

warto!

ISSN 1897-1520 NR INDEKSU 227 889

dla ludzi aktywnych i twórczych
magazyn

GRUDZIEŃ 2014
GAZETA BEZPŁATNA

*Wybierz
Człowieka
Roku*

2014

.....

Collegium Juvenum
świętuje dziesięciolecie

KOCIOLEK
WARMIŃSKI

w obiektywie warto

ŚWIATŁO
[MILSZTOF]
EMOCJE

www.milsztof.pl

*Na nadchodzące Święta
Bożego Narodzenia
życzymy Wam wielu wzruszeń,
ciepła domowego ogniska,
spokoju i dziecięcej radości.
A na wszystkie dni Nowego
Roku wiary w sercu i światła
w mroku. Obyście jednym
krokiem omijali przeszkody.
Byście czuli się silni
i wiecznie młodzi*

—Wydawca i zespół
magazynu

warto!

SPIS TREŚCI

2 w obiektywie warto
Krzysztof Omilian

4 felieton warto
Miriam postanawia

6 warto sukces
Gama Joanny Muško

8 warto na temat
Komu złoto, a komu chochoła

20 warto zdrowie
Podaruj zdrowie na święta

22 co warto?
Imprezy, wydarzenia

18 warto podróże
Dokąd pojechać w 2015 roku?

20 warto zdrowie
Jak odchudzić faceta

23 warto nas czytać
Tym żył Olsztyn

1-19 dodatek specjalny



warto! WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. 539 76 06, tel. 539 77 35
fax 539 77 33

PREZES
Jarosław Tokarczyk

REDAKTOR NACZELNA:
Anna Szapiel-Danylczuk

DZIAŁ SPRZEDAŻY REKLAM
tel. 539 74 79, tel. 539 74 30, tel./fax 539 77 34
e-mail: reklama@naszolsztyniak.pl
DZIENNIKARZE: Katarzyna Janków-Mazurkiewicz,
Monika Nowakowska, Robert Zienkiewicz

FOTO: Zbigniew Woźniak, Grzegorz Czykwin,
Beata Szymańska, Bartosz Cudnoch,
Przemysław Getka i telewizja Polsat
SKŁAD GRAFICZNY: Jakub Cyrana



Tak jak Boże Narodzenie nie może obejść się bez prezentów, tak w Nowy Rok koniecznie trzeba sobie coś postanowić.

Tradycyjnie obiecuję zacząć odchudzanie. Nie żeby tak od razu w sylwestra i w pierwsze dni stycznia, bo za dużo dobrych rzeczy na stole i w lodówce. Gdy polowa ludzkości głoduje, grzechem byłoby marnować te wszystkie pyszności przygotowane na święta. Ale jak tylko znikną, to na pewno zacznę dietę... I jak każdego roku będę jej skrupulatnie przestrzegać. Nooooo, mniej więcej przez dwa tygodnie. Dłużej to niezdrowo, niskie temperatury wymagają energii, a osłabiony organizm choroby szybko atakują. Gdybym za bardzo schudła, to musiałabym kupować nowe ciuchy, a po co, skoro w tych, co mam, wyglądam szalowo. Moje chude znajome chemicznie wypełniają sobie zmarszczki, a ja nie, bo mój naturalny tłuszcz w naturalny sposób trafia tam, gdzie trzeba. A ja jak najbardziej za naturą jestem.

Co na to szef?

Dlatego zaczęłam się zastanawiać, czy nie warto pomyśleć o podejmowaniu innych postanowień. Tylko jakich? Nałogów nie mam, z tego, co przyjemne, rezygnować nie zamierzam, bo umartwianie się to nie moja specjalność. Ponieważ nic mi do głowy nie przychodzi, postanowiłam poszukać inspiracji w interne-

cie. Okazało się, że statystycznie aż 34 procent noworocznych postanowień dotyczy poprawy sytuacji finansowej. Fajnie, ja też chcę ją sobie poprawić, ale chyba musiałabym to postanowienie zmodyfikować i przesłać do szefa, żeby postanowił poprawić sytuację finansową swoich pracowników. No, nie musiałby zaraz wszystkim, wystarczyłoby, żeby mnie....

Szukałam dalej. Trochę się zdziwiłam, jak trafiłam na postanowienie „znaleźć sobie do całowania kogoś, prócz mojego psa”. Jeśli już, to ja odwrotnie, może powinienem wziąć psa? Nie żeby zaraz go całować, ale żeby zrzucić wagę, nie dietą, a spacerami? Tylko dla czego z psem trzeba wychodzić tak strasznie rano? Gdybym go wzięła, musiałabym postanowić zrywać się o świcie, a tego tak baaaaardzo nie lubię.

Panowie nie pomogą

Kolejne wyszukane postanowienia: „przestać ozdabiać każde danie kromką chleba z masłem”, „przyszyć cekin do każdego ubioru, jaki posiadam”, „uniknąć naśladowania głosu Myszkki Miki podczas seksu”... Jak to Lem powiedział? „Dopóki nie skorzystałem z internetu, nie wiedziałem że na świecie jest tylu idiotów”. W szukaniu pomysłu postanowiłam podpytać znajomych o ich postanowienia. Odpadły męskie: „nie będę oglądał pornoli, sam wezmę w nich udział” lub „będę pił koniak zamiast czystej”, „bez upominania żony będę wynosił śmieci”, „przestanę powtarzać kiedyś było lepiej”, „pilota od telewizora zamienię na biego”. Spodobało mi się jedno postanowienie mojego kolegi, które postanowiłam postanowić: „dawaj sobie luz, kiedy go potrzebujesz”.

Wyluzowana życzyć wszystkim fantazji w wymyślaniu postanowień, bez konieczności ich realizowania, bo za rok znów trzeba będzie tradycyjnie coś postanowić.

Miriam

HEXELINE

NOWY SALON
GALERIA WARMIŃSKA



E - H E X E . C O M . P L

Co gra w duszy Collegium Juvenum

Collegium Juvenum obchodzi w tym roku jubileusz 10-lecia istnienia. Ponieważ Joanna Muśko sprawnie prowadzi chórzystów po nutach, o Collegium rozmawiamy w oparciu o grę.



Collegium Juvenum — początki

Gdy rozpoczęłam pracę w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 1 jako nauczyciel muzyki i wiedzy o kulturze, postanowiłam, że stworzę tu chór. Na ogłoszony nabór odpowiedziało sporo dziewcząt i jeden chłopiec — Marek Biernat. Na szczęście dość szybko zyskał kolegów w zespole. Pierwsze próby odbywaliśmy w czytelni szkolnej. Nie mieliśmy tu jednak dobrych warunków do pracy - chociażby z powodu braku przestrzeni i swobody tworzenia muzyki. Z korzyścią dla wszystkich przeniesiliśmy się dość szybko do sali gimnastycznej, która dała nam upragnioną przestrzeń. Dużo łatwiej było też zadbać o nasze mięśnie, co w przypadku śpiewaków jest bardzo istotne. Od początku nie zmieniło się natomiast jedno — atmosfera w zespole. Moi chórzyści, mimo że są indywidualistami, wspólnie znajdują wspólny język — pomagają sobie wzajemnie, wspierają się, uwielbiają wspólnie spędzać czas — również ten poza naszą działalnością chóralną. Jeśli miałabym znaleźć jakieś podobne cechy charakteryzujące tych mło-

dych ludzi, to na pewno byłaby to nieprzeciętność, ciekawa osobowość, znakomite poczucie humoru, żadność wrażeń estetycznych i wielka radość z obcowania z kulturą wysoką. Tworzona przez nas muzyka daje chórzystom możliwość wyrażania swoich emocji.



Dyrygentura

Moja pasja związana z taką właśnie formą aktywności muzycznej rozkwitła na studiach poprzez uczestnictwo w zajęciach chóru akademickiego Collegium Novum, kierowanego przez profesora Lechosława Ragana, w którego też klasie studiowałam dyrygowanie. Szybko zostałam korepetytorem głosów naszego chóru. Miałam tu też możliwość praktycznej nauki sztuki dyrygenckiej — poprzez prowadzenie niektórych koncertów. Dużo się nauczyłam od profesora, nie tylko dyrygowania, ale również budowania atmosfery zespołu. Dyrygent musi mieć wiele talentów. Oprócz kompetencji i innych predyspozycji muzycznych do wykonywania tego zawodu, co w głównej mierze kształtuje sferę artystyczną działalności zespołu, w pracy z chórem młodzieżowym powinien być sprawnym organizatorem i wychowawcą, musi wi-

dzieć drugiego człowieka i bardzo mądrze wspomagać jego wszechstronny rozwój. Niezwykle istotna jest

pasja. Bez niej żaden dyrygent nie będzie w stanie zaszczyć w swoich chórzystach miłości do muzyki i umiejętności wyrażania się poprzez nią.

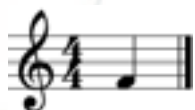


E jak ekspresja muzyczna

Ekspresja muzyczna jest tym, co nadaje ostateczny koloryt brzmienia chóru. Jest, moim zdaniem,

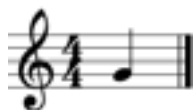


esen-
cją chóralityki
- wpływa na
emocje, pozwala
przeżyć muzykę,
doświadczyć jej -
zarówno z perspek-
tywy wykonawcy, jak
i odbiorcy. Moi chórzysci
mają tego świadomość,
zresztą, ekspresja wy-
konawcza jest tym, z czym
Collegium Juvenum, myślę, jest
utożsamiany. Żywiowość, ener-
getyka, radość muzykowania, od-
powiednie czucie i przekazywanie
warstwy narracyjnej utworów za-
wsze były czymś naturalnym w
naszym wspólnym kreowaniu
muzyki.



Fratres

To nasz debiut fonograficzny. Powstawaniu tej płyty towarzy-
szyła niezwykła atmosfera, bo na-
grywaliśmy ją nocą w olsztyńskiej
katedrze św. Jakuba. Trwało to
siedem godzin. Zdecydowanie był
to przełomowy moment. Do na-
grania płyty namówił mnie wielki
przyjaciół naszego chóru - ks. Da-
rek Sonak. Na koncie mamy jesz-
cze jedną płytę - SALVE!, której
materiał muzyczny zarejestrowa-
liśmy w ProStudio Radia Olsztyn
oraz w Studio Muzycznym Polskie-
go Radia im. Agnieszki Osieckiej w
Warszawie.



Głos — czyli droga do kariery

Przez chór przewinęło się bar-
dzo wiele osób. Dla niektórych
była to droga do kariery, do
znalezienia życiowej

drogi.
Tak było w
przypadku
Moniki Ci-
chockiej,
absolwentki
Wydziału Wo-

kalnego Akademii Muzycznej w
Gdańsku, czy też Magdy Kozakie-
wicz, która lada moment ukończy
studia wokalne na Akademii Mu-
zycznej w Poznaniu. Wielu moich
absolwentów kontynuuje swoją
przygodę w chórach akademie-
kich - w Warszawie, Gdańsku,
Krakowie, Poznaniu, Bydgoszczy.
Niektórzy podjęli studia muzycz-
ne na takich kierunkach jak m.in.
dyrygentura, czy reżyseria dźwię-
ku.



