

*Zamknij lato w słoikach...*



## **Robiłaś kiedyś jakieś przetwory na zimę? Mroziłaś sezonowe owoce, warzywa?**

Jeśli jeszcze nie, to mam dla Ciebie kolejne wyzwanie tego lata. Podejmij się zamknięcia uroków słonecznych dni w słoikach i koniecznie zaangażuj do tego całą swoją rodzinę! Zobaczysz jak cudownie będzie, gdy zamiast do sklepu udasz się tej jesieni do piwnicy lub innego ciemnego i w miarę chłodnego miejsca, aby przynieść ogórki kiszone do sałatki jarzynowej, soki do herbaty lub powidła do naleśników! Cała ta pasteryzacja wcale nie jest taka trudna. Wystarczy tylko poszukać ciekawych i w miarę dobrych przepisów, zaopatrzyć się w to co potrzeba i zacząć swoją przygodę ze słoikami! Poszperaj więc w Internecie, kup jakąś fajną książkę, a może zadzwonisz do babci lub mamy i poprosisz o sprawdzony sposób? Jeśli jednak nie czujesz się na siłach, to zapytaj, czy razem możecie coś zrobić. Pierwszy raz zawsze jest najgorszy, a później będzie już tylko lepiej, jak chyba ze wszystkim w naszym życiu.

### **Co można mrozić? I jak się za to wziąć?**

Chyba nie ma takiego owocu, którego nie dałoby się zamrozić. Dokładnie umyj, osusz, obierz i pokrój na mniejsze kawałki, jeśli możesz, a następnie włóż do plastikowego pojemnika. Prawda, że proste? Zamrożone owoce możesz przechowywać od trzech do nawet sześciu miesięcy, wszystko zależy od ich rodzaju.

Warzywa też możesz mrozić! Świeży szczypior, buraki, marchewka, pietruszka, seler lub też szpinak bez wątpienia przydadzą Ci się tej jesieni. Czytałam gdzieś nawet, że niektóre z nich można trzymać w zamrażalniku aż rok czasu. Myślę jednak, że to trochę za długo. Dokładnie umyj, osusz, obierz i pokrój na mniejsze kawałki co potrzebujesz, a następnie włóż do plastikowych pojemników.

### **Magia słoików...**

Przygotowałam dla Ciebie przepis na ogórki kiszone mojej mamy, które zawsze wychodzą, ale za nim do tego przejdziemy, wyjaśnimy poszczególne zasady zamykania lata w słoikach:

- 1.) Dobry przepis to podstawa!

- 2.) Postaw na dobrej jakości owoce lub warzywa, nigdy nie wkładaj do słoików niczego, co nieświeże lub co gorsza pojawia się na nich pleśń!
- 3.) Kup słoiki w różnych rozmiarach: te mniejsze wykorzystaj do dżemów, te większe do kompotów i ogórków.
- 4.) Zanim cokolwiek zaczniesz robić: słoiki dokładnie umyj i osusz, to samo zrób ze wszystkim, co będziesz do nich wkładać.
- 5.) Niektóre przepisy trzeba pasteryzować (czytaj gotować słoiki), a inne nie.
- 6.) Swoje arcydzieła przechowuj w ciemnym i w miarę chłodnym miejscu.

**Kilka ciekawych propozycji słoików:**

- kompoty
- soki owocowe
- dżemy, marmolady, powidła
- miód z ziołami
- ogórki kiszzone
- grzyby marynowane
- warzywa w zalewie octowej
- papryka marynowana

**Do czego możesz użyć zmrożone owoce i warzywa, a także zawartość słoików?**

- sałatki jarzynowe
- przekąski
- zupy krem
- dania jednogarnkowe i nie tylko
- zdrowe koktajle
- ciasta
- farsze do naleśników
- coś do posmarowania tostów
- dodatki do herbat
- dodatki do porannego musli, owsianki, jajecznicy

*Przepis na kiszone ogórki mojej  
mamy, które zawsze wychodzą*



## Kisisz ogórki co roku?

Kiedyś ten temat wydawał mi się odległą galaktyką

Ale po co, przecież mogę kupić gotowe w sklepie, a może mama mi coś podaruje :)

Znacie to?

