



Praca za granicą
1 kwartał 2025 Poznań
ISSN 2391-5597

nr **43**



**Kalendarz dni ustawowo
wolnych od pracy
w Niemczech 2025/2026**

**Relacje z chorymi
na demencję wg
Toma Kitwooda**

**Generacja Babyboomer
pod opieką**

**MET – Metabolisches
Äquivalent w żywieniu
osób starszych**



Od Redakcji



Kto tęskni za emerytalnym spokojem?

Nie ma co ukrywać, że średnia wieku osób pracujących w opiece domowej w Niemczech z roku na rok się podwyższa. Osoby, które zaczęły wyjeżdżać do opieki w latach 2004-2006, kiedy stopa bezrobocia kształtowała się pomiędzy 17,6 a 20%, były przeważnie z grupy 50+. Łatwo policzyć, że wiele z nich już osiągnęło albo wkrótce osiągnie wiek emerytalny (i ja też zaliczam się do tej grupy – 20 lat pracy w organizacji pracy w opiece w Niemczech). Nie da się nie zauważyć, że wielu polskich emerytów nadal pracuje. Niektórzy dlatego, że po prostu nie są w stanie się utrzymać z emerytury, ale część nie wyobraża sobie codziennego życia w spokoju i stagnacji. Boją się, że bycie tylko na emeryturze naznaczy ich piętnem starego, niepotrzebnego człowieka.

W Niemczech podstawowy wiek emerytalny to 67 lat, w Polsce 60 lat dla kobiet i 65 dla mężczyzn. Okazuje się, że praca na emeryturze u naszych sąsiadów jest tak samo częsta, jak i w naszym kraju. Według GUS (Głównego Urzędu Statystycznego) w ubiegłym roku w Polsce pracowało prawie 800 tys. emerytów. Ostatnie dane Deutsche Rentenversicherung pochodzą z 2022 roku i wykazują, że 1,3 mln niemieckich emerytów nadal pracuje – w tym o kilka procent więcej mężczyzn niż kobiet. Powody podejmowania pracy są w Niemczech podobne jak u nas – z jednej strony za niskie świad-

zenia emerytalne, z drugiej zaś energia życiowa, którą chcą spożytkować.

Do pracy w opiece domowej zgłasza się dużo osób w wieku emerytalnym. W codziennych rozmowach z opiekunami - emerytami oprócz kwestii finansów, bardzo często podkreśla się zalety tej pracy dla osób dojrzałych. Nie trzeba pracować codziennie przez cały rok – można przepracować w roku tyle miesięcy, ile się chce i poza wynagrodzeniem otrzymuje się jeszcze... zastrzyk młodości.

Pani Basia (71 lat, zaczęła pracę w opiece 7 lat temu) powiedziała mi, że przy niemieckich seniorach młodnieje. Jej wiek, dolegliwości, troszkę takie spowolnienie w działaniu – to wszystko staje się mniej ważne w porównaniu z problemami, z jakimi borykają się 90-latkowie. Pan Jan (68 lat, 3 lata stażu w opiece domowej) mówi, że dobrze się czuje, kiedy jego podopieczny macha nieraz ręką i mówi „wy młodzi zawsze chcecie być mądrzejsi”. Pani Teresa (66 lat, 4 lata stażu w branży) od swojej podopiecznej złapała bakcyła na jogę i inne aktywności – wyprostowała się, przestało ją strzykać tu i ówdzie. Dla Pani Marianny (67 lat, również 4 lata w Niemczech) niesamowita jest możliwość wykorzystania zawodowo umiejętności, których nigdy nie uważała za jakiś atut na rynku pracy, jak prowadzenie domu. To ją odmładza psychicznie.

A czy opiekunowie emeryci tęsknią za tym, żeby emerytura oznaczała faktycznie czas spoczynku zawodowego? Pewnie, czasami każdy ma wszystkiego dosyć, wszędzie jest dobrze, gdzie nas nie ma. Ale dobrze jest również tam, gdzie nas potrzebują!

