



Praca za granicą

IV kwartał 2024 Poznań

ISSN 2391-5597

nr **42**



**Adwent i Boże Narodzenie
w niemieckiej statystyce**

**Der Notfallschlüssel,
czyli jak się dostać do domu?**

**Pielęgnacja spierzchniętej
skóry dłoni i ust**

**Trudna rodzina czy rodzina
w trudnej sytuacji?**



Od Redakcji

Wszehobecny plastik świąteczny

Nie da się ukryć, że potrzebę podkreślenia nastroju uroczystych dni realizujemy coraz częściej przez niezbyt ekologiczne i trochę nieprzemysłane zachowania. Jesień oraz zima to dwa takie charakterystyczne okresy, kiedy bez opanowania „produkujemy” plastikowe śmieci.

Gliniane i szklane osłony na znicze, wykorzystywane z okazji Wszystkich Świętych przez kilka kolejnych lat, są skutecznie wypierane przez osłonki plastikowe, jednorazowe. Nocne lundy nad cmentarzami powstają już nie z symbolicznych światełek pamięci o zmarłych, ale z palących się i topiących plastików. Sztuczne kwiaty latami straszą na rzadko odwiedzanych mogiłach albo błyskawicznie lądują w cmentarnych koszach na śmieci, bo pojawiła się okazja zakupu nowych. Cmentarne kosze na śmieci stają się mini wysypiskami.

Wieniec adwentowy przygotowujemy z darów lasów – zielonych gałązek, owoców jarzębiny, szyszek, suszonych kwiatów czy liści, zostały zastąpione przez, może i efektowniejsze wizualnie, ale nienaturalne wytwory. Drzewka bożonarodzeniowe z tworzywa sztucznego to też niestety współczesny standard. Prawie w zapomnienie odeszły ozdoby ze słomy, pierniczków, a nawet szklane bombki. Choinki uginają się od często tandetnych, szybko tracących urok, tanich, plastikowych dekoracji. Ozdabiamy je jednosezonowymi światełkami, które bez wahania wyrzucamy, gdy spali się jedna lampka. W gorączce przedświątecznych zakupów znosimy ze sklepów dziesiątki tzw. reklamówek, które kończą w koszu na śmieci zaraz po powrocie do domu.

Przy okazji nadchodzących świąt, zanim przy stole będziecie zmagać się z nakrętkami od plastikowych butelek i mruczeć pod nosem na dziwaczne pomysły polityków, warto pomyśleć o tym, co samemu można zrobić dla środowiska naturalnego.

Obecni seniorzy w czasach swojej młodości nie musieli segregować śmieci, bo ich tyle nie było. Obierki po ziemniakach, papierowe torebki, jakaś stłuczona przypadkiem butelka na mleko były wynoszone do śmietnika w metalowych wiaderkach raz w tygodniu (a jak życie sąsiedzkie przy tym kwitło!).

Po co stawiać kilkanaście zniczy na nagrobku? To nie ma być ozdoba, tylko dowód pamięci, jeden wystarczy (tu warto brać przykład z Niemców). Czy naprawdę 5 mandarynek i 2 pomarańcze trzeba pakować w sklepie do osobnych plastikowych i jednorazowych torebek? Czy nie przyjemniej zarządzić rodzinne pieczenie i zdobienie pierniczków na choinkę, niż wieszkać sztuczne ozdoby?

W nadchodzącym 2025 roku życzę wszystkim opiekunkom i opiekunom osób starszych, ale również sobie, żebyśmy zostali obdarzeni rozsądkiem konsumpcyjnym, który da politykom czas na rozwiązywanie problemów związanych z naszym zdrowiem, bezpieczeństwem i opieką na starość w wielu wymiarach, nie tylko w zakresie plastikowych nakrętek.

Spokojnych świąt i szczęśliwego Nowego Roku 2025!

Dorota Lewandowska

Adwent i Boże Narodzenie w niemieckiej statystyce



To może być dobry temat do rozmowy z podopiecznymi! Niemiecki Urząd Statystyczny (*Statistisches Bundesamt*) opublikował trochę liczbowych i procentowych ciekawostek na temat okresu świątecznego w ubiegłych latach. Chociaż kończy się już 2024 rok, większość danych dotyczy lat 2022 i 2023. Dowodzi to, że zebranie i przeanalizowanie materiałów, pomimo nowoczesnej infrastruktury informatycznej, zabiera bardzo dużo czasu.