Niestety ta druga opcja nie zawsze z różnych przyczyn jest osiągalna, zwłaszcza gdy mieszka się za granicą, a mając do wyboru ogórki kiszzone w domu z miłością lub te supermarketowe, to jednak chyba każda z nas wybierze te własnoręcznie robione.

Nie wiem, czy wiesz, ale kiszzone ogórki zawierają mnóstwo witaminy C, a także wspomagają pracę naszych jelit, dzięki czemu chronią nas przed wirusami w okresie jesienno-zimowym. Oczywiście nie można z nimi przesadzać. Szczególnie na uwadze powinny mieć to osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze. Ogórki kiszzone zawierają sól, która może je sporo podnieść.

Mam wrażenie, że ile Pań Domu, tyle różnych przepisów na ogórki kiszzone. Jedni wolą mało solne, drudzy czosnkowe, trzeci z papryczką chili na ostro...

Mam dla Was przepis mojej mamy, który jest w miarę łatwy, ekonomiczny, a przede wszystkim nie wymaga pasteryzacji (gotowania słoików).

## Potrzebujesz:

- 5kg ogórków

Mocz je w wodzie około 6 godzin, a następnie osusz zanim włożysz do słoja.

- słoje

Dokładnie umyj i osusz, zanim włożysz do nich ogórki.

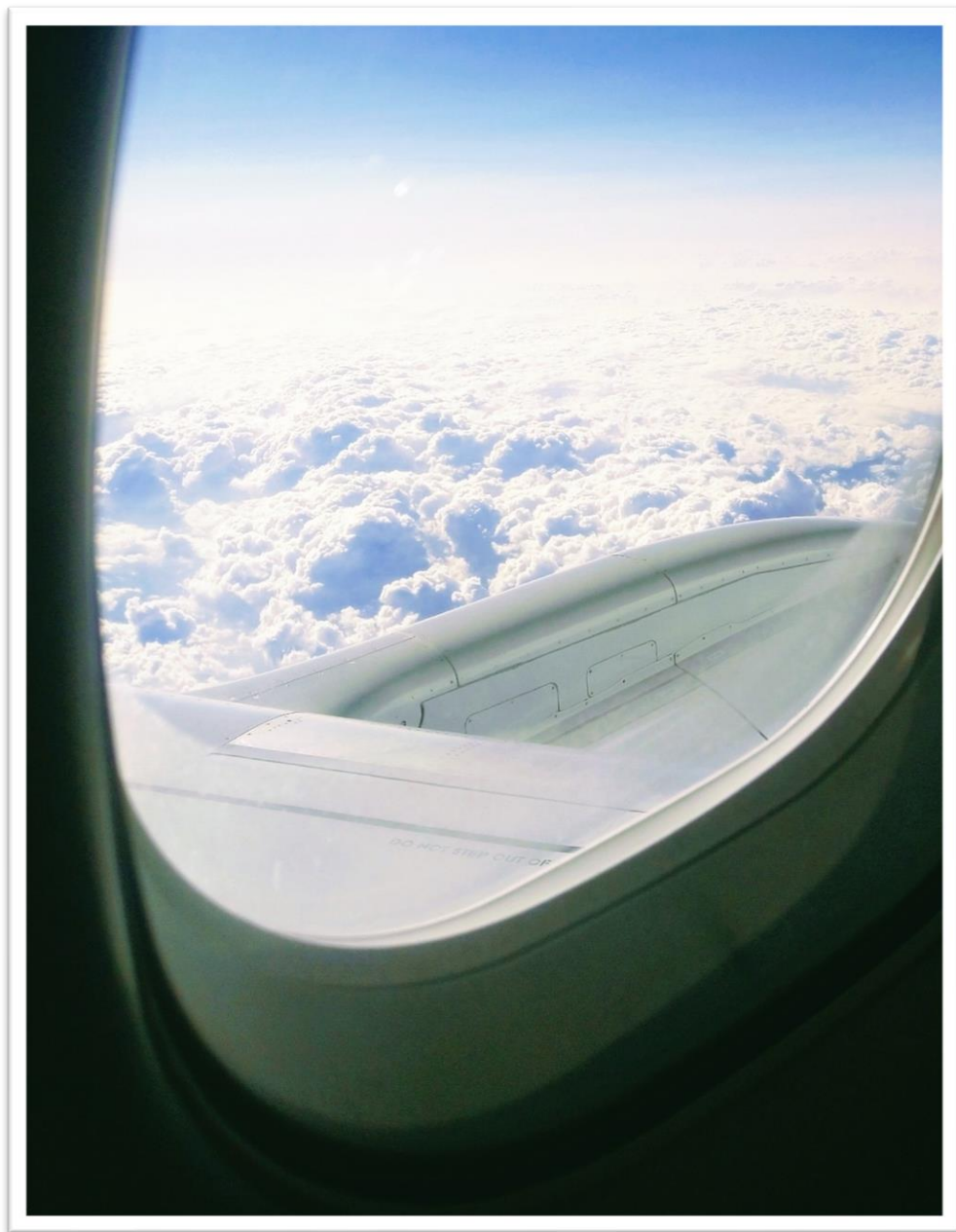
- koper do kiszenia
- 2 ząbki czosnku do każdego słoja

