



ZIELONYCH ŚWIĄT

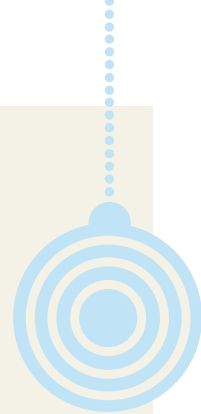




W PORADNIKU:

- 02** Ukryte koszty świąt
- 03** Świąteczne porządki
- 07** Mądry prezent
- 09** Wybór choinki
- 12** Ozdoby w duchu zero waste
- 15** Kuchnia przyjazna planecie

UKRYTE KOSZTY ŚWIĄT



Święta Bożego Narodzenia budzą wiele niezwykle przyjemnych skojarzeń, jako czas wyczekanego odpoczynku i spokoju, spotkań w rodzinnym gronie i ciepłej domowej atmosfery. Świąteczny "efekt wow" wymaga od nas jednak wielu przygotowań, które dziś stały się synonimem sklepowej gonitwy i wzmożonej konsumpcji. W szale zakupów zapominamy, że zwiększona produkcja i sprzedaż dóbr konsumpcyjnych w tym okresie obarczona jest ogromnymi kosztami środowiskowymi. Za różnorodnością prezentów, opakowań, dekoracji, świątecznych drzewek, ale też produktów spożywczych, idą nie tylko ogromne ilości śmieci, ale też wykorzystanie szkodliwych substancji, zużycie wody czy nasilona emisja gazów cieplarnianych. Święta to doskonały czas na refleksję nad konsekwencjami naszych wyborów dla środowiska naturalnego i świetna okazja do zmiany swoich nawyków. Zmiana, która paradoksalnie, często okaże się okazją do czerpania z tego, co w Święta dla nas najważniejsze.



ŚWIĄTECZNE PORZĄDKI



Pierwszym etapem świątecznych przygotowań są zazwyczaj gruntowne porządki. Przed Gwiazdką chcemy dokładnie wyczyścić wszystkie zakamarki naszych domów i mieszkań, nawet te, do których na co dzień nie zaglądamy. Niestety podczas intensywnego sprzątania często wykorzystujemy ogromne ilości detergentów, z których część może być szkodliwa dla środowiska, a nawet naszego zdrowia (!). Szczególnie niebezpieczne są te zawierające fosforany (V), które przedostając się wraz z ściekami do wód, powodują ich eutrofizację ("zakwitanie" prowadzące do tworzenia pustyni tlenowej w zbiornikach wodnych). Dlatego warto przyrzeć się dokładnie składom środków czystości używanych w naszych domach, a w trakcie kolejnych zakupów wybrać takie, które będą bezpieczne dla środowiska i dla nas. Ekologiczne produkty są coraz bardziej powszechne i łatwo dostępne, znajdziemy je niemal w każdej drogerii czy dyskoncie.



ŚRODKI CZYSTOŚCI DOMOWEJ ROBOTY

Alternatywą dla popularnej "chemii" są także różnego rodzaju "czyścidla" własnej roboty - ekologiczne, skuteczne i proste w wykonaniu. Podstawą ich składu są najczęściej: soda oczyszczona, ocet i nieco już dzisiaj zapomniany boraks. Przygotowując tego rodzaju specyfiki należy zachować podstawowe środki ochrony osobistej (np. rękawiczki). Dobrym pomysłem będzie również sprawdzenie działania mikstury w niewidocznym miejscu przed jej zastosowaniem na większej powierzchni, zwłaszcza na delikatnych materiałach.



Cząsteczki brudu, podobnie jak innych substancji, mają różny charakter, dlatego na jedne lepiej działają środki o odczynie kwaśnym, a na drugie – zasadowym. Dobrze jest zapamiętać, że kwasy (jak np. ocet, cytryna) doskonale usuwają zanieczyszczenia nieorganiczne, np. rdzę, osad z kamienia, czy mydła. Natomiast zasady (np. soda oczyszczona) są bardziej odpowiednie do walki z zabrudzeniami organicznymi takimi jak tłuszcze, białka, czy przypalone resztki jedzenia.

