



NEWSLETTER

April (kwiecień) 2019 nr 20

Kwiecień w Y.E.A.H.

W tym wydaniu YEAH Newslettera:

- *Ciekawostki o jedzeniu - czyli jedzmy marchewki!**
- *Kilka słów o Łotwie - już niedługo ostatnia wizyta w Rydze...**
- *Kibicujemy naszym - czyli wyprawa na Arenę Lublin**
- *Our Cookbook - kilka przepisów wielkanocnych... (po angielsku)**



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TRADITIONAL MEALS EASTER...

EASTER BABA WITH ICING

Babka wielkanocna z lukrem

Ingredients for dough:

- *100g dry yeast
- *1/2 cup light cream
- *1/3 cup sugar
- *2 cups flour
- *3 eggs
- *1tsp vanilla
- *1/2 tsp grated lemon rind
- *1 tbs melted butter
- *1/4 cup raisins

Ingredients for icing:

- *1/2 cup powder sugar
- *1 tbs rum or lemon juice

Dissolve yeast in cream. Combine with flour and let double in size. Add all the other ingredients except raisins and knead well. Add raisins, while continuing to knead. Grease with flour baba pan. Place dough in pan, cover with cloth and leave in a very warm, draft-free place until doubled in size.

Bake at 180C for 35-40 minutes. When cool, remove from pan. Mix well ingredients for icing and drizzle over baba.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MAZUREK

Ingredients:

*2 eggs

*200g raisins

*100g sugar

*100ml sour cream

*50g fried orange peel

*50ml rum

*1tbs potato flour

Drench raisins in rum. Chop orange peel. Mix egg yolks with sugar, add drenched raisins, flour and sour cream. Then add all to firmly beaten whites of eggs. Mix well. Lay baking pan with baking paper. Spread raisins mass on it and bake for 20 minutes in temperature 180C.



ŁOTWA



Podstawowe fakty:

OFICJALNA NAZWA: Republika Łotewska (Latvijas Republika)

DATA PRZYJĘCIA DO UE: 01.05.2004

POŁOŻENIE GEOGRAFICZNE: północny-wschód Europy

SAŚIEDZI: Litwa, Estonia, Białoruś, Rosja (oraz Morze Bałtyckie)

POWIERZCHNIA: 64.589 km²

LUDNOŚĆ: około 2 miliony

STOLICA: Ryga

INNE WAŻNE MIASTA: Dyneburg, Lipawa, Jelgawa, Jurmala, Windawa

JĘZYK URZĘDOWY: łotewski

NAJWYŻSZY SZCZYT: Galzina Kalns (312 m)

NAJDŁUŻSZA RZEKA: Dougawa (Dźwina)

WALUTA: euro

GŁÓWNE WYZNANIA: luteranizm, prawosławie

SŁAWNI ŁOTYSZE: Karlis Ulmanis, Marija Naumova, Vaira Vike-Freiberga, Janis Rainis, Sandis Ozolins, etc.



Emocje w Lublinie

05.04.2019

byliśmy na stadionie Arena Lublin, aby wspierać dopingiem reprezentację narodową kobiet w piłce nożnej. Mecz zgromadził ponad 7000 widzów, co

jest najlepszym wynikiem w przypadku domowych spotkań reprezentacji kobiet. Spotkanie było towarzyskie tylko z nazwy, ponieważ było bardzo zacięte i emocjonujące. Pierwszą bramkę zdobyły Włoszki po strzale Valentiny Cernoii w 26 minucie. Jednak Polki tą stratą nie załamała i już dwie minuty później wyrównała Ewa Pajor.

Składy obu drużyn:

POLSKA: Katarzyna Kiedrzynek - Weronika Zawistowska (62' Joanna Olszewska), Aleksandra Sikora (78' Julia Matuschewski), Gabriela Grzywińska, Dominika Grabowska (84' Dżesika Jaszek), Małgorzata Mesjasz, Natalia Chudzik, Sylwia Matysik, Patrycja Balcerzak (77' Emilia Zdunek), Agnieszka Winczo, Ewa Pajor

Trener: Miłosz Stępiński

WŁOCHY: Laura Giuliani - Sara Gama, Elena Linari, Elisa Bartoli (81' Annamaria Serturini), Valentina Bergamaschi, Manuela Giugliano (75' Lisa Alborghetti), Barbara Bonansea (82' Stefania Tarenzi), Aurora Galli (62' Alice



Parisi), Valentina Cernoia, Ilaria Mauro (82' Lisa Boattin), Valentina Giacinti (62' Daniela Sabatini)

Trener: Milena Bertolini





KULINARNE ROZMAITOŚCI

Kolejna porcja przeróżnych ciekawostek związanych z jedzeniem oraz gotowaniem. Dziś naszą bohaterką jest ... marchew!



Marchew jest bogatym źródłem beta-karotenu, który, poza innymi wieloma zaletami, ma jedną szczególnie istotną zwłaszcza dla kobiet i dzieci – w organizmie zamienia się w witaminę A, dzięki czemu pomaga w utrzymaniu zdrowej skóry, a dzieciom pomaga rosnąć. Beta-karoten korzystnie działa na wzrok, dlatego jeśli pracujesz przed komputerem, chrup marchew!

Marchew zwiększa produkcję śliny i dostarcza niezbędnych minerałów, witamin i enzymów, które pomagają w trawieniu. Jedząc marchewkę regularnie, można zapobiec wrzodom żołądka i innym zaburzeniom trawiennym.

Dzięki obecności dużej ilości błonnika marchewka pomaga regulować pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom i nadmiernej fermentacji w jelitach. Sprzyja wydalaniu z organizmu produktów odpadowych przemiany

materii.

Zawarta w marchwi celuloza pomaga pozbyć się szkodliwego cholesterolu, co czyni ją skuteczną ochroną przed miażdżycą i chorobami wieńcowymi.

Bogactwo mikro- i makroelementów (wapń, żelazo, magnez, cynk, potas, miedź i fosfor) w marchewce działa wzmacniająco i chroni nasz organizm przed anemią, reguluje również pracę żołądka, poprawia metabolizm i utrzymuje wątrobę w zdrowiu.

Marchew zabija szkodliwe bakterie w jamie ustnej i pomaga zapobiegać próchnicy.

Surowa lub starta marchewka może być używana, by wspomóc gojenie ran, skaleczeń i stanów zapalnych.

Marchewka wspomaga oczy, włosy, paznokcie i wiele więcej! Składniki odżywcze zawarte w marchewce mogą poprawić zdrowie oczu, skóry, włosów, paznokci to nie tylko wspomagają detoksykację systemu, ale i budując nowe komórki.



Źródło: <https://dziecisawazne.pl/8-powodow-jesc-wiecej-marchewki/>