

Dzień Ziemi i nasz rodzinny ogród...

**Ciepło, ciepłutko... <3 Tylko słyszę mamę
rano : "WYPUŚCIŁY PĄKI ! "**

Ja przyznaje się bez bicia... NIE LUBIE GRZEBAĆ w ziemi, w takie dni jak wczoraj, ustaliliśmy rano, że rodzicie zajmują się ogrodem, a ja sprzątam cały dom i taki układ dość dobrze nam wychodzi, ale oczywiście gdy tylko chcemy sobie zrobić przerwę, ja robię kawusie i lecę do rodziców na leżaki...

Leżymy, odpoczywamy, rozmawiamy, dyskutujemy...

W domu oczywiście muzyka na fuła ! Wczoraj Cher, a często również ModernTalking i oczywiście nasza Celine Dion.

Moje tańce...sprzątanie na instagramie KLIK

Strasznie cieszy mnie ta zieleń. Cieszy mnie życie w ogrodzie, które z każdym dniem pokazuje nam jak warto o nie dbać...

W środę(22.04) miałam okazję spotkać się z dziećmi ze szkoły podstawowej. W tym roku Dzień Ziemi, skupiał się szczególnie na energii odnawialnej, czyli coś w czym ja i moja rodzina siedzi od dobrych 5 lat. Zostałam poproszona o poprowadzenie prezentacji skupiającej się właśnie na dbaniu o nasz dom jakim jest ziemia.

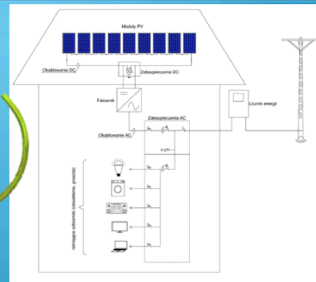
No właśnie... tak jak ja i moja rodzina dbamy o nasz dom, aby było czysto, schludnie, aby dobrze nam się tu mieszało, tak powinniśmy dbać o dom wszystkich ludzi czyli ziemię. Dzieciaki były bardzo aktywne, ciągle trzeba było je uciszać bo wciąż głośno odpowiadały na moje pytania. Prezentacja, którą przygotowałam była

stworzona tak, abym to nie ja była prowadząca, a wszyscy obecni w klasie. To dzieciaki razem ze mną stworzyły coś świetnego, a przy tym wszystkim zmienili zdanie na temat tego jak świat może wyglądać jeśli nie zmienimy naszych działań. Co więcej opowiadać... Zostawiam Was ze zdjęciami z prezentacji oraz zdjęciami naszego ogrodu, o który uwielbiamy dbać i cieszymy się, że każdego dnia odwiedzają się nam za to jak o

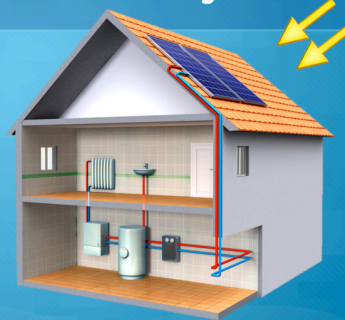
niego dbamy pięknnością, kolorami i zapachem... <3



Opis systemów fotowoltaicznych



Opis systemów solarnych







Bardzo cieszy mnie to, że dzieciaki zrozumiały jak może wyglądać nasz kraj jeśli nie będziemy nic robić. Tak jak w

