałoby, że nie ma różnic w sile korelacji u kobiet i u mężczyzn – wyjaśnia ekspert.

- Podczas gdy wyniki nie wskazują na relacje przyczynowo-skutkowe, czas zasypiania jawi się jako potencjalny czynnik ryzyka chorób serca, niezależny od innych czynników i charakterystyki snu. Jeśli nasze rezultaty zostaną potwierdzone w innych badaniach, czas zasypiania i podstawowa higiena snu mogą służyć jako niedrogie metody obniżania ryzyka chorób serca w społeczeństwie – twierdzi naukowiec.

Rzecznik MZ: przeciw grypie mogą się bezpłatnie zaszczepić osoby pełnoletnie

Autor: PAP niepełnosprawni.pl

Osoby pełnoletnie od wtorku, 23 listopada, mogą bezpłatnie zaszczepić się przeciw grypie – poinformował rzecznik prasowy resortu zdrowia, Wojciech Adrusiewicz.

- Decyzją ministra zdrowia każda osoba 18+ będzie mogła zaszczepić się na gripę z refundacją – przekazał rzecznik MZ.

Dodał, że w tej chwili agencja rezerw strategicznych dysponuje „dość dużą liczbę szczepionek przeciw grypie”, ale na rynku aptecznym tych szczepionek brakuje.

- Do niedawna ta refundacja obejmowała osoby starsze, osoby z upośledzoną odpornością, medyków, służby mundurowe, ale widzimy, że blisko 3 tys. punktów szczepień nie zgłasza się po szczepionki. To znaczy, że osoby z tych grup ryzyka nie korzystają z tych szczepień, stąd też

szybka decyzja ministra zdrowia Adama Niedzielskiego i uruchomienie od jutra szczepień dla osób w wieku 18 plus – powiedział.

Szczepienie w przychodni

Rzecznik zaznaczył, że każda pełnoletnia osoba może pójść do przychodni, która jest punktem szczepień i poprosić o zaszczepienie przeciw grypie.

- Nie ma powodów, by POZ odmawiał, bo jest ponad 1 mln szczepionek dostępnych w tej chwili w Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych i te szczepionki na bieżąco można przekazywać – zapewnił.

W świetle obowiązującego do tej pory przepisu, szczepionka przeciw grypie w sezonie 2021/2022 przeznaczona była z refundacją dla 13 grup osób wskazanych do szczepienia z racji narażenia w sposób szczególny na zakażenie wirusem grypy przez wykonywane obowiązki zawodowe (w tym m.in. osoby zatrudnione w podmiotach leczniczych, żłobkach, placówkach oświatowych), miejsce pobytu (domy pomocy społecznej, zakłady opiekuńczo-lecznicze, hospicja, oddziały opieki długoterminowej) lub wiek (osoby powyżej 75 lat).

Na problemy skórne - mydło dziegciowe

Damian Szczepanik. „Sześciopunkt”

Mydło z dziegciem charakteryzuje się zapachem smoły i dymu, co wiele osób do niego niestety zniechęca, ale nie mnie. Fajnie jest wejść do łazienki, gdzie pachnie lasem, mi właśnie taki zapach z lasem się kojarzy.

Mydełko ma kolor karmelowo-brązowy, bardzo dobrze się pieni, ma ostry, wyrazisty zapach. Zapach smoły i dymu pomoże nam zidentyfikować, czy mydło rzeczywiście ma w sobie dziegieć - najlepiej jeśli ma więcej niż 1%, to ważne, ponieważ skład tych mydeł może być różny. Ten rodzaj mydła nie nadaje się do skóry suchej. Ja mam akurat mieszaną i mydło to dobrze reguluje tłustość mojej cery.

Jakie właściwości ma mydło z dziegciem?

Ma ono działanie przeciwpasożytnicze, przeciwgrzybiczne, jest antyseptyczne oraz ogranicza nadmierne wydzielanie sebum.

Jeżeli mamy problemy trądzikowe, a nie jesteśmy nastolatkami, to dziegieć nam tę skórę wyleczy. Jeśli mamy łupież, to możemy go bardzo skutecznie zwalczać, myjąc głowę mydłem dziegciowym. Gdy mamy tendencję do siniaków, to takie mydło przyspiesza ich gojenie. Jeśli nie mamy wody utlenionej, albo nam akurat zabrakło, to mydło z dziegciu odkazi rany i zabezpieczy je przed zakażeniem. Wspomaga leczenie grzybicy, a jej początki lub pierwsze objawy chorób grzybiczych wręcz leczy.

Wzmacnia cebulki włosów, co powoduje że włosy nie wypadają, a rosną grube i lśniące.

Dla mnie najważniejszą rzeczą jest to, że mydło dziegciowe działa na różne insekty, komary czy kleszcze. Bardzo skutecznie je wszystkie odstrasza, a że wiele czasu spędzam w ogródku działkowym czy w lesie - mam dobrą ochronę. Siedząc wieczorami na ławce, nie muszę opędzać się od komarów, jak to robią osoby mi towarzyszące.

Już jakiś czas temu mydełko to stało się dość popularne wśród ludzi pracujących w lasach.

Osobom wybrednym, które mają duży problem z zapachem, bo jest bardzo intensywny, pozostaje jedynie przyzwyczaić się do tej nuty zapachowej.

Na Syberii używają dziegciu w maści, ponieważ tam intensywność robactwa jest około 100 razy większa niż w Polsce. Mydło jest za słabe, dlatego wszyscy bezpośrednio na skórę stosują maść z dziegciu; z racji tego ludzie na Syberii są tacy śniadzi.

Nie trzeba się bać myć tym mydłem w okolicach intymnych, nic złego się nie stanie, a nawet jest to korzystne, bo dziegieć przywraca naturalne pH skóry.

Najwięcej właściwości prozdrowotnych zawiera dziegieć brzozy, który pozyskiwany jest z kory brzozy. Możemy spotkać również dziegieć sosnowy i bukowy. Dziegieć jest przede wszystkim wykorzystywany do produkcji dermokosmetyków, które mają dobre działanie na problemy skórne. Mydło to możemy zakupić w kostce lub w płynie w aptekach bądź w naszych sklepach, bo jest to produkt polski. Można je również spotkać wśród produktów rosyjskich lub ukraińskich.

Dla kogo mydło dziegciowe nie jest przeznaczone?

Na pewno nie powinny go używać kobiety, które są w ciąży i w trakcie laktacji oraz osoby posiadające suchą, alergiczną skórę. Jeżeli ktoś nigdy wcześniej nie stosował na swoją skórę produktów dziegciowych, to polecam wykonanie próby: na niewielki obszar skóry nanieść troszkę tego produktu i zaobserwować, czy w ciągu 24 godzin nie pojawi się reakcja alergiczna, albo nie dojdzie do jakichś podrażnień.

Podsumowując, mydło dziegciowe najlepiej się sprawdzi przy problemach skórnych, takich jak łojotok, skóra zainfekowana i zanieczyszczona, zatkane pory skórne i łuszczyca. Warto zastosować miesięczną kurację dziegciową. Cena mydełka w aptekach waha się w granicach 10-20 zł.

Żyjemy i pamiętamy (cz. 1)

Autor: Małgorzata Gruszka, źródło: „Sześciopunkt”

Listopad to miesiąc poświęcony pamięci tych, których nie ma już wśród nas. Miesiąc, w którym w sposób szczególny wspominamy spędzony z nimi czas i wspólne przeżycia. Pamiętanie o zmarłych i wspominanie ich możliwe jest dzięki najważniejszej funkcji naszego umysłu, jaką jest pamięć.

W listopadowym Poradniku psychologa przeczytają Państwo o tym, czym jest pamięć, jakie są jej rodzaje, jakie może sprawiać kłopoty i co je powoduje.

Czym jest pamięć?

Pamięć to najważniejsza i centralna funkcja naszego umysłu. Praktycznie wszystko, co robimy, mówimy czy myślimy możliwe jest dzięki pamięci. Bez pamiętania słów nie moglibyśmy porozumiewać się językiem ani formułować myśli. Bez pamięci faktów i przechowywania wspomnień nie mielibyśmy kontaktu z przeszłością. Bez pamiętania jak robi się różne rzeczy, nie wykonalibyśmy żadnej czynności. Oto dlaczego poważniejsze kłopoty z pamięcią są tak dotkliwe i odczuwalne praktycznie na każdym kroku. Pamięć definiowana jest jako cecha istot żywych, będąca zdolnością układu nerwowego do rejestrowania, przechowywania, utrwalania i odtwarzania dostępnych informacji a także doznanych wrażeń i przeżyć. Informacje to wszelkiego rodzaju wiedza i wiadomości z różnych dziedzin i obszarów życia. Wrażenia to indywidualny odbiór wszelkiego typu bodźców: wzrokowych, słuchowych, smakowych, dotykowych czy zapachowych. Przeżycia to indywidualne doświadczenie każdego z nas, będące pochodną docierających do nas informacji i wrażeń. Rejestrowanie, przechowywanie i

przywoływanie potrzebnych w danej chwili elementów naszej pamięci możliwe jest dzięki temu, że za jej działanie odpowiadają różne obszary naszego mózgu. Obszarom tym odpowiadają poszczególne rodzaje pamięci.

Rodzaje pamięci

Pamięć krótkotrwała – przypomina nieco komputerową pamięć operacyjną. Zawiera ograniczoną ilość informacji i może je przechowywać tylko przez jakiś czas. W zależności od wagi i znaczenia informacje te zostają przesłane do pamięci długotrwałej lub usunięte. Dzięki pamięci krótkotrwałej pamiętamy, co mamy kupić w sklepie, kiedy mamy następną wizytę u lekarza i co opowiadała nam spotkana po drodze sąsiadka. Pamiętamy krótko, dlatego ważne daty, nazwiska, terminy czy numery telefonów dość szybko musimy gdzieś zapisać.

Pamięć długotrwała – to nasz twardy dysk, podobny do tego w komputerze. Dysk ten to kilka rodzajów pamięci: autobiograficzna, fonologiczna, ruchowa, sensoryczna, semantyczna, proceduralna i epizodyczna. Pamięć autobiograficzna pozwala przechowywać i odtwarzać ważne wydarzenia i chwile z naszej osobistej przeszłości. Dzięki niej mamy wiedzę o sobie i wspomnienia. Pamięć fonologiczna odpowiada za przechowywanie i odtwarzanie słów; dzięki niej mówimy i rozumiemy mowę. Pamięć mięśniowa polega na pamiętaniu sekwencji ruchowych i późniejszym wykonywaniu ich automatycznie. Dzięki niej pianista nie musi patrzeć na ręce, gdy gra, a osoba niewidząca, wychodząc na zewnątrz, zaczyna odpowiednio posługiwać się białą laską. Pamięć sensoryczna rejestruje i przechowuje wrażenia zmysłowe. Dzięki niej pamiętamy co nam smakuje, co jest dla nas miłe w dotyku, czego lubimy słuchać i na co lubimy patrzeć. Osoby tracące wzrok na późniejszych etapach życia pamiętają kolory, krajobrazy czy twarze bliskich osób. Pamięć semantyczna obejmuje wiedzę nabytą w procesie edukacyjnym. Dzięki niej pamiętamy tabliczkę mnożenia, ważne daty z historii czy skład chemiczny wody. Pamięć proceduralna umożliwia nam wykonywanie złożonych czynności, takich jak czytanie, pisanie czy liczenie. Pamięć epizodyczna przechowuje i pozwala dotrzeć do różnych wydarzeń nie związanych bezpośrednio z nami. Dzięki niej jesteśmy w stanie określić, kiedy i gdzie miały miejsce.

Kłopoty z pamięcią

Zapominanie – jest najczęściej zgłaszanym kłopotem z pamięcią. Obecnie uważa się, że nie polega ono na wypadnięciu z pamięci jakichś informacji, ale na utracie ścieżek dostępu. Wszystkim nam zdarza się mieć coś na końcu języka, albo doświadczyć, że coś wyleciało nam z głowy. Po jakimś czasie coś z końca języka wraca na początek, a coś, co wyleciało z głowy, jakimś cudem się w niej odnajduje. W celu przypomnienia sobie czegoś mniej lub bardziej świadomie szukamy innej drogi do potrzebnych informacji. Sporadyczne zapominanie zdarza się każdemu i nie jest powodem do niepokoju. Naturalną rzeczą jest również nieco gorsze funkcjonowanie pamięci pojawiające się z wiekiem i będące skutkiem procesów starzenia się organizmu, w tym mózgu.

Łagodne zaburzenia poznawcze – to coś więcej niż sporadyczne zapominanie. W chorobie tej odczuwa się pogorszenie pamięci, ale jest ono nieznaczne i nie zaburza normalnej, codziennej aktywności życiowej. Niestety, w większości przypadków łagodne zaburzenia poznawcze z biegiem czasu postępują i przechodzą w otępienie pod postacią choroby Alzheimera.

Otępienie – to ogólna nazwa chorób, w przebiegu których dochodzi do uszkodzenia i zaniku komórek mózgowych zwanych neuronami. Neurony odpowiedzialne są za wytwarzanie substancji przekaźnikowych, od których zależy kondycja naszej pamięci. Uszkodzenie neuronów może być wynikiem działania różnych czynników. Najbardziej znaną, najczęściej występującą i

najlepiej zbadaną postacią otępienia jest choroba Alzheimerera. Choroba ta zaczyna się po 65 roku życia i częściej dotyka kobiet. W jej przebiegu dochodzi do zmian zwyrodnieniowych mózgu. Komórki mózgowe uszkodzane są przez dwa rodzaje patologicznych białek, które odkładają się w nich i niszczą je. Otepienie może być skutkiem nieprawidłowego funkcjonowania układu krążenia. Mówimy wówczas o otępieniu naczyniopochodnym, w którym uszkodzenie neuronów następuje na skutek dostarczania do mózgu zbyt małej ilości tlenu i substancji odżywczych. Najbardziej występującą postacią otępienia są zaburzenia procesów poznawczych o podłożu genetycznym, czyli dziedziczone po przodkach i powtarzające się w rodzinie. Ryzyko wystąpienia wszystkich typów otępienia wzrasta wraz z wiekiem. Występowaniu otępienia sprzyjają takie schorzenia jak: niewydolność serca, cukrzyca typu 2, miażdżyca i nadciśnienie tętnicze. Otepieniu sprzyja też mała ilość kontaktów społecznych i mała aktywność fizyczna. Niezależnie od rodzaju otępienie objawia się poważnymi i postępującymi kłopotami z pamięcią, uwagą, myśleniem, orientacją w rzeczywistości, nastrojem i zachowaniem. Na pierwszy plan wysuwają się kłopoty z pamięcią, z którymi z początku można sobie poradzić, ale dość szybko narastają, wywołując ogólną dezorientację, kłopoty z koncentracją i myśleniem, problemy z porozumiewaniem się, niepokój, apatię lub złość. Zapominanie zdarza się nam wszystkim. Jeśli jednak zaczyna być notoryczne, ktoś obok nas kilkakrotnie pyta o coś, co przed chwilą usłyszał, zaczyna kłaść rzeczy w dziwnych miejscach, chowa przedmioty codziennego użytku i nie może ich znaleźć, gubi się w czasie i często dopytuje jaki mamy dzień, miesiąc i rok, zapomina imiona bliskich osób, gubi się w znanym otoczeniu, ma kłopoty z wykonywaniem dobrze znanych czynności, zapomina słowa, wielokrotnie powtarza te same treści, częściej reaguje drażliwością i szybciej się denerwuje - czas pomyśleć o wizycie u specjalisty. Lekarzem, do którego warto się udać, jest lekarz rodzinny, neurolog lub psychiatra. Specjaliści ci są przygotowani do wstępnego rozpoznawania choroby i kierowania pacjentów do dalszej diagnostyki. Leczenie poszczególnych postaci otępienia polega na podawaniu leków spowalniających rozwój choroby i degenerację neuronów. Dodatkowo, gdy jeszcze jest to możliwe, w środowisku domowym osoby chore wspiera się, przystosowując otoczenie do ich potrzeb, oznaczając przedmioty i miejsca tak, by jak najdłużej mogły funkcjonować komfortowo i bezpiecznie.

Czy kłopotów z pamięcią można uniknąć?

