

Kawa z alkoholem

Kawa od zawsze uchodziła za dobro luksusowe — od początków jej odkrycia, aż do XX wieku można ją było dostać jedynie na salonach najbogatszych elit. Dziś, choć jest powszechnie dostępna w krajach rozwiniętych, wciąż stanowi najbardziej pożądaną towar zaraz po ropie naftowej. Jej bogaty aromat i głęboki smak pozwala rozpocząć dzień milionom osób na całym świecie, a jej brak budzi niemałą frustrację. Aby móc delektować się pyszną kawą, czy to o poranku, czy po ciężkim dniu potrzebne są nie tylko dobre gatunkowo ziarna i profesjonalny ekspres do jej zaparzania. Należy również znać kulturę picia kawy oraz tajniki jej przyrządzania, które w zależności od pory dnia i potrzeb pozwolą wydobyć z niej to, co najlepsze. Przygotowanie takiej kawy to niełatwa sztuka, dlatego najlepiej udać się w miejsce, gdzie jest ona serwowana przez mistrzów tego kunsztu na różne sposoby. Jednym z ciekawszych sposobów jej podawania jest kawa z dodatkiem alkoholu.

Kawa z alkoholem, czyli historia gustownego relaksu

Historia picia **kawy z alkoholem** związana jest z Irlandią, w której na jednym z portów lotniczych podawano kawę z dodatkiem alkoholu, aby rozgrzać zmarzniętych pasażerów. Jeden z nich, dziennikarz Stanton Delaplane, przywiózł ten pomysł do USA, gdzie już od 1952 roku bar Buena Vista w Los Angeles zasłynął z nowego sposobu serwowania kawy, jakim **była kawa z alkoholem**.

Jest to oficjalna data zarejestrowania i wprowadzenia do sprzedaży **kawy z alkoholem**. Warto jednak wiedzieć, że w ten sposób pito kawę dużo wcześniej. Wystarczy wspomnieć życie międzywojennych elit w Polsce, gdzie kultura picia alkoholu była wpisana w życie codzienne. Ponieważ alkohol w wielu postaciach i odmianach pojawiał się o każdej porze dnia, dodawano go również do filiżanek z kawą zarówno dżentelmenom, jak i damom. Bardzo dobrze **kawa z alkoholem** sprawdzała się podczas wielogodzinnych, porannych polowań na zwierzynę ze względu właśnie na swoje właściwości rozgrzewające i pobudzające.

Obecnie kawę z alkoholem można dostać niemal w każdej restauracji i kawiarni. Nie wszędzie jednak będzie ona przygotowana według zasad jej serwowania, a więc nie będzie tak wyrafinowana w smaku. Kawę z odrobiną alkoholu można przygotować także samodzielnie w zaciszu własnego domu. Oczywiście, aby móc delektować się smakiem kawy należy wybrać ziarna najlepszych gatunków, ale i dobrej jakości, wykwintny alkohol np. whiskey, brandy, bourbon czy tequilę. Można również dodać do niej przeróżne likiery, które kiedyś służyły aromatyzowaniu kaw, natomiast dziś także ich wzmacnianiu. **Kawa z alkoholem** z jednej strony przyjemnie pobudza podniebienie, z drugiej zaś koi

nerwy i uprzyjemnia wolny czas. Niewątpliwie kawa ta jest wyśmienita w mroźne, jesienne i zimowe wieczory, pobudzając jednocześnie kubki smakowe, jak i cały organizm.

Kawa z alkoholem — sztuka kompozycji

Kultura picia kawy sprawiła, że wykształciły się różne sposoby serwowania **kawy z alkoholem**, a przepisów na nią jest całe mnóstwo. Doświadczony barista lub barman, powinien posiadać sporą wiedzę nie tylko na temat kawy, ale i na temat alkoholi. Dlatego też jedynie profesjonaliści potrafią połączyć oba trunki tak, aby wydobyć z nich to, co najcenniejsze dla obu. W zwykłej kawiarni lub barze na próżno by szukać **kawy z alkoholem** podanej z zachowaniem reguł sztuki jej serwowania.

Istnieją bowiem nie tylko cięższe napoje na bazie kawy i alkoholu, których celem jest ogrzanie i wprowadzenie zmysłów w stan przyjemnego upojenia. Wśród wariacji kawowych można również odnaleźć takie połączenia kawy, alkoholu i np. musu owocowego, które są lekkie i orzeźwiająca. Ich istotą jest umiejętnie zbalansowanie wszystkich składników, aby wzajemnie nie przysłaniały swoich walorów smakowych.

Oto trzy przepisy na samodzielne wykonanie rozgrzewającej i relaksującej **kawy z alkoholem**:

1. Kawa po irlandzku (Irish Coffe):

- 150 ml mocnej kawy;
- 50 ml irlandzkiej whiskey;
- 2 łyżeczki brązowego cukru;
- schłodzona śmietanka 30% lub 36%;
- kakao.

2. Cafe au vin:

- 100-120 ml zimnej i mocnej kawy americano;
- 60 ml wina (np. porto lub portwajnu);
- 1-2 łyżeczki cukru trzcinowego;
- syrop pomarańczowy lub tarta skórka pomarańczy;
- szczypta cynamonu.

3. Kawa po karaibsku:

- 200 ml filiżanka kawy;

- 1,5 łyżeczki cukru;
- 10 ml rumu;
- 10 ml Malibu;
- bita śmietana.

Czy kawa z alkoholem jest zdrowa?

Sama kawa, jak pokazują badania naukowe, ma dobroczynny wpływ na organizm człowieka. Pobudza funkcjonowanie mózgu, poprawia koncentrację oraz przyspiesza metabolizm. Alkohol z kolei powszechnie uważa się za używkę nie tylko uzależniającą, ale i zgubną dla zdrowia. Jednakże kultura picia **kawy z alkoholem** polega na jej spożywaniu w odpowiednio dobranych proporcjach, tak by napój ten wywołał bogate doznania smakowe i ukojenie w miłym towarzystwie lub też w samotności. Przede wszystkim liczy się umiar, zarówno w piciu samej, kawy lub alkoholu, jak i w przypadku ich wybornych połączeń. **Kawa z alkoholem** w żaden sposób nie wpłynie negatywnie na zdrowie, jeśli nie będzie nadużywana, a będzie traktowana jako aromatyczny, bogaty w nuty smakowe rodzaj deseru.