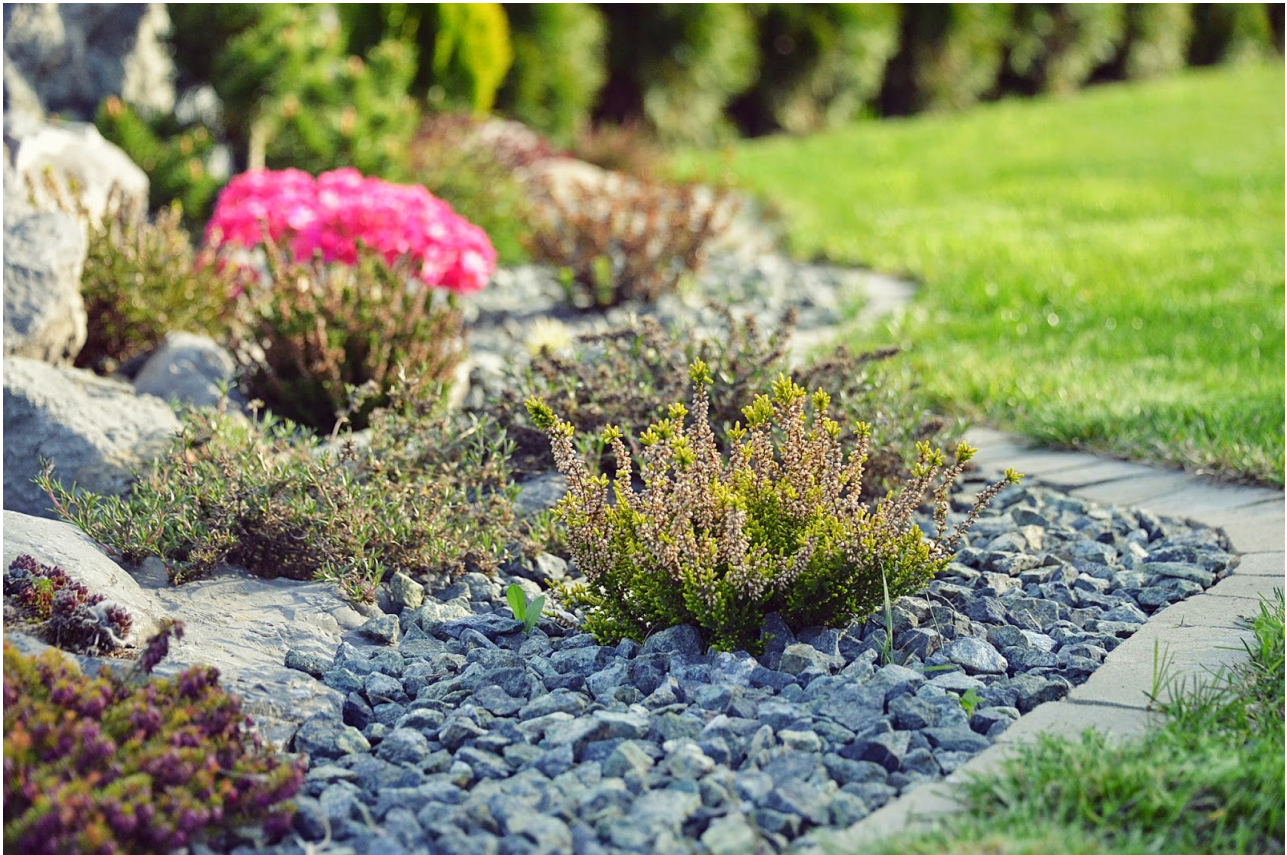
Krakowie jest już aplikacja dotycząca zanieczyszczenia powietrza w danym dniu, tak w Pekinie ludzie już chodzą w maskach, bo m.in. Elektrownie emitują do środowiska tyle niebezpiecznych substancji jak tlenek siarki, azotu, różne pyły, które naprawdę zagrażają ludzkości.

A teraz troszkę zdjęć z mojego ekologicznego ogrodu ☐



























MIŁEJ NIEDZIELI !

Ps. Kochani, moja nieobecność już dobiega końca... W piątek złożyliśmy wnioski w całej Polsce o dotacje na PV za naszych klientów. Także moje wyjazdy do Sanoka w każdym dniu się skończą ... W końcu odpocznę czyli będę tutaj dla WAS, a właściwie w innym miejscu... ☐ Ale o tym wkrótce.

Bananowy smoothie z masłem orzechowym

BOMBA ENERGII ! <3

Tego właśnie często brakuje mi kiedy wstaje wcześnie rano, pracuje do 4, spędzam 3h dziennie w samochodzie dojeżdżając do pracy, a po powrocie chce zrobić coś dla Was. Nie narzekam !