Większość z nas prawdopodobnie nie uniknie związanych z wiekiem, naturalnych kłopotów z pamięcią, które trochę utrudniają życie, ale ich skutkom można zaradzić we własnym zakresie, posiłkując się różnymi metodami zapisu informacji i wskazówkami w otoczeniu. Niestety, nie ma też gwarancji, że unikniemy któregoś z opisanych wyżej, poważnych kłopotów z pamięcią. Gwarancji nie ma, ale są szanse na zmniejszenie ryzyka, że nas dotknie. Według aktualnej wiedzy szanse na to, że nasza pamięć będzie funkcjonować długo i w miarę dobrze, dają przede wszystkim trzy rzeczy: zdrowa dieta, ruch i aktywność umysłowa. O związku pamięci z emocjami, o tym, jak pamięć pomaga w dokonywaniu wewnętrznych zmian, o tym, jak ćwiczyć pamięć, jak pomóc sobie, gdy szwankuje, co jeść, ile i jak najlepiej się ruszać, żeby możliwie długo cieszyć się dobrą pamięcią przeczytaj Państwo w kolejnym Poradniku.

Przełomowe badania lekarzy ze Śląska. Lek przywróci wzrok cierpiącym na zwyrodnienie barwnikowe siatkówki

Autor: Monika Chruścińska-Dragan

dziennikarz, zastępca szefa newsroomu Dziennik Zachodni Katowice,

Lekarze SUM na przeprowadzenie badań otrzymali 880 tys. złotych w ramach grantu naukowego POLS Narodowego Centrum Nauki, przy wsparciu Funduszy Norweskich. Pracują nad nimi od roku, a pieniądze z grantu pozwolą na ich kontynuowanie przez kolejne dwa lata. Na razie trudno oszacować ile czasu upłynie, zanim ewentualny lek powstanie i zostanie wprowadzony do obiegu. Proces technologiczny rozwoju nowych terapii ma swój określony porządek.

Naukowcy Śląskiego Uniwersytetu Medycznego prowadzą badania nad opracowaniem nowych metod leczenia zwyrodnienia barwnikowego siatkówki. Lekarze wiążą z nimi ogromne nadzieje. – Liczymy, że wyniki badań pozwolą stworzyć uniwersalny lek, który będzie mógł być stosowany w każdym wariantcie genetycznym tej choroby – mówi dr hab. Adrian Smędowski ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Badania śląskich naukowców reprezentują eksperymentalne podejście do chorób siatkówki. Polegać będą na wprowadzeniu do komórek zmutowanych białek oraz śledzeniu interakcji tych białek z innymi sieciami białkowymi. – Po rozpoznaniu, które interakcje białkowe są zmienione, mamy nadzieję zaproponować ukierunkowane leczenie, które zniweluje objawy choroby na każdym jej etapie. Naszą hipotezę stanowi teoria, iż chociaż w powstaniu dystrofii siatkówki znaczenie mają różne geny, mogą one mieć wspólne powiązania z białkami, które stałyby się wspólnym sposobem leczenia tych różnorodnych chorób. W projekcie zostaną zastosowane najbardziej zaawansowane metody z zakresu nauki o białkach i eksperymentalnej okulistyki – zaznacza doc. Smędowski.

Zwyrodnienie barwnikowe siatkówki to najczęściej występująca dystrofia siatkówki. Jest główną przyczyną dziedzicznej ślepoty na całym świecie.

– Z reguły uwidacznia się już w dzieciństwie, w konsekwencji prowadząc do nieodwracalnej niepełnosprawności – wyjaśnia koordynator i wykonawca projektu dr hab. n. med. Adrian Smędowski ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jak opowiada, życie pacjentów ze zwyrodnieniem barwnikowym siatkówki jest bardzo trudne. – Kiedy zaczynałem pracę jako okulista, nie wiedzieliśmy, jak leczyć to schorzenie. Próbowaliśmy terapii ultradźwiękami, ozonoterapii, akupunktury. Nie znaliśmy patomechanizmu, do dziś nie wiemy, co dokładnie powoduje śmierć receptorów siatkówki. Ten grant ma za zadanie znaleźć patogenetę choroby – tłumaczy prorektor.

Nie wiedzieliśmy, jak leczyć to schorzenie. Próbowaliśmy wszystkiego

Prof. Edward Wylęgała, okulista i prorektor ds. rozwoju i transferu technologii SUM wiąże z badaniami ogromne nadzieje. – Projekt jest innowacyjny, to całkiem nowe podejście do leczenia zwyrodnień siatkówki. Zanim grant został przyznany, oceniali go zagraniczni eksperci i potwierdzili, że są to badania, które mogą przyczynić się do powstania nowego leku. Konkurencja była bardzo duża – podkreśla.

Obecnie nie ma skutecznego leku na to schorzenie. – Możemy leczyć pacjentów jedynie objawowo. Suplementować witaminę A, która jest niezbędną do prawidłowego funkcjonowania siatkówki, chronić oczy przed promieniowaniem UV. Praktycznie nie ma leczenia przyczynowego – opowiada doc. Smędowski.

W dalszym ciągu nie wiadomo bowiem, co powoduje śmierć receptorów siatkówki. W ostatnim czasie, co prawda, nastąpił pewien progres w leczeniu retinopatii barwnikowej. Opracowana została terapia genowa. Jest jednak bardzo kosztowna i aplikowana tylko bardzo wąskiej grupie pacjentów.

– Nasze badania zmierzają do tego, aby stworzyć uniwersalny lek, który będzie mógł być stosowany w każdym wariantcie genetycznym tej choroby. Będzie też pociągał za sobą niższe koszty. Leki oparte o technologie białek są bowiem z reguły tańsze od terapii genowych – zapewnia doc. Smędowski.

Projekt realizowany w ramach grantu o akronimie ProteoRetina ma zasięg międzynarodowy, a jego kierownikiem po stronie polskiej jest właśnie dr hab. n. med. Adrian Smędowski z Katedry Fizjologii SUM w Katowicach, a za granicą - dr Xiaonan Liu z Instytutu Biotechnologii Uniwersytetu w Helsinkach, od października tego roku także pracownik katowickiej uczelni.

Aplikacja pomoże w leczeniu fobii

Autori źródło: PAP,

Phobys – aplikacja opierająca się na terapii ekspozycyjnej, wykorzystująca rzeczywistość rozszerzoną, może być stosowana do leczenia fobii, m.in. arachnofobii. Opracowana została przez zespół amerykańskich naukowców.

Fobie specyficzne, zwane też fobiami prostymi lub izolowanymi, należą do najczęściej występujących zaburzeń psychicznych. Szacuje się, że ten specyficzny rodzaj lęku, nawet panicznego, rozwija się u 3 do 15 proc. ludzi w ciągu życia, a większość z nich nie będzie szukać leczenia, a jeśli nawet, to nie kończy terapii. Fobie mogą objawiać się wokół ogromnej liczby bodźców, chociaż najczęściej pojawiają się wobec zwierząt – takich jak pająki. Sposobów terapii fobii jest wiele, a jedną z najczęściej stosowanych jest tzw. ekspozycja, gdzie osoba bojąca się danej rzeczy jest konfrontowana z nią. Anja Zimmer i jej zespół z University of Basel i Saarland University postanowili rozszerzyć tego typu terapię, włączając do niej tzw. rzeczywistość rozszerzoną (ang. augmented reality) – system łączący świat rzeczywisty z generowanym komputerowo. W tego typu aplikacjach wykorzystuje się obraz z kamery, na który nałożona jest, generowana w czasie rzeczywistym, grafika 3D. Tak powstała Phobys – aplikacja AR mająca na celu zmniejszenie strachu przed pajakami.

Przebieg badania

W ciągu dwóch tygodni 33 rekruterów, z których 18 miało zdiagnozowaną arachnofobię (strach przed pajakami), przechodziło sześć półgodzinnych sesji, podczas których przepracowywali dziewięć stopni ekspozycji wirtualnego pająka. Zadaniem badanych było m.in. patrzenie na wirtualnego pająka, zbliżanie się do niego i podobnie jak w grach, dotykanie go, nakładanie pajaków na ręce, a nawet przechodzenie przez ich grupy. Po każdym poziomie użytkownicy oceniali w skali od 0 do 10, jak bardzo czuli przerażenie lub obrzydzenie. Po osiągnięciu oceny 4 mogli przejść na dalszy poziom. Użytkownikom, którzy zbliżyli się do pająka wystarczająco na ostatnim, dziewiątym poziomie, rozległ się dźwięk pocałunku, a na ekranie urządzenia unosiły

się serca. Badani przed i po użyciu aplikacji zostali poddani też kilku testom mierzącym poziom ich strachu przed pajakami, oraz obrzydzenia w stosunku do nich.

Analiza wyników uzyskanych w testach przed i po użyciu Phobys wykazała, że używanie tej aplikacji doprowadziło do znacznie niższych subiektywnych poziomów strachu podczas zbliżania się do prawdziwych pajaków. Ci, którzy korzystali z aplikacji, nie tylko zgłosili mniejsze obrzydzenie wobec pajaków, ale też uzyskali niższe wyniki w testach strachu, oraz sami zgłosili, że ich lęk wobec tych zwierząt znacznie spadł.

Autorzy badania zwracają uwagę na to, że aplikacja była używana przez rekruterów w domu, a większość z nich stosowała ją ponad wskazane w badaniu pół godziny dziennie. Jak wynika z analizy danych, średnio już po nieco ponad półtorej godziny używania Phobys można było zaobserwować u badanych redukcję lęku, chociaż – jak zaznaczają badacze – nie można wykluczyć efektu placebo.

Badacze mają zamiar powtórzyć badanie, a także sprawdzić czy efekt utrzymuje się dłużej niż 2 tygodnie.

CIEKAWOSTKI

Z Orionem przez świat

Autor: Jolanta Kutyló, źródło: „Sześciopunkt”

Zakochałam się w nim od pierwszego dotyku. Urzekły mnie trzy zalety: radio, łączność z Internetem oraz niewielki rozmiar.

W wyposażeniu otrzymałam kabel USB, słuchawki, ładowarkę sieciową, zawieszkę, przejściówkę USB/OTG - do podłączenia pendrive'a.

Urządzenie jest małym, płaskim odtwarzaczem o zaokrąglonych rogach; służy do odsłuchiwania plików audio - w tym książek w formacie Daisy, audiobooków w formacie mp3, muzyki, dokumentów tekstowych odczytywanych mową syntetyczną w formatach: TXT, HTM, HTML, DOC, DOCX, EPUB, PDF, co ułatwia czytanie plików w dowolnym miejscu. Oferuje następujące głosy polskie: Agnieszka, Ewa, Maja, Jacek oraz Jan. Orion jest dwujęzyczny - czyta w języku polskim oraz angielskim. Posiada duże, wypukłe przyciski oznaczone kropkami i strzałkami.

W lewym rogu znajduje się włącznik główny, a w prawym włącznik dyktafonu. Podobnie jak w dyktafonach mamy tu układ czterech promieniście ułożonych klawiszy nazywanych strzałkami i większego środkowego okrągłego przycisku nazywanego OK. Są to: lewo, prawo, góra, dół i przycisk zatwierdzający plik, który służy również jako Pauza.

Pod przyciskiem lewym znajduje się Menu, pod prawym - Anuluj. Przyciski poniżej tworzą formę pochylonego w lewą stronę sześciopunktu. Pod Menu mamy ściszenie, pod Anuluj - zgłaszanie urządzenia. Między nimi jest klawisz Info, który oznajmia datę i aktualny czas, tytuł odczytywanego pliku, zużycie energii. W rzędzie niżej po lewej stronie mamy przycisk Muzyka, obok niego Radio FM. Na prawo przycisk Zakładki, który służy do ich wstawiania. Po naciśnięciu tego przycisku urządzenie podaje także procenty pobieranych plików z Internetu. Pod klawiaturą znajduje się głośnik, nie ma wyświetlacza.

Strzałką w lewo przewijamy dany plik do tyłu, strzałką w prawo - do przodu. Strzałki góra-dół prowadzą nas do folderów, plików i dokumentów.

Po naciśnięciu głównego włącznika Orion wibracją rozpoczyna pracę. Przy naciśnięciu głównego włącznika i przycisku Muzyka blokują się lub odblokowują wszystkie klawisze.

Radia FM można słuchać tylko po podłączeniu słuchawek.

Na prawej ścianie są trzy gniazda - najwyższe przeznaczone jest na słuchawki mini JACK, pod nim znajduje się wejście na mikrofon zewnętrzny lub źródło zewnętrznego nagrywania Line in z mini JACK, najniższej położone jest gniazdo mini USB służące do połączenia Oriona z komputerem i podłączenia źródła zasilania.

Po podłączeniu ładowarki Orion wibracją oznajmi początek ładowania; wtedy trzeba urządzenie wyłączyć, by zaoszczędzić energię. Czas ładowania wynosi około 3 godzin, czas ciągłego odtwarzania do 11 godzin.

Orion posiada pamięć wewnętrzną zawierającą pliki systemowe. Umożliwia również korzystanie z pamięci zewnętrznej. Kiedy chcemy z niej skorzystać, do szczeliny na górnej krawędzi wsuwamy kartę SD, po kliknięciu Orion oznajmia, iż karta SD jest właściwie włożona; po jej wyjęciu kliknięcie oznacza, że kartę SD wysunięto. Urządzenie obsługuje karty o pojemności do 32 GB.

Orion wyposażony jest w kalkulator, przypominać, kompas, zarządzanie dyskiem, licznik czasu, notatkę głosową. Posiada dość mocny głośnik o 16 poziomach głośności, otworek na smycz do zawieszenia. Można w nim ustawić datę, czas, zegarynkę, mowę, język, sygnał rozpoczęcia pracy, czas po upływie którego sam się wyłączy - ostrzegając 15 sekund przed wyłączeniem, alarmy, czas bezczynności. Dzięki systemowi zapamiętywania można odsłuchiwać pliki od miejsca zatrzymania czytania.

Orion łączy się z Internetem za pośrednictwem Wi-Fi, dzięki czemu aktualizuje się (proces ten należy sprawdzać); służy także do słuchania radia internetowego, a interesujące nas audycje można rejestrować za pomocą wewnętrznego dyktafonu. Podcasty można pobierać w zależności od zainteresowań. Przechowywane pliki należy kopiować na dysk komputera, by nie zginęły w razie awarii.

Orion wyposażono w vTuner z dostępem do radia internetowego z całego świata. Dzięki temu słuchając obcojęzycznego radia, mogę doskonalić język angielski i niemiecki a także słuchać audycji w innych językach które znam: rosyjskim oraz serbskim - słuchając Radia Belgrad. Znajomość języków obcych pozwala mi na kontakty z restauratorami z Bałkanów, Gruzji czy Rosji, którzy odwiedzają się dużymi promocjami.

Dzięki radiu internetowemu można słuchać ulubionych stacji i wyruszyć w świat bez wychodzenia z domu. Jest to ważne, gdy nie ma realnej możliwości podróżowania za granicę. Więcej szczegółów o tym urządzeniu znajduje się w instrukcji obsługi.

Dzięki Orionowi mam osobliwe pamiątki - moje wiersze czytane przez redaktora artystycznego pana Macieja Szczawińskiego w Radiu Katowice, ciekawe reportaże, porady, przepisy kulinarne, słuchowiska i bajki.

Orion jest przyjaznym urządzeniem i nie pozwoli nikomu na nudę.

Dzieciaki z Polski wynalazły sposób na utylizację tworzyw sztucznych!

Źródło: <https://cutt.ly/RytLRUZ>, PAP



Facebook/ Maciej Kawecki, Fot. Arek Bierna

W wieku 16 lat jako pierwsi na świecie udowodnili, że larwy motylcy Barciaka Większego (zwykły mol woskowy) utylizują worki foliowe, przy odpowiednich temperaturach! Paulina Frątczak i Adrian Grzonka to uczniowie Zespołu Szkół nr 6 w Jastrzębiu-Zdroju, którzy osiągnęli jedno z najważniejszych wyróżnień młodych naukowców na świecie. Wykazali, że na wyciągnięcie ręki dysponujemy skutecznym sposobem utylizacji plastiku, który zatruwa naszą planetę. Worki plastikowe których usuwaniem zajęli się młodzi bohaterowie, to jedno z największych idiotyzmów ludzkości. Za swoje osiągnięcie otrzymali złoty medal w kategorii ochrona środowiska, nagrodę specjalną „Canadian Special Award” i nagrodę dla młodych innowatorów „Best young inventors award” Międzynarodowego Konkursu Innowacyjności iCAN 2021 w Kanadzie!