Drzewka choinkowe (*die Weihnachtsbäume*)

Stanowią one nieodłączną część tradycji w Niemczech, ale krajowa produkcja leśna nie pokrywa zapotrzebowania na nie. Aby ozdobić niemieckie domy konieczny był więc import. Większość sprowadzonych drzewek pochodziło z Danii – było to aż 83,3% (1,5 miliona drzewek). Inni znaczący producenci żywych drzewek, eksportujący na rynek niemiecki to: Polska (12,5% czyli 226 100 choinek) i Holandia (4,2% czyli 74 500 sztuk).

Świece (*die Kerzen*)

Najpiękniejszy klimat świąteczny tworzy łagodne światło świec. Są one więc ważnym elementem dekoracyjnym bożonarodzeniowych uroczystości. Okazuje się, że Polska jest największym eksporterem świec na ry-

nek niemiecki. W 2022 roku sprowadzono do Niemiec 123 700 ton świec, a w pierwszych trzech kwartałach 2023 roku 99 200 ton. Z tych zaimportowanych świeczek aż 58,7% pochodziło z Polski, z Chin 17% i z Węgier 6,3%.



Migdały i orzechy laskowe (*die Mandeln und Haselnüsse*)

Wielu Niemców nie wyobraża sobie zwłaszcza czasu Adwentu bez migdałów. Prażone, przerobione na marcepan czy dodane do

ciasteczek są wręcz niezbędne dla podkreślenia świątecznego nastroju. Ich import spadł nieznacznie, ale nadal jest to imponująca wartość – tylko w pierwszych 3 kwartałach 2023 roku sprowadzono do Niemiec 74 700 ton migdałów, co oznacza, że statystyczny Niemiec zjadł 330 gramów tego produktu. Główni dostawcy to USA (69,6%) i Hiszpania (15,8%). Orzechy laskowe są importowane przede wszystkim z Turcji (65%), Włoch (12,1%) i Chile (9,7%). W liczbach za pierwsze 3 kwartały 2023 roku stanowi to 52 800 ton.



Gęś (die Gans)

Pieczona gęś, niegdyś tradycyjne niemieckie danie na Dzień św. Marcina czy Boże Narodzenie, jest w zdecydowanej defensywie. Większość gęsiny w Niemczech pochodzi z importu i widać, jak bardzo on spada – nie ma zapotrzebowania na rynku. W 2022 roku sprowadzono do Niemiec prawie 14 800 ton gęsiny, o 30% mniej niż 10 lat wcześniej, w roku 2012.

Czerwona kapusta (der Rotkohl, das Blaukraut)

Czerwona kapusta to ulubiony niemiecki dodatek do pieczonych mięs, także gęsi, szczególnie w święta. Nie sprowadza się jej

z importu, jest uprawiana w Niemczech. W ostatnich latach spada jej spożycie, a więc i produkcja – w 2022 roku o 21% mniej niż w poprzednich latach. Nadal są to jednak imponujące liczby – 112 400 ton. Główni producenci to rolnicy z landów: Szlezwik-Holsztyn (*Schleswig-Holstein*, 30%), Nadrenia Północna-Westfalia (*Nordrhein-Westfalen*, 28%) i Bawaria (*Bayern*, 23%).

Karpie (die Karpfen)

W Niemczech karp uważany jest za świąteczną rybę, ale nie tak powszechnie, jak w Polsce. Spożywa się przede wszystkim karpia z rodzimych hodowli. Przewodzący producenci karpia pochodzą z Bawarii (*Bayern*, 38%) i Saksonii (*Sachsen*, 35%). W 2022 roku niemieckie hodowle dostarczyły na rynek 4 100 ton tej ryby. W porównaniu z danymi o sprzedaży karpia w Polsce (17 do 21 000 ton rocznie) jest to niewiele.

Piernik (der Lebkuchen)

Zdecydowany prym wśród świątecznych słodkości w Niemczech wiodą pierniki i pierniczki. W 2022 roku w Niemczech wyprodukowano prawie 87 600 ton ciasteczek bożonarodzeniowych. Ich wartość rynkowa to niebagatelna suma około 282 milionów euro. Żeby zdążyć z produkcją, prawie 30% wypieku pierników odbywa się już w II kwartale.

