



ŚWIĘTA  
marzeń



# SPIS TREŚCI



<u>Świąteczne tradycje z całego świata</u>	3
<u>Boże Narodzenie na świecie: dekoracje</u>	5
<u>Jak świętowano w dawnych czasach?</u>	7
<u>Lista prezentów pod choinkę</u>	8
<u>Harmonogram porządków świątecznych</u>	9
<u>Przydatne triki</u>	10
<u>Świąteczne porządki: niezbędne akcesoria</u>	11
<u>Świąteczne dekoracje</u>	13
<u>Ozdoby w stylu eco</u>	14
<u>Pakowanie prezentów</u>	16
<u>Świąteczna lista zakupów</u>	17
<u>Tradycyjne potraw</u>	20
<u>Barszcz z uszkami</u>	21
<u>Wigilijne uszka</u>	22
<u>Placki ziemniaczane ze śledziem</u>	23
<u>Karp z ziołami</u>	24
<u>Ryba po grecku</u>	25
<u>Sałatka jarzynowa</u>	26
<u>Makowiec z cynamonem</u>	27
<u>Kompot wigilijny</u>	28



# ŚWIĄTECZNE TRADYCJE Z CAŁEGO ŚWIATA

**Święta Bożego Narodzenia najczęściej kojarzą się z ubieraniem choinki, prezentami, kolędami czy dzieleniem się opłatkiem. W wielu domach zawieszona zostaje jemiola, a pod obrusem leży sianko. Tradycje bożonarodzeniowe różnią się jednak w zależności od kraju, w którym obchodzone są święta.**

Święta Bożego Narodzenia w Polsce obchodzone są dość hucznie, już od początku grudnia rozpoczyna się przedświąteczna gorączka przygotowań. Niezwykle ważna jest Wigilia, obchodzona 24 grudnia, kiedy spożywana jest uroczysta kolacja, a także rozdawane są upominki. O północy w kościołach odbywa się nabożeństwo upamiętniające oczekiwanie i modlitwę pasterzy w drodze do Betlejem. Ważnym momentem jest również łamanie się opłatkiem i wspólne śpiewanie kolęd. Nieco inaczej święta wyglądają w poszczególnych krajach Europy oraz świata.

## **Tradycje bożonarodzeniowe w Polsce**

Ubieranie drzewka, czyli strojenie choinki, to jeden z ulubionych zwyczajów świątecznych. Pierwotnie w domach wieszano pod sufitem gałązki jemioli, sosny czy jodły, co miało symbolizować zwycięstwo życia nad śmiercią. Zwyczaj został przeniesiony do wielu domów. Choinka jest zwana „drzewkiem życia”, a pre-

zenty układane pod nią mają przypominać dary składane Dzieciątku Jezus, jednocześnie mają być świadectwem dobroci i nawiązaniem do obyczajów pierwszych chrześcijan, którzy składali sobie wzajemnie dary.

Początkiem obchodów Bożego Narodzenia jest Wigilia i spożywana wieczerza – tradycja nakazuje przygotowanie 12 potraw, a także przełamanie się przez wszystkich uczestników kolacji opłatkiem. Najpopularniejszymi potrawami, które można znaleźć na wigilijnym stole, są: barszcz czerwony, kluski z makiem, zupa grzybowa, pierogi, kapusta z grzybami, karp. Polska tradycja Bożego Narodzenia nakazuje spróbowanie każdej z potraw, co ma zapewnić szczęście i pomyślność przez cały rok.

## **Symbole wigilijne**

Każda z potraw jest też symbolem, np. karp gwarancją dostatku i siły, grzyby szczęścia, potrawa z makiem ma zapewnić bogactwo i potomstwo. Miód odpowiada za szczęście i miłość, a orzechy za płodność. Zwyczajem bożonarodzeniowym jest także wkładanie sianka pod obrus: jest ono symbolem ubóstwa Jezusa. Niegdyś w izbie ustawiano także snopy siana, aby zapewnić sobie dobrobyt przez cały kolejny rok. Z kolacją wigilijną związany jest jeszcze jeden zwyczaj – wypatrywanie pierwszej gwiazdki na niebie. To właśnie wtedy powinna

rozpocząć się wieczerza, przed kolacją należy też podzielić się opłatkiem, co ma zbliżyć i połączyć wszystkich obecnych.

W wielu polskich domach stawia się na wigilijnym stole dodatkowe nakrycie dla zbłąkanego wędrowca. W tę wyjątkową noc nikt nie powinien być sam; jest to też wyraz pamięci wszystkich, którzy odeszli bądź z innych powodów nie mogą zasiąść do wspólnego stołu. Podczas wieczerzy słucha się kolęd oraz wspólnie je śpiewa, a o północy wiele osób wybiera się na nabożeństwo zwane pasterką, by wspólnie oczekiwać narodzin Jezusa.