Do eksperymentu po godzinach lekcyjnych skłonił ich problem zanieczyszczenia środowiska. Cały proces ich badań trwał przez kilkanaście miesięcy. Główną inspiracją był dla uczniów tekst naukowy z 2017 r. który stworzył hipotezę, o silnych właściwościach larw tej motylcy. W trakcie swojego badania spędzając niemal każdy wolny czas po lekcji chcieli odpowiedzieć na pytanie, jak larwy mola woskowego zachowują się i rozwijają w różnych warunkach termicznych, przy różnym dostępie do pożywienia, jego ilości, a przede wszystkim zastanawiali się nad wpływem tych czynników na utylizację polietylenu. Podzielili się badaniami i każdy z uczniów badał larwy w innych warunkach. Paulia i Adrian nie tylko jako pierwsi na świecie wykazali, że larwy tego owada naprawdę utylizują polietylen! Wykazali, że najskuteczniej dokonują tego w temperaturze 24 stopni oraz gdy stosunek wosku pszczelego którym są karmione do folii polietylenowej wynosił 1:1.

Nasza przyszłość jest tylko w takich ludziach. Tylko to pokolenie będzie w stanie naprawić błędy, które popełnialiśmy przez ostatnie dziesięciolecia. Historię tych młodych bohaterów przesłała mi ich nauczycielka Pani Barbara Halska, która wraz z nauczycielami Jerzym Maduzią i Lidią Gajdzik sprawowała nad projektem opiekę. Młodym gratuluję wiedzy, pasji i przede wszystkim wrażliwości na potrzeby planety. A Pani Barbaro, powinna być wzorem dla innych, jak wykonywać swój zawód z pasją. Wspieraniem takich historii buduje Pani przyszłość dla nas wszystkich.

BOŻE NARODZENIE TRADYCJA I ZWYCZAJE

Źródło: Oprac. na podstawie materiału przygotowanego przez dr Małgorzatę Dziurę z Muzeum Narodowego Ziemi Przemyskiej oraz Kingę Kędziorek-Palińską z Muzeum Okręgowego w Sandomierzu

Ubieranie choinki, oczekiwanie na pierwszą gwiazdkę, wzajemne przebaczenie win podczas łamania się opłatkiem, przygotowanie 12 potraw wigilijnych czy pozostawienie wolnego miejsca przy stole - to tylko wybrane tradycje, które towarzyszą nam co roku podczas Świąt Bożego Narodzenia. Tradycje te, choć związane z jednym z najważniejszych dla chrześcijan wydarzeń, spłotyły się z prastarymi obrzędami słowiańskimi, a nawet rzymskimi.

Wigilia

O wyjątkowości świąt Bożego Narodzenia stanowi Wigilia, której momentem kulminacyjnym jest wieczerza rozpoczynająca się wraz z pierwszą gwiazdką. Jest to niezwykle, uroczysty, wzruszający i najbardziej rodzinny czas. Wigilia stanowi nie tylko przygotowanie do świąt Bożego Narodzenia, ale już zaczyna czas świąteczny i decyduje w głównej mierze o niepowtarzalnym charakterze świętowania. Z dniem wigilijnym związane są liczne przesady i wierzenia, o których dziś zapominamy. Wigilia i Boże Narodzenie przypadają na zimowe przesilenie słońca. Zaczyna się wtedy astronomiczna zima, jednocześnie noc staje się krótsza a dni dłuższe. Od najdawniejszych czasów Wigilia otwierała rok słoneczny, wegetacyjny i tradycyjny rok obrzędowy. Zachowały się więc w jej obchodach (zwłaszcza w ludowych zwyczajach i obrzędach) ślady dawnych rytuałów agrarnych, zaduszných i noworocznych. Kiedyś, 24 grudnia wstawano bardzo wcześnie, aby zapewnić sobie w nadchodzącym roku chęć do pracy i krzepkość, już od świtu zwracano uwagę na różne na pozór mało znaczące wydarzenia, ponieważ istniało przekonanie, że przebieg Wigilii ma wpływ na przyszłe życie człowieka i powodzenie w gospodarstwie przez najbliższy rok. Od rana zastanawiano się, kto pierwszy do chaty zajrzy – mężczyzna czy kobieta? Jeżeli pierwszy był mężczyzna, oznaczało to pomyślność, a w gospodarstwie narodziny byczków. Jeżeli przyszła kobieta, to nie była pomyślna wróżba na nowy rok. Na ziemi przemyskiej dbano m.in., aby do chaty w Wigilię nie wszedł obdarty dziad, ponieważ oznaczało to biedę w następnym roku. Mile widziany był natomiast młody, silny, bogaty mężczyzna i aby nieco pomóc szczęściu, od rana chodził sąsiad do sąsiada z życzeniami. Często w ten dzień także rodzice przestrzegali swe pociechy: kto jest niegrzeczny i dostanie łanie w Wigilię, ten cały rok będzie zbierał baty.

W Wigilię domostwa miały odwiedzać dusze naszych przodków, dlatego też w wigilijny wieczór zabraniano przędzenia, szycia i cięcia sieczki aby nie zranić żadnej duszy, zostawiano otwarte drzwi do sieni i otwierano wszelkie zamki, aby dusze mogły wejść do domu. Dmuchało się na krzesła, ławy i stołki zanim się usiadło, mówiąc przy tym posuń się duszyczko. Po wigilii proszono dusze, aby odeszły z powrotem do siebie. Wierzono także, że w tę noc woda w studniach i strumykach nabiera cudownych, leczniczych właściwości.

Pozostałością po obchodzoną 24 grudnia pogańskim święcie zmarłych jest rozpoczynanie wieczerzy wigilijnej po zmierzchu, a także potrawy typowe dla uczt zaduszných, wolne miejsce przy stole, zakaz wykonywania niektórych czynności, a po rzymskim świętowaniu – wzajemne wybaczenie sobie win.

Dekoracje bożonarodzeniowe - podłaźnik, pająk, światy, choinka



Ubieranie choinki, mal. W. Boratyński, pocztówka z 1938 r., ze zbiorów Muzeum Narodowego Ziemi Przemyskiej

Zanim pojawiła się choinka, świąteczną dekoracją był **podłaźnik (podłaźniczka) i pająk**, które wieszano pod sufitem. Zielone drzewka jeszcze w kulturze przedchrześcijańskiej były uważane za symbol życia i płodności. Podłaźnik to wierzchołek lub gałąź drzewka iglastego zawieszany w izbie bezpośrednio nad stołem wigilijnym lub w świętym kącie. Inną, lecz równie popularną ozdobą bożonarodzeniową były aniołki i pająki ze słomy. Pająki przygotowywane były przez gospodynie oraz dziewczęta i wisiały w domu przez cały rok, aż do ich zniszczenia. Robiono je ze słomy i kolorowej bibuły lub papieru.

Unikatowymi, wyłącznie polskimi ozdobami były ozdoby z opłatka tak zwane „**światy**” lub „**wilijki**”. Z opłatka wycinano wzory, a następnie sklejało je śliną w przestrzenne kompozycje - gwiazdy, rozety, kule. Te pojedyncze formy z kruchego opłatka często łączono w misterne konstrukcje. Najbardziej klasyczne dekoracje były w kształcie kuli i miały przypominać, że Dzieciątko narodziło się w Betlejem i jest królem całego świata, stąd te ozdoby nazwano „światami”. Symboliczne znaczenie kuli jako znaku wieczności i porządku w kosmosie zostało później przeniesione na bombki. Zwyczaj robienia ozdób z opłatka znany był najpierw w zamożnych dworach szlacheckich, a stamtąd trafił pod chłopskie strzechy i w XIX wieku bardzo się rozpowszechnił. Kiedyś na polskich wsiach światy zastępowały bombki i zdobiły podłaźniki. Zawieszano je także u belek sufitowych na końskim włosiu, aby kręciły się przy najmniejszym drgnieniu powietrza. Jak wszystkie świąteczne elementy dekoracyjne, miały one przede wszystkim znaczenie symboliczne. Według wierzeń naszych pradziadków miały chronić dom przed chorobami i nieszczęściem oraz zapewnić dostatek i pomyślność.

Wiejskim rekwizytem świąt Bożego Narodzenia były również snopy zboża ustawiane w jednym lub czterech kątach izby. Uschnięta słoma z życiodajnymi ziarnami symbolizowała umieranie, ale i początek nowego życia. Snop zboża gospodarz do izby przynosił w Wigilię i najczęściej mówił: Na szczęście, na zdrowie. Te święta szczęśliwie przeżyć i doczekać drugich. Ta słoma w chrześcijańskim znaczeniu była znakiem stajenki betlejemskiej.

Współcześnie dla wielu osób **choinka** to najważniejszy element świąt Bożego Narodzenia. To bożonarodzeniowe drzewko – świerk, sosna lub jodła – przywędrowało na tereny Polski na

przełomie XIX i XX wieku. Początkowo choinki zdobiły domy magnackie, szlacheckie i mieszczańskie, a z czasem zaczęto stawiać je w izbach wiejskich. W chrześcijaństwie choinka stała się symbolem rajskiego drzewa i nadzieją życia wiecznego. Choinki przyozdabiano łańcuchami z bibuły i słomy, jabłkami, orzechami i ciastkami. Wszystkie ozdoby świąteczne miały symboliczne znaczenia. Jabłka i orzechy oznaczały zdrowie i siły vitalne oraz pomoc w magii miłości, były też w czasach pogańskich uważane za pokarm zmarłych. Ozdoby ze słomy znamionowały obfitość i płodność, a łańcuchy nieustanne powodzenie. Gwiazda na szczycie to odpowiednik gwiazdy betlejemskiej. Świeczki symbolizują Jezusa – „światłość świata”.

Nieodłączne elementy Wigilii – opłatek, sianko, puste miejsce przy stole



Jacek Malczewski, Wigilia na Syberii, Muzeum Narodowe w Krakowie

Nie wyobrażamy sobie świąt Bożego Narodzenia bez opłatka, a Polska to jedyny kraj, gdzie rozpowszechniony jest zwyczaj **łamania się opłatkiem przy wieczerzy wigilijnej**. Słowo „opłatek” wywodzi się z języka łacińskiego oblatum – dar ofiarny. Opłatek to rodzaj praśnego ciasta z mąki pszennej i wody, bez zakwasu, pieczony w bardzo cienkich arkuszach. Według tradycji kolacja wigilijna rozpoczyna się od dzielenia się opłatkiem i składania sobie życzeń. Po modlitwie i czytaniu Pisma Świętego następuje łamanie się opłatkiem, który jest symbolem Eucharystii, ale także miłości, pojednania i poświęcenia dla innych. Zwyczaj ten nawiązuje do ewangelicznego dzielenia się chlebem przez Jezusa i jego uczniów.

Do dziś, choć może już rzadziej, wysyłamy w listach opłatek wraz ze świątecznymi życzeniami do rodziny i znajomych nieobecnych w czasie świąt. Funkcjonuje również zwyczaj, że otrzymane drogą korespondencyjną opłatki kładzie się na wigilijnym stole na znak łączności z bliskimi. Kolejną tradycją jest **kładzenie siana pod wigilijny obrus**. Jest to reliktpogańskich obchodów przesilenia zimowego. W zamierzchłych czasach siano było rozścielane niemal wszędzie, by zapewnić duchom przybyłym na ziemię wygodne dojście do stołu, a ludziom dostatek. W czasach chrześcijańskich zaczęto traktować sianko jako pamiątkę narodzin Jezusa w stajence. Stało się symbolem ubóstwa, w jakim na świat przyszedł Zbawiciel. Według tradycji sianko ma sprowadzić dobrobyt na domostwo. Dawniej praktykowanym w wielu regionach Polski zwyczajem było wyciąganie żdźbła siana spod obrusa – im dłuższe, tym więcej pomyślności

czekało danego człowieka w następnym roku. Połamane, krótkie źdźbło wróżyło kłopoty. Po świętach siankiem z wigilijnego stołu karmiono zwierzęta, aby chowały się zdrowo. Ciekawym zwyczajem, z którego jesteśmy wyjątkowo dumni jest **zostawianie jednego pustego nakrycia dla niespodziewanego gościa**. Pozostawianie pustego miejsca przy stole ma rodowód przedchrześcijański. Według pradawnych wierzeń, dodatkowe nakrycie przypominało o duszach zmarłych krewnych, którzy w tym czasie przesilenia zimowego przychodzili na ziemię. Z szacunkiem dmuchano na krzesła i ławy, by nie przysiąść odpoczywającej tam zbłąkanej duszy oraz zostawiano resztki pożywienia na stole, by mogła się posilić. Ofiarowano duchom też część jedzenia, by mieli domowników pod swoją opieką. Później dodatkowe nakrycie było przeznaczone dla „strudzonego wędrowca”, którego zima zaskoczyła w podróży, a którego należało przyjąć i ugościć. Zwyczaj ten miał także wymowę patriotyczną – dodatkowe nakrycie symbolicznie zarezerwowane było dla członka rodziny represjonowanego przez zaborców, przebywającego na zesłańczej tułaczce na Syberii, czy internowanego przez władze komunistyczne. Zwyczaj ten przetrwał do dziś i ma charakter rytualny, bo pewnie realnie wiele osób nie zaprosiłoby do wigilijnego stołu obcej osoby. Puste miejsce pozostawiane dla niespodziewanego gościa, niesie jednak przesłanie, że nikt w tym dniu nie powinien być sam, ale też wiąże się z polską gościnnością i chęcią niesienia pomocy innym. W czasach pandemii koronawirusa to puste nakrycie przy wigilijnym stole może być symbolicznym połączeniem z nieobecnymi, przeżywającymi te święta indywidualnie ze względu na szerzącą się epidemię.

Wieczera wigilijna



Zofia Besz-Jary, Przy wigilijnym stole, Muzeum Narodowe Ziemi Przemyskiej

Kolacja wigilijna, zgodnie z tradycją, rozpoczyna się wraz z momentem pojawienia się na niebie pierwszej gwiazdki, co jest nawiązaniem do Gwiazdy Betlejemskiej oznaczającej narodziny Jezusa, którą ujrzeli Trzej Królowie. Wieczera wigilijna jest postna. Choć Kościół kilka lat temu zniósł ten wymóg, w wielu domach nadal ta tradycja jest zachowywana. Kiedyś kolacja wigilijna, do której zasiadali domownicy zawsze głodni po całodziennym poście składała się z wielu dań.

Potrawy wigilijne były i są nadal zróżnicowane regionalnie, ale zawsze zwracano uwagę na to, aby były przygotowane z darów pola, ogrodu, sadu, lasu i wody. Ważne było także użycie rzeczy drobnych i trudno policzalnych, jak mak, kasza, groch, bób, co miało zapewnić dostatek. Ilość dań była różna, najczęściej uważano, że powinno być ich 12 czyli tyle ilu było apostołów lub w innej wersji – miesięcy w roku. Mogło być ich także 7 ponieważ jest tyle dni tygodnia lub 9 w nawiązaniu do chórów anielskich. Panowało przekonanie, że należy spróbować każdej z wigilijnych potraw z szacunku dla płodów ziemi.

Typowe potrawy wigilijne to barszcz z uszkami, zupa grzybowa, kapusta z grochem, pierogi z kapustą i grzybami, karp smażony, kutia. Kutia to potrawa wschodnich regionów Polski, przygotowywana z gotowanej pszenicy, którą wcześniej obtłukiwano w stępach, z dodatkiem miodu i maku. Zarówno mak, jak i miód to produkty zajmujące specjalne miejsce w wigilijnym menu. Mak znany ze swej mocy usypiania mógł być pomocny w drodze w zaświaty lub być poczęstunkiem dla tych, którzy stamtąd przychodzą na ziemię. Miód to produkt od pszczół, powszechnie w kulturze uważanych za święte, był darem ofiarnym dla dusz zmarłych. Wigilia nie mogła się też obyć bez suszonych grzybów. Ich znaczenie wynikało z faktu, że rosły w lasach czyli przestrzeni nieoswojonej przez ludzi, a więc należały bardziej do przestrzeni zaświatów i dlatego miały niezwykłą moc. Ryba na wiejski stół trafiła dość późno, wcześniej „królowała” na dworach.

Kolejność serwowania potraw w różnych regionach, a nawet wsiach była odmienna. Przy okazji podawania potraw wykonywano różne czynności zaklinające rzeczywistość, na przykład przy podaniu kapusty osoby siedzące przy stole wigilijnym chwytaly się za głowy, by kapusta była dorodna. Aby nie zabłądzić w lesie, podczas jedzenia zupy grzybowej należało krzyknąć: Hooop!, Hooop!, gdy serwowano kaszę jaglaną, domownicy mierzwiili sobie nawzajem włosy – wierzono, że dzięki temu wróble nie będą siedziały w prosie. Nie należało odchodzić od wigilijnego stołu przed zakończeniem wieczerzy, aby żaden z domowników nie umarł, i aby za rok zasiać do wigilii w tak im samym lub większym składzie. Dawniej nie sprzątano resztek z wigilijnego stołu, odchodzono od niego i wszystko zostawiano do następnego dnia, czyli do Bożego Narodzenia, aby dusze zmarłych mogły się posilić.