Dorota Lewandowska – już prawie emerytka, z tych, co i muszą i chcą dalej pracować.

WYDAWCA: Carework24 Group sp. z o.o., ul. Henryka Pobożnego 1, 47-100 Strzelece Opolskie
SIEDZIBA REDAKCJI: ul. Emilii Szczanieckiej 1a/24, 60-215 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 KOLAGRAF
ZDJĘCIA: Adobe Stock

Kalendarz dni ustawowo wolnych od pracy w Niemczech 2025/2026

Kalendarz dni ustawowo wolnych od pracy to jeden z najpilniej śledzonych kalendarzy na początku nowego roku. Oczywiście sprawdzamy też, w jaki dzień tygodnia przypadają osobiste uroczystości – urodziny nasze czy naszych bliskich i znajomych, rocznice. Patrzymy, kiedy są Walentynki, karnawał czy inne dni świąteczne. Wyraźnie rozróżniamy dni świąteczne (*Festtage*) i te, które są ustawowo wolne od pracy (*gesetzliche Feiertage*).

Porównując polski i niemiecki kalendarz dni ustawowo wolnych od pracy, widzimy, że w tych samych terminach obchodzimy większość świąt religijnych. W niemieckim kalendarzu pojawiają się dodatkowe dni wolne od pracy związane nie tylko z wyznaniem katolickim, ale również z protestantyzmem. Oprócz tego nasi zachodni sąsiedzi, tak jak my, mają święta narodowe, które przypadają w terminach specyficznych dla każdego państwa. W analizie dni ustawowo wolnych od pracy w Niemczech zwraca również uwagę fakt, że ze względu na strukturę państwa (republika związkowa), nie każdy dzień świąteczny jest uznawany

za ustawowo wolny od pracy we wszystkich krajach związkowych (*Land*).

W 2025 roku w niemieckim kalendarzu dni świątecznych w Berlinie (ustawowo wolnych od pracy) pojawia się dodatkowa pozycja 8 maja – Dzień Wyzwolenia (*Tag der Befreiung*). Decyzję o uroczystych obchodach tego dnia podjął Senat Berlina, który posiada uprawnienie do takiego podkreślenia szczególnie ważnych wydarzeń. 8 maja 2025 r. będzie w Berlinie świętem państwowym, z okazji 80. rocznicy wyzwolenia spod narodowego socjalizmu i zakończenia II wojny światowej.

Dla opiekunek i opiekunów osób starszych oraz dla ich podopiecznych w Niemczech informacje o dniach ustawowo wolnych od pracy mają duże znaczenie organizacyjne. Trzeba inaczej zaplanować zakupy, przygotować się na ewentualne odwiedziny rodzin seniorów. Jeżeli święto wypada w dni powszednie, nie odbywają się stałe wizyty np. fizjoterapeutów, logopedów, nie wszędzie działają dzienne ośrodki opieki (*Tagespflege*).

Gesetzlicher Feiertag (święto wolne od pracy)	2025	Wochentag	2026	Wochentag	Bundesland
Neujahr (Nowy Rok)	01.01	Mi	01.01	Do	alle Bundesländer
Heilige Drei Könige (Trzech Króli)	06.01	Mo	06.01	Di	BW, BY, ST
Internationaler Frauentag (Międzynarodowy Dzień Kobiet)	08.03	Sa	08.03	So	BE, MV
Karfreitag (Wielki Piątek)	18.04	Fr	03.04	Fr	alle Bundesländer
Ostersonntag (Niedziela Wielkanocna)	20.04	So	05.04	So	nur BB
Ostermontag (Poniedziałek Wielkanocny)	21.04	Mo	06.04	Mo	alle Bundesländer
Tag der Arbeit (Święto Pracy)	01.05	Do	01.05	Fr	alle Bundesländer
Tag der Befreiung (Dzień Wyzwolenia)	08.05	Do	-	-	nur BE