Do każdego słoja na sam spód wkładamy małą gałązkę kopru. Następnie układamy ogórki w miarę szczelnie obok siebie. Teraz przekrój 2 ząbki czosnku i włóż do słoika. Na samą górę dodaj trochę kopru.

## Zalewa:

- ❖ Na 1 litr wody dodajemy 1 łyżkę soli jodowanej.
- ❖ Wodę z solą zagotuj i zalej gorącą zalewą ogórki.
- ❖ Zakręć szczelnie.
- ❖ Odstaw w ciepłe miejsce na tydzień.
- ❖ Po tygodniu umieść ogórki w ciemnym i w miarę chłodnym miejscu.

*Jak spakować się na wakacje?*





## **Wydaje mi się, że o wiele łatwiej spakować się na tygodniowy urlop niż dwa dni**

Dlaczego?

Nie wiem, czy Ty też tak masz, ale zarówno w pierwszym jak i w drugim wypadku, będę musiała wziąć ze sobą praktycznie wszystkie kosmetyki, suszarkę do włosów, co automatycznie zwiększa rozmiar mojego bagażu. Oczywiście mogę przelać szampon do włosów, żel pod prysznic do mniejszych buteleczek lub kupić takie mini wersje samolotowe do bagażu podręcznego, ale coś mi się wydaje, że gdy podróżujemy samochodem, autobusem, pociągiem lub jakimkolwiek innym środkiem transportu, gdzie nie musimy stosować się do ograniczeń, zabieramy wszystko, dosłownie wszystko.

### **A jak to jest z ubraniami?**

Wielokrotnie spotkałam się z poradami typu:

- przygotuj swoje stylizacje, wtedy zaoszczędzisz miejsca w walizce
- weź tylko to co Ci potrzebne? – czyli wszystko??? :) – nie, tylko te rzeczy, które na pewno założysz
- jedno dobre buty Ci zdecydowanie wystarczą

I ja kiedyś się do nich dostosowałam...

Dosłownie kilka dni nad Morzem Śródziemnym. Otworzyłam swoją garderobę, wybrałam stylizacje na co dzień i wieczór oczywiście, spakowałam bagaż podręczny i wylądowałam na południu Europy. Tyle tylko, że dwa T-shirty na dzień okazało się za mało. Po pierwsze, było tak gorąco, że już około godziny czternastej najlepiej trzeba było by się przebrać i wziąć prysznic, ktoś przypadkiem pobrudził mnie lodami, sandały tak mnie obcierały, choć nie były nowe (oczywiście wzięłam tylko jedną parę), że musiałam wybrać się na zakupy, a w domu pełna szafa ciuchów!