Boże Narodzenie – pierwszy dzień świąt



Szopka – kompozycja figuralna z papieru, lata międzywojenne XX w., Muzeum Etnograficzne we Wrocławiu

Boże Narodzenie było zawsze uważane za święto niezwykle ważne i rodzinne, nazywano je również Godami lub „godnimi świętami”. Świątowanie nie ograniczało się dawniej do 25 grudnia, ale trwało aż do święta Trzech Króli, czyli 6 stycznia. Był to czas spokoju, powagi i nic

nirobienia. Nie można było jednak w ten dzień za dużo spać, gdyż wierzono, że źle to będzie wpływać na zdrowie ludzi, zwierząt i plony. Pierwszy dzień Bożego Narodzenia tradycyjnie spędzano w domu. Zakładano odświętne ubrania i spędzano ten czas w gronie najbliższych. Stoły byty suto zastawione, na święta specjalnie „bito świnie” i przygotowywano swojskie wyroby. Podobnie jak w Wigilię, nie wolno było również sprzątać, gotować, rozpalać ognia pod kuchnią, dlatego jedzono potrawy wcześniej przygotowane. Nie składano w tym dniu wizyt. Bożonarodzeniowe świętowanie przebiegało w rodzinnym gronie, jedzono i śpiewano kolędy.

Święto św. Szczepana – drugi dzień świąt



Pocztówka z 1916 roku, Polona

Drugi dzień świąt bożonarodzeniowych poświęcony jest św. Szczepanowi – pierwszemu męczennikowi za wiarę chrześcijańską, znanemu z głębokiej wiary i mocy czynienia cudów. Został ukamienowany, gdy przyznał się przed sanhedrynem do wiary w Chrystusa (tradycyjna kara za bluźnierstwo).

Ludowe obchody tego dnia mają podłoże agrarne, choć nawiązujące do chrześcijańskiej tradycji. Podczas mszy św. w kościele do dziś święci się owies na pamiątkę ukamienowania św. Szczepana i dla zapewnienia urodzaju w przyszłym roku. Święcenie owsa ma również uzasadnienie magiczne, gdyż skropienie ziarna wodą wzmacniało w nim siły vitalne. Ziarno sypano w kościele, na księdza, na wchodzących do świątyni, a po nabożeństwie, pod kościołem, chłopcy i dziewczęta też się nim obsypywali. Z aury panującej w drugi dzień świąt przepowiadano pogodę zgodnie z powiedzeniem: „Jaka pogoda w Szczepana panuje, taka na luty nam się szykuje”

W odróżnieniu od zwyczaju spędzania Bożego Narodzenia w gronie najbliższej rodziny, w drugi dzień świąt bawiono się huczniej i weselej, odwiedzano dalszych krewnych. Dzień św. Szczepana był przeznaczony na rodzinne i sąsiedzkie odwiedziny oraz kawalerskie zaloty. W wielu regionach Polski był taki zwyczaj, że od bardzo wczesnego ranka chodzili po wsi tak zwani „śmieciarze”, którzy zaśmiecali słomą obejścia panien na wydaniu. Dziewczęta na przybycie śmieciarzy przygotowywały wódkę i zakąski, a gdy już psoty się kończyły i słoma została posprzątana, zaczynała się gościna. Odwiedziny śmieciarzy przynosiły pannie honor. Wizyta kawalera w tym okresie w domu panny oznaczała poważne zamiary małżeńskie.

Drugiego dnia świąt rozpoczynało się również chodzenie po kolędzie. Gospodarze wyczekiwali kolędników i zawsze przyjmowali ich z wielką życzliwością, ponieważ kolędnicy przynosili

dobre wróżby i życzenia wszelkiej pomyślności. Za to trzeba było odwdziżyć się im pokarmem, zazwyczaj kielbasą, szynką lub ciastem, a niekiedy nawet skromną zapłatą

Kolędowanie



Grupa kolędnicza „Herody” z Milikowa (ok. Bolesławca), koniec lat 70.XX w., Muzeum Etnograficzne we Wrocławiu

Obchody kolędnicze znane były w całej Europie, a ich początki sięgają średniowiecza. Chodzenie „po kolędzie”, czyli świątecznej kweście, zaczynało się w Boże Narodzenie wieczorem lub w Szczepana, a kończyło przed Matką Boską Gromniczną. Po wsiach wędrowali przebierańcy wiodąc z sobą maskary: turonia, konia, żurawia, bociana itp. Wchodząc do domów, pozdrawiali gospodarzy, śpiewali, wygłaszali życzenia zdrowia i urodzaju, a także odgrywali różne scenki. Na koniec prosili o kolędę – datek. Kolędą było najczęściej świąteczne jedzenie lub drobne pieniądze. Kolędnicy śpiewali też złośliwe piosenki, gdy gospodarz nie chciał ich wpuścić do izby lub nie był hojny.

W literaturze etnograficznej wyróżnia się kilka rodzajów kolędowania: kolędowanie z szopką – rodzaj teatrzyku kukielkowego; kolędowanie z turoniem (turem) dziwnym stworzeniem z kłapiącą paszczą; kolędowanie z Herodem - przedstawienie kolędnicze toczące się wokół postaci Heroda czy kolędowanie z umocowaną na kiju gwiazdą. Galeria postaci kolędniczych była bogata – dziad, Żyd, Cygan, śmierć, diabeł, żołnierze to tylko niektóre z nich. Fantazja ludowa stworzyła bardzo różne i dziwaczne przebrania i maski kolędnicze. Kolędnicze życzenia miały zapewnić dobrobyt w następnym roku, obfite plony i płodność zwierząt. Mieszkańcy wsi niecierpliwie oczekiwali przybycia kolędników, ponieważ ich przyjście zapowiadało urodzaj i powodzenie.

Szopkarstwo

Oprac. na podstawie artykułu ze strony Muzeum Krakowa.



Andrzej Janikowski, szopka krakowska wykonana przez Renatę, Edwarda i Marka Markowskich, Muzeum Historyczne Miasta Krakowa Szopkarstwo krakowskie

Szopkarstwo krakowskie

Tradycja szopkarska w Krakowie trwa nieprzerwanie od XIX wieku. Pierwotnie wykonywaniem szopek trudnili się rzemieślnicy z ówczesnych przedmieść Krakowa, szczególnie Krowodrzy i Zwierzyńca. Mniejsze szopki chętnie nabywali mieszczaństwo, którzy ozdabiali nim swoje domy i obdarowywali najbliższych. Większe, ze wspianymi lalkami-kukiełkami i rozświetlone od wewnątrz płomykami świec – pełniły funkcję przenośnego teatrzyku, który w okresie świątecznym przy wtórze odgrywanej na żywo muzyki gościł w domach zamożnych krakowskich rodzin.

Najstarsza zachowana szopka krakowska znajduje się w zbiorach Muzeum Etnograficznego im. Seweryna Udzieli w Krakowie. Jest to dzieło Michała Ezenekiera z drugiej połowy XIX stulecia. Szopka Ezenekiera bywa nazywana „szopką-matką”, a to ze względu nie tylko na jej dawne pochodzenie, ale i na sztukę, która wpłynęła na ukształtowanie się kanonu szopki krakowskiej jako budowli smukłej, wielopoziomowej, wieżowej, symetrycznej, która ma służyć za miejsce przedstawienia narodzin Jezusa i charakteryzuje się spiętrzeniem zminiaturyzowanych elementów zabytkowej architektury Krakowa, fantazyjnie przetworzonych i połączonych. Od 1937 roku – z przerwą na lata II wojny światowej – zawsze w grudniu odbywa się konkurs, podczas którego prezentowane są szopki. Przynoszone są one na Rynek Główny w Krakowie i ustawiane u stóp pomnika Adama Mickiewicza. Od 1946 roku organizatorem konkursu jest Muzeum Historyczne Miasta Krakowa. Wspólnotę krakowskich szopkarzy tworzą członkowie o silnym poczuciu jedności i tożsamości lokalnej. Co roku w konkursie bierze udział ok. 50 szopkarzy z kategorii seniorów i kilkuset w kategoriach dziecięcych i młodzieżowych. Twórcami szopek są osoby w różnym wieku i o różnym statusie zawodowym. Wśród kilkudziesięciu czynnych szopkarzy szczególną rolę w środowisku pełnią twórcy, którzy od pokoleń podtrzymują tradycję i dbają o jej rodzinny przekaz.

Współcześnie szopki charakteryzują się nagromadzeniem zminiaturyzowanych elementów zabytkowej architektury Krakowa, które są fantazyjnie przetworzone i połączone. Szopki są nie tylko precyzyjnie zaprojektowane i bogato udekorowane, ale także zelektryfikowane i zmechanizowane, co dodatkowo wzmacnia efekt końcowy oraz uatrakcyjnia ich konstrukcje. Konstrukcje szopek najczęściej wykonane są z drewna, dykty i tektury, a do ich ozdabiania

wykorzystuje się kolorowy papier, bibułę i staniol – wielokolorową, błyszczącą, metaliczną folię. Za pomocą figurek prezentowane są sceny związane z życiem miasta, ale także Polski i świata, nawiązujące do wydarzeń historycznych, kulturalnych i społecznych. Szopkarstwo krakowskie jako pierwszy polski wpis trafiło na Reprezentatywną Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości UNESCO.

Szopki na Dolnym Śląsku

Szopki na Dolnym Śląsku mają bogatą tradycję. Na przełomie XVII i XVIII w. szczególnie dużo ich powstawało na Ziemi Kłodzkiej. Cechował je wysoki poziom artystyczny i różnorodność form. Bardzo popularne były szopki z wolno stojącymi figurami, dowolnie ustawianymi we wnętrzu drewnianej stajenki, a także szopki z większą liczbą postaci, które rozstawiano na szerszym tle. Oprócz nich spotkać można było na tym terenie charakterystyczne szopki ruchome, piramidowe oraz tzw. skrzynkowe. W tych ostatnich sceny bożonarodzeniowe umieszczano na tle rodzimego górskiego pejzażu, często z widokiem dolnośląskich miejscowości. Obok scenerii betlejemskiej wprowadzano do szopek sceny rodzajowe, przedstawiające na przykład pracujących rzemieślników itp. Zamykana w drewnianej skrzynce za szybą całość, zachwyca realistycznie, misternie wykonanymi postaciami, precyzją i dbałością o detale.

Początkowo szopka miała charakter wyłącznie religijny. W kościołach ustawiano żłóbek z nieruchomymi figurami Dzieciątka, Świętej Rodziny i innymi postaciami. Odgrywano też proste kościelne misteria, których kanwą była historia narodzenia Jezusa. Z czasem uatrakcyjniono te statyczne przedstawienia, wprowadzając dodatkowo figurki ruchome, same zaś jasełka uległy zeświecczeniu przez włączenie do nich różnych treści, np. humorystycznych, a nawet erotycznych, nieprzystających do powagi miejsca skupienia i modlitwy. To spowodowało wyprowadzenie ich z kościołów (w Polsce za sprawą zakazu ich wystawiania wydanego w połowie XVIII w. przez biskupów polskich), a w dalszej konsekwencji powstanie szopki ludowej jako teatryku obnośnego i ukształtowanie się zwyczaju „chodzenia z szopką”. W Polsce tradycja ta znana była zarówno na wsi, jak i w mieście od XIX w. Z szopkami chodzili chłopcy lub kawalerowie. Śpiewali kolędy, składali życzenia i prezentowali krótkie przedstawienia o narodzinach Dzieciątka. Odwiedziny kolędników były dobrą wróżbą. Na Dolnym Śląsku jeszcze na początku lat siedemdziesiątych XX w. w wielu wsiach można było spotkać chłopców noszących proste szopki, które najczęściej miały formę niewielkiego budynku, nawiązującego swoim wyglądem do skromnych, krytych strzechą stajenek. Wewnątrz znajdowały się umieszczone na stałe figurki z drewna lub papieru, przedstawiające Świętą Rodzinę. Zwyczaj ten znany był wśród reemigrantów z Jugosławii, osadników pochodzących z Tarnopolskiego, Wileńskiego czy Krakowskiego.

Obok nich na tym terenie rozpowszechnione były szopki typu kukielkowego. Niektóre swoim kształtem nawiązywały do rozbudowanych architektonicznie budowli, zazwyczaj z dwiema lub trzema wieżami, zwieńczonymi kopułami, posiadały scenę, na której kolędnicy odgrywali przedstawienie. Galeria występujących w szopkach kukielek-postaci była bardzo bogata. Obok Świętej Rodziny najczęściej pojawiali się związani z opowieścią o królu Herodzie Trzej Królowie, pasterze, śmierć, diabeł, anioł, Żyd i sam król Herod. Wszystkie figurki wykonywane były z drewna, z dużą dbałością o szczegóły.

Obok szopek kukielkowych można spotkać na Dolnym Śląsku także szopki nawiązujące do znanych na całym świecie szopek krakowskich, których tradycję tworzenia zapoczątkowali w 1860 r. bracia Michał i Leon Ezenkierowie. Rozpowszechniali ją krakowscy murarze z Krowodrzy i Zwierzyńca. Inspiracją były dla nich krakowskie kościoły, kaplice, wieże, baszty i pałace. Na drewnianych stelażach powstawały fantazyjne miniatury krakowskich zabytków przy

użyciu staniolu, bibułki, celofanu, blaszek, cekinów, szkiełek i koralików. Dolnośląskie szopki typu krakowskiego to smukłe wielopoziomowe budowle, przedstawiające znane wrocławskie obiekty, takie jak ratusz czy katedra. Autorem tych dzieł sztuki rękodzielniczej jest Tadeusz Mirowski z Wrocławia, który wykonał je na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX w. Wykonany z drewna lub sklejk szkielet, oklejony jest kolorową folią aluminiową (staniolem), pasmanterią i cekinami. Szopki mają parzystą albo nieparzystą liczbę wież i dwie bądź trzy kondygnacje. W środku umiejscowiona jest wnęka, w której przedstawiona jest scena Bożego Narodzenia. Mistrzowsko wykonane szopki Tadeusza Mirowskiego zachwycają swoim kunsztem.

Regionalne zwyczaje bożonarodzeniowe

Oprac. na podstawie strony Narodowego Instytutu Dziedzictwa <http://niematerialne.nid.pl/>.

Kaszubska Gwiôzdzka



Postać Konia z Kaszubskiej Gwiôzdzki z Tuchlinek w 2014 roku, Narodowy Instytut Dziedzictwa

Jednym ze świątecznych obyczajów na Kaszubach jest Gwiôzdzka, czyli odwiedzanie domów przez grupy kolędnicze w dzień Wigilii Bożego Narodzenia. Zespoły gwiôzdek liczą zazwyczaj od 10 do 15 kawalerów w wieku od 15 do 30 lat. Kolędowanie zaczyna się w wigilijne popołudnie i trwa niemal do Pasterki. W tym czasie odwiedzanych jest kilkadziesiąt gospodarstw z własnej i sąsiednich wsi. Przez wszystkie lata chodzenia z gwiôzdką jej członkowie nie uczestniczą w wieczerzach wigilijnych przygotowywanych w rodzinnych domach. Przynależność do grupy jest wyróżnieniem i na każde zwalnianie się miejsce czeka już kilku chętnych kawalerów. Często ważnym powodem przystąpienia do grupy jest rodzina tradycja.

Zwyczaj dunajowania w Łukowej i okolicach

Chodzenie po dunaju to kolędowanie odbywające się we wsiach dawnej parafii Łukowa, czyli Łukowej, Rakówce i Zamchu w drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia, w wieczór Świętego Szczepana. Chłopcy oraz młodzi, nieżonaci mężczyźni obchodzą domy śpiewając tzw. kolędy życzące skierowane do dziewcząt, które jeszcze nie wyszły za mąż. Treść pieśni nawiązuje do zamążpójścia i ma na celu symboliczną pomoc w przyspieszeniu planów matrymonialnych w kolejnym roku. Istnieją trzy podstawowe rodzaje pieśni zróżnicowane ze względu na wiek

adresatki. Kolędnicy w zamian za śpiew otrzymują tzw. zapłatejkę, którą wykorzystują częściowo podczas poczęstunku we własnym gronie po zakończeniu dunajowania, dzielą się nią również między sobą, a pozostałą jej część przeznaczają na cele charytatywne.

