

# San Francisco + Tahoe

Sama nie wiem od czego powinnam zacząć !

W San Francisco spędziliśmy łącznie najwięcej czasu z całego wyjazdu, bo aż 5 dni. W trakcie drugiego tygodnia wakacji pojechaliśmy do miasta Tahoe, znajdującym się właśnie nad Jeziorem Tahoe, ale ale ale ...

Może zacznę od podstawowej wiedzy, którą chciałabym Wam przekazać o tym niezwykle ciekawym mieście jakim jest San Francisco.

## **San Francisco**

Kalifornijskie miasto położone na półwyspie, otoczone przez Ocean Spokojny na zachodzie, zatokę San Francisco na wschodzie i cieśninę Golden Gate na północy. Miasto o niesamowitej budowie, a mam na myśli niesamowitą liczbę wzniesień. Jest ich ponad 50. Miasto liczy ponad 850 000 ludzi, ulice są wciąż zakorkowane dlatego najlepszym środkiem transportu jest tramwaj linowy czy zwykły rower miejski. Jak już wcześniej wspomniałam miasto położone jest nad oceanem co bardzo wpływa na pogodę. Zimny prąd kalifornijski ochładza letnie słoneczne dni, zimą jednak powoduje, że temperatura nie spada poniżej 15°C. Miasto to leży na terenie narażonym na trzęsienia ziemi.

Każdy dom i budynek musi być budowany w specjalny sposób zaakceptowany przez miasto.

San Francisco stało się sławne na cały świat między innymi z fabryki czekolady Gihardelli, zamkniętego już więzienia na wyspie Alcatraz

i oczywiście ogromnego, mierzącego prawie 3 km czerwonego mostu:

## **GOLDEN GATE BRIDGE**

Zapraszam więc na krótka relacje i zdjęcia ! ☐

Pierwszego dnia wybraliśmy się na rejs po wodach cieśniny Golden Gate.

Mieliśmy okazję podziwiać ogrom czerwonego mostu z obu stron. Pogoda była pochmurna, jednak nie padało.



Dnia drugiego postanowiliśmy pozwiedzać miasto od środka. Naszym transportem stała się kolej linowa. Mogliśmy wysiąść kiedy chcieliśmy i pospacerować po danej części miasta.



Najbardziej w San Francisco podoba mi się rzeźba terenu.  
Ulice są tak strome, że każda osoba która parkuje musi mieć  
przednie koła skrócone,  
jeśli nie zostanie ukarana mandatem.  
Co więcej postmodernistyczna architektura, budynki  
i kawiarnie sprawiają, że miasto ma swój niepowtarzalny  
klimat.