### **Hiszpańskie La Navidad**

Przede wszystkim zamiast opłatka pojawia się tam chałwa, a wieczerzę rozpoczynają zazwyczaj dopiero po Pasterce, jej kontynuacją są tańce i zabawa na zewnątrz aż do rana. Głównym daniem wigilijnym jest pieczona ryba. Prezenty rozdawane są 6 grudnia, natomiast podczas kolacji wigilijnej uczestnicy otrzymują jedynie drobne upominki ukryte w cieście nazywanym ciastem „Trzech Królów”.



### **Boże Narodzenie w Szwecji i Niemczech**

Jeszcze inne są tradycje bożonarodzeniowe w Szwecji, gdzie zamiast śpiewania kolęd odbywają się tańce wokół choinki, a zwyczajem jest odwiedzanie osób samotnych. Powszechnie spotykanymi potrawami są galaretka wieprzowa i lutefisk, czyli suszona, moczona ryba, głównie dorsz. W Niemczech z kolei święta trwają całe trzy dni, w Wigilię zapala się światła na choince, wręcza prezenty i śpiewa wspólnie kolędy.

### **Święta we Francji i Grecji**

Francuskie święta rozpoczynają się 25 grudnia. Świąteczny obiad to przede wszystkim indyk nadziewany kasztanami. Prezenty znaleźć można w butach ustawionych przy kominku. We Francji upominki przynosi mały Jezus. Greckie Boże Narodzenie odbywa się bez choinki, natomiast prezenty wręcza się 1 stycznia. Dzieci śpiewają kolędy, za które otrzymują często słodycze i suszone owoce. Co ciekawe, zamiast choinek, jako świąteczne ozdoby stają oświetlone miniatury statków – to symbol nowej drogi życiowej, na którą wstępują ludzie po narodzinach Jezusa. Domownicy dzielą się chlebem specjalnie wypiekanym na tę okoliczność, nazywanym Chlebem Chrystusa. Na stole zaś królują słodkości – ciastka i baklava.

# BOŻE NARODZENIE NA ŚWIECIE

# DEKORACJE

**Święta Bożego Narodzenia to dla niektórych najbardziej wyczekiwany czas w roku. Wiele osób przygotowuje się do nich dużo wcześniej, a dom przystraja różnymi ozdobami. Nie są one identyczne we wszystkich częściach świata. Czym zaskakują domowników Grecy, Ukraińcy i Meksykanie?**

Jesteśmy przyzwyczajeni do określonego wizerunku świąt Bożego Narodzenia. Standardem są dla nas figurki św. Mikołajów, choinki, szopki, światełka, śnieżynki czy aniołki. Warto zaznaczyć, że jest to nasz, polski obraz. Nie wszędzie występują te elementy i nawet nasi sąsiedzi zza wschodniej granicy mogą szokować niespodziewanymi ozdobami.



## Bazylia po grecku

W Grecji domy są dekorowane nie tylko choinkami, ale również wiązką bazylii. Jest ona zanurzana w płytkiej, drewnianej misie. Jeden z członków rodziny przywiązuje ją do krzyża, a następnie skrapla mieszkanie wodą święconą, żeby chronić dom od złych duchów.

## Ukraiński pająk

Co ciekawe, na Ukrainie jedną z najważniejszych ozdób choinkowych stanowi pajęczyna i plastikowy pająk. Jest to nawiązanie do starej legendy. Według niej uboga wdowa i jej dzieci nie mogły sobie pozwolić na ozdobienie świątecznego drzewka. Po przebudzeniu się pociechy ujrzały, że ich choinka została udekorowana przez pająka - w nocy spowił on całe drzewko swoją pajęczyną, która przemieniła się w srebro i złoto dając rodzinie majątek. Ten symboliczny pająk wśród ozdób ma przynosić pomyślność w nadchodzącym roku i chronić od niedostatku.



## Hiszpańska figurka od słodkości

Choć święta w Hiszpanii wyglądają podobnie, jak w Polsce, to zaskoczyć mogą pewne regionalne zwyczaje. W Katalonii obowiązuje tradycja związana z Tio de Nadal, czyli świątecznym pieńkiem, który pojawia się w prywatnych domach i na ulicach miast. Ten kawałek drewna ma namalowaną twarz i założoną czerwoną czapkę. Należy go "karmić" w okresie przedświątecznym, by w Wigilię... wydalil słodycze. Aby je dostać, należy bić figurkę kijem, śpiewając specjalną piosenkę. Uderzenia mają poprawić trawienie Tio de Nadal, dzięki czemu upominki łatwiej "wypadają".



## Meksykańska piñata

Istotną meksykańską ozdobą jest piñata, czyli gliniany garnek przystrojony błaznami albo zwierzątkami z bibuły. Jest on wypełniony najczęściej mandarynkami, trzcina cukrową oraz cukierkami. Wisi na sznurku ponad głowami, a dzieci z zasłoniętymi oczami uderzają piñatę kijem, dopóki się nie rozbije, a podarki się nie wysypią. Również w święto Trzech Króli wieszka się coś pod sufitem - wówczas są to kolorowe kubeczki wypełnione piaskiem lub mąką. Dzieci muszą zgadnąć, w którym z nich jest ukryty prezent.