Ambicje

Tak, Collegium Juvenum jest
chórem ambitnym. Niezwykle
ambitni są ludzie, którzy go two-
rzą, ambitny jest repertuar, po

który sięgamy i
bardzo ambitne są
nasze kolejne wy-
zwania. To
wszystko po-
zytywnie
wpływa na mo-
tywację do
dalszej pra-
cy. Bardzo życzy-

labym sobie i chórowi takiej
stałej wysokiej formy. A sukcesy?
One przyjdą same. Mamy sporo
nagród na koncie, ale udział w
konkursach to nie tylko statuetki,
dyplomy, to również bardzo cen-
ne doświadczenie - możliwość
spotkania i posłuchania innych
chórów, często z bardzo odległych
zakątków świata, konfrontacji z
ich stylem pracy, wspólne warsz-
taty, wymiana partytur, płyt, za-
wiązywanie przyjaźni. Na kon-
kursach poddajemy się też sub-
iektywnej ocenie niezależnych
jurorów. Do tego też trzeba przy-
gotować młodych ludzi, zwłasz-
cza wtedy, gdy są ambitni. Przy-
gotować ich i na sukces, i na roz-
czarowanie, nawet po perfekcyj-
nym zaśpiewaniu programu kon-
kursowego.



Hobby — czyli dyrygent po godzinach

Mam to szczęście, że zawodowo
mogę realizować się w tym co ko-
cham. Moją pasją jest muzyka i to

właśnie chóralna. Bardzo cenię
kompozycje, które powstały we
wcześniejszych epokach, ale naj-
chętniej sięgam po muzykę XX i
XXI wieku. W swojej praktyce dy-
rygenckiej lubię eksperymentować
- poszukiwać ciekawych barw,
współbrzmień, emocji, nowych -
czasem może kontrowersyjnych -
skoro mówimy o muzyce kompo-
zytorskiej - środków wyrazu, sty-
listyk, czy też nietypowych „instru-
mentów”. To mnie inspiruje.



CircleSong

Za nami dwie edycje i już przy-
mierzamy się do trzeciej. Chciała-
bym, żeby warsztaty CircleSong
na stałe zapisały się w kalendarzu
wydarzeń artystycznych w na-
szym mieście. To wielkie święto
dla moich chórzystów. Co roku
czekają na tę ogromną dawkę
emocji związaną z tworzeniem
improwizacji wielogłosowych pod
kierunkiem charyzmatycznego
nauczyciela, jakim jest Roger
Trecee (USA), przeżywają, a
wieńczący warsztaty koncert
Śpiewo-Kregi jest niezwykle
przeżyciem zarówno dla artystów,
jak i publiczności. Oczywiście,
mamy marzenia związane z tym,
kogo chcielibyśmy obok Trecea
gościć w przyszłości na warszta-
tach w roli mistrza, ale o tym na
razie pomilczmy, żeby nie zape-
ścić...



Kto zasłużył na złoto, ? *a kto na chochoła?*

Złoto to najszlachetniejszy z kruszców. Jego wartość doskonale znają sportowcy, bo cenniejszego medalu nie ma. A chochoł? To symboliczna postać z „Wesela” Wyspiańskiego. Uosabia marazm, idee odłożone na przyszłość i uśpienie. Czas ocenić, komu w naszym regionie bliżej do Złotego Człowieka, a komu do Chochoła. Wybieramy Człowieka Roku „Gazety Olsztyńskiej”.

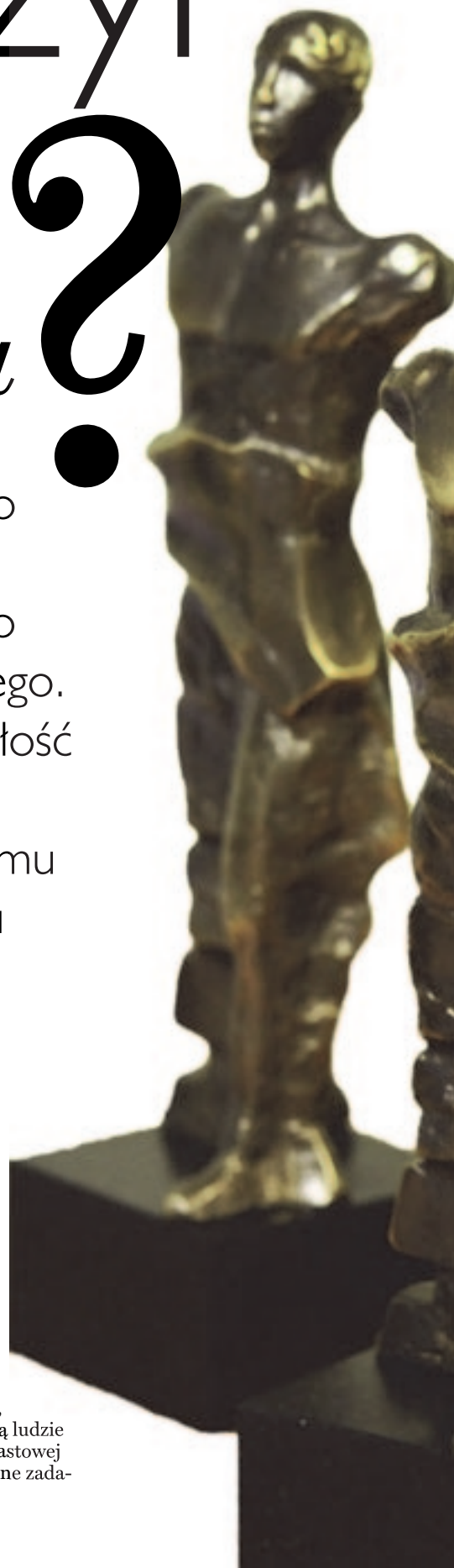
Plebiscyt Człowiek Roku „Gazety Olsztyńskiej” zadebiutował przed rokiem. Wtedy docenieni zostali politycy, przedsiębiorcy i osoba, która miała największe zasługi dla naszego regionu. Kandydatów do tych tytułów było prawie trzystu. Zgłaszali ich dziennikarze oraz czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej”. Kto swoją pracą i zaangażowaniem najbardziej zasłużył się w minionym roku i powinien otrzymać ten wyjątkowy tytuł? Kto otrzymał najwięcej głosów? Podczas gali, która została połączona z uroczystością wręczenia Statuetek

św. Jakuba w Teatrze im. Stefana Jaracza poznaliśmy zwycięzców plebiscytu „Gazety Olsztyńskiej” — Człowiek Roku 2013. Czytelnicy i internauci wybrali laureatów dwóch kategorii: Najskuteczniejszy Samorządowiec i Polityk oraz Przedsiębiorca Roku. Oprócz tego kapituła plebiscytu przyznała nagrodę za szczególne zasługi dla mieszkańców Olsztyna.

Doping do pracy

Najskuteczniejszym Samorządowcem i Politykiem wybrali Państwo Mariana Zdunka, wiceprzewodniczącego Rady Miasta w Olsztynie.

— Jak mówią, dobro zawsze powraca. I do mnie wróciło właśnie w postaci tego wyróżnienia. To jest całkiem pięknie pomóc człowiekowi. Ja jako radny zawsze starałem się pomagać mieszkańcom. Pracując w komisji ds. gospodarki komunalnej m.in. weryfikowałem podania o mieszkania komunalne, sprawdzałem, w jakich warunkach żyją ludzie i kto wymaga natychmiastowej pomocy. To bardzo trudne zada-





nie, takie wizyty, gdzie widzę całą ludzką biedę, na długo pozostają w mojej pamięci. Ale gdy też uda się komuś odmienić życie, to satysfakcja jest ogromna. Na moje dyżury radnego przychodzi naprawdę dużo ludzi. Nie wszystkim udaje się pomóc, ale każdy zostaje wysłuchany, wie, że jego problem jest dla mnie ważny. Czasem już to oznacza dla tego człowieka bardzo dużo. Pomagam, jak mogę, to podpowiem, do kogo zwrócić się z danym problemem, to pomagam napisać pismo, podanie. Zdarza mi się również zadzwonić z interwencją do urzędu, gdy człowiek nie został tam dobrze przyjęty przez urzędnika. Nie możemy zapominać o ludziach, którzy nie radzą sobie w gąszczu przepisów, nie potrafią dobrze napisać podania czy wniosku. Oni mają takie same prawa, jak wszyscy, tylko potrzebują większej pomocy niż inni. Tytuł Człowieka Roku to również doping do dalszej pracy. To moje zobowiązanie wobec ludzi. Skoro mi zaufali i mnie docenili, muszę nadal udowadniać, że na nie zasłużyłem i działać dalej. Oczywiście, sam nic bym nie osiągnął, więc jest to również nagroda dla radnych, z którymi współpracowałem, którzy wykazali zrozumienie dla proponowanych przeze mnie inicjatyw, zaangażowali się w prace nad nimi. Na tym właśnie polega praca radnego, by potrafił zebrać wokół siebie zespół chętny do pracy wokół jakiegoś przedsięwzięcia, zaangażować ludzi do realizacji konkretnego celu.

Wypieczone uznanie

Przedsiębiorcą Roku został Jarosław Goszczycki, właściciel Piekarni Tyrolskiej.

— Pracuję przy piecu od 25 lat, nie chodzę na rauty, nie jestem osobą znaną. Nagrodę tak naprawdę dostali moi pracownicy, bo to oni są znani. To oni pieką bułki i chleb. Moja firma zatrudnia 200 osób w Olsztynie i 150 w Ilawie. Pieczemy najtańszy chleb w Polsce, ale równie ważna jest jego jakość. Najważniejsze, by chleb powstawał według tradycyjnych receptur, na naturalnych zakwasach i zdrowych kulturach bakterii, bo to one sprawiają, że ciasto rośnie i ma określony smak. Najbardziej popularne kultury bakterii o nazwie San Francisco sprowadzane są jednak nie z Ameryki, a przyjeżdżają w probówkach z Niemiec.

Piekarnia Tyrolska specjalizuje się nie tylko w pieczeniu chleba powszedniego, ale również okazjonalnych specjalów. Z okazji andrzejek możemy liczyć na wyjątkowe klucze, 11 listopada to tradycyjnie czas wypiekania bułeczek, którymi zajął się marszałek Józef Piłsudski.

Na zawsze w pamięci

Nagrodę za szczególne zasługi kapituła przyznała ks. Julianowi Żołnierkiewiczowi, Honorowemu Obywatelowi Olsztyna. Był nie tylko kapłanem, ale i instytucją. W pamięci mieszkańców pozostał jako dobry, otwarty człowiek. Był duszpasterzem akademickim i kapłanem Solidarności. W czasie stanu wojennego wspomagał olsztyńską opozycję. Po 1989 roku był inicjatorem powstania organizacji kombi-



tanckich i kresowych. 10 kwietnia 2010 roku, tuż po katastrofie samolotu prezydenckiego, odprawił na cmentarzu wojskowym w Katyniu mszę w intencji żołnierzy — ofiar zbrodni oraz ofiar katastrofy. Zastąpił biskupa polowego WP Tadeusza Płoskiego, który zginął w tym wypadku. Był kapłanem więziennym i generałem zakonu maltańskiego. Niósł pomoc każdemu, kto jej potrzebował. Powołał pomagające dzieciom Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Rodzinie „Arka”. Był kapłanem m.in. AK-owców, Solidarności, żeglarzy, więźniów. Otaczał opieką również braci mniejszych. Dla każdego znajdował czas. Statuetkę i nagrodę (czek od „Gazety Olsztyńskiej” na rzecz Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom i Rodzinie „Arka”) odebrał Fabian Stasiewicz, prezes stowarzyszenia.

— „Arka” to było ukochane dziecko księdza Żołnierkiewicza. Ksiądz infułat był inicjatorem powołania „Arki” i pociągnął za sobą innych. Choć nie ma go już z nami, czujemy nadal jego duchową opiekę — mówił Fabian Stasiewicz.