Rodzina (die Familie)

Święta to nie tylko jedzenie. Tak jak w Polsce, w Niemczech uważa się Boże Narodzenie za święto rodzinne. Obchodzi się je zdecydowanie uroczysiej, jeżeli w domu są dzieci. W 2022 roku naliczono w Niemczech około 11,9 miliona rodzin żyjących z dziećmi pod jednym dachem. Połowa tej liczby, a więc około 6 milionów rodzin, to rodziny z jednym dzieckiem (*die Ein-Kind-Familien*). Dwoje dzieci miało w tym czasie 37% rodzin (ok. 4,4 mln) a trójkę lub więcej – 13% (1,5 mln). Największe rodziny mieszkają w kraju związkowym Badenia-Wirtembergia (*Baden-Württemberg*) i Nadrenia Północna-Westfalia (*Nordrhein-Westfalen*) – średnia: 3,49 osób w rodzinie, a najmniejsze w Turynii (*Thüringen*) i Brandenburgii (*Brandenburg*) – średnia: 3,26.

Der Notfallschlüssel, czyli jak się dostać do domu?

Zapewne większość opiekunów osób starszych, którzy wyjeżdżają do pracy do Niemiec a mieszkają sami, na wszelki wypadek zostawia u sąsiadów lub rodziny klucz do mieszkania. Podczas ich nieobecności może wydarzyć się coś (np. zalanie), co spowoduje konieczność szybkiego wejścia do mieszkania i zapobieżenia skutkom awarii.



Wezwanie pogotowia w nagłych przypadkach w świecie rozwiązań technicznych (*der Notrufknopf, der Hausnotruf*) nie jest trudne nawet dla osób starszych, ale ktoś musi jeszcze wpuścić służby. Nie wszędzie i nie zawsze w domu będzie osoba na tyle zdrowa i mobilna, żeby podejść do drzwi. Jak rozwiązuje się ten problem w niemieckim społeczeństwie?

Podobnie jak u nas, klucz do mieszkania zostawia się u członków rodziny lub przyjaciół, którzy mieszkają nieopodal. W blokach i domach wielorodzinnych Niemcy często zostawiają zapasowy klucz u któregoś z sąsiadów. Jest to klasyczne rozwiązanie, wymagające jedynie odrobiny zaufania i dobrych relacji sąsiedzkich. Z wiekiem wzrasta nieufność i nie wszyscy decydują się na pomoc sąsiedzką, przekazując klucz wyłącznie córce lub synowi. Oczywiście może się zdarzyć i tak, że w tej nagłej sytuacji sąsiadów czy dzieci akurat nie będzie w domu. Takie ryzyko istnieje zawsze.

Osoby objęte opieką niemieckich służb medycznych (*der Pflegedienst*) powierzają często swoje klucze pracownikom tej instytucji. Jest to wygodne w codziennych sytuacjach, kiedy niemieckie służby przychodzą podać leki lub pomóc w higienie osobistej. Seniorzy mogą nie usłyszeć dzwonka, pukania do drzwi albo nie być w stanie do tych drzwi podejść. W nagłych wypadkach osoby objęte opieką służb mogą skorzystać z komunikatorów z *Pflegedienst* (w formie łatwych do uruchomienia opasek lub wisiorów). Wtedy służby wzywają pogotowie i przyjeżdżają otworzyć drzwi ratownikom. Taka usługa jest jednak płatna.



Innym sposobem, coraz częściej stosowanym w Niemczech, są specjalne mini sejfy na klucze (*der Schlüsseltresor*). Jest to metoda wykorzystywana od lat w branży hotelarskiej – zamiast zatrudniać pracownika recepcji na nocny dyżur, dla np. jednej oczekiwanej osoby, klucz umieszcza się w sejfie, do którego kod udostępnia się gościowi. W nowoczesnym budownictwie mieszkaniowym w Niemczech często oferuje się właśnie taką możliwość. Wbrew miniaturowym wymiarom, takie sejfy są dosyć bezpieczne. Ich konstrukcja sprawia, że potencjalnym włamywaczom nie jest łatwo dostać do ich zawartości.

Obojętnie w jakiej formie zapewnią się dostęp do klucza, ważnym czynnikiem okazuje się edukacja. Trzeba pamiętać, żeby w zamku od wewnątrz nie zostawiać nigdy klucza!