Christi Himmelfahrt (Wniebowstąpienie Pańskie)	29.05	Do	14.05	Do	alle Bundesländer
Pfingstsonntag (Zielone Świątki)	08.06	So	24.05	Mo	nur BB
Pfingstmontag (Zesłanie Ducha Świętego)	09.06	Mo	25.05	Mo	alle Bundesländer
Fronleichnam (Boże Ciało)	19.06	Do	04.06	Do	BW, BY, HE, NW, RP, SL
Mariä Himmelfahrt (Wniebowzięcie Marii Panny)	15.08	Fr	15.08	Sa	BY, SL
Weltkindertag (Światowy Dzień Dziecka)	20.09	Sa	20.09	So	nur TH
Tag der Deutschen Einheit (Dzień Zjednoczenia Niemiec)	03.10	Fr	03.10	Sa	alle Bundesländer
Reformationstag (Święto Reformacji)	31.10	Fr	31.10	Sa	BB, HB, HH, MV, NI, SN, ST, SH, TH
Allerheiligen (Wszystkich Świętych)	01.11	Sa	01.11	So	BW, BY, NW, RP, SL
Buß- und Betttag (Dzień Pokuty i Modlitwy)	19.11	Mi	18.11	Mi	nur SN
1. Weihnachtsfeiertag (1. dzień Bożego Narodzenia)	25.12	Do	25.12	Fr	alle Bundesländer
2. Weihnachtsfeiertag (2. dzień Bożego Narodzenia)	26.12	Fr	26.12	Sa	alle Bundesländer

BW: Baden-Württemberg
BY: Bayern
BE: Berlin
BB: Brandenburg
HB: Bremen
HH: Hamburg
HE: Hessen
MV: Mecklenburg-Vorpommern

NI: Niedersachsen
NW: Nordrhein-Westfalen
RP: Rheinland-Pfalz
SL: Saarland
SN: Sachsen
ST: Sachsen-Anhalt
SH: Schleswig-Holstein
TH: Thüringen

Mo: Montag (poniedziałek)
Di: Dienstag (wtorek)
Mi: Mittwoch (środa)
Do: Donnerstag (czwartek)
Fr: Freitag (piątek)
Sa: Samstag (sobota)
So: Sonntag (niedziela)

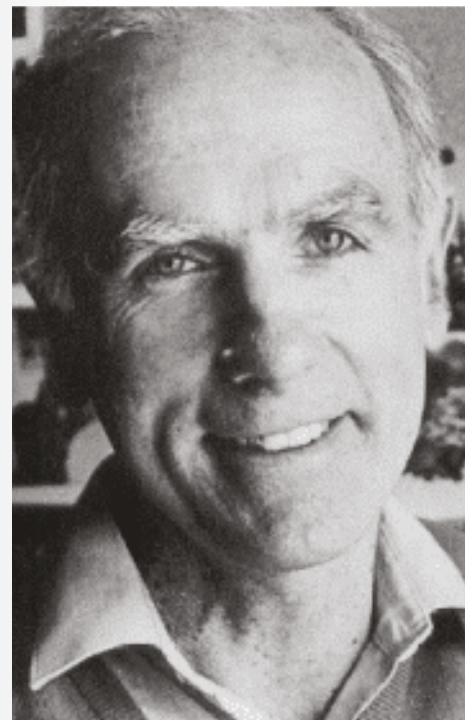
Relacje z chorymi na demencję wg Toma Kitwooda

Wśród licznych teorii dotyczących metod postępowania z osobami demencyjnymi ważne miejsce zajmuje teoria Toma Kitwooda.