Ksiądz Juliana nie ma z nami od ponad roku, ale wciąż jest obecny w myślach tych, którzy go znali.

— Ks. infułat Julian Żołnierkiewicz to postać niepowtarzalna. Ogromnie związany z olsztyńskim środowiskiem. Trafił tutaj w niesprzyjających czasach i potrafił się tutaj odnaleźć. To był okres przemian społecznych, bardzo ważnych, ale zarazem trudnych. Miał kontakt z ludźmi za-

równo z jednej, jak i z drugiej strony. To była jego charyzma, ale i postawa kapłana. Ksiądz infułat potrafił zdobyć zaufanie, szybko zjednywał sobie ludzi i myślę, że za to był ceniony. Tak naprawdę dziś bardzo go nam brakuje — mówi Janusz Wieszczyński, proboszcz parafii pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Olsztynie, z którą przez lata związany był ks. infułat Julian Żołnierkiewicz.

Ale tak naprawdę każdy, kto znał księdza Juliana, zapamiętał go inaczej.

— Ksiądz zawsze wspierał nas swoim słowem, obecnością. Arka była jego oczkiem w głowie. Arka będzie rodzajem żywego pomni-

ka księdza infułata. On byłby z tego dumny. Oczywiście dziś wciąż czujemy jego obecność. Na każdym zebraniu pojawia się jego postać, zastanawiamy się, co w konkretnej sytuacji powiedziałby ksiądz Żołnierkiewicz. Przetrwiał jego duch, sposób patrzenia na drugiego człowieka, zasady, którymi się kierował w życiu, to wciąż jest obecne wśród nas — opowiada Tomasz Stachelski, kierownik Arki. — Dziś nasi wychowankowie, rodzice — przyprowadzają do nas swoje dzieci. I wspominają księdza. Mamy wrażenie, że jest wśród nas. Chcemy, by dalej realizować jego pragnienie, by Arka była otwarta dla wszystkich ludzi. By każdy, kto pojawi się

w drzwiach Arki z prośbą o pomoc, nie odszedł od nas z pustymi rękami. By wiedział, że może na nas liczyć.

Daj sygnał ostrzegawczy

Ale to już za nami. Teraz podsumowujemy kolejny rok. Rok pełen ciekawych wydarzeń, zarówno tych pozytywnych, jak i ocenianych krytycznie. Kto w tym roku pracował na wyróżnienie? A kto zapracował, ale na krytykę? Na ocenę mają Państwo czas do 2 stycznia. Laureaci w obu kategoriach otrzymają statuetki. Gala wręczenia statuetek odbędzie się 18 stycznia 2015 roku w siedzibie Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. W tym roku nagradzamy i ganimy przedstawicieli następujących kategorii:

- polityka
- kultura
- nauka i edukacja
- start-upy
- gospodarka.

Podobnie jak przed rokiem kapituła „Gazety Olsztyńskiej” przyzna również statuetkę w kategorii: szczególnie zasłużony dla mieszkańców regionu.

Zasady głosowania oraz lista kandydatów w wydaniach „Gazety Olsztyńskiej” oraz na stronie internetowej gazetaolsztyńska.pl. Warto wziąć udział w tej akcji i wystawić ocenę decydującą o najważniejszych dziedzinach życia. Ci, którzy się sprawdzają, zasługują na docenienie, a ci, na których na co dzień narzekamy w domowym zaciszu, mają szansę się o tym dowiedzieć i, miejmy nadzieję, zmienić swoje postępowanie...





KOCIOŁEK WARMIŃSKI

Warmiński tygiel kulinarny

Dzisiejsza kuchnia Warmii i Mazur to połączenie wielu tradycji kulinarnych, co jest efektem zamieszkiwania naszego regionu przez wiele grup etnicznych na przestrzeni wieków.

Każda z grup wniosła coś ciekawego do miejscowego jadłospisu: golonka i kluski na parze pochodzą z czasów niemieckich, barszcz ukraiński i parowane pierogi z mięsem pojawiły się wraz z Ukraińcami, rosół z kołdunami i cepeliny to dania zna-

ne z Litwy, zaś bigos mazurski czy lin w śmietanie to typowe specjalności polskie.

Kminek, kardamon, śmietana

Na warmińskich i mazurskich stołach królowały od zawsze po-



trawy ciężkie i sycące. Podawano dania tłuste z dodatkiem kwaśnej śmietany. Dotyczy to potraw z ryb, sosów mięsnych i grzybowych, duszonych warzyw oraz zup. Najchętniej jedzonym mięsem wciąż pozostaje wieprzowina. Kuchnia Warmii i Mazur nie może się obejść bez wędzonej słoniny w papryce, śmietany, świeżego masła oraz przypraw takich jak: majeranek, kminek i kardamon. Obok mięsa ważną rolę w diecie odgrywają ryby. Szczególnie cenionymi gatunkami są: sandacz, szczupak, sielawa, lin, okoń, sum i węgorz. Ryby podawane są na ciepło, często smażone, duszone i pieczone lub na zimno jako dodatek do dań głównych w postaci galaret albo po prostu uwędzone. Specjalnością regionu jest zupa z ryb i raków z dodatkiem ziół i brzozowej kory.

Warmiaczy od zawsze wykorzystują też inne dobrodziejstwa natury. Stąd sporo w naszej kuchni grzybów, jagód, malin czy borówek.

Testowane na niedźwiedziach

Tradycyjne napitki z terenów Warmii i Mazur to spuścizna po Prusach Wschodnich, których tradycje ważenia browarów oraz „pędzenia” nalewek i likierów zakorzeniły się na dobre na tych terenach. Z jednym z trunków związana jest legenda: niedźwiedziówka to trunek na bazie miodu, który według dawnych podań miał służyć do upijania niedźwiedzi, aby schwytać je żywcem.

Ser z dorzecza Welu

Warmia ma również tradycję w wyrobie serów. Tradycyjnym produktem regionalnym jest ser welski o niepowtarzalnym smaku, którego technologia przyrządzania nie zmieniła się od ponad wieku istnienia mleczarni w dorzeczu rzeki Wel. Do dziś sery produkowane tam są niezmiennie na wanny serowarskich, gdzie większość procesów technologicznych jest przygotowywana ręcznie.



Reklama

Zakłady Mięsne



*Życzymy Państwu
pełnych ciepła i radości
Świąt Bożego Narodzenia
oraz pomyślności
w Nowym Roku!*



KOCIOŁEK WARMIŃSKI



Najzdrowsza słodycz

Warmia to również królestwo miodów. Jego zalety? Nigdy się nie psuje, ma cechy naturalnego antybiotyku i wiele smaków, które pomagają w różnych schorzeniach. Poza tym miód bezapelacyjnie wygrywa z cukrem. Jedna łyżeczka miodu to równowartość dwóch łyżeczek cukru. Do tego biały cukier składa się w 99,8 procent z sa-

charozy, która musi zostać przez organizm rozłożona na glukozę i fruktozę, a dopiero potem wchłonięta do krwi. Miód to niemalże czysta glukoza i fruktoza, co w praktyce oznacza, że nasz organizm trawi go szybko i sprawnie. A przy tym smakuje znakomicie. Takich wrażeń dla podniebienia nie zapewnią nam żadne syntetyczne słodycze.

Reklama

ZAJAZD POD KŁOBUKIEM — pyszne dania regionalnej kuchni

Restauracja w Zajeździe Pod Kłobukiem oparta jest przede wszystkim na kuchni regionalnej i tradycyjnych warmińskich daniach. Można tu zjeść potrawy na bazie dziczyzny, jagnięciny, ryb, gęsiny czy runa leśnego. Wszystkie dania przygotowywane są z lokalnych, świeżych produktów. Karta dań jest krótka, ale treściwa — królują w niej dania sezonowe, które zmieniają się wraz z porami roku. Ulubione dania gości to, między innymi: pieczeń i gulasz z dzika, potrawy z gęsi, zupa dyniowa, czernina, holojecz oraz dania warmińskie, takie jak farszynki, plńce i dzindyżki.

Przy restauracji działa Kłobukowa Spizarnia, czyli sklepik z domowymi i regionalnymi produktami pochodzącymi od członków sieci Dziedzictwo Kulinarne Warmia, Mazury, Powiśle. W ofercie znajdują się domowe pasztety (z dzika, gęsi), okrasa, półgęski, tradycyjne wędliny, regionalne zagrodowe sery kozie i krowie (wkrótce też owcze), ryby wędzone i w galarecie, domowy chleb na zakwasie, regionalne piwa, miody, nalewki, miody pitne. Natomiast w Kłobukowej Piwniczce można napić się wybornych win, miodów i regionalnego piwa.

Zajazd od kilku lat jest członkiem sieci Dziedzictwo Kulinarne Warmia, Mazury, Powiśle, a do licznych nagród i wyróżnień może dołączyć statuetkę w konkursie Najlepszy Produkt i Usługa Warmii i Mazur.

**Zajazd Pod Kłobukiem, Małdyty, ul. Zamkowa 11
tel 89-758-61-25, www.klobuk.pl**



26914otbx-a -w

Plince z pomoćką

Składniki plince:

- 500 g ziemniaków
- 1 cebula
- 50 ml mleka
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- szczypta soli
- szczypta pieprzu

Składniki pomoćka:

- 50 g twarogu
- 100 g śmietany 18-procentowej
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól
- pieprz

Dodatkowo:

- 150 g wędzonki
- 4 łyżki szczypiorku
- olej do smażenia

To inaczej placki ziemniaczane przekładane podsmażaną wędzonką, polane sosem na bazie kwaśnej śmietany i twarogu z cebulą oraz czosnkiem. To typowe warmińsko-mazurskie danie.

Pomoćka: twaróg rozgniatamy z kwaśną śmietaną, dodajemy zmiażdżony czosnek i drobno posiekaną cebulę. Wszystkie składniki mieszamy dokładnie. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Odstawiamy.

Plince: ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce na drobnych oczkach wraz z cebulą. Z masy odciskamy wodę i zalewamy wrzącym mlekiem. Następnie dodajemy jajka, mąkę. Na końcu doprawiamy solą i pieprzem. Wszystko dokładnie mieszamy, formujemy placki i smażymy na rozgrzanym tłuszczu na patelni z dwóch stron na złoty kolor. Plastry wędzonki podsmażamy na suchej patelni do zrumienienia. Po między usmażone placuszki wkładamy podsmażoną wędzonkę. Przed podaniem polewamy placuszki sosem, całe danie posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

BAŁ SYLWESTROWY 2014/2015



Niezapomniana
Noc Sylwestrowa,
pełna wrażeń w towarzystwie
smacznej kuchni i dobrej muzyki
w wykonaniu DJ Tomasitto
Cena: 150 zł/os.

FIRMOWA KOLACJA WIGILNA i CATERING

Zapraszamy do organizacji firmowych spotkań wigilijnych oraz skorzystania ze świątecznej oferty cateringowej w siedzibie Państwa firmy.

