

## Idą goście, idą...

Zarówno spodziewani, jak i niespodziewani goście sprawiają nam zazwyczaj nieco kłopotu. W pierwszym przypadku trzeba się postarać, by przyjęcie wypadło jak najlepiej, a potrawy były smaczne i efektowne; w drugim – ogarnia gospodarzy zwykle lekki



niepokój, co podać do stołu. Najczęściej jednak niespodziewany gość to ktoś bliiski lub zaprzyjaźniony. Często my go

wówczas – zależnie od pory dnia – szklanką herbaty, filiżanką kawy, latem można podać coś chłodnego do picia, zimą – jakiś gorący napój.

Są dziesiątki sposobów na zaparzenie dobrej kawy. Wszystkie one sprowadzają się do jednej zasady: kawa musi być świeża, mocna i aromatyczna. Ze wskazówek praktycznych warto zapamiętać, że:

1) Najsmaczniejszą kawę uzyskamy ze świeżo zmielonych ziaren. Przechowywaną przez dłuższy czas w ziarnach należy wsypać na rozgrzaną patelnię (powinna być idealnie czysta), przykryć i potrząsając nią lekko kilka sekund utrzymywać nad płomieniem. Następnie natychmiast zmielić i zaparzyć.

2) Kupionej kawy mielonej nie przesypywać do innego naczynia, lecz wraz z opakowaniem przechować w szczelnym pojemniczku.

3) Aby wodę wodociągową przeznaczoną do zaparzenia kawy, pozbawić przykrego zapachu, należy pogotować ją chwilę w odkrytym imbryku – ulatnia się wówczas rozpuszczony w niej chlor. 4) Naczynie do zaparzenia kawy trzeba wyparzyć. Również gotową kawę wlewamy do opłukanych uprzednio wrzątkiem filiżanek.

5) Na dużą filiżankę (około 200 g) należy wziąć 2 średnio czubate łyżeczki

(około 8 g) zmielonej kawy.

Oprócz kawy najpopularniejszym napojem jest herbata. Można ją pić o każdej porze dnia. Mocna i gorąca z dodatkiem rumu, koniaku czy innego wysokogatunkowego alkoholu, podana z plasterkiem cytryny – znakomicie rozgrzewa. Dobrze zaparzona, a następnie ostudzona i wymieszana z sokiem owocowym i kostkami lodu – chłodzi i orzeźwia. Świeżo zaparzona, mocna, gorąca i gorzka herbata działa podobnie jak kawa i jednocześnie świetnie gasi pragnienie...

Wiele zależy od jakości wody:

najlepsza na herbatę jest twarda, źródłana.

Najczęściej, jednak, korzystamy z wody wodociągowej i choć przepis mówi, że

parząc herbatę należy zalewać ją wrzątkiem tuż po zagotowaniu – dobrze jest jednak miejską wodę pogotować chwilę w otwartym imbryku.

Następnie przeznaczony tylko do tego celu, porcelanowy imbryczek – starannie umyć i wyparzyć. Do dobrze wyparzanego imbryczka wsypać cuchą herbatę (najlepiej kilka wymieszanych razem gatunków), licząc płaską łyżeczkę na szklankę naparu. Zalać niewielką ilością wrzątku, przykryć i pozostawić na 3 minuty na boku ciepłej płyty kuchennej lub na imbryku z wrzącą wodą.

Po tym czasie należy dopełnić imbryczek wrzątkiem i pozostawić jeszcze na dalsze 3 minuty. Potem już zaraz nalewać do szklanek.

„Kuchnia dla wszystkich” – Jadwiga Kłossowska

Opracowała **Teresa Siwasz**



## Śmiech to wróg starości

Pogodne, z poczuciem humoru, roześmiane kobiety wyglądają młodziej i są zdrowsze. Śmiech sprawia, że do twoich płuc dociera więcej powietrza. Dotleniasz w ten sposób cały organizm, w tym, rzecz jasna, i skórę. Ponadto stymuluje on wydzielanie serca i zwiększa poziom ciał odpornościowych, a zatem zapobiega chorobom. Poprawia także nastrój. Dlatego śmiejąc się, odczuwamy radość, pełen luz, niemal błogostan.

Znakomita gimnastyka.

Podczas śmiechu zmuszamy mięśnie twarzy do pracy, co pozwala im zachować sprężystość. Jeśli jest serdeczny, wręcz rubaszny, napinają się i rozluźniają także mięśnie reszty ciała, zwłaszcza klatki piersiowej i brzucha. Zatem również dla nich śmiech jest gimnastyką.

**Nastrój rozbawienia udziela się innym**

Niełatwo śmiać się do samego siebie, choć i to się zdarza np. wtedy, gdy przypomnisz sobie coś zabawnego. Ale w gronie osób pogodnych, z poczuciem humoru o serdeczny śmiech nietrudno. Spędzaj w ich towarzystwie jak najwięcej czasu – to cię wyluzuje psychicznie i pomoże zapomnieć o kłopotach. Unikaj zaś – o ile to możliwe – osób zgorzkniałych, wiecznie niezadowolonych. Ich nastrój szybko zgasi w tobie radość życia. Gdyby śmiech można było przepisać na receptę, zrobiłby to niejeden lekarz. Nie ma bowiem lepszego lekarstwa na problemy ciała i duszy.

Opracowała  
**Marina Rudaja**



**GŁOS  
ZNAD PREGOŁY**

„ГОЛОС С ПРЕГОЛИ” – ежесечасная газета Общества Польской культуры Калининградской области. Учредитель и издатель – Общество Польской культуры Калининграда. Главный редактор **Мария Лавринович**

Адрес редакции: 236039, Калининград, ул. Б. Хмельницкого, 46/6. Тел. (0112)642000, 643787, e-mail: [kaz@lavr.koenig.ru](mailto:kaz@lavr.koenig.ru),

Адрес в Интернете - <http://www.glos-znad-pregoly.org>

Печать: Калининградская городская типография 236000, г. Калининград, пр. Мира, 5. Тираж 500 экз. Заказ 505.

Газета распространяется бесплатно членами Общества Польской культуры Калининграда и через костёл св.Войцеха-Адальберта.

Редакция не возвращает тексты статей и оставляет за собой право их редактирования и сокращения. Фотографии возвращаются по желанию авторов.