Podsumowanie

Kultura picia **kawy z alkoholem** jest połączeniem tradycji i sztuki rozwijanej przez lata i doprowadzonej do perfekcji. Dzięki zbilansowanemu połączeniu głębi ziaren kawy i mocnych, acz kojących właściwości alkoholu możliwe jest uchwycenie i wydobycie ich bogactwa niemożliwego do osiągnięcia osobno. Idealna **kawa z alkoholem** serwowana przez najwyższej klasy baristów zapewnia esencjonalne chwile ukojenia i nieznane dotąd doznania smakowe.

Czy pizza jest zdrowa?

Nie ma chyba osoby, która pogardziłaby świeżo upieczoną, pachnącą pizzą. Jest to najczęściej wybierany rodzaj przekąski na świecie zarówno wśród nastolatków, jak i dorosłych. Dlatego też pizzerie i restauracje, które ją serwują, są chętnie odwiedzane przez całe rodziny nie tylko w weekendy, ale i wieczorami w dni powszednie. Z drugiej strony wiele mówi się o szkodliwości pizzy, która przyczynia się do nadwagi. Zastanówmy się zatem czy pizza jest zdrowa, czy też szkodzi naszemu zdrowiu jak, ukazuje się to w mediach?

Jakie składniki wchodzi w skład zdrowej pizzy?

Pizza, jaka jest, każdy widzi, dlatego też na co dzień wielu z nas nie zastanawia się, z czego właściwie składa się dobra pizza. Zastanówmy się jednak, które jej składniki mogą nam szkodzić, które zaś przesądzają o tym, że pizza jest zdrowa.

- **Mąka i woda**

Podstawą każdej pizzy jest wytrawny, okrągły placek z ciasta drożdżowego, do którego przygotowania stosuje się mąkę, wodę, odrobinę soli i oliwy z oliwek oraz drożdże. To, jaką mąkę wybierzemy, zaważy na smaku ciasta. Najczęściej stosuje się do jej wypieku mąkę pszenną. Jeśli chcemy zjeść zdrową pizzę, wybierzmy wariant pizzy przygotowanej z mąki pełnoziarnistej. Dodatkowo możemy wybrać pizzę bezglutenową, która zdecydowanie przypadnie do gustu wszystkim alergikom oraz osobom na diecie bezglutenowej.

- **Świeży i aromatyczny sos pomidorowy**

Najsmaczniejszym i najzdrowszym elementem pizzy, który znacznie wpływa na jej smak oraz jakość jest oczywiście sos pomidorowy. Zdrowa pizza posmarowana jest sosem przygotowanym ze świeżych, zblendowanych pomidorów i papryki z odrobiną bazylii i oregano oraz czosnku. Sos ten jest bardzo zdrowy, ponieważ jest źródłem potasu, który chroni przed skurczami mięśni i wzmacnia kości oraz witamin A, C i K, które są odpowiedzialne za dobry wzrok, zdrowe zęby i dziąsła, naszą odporność i krzepnięcie krwi.

- **Ser kluczem do zdrowej pizzy**

Ser to jeden z głównych składników pizzy. Świadczy już o tym choćby Margarita, która składa się wyłącznie z placka drożdżowego, sosu pomidorowego oraz sera i jest najchętniej wybierana przez małe dzieci. Niestety ser to też najbardziej kaloryczny składnik - 100 g Goudy lub Edamu średnio zawiera 350 kcal. Najmniej kalorycznym wariantem będzie tradycyjna Mozzarella, która zawiera około 250 kcal w 100 g.

Czy to jednak oznacza, że względu na tłuszcz pizza jest niezdrowa? Absolutnie nie! Sery te zawierają pełnowartościowe białka będące podstawowym budulcem naszych komórek. Taka zdrowa pizza z oryginalnym serem zawiera sporą dawkę wapnia i fosforu potrzebna dla zdrowia naszych kości i zębów. Owe sery zawierają wiele witamin z grupy B oraz witaminy A, D, E i K. Co więcej, białka zawarte w serze zawiera pochodne serotoniny, czyli hormonu szczęścia odpowiedzialnego za nasze dobre samopoczucie, zaś selen redukuje i zwalcza stres, będący przyczyną wielu chorób.

Zdrowa pizza – wegetariańska czy mięsna?

O tym, czy nasza pizza jest zdrowa, w dużej mierze decyduje to, co na niej położymy. Jeśli zdecydujemy się na pizzę z samym mięsem np. z mięsem mielonym, kiełbasą i boczkiem, będzie ona nie tylko niezwykle tłusta, ale i rzeczywiście niezdrowa. Możemy jednak wybrać chudsze mięso z kurczaka także w wariacie Gyros, zdrowszą wołowinę, prawdziwą szynkę lub szynkę parmeńską. Bardzo zdrowa jest pizza z owocami morza i tuńczykiem, które są bogate w kwasy omega 3 i wiele składników mineralnych i witamin. O tym, że warzywa są zdrowe, pisać nie będziemy, bo jest to wiedza powszechna. Od nas zależy jakie składniki warzywne (i owocowe) znajdą się na pizzy i w jakiej ilości. Wariant pizzy wegetariańskiej będzie również nie tylko najmniej kaloryczny, ale i najzdrowszy rodzajem pizzy.