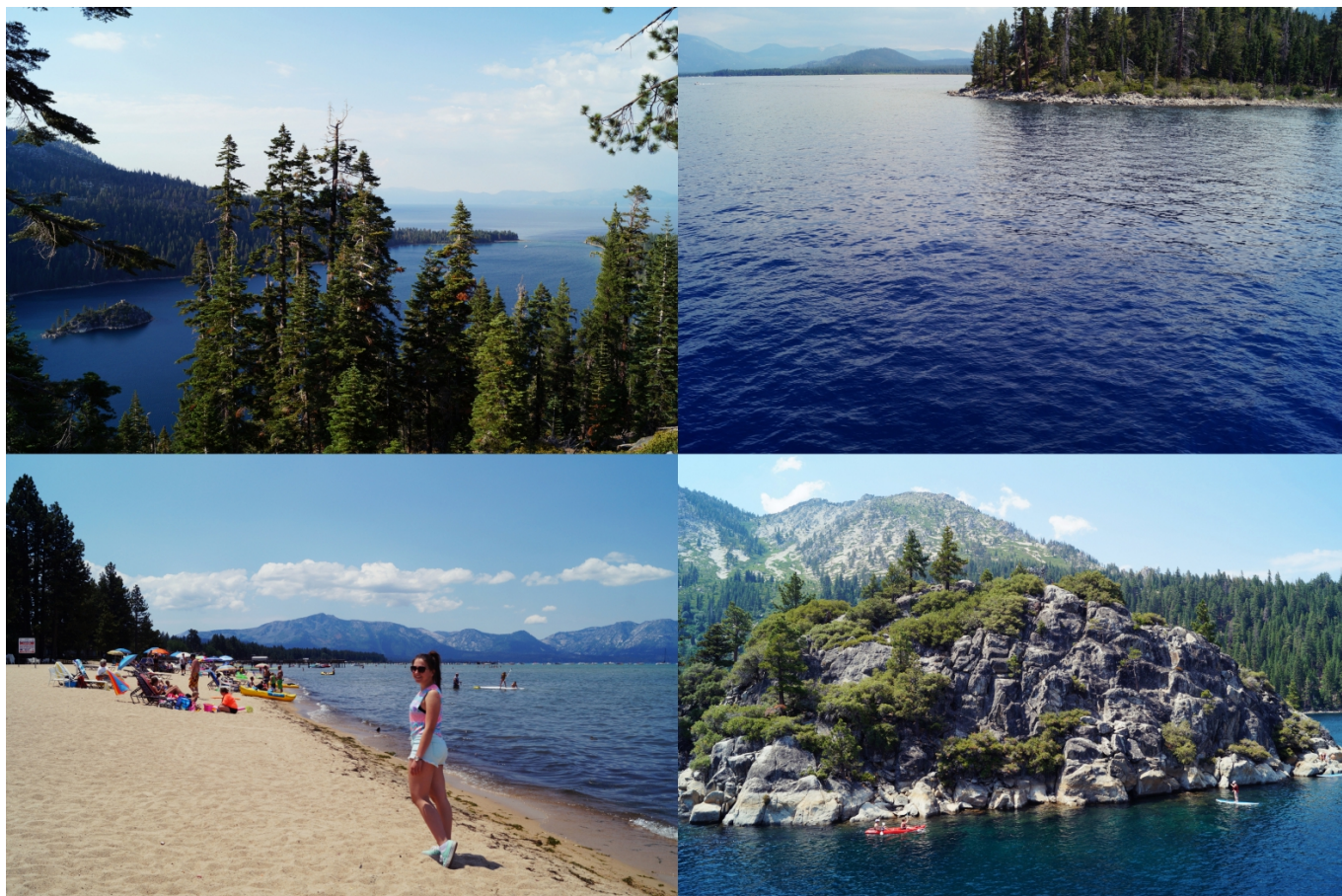
Jak to teraz w świecie bywa, chińczyków możemy spotkać wszędzie, a w San Francisco szczególnie dużo. Mają nawet swoją część miasta, która nazwana jest CHINA TOWN.



Dzień czwarty i piąty spędziliśmy w głębi łądu.  
Wybraliśmy się do miejscowości Tahoe, położonej nad jeziorem  
Tahoe.

Krystalicznie czysta i niebieska woda to główne cechy  
tego ogromnego jeziora tektonicznego.

W tym miejscu również wybraliśmy się na rejs statkiem.





Nie obyło się oczywiście bez przepysznej jedzenia !





Tak skończyła się nasza tegoroczna podróż przez WEST COAST!  
Wszystkie miejsca, budynki, cuda natury i wspomnienia na  
zawsze zostaną w moim serduchu!  
Mam nadzieje, że nie zanudziłam Was za bardzo.



A teraz czas wrócić do kuchni...  
Mam nadzieję, że przygotowani jesteście na miesiąc ze zdrową  
żywnością u Maniaczki !

---

# Jagodowo-bananowy smoothie

Wszyscy wiedzą, że powinniśmy jeść 5 porcji warzyw, owoców czy np. soku dziennie. Mimo efektów dla naszego zdrowia, które warzywa i owoce nam gwarantują, tylko średnio 15 % ludzi dba o ilość witamin

dostarczanych do naszego organizmu. Na obiad jemy kotlety w przepysznej, chrupkiej panierce, do tego ziemniaczki z toną masełka i trochę surówki z marchwi, jabłka i śmietany z cukrem... Smakuje to oczywiście przepysznie, ale czy po takich zabiegach te składniki mają jakiegokolwiek wartości odżywcze, czy może ilość kalorii przekroczyła je 10 razy? Musimy być świadomi, że aby być pełnym energii, z dobrym humorem, ładną cerą i aby przede wszystkim zapobiegać chorobom musimy zdrowo się odżywiać. Ludzie, którzy jedzą owoce i warzywa na porządku dziennym mają mniejsze ryzyko zachorowań na choroby serca, zawały, otyłość czy wysokie ciśnienie.

Jedzenie więcej owoców i warzyw jest drugą co do jakości strategią, zapobiegającą rakowi.

**Dlatego ja postanowiłam pomóc Wam i sobie w poprawie jakości naszych posiłków. Dodać trochę więcej składników odżywczych do swoich przepisów, a odchudzić je z tłuszczów i cukrów ! Oczywiście nie zrezygnujemy z wypieków... będą one po prostu mniej kaloryczne i zdrowsze.**

Mam nadzieję, że spodoba Wam się ten miesiąc u maniaczki

i spróbujecie razem ze mną zadbać bardziej o nasze zdrowie !