Pasta do czyszczenia fug



Wszystkie składniki mieszaj ze sobą do uzyskania pasty.

Przechowuj w zamkniętym pojemniku w chłodnym, zacienionym miejscu. Gotowy produkt jest zdatny do użytku przez rok.

- 1 szklanka sody oczyszczonej
- ½ szklanki płynnego szarego mydła (starte szare mydło rozpuścić we wrzątku, w proporcji 1:2)
- 10 kropli olejku eterycznego

Środek do czyszczenia piekarnika



Zmieszaj wszystkie składniki do uzyskania rzadkiej pasty.

Wykorzystaj od razu lub przechowuj w szczelnym pojemniku.

- ½ szklanki sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki soli
- Gorąca woda

Płyn do mycia szyb



Do czystej butelki z atomizerem wlej wodę, ocet i sok z cytryny. Dodaj około 10 kropli olejku eterycznego i wymieszaj.

- 2 szklanki wody
- 1/2 szklanki octu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 10 kropli olejku eterycznego

Płyn do mycia mebli



Do czystej butelki z atomizerem wlej ciepłą wodę, ocet i oliwę z oliwek. Następnie dodaj około 10 kropli olejku eterycznego dla uzyskania ładnego zapachu. Płyn przed każdym użyciem należy wstrząsnąć.

- 1/2 szklanki octu
- 2 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 10 kropli olejku eterycznego

Uniwersalny płyn czyszczący



Wymieszaj wszystkie składniki w czystej butelce. Przygotowaną miksturę możesz wykorzystać m. in. do mycia podłóg i blatów.

- 2 łyżki octu spirytusowego
- 2 łyżeczki boraksu
- 2 szklanki wody
- 6 kropli olejku eterycznego

PAMIĘTAJ!

Wiele przepisów na domowe środki czyszczące można znaleźć w internecie, gazetach, czy książkach. Szukając inspiracji zwróć jednak uwagę by nigdy nie stosować połączenia octu i sody. Mieszając te dwie substancje otrzymamy w burzliwej reakcji - octan sodu, związek którego właściwości czyszczące są gorsze od sody i octu działających solo. Jeśli zależy Ci na wzmocnieniu działania któregoś z tych składników, zmieszaj go z gorącą wodą. Wyższa temperatura wzmacnia ich myjącą moc.

MĄDRY PREZENT



Obdarowywanie się prezentami z okazji Świąt to piękna tradycja, dająca wiele radości. Wybór podarków, które położymy pod choinką jest jednak niełatwym zadaniem. Świąteczna oferta sklepowa może przyprawić o zawrót głowy, a promocje potrafią złamać niejednego z nas. Jednak bez względu na swój budżet i krzyczące z każdej strony reklamy warto kierować się rozsądkiem, dbając także by nasz podarek pozostawił po sobie jak najmniejszy ślad środowiskowy.

JAK TO ZROBIĆ?