Zdrowa pizza to dobre produkty

O tym, czy pizza jest zdrowa, w dużej mierze przesądzą produkty, z których jest wykonana. Jeśli są to produkty wysokiej jakości dostarczane przez znanych i sprawdzonych producentów nasza pizza okazuje się nie tylko bardzo smaczna, ale i bardzo zdrowa. Dobre składniki to przede wszystkim własnoręcznie przygotowane składniki, takie jak sos i ciasto, które nią są gotowymi produktami pełnymi chemii i konserwantów. W bardzo łatwy i szybki sposób możemy przygotować sami z dobrych produktów wszelkie sosy i ciasto do pizzy, bazując na wybranych przez nas samych, dobrych artykułach. W wielu złych pizzeriach składniki mięsne często są zastępowane produktami mającymi tylko imitować szynkę lub stosuje się mieszanki mięsne, które zawierają głównie najtańsze mięso wieprzowe. Kolejną złą praktyką wielu lokali gastronomicznych jest zastępowanie w pizzy prawdziwego sera składnikiem seropodobnym, który, choć pięknie się ciągnie, jest szkodliwy ze względu na zawartość oleju palmowego, służącego do jego produkcji. Zdrowa pizza to pizza bazująca na wysokiej jakości mięsie, świeżych warzywach i ziołach, co przekłada się na jej jakość i nasze zdrowie.

Jakie wnioski możemy wysnuć z powyższego artykułu? Pizza jest zdrowa wbrew utartemu stereotypowi, choć nie każda. Jeśli wybierzemy sprawdzone pizzerie i restaurację, które serwują nam pizzę z najwyższej jakości produktów, możemy nie tylko pozytywnie wpłynąć na nasz samopoczucie, ale i na nasze zdrowie. Oczywiście jeśli nasza dieta będzie składała się wyłącznie z pizzy, z pewnością nabierzemy kilogramów. Jednakże delektowanie się zdrową pizzą z najwyższej jakości produktów co jakiś czas z pewnością nie wpłynie niekorzystnie na stan naszego zdrowia. A więc smacznego!

Jak reklamować lokal gastronomiczny w social media?

Prowadzenie i zarządzanie restauracją, w taki sposób, aby przynosiła zyski to nieustanna walka o uwagę gości. Tradycyjna reklama w formie ulotek czy bannerów, owszem, jest potrzebna, jednak jej zasięg jest mocno ograniczony. To Internet daje nam wprost nieograniczone możliwości reklamowania naszej restauracji.

Jeszcze do niedawna wystarczyło posiadać firmową stronę internetową, jednak dziś to za mało. Obecnie największą popularnością cieszą się social media, a wśród nich Facebook, Instagram oraz Twitter. To w nich odbywa się życie towarzyskie milionów ludzi na całym świecie. Dlatego też, jeśli nasza restauracja nie ma konta choćby na jednym z nich, zwyczajnie nie istnieje.

Facebook to podstawa

Aby skutecznie reklamować nasz lokal gastronomiczny w social media pierwszym krokiem będzie założenia konta na Facebooku. To właśnie ten kanał może stanowić formę internetowej wizytówki naszej firmy (jeśli nie posiadamy profesjonalnej strony internetowej), gdzie zamieścimy najważniejsze informacje dla naszych gości, jakimi są menu wraz z cennikiem oraz lokalizacja i godziny otwarcia naszej restauracji.

Ponadto Facebook dzięki możliwości wstawiania postów umożliwia nam budowanie trwałych relacji z naszymi gośćmi. Wystarczy przynajmniej 2-3 razy w tygodniu wstawiać unikalne i ciekawe posty, które użytkownicy mogą polubić i skomentować, a najważniejsze – udostępnić je swoim znajomym. Tutaj też powinniśmy okazać zainteresowanie osobom, które skomentowały nasze posty lub wydarzenie poprzez regularne odpisywanie na ich komentarze i branie udziału w dyskusjach dotyczących naszej restauracji.

Nic tak nie przyciąga uwagi jak gratisy, promocje i różnego rodzaju konkursy, w których można wygrać darmowe danie lub inne atrakcyjne nagrody. Posty, w których udostępniamy właśnie takie informacje cieszą się największą popularnością — zachęcają użytkowników do działania i regularnego odwiedzania naszego profilu na Facebooku, a także naszej restauracji.

Instagram kocha zdjęcia

Instagram przede wszystkim bazuje na zdjęciach, a nic tak nie wzmaga apetytu jak widok estetycznie podanych, świeżych potraw. Dlatego też najlepszym zabiegiem marketingowym, który skutecznie

zareklamuje nasz lokal gastronomiczny w social mediach, jest umieszczanie zdjęć apetycznych dań w porze śniadania, lunchu czy obiadu.

Bardzo ważne jest, aby zdjęcia tych dań zgadzały się z tym, co rzeczywiście oferujemy — nie zamieszczajmy zdjęć ściągniętych z Internetu. Zanim jednak je opublikujemy, sprawdzmy ich jakość i ostrość. Najlepiej, jeśli dowiemy się czegoś więcej na temat podstawowych zasad fotografii. Dodatkowo wszystkie nasze zdjęcia powinny, tak by tworzyły spójną całość i były charakterystyczne dla naszej restauracji.

Zdjęcia smakowitych potraw, oferowanych przez nasz lokal, możemy wstawiać bezpośrednio na Instagramie lub w ramach Instagram Stories, który opiera się na zdjęciach „chwytających chwilę”, a po upływie doby automatycznie znikają z profilu. Pamiętajmy jednak, że Instagram często jest zintegrowany z Facebookiem. Oznacza to, że nie powinniśmy powielać na obu kanałach tych samych postów, a serwować zróżnicowane treści.

Czy używanie Twittera ma sens?

Ten kanał social media nie cieszy się w Polsce tak dużą popularnością, jak za granicą, ale to właśnie w tym tkwi jego siła, dzięki której mamy możliwość zareklamowania naszego lokalu gastronomicznego. Dlaczego? Przede wszystkim ze względu na jego popularność wśród obcokrajowców, którzy chętnie odwiedzają nasz kraj. Stanowią oni bardzo liczną i istotną grupę naszych potencjalnych gości. A zatem warto nauczyć się obsługi Twittera i publikować w nim treści w języku angielskim. Twitter może być naprawdę wartościowym nośnikiem reklamy w social media, zwłaszcza dla restauracji zlokalizowanych w miastach turystycznych bądź na trasach, które prowadzą do największych i najbardziej popularnych miast w Polsce.

Jak zrobić zakwas do chleba?

