



arbeitlandia.eu
WSZYSTKO O PRACY W OPIECE W NIEMCZECH

nr 14

Praca za granicą
III kwartał 2017 | Poznań
www.arbeitlandia.eu
ISSN 2391-5597



Serwis „Odyseusz” i aplikacja „iPolak”

Niemcy kochają fuksję

Panny wiążą fartuch
po lewej stronie – dirndl

Ślęzaczka u wegan

Herzogenaurach i konfliktowa
historia wygodnych butów

Od Redakcji



Życie na dwa domy

Los emigranta zarobkowego nie jest łatwy. Jeżeli trafimy na dobre miejsce pracy za granicą, do którego wracamy w regularnych odstępach czasu, zaczynamy się niekiedy gubić. Najlepiej widać to w rozmowach z opiekunkami i opiekunami osób starszych w Niemczech. Przy organizacji kolejnego wyjazdu do pracy często pada „och, jak dobrze, że znowu wyjeżdżam, odpocznę”. Wyjeżdżamy do pracy odpocząć??? To wydaje się dziwne, ale tak jest naprawdę. We własnym domu, w Polsce, jesteśmy odpowiedzialni za wszystko. Za rachunki, za porządek, za zakupy, za wychowanie dzieci i wnuków, za problemy swoje, rodziny, przyjaciół i znajomych. Do tego mamy gdzieś głęboko ukryte poczucie, że musimy, ale to naprawdę musimy, przygotować nasz polski świat do swojej nieobecności. Przed każdym wyjazdem kontrolujemy, sprawdzamy, czyścimy, sprzątam, uzupełniamy. Staramy się w każdym aspekcie naszego życia nadgonić zaplanowany czas nieobecności w domu. Odmawiamy sobie prawa do wypoczynku. Czujemy wyrzuty sumienia, gdy mamy

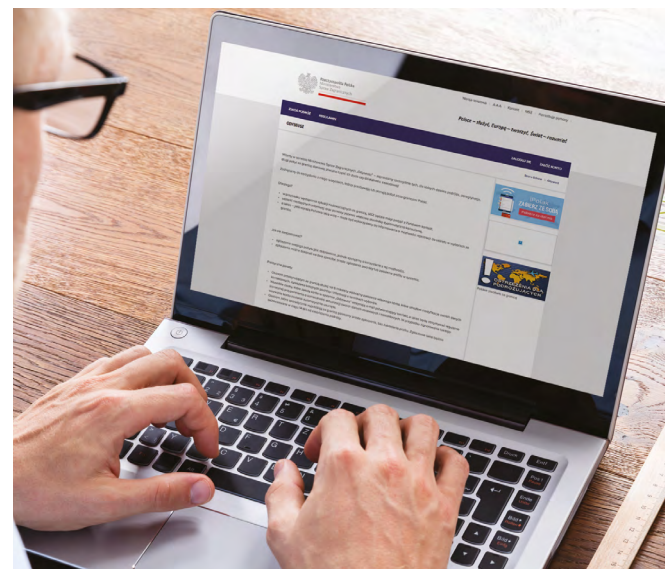
ochotę trochę poczytać, czy po prostu posiedzieć przed telewizorem. Trzeba przecież przetrząsnąć po raz kolejny zawartość pawlaczka albo zmusić się do wizyty u sympatycznej, aczkolwiek lekko męczącej, cioci. Przecież niedługo wyjeżdżamy. W efekcie jesteśmy zmęczeni ciągłą aktywnością we własnym domu, nieustannym ruchem i tym, że ze strony rodziny odczuwamy czasem brak szacunku do naszej pracy. Okruszki na stole w kuchni, porozrzucane rzeczy w pokoju córki, porozkładane (nie wiadomo po co akurat na stole) narzędzia męża. Tak jak za granicą tęsknimy za powrotem do domu, nie wiadomo kiedy zaczynamy tęsknić za kolejnym wyjazdem. Do tego świata, gdzie wszystko jest bardziej przewidywalne niż w domu, gdzie – jak nam się wydaje – nikt nie niszczy naszej pracy włożonej w utrzymanie porządku w domu, gdzie jesteśmy stale chwaleni i hołubieni, za dobrze wykonaną pracę. To kusi... Trzeba bardzo uważać, żeby się w tym nie zagubić...

Redaktor Naczelny
Dorota Lewandowska

WYDAWCA: Carework Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Spółka komandytowa, 60-246 Poznań, ul. Winklera 1
SIEDZIBA REDAKCJI: ul. Winklera 1, 60-246 Poznań, tel. 61 662 10 81
REDAKTOR NACZELNY: Dorota Lewandowska, tel. 602 818 040
DZIAŁ REKLAMY: Małgorzata Sołtys, tel. 32 336 90 60
DRUK: Drukarnia MATRIX
ZDJĘCIA: FOTOLIA



Serwis „Odyseusz” i aplikacja „iPolak” – bezpieczeństwo pobytu Polaków za granicą



Czasy mamy trochę trudne i niespokojne. Wojny i konflikty, terroryzm, katastrofy i klęski żywiołowe omijają na szczęście Polskę, ale niestety nie omijają państw, do których podróżujemy w celu podjęcia pracy lub turystycznie. Kiedy dostaniemy pracę lub wykupimy atrakcyjną wycieczkę, rzadko zastanawiamy się, jak wygląda poziom bezpieczeństwa w danym państwie. Choć można to łatwo sprawdzić w polskim MSZ. Tylko szczerze mówiąc – kto z wyjeżdżających do pracy do Niemiec, czy też na wakacje do Tunezji lub Egiptu, zagląda na stronę polskie-

go Ministerstwa Spraw Zagranicznych, żeby sprawdzić ostrzeżenia naszych służb dyplomatycznych? Chyba nikt, a szkoda.