## Australijski Mikołaj

W Australii panuje inny klimat niż w Polsce, a w grudniu panuje tam lato, w związku z czym obchody Bożego Narodzenia się różnią. Kolację wigilijną mieszkańcy jedzą na plażach, gdzie rozkładają śnieżnobiałe obrusy. Choć dania przypominają nasze, a dzieci znajdują prezenty pod choinką schowane w wełnianych skarpetkach, zaskakuje wygląd św. Mikołaja. Jest on bowiem ubrany w strój pletwonurka i zdarza się, że przybywa na desce windsurfingowej.





# BOŻE NARODZENIE w dawnych czasach

**Często zastanawiamy się, jak nasi przodkowie świętowali święta Bożego Narodzenia - to jeden z elementów naszej kultury i tradycji, która łączy pokolenia. Pytanie "Jak dawniej wyglądały święta?" zadaliśmy Paulinie Antczak, która zajmuje się historią sztuki oraz obyczajau.**

## **Święta Bożego Narodzenia w Polsce**

Zwyczaj obchodzenia Bożego Narodzenia w wiejskich domach rozpoczął się w Polsce stosunkowo niedawno. Wcześniej wierzono, że w Wigilię dusze zmarłych odwiedzają bliskich w swoich domach.

To był przełom XVIII/XIX wieku. (...) Wówczas na ziemiach polskich przypadało to na 23, 24 grudnia, przy czym to był dzień, kiedy składano podziękowania za plody, ale nie tylko rozchodziło się o taki kontekst w wydaniu rodziny, ale też w ogóle o urodzaj płodów rolnych, hodowli zwierząt, czy chociażby też zdrowia - tłumaczyła w Dzień Dobry TVN Paulina Antczak.

## **Święta Bożego Narodzenia: podział ról**

Tak jak obecnie bywa, również kiedyś, każdy domownik miał do wykonania swoje obowiązki. Jak wskazała Paulina Antczak, dziewczeczka magnacka 24 grudnia miała wiele zadań do wykonania.

- Zajmowała się dosłownym zarządzaniem. Trzeba było wstać o 5-6 rano, żeby wydać ostatnie dyspozycje służbie, (...) pojechać w mroźny poranek nad stawy rzeki, bo tam był połów ryb na wigilijny stół. Wcześniej trzeba było przygotować przeręble. Taką dziewczeczka udawała się w to miejsce - wyjaśniła nasza rozmówczyni i dodała, że najbardziej pożądanym połowem były wówczas szczupaki.

Natomiast w tym samym czasie dziedzic udawał się na polowanie.

# LISTA PREZENTÓW POD CHOINKE









<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____





# HARMONOGRAM

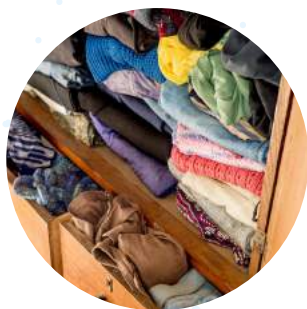
# ŚWIĄTECZNYCH PORZĄDKÓW

<p>PRZYGOTUJ ŚRODKI CZYSTOŚCI I AKCESORIA</p> <p>1</p> 	<p>UPORZĄDKUJ SZAFKĘ POD ZLEWEM</p> <p>2</p> 	<p>3</p> <p>POSPRZĄTAJ W SZAFACH ORAZ W SZAFKACH</p> <p>4</p> 	<p>5</p> <p>UMYJ DRZWI I KLAMKI. WYCZYŚĆ LISTWY</p> 
<p>WYCZYŚĆ PIEKARNIK I ZMYWARKĘ</p> <p>6</p> 	<p>7</p> <p>WYCZYŚĆ GNIAZDKA I WŁĄCZNIKI</p> 	<p>8</p> <p>POSPRZĄTAJ W KUCHNI</p> 	<p>9</p> <p>UMYJ OKNA, WYPIERZ I ZMIEN ZASŁONY I FIRANY</p> <p>10</p> 
<p>11</p> <p>UPORZĄDKUJ POKÓJ DZIECKA</p> 	<p>12</p> <p>ODKURZ ŚCIANY, RAMKI NA ZDJĘCIA I RAMY DO OBRAZÓW</p> 	<p>13</p> <p>POSPRZĄTAJ PRZEDPÓKÓJ</p> 	<p>14</p> <p>POSPRZĄTAJ SYPIALNIĘ, ZMIEN I WYPIERZ POŚCIEL</p> <p>15</p> 
<p>16</p> <p>POSPRZĄTAJ ŁAZIENKĘ</p> 	<p>17</p> <p>UPIERZ NARZUTY, POSZEWKI NA PODUSZKI, UMYJ PODŁOGI I LISTWY</p> <p>18</p> 	<p>19</p> <p>WYTRZYJ ZASTAWĘ I WYPOLERUJ SZTUĆCE</p> 	
<p>20</p> <p>UGOTUJ ŚWIĄTECZNE POTRAWY I OGARNIJ KUCHNIĘ</p> <p>21</p>  	<p>22</p>	<p>23</p> <p>DOPRACUJ DEKORACJE</p> 	<p>24</p> <p>ZETRZYJ KURZE I ODKURZ MIESZKANIE</p> 