Kolędowanie Dziadów Noworocznych na Żywiecczyźnie

W ostatni dzień kończącego się roku oraz pierwszy dzień nowego roku – na granicy „starego i nowego czasu” we wsiach leżących na południe i zachód od Żywca oraz w samym Żywcu, w dzielnicy Zabłocie do dzisiaj spotkać można duże grupy noworocznych przebierańców zwanych Dziadami. Ubrani w kolorowe, nieco dziwne stroje, czyniąc hałas, wrzawę i zamieszanie idą, a w zasadzie biegną, poruszając się rytmicznie w takt dźwięku dzwonków lub dynamicznej muzyki. Zaczepiają przechodniów napotkanych na swej drodze, składają życzenia, zaś zatrzymawszy się przed domami prezentują swoiste widowisko.

Dla miejscowej ludności pojawienie się Dziadów zwiastuje Nowy Rok. W przeszłości ich kolędowanie było ważnym obrzędem kreującym pomyślność i dobrobyt w rozpoczynającym się roku. Niezmienną zasadą było to, że przebierać się mogli tylko mężczyźni, niegdyś tylko kawalerowie. Odgrywali oni ściśle określone postacie, których role odtwarzano zgodnie z tradycyjnym stereotypem lub symboliką, pojawiały się zatem: Konie, Niedźwiedzie, Diabły, Śmierć, Żydzi, Cyganie, Druciarze, Kominarz, Ksiądz czasami także Cyrulik czy Fotograf. Każda z postaci charakteryzowała bogata symbolika, np. Koń symbolizował siłę, zdrowie, witalność, zręczność i żywotność, Niedźwiedź – męstwo, moc, odwagę i płodność. Natomiast reprezentanci obcych środowisk mieli przynosić pomyślność.

Współcześnie, chociaż Dziady nabrały charakteru widowiska bardziej zabawowego, powyższe zasady nadal obowiązują i są respektowane. Zatem, jak dawniej, mężczyźni przebierają się za postaci charakterystyczne dla swojego terenu, odgrywając zgodnie z tradycją ich role.

Ruchliwość postaci, dynamika i żywiołowość, czynione psoty oraz hałas tworzą niesamowitą atmosferę i zamieszanie. Obecnie kolędowanie Dziadów jest wyrazem dbałości o tradycję. Z biegiem lat rozwijane są prezentacje przekazywane przez pokolenia. Coraz większą wagę przywiązuje się do walorów artystycznych prezentacji postaci, ich wyglądu i estetyki strojów. Uczestnictwo w dziadach zawsze było honorem, przynosiło dumę i zadowolenie, dostarczało radość i łączyło ludzi. Tak jest również dzisiaj. Największe popisy odbywają się przed dużymi skupiskami ludzi w rodzinnych miejscowościach – przed kościołem, na jakimś placu – oraz przed domami byłych przebierańców.

Szczodre dni i szczodroki

Okres od Bożego Narodzenia do Trzech Króli nazywano potocznie szczodrymi dniami. W tych właśnie dniach wypiekano specjalne pieczywo obrzędowe, tzw. szczodroki. Były to małe drożdżowe rogaliki, którymi dzielono się z sąsiadami przy okazji składając sobie życzenia; wręczano je również dzieciom i kolędnikom odwiedzającym domostwo. Chodzenie po szczodrokach ma związek z głęboko pojętym znaczeniem rytuałów rocznego cyklu obrzędowego - jest materialnym przejawem dawnych ważnych treści tych zwyczajów: pozytywnego przestania dzielenia się z innymi.

Wypiek bysków i nowych latek Kurpiów Puszczy Zielonej

Kurpiowskie byski i nowe latka to pieczywo obrzędowe, związane z okresem od Bożego Narodzenia do Trzech Króli, funkcjonujące dawniej jako magiczne przedmioty pomocne w zaklinaniu obfitości i urodzaju w świecie roślin i zwierząt. Mimo że obecnie zanikł magiczny

charakter tej tradycji, jest ona nadal przekazywana z pokolenia na pokolenie. Lepieniem i wypiekiem byśków zajmują się często całe rodziny, choć najważniejszą rolę odgrywa jedna osoba, gospodarz lub gospodyni. Pieczywo zwane nowym latkiem to postać pastuszka otoczonego figurkami zwierząt domowych, umieszczonymi na kręgu z ciasta. Do nowych form latek można zaliczyć postaci jeźdźca na koniu czy rolnika z narzędziami, są one jednak rzadziej wypiekane. Byśki to z kolei pojedyncze postacie zwierząt, przede wszystkich leśnych: jelenie, sarny, zające, wiewiórki, jak również hodowlanych: konie, krowy, woły, barany, owce, kozy, oraz ptaki. Kiedyś jeden bysiek odpowiadał jednemu domownikowi czy jednemu zwierzęciu w gospodarstwie. Obecnie jednak liczba zwierząt i domowników nie jest już powiązana z liczbą wypiekanych figurek, choć nadal rozdaje się je członkom rodziny i gościom. Często przestrzega się zasady by byśki sprzed roku spalić nim dostanie się nowe. Wypieka się je również jako podarunki z regionu. Zachowany został tradycyjny proces lepienia i wypieku. Wyróżnia się kilku twórców i rodzin, które bardzo aktywnie podtrzymują tę tradycję, i których wypieki można odróżnić, rozpoznać po wykonujących je mistrzach.

Wigilijne wróżby

Kazimierz Tarnawski, Wieczór wigilijny w dawnej chacie, Muzeum Narodowe Ziemi Przemyskiej



Na wsi popularne były w dzień wigilijny wróżby związane z magią urodzaju. Szeroko rozpowszechnionym zwyczajem było kładzenie kawałka opłatka pod każdą miskę z potrawą wigilijną. Jeśli opłatek się przykleił do dna naczynia, oznaczało to urodzaj tej rośliny, z której przygotowana była potrawa. Domownicy każdej potrawy musieli spróbować, gdyż wierzono, że ile potraw się nie spróbuje, tyle przyjemności ominie człowieka w ciągu następnego roku. Zjedzenie każdej z potraw miało z kolei zapewnić urodzaj danej rośliny w przyszłym roku. O urodzajach w przyszłym roku wnioskowano także po wigilijnej pogodzie. Obserwowano po wieczery niebo – jeśli było rozgwieżdżone, to zapowiadało rok piękny i urodzajny, pochmurne niebo wróżyło słoty. Z tą wróżbą związane jest przysłowie: „Noc wigilijna jasna, to stodoła ciasna”.

W Wigilię praktykowano również wiele wróżb o charakterze osobistym. Dziewczęta ciekawe swej matrymonialnej przyszłości szukały wszelkich znaków, by poznać, co je czeka i czy szybko wyjdą za mąż. Panieńskie wróżby wigilijne były podobne do andrzejkowych – nasłuchiowano szczekania psa, liczono kołki w płocie, a parzysta ich liczba oznaczała zamążpójście, wyciągano

żdźbła siana spod obrusa i sprawdzano kolory. Żdźbło zielone zapowiadało małżeństwo, żółte – staropanieństwo, brązowe – czekanie. Po kolacji wyciągano powrósła z przyniesionego snopka i obwiązywano nimi drzewka owocowe, aby rodziły, rzucano także pasma słomy wysoko pod sufit, aby zboże rosło wysokie.

Kolorowe opłatki wypiekano dla zwierząt gospodarskich. Tradycją na wsi było, że po kolacji wigilijnej, gospodarze często z dziećmi szli do zagrody i dawali po kawałku kolorowego opłatka wszystkim zwierzętom. Nasi przodkowie wierzyli, że takie zachowanie ochroni zwierzęta domowe przed chorobami. Wskazane było, żeby krowom opłatek dawała kobieta, ponieważ wtedy będą się darzyć i dawać dużo mleka, natomiast innym zwierzętom gospodarz, aby były silne i zdrowe. Opłatek miał chronić zwierzęta również i od czarów. Dziś w miastach zwyczaj dzielenia się opłatkiem z domowymi pupilami staje się bardziej popularny niż na wsiach. Tradycja ta jest nadal kultywowana. Mówiąc o zwierzętach, nie sposób pominąć powtarzanego do dziś wierzenia, że o północy w Wigilię mówią ludzkim głosem. Niestety rozmowy zwierząt może tylko usłyszeć człowiek bezgrzeszny i niewinny, dlatego niewielu mogło doświadczyć tego cudu. Chyba w całej Polsce znana jest opowieść o człowieku, który chciał się dowiedzieć, co zwierzęta o nim mówią i poszedł do obory zaraz po Wigilii, a zwierzęta poczuły, że są podsłuchiwane i w żartach powiedziały, że gospodarz w niedługim czasie umrze. Gospodarz jeszcze tego samego dnia umarł ze strachu.

Oprac. na podstawie materiału przygotowanego przez dr Małgorzatę Dziurę z Muzeum Narodowego Ziemi Przemyskiej oraz Kingę Kędziorek-Palińską z Muzeum Okręgowego w Sandomierzu.

Święty Mikołaj – historia prawdziwa

Autor: Paweł Wrzesień, źródło „Sześciopunkt”

Sięgając pamięcią do wczesnego dzieciństwa i Bożego Narodzenia, pewnie każdy z nas poczuje ciepło w sercu na wspomnienie magicznej atmosfery Świąt, radosnego oczekiwania i bez troski. Z wiekiem zmienia się wrażliwość i sposób postrzegania świata, tracimy bezpowrotnie dziecięcą naiwność i szlachetną prostotę, a codzienne troski nie dają się zapomnieć nawet w czasie Bożego Narodzenia. Często wspominamy wtedy z nostalgią naszą dawną wiarę w istnienie Świętego Mikołaja, jako rubasznego starszego pana z siwą brodą. Postrzegamy go jako nieodzowny element bożonarodzeniowej tradycji, nie zdając sobie czasem sprawy, jak dalece jego popularny wizerunek odbiega od swego prawdziwego, historycznego pierwowzoru.

Święty Mikołaj wpadający do domu przez komin i wyczekiwany co roku przez dzieci, swój współczesny wygląd zawdzięcza rysunkowi Freda Mizena wykorzystanemu w roku 1930 w reklamie firmy Coca Cola. Czerwony płaszcz i czapka z białym pomponem, noszone przez tęgiego, starszego pana o rumianym obliczu, zawładnęły wyobraźnią masową na kolejne dekady. Dopisano doń historię zamieszkiwania w Laponii w domu zamieszkanym przez Elfy, gdzie przez okrągły rok trwa produkcja zabawek, dostarczanych potem przy pomocy sań zaprzężonych w renifery. Tak przedstawiany Mikołaj stał się rozpoznawalny na całym świecie, również w krajach, gdzie oficjalnie nie jest obchodzone Boże Narodzenie. Nawet w Chinach towarzyszy często sklepowym promocjom urządzanym w drugiej połowie grudnia. W rejonach świata bliżej związanych z chrześcijaństwem w okresie świątecznym również najczęściej można go spotkać w marketach i reklamie. Trudno uznać, aby tak rozumiana sława dobrze przysłużyła się pamięci Świętego. Odebranie mu wymiaru duchowego i wykorzystywanie wyłącznie do przedsięwzięć

handlowych sprawiło, że osoby znające prawdziwą historię Świętego Mikołaja są dzisiaj w mniejszości.

A urodził się on 15 marca 270 roku naszej ery i według różnych źródeł przeżył 72 lub 75 lat. Wiemy, że był biskupem Miry i wsławił się cudami oraz pomocą biednym i potrzebującym. Na tym kończy się wiedza pewna, albowiem w przypadku Mikołaja mamy do czynienia z tzw. „legendą hagiograficzną”. Jak podaje jezuita Hippolyte Delehaye, na początku istniał kult biskupa Miry jako Świętego, przekazywany z pokolenia na pokolenie, do którego z upływem kolejnych stuleci dopisywano następne epizody, tworząc pośmiertnie coraz bogatszą biografię. Trudno po blisko 17 stuleciach oddzielić w niej legendę od faktów.

Najpopularniejszy żywot Mikołaja został spisany w IX wieku w Konstantynopolu przez archimandrytę Michała, który podaje, iż przyszedł biskup urodził się w miejscowości Patara w Licii i był jedynym synem pobożnych i bogatych rodziców. Od najmłodszych lat za jego sprawą następowały cudowne wydarzenia. Jako młody mężczyzna wyrzekł się kobiet, rozrywek, polityki i handlu, a poświęcił pobożności. Rozdał całe odziedziczone po rodzicach bogactwo i słynął z tego, iż stawał w obronie słabych i pokrzywdzonych. Podczas wyborów biskupa w Mirze postanowiono, że urząd obejmie pierwsza osoba, która rankiem wejdzie do kościoła, aby się pomodlić. Dzięki interwencji Boga był to Mikołaj. Jako biskup wspierał naukę o Trójcy Świętej i zwalczał pogaństwo. Doprowadził m.in. do zburzenia świątyni Artemidy. W późniejszych latach Szymon Metafrastes wzbogaca tę opowieść o historię uwięzienia Mikołaja za czasów panowania cesarzy Dioklecjana i Maksymiana, dzięki któremu zasłużył on na miano bezkrwawego męczennika za wiarę. Biskupa Miry uwolnił dopiero Konstantyn Wielki, pozostający później pod duchowym wpływem Świętego. Szymon przypisał mu także udział w Soborze Nicejskim, choć brak na ten temat wzmianek w relacjach innych uczestników. Najstarszą legendą związaną z życiem naszego bohatera jest „Stratelatis”, opowiadająca o tym jak cesarz Konstantyn wysłał morzem statek z żołnierzami mającymi stłumić bunt we Frygii. Statek dobił do brzegu w okolicach Miry, gdzie żołnierze splądrowali miasto. Lokalny prefekt, po stłumieniu zamieszek, skazał trzech z nich na śmierć za nadużycia. W ostatniej chwili wykonanie wyroku powstrzymał biskup Mikołaj, dowodząc niewinności skazanych. Po powrocie do Konstantynopola oficerowie dowodzący wyprawą zostali postawieni przed sądem i skazani na śmierć. Przebywając w więzieniu, modlili się do Mikołaja o wstawiennictwo. W noc przed egzekucją biskup Miry ukazał się cesarzowi Konstantynowi, przekonując o niewinności oficerów i wskazując sprawców przestępstw, dokonanych podczas wyprawy. Nazajutrz oficerowie zostali uniewinnieni.

Wielką popularnością cieszyła się także legenda o trzech córkach. Głosi ona, że jeszcze przed wyborem na biskupa Mikołaj miał niezwykle bogatego i niegodziwego sąsiada, który drwił sobie z pobożności Świętego. Bóg za karę odebrał mu majątek i odtąd żył w nędzy. Nikt nie chciał poślubić jego trzech córek, albowiem nie posiadały posagu i ojciec postanowił sprzedać je do domu publicznego. Na wieść o tej groźbie młody Mikołaj, pod osłoną nocy, wrzucał przez okno sąsiada pieniądze na posag dla każdej z córek. Sąsiad, dowiedziawszy się o czynie Mikołaja, bardzo się zawstydził, podziękował mu i doznał nawrócenia.

Inna legenda opowiada historię żeglarzy uratowanych na morzu z potężnego sztormu, po tym jak w modlitwie prosili Mikołaja o ratunek. Kolejna mówi o statku z transportem zboża, który zboczył z trasy, aby przekazać część ładunku mieszkańcom głodującej Miry, po tym jak jego kapitanowi ukazał się we śnie Mikołaj. Gdy statek ruszył w dalszą drogę i dotarł do portu przeznaczenia, okazało się, że w jego ładowniach niczego nie brakuje.

Kult Świętego Mikołaja rozwijał się od IX wieku, a dniem jego święta wybrano 6 grudnia, uznawany za datę śmierci. Kolejną ważną datą jest 9 maja, kiedy to w roku 1087 przeniesiono szczątki biskupa do włoskiego Bari. Obecnie znajduje się tam bazylika pod jego wezwaniem.

6 grudnia, czyli popularnie zwane u nas „mikołajki”, stanowią godne rozpoczęcie świętowania nadchodzącego Bożego Narodzenia. Pierwotnie to właśnie wtedy, na pamiątkę hojności Świętego, rozdawane były prezenty. Obyczaj ten w wielu miejscach na świecie rozszerzył się także bezpośrednio na okres Bożego Narodzenia. A skoro Mikołaj, również dzięki zjawisku komercjalizacji, stał się jedną z najsłynniejszych postaci popkultury, może zamiast żżymać się na ten fakt i krytykować postać rumianego starca w czerwonej czapie, warto postarać się, aby wykorzystać zainteresowanie najmłodszych jego osobą? Przy okazji ekscytacji podarunkami można przekazać im nieco wiedzy historycznej, ucząc o wartości pomagania i obdarowywania, co przecież może być równie przyjemne dla otrzymującego jak i dającego.