**Przygotujemy ofertę dostosowaną
do Państwa indywidualnych oczekiwań i potrzeb**

Informacja i rezerwacja miejsc Hotel Jabłonski**
Dorotowo 74B, 11-034 Stawiguda
tel. 89 513 64 62, kom. + 48 694 654 231
recepca.jablonski@gmail.com
marketing.jablonski@gmail.com



21114otpn-a -K

KOCIOŁEK WARMIŃSKI

Dybdzalki

Składniki:

- 20 dag wołowiny bez kości (najlepiej zrazowej)
- 10 dag masła
- 1 jajko
- 15 dag cebuli
- majeranek, sól, pieprz

Ciasto:

- 35 dag mąki
- 1 jajko

Dokładnie odplewioną wołowinę mielimy razem z cebulą w maszynce. Do zmielonej masy dodajemy jajko, masło oraz przyprawy: sól, majeranek i pieprz. Wszystko dokładnie wyrabiamy tak, aby powstała jednolita masa. Z mąki, jajka i wody zagniatamy ciasto, a następnie je rozwałkowujemy. Wykręcamy z niego małe krążki jak na pierożki i nakładamy farsz, i zlepiamy. Gotujemy w osolonym wrzątku około 6 minut. Dybdzalki najlepiej smakują w gorącym rosolu lub czerwonym barszczu.

Farszynki

Ciasto:

- 90 dag ziemniaków gotowanych
- 25 dag mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- sól

Farsz:

- 15 dag gotowanego wieprzowego mięsa
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 8 dag cebuli
- sól, pieprz

Ciasto przygotowujemy z ugotowanych ziemniaków, które mielimy, dodajemy jajka, sól, mąkę. Ciasto wyrabiamy na jednolitą masę. Farsz przygotowujemy z mięsa zmielonego z podsmażoną cebulą, pieprzem i ugotowanymi jajkami. Wszystkie składniki farszu dokładnie mieszamy. Z ciasta formujemy wałek, kroimy go na kawałki i formujemy placuszki. Na placuszki nakładamy farsz, zawijamy i kształtujemy kotlety. Smażymy do uzyskania złocistego koloru. Danie najlepiej smakuje w towarzystwie sałatek oraz sosów.

Smażona sielawa w zalewie octowej

Składniki:

- 1 kg sielawy
- sól
- oregano
- bazylia
- kilka łyżek mąki pszennej

- olej do smażenia
- 0,5 l wody
- kilka łyżek octu
- 2 cebule
- kilka marchewek
- 2 łyżki cukru albo garść rodzynek

Wypatroszone, wymyte i osuszone ryby solimy, panierujemy w mące i smażymy. Pod koniec smażenia posypujemy je ulubionymi przyprawami. Przygotowujemy zalewę: obrane, podzielone na kawałki marchewki gotujemy kilkanaście minut, następnie dodajemy cebulę w talarkach i przyprawy (z cukrem lub ewentualnie sparzonymi rodzynekami), na koniec dolewamy ocet i mieszamy. Przestudzoną zalewą zalewamy ryby i odstawiamy w chłodne miejsce.

Reklama



BAR DZIUPLA
STARE MIASTO 9/10
OLSZTYN, tel. (89) 527-50-83

Zapraszamy do skorzystania ze świątecznej cateringowej oferty na potrawy wigilijne

w tym: pierogi, uszka, krokiety, barszcz czerwony z suszonymi grzybami, kapusta wigilijna, ryba po grecku, sałatki, śledź pod pierzynką.

Więcej informacji na miejscu bądź pod numerem telefonu (89) 527-50-83.

W ofercie również zestawy obiadowe już od 12 zł oraz abonamenty obiadowe.

Polecamy wyroby własnej produkcji

Świąteczne Jarmarki w Karczmie Warmińskiej w Gietrzwałdzie

W grudniowe weekendy zapraszamy do Karczmy Warmińskiej na kiermasz świątecznych ozdób, a najmłodszych do wspólnego wypieku pierników.

Szef kuchni poleca potrawy świąteczne, które będzie można zamówić i zakupić na rodzinne święta:

- pierogi z kapustą i grzybami
- uszka wigilijne
- kapusta z grochem na miodzie
- kapusta z grzybami
- barszcz wigilijny
- szczupak faszerowany
- karp w jabłkach
- pasztet z gęsi
- kaczka pieczona
- wędzonki z karczmianej wędzarni
- ciasta własnego wypieku...



Karczma Warmińska w Gietrzwałdzie
tel. 89 512 34 23
e-mail: karczma@karczma.pl

www.karczma.pl

KOCIOŁEK WARMIŃSKI

Pierogowa uczta Brunera



Podczas spaceru po olsztyńskiej starówce poczuliście głód? W samym sercu Starego Miasta, znajdziecie Pierogarnię Bruner, a tam, oczywiście, pierogi...

...i to nie byle jakie pierogi! Możecie wybierać wśród słodkich i wytrawnych, wśród tradycyjnych — z kapustą i grzybami, mięsem, ruskich po oryginalne, np. z nadzieniem z indyka, szpinaku, kurerek czy soczewicy. Pierogi różnią się nie tylko smakiem farszu, ale również rodzajem ciasta. W Brunerze koniecznie trzeba spróbować pierogów krucho-drożdżowych z kielbasą myśliwską i cebulką, z serem pleśniowym i żurawinami czy z grillowaną karkówką.

Wydawać by się mogło, że pierogi to bardzo proste danie, ale ze względu na dobór farszu czy ciasta można je przyrządzać na naprawdę wiele sposobów. Pierogową ucztę można sobie urządzać zarówno na co dzień, jak i od święta. A świętem, podczas którego nie może zabraknąć pierogów, na pewno jest nadchodząca Wigilia. Jeśli nie macie czasu lub zdolności, by samemu przyrządzić pie-



rogi, zdajcie się na fachowców, a wasi goście na pewno będą zachwyceni. Warto zapoznać się z ofertą świąteczną Pierogarni Bruner. Poza pierogami w menu znajdziecie też salaty, naleśniki, a także zupy i dania obiadowe. Polecamy również nasze przysmaki regionalne, jak placek po warmińsku, kartacz, placki ziemniaczane czy golonka w piwie.

Zapraszamy do Pierogarni Bruner, której nowy, przytulny wystrój sprawi, że poczujecie się jak w domu.



Pierogarnia Bruner

Olsztyn, Stare Miasto 26/27, tel. 89 521 02 74
www.pierogarniabruner.pl

pierogarnia

BRUNER

OFERTA ŚWIĄTECZNA

PIEROGI WYTRAWNE

- z kapustą i grzybami
- z pieczarkami i serem żółtym
- ruskie
- z warzywami
- ze szpinakiem
- z indykiem
- z soczewicą i bekonem
- z mięsem
- z kaszą gryczaną i bekonem
- z kurkami i cebulką
- z grzybami

USZKA

- z grzybami
- kolduny z mięsem

PIEROGI SŁODKIE

- z makiem
- z serem
- z wiśniami
- z jagodami
- z truskawkami

PASZTECIKI

- z kapustą i grzybami
- z mięsem

RYBY

- szczupak faszzerowany
- sandacz z farszem łososiowym
- tatar z wędzonego łososia
- dorsz w sosie greckim
- lin w śmietanie
- śledź w śmietanie
- śledź w sosie tatarskim
- galareta rybna

MIĘSA

- schab pieczony ze śliwką
- karkówka faszzerowana
- roladka z kurczaka
- roladka z boczku
- roladka z kaczki
- pasztet wieprzowo-wołowy

ZUPY

- barszcz
- zupa rybna

10%

rabatu z kuponem

promocja obowiązuje
w m-cu styczniu w dniach pn.-pt.

Spośród wszystkich kuponów losowanie zaproszenia
na kolację dla 2 osób z winem



KOCIOŁEK WARMIŃSKI

Pochodzący z Olsztyna Łukasz Kawaller wygrał pierwszą edycję Hells Kitchen. Czy smacznie gotuje? Przekonajcie się sami i spróbujcie odtworzyć jego przepisy.

Pierogi *z buraków w sosie z czarnuszką i z olejem estragonowym*

Składniki:

- 3 duże buraki
- 1 średnia cebula
- 0,5l oleju z pestek winogron
- 0,5l oleju słonecznikowego do smażenia kopru
- 300g tłustego twarogu (może być już zmielony)
- korzeń chrzanu
- 2 pęczki natki pietruszki
- 1 pęczek estragonu
- 1 pęczek koperku
- kilka gałązek świeżego rozmarynu
- 0,5l podpiwku
- 0,25l soku z buraków
- 2 słusne szczypty rozgniecionych ziaren czarnuszki
- 3 kromki chleba razowego
- 120 g zimnego masła
- sól
- czarny pieprz

Buraki myjemy i obieramy ze skóry, następnie kroimy na bardzo cienkie plastry ok. 1 mm. Z plastrów buraków wycinamy równe krążki. Umieszczamy je w plastikowym worku, szczelnie zamykamy i blanszujemy buraki we wrzątku przez ok. 2-3 minuty aż lekko zmiękną i staną się elastyczne. Hartujemy plastry w wodzie z lodem i wyjmujemy z worka. Przygotujemy farsz. Cebulę kroimy w drobną kostkę i dusimy na małym ogniu w oleju z pestek winogron, aż uzyska jasno żółty kolor. Mieszmę ze zmieloným twarogiem, doprawiamy świeżo tartým chrzanem, solą i pieprzem. Na każdy plaster buraka nakładamy łyżeczkę farszu i składamy w pierogi.

Do przygotowania sosu: wlewamy do rondla podpiwek i redukujemy do połowy, dodajemy sok z buraków, nasiona czarnuszki, listki rozmarynu i rozdrobniony chleb razowy. Redukuj o 2/3. Dodajemy zimne masło i doprowadzamy do smaku. Przecedzamy przez sito. Na olej blanszujemy natkę pietruszki przez ok. 30 sec. i hartujemy w lodowatej wodzie. Dokładnie odciskamy i blendujemy z olejem z pestek winogron i listki estragonu, najlepiej doprowadzając olej do temperatury 70 stopni. Przelewamy olej przez gazę lub odstawiamy na dobę w lodówce, by się zdekantował. Koper myjemy i osuszamy. Obrywamy listki z gałązek i smażymy w oleju w 160 stopniach i osuszamy na papierowym ręczniku.

Pierogi grzemy na parze, układamy na talerzu. Nalewamy łyżkę sosu i oleju estragonowego. Wykańczamy danie smażonym koprem.

Sernik

z jałowcem, waniliową bezą makową i pestkami dyni w pierniku.

Składniki (na 4 porcje):

- 300g cukru
- 150 ml mleka skondensowanego niesłodzonego
- około 10 ziaren jałowca sproszkowanego
- 700 g tłustego zmielonego twarogu
- 3 jajka
- 20g żelatyny
- 4 białka
- 250 g cukru pudru
- ziarna z jednej łaski wanilii
- 200 g maku
- 2 łyżki miodu akacjowego
- 1/2 szkl. cukru
- 1/2 szkl. wody
- pół łyżeczki cynamonu
- pół łyżeczki zmielonego anyżu
- pół łyżeczki zmielonych goździków
- pół łyżeczki zmielonych ziaren jałowca
- laska wanilii pozostała po wybranych ziarnach do bezy
- 0,5l oleju z pestek winogron
- 300g pestek dyni

Karmelizujemy cukier na patelni, dodajemy mleko skondensowane i zmielony na pył jałowiec. Redukujemy do uzyskania gęstej konsystencji. Dodajemy twaróg, jaja i żelatynę. Doprowadzamy do 70 st. C (na parze w metalowej misce lub w termomiksie) i mielimy na gładką masę. Masę schładzamy. Po schłodzeniu sernik miksujemy jeszcze raz do uzyskania gładkiej konsystencji. Przekładamy do rękawa cukierniczego. Białka jaja ze szczyptą soli i wanilią ubijamy mikserem na sztywną masę, dodajemy stopniowo cukier puder, łyżeczka po łyżeczce do uzyskania błyszczącej masy. Bezę przekładamy na papier do pieczenia i wysuszamy ją przez noc w 80 stopniach. Połam bezę na małe kawałki.