NOTATKI:

# PRZYDATNE TRIKI W ŚWIĄTECZNYCH PORZĄDKACH

Okres przygotowań do świąt nierozwalnie związany jest ze świątecznymi porządkami. Dla dzieci - koszmar, dla dorosłych - szansa na uporządkowanie przestrzeni, nie tylko powierzchownie, ale także przegląd zawartości garderoby. Dzięki kilku trikom i harmonogramowi, który znajdziesz na kolejnej stronie - uporasz się z nimi bardzo szybko.



## ZASADA 3XP

Kiedy przeglądasz zawartość szaf i komód, stosuj zasadę 3xP. Co to oznacza? Zostaw sobie tylko rzeczy, które są pamiątkowe, pożyteczne lub piękne. Reszta powinna znaleźć nowego właściciela.



## SODA

Jeśli Twój dywan nie wymaga prania, a jedynie odświeżenia, posyp go obficie sodą, odczekaj 30 minut i odkurz. Na tłustych plamach sodę pozostaw na kilka godzin. Voila. Dywan jak nowy.



## CZYSTY PIEKARNIK

Zanim przystąpisz do gotowania świątecznych smakołyków, dokładnie wyczyść piekarnik. Rozgrzej go do temperatury 120 stopni i wstaw do środka garnek wypełniony wodą i plasterkami cytryny. Łatwiej będzie Ci usunąć osad.



## CZyste OKNA

Na mycie okien wybierz dzień, kiedy temperatura będzie na plusie. Jeśli nie jest to możliwe - umyj same szyby (bez ram), używając do tego zimowego płynu do spryskiwaczy lub dolej do wody denaturat - dzięki temu nie zamrznie.



## PODZIEL ZADANIA

Nie musisz robić wszystkiego sama. Podziel zadania między wszystkich domowników - nawet maluchy mogą Ci pomóc i, na przykład posegregować zabawki.



## KLIMAT ŚWIĄT

W Wigilię rano odkurz pokoje, zetrzyj kurze i dopracuj dekoracje. Pachnące świece i świąteczny anturaż wprowadzą do Twojego wnętrza wyjątkowy klimat.

# ŚWIĄTECZNE PORZĄDKI

## NIEZBĘDNE AKCESORIA

### Ściereczki z mikrofibry



Ścierki z mikrofibry szturmem podbijają serca pań domu na całym świecie. Nic dziwnego. Są nie tylko wytrzymałe, ale też... ekologiczne. Dzięki unikalnej i innowacyjnej strukturze mikrofibra jest zdrowa dla użytkownika i przyjazna dla środowiska naturalnego, gdyż może być używana bez jakichkolwiek środków chemicznych. Mikrofibra zatrzymuje zanieczyszczenia na swoich włóknach, póki nie zostaną one usunięte podczas prania. Dzięki temu drobnoustroje nie są przenoszone przez ścierki, których już raz użyliśmy. Ponadto mikrofibra jest produkowana ze sztucznych włókien, co czyni je nieprzyjaznym środowiskiem dla bakterii, które potrzebują materii organicznej aby egzystować.

### Ścierki uniwersalne

Ścierki uniwersalne przeznaczone są do czyszczenia i polerowania gładkich powierzchni, takich jak: armatura kuchenna i łazienkowa, naczynia szklane, glazura, meble, stoły, czy blaty lub RTV. Dzięki temu, że są tak chłonne i miękkie nie pozostawiają smug na czyszczonej powierzchni. Ściereczki uniwersalne są wielokrotnego użycia, co pomaga w walce o ochronę środowiska naturalnego.



## Druciaki i czyściki

Choć ściereczki to bardzo uniwersalne akcesoria, z najbardziej uporczywymi zabrudzeniami po prostu sobie nie poradzą - tu do akcji musi wkroczyć sprzęt do zadań specjalnych. Druciaki i czyściki gąbczaste marki Stella to idealne rozwiązanie na przypalony tłuszcz oraz inne zanieczyszczenia, które nie poddają się bardziej tradycyjnym metodom czyszczenia.