Może wówczas, po bolesnej utracie dziecięcej wiary w Świętego Mikołaja, zdobędziemy wiarę głębszą, związaną ze wspomnieniem moralnej siły biskupa z Miry, który swym życiem udowodnił, jak wiernym był uczniem Chrystusa. A przecież Boże Narodzenie ma nas przygotować właśnie na przyjście Zbawiciela na Świat i przyjęcie największego daru, który uczynił on ludziom ze swego życia.

Frutti di mare na wigilijnym stole

Autor: Anna Dąbrowska, źródło: „Sześciopunkt”

Z włoskich wakacji wracamy zachwyceni. Italia urzeka na każdym kroku. Wycieczek turystycznych nie trzeba planować, bo gdzie się rzuci kamieniem, tam jest pięknie. Wspaniała i znana na świecie włoska kuchnia wypiera typowe potrawy, które wcześniej nam smakowały. Po powrocie z urlopu rozkoszujemy się winem, a delektując się nim, mruczmy, wspominając ten kraj. Czy najcudowniejsze święta Bożego Narodzenia – Festa di Natale są też tam tak piękne?

Cały rok marzę o polskiej wieczerzy wigilijnej. I choć nie jestem fanką serwowanych tradycyjnych potraw wigilijnych, czuję ich smak i tęsknię za nimi cały rok. I to jest nasz polski fenomen, że ten zestaw dań pojawia się tylko raz w roku na stole, otoczony tajemnicą i jakąś magią. Nie może zabraknąć niczego.

Każda gospodyni już wiele dni wcześniej obmyśla plan zakupów. W telewizji pływają karpie, liczne reklamy lukrów czy margaryny cieszą się większą oglądalnością niż popularne seriale. Im bardziej jesteśmy w Europie i w jej handlowych strukturach, tym wcześniej przypomina się nam nadejście zimy i tych Świąt. W połowie października supermarkety wystawiają stojaki z czekoladowymi mikołajami i adwentowymi kalendarzami. Możemy nabyć marcepanowe kuleczki lub marcepanowe bloki oblane grubo czekoladą. Do wyboru mamy pierniczki – z polewą lub bez. Znaleźć można nawet włoskie baby Panettone z cytrynowym lub pistacjowym nadzieniem. Mniejsze – tańsze, większe – droższe. Dla każdego coś dobrego.

Patrzymy, patrzymy, ale... czekamy. Na te nasze, polskie Święta, bo te kochamy najbardziej.

Pomimo, że dzisiaj towaru jest w bród, to przed Bożym Narodzeniem handlowcy pracują bez przerwy. Gigantyczne kolejki po karpia w marketach, gdzie, jak dawniej, można zająć kolejkę i porozmawiać z kimś „na żywo” a nie tylko wirtualnie.

Po zakupie karpia biegniemy po kapustę, najlepiej na bazar. Pamiętam rodzinną historię, gdy babcia opowiadała, że kapustę ubijała, wchodząc do beczki, moja ciocia a jej siostra. Ciocia miała dość sporą nadwagę, więc starczały pewnie jej trzy podskoki i kapusta była ubita. Podobno ciocia skakała w skarpetkach. Zastanawiam się często, kto ubijał kapustę, którą teraz kupuję na bazarze, ale głupio mi o to zapytać sprzedawcę.

Biegamy dalej, stoimy w korkach, przepychamy się w sklepach i denerwujemy okropnie, jak to przed świętami.

Często na stołach goszczą śledzie. W oliwie z cebulką, ale też w innych odsłonach. Z opowieści babci wiem, że kiedyś kupowała je zawsze u Żyda, bo były najlepsze. Nie może zabraknąć kompotu z suszu, który nie bez powodu pojawia się na wigilijnym stole. Serwowane dania, pomimo że postne, są ciężkie. Kompot ma działanie przyspieszające trawienie i przynosi ulgę zmęczonemu żołądkowi.

Oczywiście mamy i desery. U mnie w domu tort makowy wyparł tradycyjny makowiec. Robi go moja mama. Jest bez mąki, i jak to mama mówi – niskokaloryczny. Zapomina jednak, że dodaje do niego górę bakalii i kilogram miodu, a całość polewa obficie prawdziwą czekoladą. No, ale jest bez mąki, więc można jeść!

Na polskim stole musi być i zupa. U mnie czysty barszcz z fasolą Jaś, w wielu domach grzybowa z łazankami.

Jeżeli ktoś potrafi, to lepi pierogi własnoręcznie. Dziś, gdy w każdym sklepie jest ich pełno, wręcz nie wypada takich sklepowych podawać na stół. Najlepiej by pierogi lepiła wielopokoleniowa rodzina: babcia, mama, córka lub nawet syn, bo teraz mężczyźni przejmują rolę kobiet. I tak spędzają wszyscy jeden wieczór, nie używając telefonu komórkowego, bo mają zajęte i ubrudzone mąką ręce. To dziś jakby forma terapii grupowej.

Wszystkie potrawy przygotowujemy z wyprzedzeniem. Postną kapustę z grzybami wystawia się na balkon, i dobrze, jeśli się przymrozi. Wtedy ją odgrzewamy i znów wystawiamy na balkon, by zamarzła. I tak w kółko, aż do Wigilii. Pamiętam z dzieciństwa, gdy nie było jeszcze osiedli z apartamentowcami z dużymi tarasami, a większość ludzi mieszkała w blokach z wielkiej płyty i miała takie małe balkoniki. Mieścił się na tym balkoniku jedynie gar z kapustą lub jamnik.

Gdy święta są już przygotowane i jesteśmy odświętnie ubrani, zasiadamy do stołu. Katolicy przed wieczerzą dzielą się opłatkiem. To bardzo ważny symbol naszej tradycji.

U mnie w domu talerzyk z opłatkiem trzyma najstarsza osoba w rodzinie, i jako pierwsza składa wszystkim świąteczne życzenia. Tradycja także mówi, by postawić puste nakrycie na wigilijnym stole dla wędrowca, który może zapukać do naszych drzwi. W wielu domach takie miejsce jest przygotowane. Zastanawiam się jednak, gdyby ktoś zapukał do nas, to czy zaprosilibyśmy go do stołu? Czy dziś, gdy jesteśmy tak zamknięci i skupieni na własnych potrzebach, potrafimy zauważyć drugiego człowieka? Często głodnego, brudnego, niepełnosprawnego...

Atmosferę tej magicznej, wigilijnej wieczerzy potęgują polskie kolędy, których można słuchać na wszystkich stacjach radiowo-telewizyjnych. W moim domu śpiewamy większość kolęd i bardzo to lubimy. Dawniej na organkach grał kolędy mój tata. Wspólne kolędowanie to także forma odpoczynku między kolejnymi świątecznymi smakołykami i przedłużenie tej jedynej w roku, wyjątkowej wieczerzy.

Podczas Wigilii nie rozmawiamy o codziennych problemach i troskach czy też o bieżących sprawach. Wspominamy dawne czasy i Boże Narodzenie naszych przodków. Opowiadamy kto dzwonił z życzeniami i kogo pozdrowiał. Polska atmosfera tego wieczoru jest jedyna i niepowtarzalna. Zatrzymujemy się na chwilę, szukamy wokół czy też w sobie ziarenka prawdziwej dobroci, by ofiarować ją innym i sprawić, by Wigilia jak co roku była magiczna!

Włoskie święta mają także rodzinny charakter, lecz według mnie, brakuje tego wyjątkowego nastroju. Trzy dni świąt traktuje się jednakowo. Dużą wagę przywiązują Włosi do dekoracji domów a także ulic. W małych miasteczkach czy też wioskach mieszkańcy sami

wykonują dekoracje i ozdabiają nimi, np. latarnie. W większości górskich miejscowości stoją szopki.

Podczas Wigilii cała rodzina zbiera się przy stole na uroczystej kolacji. Pomimo, że Włosi są twórcami najpiękniejszych arii i oper, w tle nie słychać żadnych kolęd. Po jedzeniu gra się w karty lub w tombolę i od razu przechodzi się do wymiany prezentów. Wśród praktykujących katolików popularne jest pójście na pasterkę, po niej zaś otwiera się prosecco i składa życzenia. Jada się dania rybne lub różnorodne owoce morza, ale oczywiście z makaronami. Popularna zupa to rosół z węgorem. Serwowane jest dobre wino z jakiejś „cantiny” (piwniczki) ze znanej winiarni. Nie może zabraknąć słodczy. Są to głównie panettoni – baby z bakaliami lub torrone – nugaty nadziewane migdałami, orzechami oraz czekoladą. Rzadko która włoska gospodyni przygotowuje wypieki w domu.

Wszystkie ciasta po świętach są bardzo przecenione i kosztują mniej niż 1 Euro. Duża część tych niesprzedanych przed Bożym Narodzeniem ciast trafia przed Wielkanocą do Polski. Sprytni Włosi zauważyli, że my jemy baby na te wiosenne święta.

Najważniejszym symbolem Świąt jest choinka. Jednak ta włoska tradycja istnieje dopiero od XIX wieku i została przywieziona z Niemiec. Drzewko ubiera się 8 grudnia a rozbiera 6 stycznia. Ozdoby świąteczne kupuje się zazwyczaj na targach przedświątecznych, z których znany jest Południowy Tyrol. Targi trwają przez cały grudzień i kończą się tuż po Nowym Roku. Ściągają wielu turystów z całego świata, są też popularne wśród mieszkańców włoskich miasteczek. Sklepy w formie drewnianych chatek ustawione są na reprezentacyjnych placach, często obok okazałych kościołów, jak np. w Bolzano. Tradycja Mercatino di Natale (kiermasz świąteczny) obejmuje Włochy Północne, w szczególności Tyrol, bo jest to tradycja niemiecka, a tereny te zamieszkuje w większości ludność austriacka. Na kiermaszu można napić się grzanego wina czy zjeść niemiecką białą kielbaskę. Świąteczne stragany oferują bardzo ładne, lecz drogie ozdoby świąteczne. Jeśli zdecydujemy się na zakup nawet drobiazgu, towar zostanie bardzo gustownie zapakowany.

Wigilia we Włoszech to trochę bardziej uroczysta kolacja. Wprawdzie podczas wieczery pojawiają się nadziewane kalmory, spaghetti z krewetkami czy ravioli z łososiem i ricottą, to ja marzę o porcji karpia w delikatnej, słodkawej galarecie, o kompocie z suszu, o kapuście z grzybami i o tym torcie makowym grubo oblanym czekoladą; wreszcie o przepięknych polskich kolędach, których mogę słuchać bez końca i o tych rodzinnych historiach opowydanych tylko raz w roku.

Dlatego na Wigilię nie należy wyjeżdżać do Włoch! Ani nigdzie indziej!

Betlejem

Autor: ks. Piotr Buczkowski, źródło: „Sześciopunkt”

Bł. Matka Elżbieta Czacka powtarzała, że Jezus ma rodzić się w naszych sercach każdego dnia. Dlatego w kaplicach Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża, zgromadzenia założonego przez Błogosławioną, możemy przez cały rok zobaczyć żłóbek, w którym leży figurka małego Jezusa.

Jest też jedno miejsce na świecie, gdzie przez cały rok pielgrzymi pochylają się nad tajemnicą Bożego Narodzenia. Niezależnie od pory roku rozbrzmiewają w prastarych murach bazyliki kolędy śpiewane w różnych językach świata. To miejsce znajduje się w maleńkiej miejscinie Betlejem. Obecnie sąsiednia Jerozolima tak się rozrosła, że prawie dotyka tego miasta i można tam dojechać autobusem miejskim.

W podziemiach prastarej bazyliki odnajdziemy Grotę, w której narodził się Jezus Chrystus. W miejscu, gdzie według tradycji znajdował się żłóbek, jest srebrna gwiazda z napisem po łacinie „Hic de Maria Virgine Christus natus est” – „Tu z Maryi Dziewicy narodził się Chrystus”. Będąc w tym miejscu, zawsze przeżywałem ogromne wzruszenie. Nad Grotą wznosi się jedna z najstarszych budowli sakralnych Ziemi Świętej.

Po okresie prześladowań w roku 326 cesarz Konstantyn Wielki na prośbę swej matki Heleny wybudował bazylikę. Wydarzenie to opisał Euzebiusz z Cezarei, nadworny historyk cesarza: „Bogobojna cesarzowa, miejsce, gdzie Boża Rodzicielka urodziła swego Syna, wyróżniła wspianiałymi pomnikami i przyozdobiła je w wyszukany sposób. Również cesarz niebawem uczcił to miejsce królewskimi darami, aby srebrnymi i złotymi klejnotami oraz kolorowo mieniącymi się dywanami pomnożyć wspianiałe dary swej matki”.

Na początku V wieku bazylika została zniszczona przez pożar i trzęsienie ziemi. W latach 528-565 cesarz Justynian odbudował zniszczony kościół, poszerzając i rozbudowując prezbiterium.

W VII wieku na ojczyznę Jezusa napadli Persowie, niszcząc wszystko, co należało do chrześcijan. W dokumentach Synodu Jerozolimskiego, które powstały ponad 200 lat po tamtych wydarzeniach, znajdziemy taki opis: „Kiedy niewierni Persowie spustoszyli wszystkie miasta, Jerozolimę obrócili w perzynę, a patriarchę Zachariasza pojмали, przybyli do Betlejem i ze zdumieniem zobaczyli wyobrażenia perskich magów, astrologów, swych rodaków. Z szacunku i z przywiązania do swych przodków uczcili ich, jak gdyby byli żywi, i uszanowali kościół, który zachował się po dziś dzień”.

Do tej prastarej bazyliki prowadzą „Wrota uniżenia”, które mają około 1,5 metra wysokości. W XIII wieku ziemia znalazła się pod panowaniem tureckich jeźdźców, którzy wjeżdżali konno do środka. Chrześcijanie, by zapobiec profanacji tego miejsca, zdecydowali się na zamurowanie głównego wejścia, pozostawiając tylko mały otwór. Obecnie, żeby wejść do bazyliki, należy się głęboko pochylić. Patrząc na pielgrzymów wchodzących do świątyni, widziałem oczyma wyobraźni pochylającą się nad Jezusem Matkę Najświętszą i św. Józefa, jak również przybywających tam z pokłonem ubogich pasterzy. Przez taką bramę potrafili przejść Mędrcy ze Wschodu, którzy, dzięki mozolnemu studiowaniu ksiąg odnaleźli drogę do małego Jezusa. Niestety, nie wszyscy byli w stanie oddać pokłon Dziecięciu. Król Herod w swojej pysze i manii wielkości nie umiał pochylić się nad tajemnicą nowego życia. Widział w tym wydarzeniu zagrożenie dla swojej pozycji i postanowił je zniszczyć.

„Wrota uniżenia” są symbolem szacunku dla życia ludzkiego od poczęcia aż do naturalnej śmierci, niezależnie czy ktoś jest młody, czy w podeszłym wieku, czy może zepchnięty na

margines życia z powodu niepełnosprawności i choroby. W pokorze Mędrców widzę metodę udzielania pomocy potrzebującym, słabym i chorym poprzez wykorzystanie dostępnej wiedzy połączonej z postawą szanującą godność każdego człowieka.

Zawsze należy unikać wykorzystywania swojej pozycji i siły, by nie krzywdzić ludzi – tak jak to czynił Herod. Tego nas uczy Jezus Chrystus, który narodził się w ubogiej Grocie Betlejemskiej. Opuszczając Betlejem, trzeba przekroczyć mur dzielący Autonomię Palestynską od Izraela. Można go nazwać granicą lęku człowieka przed człowiekiem. Powstał on w 2002 roku, zaraz po tym, jak palestyńscy bojownicy zabarykowali się w Bazylice Narodzenia Pańskiego. Dla mnie jest to też symbol zamykania się świata na orędzie Chrystusowe. Są ludzie, którzy chcieliby Ewangelię umieścić za murem milczenia. Zadaję sobie pytanie – czy Jezus ma miejsce w moim sercu?

KULINARIA ŚWIATECZNE

Źródło: alepycha.pl, aniagotuje.pl, kobieceinspiracje.pl, klaudia.pl, urwiswackji.pl

Śledzie z żurawiną

Składniki:

- 400g filetów śledziowych (np. w oleju)
- 1 cebula
- 100 g suszonej żurawiny
- 150 ml oleju
- zmielony pieprz czarny (u mnie kolorowy, ziarnisty pieprz)
- 3 kulki ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 3 goździki

Śledzie z żurawiną – przepis krok po kroku:



Krok 1

Suszoną żurawinę zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na minimum pół godziny



Krok 2

Filety śledziowe a`la Matjas zwykle kupuję w słoiku (w oleju). Najczęściej kupuję z firmy Marinero lub Lisner.