Mak zalewamy wrzątkiem i odstawiamy, aż zmięknie. Odsączamy, prażymy na suchej patelni i doprawy miodem akacjowym. Przygotowujemy syrop prosty z cukru i wody w proporcji 1/1 i lekko redukujemy. Dodajemy do syropu przyprawę piernikową przygotowaną z cynamonu, jałowca, goździków, anyżu i wanilii w proporcjach sobie równych. Pestki dyni zalewamy olejem z pestek winogron i ogrzewamy na ogniu aż napuchną i zmieniają kolor na lekko złoty. Odsączamy na papierowym ręczniku. Usmażone pestki dyni zalewamy syropem piernikowym i karmelizujemy. Przekładamy na papier do pieczenia i studzimy. Sernik szprycujemy na talerz, przykrywamy kruszoną bezą i makiem. Posypujemy pestkami dyni.



Reklama



PIERNIK KĘTRZYŃSKI

Piernik Kętrzyński to tradycyjny smak, którego nie może zabraknąć na świątecznym stole. Doskonale wyważona mieszanka składników i przypraw oraz piękny korzenny aromat wprowadzają w magiczną, bożonarodzeniową atmosferę. Przepis jest prosty, szybki w przygotowaniu i niczym nie różni się od domowych wypieków. Można go wzbogacać ulubionymi dodatkami jak miód czy konfitura. Efekt zawsze jest niezawodny: chrupiąca skórka i wilgotne w środku ciasto sprawiają, że to najlepszy słodki prezent. Podaruj go najbliższemu pod choinkę.

Smacznego!

KOCIOŁEK WARMIŃSKI



Wigilijne kapuśniaki

Składniki na farsz:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 2 cebule
- 4 garści suszonych grzybów
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- sól, pieprz

Składniki na ciasto krucho-drożdżowe:

- 800 g mąki
- 100 g mąki
- 6 łyżek śmietany 30%
- 350 g masła
- 3 jajka
- 3 żółtka
- 1 łyżeczka cukru
- 0,5 łyżeczki soli

Grzyby należy namoczyć przez kilka godzin, a następnie obgotować je w wodzie, w której się moczyły. Nie wlewamy wody po gotowaniu, zalewamy nią kapustę do gotowania (szkoda grzybowego smaku). Kapustę gotujemy do miękkości. Kapustę i grzyby drobno siekamy. Cebule kroimy w drobną kostkę i smażymy na oleju. Dodajemy posiekany czosnek i chwilę dusimy. Następnie na patelni ładujemy grzyby i kapusta. Wszystko razem dusimy i przyprawiamy solą i pieprzem. Gotowy farsz odstawiamy do wystudzenia.

Aby przygotować ciasto należy mąkę wysypać na stolnicę i dodać schłodzone masło, które siekamy razem z mąką. Dodajemy jaja, żółtka i drożdże wymieszane ze śmietaną. Wszystko przez chwilę siekamy nożem. Dosypujemy cukier i sól. Kiedy składniki będą połączone ciasto zagniatamy rękami, formując kulę. Kulę wkładamy do garnka z letnią wodą. Ciasto w wodzie będzie pracowało, a kiedy będzie gotowe, wypłynie na wierzch. Po wypłynięciu ciasto wyjmujemy i na oprószonej stolnicy wałkujemy na placki o grubości 3 – 5 milimetrów. Kroimy na kwadraty o boku ok. 3 cm. Na każdy kwadrat kładziemy łyżeczkę farszu. Rogi ciasta sklejaemy razem. Kapuśniaki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy około 20-25 min w temp. 180 stopni.



Tatar z łososia z kaparami

Składniki (na 4 porcje):

- 300 g świeżego fileta z łososia
- 200 g łososia wędzonego
- 4 filety z sardeli
- sok z jednej cytryny
- 2 łyżki małych kaparów
- 1 szalotka
- sól
- świeżo mielony pieprz
- oliwa z oliwek lub dobry olej rzepakowy
- świeży koper

Łososia świeżego i wędzonego kroimy w drobną kostkę, skrapiamy sokiem z cytryny, dodajemy kapary (ja ich nie siekam, bo lubię jak się trafia spory kawałek) i posiekaną drobno szalotkę. Sardele rozcieramy z 2 łyżkami oliwy i dodajemy do masy rybnej. Dopiero teraz próbujemy i przyprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem. Serwujemy ze świeżym koperkiem. Ja uwielbiam porcję tatara serwowaną na rukoli, ale to już zależy od Was, można położyć na plasterkach ogórka lub karmelizowanej gruszcze. Uruchomcie wyobraźnię.

Smacznego!

Sylwia Lewandowska

nasza reprezentantka w ostatniej edycji MasterChefa

Święta to dla mnie tradycja, tradycja i jeszcze raz tradycja. Zapachy i smak dań z dzieciństwa. Nie wyobrażam sobie, aby mogło być inaczej. Na moim stole podaję dania, których nauczyła mnie mama. A gdy wigilijne, tradycyjne przysmaki znikną ze stołu, a w domu nadal roznosi się zapach choinki, nadchodzi czas błogich świątecznych dni. Te dwa świąteczne dni są dobrym czasem na spotkania z rodziną i przyjaciółmi. Oczywiście, polskie biesiady są smaczne, lecz ja proponuję smaczną przekąskę, zdecydowanie lżejszą niż pieczone, a zarazem wytworną i robiącą wrażenie na gościach — mówię.

Reklama

AGRO-WIT

**NAJŚWIEŻSZE
OWOCE, WARZYWA, JAJA
W DOBREJ CENIE**

GIEŁDA OWOCOWO-WARZYWNA
OLSZTYN, ul. Towarowa 14
pn. 3⁰⁰-16⁰⁰, sob. 3⁰⁰-13⁰⁰
DOJAZD AUTOBUSAMI NR 6

Czas na coś wyjątkowego!

Grudzień to szczególny miesiąc w kalendarzu, w którym mamy okazję zarówno do rodzinnych spotkań podczas Świąt Bożego Narodzenia, jak i do szalonej zabawy w noc sylwestrową.

I na jedną, i na drugą okoliczność Firma Gastronomiczna Krys-Stan przygotowała specjalne oferty, dzięki którym spędzicie ten piękny zimowy czas w wyjątkowo pyszny sposób!

Wigilia kojarzy się z czasem spędzonym wśród rodziny, ale miłym zwyczajem jest także dzielenie się opłatkiem ze współpracownikami. Krys-Stan organizuje takie wigilie pracownicze w obu swoich lokalach: przy ul. Zientary-Malewskiej i przy ul. Kolejowej, a także w cateringu. W menu znajdziemy m.in.: gorący posiłek, złożony z rozgrzewającej zupy i drugiego dania (opcje do wyboru), a także kilka rodzajów potraw na zimno – na przykład karp w galarecie czy śledź w pieczyźnie.

Brakuje Ci czasu na przygotowanie wigilijnej kolacji? Zamów świąteczne potrawy do domu! Krys-Stan oferuje zarówno dania tradycyjne, jak domowe pierogi czy kapustę wigilijną, ale też mniej typowe pyszności – jak np. pieczeń z dzika nadziewaną wędoną śliwką.

Dobrego jedzenia nie zabraknie też podczas zabawy sylwestrowej w Restauracji Krys-Stan przy ul. Zientary-Malewskiej. Jako danie główne w tę wyjątkową noc podamy grillowane polędwiczki owinięte chrupiącym boczkiem z nutą czarnej porzeczki. Ale żeby sił do szalonej zabawy Państwu nie zabrakło, już po północy zaserwujemy pieczone szaszłyki nadziane filetem z indyka, ziemniakami i warzywami w towarzystwie piekielnych sosów, a przed samym świętem – Forszmak Myśliwski.

Proszę jednak nie obawiać się o linię – wszystkie kalorie spala Państwo w tańcu przy najlepszych przebojach! Dobrą zabawę zapewnią także inne atrakcje, jak pokaz sztucznych ogni czy konkursy z nagrodami. Rezerwacja miejsc pod numerem (89) 526 94 67. Zapraszamy!

Pieczone pierogi ze skorzoną

Skorzonę obieramy i gotujemy do miękkości, cebulę siekamy w drobną kostkę, szklimy na łyżce masła. Dodajemy pokrojone grzyby i mieszamy ze skorzoną. Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy pocięte masło i robimy z nich kruszonkę. Wlewamy na nią śmietanę oraz jajka, dodajemy szczyptę soli (możemy dodać listki świeżego tymianku). Całość zagniatamy na gładką masę, formujemy kulę i wkładamy na 30 minut do lodówki. Rozwałkowujemy ciasto, wykrawamy płyty jak przy lepieniu tradycyjnych pierogów. Do każdego dodajemy łyżkę farszu, skleamy dokładnie i mocno, aby przy pieczeniu farsz nie wypadł. Gotowe pierożki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wkładamy do pieca rozgrzanego do 200 stopni. Pieczemy około 20 minut. Po tym czasie wyjmujemy je na chwilę i smarujemy roztrzepanym żółtkiem z odrobiną mleka, posypujemy stostowaną czarnuszką i wstawiamy jeszcze na 5-10 minut do piekarnika.

Składniki:

- 500g mąki żytniej
- 225g masła
- 2 jajka
- 100g kwaśnej śmietany
- 70g skorzonery
- 10 suszonych śliwek
- 30g namoczonych i odcędzonych grzybów
- 3 cebule
- sól
- pieprz



Nalewka na świerkowych pędach

Składniki:

- 1/2 litra pędów świerku
- 3 łyżki cukru
- 1 1/2 szklanki wódki



Pędy świerku wkładamy do słoika, zasypujemy cukrem i odstawiamy w ciepłe miejsce do rozpuszczenia cukru. Zalewamy wódką, zakręcamy i przechowujemy w temperaturze pokojowej. Dajemy jej przynajmniej 3 dni na rozwinięcie smaku.

Monika Dąbrowska to laureatka ostatniej edycji Hells Kitchen. Nam mieszkanka Szczyna poleca na święta pyszne oryginalne pierogi i małe co nieco na rozgrzewkę.





OCTIM

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy wszystkim naszym Klientom spokoju, pogody ducha,
czasu spędzonego w rodzinnym gronie
oraz wszelkiej pomyślności w nadchodzącym Nowym Roku 2015.*

*Zarząd i Pracownicy Firmy
OCTIM
Wytwórnia Octu i Musztardy Sp. z o.o.
w Olsztynku*

warto zdrowie

Znajdź zdrowie



Miejski Szpital Zespolony
w Olsztynie
im. Mikołaja Kopernika

pod choinką

Zdrowie to zawsze jedno z życzeń świątecznych. Stąd akcja Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie „Podaruj życie — wykryj raka”. Już dziś możecie podarować voucher na pakiet badań, które pozwolą wykryć chorobę nowotworową.

Co roku na choroby nowotworowe zapada ponad 100 tysięcy Polaków. Większość ludzi podświadomie boi się raka, dlatego warto się przebadać. Tym bardziej mając taką okazję. Wystarczy zrobić proste badanie krwi wykrywające poziom markerów nowotworowych, by w ten sposób upewnić się, że wszystko jest w porządku.