Większość zamków jest tak skonstruowana, że klucz po jednej stronie uniemożliwia wsunięcie go po drugiej stronie. Może to utrudnić i opóźnić reakcję w nagłych wypadkach.

Pielęgnacja spierzchniętej skóry dłoni i ust (*Pflege von rissiger Haut an Händen und Lippen*)



Podrażnienie skóry rąk i ust jest częstą przypadłością w okresie jesienno-zimowym. Wystarczy trochę wilgoci oraz zimna i zaczynają się problemy. Na skórze pojawiają się zaczerwienienia i uszkodzenia, będące efektem jej przesuszenia czy podrażnienia. Przy braku odpowiedniej pielęgnacji mogą one przekształcić się w niewielkie, ale bolesne ranki. Skóra na dłoniach i ustach prawie nieustannie „pracuje”, jest w ciągłym ruchu, co utrudnia proces gojenia.

W przypadku osób starszych do podrażnień najczęściej dochodzi w czasie spacerów, ale zdarza się także, że chory na demencję wymknie się przy chwili naszej nieuwagi, nieodpowiednio ubrany, do ogrodu zimowego czy przed dom. Usta są mocniej narażone na spierzchnięcie u podopiecznych po wylewach i udarach, chorych na Parkinsona

i z zaawansowanym procesem demencyjnym. Mimowolny wyciek śliny zwiększa prawdopodobieństwo uszkodzenia ich skóry.

Z kolei w przypadku opiekunów osób starszych, których praca wiąże się z wysiłkiem fizycznym (np. pchanie wózka inwalidzkiego, dźwiganie zakupów), występuje zadyszka i oddychanie przez usta. Wydychana wilgoć osadza się na wargach, co przy mrozie czy wietrze sprawia, że skóra pierzchnie. Ręce narażamy, zdejmując pomimo zimna rękawiczki, aby wykonać jakąś precyzyjną czynność.

Można temu zapobiec, pamiętając o regularnej pielęgnacji. Jeżeli wychodzimy na zewnątrz w zimne, wietrzne dni, nałożenie tustego kremu na skórę twarzy oraz posmarowanie ust pomadką ochronną powinno być obowiązkowe dla podopiecznych i opie-

kunów. Dobrym kremem, dedykowanym do stosowania przy niskich temperaturach, należy zabezpieczyć także dłonie. Rękawiczki nie zawsze zapewniają odpowiedni poziom ochrony, zwłaszcza gdy stają się wilgotne. I nie chodzi tylko o zmoczenie ich od zewnątrz. Z domu wychodzimy grubo ubrani, a ciało oddaje ciepło i wydziela stale wilgoć, której może nie czujemy, ale mróz i wiatr ją odnajdą.

Jeżeli nie udało nam się uchronić przed przesuszeniem skóry dłoni i ust, trzeba o nią szybko zadbać, żeby nie pojawiły się na niej pęknięcia. Nie chodzi tylko o wymiar estetyczny, ale także o zapobieżenie ewentualnym zakażeniom. Dla osób starszych, które chorują np. na cukrzycę, czy są w trakcie terapii onkologicznych, każda nawet małe ranka może być źródłem poważnych problemów. Z kolei opiekunowie, pomimo częstej dezynfekcji rąk, w swojej pracy mają częsty kontakt z potencjalnymi zarazkami, które mogą wnikać przez uszkodzoną skórę.

W przypadku problemów ze skórą u podopiecznych warto zasięgnąć opinii farmaceuty lub lekarza i kupić odpowiednią maść czy krem w aptece. Opiekunowie mogą spokojnie sięgnąć po kremy dostępne w drogeriach, te przeznaczone do pielęgnacji suchej i podrażnionej skóry. Jakich kosmetyków do ochrony rąk i ust szukać? Na przykład tych z napisem krem ochronny (*die Schutzcreme*), ulga dla podrażnionych dłoni (*Linderung für gereizte Hände*), pomadka ochronna do ust (*der schützender Lippenstift*).

Z domowych metod (na dłonie i usta) można zastosować: okłady z miodu (nawet 3 razy dziennie, na 15 minut), smarowanie oliwą z oliwek lub olejem kokosowym, przykładanie rozciętego liścia aloesu lub plastrów świeżego ogórka. Ważna jest także dieta – na procesy gojenia się skóry dobrze wpływa spożywanie płatków owsianych, kasz, czerwonych i żółtych owoców oraz warzyw (np. soku z marchewki).