-  Co najważniejsze, wybierając dobra materialne bądźmy pewni swojego wyboru, i tego, że faktycznie posłuży przyszłemu właścicielowi. Jeśli nie znamy go zbyt dobrze zdecydujemy się na uniwersalne rozwiązanie, np. ręcznie robione mydło czy dobrą oliwę lub herbatę. Taki prezent z pewnością się nie zmarnuje.
-  Bez względu na wybór zawsze stawiamy na cechy takie jak jakość i odpowiedzialne podejście producenta. Dobrym rozwiązaniem będzie więc zakup wyrobów rękodzielniczych od lokalnych wytwórców, lub przedmiotów etycznych marek, produkowanych przez przedsiębiorców troszczących się o naszą planetę.
-  Doskonałym pomysłem na ekologiczny prezent jest stworzenie okazji do przeżyć i budowania wspólnych wspomnień. Sprawdzi się tutaj np. bilet na koncert, do kina, teatru, czy opery. Jeśli mamy skromniejszy budżet, zaprosimy bliskich na spacer w ciekawe miejsce lub wspólną partyjkę ulubionej gry planszowej.
-  Osoby obdarzone talentami manualnymi, artystycznymi czy kulinarnymi mogą swojej rodzinie lub przyjaciołom ofiarować własne wyroby. Wełniany sweter lub skarpetki na zimowe wieczory, a może zamknięte w słoiku przetwory. Tyle pomysłów ile talentów. Prezent, w który włożyliśmy czasi pracę doceni z pewnością każdy z naszych bliskich.
-  Jeśli z jakichś powodów, żaden z powyższych pomysłów nam nie odpowiada, weźmy pod uwagę zakup prezentów z tzw. drugiego obiegu. W sklepach ze starociami, ale też sklepach społecznych czy charytatywnych, znajdziemy całe mnóstwo wartościowych i pięknych rzeczy – zarówno ubrań i dodatków, biżuterii, ceramiki i wiele innych.

CO Z OPAKOWANIEM?

Poza samym prezentem cieszyć oko powinno też jego opakowanie. Aby uzyskać fajny efekt pod choinką nie potrzebujemy jednak wcale nowych torebek i papierów ozdobnych. Wszystko już mamy, wystarczy odrobina kreatywności by to wykorzystać.

WARTO WIEDZIEĆ

Na terenie Śląska rozwija się działalność sklepów społecznych i charytatywnych. Koniecznie zajrzyj do działających w Katowicach Tyle Tego (Morcinka 3a) i Faza Charity Shop (ul. Plac Miarki 1)

Do pakowania prezentu wykorzystaj:

- ★ gazety, komiksy, mapy
- ★ naturalny sznurek, np. jutowy
- ★ papier z recyklingu
- ★ torebki i papier z lat ubiegłych
- ★ kawałki materiału
- ★ słoiki
- ★ niepotrzebne pudełka

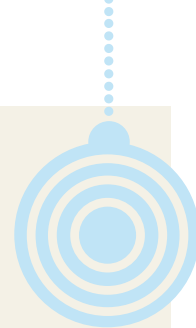


Za ozdobę posłuż Ci:

- ★ sznurek jutowy, konopny lub lniany
- ★ wstążki, które już masz w domu
- ★ naturalne materiały, tj. gałązki drzew iglastych, zasuszone liście, szyszki, żołądź
- ★ laski cynamonu, gwiazdki anyżu
- ★ wysuszone plastry owoców cytrusowych
- ★ szpargały znalezione w domu, tj. stare wstążki, guziki, korale, niepotrzebne naklejki



WYBÓR CHOINKI



Najbardziej rozpoznawalnym symbolem Świąt Bożego Narodzenia jest choinka. Wybór drzewka, który pozwoli oszczędzić kosztów środowiskowych wcale nie jest łatwym zadaniem. Najlepszym rozwiązaniem byłoby samodzielne przygotowanie choinki, najlepiej z materiałów które mamy dostępne w domu. W internecie z całą pewnością znajdziecie całe mnóstwo inspiracji na kreatywne i oryginalne choinki, np. z książek, patyków, rolek po papierze toaletowym, ciastek, a nawet skrawków materiału.



Co jednak mają począć tradycjoniści? Zapewne całkiem spore grono osób nie wyobraża sobie Gwiazdki bez tradycyjnej, zielonej choinki. Odpowiedź na pytanie jakie drzewko wybrać: sztuczne, czy żywe nie jest niestety oczywista. Z pozoru bardziej ekologicznym rozwiązaniem wydaje się żywa jodła, czy świerk, których hodowla powoduje znacznie mniejsze emisje gazów cieplarnianych oraz jest biodegradowalna. Jednakże należy wziąć pod uwagę, że syntetyczna alternatywa jeśli użytkowana przez wiele lat, co znacznie obniża jej koszty środowiskowe. Niestety żadna z opcji nie jest bez wad, dlatego każdy musi rozważyć tę decyzję w zgodzie z własnymi przekonaniami. Poniżej podpowiadamy na co należy zwrócić uwagę, aby bez względu to na jaką opcję się zdecydujemy, była ona jak najbardziej korzystna dla środowiska.