Nie ma chyba osoby, która mogłaby nie zachwycić się zapachem i smakiem świeżo pieczonego chleba. Tym bardziej, jeśli jest on przyrządzany na bazie domowego zakwasu, dzięki czemu nie tylko jest wyjątkowo zdrowy, ale i na długo zatrzymuje swoją świeżość oraz cieszy podniebienie.

Najważniejszą zaletą robienia domowego zakwasu do chleba jest jednak to, że nie używamy do niego żadnych sztucznych składników i substancji konserwantów, których pełno jest w pieczywie kupowanym w sklepie.

Czym jest zakwas do chleba?

Zakwas to tradycyjny składnik własnoręcznie wypiekanego chleba, który jest w 100 procentach naturalny. Powstaje poprzez połączenie w odpowiednich ilościach określonego rodzaju mąki oraz wody. W odpowiedniej temperaturze dochodzi do jego fermentacji, czyli rozkładu węglowodanów przez żyjące w mące drożdże i bakterie. Stąd też bierze się kwaśny zapach zakwasu – w wyniku fermentacji powstaje kwas octowy i mlekowy. Z badań wynika, że w zakwasie do chleba żyje 20 gatunków naturalnych drożdży i aż 50 gatunków bakterii mlekowych i, które mają zbawienny wpływ dla naszego organizmu.

Co jest potrzebne do przygotowania własnego zakwasu do chleba?

Zrobienie domowego zakwasu do chleba nie jest trudnym zadaniem. Warto jednak zadbać o odpowiednie narzędzia kuchenne i warunki, w którym może on powstać.

Składniki na zakwas chlebowy:

- 240 g mąki żytniej – typ 2000
- 240 ml wody przegotowanej i przestudzonej wody

Narzędzia kuchenne:

- czysty, wyparzony i osuszony słoik
- waga kuchenna
- ściereczka lub gaza
- łyżka najlepiej drewniana lub plastikowa - łyżka metalowa może wchodzić w reakcje z zakwasem.

Jakie warunki należy spełnić, aby otrzymać zakwas do chleba?

Zakwas do chleba przede wszystkim zależy od rodzaju mąki, który wykorzystamy do jego przygotowania. Najłatwiej otrzymać go z mąki żytniej z dużą ilością nieprzetworzonych, naturalnych składników. Im wyższy typ mąki, tym ciemniejsza jest jej barwa i lepsza mąka. Można jednak próbować użyć innych rodzajów mąki w tym mąki bezglutenowej.

Podczas produkcji zakwasu do chleba musimy zapewnić mu optymalną temperaturę wynoszącą około 25 – 30 stopni Celsjusza. Dlatego też zimą zakwas warto przechowywać w pobliżu grzejnika, pieca lub kuchenki. Latem wystarczy schować go do dowolnej szafki.

Zawsze musimy też dodawać składniki zakwasu według równych proporcji – tyle g mąki, ile ml wody i odwrotnie.

Jeśli na zakwasie pojawi się pleśń, musimy go bezzwłocznie wyrzucić a słowik dokładnie wyparzyć! Rozwarstwienia zakwasu nie oznacza, że jest on zepsuty. Wystarczy jedynie go dokładnie zamieszać przed dokarmianiem.

Przepis na zakwas na chleb krok po kroku

Aby wyhodować zdrowy zakwas do chleba, musimy codziennie dostarczać mu porcję nowej pożywki w postaci mąki i chleba. Warto też wykonywać określone czynności mniej więcej o tej samej porze dnia.

1 dzień – nastawianie zakwasu – wieczór:

- wsypać do wyparzonego i suchego słoika 60 g mąki i 60 ml wody;
- dokładnie wymieszać łyżką oba składniki do uzyskania w miarę jednolitej konsystencji;
- zakryć słoik ściereczką lub gazą tak, by do jego wnętrza docierało powietrze;
- ustawić słoik w odpowiednio ciepłym miejscu.

2, 3 i 4 dzień — dokarmianie zakwasu — wieczór:

- wymieszać zakwas
- dodać do zakwasu 60 g mąki i 60 ml wody
- dokładnie wymieszać łyżką
- zakryć słoik ściereczką lub gazą tak, by do jego wnętrza docierało powietrze
- ustawić słoik w odpowiednio ciepłym miejscu

UWAGA! 3 i 4 dnia rano należy zajrzeć do słoika – jeśli zakwas zbliża się do brzegów, trzeba go przemieszać.

5 dzień – gotowy zakwas – po południu:

- zakwas jest gotowy do wypieku pysznego, domowego chleba

- zakwas można dalej dokarmiać, aby był silniejszy – w tym celu należy przełożyć 3 łyżki stołowe zakwasu do innego słoika, a ten ponownie dokarmiać według ustalonego schematu z poprzednich dni.

Jak wygląda gotowy zakwas i jak go przechowywać?

Młody zakwas nie jest tak silny, jak drożdże spożywcze – im starszy tym ma więcej dobroczynnych właściwości. Dobrze zrobiony zakwas do chleba ma gęstą konsystencję o kwaśnym zapachu i kolorze od jasnobrązowego do ciemnobrązowego. O jego aktywności świadczą drobne pęcherzyki widoczne na jego powierzchni.

Gotowy zakwas powinniśmy przechowywać w lodówce pod przykryciem, które zapewni mu jednak dostęp do powietrza. Nie może on jednak stać dłużej niż 2 tygodnie bez kolejnego dokarmiania – dokarmiamy go minimum raz na 2 tygodnie.

Własnoręcznie przygotowanie zakwasu do chleba to zadanie dziecinnie proste, a sam zakwas posiada wiele właściwości pro zdrowotnych. Nie tylko zwiększa przyswajanie cennych składników odżywczych, takich jak żelazo, wapń, cynk, fosfor i magnez oraz zwiększa wartość odżywcza mąki, ale i dba o prawidłowy poziom cukru we krwi. Zakwas do chleba jest zatem nieodzownym elementem zdrowej, a e efekcie bardzo smacznej diety.