Najpierw płuczemy je pod strumieniem zimnej wody. Ja to robię minimum dwukrotnie (czasem zostawiam je dodatkowo na chwilę w zimnej wodzie), jednak najlepiej sobie je po prostu spróbować, bo z danej firmy są np. bardziej lub mniej słone.

Następnie je kroimy w większe kawałki. Ja każdy filet przekroiłam na pół.



Krok 3

Cebulę kroimy w piórka i polewamy na sitku wrzątkiem.

Śledzie osuszamy za pomocą ręcznika papierowego. Przekładamy je do zamykanego pudełka (np. plastikowego ze szczelnym zamknięciem) czy nawet szklanego słoika. Dodajemy także odcedzoną żurawinę, cebulę, ziele angielskie, liście laurowe, pieprz oraz olej. Całość lekko mieszamy i odstawiamy na kilka godzin, aby smaki się “przeżarły”.

Dopiero po tym czasie przekładamy je do głębszego talerza lub miski i układamy na stole (dla domowników czy gości). Podajemy ze świeżym pieczywem.

Łosoś pod migdałową pierzynką

Łosoś pod migdałową pierzynką to pyszna propozycja na obiad dla całej rodziny. Równie dobrze się sprawdzi jako alternatywa dla karpia podczas świątecznego obiadu. Muszę przyznać, że uwielbiam łososa w takiej postaci. Płatki migdałowe, świeży łosoś, a do tego konfitura z żurawiny... Połączenie doskonałe! My z mężem wręcz uwielbiamy takie smaki, a dodatkowo myślę, że gdybyście spodziewali się gości, to również nie pogardziliby taką pyszną propozycją. Do łososa pod migdałową pierzynką możecie przygotować ryż, młode lub pieczone ziemniaki czy bataty. Opcjonalnie możecie także zaserwować domową surówkę Coleslaw, czy inną ulubioną surówkę.

Do przygotowania tego dania można użyć łososa np. MOWI. Swoją wyjątkowy kolor, jakość i smak MOWI zawdzięcza między innymi specjalnej karmie, bogatej w składniki pochodzenia morskiego. To ona zapewnia mu perfekcyjny smak, głęboki, apetyczny kolor, a także wyższą zawartość kwasów nienasyconych Omega-3, selen, jodu, a także witamin: D, E i B12.

Składniki:

- 250 g łososa świeżego MOWI
- szczypta soli i pieprzu
- szczypta przyprawy do ryb
- szczypta papryki słodkiej
- szczypta kardamonu
- 1 roztrzepane jajko
- 1 łyżka orzechów nerkowca
- 40 g płatków migdałowych
- plus olej do smażenia

Dodatkowo:

- 1 saszetka ryżu białego
- konfitura z żurawiny

Wykonanie:

W garnku gotujemy biały ryż w lekko osolonej wodzie według wskazań producenta.

W miseczce roztrzepujemy jajko, a także dodajemy szczyptę soli, pieprzu, przyprawę do ryb, paprykę słodką, kardamon. Całość mieszamy i za pomocą pędzelka kuchennego smarujemy wierzch łososa. Następnie posypujemy płatkami migdałowymi i bardzo drobno posiekanymi orzechami nerkowca. Smażymy (na małej ilości oleju) najpierw przez chwilę po tej stronie z płatkami migdałowymi, a następnie przewracamy i ponownie smażyemy na złoty kolor.

Łososa podajemy z żurawiną lub sosem żurawinowym i ugotowanym ryżem.

Śledzie z suszonymi pomidorami

Domowe śledzie z pomidorami suszonymi są bardzo aromatyczne i ciekawe w smaku. Robi się je szybko, a co więcej przepis jest niesamowicie prosty. Wcześniej robiłam jedynie śledzie w śmietanie, jednak od kiedy wypróbowałam śledzie z pomidorami suszonymi i musztardą francuską to zakochałam się od pierwszego kęsa. To totalnie moje smaki!

Składniki:

- 6-8 filetów śledziowych (np. w oleju)
- 1 cebula
- 3 łyżki musztardy francuskiej
- 100 g suszonych pomidorów w oleju
- zmielony pieprz czarny (lub ziarnisty)
- kilka kulek ziela angielskiego
- 1 łyżka octu jabłkowego
- olej lniany lub rzepakowy
- opcjonalnie świeża natka pietruszki lub kolendry

Śledzie z pomidorami suszonymi – przepis krok po kroku:



Krok 1

Filety śledziowe a`la Matjas zwykle kupuję w słoiku (w oleju). Najczęściej kupuję z firmy Marinero lub Lisner.

Najpierw płuczemy je pod strumieniem zimnej wody. Ja to robię minimum dwukrotnie, jednak najlepiej sobie je po prostu spróbować, bo z danej firmy są np. bardziej lub mniej słone.

Następnie je kroimy w większe kawałki.



Krok 2

Cebulę kroimy w większe piórka. Ja użyłam średniej wielkości cebuli (można użyć np. czerwonej, bo też tu będzie fajnie pasować).

W misce mieszamy musztardę francuską ziarnistą, posiekane w większą kostkę suszone pomidory oraz cebulę. Dodajemy także około 2-3 łyżki oleju z suszonych pomidorów i około 3-4 łyżki oliwy z oliwek (lub oleju).



Krok 3

Następnie dodajemy kilka kulek ziela angielskiego i pieprz (ja użyłam kolorowy pieprz ziarnisty, dosłownie kilka kulek). Równie dobrze możecie użyć szczypty pieprzu czarnego mielonego. Opcjonalnie dodajemy kilka liści laurowych i wszystko mieszamy.



Krok 4

Dodajemy śledzie i mieszamy. Odstawiamy je na minimum godzinę, a najlepiej na całą noc w szczelnym pojemniku, aby smaki się “przegryzły”.

Puszyste pierniczki świąteczne

Puszyste pierniczki świąteczne to najlepsze ciasteczka na Boże Narodzenie jakie tylko mogą być! Są bardzo mięciutkie, delikatne w smaku i rozpływają się w ustach. Zanim je wykonacie to koniecznie przeczytajcie najpierw ich opis – to bardzo ważne.

Wychodzą bardzo miękkie, aromatyczne i puszyste. Do tego jak pięknie pachną przyprawą do piernika... Zapach unoszący się w całej kuchni, podczas ich pieczenia jest po prostu genialny. Dzisiaj przez ten piękny zapach w kuchni poczułam zbliżające się święta. Uwielbiam ten okres, ponieważ nie ma dla mnie drugich magicznych Świąt jak Boże Narodzenie. Te tradycyjne potrawy, charakterystyczne wypieki serwowane tylko raz w roku... Istna magia!

Ciasto na pierniczki świąteczne

Przygotowanie puszystych pierniczków rozłożone jest na dwa dni! W pierwszy dzień formujemy (dosyć rzadkie ciasto) i wkładamy je do lodówki, a następnego dopiero pieczemy.

Jeżeli szukasz innych świątecznych przepisów to koniecznie odwiedź mój obszerny wpis dotyczący [12 potraw wigilijnych >>](#), gdzie znajdziesz naprawdę sporo sprawdzonych inspiracji.

Składniki:

- 480g mąki
- 80g cukru białego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka sody,
- 1 łyżka przyprawy do piernika
- 100g masła,
- 3 żółtka,
- 2 białka z małych jajek,
- 2 łyżki śmietany 18%
- 3/4 szklanki płynnego miodu

Dodatkowo:

dżem z wiśni Stovit lub powidła śliwkowe

Wykonanie:



Krok 1

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej!

Do garnka dodajemy miód oraz przyprawę do piernika. Całość dokładnie mieszamy i zagotowujemy. Po tym czasie zmniejszamy ogień i dodajemy masło. Mieszkamy do momentu jego rozpuszczenia, ściągamy z palnika. Masę odstawiamy do całkowitego wystudzenia.



Krok 2

Śmietanę przekładamy do małej miseczki. Następnie wsypujemy do niej sodę, lekko mieszamy i odstawiamy na kilka minut. Śmietana po tym czasie nieco zwiększy swoją objętość.

Białka oddzielamy od żółtek. Następnie ubijamy je na sztywną pianę przez minimum 5 minut. Pod koniec ubijania białek dodajemy stopniowo cukier. Dodajemy później żółtka i zmniejszamy obroty miksera.

Krok 3

Dodajemy mąkę, kakao, przestudzoną masę z garnka, a także śmietanę

Krok 4

Mieszymy na małych obrotach miksera lub za pomocą trzepaczki kuchennej jedynie do momentu połączenia się składników. Ciasto powinno być dosyć rzadkie. Przykrywamy je z wierzchu folią spożywczą i wkładamy do lodówki na 24 godziny

Krok 5

20 minut przed ich pieczeniem wkładamy ciasto do zamrażalnika, aby było łatwiejsze do rozwałkowania.

Blachę wykładamy papierem do pieczenia, a piekarnik nagrzewamy do 190 stopni. Teraz możemy zdecydować czy nasze pierniczki będą nadziewane czy nie. Ja połowę upiekłam bez nadzienia (wtedy ciasto rozwałkowujemy na grubość około 4-5 mm). Gdyby ciasto nadal było bardzo klejące, wtedy po prostu podsypujemy blat mąką. Pierniczki układamy równomiernie na blaszce i pieczemy około 10-11 minut.

Jednak jeżeli chcecie zrobić pierniczki świąteczne z nadzieniem, wtedy ciasto piernikowe rozwałkowujemy na około 3-4 mm. Za pomocą foremek wycinamy dowolne kształty (w moim przypadku serduszka, ale mogą być gwiazdki itp). Na połowę wyciętych serduszek nakładamy małą ilość dżemu lub powideł

Krok 6

Serduszkami bez nadzienia, przykrywamy te z nadzieniem. Ich boki lekko przyciskamy palcami, aby boki się połączyły (ewentualnie spłaszczone boki pierniczek jeszcze raz dociskamy za pomocą foremki, aby wyszły równe serduszka).

Pierniczki świąteczne układamy na blaszce i pieczemy około 12-14 minut.

Gdy pierniczki świąteczne ostygną możemy je polukrować (ok. 3/4 szklanki cukru pudru mieszamy z kilkoma łyżkami wody, stopniowo dodając wodę, aby kontrolować gęstość lukru) lub oblać polewą czekoladową

Makowiec zawijany

Lubicie drożdżowe makowce? Dla mnie to obowiązkowy świąteczny wypiek, który musi się pojawić na wigilijnym stole. Piekę go z reguły raz w roku i taki zabieg jest naprawdę świetny, ponieważ dzięki temu smakuje właśnie obłędnie. Tak samo jak czerwony barszcz z uszkami czy rybę po grecku... Cały rok czeka się na te potrawy i takie tradycje lubię najbardziej.

Mój przepis na makowiec zawijany jest prosty do przygotowania. Do ciasta użyła świeżych drożdży, jednak jeżeli będziecie chcieli, to można użyć suchych w gramaturze minimum 7-10g (w zależności od gramatury opakowania drożdży). Do makowca polecam użyć mąki do ciast drożdżowych lub zwykłej mąki pszennej.

Z przepisu wychodzą dwa makowce ze średniej długości keksówki.

Składniki:

Rozczyn:

- 25 g drożdzy świeżych
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka mąki
- 50 ml ciepłego mleka

Ciasto:

- 450 g mąki pszennej
- 2 żółtka
- 80 g rozpuszczonego masła
- 50 ml mleka
- 70 g cukru pudru
- rozczyń drożdżowy
- 1 roztrzepane jajko (przed pieczeniem)

Lukier:

- 1/2 szklanki cukru pudru
- 3-4 łyżki wody

Dodatkowo:

- 800 g masy makowej
- skórka pomarańczowa do dekoracji po lukrowaniu

Do miseczki wkruszamy świeże drożdże, cukier, mąkę oraz letnie mleko, mieszamy łyżeczką i odstawiamy na 5 minut do podrośnięcia. Drożdże powinny zdecydowanie rosnąć, jeżeli tak się nie stanie to trzeba zrobić nowy rozczyń (mleko mogło być zimne, drożdże stare itp).

Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy rozczyń oraz pozostałe składniki na ciasto. Mieszamy początkowo łyżką, później zagniatamy i odkładamy na ok. 40 minut do podrośnięcia.

Po tym czasie ciasto powinno podwoić objętość. Dzielimy je na dwie części.

Następnie każde ciasto rozwałkowujemy na kształt prostokąta. Na środek rozwałkowanego ciasta nakładamy masę makową, omijamy brzegi, aby później się ładnie skleїło.

Zwijamy jak roladę, przewracamy łączeniem pod spód. Smarujemy roztrzepanym jajkiem. Dwa makowce pieczemy równocześnie (w dwóch keksówkach) lub po kolei w wyłożonej papierem do pieczenia keksówce.

Piec w temp 180 stopni przez ok. 30 minut. Po ostygnięciu makowca smarujemy go lukrem i posypujemy skórką pomarańczową. Smacznego

Masa makowa

Domowa masa makowa ma bardzo szerokie zastosowanie. Możesz jej użyć do ciast ucieranych, do drożdżówek i makowców. Świetnie sprawdzi się do świątecznych klusek z makiem lub też serników mieszanych. Masę makową możesz też podzielić na porcje i zamrozić. Dlatego też jest to przepis na dość sporą porcję masy, bo używam aż 500 gramów suchego maku. Myślę, że jak już mam ją robić, to od razu z większej ilości. Tę masę naprawdę świetnie się mrozi.

Składniki:

- 500 g niebieskiego maku suchego
- 50 g rodzynek
- 50 g suszonej żurawiny
- 50 g suszonych moreli
- 70 g orzechów włoskich lub pekan
- 100 g kandyzowanej skórki z pomarańczy
- 4 łyżki miodu naturalnego - 80 g
- 100 g cukru np. trzcinowego
- 2 łyżki masła - 20 g
-

Potrzebujesz 500 gramów suchego maku w całości (500 gramów) lub też w formie zmielonej (350 gramów). Użyłam tym razem maku w całości. Mak wsyp do garnka i zalej trzema szklankami wody. Całość zamieszaj i zagotuj. Zmniejsz moc palnika do minimum i gotuj jeszcze pięć minut. Po tym czasie całość "wylej" na duże, ale drobne sitko umieszczone np. na szerokiej misce i odstaw na 20 minut, by mak przestygł. W tym czasie pozbędziesz się też nadmiaru wody. Tak odcedzony mak może praktycznie nie wymagać dodatkowego odciskania go przez gazę.

Porada: Jeśli posiadasz mak mielony, to daj go mniej, czyli około 350 gramów. Wystarczy, że taki mak zalejesz wrzątkiem i odstawisz do przestudzenia. Do odcisnięcia nadmiaru wody użyj gazy, nowej pieluchy tetrowej, lub zwykłej bawełnianej ściereczki kuchennej. Najlepiej wówczas umieścić ją na szerokim garnku lub w misce i przelać całą masę na środek. Wystarczy połączyć końce ściereczki, dobrze zawinąć i porządnie odcisnąć masę nad garnkiem lub zlewem. Mętną wodę wylej. Takiego maku nie trzeba już mielić. Jest gotowy do użycia.

Lekko przestudzony i dobrze "osuszony" z nadmiaru wody mak zmiel w maszynce np. do mielenia mięsa z nakładką o najmniejszych oczkach. Czasem trzeba go mielić dwukrotnie.

W trakcie studzenia podgotowanego maku (czy też w dowolnym innym momencie) przygotuj sobie bakalie i inne dodatki. Na zdjęciu poniżej mam już przygotowaną skórkę z kandyzowanej pomarańczy. Użyłam 100 gramów takiej skórki, ale jeśli masz też skórkę z kandyzowanej cytryny, cytronu, czy papai to śmiało możesz sobie z nich zrobić miks o łącznej wadze 100 gramów. Sprawdzi się też kandyzowany imbir oraz ananas, ale trzeba je drobniej pokroić.

Po obu stronach kandyzowanej skórki pomarańczowej mam też 50 gramów rodzynek drobnej oraz 50 gramów żurawiny suszonej całożagodowej. Możesz też użyć większych rodzynek lub rodzynek golden, które polecam już drobniej sobie pokroić. Żurawinę można zamienić na miechunkę lub suszoną wiśnię, które również warto lekko posiekać. Dołożyłam też kilka suszonych moreli o łącznej wadze około 50 gramów. Morele posiekałam już przed dodaniem do maku.