Trudna rodzina czy rodzina w trudnej sytuacji?



Praca w opiece nad osobami starszymi to spotkanie dorosłych, obcych dla siebie osób. Opiekunowie i ich podopieczni nagle znajdują się na jakiś czas pod jednym dachem, prowadząc wspólne, codzienne życie.

W większości przypadków układa się to nadszpiekowanie dobrze. Czasami bywa jednak trudne, dla każdej ze stron, zwłaszcza gdy senior cierpi na chorobę neurologiczną, ma różnego typu niedomagania i niedołączność.

Atmosfera nie zależy jednak wyłącznie od stosunków między opiekunami i podopiecznymi, są jeszcze rodziny seniorów. Zdarza się, że jakieś miejsce pracy oceniane jest bardzo dobrze pod względem współpracy z podopiecznym, nie ma jednak porozumienia na linii opiekun – rodzina seniora. Opiekunowie mówią o takich miejscach pracy „trudna rodzina”. Trudna – czyli jaka? Co to właściwie znaczy?

Okazuje się, że pojęcie „trudnej rodziny” może być rozumiane przez każdego opiekuna inaczej. Relacje międzyludzkie są przecież wypadkową oczekiwań i wyobrażeń obu stron. W opinii niektórych, trudną rodziną będzie np. córka, która jest osobą stanowczą, uparcie dążącą do uzyskania opieki nad rodzicem według swoich wyobrażeń, mówiąca wprost czego oczekuje od opiekuna. Dla innych trudną rodziną będzie wpadająca bez uprzedzenia, nawet całkiem sympatyczny syn, mistrz wprowadzania chaosu i burzenia codziennego porządku dnia, który z uśmiechem i wielkim zapałem będzie chwalił opiekuna, jednocześnie licząc na „te pyszne polskie pierożki” i domowe ciasto na deser. Łatkę trudnej rodziny może otrzymać także dziecko, które nie odwiedza rodziców, nie jest chętne do utrzymywania kontaktu z opiekunem i reagowania na jego prośby czy uwagi związane z przebiegiem opieki, a wręcz bywa opryskliwe.

Wydanie opinii, że rodzina podopiecznych jest trudna, zależy w dużym stopniu od osobowości i oczekiwań opiekunów. Komuś może się podobać, że otrzymuje jasne informacje o oczekiwaniach związanych ze swoją pracą. Ktoś będzie szczęśliwy, że spontaniczne wizyty ożywiają codzienność i przerywają monotonię codziennych obowiązków, dając szansę na pochwalenie się umiejętnościami kulinarnymi. Dla niektórych brak zainteresowania ze strony rodziny seniorów będzie wymarzoną sytuacją, w której nikt nie wtrąca się w system pracy.

Jak reagują opiekunowie na spotkanie z trudnym klientem? Różnie – sięgamy po taką broń, którą umiemy się posługiwać. Są osoby, które budują wewnętrzny spokój i utrzymują dystans (jakoś przetrzymam, najwyżej już tu nigdy nie wrócę), inni sięgają po sankcje (zjadę, jak to się natychmiast nie zmieni). Zdarzają się i osoby, których postawę można określić jako uległą, co wynika z ich obaw (lepiej nie odzywać się, bo mogę trafić gorzej) albo waleczną (już ja im powiem, pokażę).

Inną zupełnie sprawą jest to, że rodzina niemiecka, która decyduje się na skorzystanie z usługi opiekuńczej, może być sama w trudnej sytuacji. Opiekunowie niechętnie mówią o tym, że oprócz aspektu zarobkowego i potrzeby niesienia pomocy, wyjeżdżają do pracy w opiece ponieważ gonią ich jakieś problemy czy ciężkie doświadczenia życiowe. Takimi rzeczami dzielimy się z osobami bliskimi, niekoniecznie z ludźmi, z którymi zetknęły nas obowiązki zawodowe. I taką samą postawę przyjmują rodziny podopiecznych.

Stanowcza córka może mieć negatywne doświadczenia z poprzednimi próbami zorganizowania opieki dla mamy, przy których nadszarpnięto mocno jej zaufanie. Syn – mistrz chaosu może sam ciężko pracować i opiekować się chorą żoną, a wizyta u rodziców może być czasem na oddech i okazją o poproszenie o coś dla siebie. Dziecko, które nie chce zajmować się problemami rodzica, mogło być przez niego wcześniej mocno skrzywdzone.