ŻYWA CHOINKA

- ★ Wybieraj drzewka w donicy, które po okresie świątecznym można wysadzić w ogrodzie.
- ★ Sprawdzaj oznaczenia - certyfikaty FSC i PEFC, potwierdzające zrównoważoną gospodarkę leśną.
- ★ Zakupu dokonaj najlepiej w sklepie ogrodniczym lub od nadleśnictwie.
- ★ Upewnij się czy choinka jest ukorzeniona (zbyt mała donica może sugerować uszkodzone korzenie, co zapewne skończy się obumarciem drzewka).
- ★ Choinka powinna stać jak najdalej od kaloryfera, nie może stać również bezpośrednio na ogrzewanej podłodze.
- ★ Jeśli masz taką możliwość, ciętą choinkę po świętach oddaj na kompost

SZTUCZNA CHOINKA

- ★ Przemysł zakup i zainwestuj w drzewko, które posłuży Ci wiele lat.
- ★ Przechowuj choinkę w pokrowcu, żeby się nie kurzyła i nie uległa zniszczeniu.
- ★ Kupuj choinkę wykonaną w 100% z polietylenu (oznaczenie PE), który jest łatwy w recyklingu.



CHOINKA KREATYWNA

Taką choinkę wykonasz sam z prostych, powszechnie dostępnych materiałów. Najprostszym rozwiązaniem będzie wykorzystanie patyków. Do przygotowania tego rodzaju choinki potrzebujesz: sznurka, kilku patyków różnej długości, nożyczek, piły lub sekatora, centymetra krawieckiego oraz wybranych przez siebie ozdób.



Patyki przytnij na różne długości, tak aby każdy kolejny był coraz krótszy. Przykładowo jeśli najdłuższy szczebelek będzie miał 60 cm, następny należy przyciąć na 55 cm, kolejny 50 cm i tak dalej. Przygotowane patyki ułóż od najmniejszego do największego, tak aby uzyskać kształt choinki, i zwiąż ze sobą sznurkami po obu stronach. Gotowa choinka przypomina drabinkę sznurkową. Teraz wystarczy ją zawiesić na ścianie albo innej płaskiej powierzchni i ozdobić bombkami, lampkami, kokardkami - co tylko przyjdzie Ci do głowy.



OZDOBY W DUCHU ZERO WASTE

Boże Narodzenie to święta, które jednoznacznie kojarzą się z magiczną atmosferą. Efekt ten jest nierozłącznie związany ze świątecznymi ozdobami, które towarzyszą nam na każdym kroku. Sklepy już od listopada prześcigają się w ofertach bombek, łańcuchów, lampek, lampionów, i innych bibelotów. Tymczasem każdoroczne kupowanie nowych ozdób choinkowych to zarówno mało ekologiczny, jak i nieekonomiczny wybór. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem będzie wykorzystanie tego, co pozostało nam z poprzednich lat bądź wykonanie ozdób własnoręcznie.