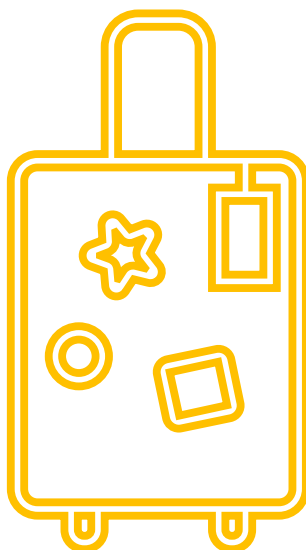
### **Związku z moimi, jak widzisz niemalymi przygodami, przygotowałam dla Ciebie listę sprawdzonych porad:**

- 1.) Przygotuj swoje stylizacje, wtedy zaoszczędzisz miejsca w walizce – zgodzę się z tym stwierdzeniem, jeśli dodam, że trzy awaryjne bluzki

na pewno się przydadzą lub dodatkowa para skarpet. Coś zawsze może się pobrudzić, rozpruć...

- 2.) Jedna para butów to zdecydowanie za mało! Dlaczego? Moje sandały genialnie spisywały się w Polsce, ale nad Morzem Śródziemnym było tak ciepło, że stopy pod wpływem temperatury zwiększyły swoją objętość i po prostu nie dało się w nich chodzić.
- 3.) Koniecznie sprawdź jaka będzie pogoda w danym miejscu zanim zabierzesz się za pakowanie. Pamiętaj, że mimo upałów, poranki i wieczory w sierpniu mogą już być chłodne.
- 4.) Koniecznie nie zapomnij o małej apteczce – po co później szukać gdzieś w niedzielę jakiegoś otwartego punktu? Z własnego doświadczenia wiem, że to nie jest wcale łatwe zadanie do wykonania.
- 5.) Sprawdź, co znajduje się w ofercie pokoju hotelowego lub domku letniskowego. Dzięki temu, może nie będziesz musiała czegoś zabierać ze sobą, a co za tym idzie, zaoszczędzisz miejsce w walizce. W większości przypadków na miejscu powinna być dostępna, ale nie zawsze jest: pościel, ręczniki, czajnik z kawą i herbatą, jakieś kubki, woda, suszarka do włosów, szlafrok, a także szampon i żel pod prysznic. Musisz jednak wiedzieć, że nie wszystkie kosmetyki są dobrej jakości. Kiedyś po takim jednym szamponie nie mogłam rozczesać włosów :) Wiele apartamentów ma również praktycznie wszystko, co będzie Ci potrzebne do gotowania, a także lodówkę, pralkę i zmywarkę.
- 6.) Jeśli chodzi o kosmetyki, to weź tylko to, co naprawdę będziesz używać podczas urlopu. Koniecznie nie zapomnij kremu do opalania!
- 7.) Nie wiem, czy wiesz, ale nie wszędzie na świecie, a nawet Europie, są takie same gniazdka jak w Polsce. Koniecznie sprawdź jakie jest na miejscu, tak abyś mogła bez problemu naładować telefon.
- 8.) Jeśli już wiesz, że w danym miejscu nie zapowiada się słoneczna, piękna pogoda, weź ze sobą planszówki i ciekawe książki.

# *Trzy walizki – trzy rozmiary*



## **Bo każda podróż jest inna...**

To jak pakujemy się do podróży, a także jakie walizki wybieramy, zależy od wielu czynników, a także naszych preferencji. Jedni wolą te na kółkach, inni materiałowe, a jeszcze inni podróżują tylko z plecakiem. Każda z tych opcji jest inna, każda ma swoje wady i zalety, ale każda przystosowana jest do innego rodzaju podróżowania.