ABSOLUTNIE <3 Jeżeli już troszkę mnie czytacie to wiecie jak bardzo zwariowane jest moje życie i jak mało mi to przeszkadza

☐ Oczywiście często jest mi ciężko i są chwile w moim życiu kiedy mam ochotę zamknąć się w pokoju i po prostu popłakać, ale po paru minutach w takim stanie uświadamiam sobie jak mało sensu ma takie zachowanie i jak dużo tracę czasu na użalanie się nad sobą. Po co ? Przecież nic to nie zmieni... nie zmniejszy ilości pracy, nie skończy tego co zaczęłam.

Dlatego nie ma co płakać, jutro przecież jest kolejny dzień !

☐ Odbiegam od tematu...

Są takie dni, kiedy energii brakuje mi BARDZO BARDZO BARDZO.

Praca biurowa nie jest dla mnie! Oczywiście jeśli rodzice potrzebują jakiejś pomocy z papierkową robotą ZAWSZE JESTEM! Dlatego też staram się nie narzekać, a na pomoc przychodzi mi taka bomba energetyczna jak Bananowe smoothie z masłem orzechowym!

BANANOWE FAKTY

1. Banany są źródłem potasu, który obniża ciśnienie krwi i chroni układ krążenia.
2. Banany tak jak i jabłka zabierają dużo pektyn, które zmniejszają ryzyko miażdżycy.
3. Banany zawierają magnez! Co ciekawe 1 banan to prawie tyle samo co garść orzechów. Wspomagają więc pamięć.
4. Banany zawierają duże ilości wapnia, potasu i magnezu, dzięki czemu pomagają w odkwaszaniu organizmu.
5. Banany są świetnym źródłem węglowodanów prostych, sprawdza się również po treningu!

Ps. Banany co ciekawe również pomagają nam zasypiać, powodują, że jesteśmy spokojniejsi. Zawierają duże ilości tryptofanu, które przekształcają się w serotoninę.

ORZECHEWE FAKTY

1. Orzechy są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych czyli tzw. "dobry tłuszcz".
2. Orzechy dłużej się trawia i przez dłuższy czas uwalniają węglowodany, dzięki czemu dłużej jesteśmy syści.
3. Orzechy są kaloryczne, ale nie szkodliwe ! Nie utyjemy jedząc garść orzechów dziennie. Jest to tłuszcz, który obniży poziom złego cholesterolu.
4. Orzechy wspomagają pracę naszego mózgu, poprawiają pamięć i koncentrację.
5. Orzechy dzięki zawartości przeciwutleniaczy chronią przed nowotworami.

Ja pijąc taki smoothie nie myślę o tych wszystkich dobrodziejstwach, nie jestem dietetykiem, ale działanie widzę i czuję na własnej skórze. Jestem bardziej skoncentrowana, czuję się pełna przez dłuższy okres, a co najważniejsze
SMAKUJE MI TO NIEZMIERNIE... !

Bananowy smoothie z masłem orzechowym

Składniki na 1 porcję:

1/2 banana

1 łyżka masła orzechowego
(najlepiej domowego, lub po prostu paru orzechów np. włoskich)
1/2 szklanki mleka (ja lubię sojowe)
3 lub 4 kostki lodu



Wykonanie:

WE ARE BLENDING, BLENDING, BLENDING... !!!
Chyba wiecie co dalej... :)



SMACZNEGO !!!



Troszkę czasu mi to pochłania.

Ps. Wybaczcie mi tą nieobecność, ale szykuję “przeprowadzkę” maniaczkową...