Właściwości oczyszczające zielonej herbaty

Zielona herbata znana jest od dawna. Już w 2 tysiące lat p.n.e. w Chinach doceniano jej właściwości uśmierzające ból, wzmacniające odporność i oczyszczające organizm. Z Chin szybko dotarła do innych krajów Wschodu, a stamtąd do Europy. Prawdziwą popularność zyskała jednak dopiero w ostatnich dekadach, kiedy liczne badania naukowe potwierdziły jej dobroczynne działania. Dlatego też herbata zielona jest pozycją obowiązkową dla wszystkich miłośników zdrowego odżywiania oraz miłośników picia herbaty.

Herbata zielona – co to za zioło?

Herbata zielona powstaje poprzez zaparzenie liści chińskiej herbaty *Camellia Sinensis*. Świeżo zerwane listki suszy się na słońcu przez około godzinę, a następnie poddaje się działaniu wysokiej temperatury. W Japonii odbywa się to za pomocą pary wodnej, dzięki czemu liście są świeższe. Z kolei

w Chinach wykorzystuje się do tego celu woki i zwyczajnie praży się liście. Dzięki temu proces oksydacji (utleniania) zostaje powstrzymany, dlatego listki nie ciemnieją, a przede wszystkim zachowują swoje prozdrowotne właściwości. Następnie w kolejnych fazach produkcji suszy się je, formuje i pakuje. **Herbata zielona** powszechnie uprawiana jest w Chinach oraz w Japonii i Tajlandii, zaś jej skład jest różny w zależności od sposobu uprawy oraz pory zbiorów. Dostępne na rynku herbaty zielone cechują się dużą różnorodnością pod względem smaku i zapachu, a do najpopularniejszych jej gatunków należą: Matcha, Sencha, Gunpowder czy Bancha.

Herbata zielona — jakie są jej właściwości?

Ogólne właściwości zielonej herbaty, dzięki minimalnemu procesowi oksydacji, pozwalają zachować zdrowie fizyczne i psychiczne dzięki regularnemu picciu naparów z niej przyrządzonych. Jest doskonałym źródłem witamin A, B, C i E oraz wielu minerałów m.in. cynku, potasu, wapnia czy fluoru. Przede wszystkim posiada wysoką zawartość polifenoli i katechin.

Właściwości antynowotworowe	Polifenole i katechiny wykazują silne działanie przeciwutleniające oraz przeciwnowotworowe i przeciwmutagenne w dodatku nie wykazują żadnych skutków ubocznych. Oznacza to, że według badań i obserwacji, picie zielonej herbaty może opóźnić, a nawet hamować rozwój nowotworów: skóry, płuc, piersi, trzustki, jelita grubego i żołądka.
Zapobiega chorobom związanym z krążeniem krwi	Katechiny obniżają cholesterol we krwi oraz zapobiegają powstawaniu miażdżycy, zakrzepów, udarów i chorób serca.
Poprawia funkcjonowanie układu nerwowego	Substancje zawarte w zielonej herbacie wykazują właściwości przeciwdziałające rozwojowi Alzheimera, choroby Parkinsona czy demencji starczej. Dodatkowo redukuje stres, przez co zapobiega depresji oraz stabilizuje nastrój i odpręża umysł. Z kolei herbata zielona parzona krótko (do 3 minut) pobudza i orzeźwia.
Pozytywnie wpływa na skórę	Herbata zielona opóźnia procesy starzenia się skóry, powstawanie zmarszczek i przebarwień oraz wspomaga walkę z tłustą cerą i trądzikiem. Udowodniono także jej właściwości ochronne przed promieniami UV, dzięki czemu zapobiega powstawaniu poparzeń skóry.
Zapobiega chorom	Herbata zielona zawiera dużą dawkę fluoru, który wzmacnia szkliwo, a

zębów i dziąseł	znajdujące się w niej polifenole mają działanie antybakteryjne.
Wzmacnia odporność i oczyszcza organizm	Dzięki zawartości polifenoli, katechin i aminokwasów wpływa na prawidłową pracę układu odpornościowego, chroniąc go przed infekcjami. Pomaga także w oczyszczaniu całego organizmu, ponieważ regulują prace wątroby i nerek, dzięki czemu przyspiesza proces wydalania toksyn.
Wspomaga odchudzanie	Zawarte w niej katechiny, katechiny, witamina B i kofeina zmniejszają gromadzenie się tłuszczu w organizmie, przyspieszają metabolizm oraz zmniejszają apetyt, przez co odchudzanie i redukują cellulit.

Zielona herbata – jakie są przeciwwskazania do jej picia?

Przeciwwskazania do picia zielonej herbaty obejmuje przede wszystkim dolegliwości związane z niedokrwistością. Nie powinny jej pić osoby z anemią oraz wegetarianie. **Herbata zielona w ciąży** także nie jest zalecana ze względu na fakt, że może powodować zaburzenia związane ze wchłanianiem żelaza. Co więcej, istnieje ryzyko, że dzieci, których matki piły ją w dużej ilości, urodzą się z rozszczepem kręgosłupa lub zaburzeniami układu nerwowego. Przyszła mama powinna ograniczyć wypijanie zielonej herbaty do 3 filiżanek dziennie. Także osoby, które regularnie przyjmują leki, powinny dowiedzieć się od lekarza, czy jej picie nie osłabia ich działania.

Ze względu na sporą zawartość kofeiny nie powinno się jej również pić z innymi napojami kofeinowymi, takimi jak kawa czy cola. A zatem **herbata zielona na noc** również nie jest zalecana właśnie ze względu na zawartość kofeiny i właściwości pobudzające. Zawartość kofeiny w liściach herbaty zielonej zależy przede wszystkim od jej ilości oraz sposobu zaparzenia. Przeciętna filiżanka herbaty zielonej zawiera około 2-3 razy mniejszą jej ilość od filiżanki kawy. W przeliczeniu na 1 litr napoju herbata zielona zawiera około 280 mg kofeiny, podczas gdy 1 l kawy parzonej 380-650 mg.

Zielona herbata – jak często można ją pić?

Zielona herbata mimo swoich właściwości wywołuje również efekty uboczne jeśli zostanie przedawkowana. Zaleca się picie maksymalnie 8 filiżanek dziennie. Herbata zielona pita w dużych ilościach powoduje m.in.:

- przyspieszone bicie serca;
- nudności;
- osłabienie;
- wymioty;

- zaburzenia snu;
- bezsenność;
- uczucie niepokoju;
- zgaga;
- bóle głowy;
- częste oddawania moczu.