Nawet bez znajomości jej zasad, na co dzień stosujemy tę teorię w pracy z osobami starszymi cierpiącymi na demencję. Okazujemy sympatię i miłość – uśmiechamy się, mówimy miłe rzeczy, jeżeli jest to oczekiwane – przytulamy. Staramy się używać w wypowiedziach imienia lub nazwiska chorego,

zamiast czystej formy bezokolicznikowej lub „tykania” („Rita, umyjemy teraz zęby”, a nie „umyjemy teraz zęby” czy „umyją zęby”). Nie śmiejemy się, nie krytykujemy i nie okazujemy zniecierpliwienia, gdy seniorowi coś nie wychodzi lub działa nieporadnie (np. przy zapinaniu guzików albo w trakcie jedzenia). Włączamy podopiecznych w codzienne zajęcia – np. wycieranie naczyń, składanie prania, zamiast kompletnie odbierać im wszystkie codzienne czyn-

ności. Szukamy możliwości wspólnego, aktywnego spędzenia czasu – spacer, gry planszowe, odbijanie balonika. Ułatwiamy utrzymanie poczucia tożsamości przez oglądanie zdjęć, pytania o dzieci i rodzinę, wspomnienia. Wspieramy seniorów w chwilach zagubienia gestem otuchy i pocieszenia – poklepiemy po ręce, przytakniemy lub zaprzeczmy, kiedy trzeba, otrzemy łzy. Okazujemy im, że jesteśmy przy nich i pomagamy nie dlatego, że są dla nas tylko diagnozą lekarską, ale po prostu człowiekiem wymagającym wsparcia w trudnych chwilach. I to jest właśnie praktyczna realizacja założeń teorii T. Kitwooda.



Tom Kitwood (1937-1998) był angielskim psychologiem społecznym i gerontologiem. Swoje spostrzeżenia dotyczące relacji z chorymi z zespołami otępiennymi oparł m.in. na wynikach naukowych amerykańskiego psychologa i psychoterapeuty Carla R. Rogersa.

Pamiętamy, że w tamtych latach ogólnie rozumiana metodologia opieki dopiero się rozwijała i to co dzisiaj wydaje się oczywiste, było odkrywane dopiero w ostatnich dekadach XX wieku. Kitwood zauważył, że wyniki pracy Carla R. Rogersa z pacjentami psychiatrycznymi, wobec których stosowano podejście indywidualne, skoncentrowane na danej osobie jako niej samej, a nie tylko jednostce chorobowej, dają bardzo dobre wyniki terapeutyczne. Pacjent nie może być traktowany jak osoba, której wydaje się polecenia i kieruje się nią. Trzeba mu jedynie pomóc w usprawnieniu postępowania napiętnowanego chorobą.

Demencja wg Kitwooda (w dużym skrócie myślowym) jest to tak odmienny stan drgiej osoby, że przestajemy widzieć jej faktyczne potrzeby i często dostrzegamy tylko jej chorobę. Kitwood dowodzi, że ludzie nie powinni stać się tylko kartką z diagnozą. Świat osób dotkniętych demencją to ciągle przestrzeń nie do końca dostępna dla osób z ich otoczenia, w tym sprawujących codzienną opiekę. I to powoduje często tzw. podejście redukcyjne i depersonalizujące – traktowanie chorych nie jak indywidualną osobę, tylko jak kolejny przypadek medyczny. Jednak przez zebranie odpowiednich informacji o tym, jak wyglądają najważniejsze potrzeby osób dotkniętych demencją, można skupić się na ich realizacji. Diagnoza i przebieg choroby nie zmieniają tego, że pacjenci chcą nadal czuć się jak ludzie i być doceniani. Opieka nie powinna być obciążona odium osądzania i nakazów, ale tworzyć empatyczne środowisko, które ułatwi chorym pozytywne samopoznanie.

Interpretatorzy teorii T. Kitwooda często przedstawiają jego zasady korzystając z grafiki. Kwiat jest symbolem relacji z chorym na demencję, które mogą rozkwitać, jeżeli nauczymy się jak odpowiadać na potrzeby w głównych obszarach.