Zaczynamy od przepysznego porannego jagodowo-bananowego smoothie.

Zapełni nas na długo i doda nam energii, ale nie będziemy czuli się ciężko.

Dodatkowo jagody zadbają i nawilżą naszą skórę, wspomogą leczenie trądziku

i zabijanie bakterii w naszym organizmie.

Orzechy uzupełnią nasze zapotrzebowanie na zdrowe tłuszcze.

Banan poprawi nam humor i również doda nam energii i potasu.

A to wszystko nie przekroczy 250 kalorii na szklanke ! <3

## JAGODOWO-BANANOWY SMOOTHIE

### Składniki:

1 szklanka lodu

1 jogurt waniliowy light

1 szklanka jagód

3 łyżeczki migdałów

3 łyżeczki orzechów pecan lub włoskich

1 banan



## Zaczynamy:

W blenderze mielimy orzechy na drobniutki pył.



Dodajemy lód, banany, jagody i jogurt.  
Wszystko dokładnie miksujemy.



Przelewamy do szklanki, jeśli tylko mamy ochotę, dekorujemy.

**SMACZNEGO !!!**



---

## **Vancouver + Whistler**

Drugi przystanek naszej podróży to przepiękne, pełne zieleni kanadyjskie miasto Vancouver !

Miasto jedno z najbardziej ciepłych w tym kraju, położone na wyspie otoczone ogromną ilością gatunków drzew. Dzięki temu, że położone jest nad oceanem jak i górami w ciągu jednego dnia

możemy jeździć na nartach na wysokich szczytach, ale też pływać w oceanie. Piękne naturalne parki, nowoczesne wieżowce i osiedla sprawiają, że jest to jedno z miast z najlepszymi warunkami dla człowieka. Niestety jest to również najdroższe miasto. Średni zarobek ludzi, których stać na apartament w tym mieście to 60 tys dolarów. Czyli około 180 tys złoty rocznie. Mówi się, że najbogatsze gwiazdy Ameryki mają przynajmniej jedno mieszkanie w Vancouver.

Jest to miasto o niezwykle czystym powietrzu, należące do organizacji Greenpeace. Organizacja ta ma na celu spowolnić ocieplanie się klimatu, ochronę środowiska naturalnego, wykorzystywanie energii odnawialnej oraz eliminacji związków chemicznych emitowanych do środowiska.

Jest tylko jedna rzecz przez którą jestem bardzo zawiedziona... Ilość azjatów. Tak naprawdę to czułam się tam jak w Chinach. Nie jestem rasistą, absolutnie, jednak zawsze wydawało mi się, że Kanada to kraj jeszcze nie tak okupowany przez emigrantów jak np. USA... Ale wróćmy do relacji.

Pierwszego dnia odwiedziliśmy park Królowej Elżbiety. 52 hektary powierzchni zaprojektowanych ogrodów z niesamowitymi kwiatami. Ogromna ilość gatunków drzew i oszklony ogród botaniczny z roślinnością lasów deszczowych (widoczny na zdjęciu pierwszym w prawym górnym rogu). Oczywiście z najwyższej części parku można podziwiać panoramę Vancouver.



Oczywiście nie obyło się bez pysznej kolacji w restauracji "Season" z widokiem na Vancouver.







Dnia drugiego wybraliśmy się na wycieczkę rowerową w okół największego parku w Północnej Ameryce, który jest osobną wyspą w prowincji Brytyjska Kolumbia. Stanley Park ma powierzchnie 404,9 hektarów.



Wieczorem wyjechaliśmy kolejką na szczyt góry Grouse na kolację w restauracji THE OBSERVATORY. Potrawy które jedliśmy wyglądały jak dzieła sztuki.



Dnia trzeciego pojechaliśmy do Whistler. Był to dość ciężki dla mnie dzień, ponieważ na to olimpijskie miasto mieliśmy przeznaczone około 5 godzin... Nie ukrywam... łyzy się polały widząc taką ilość rowerzystów. Te trasy, te rowery, te góry... □ Mimo smutku chcieliśmy wykorzystać ten czas jak tylko się da i zdecydowaliśmy się na tzw. ZIPLINE. Trasa zaczynająca się na samym szczycie i kończąca się w dolinie miasta. 5 długich lin nad doliną rzeki. Niesamowita adrenalina i cudowne widoki na Whistler.

Cały czas wierze w to, że wrócę do tego miejsca!