Herbata matcha – czym różni się od herbaty zielonej?

Herbata matcha to sproszkowana herbata zielona. Jej cechą charakterystyczną jest intensywny, zielony kolor. Wywodzi się z XVIII-wiecznej Japonii i dziś uważana jest za najbogatsze źródło antyoksydantów i bardzo zdrowy zamiennik kawy. Kofeina zawarta w herbacie matcha pobudza, tak jak wypicie kawy, jednak efekt ten utrzymuje się o wiele dłużej i nie przynosi efektu załamania. Dzieje się tak ze względu na obecność L-teaniny, aminokwasu, który łagodzi, relaksuje i przedłuża działanie kofeiny. Ze względu na swoją sproszkowaną postać **picie herbaty matcha** powoduje przyswajanie wszystkich substancji o odżywczych zarówno rozpuszczalnych, jak i nierozpuszczalnych w wodzie, co jest podstawową różnicą pomiędzy nią a innymi herbatami zielonymi.

Herbata zielona – jak ją parzyć?

Herbata zielona powinna być zalewana przegotowaną i przefiltrowaną wodą w temperaturze od 60 do 85 stopni Celsjusza. Wystarczy zatem odczekać około 4 minut po zagotowaniu się wody, aby nie zalewać jej wrzątkiem i bezpowrotnie nie utracić wiele z jej cennych właściwości. W zależności od długości zaparzania odmiennie wpływa ona na nasze funkcjonowanie. Aby pobudzić organizm, wystarczy parzyć ją przez około 2-3 minuty. Z kolei, aby wykazywała właściwości relaksujące i uspokajające, powinna być parzona do 8 minut. Dodatkowo tą samą porcją herbaty zielonej można parzyć aż trzy razy.

Herbata zielona to bardzo ważny składnik codziennej diety. W zależności od potrzeb potrafi ukoić skołatanе nerwy lub pobudzić do działania. Przede wszystkim jednak warto pić ją ze względu na jej właściwości prozdrowotne i antynowotworowe. Dlatego też herbata zielona cieszy się coraz większym zainteresowaniem nie tylko wśród miłośników zdrowego stylu życia, ale i wśród naukowców, którzy wciąż odkrywają jej nowe właściwości.

Karty rabatowe w restauracji — hit czy kit?

Wszyscy kochamy gratisy, zniżki lub przeceny. To dzięki nim czujemy się docenieni oraz tak, jakbyśmy w jakiś sposób „oszukali system”. Takie odczucia i związane z nimi zachowania są głęboko zakorzenione w ludzkiej psychice i często wykorzystywane przez programy lojalnościowe wielu firm, w tym także działających w branży gastronomicznej. Choć w Polsce mocno jest zakorzeniona tradycja jedzenia wspólnych posiłków w domu, to coraz chętniej spędzamy czas w restauracjach i próbujemy nowych, nieznanych dotąd smaków. I choć nasz portfel wypchany jest kartami rabatowymi po brzegi, to z chęcią przyjmujemy kolejną. Czy karty rabatowe w restauracji to dobry pomysł, czy raczej pomyłka?

Jak działa psychologia kart rabatowych?

Karta rabatowa to rodzaj programu lojalnościowego. Jest to niewątpliwie bardzo dobry pomysł, aby utworzyć w naszej restauracji grono stałych klientów, którzy regularnie będą przynosić nam zyski. To od właściciela restauracji zależy, jaką formę przyjmie zniżka karty rabatowej, bo wbrew pozorom nie tylko chodzi o liczby, ale o sam fakt posiadania takiej karty. Gość, który odwiedza naszą restaurację kilka razy z rzędu, staje się rozpoznawalny przez kelnerów i na pewno chętnie skorzysta z karty rabatowej – poczuje się nie tylko zauważony, ale i doceniony. Jeśli pasuje mu kuchnia i obsługa będzie nie tylko przychodził regularnie, ale i częściej również w gonie rodziny. Dodatkowo będzie również bardziej skory do zostawienia napiwku. Co więcej, karta rabatowa zwiększa szansę, że gość, który ją posiada, urządzi przyjęcie okolicznościowe właśnie w naszej restauracji. Zaproszona rodzina i przyjaciele, jeśli będą zadowoleni z jakości naszych usług, z pewnością powiększą grono naszych stałych gości, a marketingiem szeptanym otworzą drzwi kolejnym.

Zaletą kart rabatowych jest również to, że to właściciel decyduje o wysokości kwoty zniżki, o tym czy wszystkie dania objęte zostaną rabatem, czy dolicza się do niego napoje alkoholowe oraz, czy np. obowiązuje w weekendy. Ta dowolność pomaga z łatwością zbudować trwałą relację gości z marką naszej restauracji.

Kiedy karta rabatowa w restauracji jest kiczem?

Nie każdy lokal gastronomiczny musi posiadać karty rabatowe, jednak gdy zdecydujemy się na ich wprowadzenie, powinien zastanowić się nad formą. Małe lokale z powodzeniem mogą bazować na kartach rabatowych podobnych do wizytówki wydrukowanej na papierze o większej gramaturze. Jeśli jednak potężna sieć restauracji, w której dania kosztują od 50 zł wzwyż, oferują nam kartonik i zniżkę

w śmiesznych kwotach, pomysł ten jest niepoważny oraz kiczowaty i z pewnością też nie zachęci gościa do powrotu. Dodatkowo, jeśli rabat będzie obejmował z góry narzuconą listę dań i/lub napojów możemy wywołać skutek odwrotny do zamierzonego – gość zniechęci się w oczekiwaniu na dzień, w którym może zjeść ze zniżką swoje ulubione dane i zwyczajnie przestanie przychodzić. Aby zyskać jak najwięcej, także naszym gościom powinniśmy dać jak największy wybór.