Wielkanoc u Maniaczki 2015

Kochani mam nadzieję, że ten wielkanocny czas mija Wam miło i rodzinnie ☐ Chce się z Wami podzielić troszkę przygotowaniami do Świąt Wielkiej Nocy i nie tylko. Nie chce zajmować Wam dużo czasu, dlatego wrzucam tylko zdjęcia, sama też nie chce spędzać Wielkiego Poniedziałku przy laptopie, dlatego jak macie tylko ochotę to przeglądajcie szybko zdjęcia i wracajcie do rodziny! A i dodaje też zdjęcia nadesłane przez Was ☐ Bardzo, ale to bardzo ciesze się, że skorzystaliście z przepisów zamieszczonych na moim blogu. Mam nadzieję, że wszystko wyszło pysznie i że mogłam Wam troszkę umilić czas ☐

Wszystkiego dobrego !

Dziękuję, że Jesteście !!!























Babka Makowa od Cioci Iwony

Wydaje mi się, że te przepisy, które podawane są z pokolenia na pokolenie są jednak najlepsze! Nawet receptura sosu bolońskiego nie powstała przecież w 21 wieku. Jest z nami już ponad 150 lat. Nie oszukujmy się ...:) Nikt tutaj już nic nowego nie wymyśli(*ja też nie!*), świetnych przepisów w blogosferze jest po prostu miliony, ale mimo wszystko każdy się dzieli przepisami, które już ktoś opublikował. Czasem zmieni się troszkę proporcje i myśli się, że przepis JEST MÓJ ... Niestety euforia nie trwa długo, zaraz pod postem pojawia się komentarz osoby, która robi dajmy na to ciasteczka owsiane dokładnie w taki sam sposób jak Ja ... No nic trzeba żyć dalej i cieszyć się z kolejnego uśmiechu na buzi osoby, która jadła sporządzone przez Ciebie danie, ale być po prostu z siebie dumny, że zrobiło się takie чудо.

Jak już wiecie, ja ubóstwiam książki kucharskie, na blogach kulinarnych nie siedzę, nie szukam, stawiam na papier i na te najprawdziwsze receptury, które są po prostu nie zawodne. Oczywiście nie potępiam żadnej strony kulinarnej... Sama taką prowadzę ☐ Chyba po prostu wolę, coś co mogę dotknąć, potrzymać w reku, zaznaczyć jakąś kartką papieru i zawsze do tego wrócić... W internecie wiele rzeczy ginie, gubi się gdzieś, jak nie zapisze się strony... Ale głupoty Wam gadam! Przecież chce, żebyście korzystali z moich przepisów! Ale właśnie dlatego jest ten blog, bo nie każdy pcha się do gotowania, bo twierdzi, że nie jest do tego stworzony! OTÓŻ GÓ**NO PRAWDA ! Dlatego ta strona tak wygląda, żeby każdy nawet ten kulinarnie ułomny poradził sobie ze swoimi słabościami i upichcił coś pysznego, niekoniecznie pięknego, ale na pewno smacznego ☐ No nic ... koniec gadania... Jak zwykle mam ślinotok bo chce Wam tyle powiedzieć, a nie skupiam się na tym co ważne... ☐

Wracając do pierwszego zdania tego postu, przepisy podawane z pokolenia na pokolenie...

Tą babkę jem co roku na Wielkanoc, Ciocia Iwona zawsze ją szykuje i zawsze nie mogę się najeść bo jest po prostu przepyszna. W tym roku poprosiłam w końcu ciocię o przepis... Sama byłam zaskoczona jak wyglądał. To było po prostu jedno długie złożone zdanie! Ugotować, utrzeć, ubić wymieszać, upiec. TYLE ! Ale wychodzi z przepisu coś tak pysznego, że uszy się trzęsą ☐

Ja przekaze Wam przepis troszkę dokładniej, dlatego nie czekajcie do następnych świąt! Musicie spróbować tego przepisu!