— Głównym celem szpitala jest dbanie o zdrowie mieszkańców Olsztyna i regionu. Mamy doskonałe laboratorium analityczne. Wpadliśmy więc na pomysł, by wykorzystać ten potencjał. Zbliżają się święta Bożego Narodzenia, więc zastanawiamy się, co kupić w prezencie swoim bliskim czy znajomym. My podsuwamy mieszkańcom naszego regionu unikatowy pomysł. Idealnego leku na raka nie ma, dlatego ważne jest, aby chorobę wykryć we wcześnie-

nym stadium, a najlepszą skuteczność w walce ma profilaktyka — mówi Marek Ciesielski, kierownik Działu Marketingu Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie.

Szpital proponuje unikatowy świąteczny prezent. Do końca grudnia możecie zakupić specjalny voucher na badania krwi polegające na oznaczaniu poziomu markerów nowotworowych za 99 zł. W przypadku kobiet ułatwi on wykrycie raka piersi, jajników, macicy, płuc, wątroby, trzustki, jelita grubego, przewodu pokarmowego, kości i ich metabolizmu, a także oceni ogólną kondycję organizmu — poziom mikroelementów i morfologię. W przypadku mężczyzn badanie dotyczy nowotworów płuc, wątroby, gruczołu krokowego, przewodu pokarmowego, jelita grubego i trzustki. W „męskim pakiecie” jest również test miazdżycowy, badania wątrobowe i morfologia. Na badania należy zgłaszać się na czczo do całodobowego laboratorium szpitala. Tu diagnozy pomogą też zinterpretować wyniki. Jeśli zauważą jakieś odchylenia, poinformują o ewentualnych zagrożeniach

i z pewnością skierują do lekarza.

— Wystarczy zrobić proste badanie krwi wykrywające poziom markerów nowotworowych, aby spać spokojniej. Bo w święta i nie tylko, najważniejsze jest zdrowie — dodaje Marek Ciesielski.



Mamy vouchery

Mamy dla was vouchery: dwa dla pań i dwa dla panów na badania. Aby je zdobyć, wystarczy wysłać sms-a o treści nol.warto1.x, gdzie w miejsce x należy wpisać pan/pani i uzasadnienie, dlaczego warto się badać. Sms-y należy wysłać do 19 grudnia do godz. 23.59 pod numer 73601. Koszt sms-a to 3,69 zł z VAT. Zwycięzcy konkursu zostaną o tym powiadomieni.



Reklama

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

- diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)

Olsztyn, ul. Zamenhofska 1
przyjęcia: pn., śr., godz. 15-17

**dr n. med. Grażyna
KUCIEL-LISIESKA**

- domowy 89/542 58 29
- komórka 502 056 459

46714oxbr-a-K

CHIRURG
OGÓLNY, ONKOLOG

dr n. med. Sylwia Lisieska-Żołnierczyk specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej

- ♦ poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
- ♦ wizyty domowe ♦ zabiegi chirurgiczne

Olsztyn, ul. Zamenhofska 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)

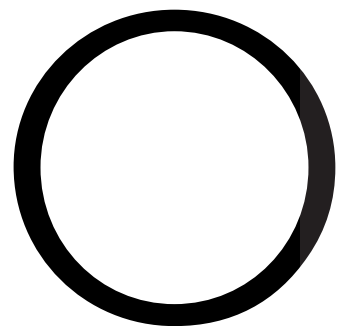
Rejestracja telefoniczna codziennie:

506 116 994

46614oxbr-a -K

CHIRURG
OGÓLNY, ONKOLOG

warto uroda



na owoce

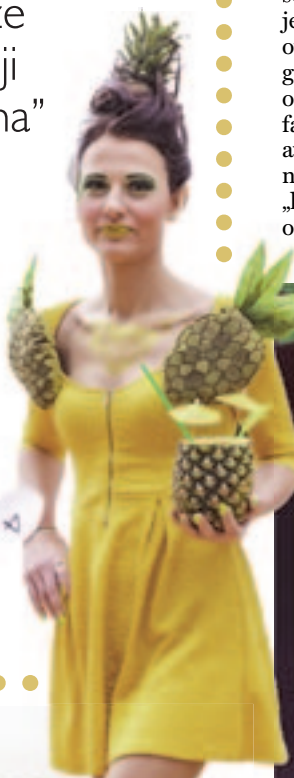
Co wspólnego ma owocowy koktajl z makijażem? Okazuje się, że sporo. Właśnie na ten temat musiały stworzyć makijaże uczestniczki trzeciej edycji konkursu „Złota koniczyna” organizowanego przez Zaoczną Szkołę Policealną Cosinus w Olsztynie.

— Celem mistrzostw jest propagowanie sztuki makijażu, wyróżnienie najlepszych oraz zaprezentowanie umiejętności słuchaczy szkół Cosinus — mówi Anna Toločko, organizatorka mistrzostw. — Na podstawie nadesłanych prac wyłoniliśmy uczestników konkursu. Głównym zadaniem makijażystek jest wykonanie makijażu i stylizacji stanowiących autorską interpretację te-

matu „Owocowy koktajl”. A jak zrobić „owocowy koktajl”? Takie pytanie postawiła sobie każda z finalistek. Jest wiele sposobów. Cały tydzień spędziłam na szukaniu i testowaniu przepisów na soczyste, owocowe koktajle. Oto jeden z nich. Pomyśl o soczystości owocowych inspiracjach. Przygotuj wszystkie składniki. Dodaj odrobinę wyobraźni i szczyptę fantazji. Jeśli lubisz, trochę awangardy, i zamieszaj dokładnie. O koktajlach wiem jedno „kochają je wszyscy”. Nie sposób oprzeć się też makijażowi w stylu

tutti frutti. Soczyste barwy nawet w chłodne dni rozgrzeją każdego.

I tak się stało. Na twarzach modelek wizażystki wyczarowały wielobarwne, soczyste cuda. Nagrodę publiczności i III miejsce zdobyła Katarzyna Sadłowska za stylizację inspirowaną ananase. Drugie miejsce przypadło Indze Kowalskiej, a statuetka Złotej Koniczyny powędrowała do Marty Bajer, która na twarzy modeli stworzyła prawdziwie owocową feerię barw.



COSINUS

ORGANIZATOR:

**III MISTRZOSTWA MAKIJAŻU
"ZŁOTA KONICZYNA"**

07.12.2014 GODZ. 11

OLSZTYN, UL. METALOWA 6

PATRONAT MEDIALNY: **gazeta OLSZTYŃSKA** | **telewizja olsztyn** | **Kurier Olsztyński**

SPONSORZY:

I bodyperfect **DONIK** **AVON** **cdm STUDIO** **Head** **szkolenia**

2 **pink** **Estimote** **gymex** **o2n-a** **ALIMATOR** **SONA**

Olsztyn, 18 grudnia MELA KOTELUK

Jej utwory wpadają w ucho. I to obojętnie, czy jesteś fanem muzyki alternatywnej czy mocnego rocka. CEiIK 18 grudnia o godz. 19 zaprasza na koncert Meli Koteluk. Artystka prezentuje materiał z najnowszej płyty „Fastrigi”.

Mela zaprasza do świata pełnego kontrastów, gdzie realizm słowny łączy się z abstrakcją, minimalizm z przestrzennym muzycznie bogactwem. W czasie koncertu zabrzmiały utwory z najnowszej płyty, ale nie zabraknie również tych ze „Spadochronu”. Krążka, który okrył się platyną.

— Odkąd pamiętam, zależało mi na tym, aby móc przemówić własnym głosem. Opowiadać o rzeczach, które mnie inspirują, dotykają, wzruszają. Od wielu lat dążę do niezależności, do wypracowania autorskiego języka. Nie mam oporu przed otwieraniem się w tekstach. Im bardziej poznaję siebie i innych, schodzę na poziom przeżyć swoich i innych, wtedy z łatwością piszę. Pisanie i śpiewanie o intymnych sprawach wymaga gotowości, myślę że kilka lat temu nie byłabym na to gotowa. Dziś mam więcej dystansu wy-

Reklama

Kraina Świętego Mikołaja

22.11.2014 ~ 21.12.2014

Jedyne takie miejsce w Regionie!

każda sobota od 12:00 do 19:00 oraz niedziela od 12:00 do 18:00

- Jarmark Świąteczny - pełen upominków i wiejskich specjałów
- Fabryka Świętego Mikołaja - pracownia kreatywna
 - Świąteczna Szopka i Choinka
 - Zagroda Świętego Mikołaja
- Kącik Elfików - miejsce gier i zabaw
 - Święty Mikołaj w łóżku
 - Świąteczna Poczta
 - Śnieżny Plac zabaw
 - Fotobudka

Lesne Wrota
Wojtkowizna 1A/1,
10-687 Olsztyn
www.krainaswiegomikolaja.pl
krainaswiegomikolaja@gmail.com
tel.: 502 352 298, 531 440 531

I wiele innych ciekawych atrakcji

Lesne Wrota nie zapominają o potrzebujących dzieciach! 14 grudnia dla podopiecznych Fundacji „Przyszłość dla Dzieci” organizujemy wycieczkę do krainy św. Mikołaja w łóżku. Wrotach, podczas której nie zabraknie atrakcji i paczek.

Przedział biletów: -30 zł - opłata obowiązuje tylko dzieci

REZERWAT ŚMIAKÓW KRAINA PRZYGODY KRAINA ŚW. MIKOŁAJA

gazeta OLSZTYŃSKA.PL

nikającego z zebranych doświadczeń — tłumaczy artystka.

Jej muzyczna niezależność była receptą na sukces. Śpiewała w chórkach w zespole Gaby Kulki czy niemieckiego Scorpions, ale to ona teraz gra pierwsze skrzypce. Jest zdobywczynią Fryderyków, można ją spotkać na najważniejszych festiwalach. Jest inicjatorką akcji „Nie bądź dźwiękoszczelny”, która promuje muzykę na żywo. Dziś Mela wyznacza artystyczne trendy.

Olsztyn, 19 grudnia KOŁĘDY KRZESIMIRA DĘBSKIEGO

Słynny kompozytor — Krzesimir Dębski będzie gościem olsztyńskiej filharmonii. W piątek, 19 grudnia o godz. 19 zaprezentuje kołędy i pastorałki z tekstami księdza Jana Twardowskiego, Jacka Cygana i Andrzeja Ozgi.

Krzesimir Dębski jest wziętym kompozytorem filmowym i większości kojarzy się właśnie z tą dziedziną. Komponuje muzykę do uznanych polskich produkcji, ale także na zamówienie Hollywood. To utalentowany kompozytor, ale również skrzypek jazzowy, dyrygent i aranżer, producent muzyczny. Zdobywca nagrody Międzynarodowej Akademii Filmowej „Philip Award” za muzykę do filmu „Ogniem i mieczem”, ma na koncie m.in. Fryderyka i tytuł Kompozytora Roku. W Olsztynie nie tylko poprowadzi koncert, ale również zagra na skrzypcach i fortepianie.

W programie koncertu m.in. utwór stworzony na zamówienie Instytutu Muzyki i Tańca i jego programu „Filharmonia/ostrożnie, wciąga!!!”. Usłyszymy również koncert „Kolędowy” na saksofon i orkiestrę, muzykę świąteczną z filmów „Syberiańska polska”, „Szatan z VII klasy”, „Stara baśń”, „Ogniem i mieczem”. W świąteczny klimat wprowadzi wokalistka Anna Jurkiewicz, na saksofonie zagra Andrzej Olejniczak. Artystom będzie towarzyszyć Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.