Restauracje, które osiągnęły już pewien status na rynku gastronomicznym, powinny pokusić się o karty rabatowe plastikowe (a nawet imienne) do okazania lub sczytania za pomocą elektronicznego kodu. Największy prestiż dają jednak aplikacje na telefon, dzięki którym można zbierać punkty lub korzystać z rabatu. Gość nie musi wtedy szukać w portfelu karty rabatowej, bo ma ją zawsze w swoim telefonie.

Czy warto posiadać kartę rabatową Open Card?

Karta rabatowa Open Card jest bardzo ciekawym wariantem dla osób, które ciągle podróżują po całej Polsce lub po prostu codziennie jedzą na mieście, a przy tym mają swoje ulubione restauracje i lubią odkrywać nowe smaki. Aby skorzystać ze zniżek w restauracjach w całej Polsce, najpierw musimy zapłacić za tę kartę około 250-300 zł na okres 1 roku. Niektóre zniżki wynoszą 20-30%, inne zaś nawet 50% i obejmują także na napoje w tym alkoholowe. Jeszcze inne formy rabatu oferują możliwość otrzymania dwóch dań w cenie jednego. Warto przyjrzeć się liście restauracji programu partnerskiego Open Card (<https://www.opencard.pl>), ponieważ może się okazać, że podróżując rodzinnie zimą czy latem koszt samej karty wraz z rabatami, które dzięki niej otrzymamy, pozwoli nam zaoszczędzić naprawdę sporo pieniędzy. Tym bardziej że coraz więcej restauracji wykazuje zainteresowanie uczestnictwem w programie partnerskim Open Card, co otwiera nam jako gościom szersze pole do jedzenia pysznych potraw w naprawdę dobrej cenie.

Co zrobić z mięsem z rosółu? Kilka inspiracji na domowe dania

Rosół to zupa mocno zakorzeniona w tradycji narodowej kuchni polskiej. Jej podstawą jest bulion przygotowany na bazie włoszczyzny oraz mięsa głównie z drobiu i wołowiny, zaś na Śląsku także z baraniny. Można podawać go z różnego rodzaju makaronem — najczęściej są to nitki. Z kolei w wielu regionach serwuje się go z kluskami lanymi czy ziemniakami. Bulion jest esencją niepowtarzalnych smaków i aromatów, dlatego też wykorzystywany jest jako baza do innych zup oraz sosów. Używamy

go również do podlewania pieczonych lub duszonych mięs. Często jednak zastanawiamy się, **co zrobić z mięsem z rosółu?**

Bulion czy zupa na bogato, czyli jaki rosół lubią Polacy?

Wiele osób ceni sobie treściwy rosół z gotowanym mięsem, marchewką oraz pietruszką. Jednakże jest jeszcze więcej koneserów czystego bulionu z samym makaronem. Nie każdemu bowiem smakuje gotowany kurczak lub wołowina. Podczas gotowania tracą one swoje walory smakowe, stają się mdłe, a czasem zbyt twarde. Tak powstałe mięso niekoniecznie może nam smakować, nawet jeśli podsmażymy je na patelni. Czysty rosółowy bulion bez mięsa i warzyw to również absolutna konieczność w domu, w którym są małe dzieci, o czym wie każdy rodzic. Z tych właśnie powodów często zastanawiamy się, **co zrobić z mięsa z rosółu**, aby zwyczajnie go nie zmarnować.

5 domowych przepisów na to, co zrobić z mięsem z rosółu

Mięso z rosółu z powodzeniem możemy zamrozić w zamrażalce i za dwa, trzy dni wykorzystać go ponownie. Jednak najlepiej przyrządzać potrawy bezpośrednio po ugotowaniu bulionu, a więc na świeżo. Poniżej przedstawiamy kilka sprawdzonych sposobów na to, **co zrobić z mięsa z rosółu**.

- **Potrawka z mięsa z rosółu**

Do rozdrobnionego mięsa przygotowujemy zasmażkę z mąki, masła i śmietany oraz dodajemy pokrojone jarzyny z rosółu i podsypujemy koperkiem. Całość idealnie nadaje się do podania z ryżem, ziemniakami, kopytkami, kluskami śląskimi lub kaszą.

- **Galareta z mięsa z rosółu**

Ugotowane w rosolu mięso rozdrabniamy i rozdzielamy do mniejszych misek wypełnionych groszkiem i marchewką. Następnie zalewamy je wywarem z rosółu z dodatkiem żelatyny i umieszczamy w lodówce do stężenia. Dzięki temu już po paru godzinach otrzymujemy pyszną, domową galaretę gotową do podania z octem i pajdą chleba idealną na rodzinne uroczystości.

- **Pasztet z mięsa z rosółu**

Jeśli rosół często gości na naszym stole lub na niedzielny obiad zapraszamy całą rodzinę, stajemy przed pytaniem, **co zrobić z mięsa z rosółu** w takiej ilości? Najlepiej wykorzystać go, przygotowując

pyszny, domowy pasztet. Gotowane mięso mielimy w maszynce razem ze skórą, dodajemy gotowane warzywa, jajka oraz bułkę tartą i przyprawiamy do smaku, a następnie pieczemy w brytfance. W ten sposób otrzymujemy smakowity pasztet idealny na kanapki lub jako przystawka podawana na ciepło z chrzanem i żurawiną.

- **Farsz do naleśników, pierogów i krokietów**

Mięso z rosołu możemy wykorzystać do farszu na pyszne pierogi, naleśniki i krokiety. Wystarczy zmielić mięso w maszynce, dodać cebulkę, pora i marchewkę oraz odpowiednio doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Z kolei mięso do krokietów mieszamy z kapustą kiszoną i pieczarkami.

- **Pasta do kanapek z mięsa z rosołu**

Jeśli nie wiemy, **co zrobić z mięsem z rosołu**, a nie chcemy poświęcać wiele czasu na przygotowanie pasztetu czy farszu przygotujmy pastę na kanapki. Drobno pokrojone mięso wystarczy wymieszać z majonezem i ketchupem, dodać szczyptę soli i pieprzu, a opcjonalnie odrobinę cebulki i koperku.

Co zrobić z mięsem z rosołu w wersji fit?