Porada: Zamiast rodzynek można też dodać posiekane: daktyle, miękkie figi, jagody goi lub morwę białą.

Zmielony i przestudzony mak przełożyłam do większego garnka, by było mi wygodniej dokładać składniki a na koniec lekko podgrzać całą masę. Do garnka wlej zatem cztery łyżki miodu naturalnego, czyli około 80 gramów miodu (lipowy, akacjowy). Wsyp około 100 gramów cukru (u mnie cukier trzcinowy). Dodaj około 20 gramów prawdziwego masła i wsyp około 70 gramów

posiekanych orzechów. Najlepsze będą orzechy włoskie lub mieszanka orzechów włoskich i pekan. Sprawdzą się też inne miękkie orzechy takie jak np. orzechy nerkowca lub pistacje.

Dodaj też wszystkie, przygotowane wcześniej suszone owoce i wymieszaj masę. Garnek umieść na palniku z minimalną mocą. Mieszaj masę makową, aż masło się rozpuści a masa zrobi się jednolita. Nie powinno to jednak trwać dłużej niż pięć minut.

Masa makowa jest już gotowa do użycia. Wyszło mi tym razem 1300 gramów masy. Z pewnością większość masy od razu zamrozę, by użyć jej do makowca, którego będę piekła na Święta oraz do klusek z makiem. Użycie gotowej masy znacznie przyspieszy i ułatwi mi szykowanie Świątecznych dań :)

Gotową masę makową możesz też trzymać w szklanym naczyniu, w lodówce do 7 dni. Jak już napisałam wcześniej, masę makową można też śmiało zamrozić. Sama bardzo często szykuję ją już w listopadzie i mrozę w woreczkach do mrożenia. Po rozmrożeniu używam do świątecznych wypieków. Pozwala mi to zaoszczędzić sporo czasu.

Pamiętaj, że przed pieczeniem ciast z większą ilością maku masę warto wymieszać z ubitymi na sztywno białkami jajek. Na 500 gramów masy makowej należy użyć piany z 1 do 6 białek (zależy od przepisu). Masa makowa z ubitymi białkami nie kruszy się po upieczeniu i jest zwarta. Makowiec zawijany będzie z tą masą najlepszy!

Sernik na piernikowym spodzie

Sernik piernikowy to idealne ciasto na Boże Narodzenie! Już na samą myśl może lecieć ślinka... Stworzyłam połączenie moich dwóch ulubionych świątecznych wypieków czyli sernika i piernika. Można śmiało powiedzieć, że to sernik królewski lecz z małymi przeróbkami. Sernik na piernikowym spodzie jest bardzo prosty, smaczny i świąteczny. Cudownie pachnie! Najlepiej go upiec w mniejszej tortownicy np. o średnicy 23 cm lub małej foremce. Dlaczego? Odpowiedź jest bardzo prosta – zrobiłam go inaczej niż zwykle. Nie jest to kolejny przepis, w którym osobno ubijane są białka, więc najpierw sernik bardzo rośnie, a na końcu niestety klapnie, a Ty się zastawiasz co znowu zrobiłaś źle... Wręcz przeciwnie. Ten sernik piernikowy wyjdzie każdemu ponieważ minimalnie tylko rośnie, nie jest niepotrzebnie napowietrzany, nie pęka podczas pieczenia. Mam dla Was jeszcze kilka wskazówek, dotyczących sernika:

- wyjmij godzinę szybciej wszystkie składniki z lodówki, aby były w temp. pokojowej
- nie napowietrzaj zbytnio masy serowej, nie ubijaj zbytnio jajek bo później następuje efekt pęknięć i opadnięć sernika
- piecz go w maksymalnie 170 stopni (bez termoobiegu)
- pod koniec pieczenia zmniejsz temp., następnie studź sernik w piekarniku lub przy lekko uchylonych drzwiczkach
- nigdy nie wyciągaj od razu z piekarnika

Składniki :

Ciasto:

- 400 g mąki
- 5 łyżki cukru pudru
- 200 g miękkiego masła lub margaryny

2 żółtka
1 łyżka przyprawy do piernika
3 łyżki kakao
opcjonalnie 1 łyżka smalcu (sprawdzony patent, który stosowała moja babcia aby ciasto było kruche)

1 łyżka śmietany 18 %

Masa serowa:

1 kg twarogu sernikowego z wiaderka
130 g cukru
50 g masła lub margaryny (miękkiej)
40 g budyniu waniliowego
200 g śmietanki kremówki 30%
4 jaja
2 białka (które zostały z ciasta)
opcjonalnie 2 łyżki dżemu pomarańczowego
niewielka ilość cukru pudru (do oprószenia wierzchu ciasta)

Sernik świąteczny – przepis krok po kroku:



Krok 1

Wszystkie składniki na ciasto mieszamy ze sobą i ręcznie zagniatamy kruche ciasto. Wkładamy na minimum 1 godzinę do zamrażalnika lub lodówki. Następnie ścieramy większą część ciasta na tarce o grubych oczkach na wysmarowaną tłuszczem foremkę, lekko dociskamy palcami. Pieczemy 15 minut w temp. 180 stopni.



Krok 2

W tym czasie miksujemy twaróg sernikowy, cukier, masło oraz budyń. Cały czas miksując wlewamy do masy ciekłym strumieniem śmietankę i dodajemy stopniowo po 1 jajku oraz dodajemy białka, które zostały nam z ciasta. Pod koniec dodajemy dżem pomarańczowy lub ewentualnie startą skórkę z 1/2 pomarańczy. Mieszymy do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji. Masę rozprowadzamy na podpieczonym, piernikowym spodzie. Pozostałą część kruchego ciasta wyjmujemy z zamrażalnika i na ścieramy na tarce, którymi stopniowo posypujemy wierzch sernika.

Ciasto pieczemy w temp. 170°C (bez termoobiegu) około 60 – 70 minut, pod koniec (ok. 55 min) pieczenia zmniejszamy temp. do 130 stopni.. Sernik studzimy przy uchylonych drzwiczkach piekarnika około 20-25 minut. Przestudzone ciasto posypujemy cukrem pudrem.



Polędwiczki w sosie grzybowo-musztardowym

Szukasz pomysłu na obiad na pierwszy, czy drugi dzień świąt? A może spodziewasz się po prostu gości czy szukasz inspiracji na wykwintny obiad weekendowy? Przychodzę Ci z pomocą! Polecam rozpuływające się w ustach polędwiczki w sosie grzybowo-musztardowym.

To naprawdę prosty przepis na polędwiczki w sosie, który nie wymaga jakichś większych umiejętności kulinarnych. Do tego przepisu użyłam musztardy miodowej, która genialnie podkreśliła smak polędwiczek. Jeżeli chodzi o grzyby proponuję użyć głównie suszonych grzybów jak np. podgrzybki czy borowiki, a dodatkowo można pokroić świeże np. kurki czy w ostateczności ogólnodostępne pieczarki.

Podawaj z ulubionymi dodatkami np. pieczonym ziemniakami i **surówką np. z czerwonej kapusty**.

Moje polędwiczki przygotowałam w głębokiej patelni.

Składniki:

- 1 większa polędwiczka wieprzowa (ok. 550 g)
- szczypta przyprawy do mięs
- szczypta pieprzu
- 2-3 łyżki oliwy lub oleju
- 2 ząbki czosnku
- 70 g suszonych grzybów np. podgrzybków
- 200 g kurek lub w ostateczności pieczarek
- 2 łyżki musztardy miodowej
- 150 ml śmietanki kremówki 30%
- 1 łyżeczka mąki
- 1 łyżka posiekanego koperku

Jak zrobić polędwiczki w sosie grzybowo-musztardowym?

Wykonanie:



Krok 1:

Suszone grzyby zalej gorącą wodą i odstaw na 20-30 minut.

Polędwiczkę należy umyć, usunąć ewentualne błonki i pokroić na ok. 1,5 cm plasterki. Posyp przyprawą do mięs oraz świeżo zmielonym pieprzem i przełóż na rozgrzaną patelnię z olejem. Smaż z obu stron na małym ogniu przez około 10 minut.



Krok 2:

Krok 2:

Po tym czasie dodaj pokrojone pieczarki oraz kurki, a także przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez 2-3 minuty. Zawartość patelni podlej 100 ml wody i duś pod przykryciem przez 10 minut. Namoczone suszone grzyby odcedź i dodaj do mięsa. Do większego kubka lub miseczki odlej przynajmniej 50 ml wody, w której były moczone grzyby, wlej śmietankę (w temp. pokojowej), a także 1 łyżeczkę mąki. Całość wymieszaj i dodaj do mięsa. Po tym czasie dodaj musztardę, posiekany koperek i duś pod przykryciem przez około 4-5 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Opcjonalnie dopraw do smaku solą, pieprzem. Podawaj z ulubionymi dodatkami np. ugotowanymi lub pieczonym ziemniakami i **surówką np. z czerwonej kapusty.**

Pyszna, aromatyczna zupa grzybowa...

Domową zupę grzybową gotuję przygotowuję przynajmniej raz w miesiącu. W okresie jesiennym korzystam ze świeżych grzybów, zaś w zimie ratuję się suszonymi (najczęściej z tych własnoręcznie zebranych w lesie). Sam przepis na zupę grzybową jest bardzo prosty, a sama zupa jest bardzo sycąca i smaczna. Muszę przyznać, że to jedna z moich ulubionych zup! Najczęściej przygotowuję ją z makaronem, lecz równie dobrze możecie ją podawać z ziemniakami.

Składniki:

- 4 l wody
- 2 łyżki oleju
- 3 ząbki czosnku
- 500 g pieczarek
- 50 g świeżych borowików lub 20 g suszonych
- 50 g świeżych podgrzybków lub 20 g suszonych
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki posiekanego koperku

2 marchewki
2 pietruszki
1/2 selera
1 płaska łyżeczka soli
szczypta pieprzu
200 ml śmietanki 30% lub 3 łyżki śmietany 18%
dodatkowo ugotowany osobno makaron świderki
magi do smaku

Wykonanie:

Do większego garnka wlewamy wodę, a następnie dodajemy sól, pieprz, a także obrane i pokrojone w kostkę marchewki, pietruszki, selera, posiekaną natkę pietruszki i koperek. Gotujemy na średnim ogniu przez 40 minut.

W tym czasie na patelni podsmażamy na oleju pokrojone drobno pieczarki, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz namoczone wcześniej we wrzątku suszone grzyby (jeżeli używasz świeżych grzybów, wtedy również należy je pokroić i podsmażyć wraz z pieczarkami). Smażymy na małym ogniu przez 10 minut, a następnie wsypujemy zawartość patelni do zupy.

W kubku mieszamy śmietankę 30% lub śmietanę 18% z 1/2 szklanki wywaru, wlewamy z powrotem do zupy, mieszamy. Zupę przyprawiamy do smaku, a następnie ściągamy z palnika. Podajemy z osobno ugotowanym makaronem np. świderkami.



Tort makowy bez pieczenia

Ten lekki torcik to idealny bożonarodzeniowy deser, który przygotujesz bez użycia piekarnika! Świątecznego smaku dodaje mak, wymieszany z masą z mascarpone. Sprawdźcie przepis!

Składniki:

Spód:

60 g herbatników
2 łyżki stopionego masła
łyżka mleka

Masa serowa:

250 g serka mascarpone
150 g gotowej masy makowej
łyżka mielonych migdałów
500 ml kremówki
2 łyżki cukru pudru
2 łyżeczki żelatyny

Dekoracja:

1/2 szklanki kremówki
150 g mascarpone
2 łyżki cukru pudru

Przygotowanie:

1. Ciastka na spód zmiksować. Połączyć z masłem i mlekiem. Masą wylepić wyłożoną papierem do pieczenia tortownicę. Schłodzić.
2. Serek zmiksować z masą makową i migdałami. Kremówkę ubić z cukrem pudrem. Żelatynę rozpuścić w 100 ml wrzątku. Wlać do śmietany i krótko zmiksować. Całość połączyć z masą makową i ułożyć na spodzie. Wstawić na 4 godziny do lodówki.
3. Kremówkę ubić. Osobno zmiksować mascarpone z cukrem pudrem. Miksując, dodawać po łyżce kremówkę. Krem przełożyć do szprycy cukierniczej i ozdobić nim tort.



Paszteciki mojej Mamy



Takie paszteciki robi moja mama - u nas każdy się nimi zajada. Świetnie smakują na ciepło, jak i na zimno. Pomagając dziś w kuchni - dzielimy się przepisem.

Takie paszteciki pojawiają się u nas również na świątecznym stole. Można je zrobić wcześniej, zamrozić, a przed podaniem podgrzać w piekarniku - smakują równie wyśmienicie jak te świeżo robione. Sprawdzą się do nich również farsz z kapustą, grzybami czy pieczarkami.

Składniki (na ok. 80 sztuk małych pasztecików):

ciasto:

- ok. 0,5 kg mąki pszennej + do podsypywania
- 1 całe jajko + 2 żółtka
- 200 g masła
- 200 g śmietany 18%
- 50 g drożdży
- 1 płaska łyżka cukru
- szczypta soli

farsz:

- 400 g mrożonego szpinaku
- 1 cebula
- ok. 3 ząbki czosnku
- 200 g białego sera półtłustego
- sól, pieprz do smaku
- olej do smażenia

Wykonanie:

Farsz: Na rozgrzany olej wrzucamy posiekaną drobno cebulę. Chwilę smażymy, dodajemy rozmrożony szpinak oraz czosnek przepuszczony przez praskę. Całość dusimy - gdy woda ze szpinaku odparuje, dodajemy pokruszony ser. Doprawiamy solą i pieprzem. Dusimy jeszcze przez chwilę. Gotowy farsz odstawiamy do przestygnięcia.



Ciasto: Do śmietany wkruszamy drożdże, dosypujemy cukier - całość dokładnie mieszamy. Na stolnicę wykładamy mąkę, sól, masło - składniki siekamy nożem. Na środku robimy dołek, wlewamy śmietanę z drożdżami, wbijamy jajko i żółtka. Całość zagniatamy. Jeżeli ciasto będzie kleić się do rąk można dosypać jeszcze trochę mąki.



Powstałe ciasto rozwałkowujemy na kształt prostokąta (grubość ok. 3-4 mm). Na jeden brzeg przekładamy farsz, zwijamy wałek i odcinamy go od reszty ciasta. Wałek kroimy na mniejsze części (o długości ok. 3 cm). Czynność powtarzamy do wykorzystania ciasta.

Tak przygotowane paszteciki przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i smarujemy roztrzepanym białkiem. Pieczemy w temp. 180 st. C. Pieczemy do zarumienienia. Nasze piekły się ok. 18 min.



Gotowe!



Wersja z pieczarkami

Farsz:

500 g pieczarek

Lub opcjonalnie 20-30 g suszonych grzybów

1 cebula

3-4 ząbki czosnku

1 łyżka natki pietruszki

1 łyżka bułki tartej

2 roztrzepane jajka (jedno do farszu, drugie do posmarowania pasztecików przed pieczeniem)

sól, pieprz

kminek do posypania pasztecików

Cebulę drobno kroimy i podsmażamy na małej ilości oleju.



Opcjonalnie dodajemy suszone grzyby (np. borowiki lub podgrzybki, około 20-30g). Najpierw trzeba je opłukać i następnie zalać wrzątkiem (odstawić na minimum 20 minut).

Dodajemy do lekko podsmażonej cebuli drobno posiekane pieczarki, przeciśnięty przez praskę czosnek (3-4 ząbki), a także posiekaną natkę pietruszki (1 łyżka). Smażymy na średnim ogniu, co chwilę mieszając (przez 5-7 minut).



Dodajemy opcjonalnie posiekane suszone grzyby i dalej smażymy przez 3 minuty. Dostawiamy do smaku solą i pieprzem. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy do lekkiego przestygnięcia.



Dodajemy roztrzepane jajko oraz bułkę tartą (1 czubata łyżka). Wszystko mieszamy za pomocą łyżki



Ciasto drożdżowe ponownie wyrabiamy przez chwilę. Rozwałkowujemy na większy prostokąt i nakładamy równomiernie farsz.



Zwijamy jak roladę (dość ciasno).



Za pomocą ostrego noża kroimy równe plastry (po około 3-5 cm).



Przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, a następnie każdy pasztecik smarujemy roztrzepanym jajkiem, posypujemy kminkiem. Odstawiamy jeszcze paszteciki na 5 minut, aby nieco podrosły. W tym czasie włączamy piekarnik na 190 stopni. Pieczemy przez 20-23 minuty do ich zarumienienia. Smacznego!