Przed wyjazdem zadбай o bezpieczeństwo

MSZ prowadzi systematycznie serwis internetowy dla turystów i pracowników wyjeżdżających za granicę, zawierający informacje od naszej dyplomacji, o zagrożeniach dla podróżujących. Pod adresem www.polakzagrancja.msz.gov.pl można znaleźć aktualne informacje o zagrożeniach w państwach na całym świecie, a co najważniejsze o tym, czy nasze służby konsularne w danym rejonie będą mogły w razie potrzeby udzielić nam pomocy.

Dobrym pomysłem na poprawienie naszego bezpieczeństwa podczas pobytu za granicą jest zarejestrowanie wyjazdu za pośrednictwem serwisu MSZ pod nazwą „Odyseusz” (www.odyseusz.msz.gov.pl). Zajmuje to dosłownie 2-3 minuty, program jest bardzo prosty i jasny w obsłudze. Wystarczy podać dane personalne własne i osób towarzyszących (imię, nazwisko, adres w Polsce i numer PESEL), dane kontaktowe osoby, która zostaje w kraju (numer telefonu, adres poczty elektronicznej) oraz oczywiście informację o celu naszej podróży. Polskie służby konsularne będą mogły, w razie wystąpienia sytuacji nadzwyczajnych, nawiązać z nami kontakt, czy też wysłać nam ostrzeżenie.

W stałym kontakcie

Oprócz serwisu „Odyseusz” Ministerstwo Spraw Zagranicznych oferuje bezpłatną aplikację na telefony komórkowe o nazwie „iPolak”. Jest to przede wszystkim aplikacja informacyjno – pomocowa, dzięki której łatwo dowiemy się, jak rozwiązać najczęściej występujące za granicą problemy, czy też sprawdzimy dane kontaktowe najbliższych jednostek konsularnych. Możemy również uzyskać podstawowe informacje o kraju, w którym się znajdziemy i zapoznać się z bieżącymi komunikatami i ostrzeżeniami. Aplikacja nie jest skomplikowana i nie ma wielu funkcji, spełnia jednak całkowicie swoją rolę w podniesieniu poziomu bezpieczeństwa pobytu za granicą. Można ją pobrać ze strony MSZ www.msz.gov.pl.

Oczami MSZ – sytuacja w Niemczech

A jak ocenia polski MSZ bezpieczeństwo wyjazdów do Niemiec? Nie jest źle, ale warto być uważnym!

„W 2016 roku doszło do kilku ataków i prób ataków o charakterze terrorystycznym na terenie Niemiec. W związku z powyższym, należy zachować szczególną czujność w miejscach, które mogą być potencjalnymi celami zamachowców m.in. koncerty, lotniska, dworce kolejowe, metro, centra handlowe.



Zalecamy rejestrowanie się w serwisie Ministerstwa Spraw Zagranicznych <Odyseusz> <https://odyseusz.msz.gov.pl/>. Pozwoli to polskim służbom konsularnym w sytuacjach kryzysowych na nawiązanie kontaktu z obywatelami polskimi podróżującymi i przebywającymi na terenie Niemiec.

Nie ma szczególnego zagrożenia przestępczością pospolitą. W miejscach gromadzenia się wielu osób (stadiony, dworce, lotniska, imprezy masowe, duże sklepy), gdzie mogą działać złodzieje kieszonkowi, należy zachować większą ostrożność. Ofiary przestępstwa powinny zgłosić się na policję lub wezwać ją telefonicznie (tel. 110 lub 112). Należy zadbać o sporządzenie protokołu zdarzenia i poprosić o jego kopię. W razie wypadku lub konieczności uzyskania pomocy lekarskiej należy wezwać pierwszą pomoc medyczną (tel. 112)”.
(<https://polakzagranica.msz.gov.pl/Republika,Federalna,Niemiec,DEU.html>, stan na 13.03.2017)

Niemcy kochają fuksję



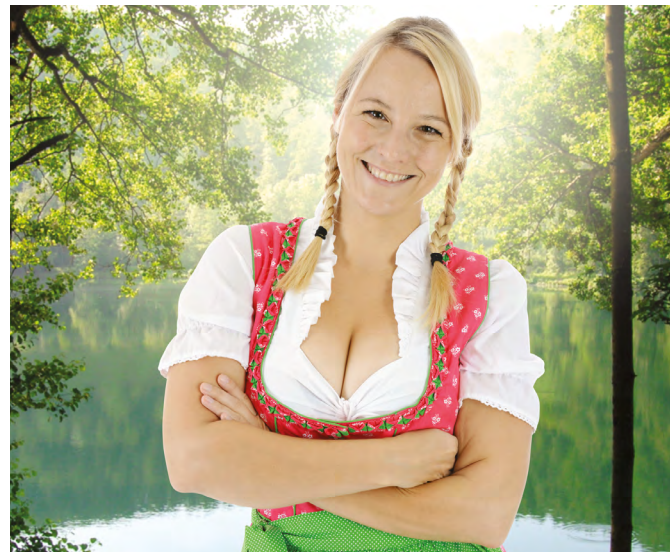
W świecie zabudowanym wieżowcami, wyłożonym płytami chodnikowymi, utwardzanymi parkingami i zaasfaltowanymi drogami, nasi zachodni sąsiedzi bardzo dużo uwagi przykładają do roślin doniczkowych. Nie każdy Niemiec jest szczęśliwym posiadaczem domu z ogrodem. W dużych miastach, tak samo jak w Polsce, mieszka się głównie w wieżowcach, blokach i kamienicach. To, co odróżnia np. wieżowce w okolicy Monachium czy innych miast, od tego samego typu budownictwa w Polsce, to balkony. Praktycznie każdy projekt architektoniczny przewiduje na balkonie miejsce na kwiaty doniczkowe. Nie jest rzadkością, że w eleganckich dzielnicach na balkonach widać nawet zasadzone całkiem spore drzewa iglaste i brzozy.