Zarówno pasztet, jak i krokiety oraz pasty z mięsem z rosołu nie należą do dań lekkich. Jeśli zaś stosujemy dietę albo preferujemy lekkostrawną i zdrową kuchnię, możemy zrobić z niego sałatkę. Gotowane mięso z rosołu rozdrabniamy i mieszamy z gotowanym ryżem, ananasem i kukurydzą, a zamiast majonezu dodajemy sos na bazie jogurtu lub sam jogurt naturalny. Możemy także całkowicie zrezygnować z ryżu na rzecz świeżych warzyw — pomidora, ogórka, sałaty, oliwek, cebuli. Całość skrapiamy cytryną, oliwą z oliwek lub sosem vinaigrette. Mięso z rosołu możemy również przygotować w formie pełnoziarnistej tortilli. Wystarczy tylko ułożyć na cieście mięso oraz warzywa wedle naszego uznania i dodać odrobinę jogurtu lub ketchupu.

Aromatyczne pasty, domowe pierogi i krokiety, tradycyjny pasztet i galareta to dania, które z pewnością raz na zawsze rozwiążą nasz problem z tym, **co zrobić z mięsem z rosołu**. Opcji tych jest naprawdę wiele, a i my sami możemy poeksperymentować z przepisami, aby zaspokoić nasze własne zapędy kulinarne i gust naszych najbliższych.

Twarty orzech do zgryzienia, czyli wpływ orzechów na zdrowie

Orzechy od dawna zajmowały szczególną rolę w diecie człowieka. Ich dostępność, bogactwo wartości odżywczych, wysoka kaloryczność oraz oleistość sprawiały, że były wysoce cenione nie tylko jako składnik jedzenia – wytwarzano z nich również olejki oraz kosmetyki idealne dla zachowania pięknej cery. Dziś orzechy spożywamy od święta lub jako dodatek do ciast i deserów. Warto jednak zmienić nasze przyzwyczajenie żywieniowe i wprowadzić orzechy do codziennej diety ze względu na ich zbawienne właściwości zdrowotne.

Naturalna moc orzechów

Do najpopularniejszych gatunków orzechów w naszym kraju należą orzechy włoskie, laskowe, ziemne (arachidowe), pistacje i nerkowca, z kolei do mniej popularnych orzechy brazylijskie, pekan czy makadamia. **Orzechy** nie tylko dostarczają wielu przyjemnych doznań smakowych, ale zawierają całe mnóstwo prozdrowotnych właściwości oraz zapobiegają powstawaniu wielu chorób. W zależności od gatunku orzechy zawierają one większe bądź mniejsze ilości:

- białka;
- błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego;
- mononienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA);
- wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA);
- witamin z grupy B – B6, kwas foliowy, niacyna;
- witaminę E i K;
- mikroelementów: miedzi, potasu, seleniu, cynku, magnezu, wapnia;
- przeciwutleniaczy i związków fitosteroli.

Orzechy na zdrowie!

Orzechy to niezwykle smaczna, ale i zdrowa przekąska, która ma niemały wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Ze względu na występowanie dobrych kwasów tłuszczów pozwalają obniżyć poziom złego cholesterolu, podwyższając jednocześnie poziom dobrego cholesterolu. Dzięki tym właściwościom orzechy zapobiegają powstawaniu miażdżycy oraz chorób związanych z krążeniem, a także znacznie zmniejszają ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału serca. W dużej mierze odpowiada za to aminokwas arginina, który nie tylko bierze udział w dotlenianiu naczyń organizmu, ale i wykazuje działanie przeciwzapalne, które zmniejsza ryzyko zachorowań na cukrzycę typu 2. **Orzechy** mają również dobroczynny wpływ na naszą skórę i dobre samopoczucie. Zawierają antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki, a magnez w nich zawarty wpływa na pracę naszego mózgu oraz na poziom hormonów szczęścia, co zapobiega występowaniu

depresji. Dodatkowo orzechom udowodniono działanie wspomagające odchudzanie, ze względu na obecność w nich błonnika, białka i dobrych tłuszczów, które powodują uczucie sytości, wspomagają trawienie oraz zawierają cenne składniki odżywcze ważne zwłaszcza w diecie redukcyjnej. Warto również zaznaczyć rolę orzechów w profilaktyce próchnicy. Ich twarda struktura w naturalny sposób oczyszcza płytkę nazębną, a ponieważ zawierają niewiele cukrów, nie obklejają jej, jak inne wysoko przetworzone przekąski.

W zależności od rodzaju **orzechy** zawierają od ponad 550 do prawie 900 kcal w 100 g.

Jednakże tłuszcze w orzechach są o wiele zdrowsze niż te pochodzące z czerwonego mięsa, dlatego też stanowią tak zdrową przekąskę. Pamiętajmy jednak, aby nie spożywać orzechów prażonych, gdyż w procesie obróbki termicznej utleniają się ich dobroczynne właściwości. Zdecydowanie też powinniśmy unikać orzechów karmelizowanych i w czekoladzie, zwłaszcza gdy mamy problemy z nadwagą. Co nie znaczy, żeby od czasu do czasu nie przekąsić pysznych i zdrowych orzechów samych, w postaci sosów do mięs i sałatek lub domowych, słodkich deserów.

Przepis na tutki orzechowe

Składniki:

Ciasto:

- 250 g przesianej mąki;
- 250 g masła;
- 4 żółtka 3 łyżki;
- kwaśnej śmietany.

Nadzienie:

- 250 g grubo mielonych orzechów włoskich;
- 250 g cukru pudru;
- 4 białka.

Sposób przyrządzenia:

Mąkę połączyć z roztrzepanymi żółtkami i kostkami masła. Ciasto zagnieść i uformować około 30 kulek na kształt orzecha włoskiego. Następnie przykryć je folią aluminiową i wstawić do lodówki na noc. Nazajutrz ubić białka, dodając cukier puder. Po osiągnięciu kremowej masy dodać zmielone **orzechy** włoskie. Rozwałkować kulki bardzo cienko, przeciąć je na połowę i na środku każdej połowy położyć masę orzechową. Następnie zrolować tutki i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza na około 20 min. Smacznego!