Olsztyn, 17 stycznia KONCERT NOWOROCZNY

Brawurowe wykonania, melancholijne duety oraz nie tylko operowe hity, które podbijają serca publiczności na całym świecie. Wyjątkowy Koncert Noworoczny odbędzie się 17 stycznia o godz. 18 w Centrum Konferencyjnym UWM. Na scenie uznani śpiewacy scen operowych i operetkowych.

To będzie muzyczna podróż, w której przewodnikami będą Anna Cymmerman, Anna Jurczyńska i Romuald Sychalski. Artyści związani ze sceną operową i operetkową chętnie sięgają również po popowe, jazzowe i musicalowe klasyki. Występują na scenach teatrów muzycznych w całym kraju. W programie są najpopularniejsze przeboje światowe z gatunku operetki, musicalu, muzyki filmowej i piosenki. Podczas dwugodzinnego widowiska usłyszymy przeboje takie jak „Brunetki, blondynki” z repertuaru Jana Kiepury, piosenkę neapolitańską „Funiculi Funicula”, ponadczasowy hit „Power of love”, wzruszającą piosenkę z filmu „The Bodyguard” — „I will always love You”. Znajdą się również m.in. utwory Andrea Bocelliego „Vivo per lei”, czy nieśmiertelne „Volare”. To idealna muzyczna uczta na początek 2015 roku.

warto podróżować

Zasmakuj świata

Świat gejsz i samurajów

Piękne ogrody samurajskie i kąpiel w gorących źródłach. Egzotyczny Kraj Kwitnącej Wiśni łączy tradycję i nowoczesność. Poznajcie najpiękniejsze zakątki Japonii.

Ceremonia parzenia herbaty, sztuka noszenia kimona, teatr kabuki, zawody sumo, nauka układania kwiatów — ikebana, to tylko część bogactwa kulturowego Japonii. W czym tkwi oryginalność, a zarazem siła tego kraju? To połączenie dwóch światów. Z jednej strony nowoczesne rozwiązania technologiczne, superszybkie pociągi, roboty, najnowsze zdobycze elektroniki. Miłośnicy elektronicznych gadżetów byłiby zachwyceni sklepami z najnowocześniejszą technologią. Z drugiej strony — zabytkowe chramy szintoistyczne i świątynie buddyjskie.

Tokio z 12 milionami mieszkańców zachwyca porządkiem, znakomitą organizacją życia, architekturą i życzliwością ludzi.

Tokio, tak jak cała Japonia, jest miastem kontrastów. Przepięknych parków, ale i ogródków z warzywami. W mieście warto zobaczyć Asakusę, najstarszy zachowany kompleks świątynny w Tokio — Sensoji. A potem wziąć udział w zwiedzaniu Ginzy — najbardziej luksusowej dzielnicy Tokio. Możemy tam zjeść kolację i oglądać nocną panoramę miasta rozświetlonego tysiącami neonów.

Wulkany i kwitnące wiśnie

To ekscytująca podróż dla osób zafascynowanych Dalekim Wschodem. To niezwykle dziedzictwo kulturowe, sztuka gejsz, kunszt samurajów. To także jedno z najpiękniejszych ogrodów na świecie zatopio-

Każdy z nas marzy o podróżach. Kreśli na mapie wyprawy do fascynujących miejsc, gdzie czekają atrakcje i wyjątkowe krajobrazy. Przełom roku to doskonały moment na zrealizowanie najbardziej odważnych planów.

— Każdy z kontynentów zachwyca swoją bogatą kulturą, wielowiekową przeszłością, odmienną architekturą i gościnnością mieszkańców — mówi Teresa Górecka, prezes Biura Turystyki ZNP Logos Tour. — Każdy moment jest dobry, by wyruszyć w podróż: sylwester, ferie, karnawał. Jeśli chcecie połączyć zimowy wyjazd z aktywnym wypoczynkiem, zachęcam do odwiedzin górskich miejscowości w Austrii, Słowacji, Słowenii, Szwajcarii i we Włoszech. Wolicie Państwo wypoczynek w ciszy i spokoju? Wyruszenie z nami do Europy Północnej. W fińskiej Laponii za kręgiem polarnym czeka na was bajkowa zima z reniferami, skuterami śnieżnymi i świętym Mikołajem.

A może zdecydować się na podróż już wcześniej? I zacząć od sylwestra? Możecie go świętować w czasie rejsu po rzece Missisipi w Nowym Orleanie, na Karaibach czy wygrzewając się w słońcu na rajskich plażach Madagaskaru. Wybór należy do was. Warto też spełnić marzenie o odkryciu krajów z wielowiekową tradycją, jak Japonia.



ne w kwiatach drzew wiśniowych lub skąpane w czerwieni klonów. Krajobraz Japonii wyróżnia fakt, że ponad dwie trzecie wysp japońskich zajmują lasy, spośród których wyłaniają się wulkaniczne szczyty. Najwyższy z nich to Fuji-san, święta góra, na którą wspinają się tysiące pielgrzymów i turystów. Dzięki wulkanom można się wykąpać w gorących źródłach — onsen.

Pamiątka z Japonii

A co koniecznie trzeba przywieźć z Japonii? Niezwykłą pamiątką będzie jedwabne kimono i wygodna yukata. Panowie będą pękać z dumy chwając się kolegom zakupionym mieczem samurajskim czy zbroją wojownika. No i oczywiście sake, którego z pewnością będą chcieli spróbować wasi przyjaciele podczas wieczoru z pokazem zdjęć.

Odkryj
piękną twarz
gejszy

z  Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP

JAPONIA

JAPONIA

(+ wypoczynek na Okinawie)

oraz **ponad 200 tras**
na 7 kontynentów
oferujących niezapomniane
wrażenia

Plac Pułaskiego 2/1a, Olsztyn 89 527 73 20

www.logostour.pl



warto podróżować

Pociągiem ku przygodzie

Szwajcaria oferuje górskie wspinaczki dla zaawansowanych i dla początkujących. Tylko tutaj możecie podziwiać Alpy w czasie wycieczki panoramicznym pociągiem czy zjeść śniadanie w górskiej kolejce o wschodzie słońca. To kraj zachwycających kontrastów.

To właśnie Szwajcaria może poszczycić się najwyższą położoną stacją w Europie — Jungfrauoch. Fantastyczne, zapierające dech w piersiach krajobrazy można podziwiać z okna pociągu. Będąc na Schilthornie można zjeść obiad w restauracji, gdzie jadał słynny agent 007 w filmie „W taj-
n e j

służbie Jej Królewskiej Mości”. Z kolei region Interlaken zachwyci ludzi, którzy lubią przygody, to świetne miejsce dla aktywnych.

Białe szaleństwo

Szwajcaria to również idealne miejsce dla pasjonatów sportów zimowych. Jeśli nie masz zdolności do szusowania po stokach, nic nie szkodzi. Podziwianie szczytów Alp królujących nad krajem to przeżycie samo w sobie. Majestatyczne góry, poprzecinane rwącymi potokami i wodospadami, u stóp których łat-



na podziwiać kwieciste łąki i malownicze górskie wioski. Nie bez powodu więc obszar Jungfrau, Bietschhorn wraz z najdłuższym w Europie lodowcem Aletsch wpisano na listę UNESCO. Turyści mogą korzystać z licznych, doskonale oznaczonych szlaków turystycznych. Osoby, które nie przepadają za pieszymi wędrówkami, mogą skorzystać z kolejek górskich. Z nich można podziwiać m.in. szczyt Matterhorn. Absolutnym hitem Szwajcarii jest wyprawa Lodowcowym Expressem na trasie Filisur — Zermatt. Trasa prowadzi przez około 291 mostów, 91 tuneli, siedem dolin, strome ściany wąwozu oraz przełęcz Oberalp, która leży na wysokości 2033 metrów n.p.m. i jest najwyższym punktem podróży.

Na styku kultur

Szwajcaria zachwyca
r ó ż n o -

rodnością kultur i bogactwem tradycji. Wpływy francuskie, niemieckie czy włoskie można odnaleźć w architekturze i zwyczajach. Stolica kraju — Berno, nazywana jest Szwajcarią w pigułce. Potem trzeba ruszyć na poszukiwania świadectw z dziejów tej wyjątkowej krainy. Winnice w Lavaux pamiętają czasy średniowiecznych mnichów. A drewniany Most Kapliczny z Lucerny jest jednym z najbardziej znanych zabytków niemieckojęzycznej części Szwajcarii. Po ucieczce dla zmysłów czas na ucztę dla podniebienia. To tutaj wyprodukowano pierwszą na świecie mleczną czekoladę. To prawdziwy raj dla smakoszy serów. W Engelbergu znajduje się nie tylko słynna skocznia. W tutejszym klasztorze mieści się jedyna w kraju pokazowa fabryka sera. Warto zatem odkryć również smaki Szwajcarii, by podróż miała pełen komplet doznań.

Ekscytująca podróż
Lodowcowym
Expressem



Plac Pułaskiego 2/1a, Olsztyn 89 527 73 20

SZWAJCARIA
(+ podróż Lodowcowym Expressem)

SZWAJCARIA
(podróż Expressem Bernina)

DOOKOŁA SZWAJCARII (samolot/pociąg)

oraz **ponad 200 tras**
na 7 kontynentów
oferujących niezapomniane wrażenia

www.logostour.pl



warto podróżować

Piękna Portugalia zachwyci was, porwie do tańca, będzie nęcić cudownymi smakami. Zakochacie się w ojczyźnie fado. Kraju egzotycznym, tajemniczym, z bogatą historią, różnorodną przyrodą i krajobrazami.

Podróż warto rozpocząć od Lizbony — miasta siedmiu wzgórz i wielu urokliwych uliczek do odkrycia. Spacerując brzegiem rzeki Tag dotrzecie do oryginalnego, wykutego w białym kamieniu pomnika Odkrywców. Na chodniku pod monumentem odtworzono mapę globu z zaznaczonymi odkryciami znanych żeglarzy portugalskich — Vasco da Gamy i Ferdinanda Magellana. Artystyczne dusze zachwyci malownicza dzielnica Alfama czy wzgórze, na którym stoi zbudowany w XII wieku w stylu mauretań-



Kraina fado i winnic

skim zamek św. Jerzego. Rozciąga się z niego przepiękny widok na miasto. Lizbona to miasto, które nigdy nie zasypia. Tu życie rozkwita po godz. 22, kiedy Portugalczycy schodzą się do małych restauracji. W krętych uliczkach Bairro Alto zawsze usłyszycie pełne namiętności i pasji dźwięki muzyki fado.