W zetknięciu z trudną dla nas rodziną (którą zmienniczka wychwalała pod niebiosa, co potęguje jeszcze nasze rozżalenie) przyda się z pewnością chwila refleksji nad tym, że komunikacja, obopólne zrozumienie i budowanie dobrych relacji międzyludzkich nie zawsze jest proste, ale przeważnie możliwe.

Deutsch ist einfach!

Frajda – die Freude, der Spaß

Jesienna szaruga (*das Herbstgrau*) i stanowczo za krótkie zimowe dni (*die kurze Wintertage*) powodują, że nasze samopoczucie bywa gorsze niż latem czy wiosną. Chwilami wręcz zazdrościmy niedźwiedziom, że zapadają w sen zimowy (*die Bären fallen in einem Winterschlaf*), który pozwala im przetrwać ten trudny czas, kiedy dopada nas chandra (*die Niedergeschlagenheit, in Trübsinn verfallen*). A przecież o każdej porze roku możemy sobie i naszym podopiecznym zrobić jakąś frajdę (*die Freude, der Spaß*)! To nie musi być nic wielkiego – wystarczy myśleć pozytywnie i znaleźć jakiś drobny powód do radości.

Kiedy opada dobry nastrój, bo na dworze jest ciemno i zimno, możemy cieszyć się, że nie musimy wychodzić z ciepłego domu. Na poprawę humoru dobrze działa wypicie pachnącej herbatki owocowej, gorącego kakao albo dobrej kawy. Sprawdza się też robienie dobrych uczynków – choćby wysypanie ziarenek dla głodnych ptaszek.

Możemy zrobić niespodziankę lubianej osobie, z którą dawno się nie kontaktowaliśmy i zadzwonić do niej – jej radość z kontaktu na pewno się nam udzieli. Dla podopiecznych przeżyciem może być rozmowa video z kimś bliskim.

Paniom opiekunkom i seniorkom samopoczucie poprawią domowe zabiegi związane z wyglądem zewnętrznym – peeling cukru na dłonie albo nowe uczesanie. Panom opiekunom i ich podopiecznym polecamy obejrzenie jakieś dawnego i dobrze znanego, ale wciąż wzbudzającego emocje wydarzenia sportowego. Nic tak nie poprawia mężczyznom nastroju, jak to że „nasi” zwyciężają! Dobrym sposobem dla wszystkich jest słuchanie ulubionej muzyki lub obejrzenie lekkiego, wesołego filmu czy serialu. Można też liczyć dni do wiosny i rozmawiać o tym, że czas szybko leci i już niedługo będzie można robić wszystko to, na co nie pozwala jesienno-zimowy chłód i chłapa: wychodzić na długie spacerki, odpoczywać w ogrodzie, podziwiać kwiaty, cieszyć się słońcem.

myśleć pozytywnie – positiv denken
powód do radości – der Grund zur Freude
dobry uczynek – eine gute Tat
zrobić komuś niespodziankę – jemanden überraschen
poprawić sobie samopoczucie – das Wohlbefinden steigern,
die Laune verbessern
zadbać o siebie – auf eigenen Bedürfnisse achten
odnowić przyjacielskie kontakty – die freundschaftliche Beziehungen erneuern

Pokonanie jesienno-zimowej chandry nie zawsze jest łatwe, ale przecież tylko...

Deutsch ist einfach!

Dynia – der Kürbis poleca się na deser!

Dynia należy do roślin, które nie są doceniane w każdej kuchni. Częściej (w Niemczech i Polsce) zobaczymy wydrążoną dynię jako ozdobę na Halloween, niż jej miąższ w potrawie. Walczy jednak o swoje miejsce w menu i bardzo dobrze! To niskokaloryczne i dobrze tolerowane warzywo, cenne źródło witamin A, B, C, potasu i żelaza.

Najbardziej znanym daniem z dyni jest zupa w różnych wariantach. Chętnie sięga

się także po jej suszone pestki (jako przekąskę czy dodatek do bułek). A my chcemy polecić prosty deser z dyni, który (w zależności od użytych przypraw) będzie zdrowym jesiennym podwieczorkiem albo aromatycznym cymesem na świątecznym stole – mus dyniowo-jabłkowy (*der Apfel-Kürbis-Mus*) z serkiem i jogurtem. Jeśli zastosujemy odtłuszczone produkty, będzie bardzo dietetyczny! Szczupłe łakomczuchy, zamiast serka z jogurtem, mogą dodać bitą śmietaną.