Na rysunku nazwano potrzeby każdego człowieka. Ich zaspokojenie potrzebne jest także osobom demencyjnym. Bez względu na stan chorobowy, każdy człowiek chciałby być doceniany, kochany, zauważony i czuć się chociaż w niektórych obszarach nadal tak samo, jak przed zachorowaniem. Tę potrzebę, określoną jako miłość (*Liebe*) umieszcza w środku kwiatka, do którego przylączy się płatki: poczucia otuchy

(*Trost*), przywiązania (*Bindung*), tożsamości (*Identität*), integracji (*Einbeziehung*) i zajęcia (*Beschäftigung*).

Wydaje się to oczywiste? W dzisiejszych czasach może tak, ale jeszcze kilkadziesiąt lat temu było inaczej. Osoby z demencją były postrzegane tylko jako chorzy, a nie jako ludzie, którzy chorują.

Generacja Babyboomer pod opieką



Pojęciem *Babyboomer* określa się pokolenia urodzone po II wojnie światowej – pomiędzy 1946 a 1964 rokiem. Nastąpił wtedy wyraźny wyż demograficzny (z ang. *baby boom*). Wskaźnik urodzeń (*die Geburtenrate*) również w Niemczech w tych latach był niezwykle wysoki. Wiek dożycia tych osób jest znacznie wyższy niż u wcześniejszych generacji.

Do tej pory opieka nad osobami starszymi w Niemczech koncentrowała się na osobach starszych z pokolenia tzw. *silent generation* – ludziach urodzonych przed 1945 rokiem. Nie jest jednak trudno policzyć, że w 2025 roku, pierwsze roczniki *Babyboomers*, będą

zbliżać się do 80 roku życia. I to oni będą stanowili w następnych latach podstawową grupę, która będzie wymagała pomocy ze strony opiekunów osób starszych.

Czym cechują się boomersi?

Jak podają liczne źródła internetowe, to przede wszystkim pokolenie hippisów i kontestatorów, twórców i uczestników tzw. rewolucji seksualnej. To m.in. pokolenie, które po raz pierwszy zaczęło korzystać z różnych zdobyczy medycyny – począwszy od tabletek antykoncepcyjnych po przeszczepy ważnych organów. *Babyboomers* to pokolenie, które jako pierwsze mogło chronić swoje zdrowie i mieć wpływ na długość i jakość życia w stopniu, o jakim ich rodzice i dziadkowie nawet nie marzyli. Do tego jest to pierwsze pokolenie, które miało możliwość świadomej regulacji liczby narodzin dzieci.

Jak podaje niemiecki urząd statystyczny, w 1950 roku tylko 10% osób w Niemczech było starszych niż 65 lat, dane z 2022 roku mówią już o 22% społeczeństwa w takim wieku. W 2023 roku niemieckie Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że zamiast oczekiwanego przyrostu osób wymagających opieki o ok. 50 tys. ludzi, odnotowano ponad siedem razy więcej – ok. 360 tys. Wielu z nich to właśnie „boomersi”.

MET – Metabolisches Äquivalent w żywieniu osób starszych

„Moja Frau je jak ptaszek”, „zjadła śniadanie, ale obiadu nie ruszyła”, „zje kilka łyżek zupy, a potem zaciska usta” – temat jedzenia często przewija się w rozmowach opiekunów o seniorach, którymi się zajmują. Niedożywienie u osób w podeszłym wieku jest poważnym problemem. Opiekunowie mają tę świadomość i martwi ich, jeżeli podopieczni nie chcą zjeść wszystkich posiłków

Jak to pokolenie wpłynie na rynek pracy w opiece nad osobami starszymi?

