

Herbatka u Joli



1. źródło: tvnmeteon.tvn24.pl

Serdecznie witam drogich Seniorów!

Kącik ten jest redagowany dla was z myślą o tym, aby podzielić się z wami istotnymi informacjami, ciekawostkami i radami dotyczącymi polepszenia jakości i długości życia.

Ważne: zachęcam wszystkich czytelników do przeciwstawiania się agresji, zwalczania przemocy, wzięcia udziału w kampanii „Biała wstążka” zwalczającej przemoc.



Zewnętrznym atrybutem brania udziału w kampanii jest noszenie białej wstążki, symbolu przeciwstawiania się przemocy wobec kobiet. Zainicjowali ją Kanadyjczycy w odpowiedzi na wydarzenie z 6 grudnia 1989, kiedy student Politechniki w Montrealu zamordował 14 kobiet za to, że podjęły naukę na tej uczelni. Uważał bowiem, że zajęły jego miejsce i z ich powodu nie skończył studiów.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kornowacu w ramach kampanii organizuje cykl spotkań z zakresu przeciwdziałania przemocy. W ramach niego organizuje pokaz samoobrony, dzień otwarty, gdzie można skorzystać a porad specjalistów oraz zajęcia dla seniorów „Bezpieczny Senior”. Kampania trwa od 25 listopada do 10 grudnia, zachęcam do czynnego udziału. Szczegóły na plakatach.

Rady na grudzień:

Zacznij przygotowania do świąt. Zrób ciasto na piernik świąteczny. Kup lub wykonaj dekoracje Bożonarodzeniowe. Zaplanuj zakupy i porządki świąteczne. Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę, bo zmęczenie nie pozwoli Tobie się cieszyć świętami. Nie wybieraj przepisów na potrawy skomplikowanych czy wymagających dużego nakładu pracy.

Znajdź czas na wypoczynek. Proponuję w tym czasie patrzeć w niebo na „spadające gwiazdy”. W połowie grudnia jest widoczny rój spadających meteorytów Gemidów z planetoidy Phaethon a pod koniec grudnia Ursydów z komety Tuttle. „Spadające gwiazdy” to w rzeczywistości drobinki materii spalające się w górnych warstwach atmosfery ziemskiej powodujące spektakularne efekty świetlne.



Zdjęcie spadającego roju meteorytów

2.źródło:twojapogoda.pl

Polecam prosty i „szybki” przepis na piernik świąteczny.



Składniki na piernik:

5 jajek, 1 szklanka cukru (ja daję trochę mniej), 250 g prawdziwego miodu, 1 szklanka oleju, 1 szklanka zimnej niesmakowej herbaty, 3 szkl. mąki tortowej, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 3 łyżki przyprawy do piernika, 1 łyżka kakao.

Składniki na krem:

200 g masła lub margaryny, 1/2 szkl. cukru, 1 łyżeczka cukru waniliowego, 1/3 szkl. mleka, 3/4 do 1 szkl. mleka w proszku.

Składniki na polewę:

70g gorzkiej czekolady, 10 ml śmietany kremówki.

Dodatkowo: 400g marmolady lub powideł.

3.źródło:ilovebake.pl

Mąkę przesiewamy razem z sodą, proszkiem, przyprawą oraz kakao. Białka oddzielamy od żółtek i miksujemy na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodajemy stopniowo cukier i jeszcze miksujemy przez 2-3 min.

Herbatka u Joli

Zmniejszamy obroty miksera na średnie i dodajemy po jednym żółtku, powoli wlewamy płynny miód (jeśli jest stały można lekko podgrzać i ostudzić), olej oraz herbatę. Cały czas miksując na wolnych obrotach dodajemy suche składniki w kilku porcjach. Trzy formy o wym. 24×24 lub większe smarujemy lekko masłem i wykładamy papierem do pieczenia. Ciasto dzielimy na trzy części. Można upiec także jedna po drugiej. Pieczemy w temp. 180 C przez ok. 15-20 min do tzw. suchego patyczka. Wystudzone przekładamy masami. Masło, cukry oraz mleko przekładamy do rondelka i podgrzewamy do rozpuszczenia. Zostawiamy do wystudzenia. Dodajemy przesiane mleko w proszku i mieszamy do uzyskania gęstej konsystencji. Jeden blat piernikowy układamy w formie, smarujemy połową marmolady. Przykrywamy drugim blatem piernikowym, wykładamy masę mleczną. Przykrywamy trzecim blatem i smarujemy marmoladą. Kremówkę mocno podgrzewamy, dodajemy kawałki gorzkiej czekolady i zostawiamy na 2 min. Po tym czasie mieszamy i polewamy wierzch ciasta. Wkładamy do lodówki na min. kilka godzin lub całą noc. Zamiast masy mlecznej można użyć masy maślanej lub marcepanowej. Można również skorzystać z gotowej polewy.

Dziękuję czytelnikom za przeczytanie artykułu, zachęcam do skorzystania z porad. Życzę zdrowia i przeżycia wielu radosnych chwil.

- Jolanta Pszczołka -