Nade wszystko jednak Niemcy kochają fuksję. Nazwa tej pięknie kwitnącej rośliny pochodzi od nazwiska niemieckiego lekarza i botanika, żyjącego w XVI wieku, Leonharta Fuchsa. Razem z innymi niemieckimi naukowcami – Hieronimem Bockiem, Valeriussem Cordusem i Ottonem Brunfelsem, Fuchs nazywany jest „ojcem niemieckiej botaniki”. Badał i systematyzował rośliny i zioła niemieckie. Podziw dla wyników jego pracy i badań spowodował, że w XVIII wieku, znany francuski zakonnik i botanik Char-

les Plumier, nazwał jego nazwiskiem pochodzącą głównie z Ameryki, pięknie kwitnącą roślinę z rodziny wiesiołkowatych – fuksję. W Polsce fuksja zwana bywa niekiedy ułanką. Warto w tym momencie wspomnieć, że Plumier wprowadził tym samym zwyczaj nadawania nowym odmianom roślin nazw od nazwisk wybitnych osobistości. Jak podaje Wikipedia, fuksja (niem. Fuchsia) – od nazwiska Leonhart Fuchs, magnolia (niem. Magnolie) – od nazwiska Pierre Magnol, innego francuskiego botanika, begonia (niem. Begonie) od Michel Begon, kluzja (niem. Clusia, w Polsce nazywana też okrężnicą) – od Karol Kluzjusz, lobelia (niem. Lobelie, także Männertreu) od Mathias de l’Obel.

W Niemczech praktycznie w każdej miejscowości można zauważyć na balkonie, za oknem, w ogrodzie obficie kwitnące fuksje. Jest ich ponad 7000 odmian. Zdobią i ożywiają krajobraz nawet w bardzo przemysłowo rozwiniętych miastach. W 1981 roku powstało Niemieckie Towarzystwo Fuksji (Die Deutsche Fuchsien – Gesellschaft) a w Bonn (Bundesgartenschau) i Bad Neuenahr (miejscowości położonej 30 km na południe od Bonn) odbywają się cykliczne wystawy przygotowywane przez hodowców tych pięknych kwiatów.

Panny wiążą fartuch po lewej stronie – dirndl



Słodką sukieneczką z fartuszkiem i bufiastymi rękawkami to strój, który kojarzy nam się z hostessami na Oktoberfest oraz kelnerkami w tradycyjnych niemieckich restauracjach. Nie wszyscy wiedzą, że nosi on nazwę dirndl. Jeszcze mniej osób potrafi powiedzieć coś więcej o tym stroju, który ma dość ciekawą przeszłość.

Z zagrody na salony

Dirndl jest zdrobnieniem od słowa „Dirn”, które oznacza młodą dziewczynę i jest używane w niektórych gwarach do dzisiaj. „Dirne” to także określenie na kobietę lekkich obyczajów. Rzeczownikiem „Dirn” nazywano również pokojówki i służące, które pomagały w gospodarstwie. W tym zakresie szerzej znanym słowem jest „Magd”. Typowy dla tej grupy społecznej strój ewoluował, ale przetrwał do dziś swoją nazwę zawdzięczając tym, które go tradycyjnie nosiły.

Dirndl stanowił swoisty fenomenem mody miejskiej. Strój, który był początkowo traktowany jako właściwy dla wiejskiego plebsu, pod koniec XIX wieku zaczął być noszony w mieście, jako letnia sukienka. Prawdziwym hitem dirndl stał się po pierwszej wojnie światowej. W Niemczech, mocno dotkniętych kryzysem ekonomicznym, prosta sukienka stanowiła tania alternatywę dla drogich kreacji popularnych wśród bogatych Europejki.

W czasach III Rzeszy dirndl został uznany za strój najbardziej odpowiedni dla niemieckich kobiet. Kreatorką i twórczynią ówczesnego dirndl stała się Gertrud Pesendorfer, która nieco skorygowała noszone wcześniej modele. Odstąpiono od dekoltu oraz ramiona dodały sukience więcej pikanterii. Z tego czasu pochodzi również element sznurowania w talii.

Dirndl kiedyś i dziś

Dirndl, który znamy tak naprawdę nie powinien być mylony i porównywany ze strojami ludowymi. Prawdziwy

historyczny dirndl składał się z materiałów w określonej kombinacji kolorów oraz posiadał inne cechy szczególne, które określały region, stan cywilny oraz pozycję ekonomiczną kobiety, która go nosiła. Współczesny dirndl nie ma odniesień regionalnych i stanowi efekt swoistej ewolucji – od stroju regionalnego do elementu popkultury.