Przed wszystkim podopieczni będą mieli mniej dzieci albo będą osobami bezdzietnymi. Jeśli senior czy seniorka będą posiadali potomstwo, osoby te w dużej części tworzyć będą tzw. *Sandwich-Generation* (kanapkowa generacja), czyli z jednej strony będą wciąż czynni zawodowo, a z drugiej sami posiadać będą potomstwo, które nie będzie jeszcze gotowe na pełną samodzielność. Dzieci pokolenia *Babyboomers* są czynne zawodowo oraz mocno obciążone obowiązkami i zobowiązaniami, gdyż muszą dzielić swój czas i finanse pomiędzy pracę zawodową a obowiązki rodzinne, co więcej, sami chcą jeszcze korzystać z życia. Osoby starsze z pokolenia boomersów nie będą więc miały takiego wsparcia rodzinnego, jak to bywało wcześniej, ale będą bardziej świadome tego, jak bardzo trudna może być długowieczność. Właśnie dlatego boomersi będą oczekiwać finansowego i instytucjonalnego wsparcia od państwa – w końcu to oni zapoczątkowali reformy związane z wprowadzeniem składki na ubezpieczenie opiekuńcze. I to oni z myślą m.in. o własnej bezpiecznej starości budowali całą szeroko rozumianą strukturę opiekuńczą w Niemczech. Jak pokazuje jednak doświadczenie, nic nie da takiego oparcia na stare lata, jak troskliwa i życzliwa praca opiekunek i opiekunów osób starszych.

albo zjadają niewielkie porcje. Jest też druga strona medalu – „zje wszystko, co zrobię na obiad i do tego jeszcze deser”, „była taką chudziną, ale jak ją podkarmiłam to nowe rzeczy trzeba było kupić”. Występuje wiele przypadków, kiedy osoby starsze podczas dwumiesięcznego kontraktu opiekunki tyją nawet 10 kg, co też nie jest obojętne dla organizmu. Jak można ocenić, czy posiłki



przygotowywane dla seniorów, nie narażają ich na przesadę w jedną czy drugą stronę?

Pomocne może być zapoznanie się ze wskaźnikami przemiany materii. Wskaźnik metaboliczny (*Metabolisches Äquivalent*) nazywany jest, w Polsce i w Niemczech, również BMR (z ang. *Basal Metabolic Rate*). Jest to określenie liczby kalorii, których organizm potrzebuje do utrzymania podstawowych funkcji życiowych w stanie spoczynku, czyli niezbędne minimum. Dalsze zapotrzebowanie kaloryczne zależy m.in. od takich czynników jak aktywność fizyczna i wiek. Przyjmuje się, że dla osoby siedzącej w bezruchu do przekształcenia MET w kalorie stosuje się wzór: 1 MET = 1 kcal na 1 kg masy ciała na godzinę. W czasie snu do wyliczenia podstawowego wskaźnika metabolicznego jest to 0,95 MET = 1 kcal na 1 kg masy ciała na godzinę. Czyli senior, który waży 80 kg i spędza na siedząco większość czasu, spala w dzień ok. 80 kcal na godzinę, a w nocy ok. 76 kcal na godzinę.

Tabele dotyczące podstawowego zapotrzebowania kalorycznego osób w wieku 65+, które prowadzą przeważnie siedzący tryb życia, wskazują więc normę dla panów ok. 2000 kcal a dla pań 1600 kcal. Jeżeli przyjrzymy się wartości kalorycznej szykowanych przez nas posiłków i podawanych przekąsek oraz aktywności fizycznej podopiecznych (osoba chodząca, leżąca, siedzą-

ca w bezruchu), będziemy mogli stwierdzić, czy nasz podopieczny jest faktycznie niejadkiem, czy łasuchem. To co na podstawie tej wiedzy możemy, a wręcz powinniśmy zrobić, to wprowadzenie takich zmian w żywieniu, które zapewnią wartościowe składniki odżywcze w odpowiedniej ilości.