## Gąbki do zadań specjalnych

Tradycyjne kuchenne zmywaki są, oczywiście, bardzo pomocne w trakcie porządków, jednak przy tych gruntownych warto zaopatrzyć się w gąbki do zadań specjalnych. W ofercie Stella znajdziesz zarówno te z miedzią, która dzięki swoim naturalnym antybakteryjnym właściwościom tworzy skuteczną barierę przeciw rozprzestrzenianiu się bakterii, jak i te z kuleczkami ułatwiającymi czyszczenie



## Worki na śmieci

Wyobrażasz sobie bez nich jakiegokolwiek porządku? No właśnie. Oczyszczenie przestrzeni ze zbędnych akcesoriów to bardzo ważny, jeśli nie kluczowy element świątecznych porządków. Pamiętaj, żeby podczas sprzątnięcia kolejnych przestrzeni dokładnie przejrzeć wszystkie szuflady i szafki i wyrzucić wszystko, co w nich niepotrzebnie zalega. Pachnące worki na śmieci, zarówno te z uszami, jak i te z taśmą ściągającą nie tylko pomogą Ci uprzątnąć przestrzeń, ale także zniwelują nieprzyjemne zapachy.



A rustic still life composition on a dark wooden surface. In the center-left, a lit white candle sits in a black holder. To its right is a large, multi-pointed star made of patterned paper. In the foreground, a large, light-colored paper star is prominent. The background features pinecones and various other paper star decorations. The overall atmosphere is warm and cozy, typical of a winter holiday theme.

ŚWIĄTECZNE  
dekoracje

# OZDOBY W STYLU ECO

## Ozdoby z papieru do pieczenia

Weź brązowy papier do pieczenia (najlepiej ten w arkuszach, dzięki temu nie będziesz musiała martwić się o podzielenie długiej rolki na równe części) i wytnij lub złóż w fantazyjne kształty: choinki, bombki, duże okręgi z pofalowanego papieru voila! Do takich ozdób możesz przyczepić sznurek i zawiesić na choince.



## Kalendarz adwentowy z torebek śniadaniowych

Weź 24 torebki śniadaniowe. Każdą z nich ozdób według uznania i napisz liczbę od 1 do 24. Do środka możesz włożyć np. cukierki, niewielkie zabawki i specjalne zadania albo rebusy, albo ciekawostki z dziedziny interesującej Twoje dziecko. Dzięki temu słodycz, czy upominek będzie jedynie dodatkiem do świetnej zabawy.



## Łańcuch na choinkę z folii aluminiowej

Folia aluminiowa, lub, jak mówiły nasze babcie - sreberko, to idealny materiał do tworzenia wyjątkowych ozdób. Wykonanie z niej łańcucha na choinkę będzie banalnie proste, a w dodatku to świetna zabawa sensoryczna dla maluchów.



## Gwiazda z torebek papierowych

Weź kilka torebek papierowych. Każdą z nich posmaruj klejem z obu stron w taki sposób, jak na schemacie obok. Sklej ze sobą wszystkie torebki pilnując, żeby ich zamknięte krawędzie były skierowane w jedną stronę. Teraz torebki wystarczy wyciąć wzdłuż dłuższych krawędzi (nie dochodząc do miejsca smarowania klejem) i rozłożyć, sklejając z sobą pierwszą i ostatnią tworząc okrąg. Voila. Gotowe.



## Suszone plastry cytrusów

Suszone plastry cytrusów to idealna, naturalna ozdoba na choinkę. Jak je zrobić? Pokrojone, osuszone owoce należy ułożyć na papierze do pieczenia, a następnie umieścić w piekarniku nagrzanym do około 100°C (z termoobiegiem 80°C). Cały proces przygotowania owoców zajmuje około 3-5 godzin, jednak co jakiś czas warto przewrócić plastry na drugą stronę, co zapewni równomierne suszenie pomarańczy. Podobny zabieg można wykonać na innych owocach cytrusowych: limonkach, cytrynach czy grejfrutach.

## Śnieżynki z rolek po papierze

Spektakularne śnieżynki to ozdoba wielu domów w czasie świąt Bożego Narodzenia. Okazuje się, że wykonanie ich w domowym zaciszu jest banalnie proste. Wszystko, czego potrzebujesz to rolki po papierze toaletowym, nożyczki i klej. Rolki potnij w paski równej szerokości (żeby Ci było łatwiej, zegnij je tak aby były zupełnie płaskie). Z tak powstałych elips utwórz kształt śnieżynki (możesz giąć poszczególne elementy tak, aby finalny efekt był ciekawszy). Sklej je ze sobą klejem introligatorskim.



# PAKOWANIE PREZENTÓW

## Naturalne opakowania na prezenty

Do zapakowania prezentów w stylu eco potrzebować będziesz niewiele składników. Wystarczy... papier do pieczenia, sznurek i gałązki choinki, pierniczki albo suszone pomarańcze. Tak zapakowane prezenty z pewnością zachwycą Twoich bliskich!



## Prezenty zapakowane w tkaniny

Upominki o niestandardowych kształtach możesz zapakować w naturalne tkaniny. Wystarczy owinąć prezent materiałem i związać rogi tak, aby powstała urocza kokardka. Podobnie jak przy pakowaniu papierem do pieczenia, udekoruj dodatkowo upominek laskami cynamonu, plasterkami pomarańczy i gałązkami choinki. Voila.