Teraz dirndl to sukienka z przylegającym stanikiem o głębokim, prostokątnie lub okrągło wyciętym dekolcie. Na wysokości przepony znajduje się szeroki pas, a poniżej spódnica, której długość dyktuje moda w danym sezonie. Elementem niezbędnym jest fartuszek. Dirndl może być wykonany z jednokolorowej lub wzorzystej bawełny, lnu lub jedwabiu. Większość jest jednoczęściowa, zapinana na suwak, guziczki z pętelkami lub dziurkami albo sznurowana. Suwak może znajdować się z tyłu lub z boku. Dirndl ma kieszonkę z przodu lub z boku, ukrytą pod spódnicą. Do tego niezbędna jest biała bluzeczka z bufiastymi, długimi lub krótkimi rękawami, która sięga pod biust.

Dla porównania, tradycyjny dirndl wykonany jest z materiałów w ludowe wzory albo z szarego lub kolorowego lnu, czasem ze skórzanym gorsetem. Niezbędnym elementem tradycyjnego stroju jest także chustka na ramiona lub apaszka. Całości w tradycyjnym wydaniu dopełnia biżuteria w formie przylegającej do szyi opaski z ozdobnymi wisiorkami.



Ciekawostki

Powszechnie panuje przekonanie, że status kobiety symbolizuje miejsce, w którym znajduje się wiązanie paska sukienki. Węzeł z prawej strony oznacza stan małżeński lub zaręczyny. Pętla z lewej strony zarezerwowana jest dla dziewczyn wolnych. Z tyłu dirndl wiążą wdowy. Okazuje się, że zwyczaj ten jest wynalazkiem naszych czasów. Kiedyś cały strój mężatki od materiałów po kolory i szycie wyglądał zupełnie inaczej niż panny, a pętla nie stanowiła żadnej wskazówki.

Swoisty pokaz mody dirndl i niezliczonych jego wariantów stanowi Oktoberfest. Tam nie sposób nie spotkać

kobiety w dirndl na swojej drodze. Dziewczęta ubrane w ten strój pojawiają się również na targach, imprezach okolicznościowych, festiwalach, zwłaszcza w Bawarii i w niektórych regionach alpejskich. Co ciekawe, w latach 70-tych był rzadkością, ale od lat 90-tych rośnie jego popularność. Coraz częściej po motyw dirndl sięgają również kreatorzy mody.

Dla entuzjastów dirndl fascynującym przeżyciem może okazać się udział w charakterze widza czy nawet uczestnika w tzw. Dirndlfliegen. Są to zawody „pseudosportowe”,

w których kobiety i mężczyźni ubrani w dirndl oddają z trampoliny skok do jeziora wykonując w trakcie lotu wymyślne figury. Prawdziwe jury złożone z ekspertów ocenia fantazję i trudność akrobacji.

Charakterystyczna sukienka jest także tradycyjnym strojem dla regionu alpejskiego. W 2016 roku austriacka poczta uhonorowała go emitując znaczek pocztowy w formie drindl.

Olga Lisowska

Deutsch ist einfach

Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu – Alle Wege führen nach Rom.

Jest taka literka w języku niemieckim, która wydaje się bardzo przyjazna i zbliżona do polskiej – „R”. Pozory często mylą. Pisanie to nie wszystko, ważna jest również wymowa. Ucząc się języka niemieckiego mamy problemy z tzw. umlautami (ö, ü, ä), straszy nas wymowa różnych połączeń („sch”, „ei” i nieme „h”). W tym wszystkim „r” wydaje się swojskie i przyjazne. Gdy jednak wsłuchamy się w to, jak wymawiają głoskę „r” rodowici Niemcy, zaczynamy rozumieć, że to jest jednak coś innego i zupełnie inna sztuka wymowy.

Niemcy mają dwa rodzaje głoski R (R-Laute).

W niemieckiej fonetyce wyróżniamy „r” spółgłoskowe (konsonantisches) i samogłoskowe (vokalisches). To pierwsze – biorąc pod uwagę wymowę – podzielić można dodatkowo na Zungenspitzen – R (Zungenspitze to po polsku koniec języka) oraz Zäpfchen – R (Zäpfchen to po polsku języczek z tyłu gardła).

Jak to brzmi w praktyce?

W słowie Mutter czy Vater, wymawianym przez Niemca, nie usłyszymy na końcu „r”. Usłyszymy coś w rodzaju „a” - Muttaa, Vataa. Tak samo w słowie darf czy parken głoska „r” jest właściwie niesłyszalna, wydłuża się tylko nieznacznie głoska „a”. Daaf, paaken. Nie sprawi to nam wielkich problemów językowych, jeżeli będziemy chcieli wymawiać, a raczej nie wymawiać takiego „r”.

Z kolei w słowie Rosen czy brauchen nie zabrzmi czyste, dźwięczne polskie „r”, które tworzymy przykładając język do przodu zębów, ale jakiś taki zupełnie inny dźwięk, wydobywający się gdzieś z tyłu gardła. Tu już jest nieco trudniej. Możemy wypowiadać oczywiście „r” po polsku i nie będzie to przeszkodą w porozumieniu. Ale dążmy do doskonałości.