Zdjęcie: Anna Perl © 2020

Składniki:

(Zutaten):

- **2 jabłka** (2 Äpfel)
- **1/2 dyni Hokkaido** (1/2 Hokkaidokürbis)
- **200 gramów chudego białego serka** (200 g Magerquark)
- **cukier wanilinowy lub/i 1/4 łyżeczki cynamonu** (1 Vanillezucker oder/und 1/4 TL Zimt)
- **200 gramów jogurtu odtłuszczonego** (200 g ein fettarmer Joghurt)
- **2 łyżeczki miodu** (2 TL Honig)
- **2 łyżeczki krokantu z migdałów** (2 TL Mandelkrokant)

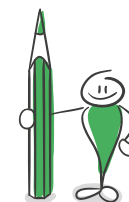
Przygotowanie:

- 1 Jabłka obrać (*schälen*), wyciąć gniazda nasienne (*entkernen*), podzielić na małe części. Z połówki dyni wyjąć gniazda nasienne, pokroić ją na kawałeczki (dyni Hokkaido nie trzeba obierać ze skórki).
- 2 Włożyć wszystko do garnka, dolać ok. 1/3 szklanki wody. Dusić składniki na małym ogniu aż się rozpadną (ok. 15-20 min). Następnie przestudzić, dodać miód (w wersji świątecznej także cynamon) i zmiksować.
- 3 Serek utrzeć dokładnie z jogurtem i cukrem waniliowym (można użyć gotowego serka waniliowego). Zamiast masy serowej można przygotować bitą śmietaną.
- 4 Do ładnych szklanych pucharków nakładać na przemian łyżką mus dyniowo-jabłkowy i masę serową lub wyłożyć najpierw cały mus a na niego masę. Posypać krokantem.
- 5 Pozostawić pucharki na ok. 2 godz. w lodówce. Smacznego!

Krzyżówka

AUTOR „BOSKIEJ KOMEDII”		NIEJEDEN W KARNAWALE		INTERNISTKA, OKULISTKA		NIKCZEMNIK TAFLA LODU		DUŻA SKRZYNIA	
ARTERYZM	PO PALEOGENIE		DAWNA SYPIALNIA						
JAN ... AKTOR								WAŻNA PERSONA	
			ZAPIS DŹWIĘKU	SPIS POTRAW, MENU					
MRUCZEK						POCZĄTEK WYŚCIGU			1000 KG
MIASTO KOLUMBA		KIEROWNIK ODDZIAŁU SZPITALA		ELEMENT GRILLA					
				CECHA PYSZAŁKA		WYMARŁY PRZODEK KROWY		WREZCZANA LAUREATOWI	
PŁONIE W ŚWIECY	GRZĄDKA KWIATOWA								
			KRUCHE CIASTO Z NADZIEMIEM		NA GŁOSY				
					ŁUK NA SŁUPACH				
JEST NIM ŻÓŁW									
LOTNICZY GARAZ	RODZAJ HAFTU		ROŚLINA NA KASZĘ						ODMIANA CHALCEDONU
						NIEJEDEN NA OSIEDLU			
BUCHA Z PIECA				WAŻ OKULARNIK					
						OZNACZENIE LOGARYTMU			
BIEGŁOŚĆ, WPRAWA				MINI-ZARÓWKA					
	12 MIESIĘCY								
	FLARA					SPEC OD TORTUR			

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



PRACUJ

W ŚWIĘTA

w opiece w Niemczech!

ZYSKAJ PREMIĘ

ŚWIĄTECZNĄ

nawet

+340 EUR brutto

za 4 dni pracy*

* za pracę w Wigilię, dwa dni Bożego Narodzenia i Nowy Rok (85 euro brutto za każdy dzień), szczegóły i regulamin na carework.pl i w biurach CareWork



Oddział w Gliwicach
ul. Dolnych Wałów 9
44-100 Gliwice

Oddział w Poznaniu
ul. Głogowska 84
60-741 Poznań

Oddział we Wschowie
ul. Kuśnierska 4
67-400 Wschowa



Zadzwoń!

 **61 662 10 81**

www.carework.pl