

Św. 25.05.2020r.

1. Na dzień dobry „Kolor cafe” <https://www.youtube.com/watch?v=nWQyTWGKhlg>



Adam Mickiewicz o kawie w „Panu Tadeuszu”

Takiej kawy jak w Polsce nie ma w żadnym kraju:
W Polsce, w domu porządnym, z dawnego zwyczaju,
Jest do robienia kawy osobna niewiasta,
Nazywa się kawiarka; ta sprowadza z miasta
Lub z wicin bierze ziarna w najlepszym gatunku,
I zna tajne sposoby gotowania trunku,
Który ma czarność węgla, przejrzystość bursztynu,
Zapach moki i gęstość miodowego płynu.
Wiadomo, czym dla kawy jest dobra śmietana;
Na wsi nie trudno o nią: bo kawiarka z rana,
Przystawiwszy imbryki, odwiedza mleczarnie
I sama lekko świeży nabiątu kwiat garnie
Do każdej filiżanki w osobny garnuszek,
Aby każdą z nich ubrać w osobny kożuszek.
Panie starsze już wcześniej wstawszy piły kawę

<https://www.youtube.com/watch?v=3J-L5mRoc6c>

2. Przypominamy o właściwościach kawy i jej wykorzystaniu w ogrodzie



<https://www.youtube.com/watch?v=T8CeAausmgc>

3. Coś dla kawoszy – kawa i metabolizm

<https://www.youtube.com/watch?v=m4X9WCsDJSw>

4. Jak zaparzyć kawę po turecku?



<https://www.youtube.com/watch?v=Ewwjwfzo91k>

5 Przy kawie o rapie: ostatnio amerykańscy raperzy Berner & B-Real zdecydowali się użyć w swoim utworze fragmentu z jednej z najpopularniejszych piosenek Krzysztofa Krawczyka. Artysta podziękował w mediach społecznościowych Edycie Bartosiewicz, bez której ten utwór by nie powstał. Utwór "Candy" składu Berner & B-Real ft. Rick Ross można przesłuchać w serwisie YouTube. Polscy fani błyskawicznie odkryli, że amerykańscy raperzy użyli w utworze sample'a (fragmentu jakiegoś innego nagrania) pochodzącego z piosenki Krzysztofa Krawczyka "Trudno tak", wykonanej wspólnie z Edytą Bartosiewicz. Internauci zasypali "Candy" komentarzami chwälącymi polskiego artystę.

https://www.youtube.com/watch?v=ZsL_mVuMlI4&feature=emb_title

6..A tu rap dla Was z życzeniami od Zbyszka Zahorowskiego

<https://youtu.be/sic2BWVahas>

<https://www.youtube.com/watch?v=dU99qpExCb0&feature=youtu.be>

7. Wracając do Mickiewicza – wiele Jego utworów idealnie „pasuje” do rapu - „Litwo, Ojczyzno moja” jako rap

<https://www.youtube.com/watch?v=oYEjnjS95xg>

8. I w brawurowej interpretacji Daniela Olbrychskiego

<https://www.youtube.com/watch?v=OkvefEE6vN0&list=RDOkvefEE6vN0&index=1>



9. Znany polski pisarz Andrzej Stasiuk wraz z popularną ukraińską formacją ethno-rockową Haydamaky z Kijowa zaprezentował utwory z albumu "Mickiewicz-Stasiuk-Haydamaky".

<https://www.youtube.com/watch?v=7O65MTiNFNw>

„ Stepy Akermańskie”

<https://www.youtube.com/watch?v=N2LmpaLoyQE>

„ Reduta Ordona”

10.Z filozofii dowcipu:

A:Dlaczego filiżankę można porównać do antylopy?

B: Nie mam pojęcia.

B: Ja też nie wiem, komu mogłoby coś takiego przyjść do głowy?



11.Kawa odkryta przez etiopskiego pasterza?

Stara legenda o kawie głosi, że odkrył ją młody, etiopski pastuszek Kaldi. Otóż pewnego dnia miał on zauważyć bardzo dziwne zachowanie owiec, które podekscytowane skakały po całym pastwisku. Kaldi postanowił odkryć tajemnicę zwierząt – okazało się, że chętnie podjadają one czerwone owoce z pobliskiego drzewa. I tak oto pasterz poznał kawę, która na kolejne tysiące lat stała się najbardziej cenionym na świecie napojem.

Szukasz sposobu na szczupłą sylwetkę? Sięgnij po kawę!

Okazuje się, że kawa to nie tylko wspaniały smak i świetny sposób na zachowanie bystrego umysłu. Otóż kofeina skutecznie podkręca metabolizm, dzięki czemu zbędne kilogramy znikają szybciej. Ponadto ma ona działanie termogeniczne, stymulując procesy spalania tkanki tłuszczowej. Dodatkowo kofeina pozwala zachować optymalny poziom energii i zapobiega jej spadkom, dzięki czemu rzadziej sięgamy po niezdrowe słodkie przekąski.