## ***Nie zabieraj walizki na kółkach, jeśli kilka dni spędzisz w schronisku!***

Pamiętaj, że musisz jakoś do niego dotrzeć i to zazwyczaj lasem, pod górę, bez drogi asfaltowej.

### ***Torby materiałowe lepiej sprawdzą się w samochodzie, bo zajmują mniej miejsca!***

Mało tego, możesz nimi także spokojnie manewrować. Mniejszy rozmiar w tym wypadku oznacza większą szansę spakowania wszystkiego bez zbędnych nerwów.

### ***Plecak nie przyda się tylko w góry!***

Spokojnie możesz go wziąć do pociągu, a także na „road trip” po azjatyckich krajach.

### ***Walizki na kółkach ułatwiają życie!***

Tak, to prawda! O wiele lżej jest kobietą podróżować z walizką na kółkach. Ciężar całkowicie inaczej się rozkłada i każda z nas poradzi sobie nawet z trzydziestoma kilogramami.

### ***Którą walizkę najlepiej ze sobą zabrać?***

Wszystko zależy od tego, na jak długo gdzieś wyjeżdżasz i o jakiej porze roku, a także co zamierzasz ze sobą zabrać.

### ***Czy są jakieś ograniczenia?***

Myślę, że wszędzie, chyba, że podróżujesz sama z partnerem samochodem, wtedy trzy czwarte miejsca w bagażniku należy do Ciebie :)

### ***Jakie mamy rodzaje walizek, toreb podróżnych?***

Generalnie można przyjąć, że trzy, ale jak tak bardziej się zastanowię, to jest ich o wiele więcej. Z tych podstawowych wyróżnimy torebkę na dokumenty i portfel, bagaż podręczny i większą walizkę, która pomieści około dwadzieścia kilogramów. A czym są te inne? Torba na laptopa, większa kosmetyczka, oczywiście plecak, coś do czego spakujemy narty, snowboard, wózek dla dziecka, może łódeczko turystyczne...

## Trzy walizki – trzy rozmiary:

- ✓ ***torebka, saszetka, torba na laptopa, a także mały plecak – podsumowując: coś małego***

To taki rodzaj bagażu, gdzie będziesz trzymała swoje dokumenty, portfel, telefon, a także w razie potrzeby laptopa, czy mały aparat, choć zazwyczaj umieszcza się je w bagażu podręcznym. Nigdy w dużej walizce, bo one lubią się gubić, a już zwłaszcza na lotniskach!

- ✓ ***bagaż podręczny***

Taka mniejsza walizka, do której praktycznie bez większych problemów możesz się spakować wyjeżdżając na kilka dni. Pamiętaj jednak, że w samolocie nie możesz w niej przewozić niektórych rzeczy, ale tym zajmiemy się później. Spokojnie zmieści się w niej trochę ubrań (zawsze coś włóż, gdy podróżujesz liniami lotniczymi, bo tak jak już wcześniej wspominałam, one lubią czasem polecieć do innego kraju), elektronika, a także kosmetyki.

- ✓ ***duża walizka***

Muszę się przyznać, że zazwyczaj wybieram tę opcję, zwłaszcza na kółkach. Pomieści praktycznie wszystko, co jest mi potrzebne podróżując samochodem czy pociągiem. Inaczej rzecz ma się do podróży samolotem. Tutaj zdecydowane są ograniczenia kilogramowe. Mimo wszystko, wydaje mi się, że dwadzieścia kilogramów, zwłaszcza latem, to dość sporo. Te czasy, gdy wyjeżdżając do pracy za granicę zabieraliśmy ze sobą polskie wędliny, chleb czy środki czystości już dawno się skończyły. Teraz praktycznie wszędzie znajdziemy „polskie sklepy”, a ceny wyglądają mniej więcej tak samo jak w naszym kraju, no może oprócz alkoholu. W tym zdecydowanie rządząmy :)