Jak nauczyć się wymawiać prawidłowo niemieckie „R” tylnojęzykowe?

Z pomocą przyjdzie nam Rzym. Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu, czyli – nach Rom. Jeżeli powiemy „nach” i utrzymując język w tej samej pozycji dodamy „Rom” mamy dużą szansę, że po kilku ćwiczeniach będziemy pięknie wymawiać niemieckie „R”.

Deutsch ist einfach!

Ślązaczka u wegan. Krótka rzecz o dietach z wyboru

Nie tylko opiekunka osób starszych ze Śląska będzie miała problemy u podopiecznych, którzy odżywiają się w inny, niż powszechnie przyjęty sposób. Inny nie dlatego, że są chorzy, ale dlatego, że taki jest ich wybór. Tymczasem osoby starsze w Niemczech to przecież pokolenie, które dokonywało życiowych wyborów w latach 70-tych. Należało do kultury dzieci kwiatów, symbolizującej całkowite zerwanie z tradycją. Również tą dotyczącą sposobu odżywiania.

Mięso? Nie, dziękuję!

Tolerujemy stosowanie diety przez osoby chore – diabetyków, osoby z nietolerancją glutenu, uczuleniem na laktozę i inne. Sceptycznie, ale z coraz większą akceptacją, podchodzimy do fanów tzw. zdrowej żywności, wyprodukowanej ekologicznie, bez ingerowania w proces rozwoju roślin czy zwierząt środkami chemicznymi. Trochę

trudniej jest nam jednak zrozumieć, że ktoś z własnej woli rezygnuje z jedzenia mięsa i stosuje dietę wegetariańską.

A jeszcze mniej rozumiemy, i większość opiekunek czuje się (przynajmniej na początku) zagubiona, gdy trafi do podopiecznych na diecie wegańskiej.

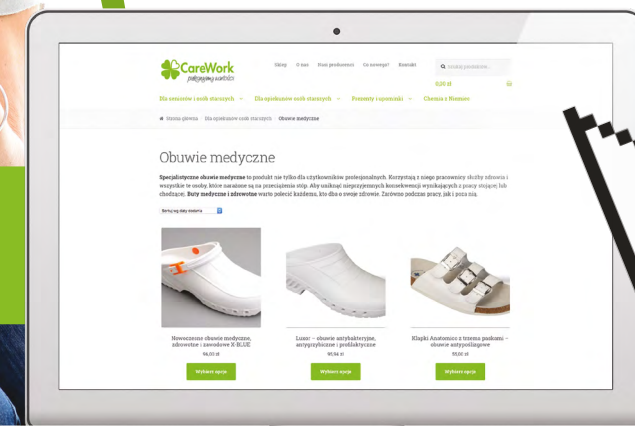


Podstawowa różnica pomiędzy dietą wegetariańską a wegańską polega na tym, że wegetarianie nie jedzą mięsa a weganie – mięsa i żadnych produktów pochodzących od zwierząt. Dieta wegańska wyklucza więc stosowanie takich, zdawałoby się nieodzownych w kuchni produktów, jak mleko, śmietana, sery, jajka. Jeżeli trafimy na podopiecznych wegan, musimy po prostu nauczyć się na nowo gotować. Zupełnie inaczej trzeba robić zakupy i inaczej planować porcje posiłków.

CareWork
pielęgnowujemy wartości

**ZADBAJ O SIEBIE,
SPRAW RADOŚĆ BLISKIM,
TROSZCZ SIĘ O STARSZYCH.**

Wejdź na: www.carework.pl/sklep
i znajdź coś wyjątkowego...





W świecie roślin

Joasia pochodzi z okolic Chorzowa i jechała do pracy w opiece nad starszym panem. To miał być jej pierwszy podopieczny w Niemczech. W Polsce ukończyła kurs dla opiekunów i miała praktyki w domu opieki. Z informacji, jakie uzyskała przed wyjazdem do Stuttgartu wynikało, że podopieczny mieszka sam jest po lekkim wylewie, nic więcej. Potrzebował głównie wsparcia w prowadzeniu gospodarstwa domowego, niewielkiej pomocy przy ubie-

Po przyjeździe bardzo szybko okazało się, że jej 81-letni podopieczny jest od wielu lat weganinem. Wpadła w panikę. Po prostu nie wiedziała, co ma szykować do jedzenia. Śniadanie – odpada masło, sery, wędliny, paszety. Zostają dżemy??? Obiad – jejku, co na obiad. Same ziemniaki? Podwieczorek – no dobrze, jakaś sałatka owocowa, sama takie lubi. Ale na kolację – znowu wyobraźnia ją całkowicie zawodziła.

Czas nauki i nowych odkryć

Na szczęście przez pierwsze dni bardzo wspierała ją córka podopiecznego i on sam. Faktycznie, w wieku 60 lat, Joanna na nowo uczyła się gotować. Zaskoczyła ją, jak wiele rozmaitych potraw można przyrządzić dla wegan. Trochę pomógł jej też dostęp do Internetu – znalazła mnóstwo ciekawych przepisów. Śmieje się, że weganie to też ludzie. Nauczyła się przyrządzać rozmaite roślinne smarowidła do pieczywa. Fasola, soczewica, soja, groch, ciecierzycy i kasza jaglana to podstawowe produkty, z których można wyczarować cuda. Cukinia, buraki, oberżyna, papryka to doskonała baza do dań obiadowych. Pierogi z soczewicą – pycha! Poznała świat „mlek wegańskich” – napojów z migdałów, soi, ryżu czy owsa, które doskonale zastępują tradycyjne mleko. Potrafi zrobić bitą śmietanę z mleczka kokosowego. Dogłębnie zapamiętała zasadę, że wiele przepisów wegańskich zaczyna się od „poprzedniego dnia namocz”...