**Iść za marzeniami .. iść za marzeniami i jeszcze raz iść za marzeniami...**







Dnia czwartego nasza przygoda w Kanadzie się skończyła, musieliśmy wrócić do Seattle w USA aby na drugi dzień polecieć do San Francisco, ale o tym już za pare dni!



---

## Spaghetti carbonara z cukinią

Spaghetti carbonara to potrawa powstała w połowie dwudziestego wieku. Oparta głównie na masie jajecznej, boczku i długo



dojrzewającym serze. Pasta w 100% włoska łączona z wieloma różnymi makaronami. Moja wersja to po prostu makaron spaghetti. Bardzo prosta, a zarazem wyborowa opcja na obiad czy kolację. Tym razem jednak dodamy moja ukochaną cukinię !

<3 Mam nadzieje, że wypróbujecie podzielicie się ze mną wrażeniami. Z chęcią dodam na bloga zdjęcia waszych dzieł, wystarczy tylko podesłać mi zdjęcie na fanpage ! → **FANPAGE**

Wróćmy jednak do przepisu...

## **SPAGHETTI CARBONARA Z CUKINIĄ**

Przelicznik kulinarny

|               |                   |               |
|---------------|-------------------|---------------|
| Śmietanka 18% | 1 szklanka = 230g | 1 łyżka = 12g |
|---------------|-------------------|---------------|

### **Składniki:**

2 cukinie  
400 g makaronu  
*(wedle uznania, u mnie spaghetti)*  
150 g boczku  
50 ml śmietany 18%  
80 g sera długo-dojrzewającego  
*(polecam z biedronki)*  
2 duże ząbki czosnku  
3 jajka  
Natka pietruszki  
Sól i pieprz



### Zaczynamy :

Makaron ugotuj według opakowania.  
Aby przygotować masę jajeczną jajka wymieszaj ze śmietaną.



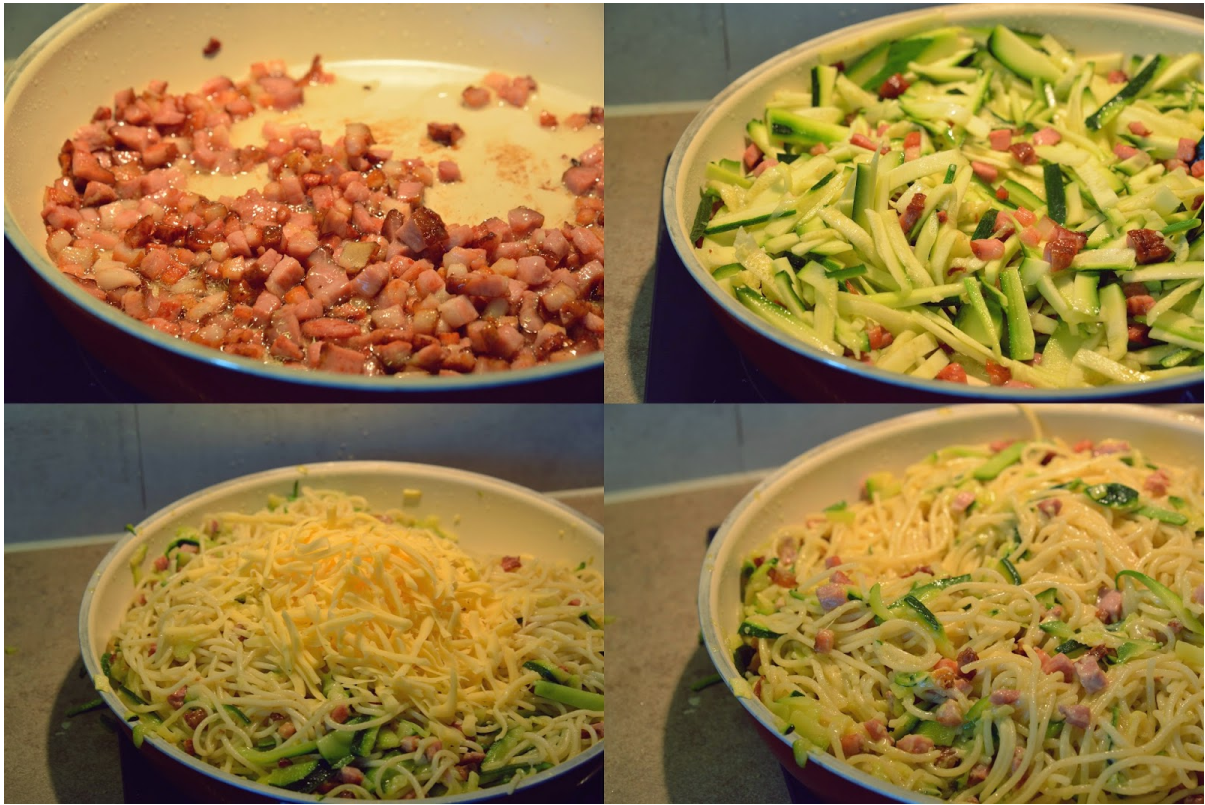
Cukinie kroimy w plasterki, a następnie w paseczki,  
boczek pokrój w kosteczkę, czosnek wyciskamy w dusicielu  
(lub kroimy drobniutko),  
pietruszkę również kroimy drobniutko.