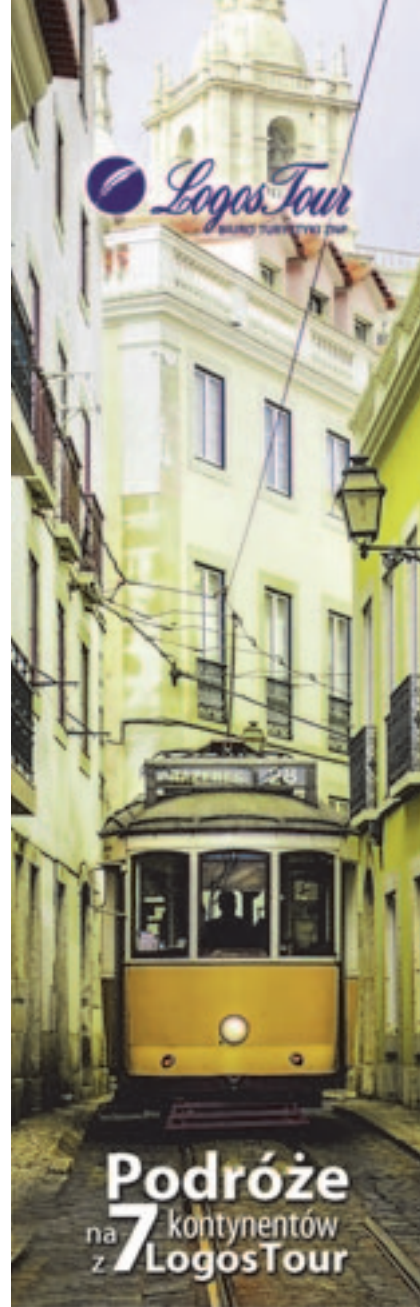
Winiarnie i znakomite porto

To właśnie w Portugalii mieści się najsłynniejszy na świecie ośrodek kultu maryjnego w Fatimie. Od 1917 roku jest miejscem licznych pielgrzymek. Spacerując po placu Pielgrzyma wybierzcie się do Kaplicy Objawień. Mała odległość dzieli Fatimę od Coimbrы, miasta znanego z prestiżowego uniwersytetu. Tu właśnie znajduje się biblioteka Joanina — jedna z najpiękniejszych barokowych bibliotek na świecie. Zgromadzono w niej ponad 300 tys. książek.

W Porto nie można pominąć pozycji obowiązkowej, czyli wizyty w jednej z winiarni i degustacji porto.

Gorący klimat Azorów

Z Porto możecie wyruszyć na kolejną przygodę, jaką jest wizyta na Azorach. Stolica jednej z wysp wchodzących w skład archipelagu — Sao Miguel. W zachwycającej stolicy wyspy — Ponta Delgada można podziwiać wiele zabytków, m.in. barokową Casa de Carlos Bicudo z syreną na fasadzie. W Furnas, miejscowości słynącej z siarkowych, gorących źródeł, w niektórych miejscach ziemia jest tak gorąca, że w wykopanych dołach można gotować tradycyjną potrawę — cozido. To różne gatunki mięs z warzywami, duszone w ziemnych piecach. Na północnym wybrzeżu wyspy znajduje się jedyna czynna w Europie plantacja herbaty — Tea Factory. Wyruszając w rejs statkiem można z jego pokładu podziwiać zachód słońca, degustując wyborne wino z wyspy Pico i regionalne sery. A po powrocie wykąpać się w zjawiskowym Atlantyku.



Podróże
na 7 kontynentów
z LogosTour

PORTUGALIA
(+ wyspy Azory)

PORTUGALIA
– HISZPANIA

oraz
ponad 200 tras
na 7 kontynentów
oferujących
niezapomniane
wrażenia

Pl. Pułaskiego 2/1a
Olsztyn
89 527 73 20



www.logostour.pl
801 011 864

warto galeria

Talenty *docenione*

Podczas gali w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej w Olsztynie odbyła się uroczysta gala Talentów Roku 2014.

Laureatami zostali:

- Aneta Przybyłek (Erato, poezja)
- Rafał Majek (Euterpe, muzyka instrumentalna)
- Alicja Juskiewicz (Melpomene, teatr)
- Ks. Grzegorz Mocarski i Chór „Cantores Bertungenses” (Polihymnia, poezja chóralna)
- Barbara Świąćicka i Teatr Nieskromny (Talia, sztuki sceniczne, komedia)
- Justyna Sołowiej (Kaliopie, sztuki piękne)
- Mariusz Krupiński i zespół „Warmia” w rok jubileuszu zespołu (Terpsychora, taniec)
- Dariusz Madaj (Multimedia, nowoczesne sztuki wizualne)

Fundacja Środowisk Twórczych w Olsztynie

postanowiła także przyznać nagrody honorowe: mecenasowi Andrzejowi Kurowskiemu oraz księgowej Irenie Zakrzewskiej.

W koncercie „Siła pokoleń” tego wieczoru wystąpili: Chór Collegium Juvenum, dyrygent Joanna Muśko, Chór Dziewczęcy Cantabile, dyrygent Agata Wilińska, Maksymilian Cybowski, skrzypek, Krzysztof Farsewicz, poeta, Pracownia Tańca PRYZMAT, grupa twórcza fundacji ARTOffNIA pod kierownictwem Katarzyny Grabińskiej i Magdalena Łowkiel-Klimek, wokalistka.

Zdjęcia:
Przemysław Getka



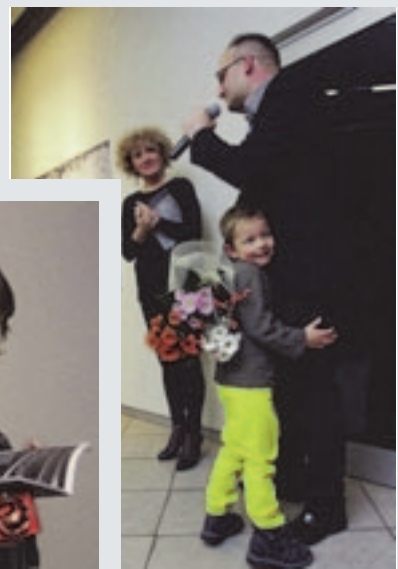
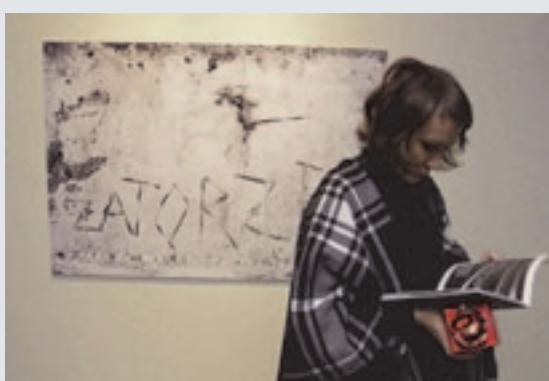
Czarno-biały portret Zatorza

W Galerii Sztuki Współczesnej w Olsztynie można oglądać wystawę fotografii Łukasza Pepola. Olsztynianin związany jest z fotografią od 15 lat, ukończył Warszawską Szkołę Fotografii. W swoich pracach pokazuje Zatorze z zupełnie innej strony. Czarno-białe fotografie pokazują detale, na które często nie zwraca się uwagi. Prace skłaniają do zadumy, są nieco

melancholijne, oszczędne w formie i pozbawione zbędnych szczegółów.

Wystawę można oglądać w sali kameralnej Galerii BWA do stycznia 2015 roku.

Zdjęcia: Grzegorz Czykwin



warto nas czytać

Lista dystrybucyjna:

Sport i rekreacja

- Aquasfera
- Fitness Club Sylwetka
- Endorfina
- Planeta Formy
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie
- Body Perfect fitness wellness & spa
- Eranova. Miejsce Kreatywnej Aktywności
- Basen Dobre Miasto
- Warmiolandia Kraina Warmisia
- Strefa Rozwoju w Olsztynie

Moda, zdrowie i uroda

- Klinika Stomatologii Estetycznej Elżbieta Sujka
- AF Akademia fryzjerstwa Adam Przybysz
- Polkard Centrum Stomatologiczno-Medyczne Lekarzy Specjalistów
- Przychodnia Lekarska dr Bogdan Kula
- Salon sukien ślubnych Madame Danuta
- Perfumeria Exclusiv CH Real
- Instytut Zdrowia i Kosmetyki Estetycznej w Olsztynie
- Jubirex CH Real
- Sklep odzieżowy ESSA
- Salon fryzjerski Avocado
- Gabinet Stomatologiczny Regina Pisowłocka
- Medycyna Estetyczna Beauty Center
- Centrum Medyczne Polmed
- Fryzjer MK
- Centrum Diagnostyki i Mikrochirurgii Oka LENS

Puby, restauracje, hotele

- Sisi Coffe
- Hotel Dyplomat
- Restauracja Dzika Kaczka
- Restauracja Ceska Hospoda
- Restauracja Gardenia
- Restauracja Casablanca
- Pirat SPA Hotel Restauracja
- Hotel Wileński
- Hotel Kur
- Hotel Warmiński
- Hotel Omega
- Malta Cafe – restauracja
- Pierogarnia Bruner w Olsztynie
- Karczma Jana
- Greco, restauracja grecka
- Bar Dziupla
- Restauracja Corner Cafe
- Pizzeria Roma
- Cukiernia Złoty Klucz
- Chilli Cocktail Bar & Restaurant
- Glamour Cafe
- Restauracja Cudne Manowce
- Cukiernia Margo Sweet
- Restauracja Ranczo w Dolinie Dobre Miasto
- Restauracja Wiktorja Dobre Miasto
- Hotel HP Park
- Hotel Kopernik
- Hotel Pod Zamkiem
- Kawiarnia Staromiejska

- Highlander Whisky Bar
- Hotel Anders Stare Jabłonki
- Bajkowy Zakątek Guzowy Piec
- Karczma Warmińska w Gietrzwałdzie
- Hotel Krasicki w Lidzbarku Warmińskim
- Zamek Ryn
- Restauracja Na Rynku w Biskupcu
- Stara Księgarnia Olsztynek
- Karczma w Stodole Tomaszkowo
- Cukiernia Tortex
- Pizzeria Ravioli Street Centrum
- Pizzeria Ravioli Street Jaroty
- Pizzeria Ravioli Street Kortowo
- Restauracja Fajferek

Kultura

- Kino Helios
- Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie
- Filharmonia w Olsztynie
- Miejska Biblioteka Publiczna w Olsztynie
- Kino Studyjne 2 Awangarda
- Centrum Edukacji i Incjatyw Kulturalnych w Olsztynie
- Olsztyński Teatr Lalek
- BWA Galeria Sztuki w Olsztynie
- Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne
- Centrum Kultury Dobre Miasto
- Synagoga Barczewo
- Skansen Olsztynek

Inne

- Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusickiego
- Olsztyński Park Naukowo-Technologiczny
- Centrum Innowacji i Transferu Technologii Olsztyn UWM
- Michelin Polska
- Indykpol S.A.
- Z.U.H Max Usługa Sp. z o.o.
- Biuro Podróży Traveland
- Salon samochodowy BMW
- Polbis Auto Sp. z o.o. Autoryzowany serwis i salon Skoda
- Biuro ogłoszeń „Gazety Olsztyńskiej”, ul. Partyzantów 71 w Olsztynie
- Salon mebli kuchennych Nord Kuchnie
- Przedszkole Poziomka
- Wojciechowicz Motosport
- Urząd Miasta w Olsztynie, pl. Jana Pawła II
- Urząd Miasta w Olsztynie, ul. Wyzwolenia
- Powiatowy Urząd Pracy w Olsztynie
- Urząd Gminy Biskupiec
- Urząd Marszałkowski w Olsztynie
- Urząd Wojewódzki w Olsztynie

Dodatkowo

- Największe imprezy plenerowe w Olsztynie
- Wysyłka do 200 firm miasta Olsztyna i okolic
- Urzędy miast oraz starostwa powiatowe w całym województwie warmińsko-mazurskim
- Władze wszystkich uczelni miasta Olsztyna
- Posłowie i senatorowie miasta Olsztyna

Redaktor naczelna

Anna Szapiel-Danylcuk

tel. 89 539 76 06

kom. 514 800 906

a.szapiel@naszolsztyniak.pl

Reklama

Tel: 89 539 74 30

Mobile: 723 257 680

n.lewus@naszolsztyniak.pl

**CHCESZ MIEĆ
U SIEBIE „WARTO!”,
ZADZWOŃ!**

Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”?

Florame 

Aromaterapia i Bio Kosmetyki

***Zestawy
Świąteczne***