Szczególnie przyjazne środowisku są metody upcyklingowe, czyli takie które w procesie twórczym wykorzystują śmieci. Pozwolą nam one na stworzenie pięknych i oryginalnych ozdób świątecznych - bombek, zawieszek czy stroików, a przy okazji zaoszczędzenie niemałej sumy pieniędzy. W procesie twórczym sięgnijmy po materiały z odzysku, takie jak wata ze starych maskotek, tkanina ze zużytych ubrań czy elementy zniszczonej biżuterii. Po podstawowe techniki wykonania sięgnijmy pamięcią do podstawówki, natomiast w Internecie znajdziemy tysiące świetnych inspiracji. W roli ozdób sprawdza się także naturalne materiały, takie jak szyszki, orzechy, żołędzie, liście, laski cynamonu lub suszona jarzębina. Zdobiąc choinkę możemy dodać jej natomiast nieco słodkości, zawieszając ciastka i pierniczki.

materiałowa zawieszka



Potrzebujesz: kolorowych kawałków materiału, sznurka lub wstążki, igły i nici, waty, kaszy lub innego wypełnienia, nożyczek, tektury i ołówka, ozdób (np. koralików, guzików).

Narysuj na kawałku tektury prosty kształt, np. koło, gwiazdę, albo choinkę i wytnij go. Gotowy szablon przyłóż do dwóch kawałków materiału i odrysuj. Następnie wytnij przygotowane kształty. Uzyskane dwa identyczne fragmenty tkaniny zszyj ze sobą zostawiając niewielki otwór. Wypełnij zawieszkę watą, gryką lub ścinkami materiału, a później zaszyj. Do gotowego kształtu przymocuj sznurek i ozdoby.

bombka ze zużytej żarówki

Potrzebujesz: zużytej żarówki, farby kredowej, lakieru wodnego, pędzelka, kieliszka, sznurka lub wstążki, materiałów ozdobnych (decoupage lub dostępne ozdoby, np. wstążki, koraliki, stare naklejki), kleju na gorąco (opcjonalnie).



Ustaw żarówkę w kieliszku i pomaluj w 2-3 warstwach farbą kredową. Po wyschnięciu farby nałóż wybrany wzór decoupage i/lub za pomocą kleju na gorąco niewielkie ozdoby. Całość zabezpiecz lakierem na bazie wody. Gwint obwiąż drucikiem zostawiając zawieszkę, a na zakończenie zamaskuj za pomocą wstążki bądź sznurka. W razie potrzeby wspomóż się klejem na gorąco.

teksturalne "Betlejem"

Potrzebujesz: różnej wielkości kawałków kartonu, ołówka, nożyczek, nożyka do tapet, kleju wikol, zszywacza, farby kredowej, pędzelka, suchych gałęzi i iglaków, wybranych ozdób (bombek, koralików, suszonych roślin), lampek LED.

To czasochłonna, jednak niezwykle efektowna ozdoba, przy pracy nad którą możesz dać się ponieść wyobraźni. Najważniejsza praca to wykonanie kartonowej makiety. Możesz porwać się na duże miasto, ale jeśli brak Ci czasu wystarczy wykonanie osady złożonej z kilku domków. Konstrukcję skleisz klejem wikol, wspierając się zszywaczem. Możesz dodać nieco koloru, malując na przykład dachy. Drzewka i ozdoby pozwolą stworzyć świąteczny klimat, a całości dopełnią przeciągnięte przez konstrukcję światełka.



A co z lampkami?

Trudno wyobrazić sobie Święta Bożego Narodzenia bez lampek, które dodatkowo rozświetlają nasze domy w te najkrótsze dni roku. Ważne jednak by wybrać energooszczędne światełka choinkowe, najlepiej typu LED. Jest to wybór korzystny nie tylko dla planety, ale też domowego budżetu.



KUCHNIA PRZYJAZNA PLANECIE

WIGILIJNA KOLACJA

Wigilia Bożego Narodzenia to dla wielu z nas szczególny moment w roku, kojarzony z suto zastawionym stołem. Przygotowania do tej wyjątkowej kolacji wiążą się nierozłącznie z wielkimi zakupami i intensywnymi pracami kuchennymi. W szale świątecznych przygotowań często zapominamy, że nadmierna konsumpcja to prawdziwe utrapienie dla przyrody. Tradycyjną kolację składającą się z 12 potraw można przygotować w oparciu o przemyślany plan, minimalizując negatywny wpływ na środowisko. Dzięki temu zasiadając do stołu będziemy mieć pewność, że w te święta zadbaliliśmy nie tylko o uczestników wigilijnej wieczerzy, ale też o planetę.