## Upominki w torebkach śniadaniowych

Niewielkie prezenty, jak na przykład biżuteria, możesz zapakować w torebki śniadaniowe. Taka forma z pewnością zaskoczy Twoich bliskich. Wystarczy delikatnie ozdobić torebki wstążkami, szyszkami i czy niewielkimi spinaczami. Ekologiczne i bardzo wygodne opakowania gotowe.







# ŚWIĄTECZNA LISTA ZAKUPÓW

L.P.	PRODUKT	MARKA	LICZBA	
1.	Papier do pieczenia w arkuszach	Stella	2	
2.	Torebki śniadaniowe	Stella	1	
3.	Papier śniadaniowy	Stella	1	
4.	Folia aluminiowa z tłoczeniem	Stella	2	
5.	Ściereczka z mikrofibry do kuchni	Stella	1	
6.	Ściereczka z mikrofibry do sprzętu RTV	Stella	1	
7.	Ściereczka z mikrofibry do łazienki	Stella	1	
8.	Ściereczka z mikrofibry do naczyń	Stella	1	
9.	Ściereczka z mikrofibry do szyb	Stella	1	
10.	Ścierki domowe pachnące i chłonne	Stella	1	
11.	Ścierki uniwersalne pachnące	Stella	1	
12.	Worki na śmieci z uszami 35l	Stella	1	
13.	Worki na śmieci z taśmą ściągającą 60l	Stella	1	
14.	Druciak spiralny mosiężny	Stella	1	
15.	Czyścik gąbczasty	Stella	1	
16.	Gąbki z kulkami	Stella	1	
17.	Gąbki do zmywania z miedzią	Stella	1	
18.	Torebki na mrożonki z suwakiem	Stella	1	



*Widoczna  
jakość*



[www.stella.com.pl](http://www.stella.com.pl)

# TRADYCYJNE potrawy



# BARSZCZ Z USZKAMI

## Składniki:

- 3 pietruszki,
- 4 marchewki,
- 3 kg buraków,
- 2 cebule,
- 50 g suszonych grzybów,
- 1 por,
- ½ selera,
- 1 łyżka miodu,
- 4 ziela angielskie,
- 3 ząbki czosnku,
- szczypta majeranku,
- sok z 1 cytryny,
- 10 ml octu,
- 4 goździki,
- 1 kora cynamonu,
- 1 l zakwasu z buraków,
- łyżka masła,
- sól, pieprz,
- do podania: uszka.



**Przepis**  
Darii Ladochy

## Przygotowanie:

- ★ Grzyby zalej gorącą wodą i gotuj około 40 minut. Następnie pozostaw do ostygnięcia i zachowaj wywar.
- ★ Cebulę drobno posiekaj i zeszklij na maśle. Dodaj warzywa korzeniowe, przyprawy oraz por - drobno posiekane lub starte na tarce o grubych oczkach.
- ★ Warzywa wraz z cebulką umieść w dużym garnku i zalej wodą z dodatkiem przypraw. Doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze 50 minut.
- ★ Następnie przecedź barszcz przez sitko, dodaj pokrojone grzyby oraz wywar, zakwas buraczany, czosnek, miód, ocet, sok z cytryny oraz majeranek.
- ★ Doprowadź do wrzenia i koniecznie wyłóż czosnek łyżką cedzakową.
- ★ Podawaj z uszkami.

# WIGILIJNE USZKA

## Składniki:

### Ciasto:

- 0,3 kg mąki,
- 1 jajko,
- 1 łyżka oleju,
- sól,
- gorąca woda.

### Farsz:

- 80 g suszonych prawdziwków,
- 2 cebule,
- sól,
- pieprz,
- oliwa.



**Przepis**  
Agnieszki Kreglickiej

## Przygotowanie:

- ★ Oczyszczone grzyby zalej wodą i odstaw na pół godziny.
- ★ Gdy zmiękną, przełóż z wodą do garnka i gotuj, aż będą miękkie, odcedź.
- ★ Cebulę i grzyby pokrój w drobną kostkę. Cebulę zeszklij na patelni, na oliwie, dodaj sól i pieprz. Dodaj grzyby i smaż razem, aż masa zacznie się lepić, uzupełnij przyprawy do smaku, ostudź.
- ★ Zagnieć w misce mąkę z roztrzepanym jajkiem, gorącą wodą, olejem i szczyptą soli. Dobrze wymieszaj i wyrób, aż będzie spójne. Odstaw, by odpoczęło na pół godziny.
- ★ Stolnicę posyp mąką. Podziel ciasto na trzy części. Dwie trzymaj pod przykryciem, a jedną część rozwałkuj cieniutko. Z ciasta wycinaj kółka foremką o ostrym brzegu lub krój na kwadraty ok. 4 cm x 4 cm. Na każdy kwadrat nakładaj farsz grzybowy, zwijaj małe pierożki.
- ★ Wrzucaj do garnka z gotującą się wodą, mieszaj i gotuj przez 2 minuty od momentu, gdy wypłyną na powierzchnię.