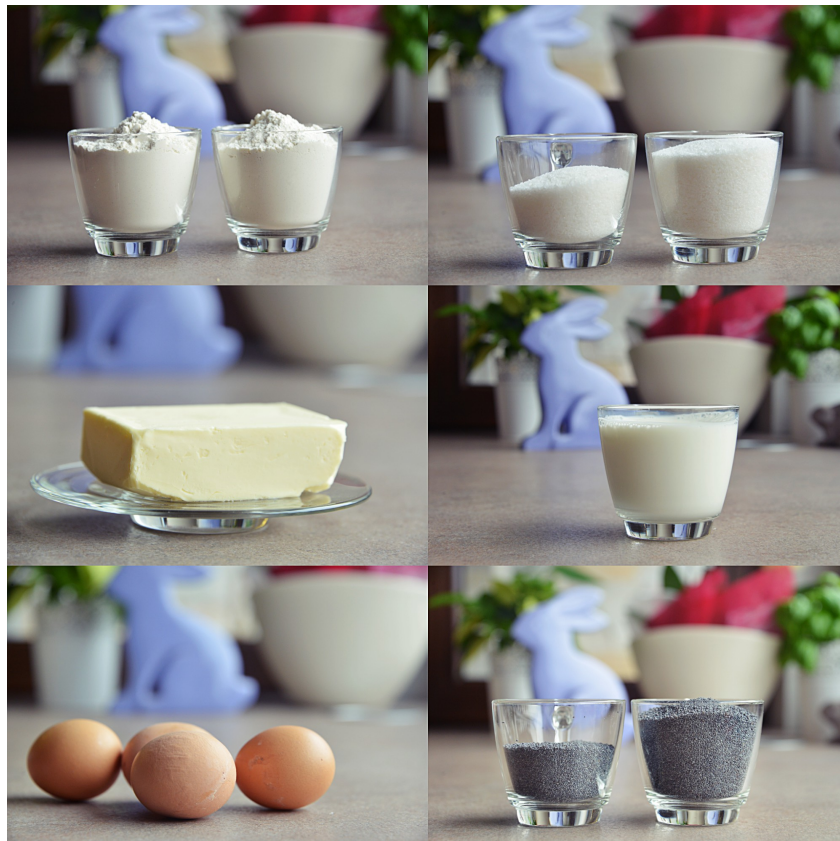
Babka Makowa od Cioci Iwony

Składniki:

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g
Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

2 szklanki mąki (250 g mąki)
 1 i 1/3 szklanki cukru
 1 kostka
 1 szklanka mleka
 4 jajka (żółtka osobno białka osobno)
 1,5 szklanki maku (około 200g)
 1 łyżeczka proszku do pieczenia (brak na zdj.)



Wykonanie:

Zaczynamy od zagotowania mleka, po czym dodajemy mak i zagotowujemy jeszcze raz. Ostawiamy do wystygnięcia.



W misce ucieramy mikserem masło, żółtka i cukier. Dodajemy ostudzony mak i ponownie miksujemy. Następnie dodajemy stopniowo mąkę z proszkiem do pieczenia i miksujemy na mniejszych obrotach do czasu powstania jednolitej masy.



W osobnej misce ubijamy białka (*możecie dodać troszkę soli, aby białka szybciej się ubiły*).

Jak widzicie na załączonym obrazku mój mikser, razem z podestem prezentuje się znakomicie! Przedstawiam Wam MIKSER !

Mikser ma ponad 25 lat, pochodzi z Germanii ! Został przywieziony do Polski przez mojego Tate i służy nam do dnia dzisiejszego <3

Wracając do przepisu... Ubijamy białka na sztywną pianę.

Dodajemy do masy makowej stopniowo ubitą pianę, robimy to stopniowo i delikatnie mieszamy .



Z masy wyjdą Wam dwie średnie babki. Ja zrobiłam jedną dużą i 4 mini babeczki. Pamiętajcie, aby posmarować masłem formy i posypać je bułką tartą, jeśli nie są silikonowe. Formy wypełniamy do 1/2 a nawet 3/4 wysokości. Babka wyrośnie! Pieczemy w nagrzanym do 180°C piekarniku przez około 40 minut jeśli macie duże formy, ale jeśli robicie mini babeczki pieczenie skracamy do około 25-30 minut.



Po upieczeniu dajcie im odpocząć, wystygnąć i odkrójcie nożem czubek babki, aby stała prosto i równo.

SMACZNEJ BABKI !

Ps. Dziękuje Cioci za przepis !







Wszystkomaniaczka