Przy okazji świąt warto również zastanowić się nad przejściem na bardziej ekologiczną i etyczną dietę roślinną, lub przynajmniej ograniczenie pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Wbrew pozorom nie jest to takie trudne, zwłaszcza że wiele tradycyjnych potraw wigilijnych jest bezmięsna. Dla chcących spróbować zmiany sposobu żywienia w dalszej części poradnika podsuwamy kilka przepisów na wegańskie wersje tradycyjnych świątecznych smakołyków.

NIE MARNUJ JEDZENIA

Marnowanie jedzenia to prawdziwa zbrodnia naszych czasów, a jak wskazują statystyki Polacy znajdują się w niechlubnej, światowej czołówce wyrzucających żywność. Tym bardziej warto zadbać by nic z wigilijnego stołu się nie zmarnowało. W menu uwzględniamy potrawy, które cieszą się popularnością wśród domowników i gości, dostosowując ich ilość. Każde świąteczne zakupy poprzedzamy przygotowaniem listy, dobrze jest również dokonać prostej kalkulacji pozwalającej określić ilość potrzebnych produktów. Unikniemy w ten sposób także zbędnych wydatków. Podczas planowania świątecznych wiktuałów warto zastanowić się, co można przechować w lodówce, co zamrozić lub kogo obdzielić ewentualnymi nadwyżkami.



OGRANICZ ŚMIECI

Mimo powszechnej wiedzy na temat szkodliwości tworzyw sztucznych dla środowiska i naszego zdrowia, wciąż często sięgamy po produkty spożywcze pakowane w plastik. Świąteczny czas to okres wzmożonej konsumpcji, a jednocześnie czas rozważań moralnych i tym samym odpowiedni moment na zmianę szkodliwych nawyków. Postarajmy się, aby nasze wybory zakupowe nie przyczyniały się do produkcji dodatkowych śmieci. Kiedy tylko możemy rezygnujemy z produktów pakowanych w plastik, a kupując żywność "na wagę" używamy własnych opakowań - słoików, pudełek, materiałowych siatek i woreczków.

O KARPIU SŁÓW KILKA



Karp, a właściwie *Cyprinus carpio* to gatunek stosunkowo dużej, słodkowodnej ryby, zamieszkującej wolno płynące, głębokie rzeki, rozlewiska, starorzecza i obficie porośnięte roślinnością jeziora. Jego naturalnym obszarem występowania jest Basen Morza Kaspijskiego, Czarnego i Aralskiego.

Do Polski karpia sprowadzono około XII-XIII wieku i aktualnie jest on niezwykle powszechny w krajowych, otwartych wodach słodkich. Jednak swoją popularność w naszym kraju zyskał w okresie powojennym, jako jedno z podstawowych dań wigilijnych. Decyzja ta wynikała z łatwości chowu i niskich kosztów hodowli tego gatunku. Był to ważny argument w komunistycznej Polsce, w czasach niedostępności towarów, w tym większości produktów spożywczych. W taki właśnie sposób narodziła się ta nowa kulinarna tradycja.

Dzisiejsze sklepy posiadają oferują bogaty wybór produktów spożywczych, dlatego wigilijnego karpia z łatwością zastąpić możemy inną rybą. Dla chcących ograniczyć spożywanie mięsa doskonałą alternatywą będzie roślinna wersja wigilijnej ryby. Jeśli jednak rezygnacja z karpia nie wchodzi w grę, nigdy nie decyduj się na zakup żywego osobnika! Ryby podobnie jak inne kręgowce odczuwają ból i stres, dusząc się powoli najpierw w przerybionych zbiornikach, a potem w plastikowych workach. Pamiętaj też, że zgodnie z wyrokiem Sądu Najwyższego z 2016 roku, sprzedaż i przetrzymywanie ryb bez wody jest przejawem znęcania się nad zwierzętami, za które grozi nawet kara więzienia.