# PLACKI ZIEMNIACZANE ZE ŚLEDZIEM

## Składniki:

### Śledzie:

- 4-6 filetów śledziowych,
- 1 czerwona cebulka,
- 1 kwaśne jabłko,
- ocet do skropienia,
- 1 śmietanka 18%,
- 50 ml oleju lnianego tłoczonego na zimno,
- 3-4 liście laurowe,
- 3-4 ziarna ziela angielskiego,
- pieprz do smaku.

### Placki:

- 1/2 kg ziemniaków,
- 2 łyżki mąki pszennej,
- 1/2 cebuli,
- 1 jajko,
- sól, pieprz, gałka muskatołowa do smaku,
- olej roślinny do smażenia.



**Przepis**  
Samar Khanafer

## Przygotowanie:

- ★ Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce (część na małych oczkach, część na większych).
- ★ Następnie zostawić na 10 min., aby ziemniaki wypuściły sok, który należy odlać przed dodaniem startej cebuli, jajka, mąki oraz soli, gałki i pieprzu.
- ★ Całość wymieszać i smażyć na rozgrzanym oleju.
- ★ Po usmażeniu przełożyć na ręczniki papierowe, aby pozbyć się zbędnej ilości tłuszczu.
- ★ Filety śledziowe kroić pod kątem, delikatnie skropić octem i zostawić na 5 min.
- ★ Następnie dodać cienko pokrojoną w plasterki cebulę, ziele angielskie, liście laurowe oraz niewielką ilość pieprzu. Wymieszać i dodać olej lniany.
- ★ Jabłko obrać, zetrzeć na tarce na dużych oczkach i dodać śmietanę. Całość wymieszać.
- ★ Podać, układając wszystko w następującej kolejności: placki ziemniaczane, śledzie i jabłko ze śmietaną.

# KARP Z ZIOLAMI

## Składniki:

- 1 kg filetu z karpia,
- sól, pieprz - 1 duża łyżka,
- 5 ząbków czosnku,
- 1 łyżka chili w płatkach,
- po 1 pęczku natki pietruszki i koperku,
- zioła prowansalskie,
- 250 g bułki tartej,
- 250 g mąki pszennej,
- 5 jajek,
- 300 g klarowanego masła,
- 2 szt. selera,
- łyżka cukru,
- 100 ml soku z cytryny,
- oliwa z oliwek,
- 50 gr marynowanego imbiru,
- 25 g musztardy francuskiej,
- 3 cytryny,
- kwaśna śmietana 18% - do podania.



**Przepis**  
Sebastiana Olmy

## Przygotowanie:

- ★ Filety z karpia natnij za pomocą ostrego noża co 2 mm, dzięki temu karp podczas smażenia wytopi wszystkie ości. Przełóż do miski, dodaj sól, pieprz, posiekany czosnek, chili i zioła.
- ★ Zioła prowansalskie suszone wymieszaj razem z bułką tartą, karpia obtocz tradycyjnie w mące pszennej, jajku i przygotowanej bułce z ziołami. Filety karpia smaż na klarowanym maśle z każdej strony, aż osiągną złoty kolor, po usmażeniu zdejmij rybę na papierowy ręcznik.
- ★ Seler, obierz i potnij na cienkie paski. Przełóż do miski i dopraw do smaku solą, cukrem, sokiem z 2 cytryn, oliwą i odstaw na 15 minut, aby seler zmiękł i przegryzł się smakami. Po tym czasie do selera dodaj posiekaną natkę, marynowany imbir i musztardę francuską.
- ★ Na talerzu ułóż kilka kawałków smażonego ryby, dodaj surówkę, ćwiartkę cytryny i łyżkę kwaśnej śmietany.



# RYBA PO GRECKU

## Składniki:

- sól,
- pieprz,
- 4 ząbki czosnku,
- 8 liści laurowych,
- sok z połowy cytryny,
- 0,5 łyżeczki cynamonu,
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 3 cebule pokrojone w kostkę,
- 12 ziaren ziela angielskiego,
- 2 op. włośczonej ciętej,
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego,
- 1 kg filetów dorsza lub morszczuka.



**Przepis**  
Jana Kuronia

## Przygotowanie:

- ★ Piekarnik rozgrzej do 160 st. C. Rybę podziel na kawałki po 120 g, skrop sokiem z cytryny i natrzyj solą oraz pieprzem. Piecz przez 12 min. i odstaw do ostygnięcia.
- ★ W rondlu lub na patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę i smaż do zeszklenia. Dodaj czosnek oraz liście laurowe i ziele angielskie, smaż do zrumienienia ziół po czym dodaj włośczonej, smaż kilka kolejnych minut. Na ostatnią minutę dodaj cynamon oraz koncentrat pomidorowy. Dopraw solą i pieprzem.
- ★ W naczyniu ułóż rybę, następnie ze wszystkich stron obłóż ją warzywami. Serwuj na ciepło lub na zimno z posiekaną natką pietruszki.