Boczek wrzucić na rozgrzaną patelnię i smażyć, aż będzie rumiany i puści tłuszcz.

Po paru minutach dorzucamy czosnek oraz cukinię i podsmażamy jeszcze chwilę, w zależności czy lubisz warzywa chrupiące czy miękkie.

Następnie wrzucić ugotowany makaron i dokładnie wymieszać. Na końcu dodać starty ser, ale zostawić trochę na wierzchu do podania.



Wyłącz ogień i wlej mieszankę jajeczną, wymieszaj wszystko.  
Dodaj pietruszkę i dopraw solą i pieprzem jak lubisz.



Podawaj ze startym serem.

**SMACZNEGO !!!**



Ps. Relacja z wizyty w VANCOUVER już w niedzielę ! <3

Ciumki Maniaczka !

---

## Seattle

W tym roku mam okazję być na dwu-tygodniowym wyjeździe po zachodnim wybrzeżu USA.

Średnio co trzy dni zmieniamy miejscówkę.

Pierwszy STOP to SEATTLE w stanie Washington.

Miasto położone nad zatoką Pudget, przepełnione ogromną ilością drzew iglastych.

Spędziliśmy tu trzy cudne dni. Dzięki Bogu pogoda dopisała nam w 100%. Słońko grzało nasze główki od rana do nocy.

W pierwszym dniu wybraliśmy się do EMF czyli muzeum amerykańskiej muzyki i artystów, którzy właśnie w Seattle tworzyli swoją muzykę oraz teledyski do niej.

Niesamowita dawka nowoczesnej architektury wewnątrz, wiedzy o celebrytach, ich historie jak i stroje z teledysków (m.in. strój z "Thrift shop'u" Maclemore'a) to główny temat muzeum.

Wyjechaliśmy również na tzn. "Iglę Seattle" gdzie mogliśmy podziwiać piękną panoramę miasta.

Wieczorem popłynęliśmy w rejs po wodach zatoki Puget. Niestety nie udało nam się zobaczyć na statku zachodu słońca, ponieważ w tej część roku słońce zachodzi tu bardzo późno ze względu na położenie tego miasta na północnej półkuli (47\*37' N).



Drugie dnia pojechaliśmy do miejsca w którym budowane są



ogromne samoloty,  
którymi niemal wszyscy latamy. Mam na myśli BOEING'i.  
Samoloty, które w cenie około 300 mln \$ sprzedawane są na  
całym świecie.

Polskie linie lotnicze również je posiadają.  
Niestety na teren fabryki nie można było wnieść partu, torebki  
czy nawet telefonu.

Jednak znalazłam zdjęcia na internecie, aby choć trochę  
przybliżyć Wam obraz tego miejsca.



Tego dnia obejrzelismy również film pt. D-DAY w kinie IMAX.  
Niesamowity film o zakończeniu drugiej wojny światowej.  
Tu niestety również brak zdjęć...:(

Dnia trzeciego zwiedziliśmy akwarium  
i pospacerowaliśmy po miejskich rynkach i uliczkach.  
O to zdjęcia !









### A teraz kilka interesujących faktów o SEATTLE :

1. Basista zespołu Guns 'n' Roses, Maclemore czy Jimi Hendrix pochodzą właśnie z tego miasta.
2. Deszcz pada tu  
*(ku mojemu zdziwieniu, ponieważ podczas mojego pobytu pogoda była przepiękna!)*  
wiosną, latem, jesienią i zimą!
3. To właśnie tu, swój początek ma niestety mniej popularna w Polsce kawiarnia STARBUCKS!

4. W Seattle były kręcone filmy takie jak "The ring",  
"Zmierzch" czy młodzieżowy serial "iCarly".

5. Głównym transportem ludności rdzennej w tym mieście jest  
rower.

Seattle to pierwsze miasto w USA w którym policja objęła  
kontrolę nad rowerzystami.