ZAPAMIĘTAJ!

Nigdy nie wypuszczaj karpia hodowlanego do rzeki, jeziora lub innego naturalnego zbiornika wodnego. To gatunek obcy, który dodatkowo głęboko penetruje dno w poszukiwaniu pokarmu, wzniecając przy tym duże ilości mułu. Niedobory światła powodowane przez zmaconą wodę, przyczyniają się do ubożenia lub całkowitego wymierania życia biologicznego w zbiorniku.

Seler a'la ryba

Przygotowanie: zaczynamy od obrania selera, który kroimy na pasy szerokości ok. 1 cm. Następnie gotujemy bulion, w którego skład wchodzi: dwa arkusze wodorostów nor, liść laurowy, ziele angielskie, kolendra i sos sojowy. Do gotowego bulionu wrzucamy plastry selera i gotujemy ok. 20 minut, do momentu aż zmiękną. Ugotowany seler odcedzamy, przyprawiamy solą i pieprzem i zostawiamy aż do ostygnięcia.

Składniki:

1 kg selera
2 litry bulionu warzywnego
7 arkuszy nori
2 łyżki sosu sojowego
4 liście laurowe
2 ziarenka ziela angielskiego
1 łyżeczka ziaren kolendry
sól i czarny pieprz
mleko roślinne lub woda
mąka pszenna lub ryżowa
olej roślinny



Arkusze wodorostów tnijemy na wąskie, ok. 2 cm pasy w ilości odpowiadającej plasterom selera. Przygotowujemy dwa naczynia: jedno z mlekiem lub wodą, a do drugie z mąką. Następnie owijamy pasem nori każdy z kawałków selera i tak przygotowane plastry zamaczamy w mleku, a później oprószamy mąką. Opanierowany seler smażymy na rozgrzanym oleju, przez kilka minut na każdej ze stron.

Paszтет z soczewicy

Przygotowanie: Zaczynamy od podsmażenia cebuli pokrojonej w kostkę. Do smażącego się warzywa dodajemy liście laurowe, ziele angielskie i goździki. Kiedy cebula się zeszkli, wyjmujemy z niej przyprawy. W międzyczasie gotujemy kaszę oraz soczewicę. Następnie mieszamy w misce ugotowane składniki wraz z usmażoną cebulą, olejem, sosem sojowym oraz pozostałymi przyprawami. Całość rozdrabniamy na gładką masę używając blendera. Do gotowej pasty dodajemy żurawiny i przekładamy do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą foremki. Pieczemy w rozgrzanym piekarniku przez około 45 min, aż się zarumieni.

Składniki:

2 cebule
2 liście laurowe
2 ziarna ziela angielskiego
2 goździki
200 g suchej soczewicy
100 g suchej kaszy jaglanej
100 ml oleju
2 – 3 łyżki sosu sojowego
Przyprawy: majeranek, cząber, lubczyk, gałka muskatołowa
sól i czarny pieprz
4 łyżki suszonej żurawiny
bułka tarta



Świąteczne pierniczki

Przygotowanie: wszystkie składniki zmieszać ze sobą i wyrobić na jednolitą masę. Można też użyć robota kuchennego. Gotowe ciasto schładzać w lodówce przez ok. 30 min. Następnie rozwałkować na cienki placek i wykrawać z niego kształty przy pomocy foremek lub szklanki. Pierniczki piec w rozgrzanym piekarniku przez około 10 min. Gotowe, wystudzone ciastka można ozdobić lukrem i zawiesić na choince.

Składniki:

2 $\frac{1}{4}$ szklanki mąki pszennej
razowej
 $\frac{3}{4}$ szklanki cukru
 $\frac{1}{2}$ szklanki oleju roślinnego
2 łyżeczki przyprawy do pierników
3 – 5 łyżek bardzo zimnej wody
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody
szczypta soli