Przekonała się o tym, że obawa przed dietą wegańską to tylko lęk przed zerwaniem z tradycyjnym myśleniem o jedzeniu. Nie wierzyacie? Joanna poleca przepis na wegańskie ciasto drożdżowe z kruszonką. Gwarantuje, że zawsze wychodzi i nikt się nie domysli, że jest bez jajek i mleka! Poleca także bardzo smaczne (i tanie) mielone – mięsożercy nie domyślą się, że nie ma w nich mięsa.



rani i rozbieraniu. Według opisu miejsca pracy – bardzo samodzielna osoba. Denerwowała się przed wyjazdem, wiadomo. Czy podopieczny ją polubi? Czy będzie mu smakowało jej jedzenie? Córka dodawała jej animuszu: „Mamcia, jak zrobisz na obiad swoje kluski śląskie, rolady i modrą kapustę, to zobaczysz, od razu będziesz najlepsza”. Ona sama starannie przepisała sobie do zeszytiku przepisy na pokazowe ciasta – sernik jej babci, torcik biszkoptowy z kremem z bitej śmietany i kakao oraz kilka innych. Wiadomo, do mężczyzny najlepiej trafić przez żołądek.

Wegański kołocz z kruszonką i owocami Joasi

Składniki:

- 5 czubatych szklanek mąki pszennej (niem. Weizenmehl)
- 1 i ½ szklanki mleka sojowego (niem. Sojamilch, Sojadrink)
- 50 gram drożdży (niem. die Hefe)
- ½ szklanki cukru trzcinowego (niem. Rohrzucker) – zwykły biały też może być
- wanilia lub inny aromat wg. uznania (niem. Vanille)
- trzy porządne szczypty soli (niem. Salz)
- ½ szklanki oleju roślinnego o neutralnym smaku, np. rzepakowego (niem. Rapsöl)



Przygotowujemy tak, jak ciasto na tradycyjny kołocz. Najpierw rozczyń: rozcieramy drożdże z łyżką cukru, dodajemy łyżkę mąki i kilka łyżek lekko podgrzanego mleka sojowego (do ok. 30°C). Przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 15-20 minut. Do miski przesiewamy mąkę, wlewamy pozostałe mleko sojowe, wsypujemy sól, cukier, wanilię i dodajemy wyrośnięty rozczyń. Wyrabiamy ręcznie lub mikserem, aż masa zacznie lekko odchodzić od rąk. Na koniec dolewamy olej i ponownie wyrabiamy. Miskę z ciastem przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 45-60 min. – do wyrośnięcia.

W międzyczasie przyrządzamy kruszonkę: ¾ szklanki mąki, 3 łyżki cukru i ¼ szklanki oleju szybko ze sobą mieszamy (cukier nie może się rozpuścić). Wyrośnięte ciasto rozkładamy w blaszce nasmarowanej olejem i wysypanej tartą bułką. Na wierzchu układamy dowolne owoce (np. jabłka). Jeżeli owoce mają dużo soku (truskawki, wiśnie) przed ich wyłożeniem posypujemy powierzchnię ciasta cienką warstwą tartej bułki. Na owoce wykładamy kruszonkę. Wstawiamy do ciepłego piekarnika z termoobiegiem, nagrzanego do temp. 150°C i od razu zwiększamy temperaturę do 180°C. Pieczemy – w zależności od wilgotności owoców – od 45 do 60 minut.



Mielone po wegańsku. czyli najprostszy falafel

Składniki:

- 200 gram suchej ciecierzycy, zwanej też cieciorą (niem. Kichererbse, Echte Kicher, Felderbse) – z gotowanej ciecierzycy z puszki nie wyjdą takie smaczne
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej (niem. Natron)
- 2-3 ząbki czosnku (niem. Knoblauch)
- dowolna aromatyczna mieszanka przypraw (np. do kebaba)
- olej do głębokiego smażenia

Ciecierzycę namaczamy (w przynajmniej 2 litrach zimnej wody z dodatkiem sody oczyszczonej) przez 9-12 godzin. Odcedzamy. Mielimy namoczone ziarenka maszynką z sitkiem o bardzo grubych oczkach lub po prostu mocno rozgniatamy widelcem. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i dowolną przyprawę – smak powinien być wyraźny. Olej mocno rozgrzewamy (w ilości i w naczyniu pozwalającym na głębokie smażenie), kuleczki muszą pływać we wrzącej cieczy, nie mogą dotykać dna naczynia. Z przyprawionej masy ciecierzycowej robimy zwilżonymi dłońmi kulki, trochę większe od orzecha włoskiego. Smażymy kilka minut na rozgrzanym, głębokim tłuszczu,

przekręcając je dwukrotnie. Powinny nabrać ładnego, złocistego koloru. Odsączamy na ręczniku papierowym. Kotleciki będą chrupkie i smaczne – zarówno na gorąco, jak i na zimno. Zrobienie pierwszych kulek wymaga trochę cierpliwości, nie można za mocno ścisnąć, bo się rozsypią.