# SALATKA JARZYNOWA

## Składniki:

- 3 ziemniaki,
- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,
- ½ korzenia selera,
- 4 jajka,
- 3 ogórki kiszane,
- 1/4 cebuli,
- 1/2 jabłka,
- 1 mała puszka zielonego groszku,
- 1 mała puszka kukurydzy,
- 5 łyżek majonezu,
- 1 łyżeczka musztardy,
- ½ łyżeczki sosu sriracha lub ostrego chili, sól, pieprz.



**Przepis**  
Grzegorza Zawieruchy

## Przygotowanie:

- ★ Ziemniaki, marchewkę, seler i pietruszkę wrzucamy do garnka z wodą i gotujemy do miękkości (tak, żeby się nie rozpadły). Jaja gotujemy na twardo.
- ★ Groszek oraz kukurydzę odsączamy z zalewy.
- ★ Kiedy warzywa się ugotują, odstawiamy do ostudzenia i obieramy je.
- ★ Wszystkie składniki kroimy w kostkę.
- ★ Doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy majonez, musztardę i śmietanę i całość dobrze mieszamy.
- ★ Odstawiamy na 1 godzinę, aż wszystkie smaki dobrze się połączą.

# MAKOWIEC Z CYNAMONEM

## Składniki:

### Masa makowa:

- 150 g mielonego maku,
- 70 g cukru,
- łyżeczka miękkiego masła,
- 70 g posiekanych orzechów włoskich,
- łyżka miodu,
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu,
- 2 łyżeczki kandyzowanej pomarańczy,
- szczypta soli,
- białko.

### Ciasto:

- 50 g masła,
- 500 g mąki,
- opakowanie drożdży suszonych,
- 100 g cukru,
- 1/2 łyżeczki esencji z wanilii,
- szczypta soli,
- 2 jajka,
- żółtko,
- 200 ml ciepłego mleka,
- jajko do smarowania ciasta.



**Przepis**  
Grzegorza Zawieruchy

## Przygotowanie:

- ★ Mak wsypujemy do miski, zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy do przestygnięcia. Dodajemy cukier, miękkie masło, orzechy włoskie, miód, cynamon, kandyzowane pomarańcze i szczyptę soli. Całość dokładnie mieszamy. Następnie ubijamy białko na sztywną pianę i powoli dodajemy do masy makowej. Pozostawiamy do wystygnięcia.
- ★ Masło rozpuszczamy i studzimy. W misce mieszamy mąkę, drożdże, cukier, esencję waniliową i szczyptę soli. Po chwili dodajemy jajka i ciepłe mleko.
- ★ Zaczynamy wyrabiać ciasto. Gdy już dobrze połączymy składniki, dodajemy ostudzone masło. Odstawiamy na około godzinę do wyrośnięcia. Gdy już ciasto podwoi objętość, dzielimy je na pół i wałkujemy na dwie części.
- ★ W tortownicy o średnicy 26 cm układamy pierwszą warstwę ciasta (na papierze do pieczenia). Na środek układamy masę pozostawiając wolne brzegi, które smarujemy roztrzepanym jajkiem. Następnie układamy drugą warstwę ciasta. Wkładamy na jakieś 20 minut do lodówki. Gdy już ciasto lekko się schłodzi, to nacinamy je na 8 części. Skręcamy każdą naciętą część 2-3 razy.
- ★ Smarujemy jajkiem i pieczemy w 170 st. C przez około 40 minut. Posypujemy delikatnie cynamonem.

# KOMPOT WIGILIJNY

## Składniki:

- 30 dag suszonych owoców: (jabłka, gruszki, śliwki wędzone),
- garść rodzynek,
- 10–15 dag suszonych śliwek bez pestek,
- 8–10 goździków,
- kora cynamonu,
- kilka łyżek miodu,
- po szczypcie imbiru i gałki muszkatołowej,
- dobrze umyta pomarańcza i cytryna



**Przepis**  
Beaty Kartowicz

## Przygotowanie:

- ★ Owoce przelewamy na sicie wrzątkiem, przekładamy do garnka i zalewamy 1,5 litra przegotowanej zimnej wody, tak aby lustro wody znajdowało się 2–3 cm nad owocami.
- ★ Odstawiamy na minimum 2 godz. Dodajemy goździki i cynamon. Gotujemy ok. 20 min. Jeśli owoce wchłonęły zbyt dużo wody, uzupełniamy ją. Kompot dosładzamy miodem.
- ★ Kompot wigilijny doprawiamy przyprawami korzennymi. Zanim ostygnie, dodajemy pomarańcze i cytryny pokrojone w plastry oraz sok z połowy pomarańczy i połowy cytryny. Schładzamy.



E-BOOK POWSTAŁ  
PRZY WSPÓŁPRACY Z



OPRACOWANIE GRAFICZNE  
I MERYTORYCZNE

KATARZYNA  
LACKOWSKA