W Niemczech prowadzona jest akcja *Gutes Essen für Deutschland – Ernährungsstrategie der Bundesregierung* (Dobre jedzenie dla Niemiec – rządowa strategia żywieniowa). Zwraca się w niej uwagę między innymi na problematykę niedożywienia i cywilizacyjny problem otyłości w społeczeństwie oraz na propagowanie zdrowego i zrównoważonego odżywiania. Realizacją polityki rządowej w zakresie żywienia seniorów zajmują się liczne organizacje, zrzeszone m.in. w ramach BAGSO – *Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen*. Zajmują się one promowaniem reguł zrównoważonego żywienia osób starszych w służbie zdrowia, instytucjach medycznych i wśród organizacji dostarczających posiłki do domów (tzw. *Essen auf Rädern*).

Tam, gdzie o żywieniu seniorów dbają domowe opiekunki i opiekunowie osób starszych, reguły wyznaczają głównie oni, według własnych standardów. Zadbajmy o to, żeby były one zbieżne z zasadami zdrowego i zrównoważonego odżywiania – nie tylko dla podopiecznych, ale i dla nas samych.

Der Teig und der Kuchen – ciasto i ciasto

W Polsce pieczenie ciasta kojarzy się z domową atmosferą (*familiäre Atmosphäre*). Ciasto (*der Kuchen*) można kupić w piekarni (*die Bäckerei*) lub cukierni (*die Konditorei*). Coraz większą popularność zdobywa rozwiązanie pośrednie – gotowe, surowe cia-

sto (*der Teig*) przeznaczone do upieczenia w domu. Na tym polega różnica pomiędzy niemieckim *der Teig* (ciasto, jako surowiec do wypieków) i *der Kuchen* (upieczone ciasto)!



Jakie są najbardziej znane rodzaje ciasta? (jako surowca do wypieków)

- ciasto kruche – *der Mürbeteig (Knetteig)*
- ciasto biszkoptowe – *der Biskuitteig*
- ciasto drożdżowe – *der Hefeteig*
- ciasto parzone – *der Brandteig*
- ciasto francuskie – *der Blätterteig*

Z kruchego ciasta piecze się np. placki z owocami i z bezą (*das Baiser*). Może ono też stanowić spód do sernika (*der Käsekuchen, der Quarkkuchen*). Ciasto drożdżowe szykujemy do placków z kruszonką (*der Hefekuchen mit Streuseln*) lub babek drożdżowych (*der Hefegelhupf*). Z kolei ciasto parzone to baza do ptysiów (*der Windbeutel*), eklerów (*das Eclair*) i karpatek (*der polnischer Windbeutelkuchen*). Z ciasta francuskiego zrobimy *der Apfelstrudel*. Ciasto biszkoptowe jest bazą do wielu tortów (np.

die Schwarzwälder Kirschtorte) i biszkoptów z kremem i galaretką (*die Götterspeise*). Ze specyficznej formy biszkoptu – ciasta ucieranego (*der Rührteig*), powstaje znane i lubiane ciasto „Fale Dunaju” (*die Donauwelle Kuchen*).

Bez względu na rodzaj ciasta, wszystkie te wypieki mają wspólną cechę – są kaloryczne. Niestety, powstrzymanie się od jedzenia kuszących ciast nie jest łatwe, ale przecież – tylko...

Deutsch ist einfach!

Marchewka w roli głównej (Karottenkuchen)

Karottenkuchen, Rüblikuchen, Möhrenkuchen – to różne nazwy na popularne ciasto, którego (trochę nietypowym, jak na słodkie wypieki) składnikiem jest marchewka. Źródła internetowe wskazują, że ciasto marchewkowe pochodzi ze Szwajcarii (gdzie od wielu lat wiedzie prym wśród ciast, zwłaszcza dla dzieci), w której zresztą jest wpisane na listę kulinarnego dziedzictwa narodowego (*Kulinarisches Erbe der Schweiz*). Mimo to toczy się dyskusja, czy jednak ciasto z marchewką nie było pomysłem francuskiego szefa kuchni Ludwika XVI. Nie wdając się w spory historyczne na temat pochodzenia tego