Joasia życzy wszystkim smacznego. I sama odpowiada na pytanie, zanim zdążyliśmy je zadać. Nie, ona nie została weganą, chociaż dla swojej rodziny również wielokrotnie przyrządza wegańskie posiłki. Mimo to, jej sztandarym daniem nadal są rolady.

Niemcy są dla nas często celem podróży do pracy. W każdej pracy, bez względu na to, czy jesteśmy prezesem, czy zwykłym pracownikiem, wygodne buty są podstawą dobrego samopoczucia. Buty, o których chcemy napisać, dla prezesów są ważniejsze po pracy, kiedy idą wypocząć przy golfie lub tenisie. Dla zwykłych pracowników – w pracy i w drodze do niej.

Była to niewielka osada przy wodopoju dla bydła, która rozrastała się i przez wieki przechodziła z rąk jednych do innych książąt – frankońskich i pruskich (niem. Herzog – książę). Jak wiele niemieckich miasteczek ma ładny rynek, stary ratusz, zabytkowy kościół farny.



Herzogenaurach to niewielkie miasteczko w Bawarii, w odległości niecałych trzydziestu kilometrów na północny zachód od Norymbergi. Pierwsze pisemne wzmianki historyczne o tym miejscu pochodzą z początku XI wieku.

Wielka historia tego miasteczka rozpoczęła się tak naprawdę dopiero wtedy, gdy dwaj bracia, Rudolf Dassler (1898-1974) i Adolf Dassler (1900-1978) pokłócili się o interesy. Jakie? Produkcja butów, i to nie byle jakich butów. To właśnie w Herzogenaurach, w latach 20-tych XX wieku, powstały pierwsze buty sportowe. W dniu

1 lipca 1924 roku do rejestru handlowego wpisano firmę o nazwie „Gebrüder Dassler Sportschuhfabrik” – „Fabryka Butów Sportowych Braci Dassler”. To właśnie w tej fabryce zaczęły powstawać po raz pierwszy w Europie specjalne modele butów przeznaczonych dla sportowców. Z czasem zaważowały cały świat i stały się nie tylko obuwie dla tych, którzy uprawiają sport, ale również dla tych, którzy cenią sobie wygodę.

Nie ma chyba osoby, która nie kojarzy marek Adidas i Puma. W języku polskim lekkie, najczęściej wiązane buty, które są z reguły elementem niezobowiązującego, wygodnego stroju nazywa się (bez względu na producenta) adidasami. Nazwa Adidas, pisana z dużej litery, to nazwa własna marki, zastrzeżona licznymi patentami. Adidas to skrót od zdrobnienia imienia Adolf (Adi) i pierwsze litery nazwiska Dassler. Adi-Das. Skąd wzięta się Puma? Otóż bracia Adolf i Rudi Dassler bardzo mocno pokłócili się o sposób prowadzenia interesów i rozstali. Rudolf założył w Herzogenaurach swoją własną fabrykę butów spor-

towych. Początkowo produkował je pod nazwą Ruda, wzorem brata wykorzystując pierwsze litery imienia i nazwiska. Potem jednak zmienił nazwę na Puma.

Historia Herzogenaurach to historia trwającego aż do śmierci konfliktu rodzinnego i wielkiej rywalizacji braci Dassler. Wśród przyczyn niezgody pomiędzy braćmi podaje się, że Adolf był bardziej zainteresowany wynajdowaniem i ulepszaniem nowych modeli, a Rudolfa najbardziej interesowało osiągnięcie zysków. Dzisiaj Adidas i Puma to wielkie koncerny, których marki są rozpoznawalne na całym świecie. Mało kto wie i pamięta o tym, że pierwsze modele sportowych butów powstały w pralni mamy braci Dassler w Herzogenaurach.

Kiedy będziesz w okolicy Normbergi, zajrzyj koniecznie do Herzogenaurach. Na taką wycieczkę na pewno założysz wygodne adidasy. Kiedy będziesz oglądać wielkie wydarzenia sportowe – mecze piłki nożnej czy zawody lekkoatletyczne pamiętaj, że na wyniki sportowców, oprócz treningu, duży wpływ mają ich buty sportowe, których historia rozpoczęła się w tym niemieckim miasteczku.