Picie kawy zaraz po przebudzeniu to błąd

Każdy Twój poranek wygląda tak samo – budzisz się i pierwsze kroki kierujesz do kuchni, gdzie przygotowujesz ogromny kubek mocnej kawy? Okazuje się, że to wcale nie jest niezbędne, ponieważ nasz organizm potrafi samodzielnie zmobilizować się do działania zaraz po przebudzeniu. Dzieje się tak za sprawą kortyzolu, którego poziom podnosi się po pierwszym sygnale budzika – jego ilość w organizmie jest podwyższona przez pierwsze godziny po przebudzeniu, dlatego warto wykorzystać ten naturalny mechanizm i poczekać chwilę z pierwszym kubkiem kawy.

Kawa jako źródło witamin?

Kawa to nie tylko świetny sposób na pobudzenie. Okazuje się, że jej ziarna mają też sporo witamin. Już jeden kubek kawy dostarczy Ci witaminy B2 i B5, a także niacyny, potasu, magnezu i manganu. Dodatkowo – wbrew wielu mitom – rozsądne ilości kawy wcale nie działają odwadniająco.

Kawa dla ciała, kawa dla duszy



Od pewnego czasu popularnością cieszy się nowy gatunek sztuki – Latte art. Dzieli się ona na dwa typy. Pierwszy, free pouring, polega na tworzeniu wzorów przy pomocy spienionego mleka. Drugi natomiast, etching, to rysowanie zaawansowanych wzorów, włącznie z trójwymiarowymi. Kto wie, może kolejnego ranka i Ty odkryjesz w sobie kawowego artystę?

Najdroższa kawa świata to...?

Kopi Luwak! Jej cena to nawet 100 złotych za filiżankę. Ziarna tej kawy wydobywane są z odchodów indonezyjskiego łaskuna, który każdego dnia zjada starannie wyselekcjonowane ziarna. Dzięki procesom trawiennym kawa traci gorzki smak i zyskuje zupełnie nowy, o wiele lepszy smak. Tego typu ziarna trafiają przede wszystkim do Japonii i USA, jednak w Polsce również mają swoich zwolenników.

Roczne spożycie kawy

Okazuje się, że obecnie wypijamy nawet 80% kawy więcej, niż kilkanaście lat temu. Przeciętne, roczne spożycie w Europie wynosi 160 litrów na osobę, natomiast w Polsce jedna osoba zużywa około 3,5 kilograma kawy w ciągu roku. Najwięcej kawy piją Finowie – potrzebują prawie 13 kilogramów kawy rocznie!

Kawa jest owocem

Zastanawiałeś się kiedyś, czym tak naprawdę jest kawa? Owocem! Te okrągłe, soczyste owoce kawowca przypominają nieco duże wiśnie. Kiedy kolejnym razem ktoś powie Ci, że powinieneś spożywać więcej owoców, masz w zanadrzu gotową odpowiedź – każdego dnia piję przynajmniej trzy filiżanki kawy!

Kofeina to dobre wsparcie dla sportowców

Wiele osób, które trenują na siłowni, przed rozpoczęciem ćwiczeń sięga właśnie po kawę. Napój ten zauważalnie podnosi wydolność fizyczną, usuwa oznaki zmęczenia i sprawia, że trening jest o wiele bardziej intensywny. Ponadto wiele odżywek przedtreningowych zawiera w sobie właśnie kofeinę!

A co najważniejsze... nic nie łączy nas tak, jak kawa!

Niezależnie od tego, czy jest to niedzielna kawa w łóżku, czy może szybka kawa przy ekspresie do kawy, pełny kubek czarnego aromatycznego napoju to najlepszy pretekst do rozmowy. Spotkania przy kawie, wspólne wyjścia na dużą latte, pierwsze randki czy rodzinne obiady – to właśnie tutaj kryje się cała magia kawy. Nic nie łączy nas bardziej niż ten niezwykle napój.



12. Nie należy jednak przesadzać z ilością spożywania kawy.

Kawa może szkodzić osobom z **nadciśnieniem** – kawa zwiększa ciśnienie krwi; muszą więc na nią uważać także żyjący w ciągłym stresie. Omijać ją powinny również osoby cierpiące na nadkwasotę, ponieważ kawa pobudza wydzielanie kwasu żołądkowego, oraz te z **problemami z żołądkiem**. Cierpiący na wrzody żołądka nie powinni jej pić nawet w wersji bezkofeinowej. **Kobiety ciężarne i karmiące** muszą pamiętać o tym, że kofeina **przenika do łożyska** oraz **do mleka**. Mogą pić kawę, ale w umiarkowanych ilościach.

- **Wieczorem** lepiej kawy unikać, bo może powodować problemy z zasypianiem.
- Za dużo kawy może doprowadzić do **nadmiernego pobudzenia psychoruchowego**, przyspieszenia akcji serca i zwiększonego wydzielania moczu. Jednorazowa duża dawka (powyżej kilku filiżanek) może spowodować szum w uszach, zaburzenie widzenia i częstokurcz nadkomorowy lub komorowy.

- Uwaga na dodatki – o ile kawa sama w sobie **nie tuczy**, o tyle dodatek cukru, mleka, syropu czy bitej śmietany może zrobić z niej prawdziwą bombę kaloryczną.

13. Jakie znacie sposoby parzenia kawy?

14. Nie zapominamy o codziennym ruchu – dziś propozycja stretchingu.



<https://www.youtube.com/watch?v=T4D9HdP2VBY>