ciasta, trzeba przyznać, że jest ono znane i popularne na całym świecie. I nic dziwnego – my również możemy je polecić! Jest wilgotne, delikatne i spełnia współczesne oczekiwania wobec słodyczy – oprócz przyjemności z jedzenia, dostarcza organizmowi pożytecznych składników. A marchew to przecież dobre źródło potasu, witamin B i C, magnezu i wapnia. Istnieje mnóstwo wariacji przepisu na ciasto marchewkowe – podajemy jeden z nich, prosty w wykonaniu. Zachęcamy też do własnych poszukiwań receptur w Internecie – są wersje *Karottenkuchen* bez cukru, bez glutenu i wegańskie.



Składniki (Zutaten):

- **380 g startej marchewki** (380 g *geriebene Karotten*)
- **250 g mąki** (250 g *Mehl*)
- **250 g cukru** (250 g *Zucker*)
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia** (2 Tl *Backpulver*)
- **1 łyżeczka cynamonu** (1 Tl *Zimtpulver*)
- **250 ml neutralnego w smaku oleju** (250 ml *Öl*)
- **4 jajka** (4 *Eier*)
- **200 g mielonych migdałów lub orzechów laskowych** (200 g *gemahlene Mandeln oder Haselnüsse*)

Przygotowanie:

- 1 Jajka, cukier, olej i cynamon mieszamy mikserem na gładką masę. Dodajemy startą marchewkę i migdały (lub orzechy laskowe), mieszamy.
- 2 Dalej mieszając, stopniowo dodajemy mąkę z proszkiem do pieczenia.
- 3 Ciasto przekładamy do natłuszczonej tortownicy o średnicy 26 cm i umieszczamy w nagrzanym do 180°C piekarniku. Pieczemy w trybie grzania góra - dół przez ok. 40-50 min (przed wyjęciem sprawdzamy ciasto patyczkiem).
- 4 Ostudzone ciasto można posypać cukrem pudrem, posmarować delikatnym białym serkiem wymieszanym z lukrem cytrynowym, samym lukrem albo polewą czekoladową.

Krzyżówka

POBOŻNY NA POKAZ	GŁÓWNY WĄTEK ZIEŁONY CHRZAN	KŁUJE NA ŁĄCE	CÓRKA ZEUSA	GATUNEK NARCZYZA ZAŁOBNY STROJ	STOPIEN NAUKOWY
			SZANIEC		
URZADZENIE DO WYROBU MASŁA			SŁEPY SSAK PO FINISZU		
PŁYWAŁNIA MATA JUDOKI				... PRZEGRÓDZKI, AKTOR	KOMPAN PORTOSA
MUZA HISTORII	DUŻO MIEJSCA	MOŻE UZADLIĆ	ŚMIETANKA TOWARZYSKA		
			FORMA ROZLICZEŃ	ZACZEP ZATRZASK	JAŻŃ
EFEKCIARSTWO	SUCHE W STOГУ	WIĘZY			
			WOJOWNICZY BOG		
DOKUMENT OD NOTARIUSZA	RYŻOWA PAPKA	WIE WIELE O LUDZIM CIELE	KUZYNKA KUNY	WIECZKO SŁOIKA	ZŁUDZENIE, ZWID
		WYKAZ, LISTA			
ATRYBUT KOWBOJA				SKOCZNY PŁAS	LITERA ALFABETU GRECKIEGO
	PILNUJE WEJŚCIA DO HOTELU				
			BRAMINI W INDIACH		
KRÓTKA SUKIENKA		NIE-MORALNA PRESJA			

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





PREMIA

WIELKANOCNA

za pracę

18, 20 i 21 kwietnia 2025

GWARANTOWANE

255 EURO brutto



Agencja opieki
nad osobami
niezamocznymi

www.tuv.com
ID 9105078343

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