obfity cieszy rolnika	▼	kuzyn psa	▼	muzyka do tańczenia	instru- ment strunowy	▼	zagadka rysun- kowa	6	rasa królików	►	modlitwy	▼	figura geomet- ryczna	►	10	▼	15	▼	20	▼	25	▼	30	▼	35	▼	40	▼	45	▼	50	▼	55	▼	60	▼	65	▼	70	▼	75	▼	80	▼	85	▼	90	▼	95	▼	100	▼	105	▼	110	▼	115	▼	120	▼	125	▼	130	▼	135	▼	140	▼	145	▼	150	▼	155	▼	160	▼	165	▼	170	▼	175	▼	180	▼	185	▼	190	▼	195	▼	200	▼	205	▼	210	▼	215	▼	220	▼	225	▼	230	▼	235	▼	240	▼	245	▼	250	▼	255	▼	260	▼	265	▼	270	▼	275	▼	280	▼	285	▼	290	▼	295	▼	300	▼	305	▼	310	▼	315	▼	320	▼	325	▼	330	▼	335	▼	340	▼	345	▼	350	▼	355	▼	360	▼	365	▼	370	▼	375	▼	380	▼	385	▼	390	▼	395	▼	400	▼	405	▼	410	▼	415	▼	420	▼	425	▼	430	▼	435	▼	440	▼	445	▼	450	▼	455	▼	460	▼	465	▼	470	▼	475	▼	480	▼	485	▼	490	▼	495	▼	500	▼	505	▼	510	▼	515	▼	520	▼	525	▼	530	▼	535	▼	540	▼	545	▼	550	▼	555	▼	560	▼	565	▼	570	▼	575	▼	580	▼	585	▼	590	▼	595	▼	600	▼	605	▼	610	▼	615	▼	620	▼	625	▼	630	▼	635	▼	640	▼	645	▼	650	▼	655	▼	660	▼	665	▼	670	▼	675	▼	680	▼	685	▼	690	▼	695	▼	700	▼	705	▼	710	▼	715	▼	720	▼	725	▼	730	▼	735	▼	740	▼	745	▼	750	▼	755	▼	760	▼	765	▼	770	▼	775	▼	780	▼	785	▼	790	▼	795	▼	800	▼	805	▼	810	▼	815	▼	820	▼	825	▼	830	▼	835	▼	840	▼	845	▼	850	▼	855	▼	860	▼	865	▼	870	▼	875	▼	880	▼	885	▼	890	▼	895	▼	900	▼	905	▼	910	▼	915	▼	920	▼	925	▼	930	▼	935	▼	940	▼	945	▼	950	▼	955	▼	960	▼	965	▼	970	▼	975	▼	980	▼	985	▼	990	▼	995	▼	1000	▼	1005	▼	1010	▼	1015	▼	1020	▼	1025	▼	1030	▼	1035	▼	1040	▼	1045	▼	1050	▼	1055	▼	1060	▼	1065	▼	1070	▼	1075	▼	1080	▼	1085	▼	1090	▼	1095	▼	1100	▼	1105	▼	1110	▼	1115	▼	1120	▼	1125	▼	1130	▼	1135	▼	1140	▼	1145	▼	1150	▼	1155	▼	1160	▼	1165	▼	1170	▼	1175	▼	1180	▼	1185	▼	1190	▼	1195	▼	1200	▼	1205	▼	1210	▼	1215	▼	1220	▼	1225	▼	1230	▼	1235	▼	1240	▼	1245	▼	1250	▼	1255	▼	1260	▼	1265	▼	1270	▼	1275	▼	1280	▼	1285	▼	1290	▼	1295	▼	1300	▼	1305	▼	1310	▼	1315	▼	1320	▼	1325	▼	1330	▼	1335	▼	1340	▼	1345	▼	1350	▼	1355	▼	1360	▼	1365	▼	1370	▼	1375	▼	1380	▼	1385	▼	1390
-----------------------------	---	--------------	---	---------------------------	-----------------------------	---	---------------------------	---	------------------	---	----------	---	-----------------------------	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Prosimy o przesyłanie prawidłowych odpowiedzi pod adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Winklera 1, 60-246 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 15 września 2017 roku. W drodze losowania wyłonimy zwycięzcę, który otrzyma bon o wartości 100 PLN do wykorzystania w sklepie internetowym www.carework.pl/sklep. Fundatorem nagrody jest CareWork – www.carework.pl.

Laureatką ostatniej krzyżówki jest Pani Jolanta Waler z Rybnika – serdecznie gratulujemy!

WSZYSTKICH WSPÓŁPRACUJĄCYCH Z NAMI OPIEKUNÓW I ICH RODZINY SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA PIKNIK CAREWORK



Kiedy?

2 września 2017 roku



Gdzie?

gmina Kolonowskie
(województwo opolskie)



Dla kogo?

dla wszystkich współpracujących z nami opiekunów i dla ich rodzin, najmłodszych, najstarszych i tych w średnim wieku

Zapewniamy:

- dla aktywnych – spływ kajakiem pod opolskiej Amazonce, czyli rzece Mała Panew
- dla dzieci – gry, zabawy i konkursy
- dla wszystkich – dużo dobrej zabawy, kiełbaski i karkówkę z grilla, frytki, napoje bezalkoholowe i z kilkoma procentami
- bezpłatny dojazd na miejsce autokarem z Gliwic i powrót w godzinach wieczornych



Zgłoszenia:

Wszystkie osoby, które chcą wziąć udział w pikniku lub pikniku i spływie kajakowym prosimy o zgłaszanie się w nieprzekraczalnym terminie do 21 sierpnia br. Zgłoszenia przyjmujemy pod numerem telefonu ☎ 32 336 90 60



NASZE ODDZIAŁY:

Oddział w Poznaniu

ul. Winklera 1
60-246 Poznań
☎ 61 662 10 81 lub 82

Oddział w Gliwicach

ul. Dolnych Wałów 9
44-100 Gliwice
☎ 32 336 90 60

Oddział w Legnicy

ul. Pocztowa 7
59-220 Legnica
☎ 76 871 96 01

Oddział w Lesznie

ul. Dworcowa 1
64-100 Leszno
☎ 65 511 45 50

Oddział we Wschowie

ul. Kuśnierska 4
67-400 Wschowa
☎ 65 520 47 18

Oddział w Żarach

ul. Chrobrego 17
68-200 Żary
☎ 68 372 39 43

Oddział w Nysie

ul. Siemiradzkiego 2/3
(przy Rynku)
48-300 Nysa
☎ 664 008 434