



Wspólnota

widzialny symptom dobra

Nr 7 (352) • 29.03.2020 • gazetka parafialna • parafia Wniebowzięcia N.M.P. w Żarach

**Nawracajcie się
i wiercie
w Ewangelię**

Do celu

Kiedy coś planujemy w swoim życiu, ważną rzeczą jest, aby zaczynać od końca, widzieć cel naszych działań, czyli to, do czego zmierzamy, co chcemy osiągnąć. Cały okres Wielkiego Postu przygotowuje nas do przeżycia tajemnicy śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Jeżeli widzimy przed sobą tę perspektywę, to inaczej, dużo głębiej przeżywamy ten szczególnie czas w naszym życiu. Możemy po-

stawić taką tezę: tak będziemy przeżywali Święta Wielkanocne, jak przeżyjemy Wielki Post. Z tego powodu warto spojrzeć symbolicznie na schemat liturgii Wigilii Paschalnej w Wielką Noc Zmartwychwstania Pańskiego, aby odnaleźć te elementy, na które w sposób szczególny należy zwrócić uwagę w tym okresie nawrócenia i pokuty. Przeżyjmy również Wielki Tydzień wchodząc w ten szczególnie czas całym sercem i duchem.

ks. Piotr Napieralski

Opowiedz mi

*Opowiedz mi o sobie
i zmartwychwstaniu Chrystusa.*

*Ukryci pod maskami
tworzymy się od nowa.*

*Zaglądasz w głąb groty
wyścielonej jedwabiem morskim.*

*Czego szukasz
w świętych miejscach życia Jezusa?
Swoje szczęście po polu rozrzucasz
na stoku wzgórza ponad Doliną Gehenny?
Nie zostawiaj mnie samego
tylko dlatego żeby powrócić.*

*Nie zagubiłem się
nie ma mnie pod przykryciem.*

*Wiosenny poranek Wielkanocy
dla wszystkich razem jest bardzo radosny.
Wesoły nam dzień dziś nastał!*



Zmartwychwstanie Jezusa rodzi w nas pewność, że jesteśmy przeznaczeni do „dziedziectwa niezniszczalnego (...), które jest zachowane dla nas w niebie” (1P 1,3-4). Niech ta wielkanocna nadzieja umacnia naszą wiarę i napędza nas radością. Niech ta paschalna radość i nadzieja życia wiecznego w niebie towarzyszy nam przez Święta Wielkanocne spędzane w gronie najbliższych i przez cały Okres Wielkanocny.

ks. Paweł Konieczny - proboszcz

ks. Piotr Napieralski - wikariusz

ks. Tomasz Szczepanik - wikariusz

ks. Krzysztof Burzyński - rektor

na Wielkanoc 2020 roku
(Janusz Dreczka)



Narodowy Dzień Pamięci „ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH”

Od 1 marca 2011 roku, w 60 rocznicę stracenia ppłk Łukasza Cieplińskiego ps. „Pług” prezesa IV Komendy Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość”, obchodzony jest Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”. Jest to święto poświęcone upamiętnieniu żołnierzy antykomunistycznego i niepodległościowego podziemia.

Od 2016 roku, kiedy powstał przy naszym kościele pomnik upamiętniający Żołnierzy Wyklętych, co roku to święto państwowe obchodzone jest w naszej parafii, któremu od trzech lat patronuje Prezydent Rzeczypospolitej Andrzej Duda.

Tegoroczne uroczystości rozpoczęły się w kościele o godzinie 13:15 wprowadzeniem, w asyście kompanii honorowej, sztandaru 4 Zielenogórskiego Pułku Przeciwlotniczego im. gen. dyw. Stefana Roweckiego „Grota” z Czerwieńska. Następnie przeżyliśmy Mszę Św., której przewodniczył i homilię wygłosił ks. prałat Eugeniusz Jankiewicz - diecezjalny duszpasterz osób represjonowanych.

Ksiądz prałat w homilii zwrócił uwagę, że „... czyny Żołnierzy Niezłomnych wychodzą z cienia zapomnienia. Po wielu latach przywracamy im pamięć i tożsamość (...), tym, których





nagroda i wieczna chwała są w ręku samego Boga, najlepszego Ojca w niebie. To przecież Żołnierze Niezłomni, wsiewali w serca rodaków ziarno nadziei na lepszą przyszłość i czynem zbrojnym niosąc na swoich sztandarach wyhaftowane słowa: BÓG, HONOR, OJCZYŻNA - przypominali: jeszcze Polska nie zginęła, póki my żyjemy. Byli wierni aż do męczeńskiej śmierci. W to kolejne święto przychodzimy tu, do żarskiej świątyni, aby uczyć się od nich wiary, aby uczyć się od nich miłości do Boga i do Ojczyzny..."

Po Mszy Św. wszyscy zebraliśmy się przed kościołem, gdzie żołnierze z 4 zppl wystawili posterunek przy pomniku. Po złożeniu meldunku dowódcy, odśpiewaliśmy Hymn Narodowy i została wciągnięta na maszt flaga państwowa, którą podarował nam Prezydent Rzeczypo-

spolitej Andrzej Duda. Następnie odczytano okolicznościowe listy, które na nasze obchody przysłali: Prezydent RP, Minister Obrony Narodowej i Wojewoda Lubuski. Głos także zabrali Starosta Powiatu Żarskiego i Burmistrz miasta Żary. Po wystąpieniach przedstawicieli władz państwowych i samorządowych został odczytany Apel Pamięci, po którym oddano na cześć Żołnierzom Wyklętym salwę honorową, która zakończyła uroczystości.

Dziękuję wszystkim, którzy wzięli udział w uroczystości, zarówno księżom proboszczom żarskich parafii, jak i wiernym, którym bliskie jest uczczenie patriotów. Szkoda, że tak mało było przedstawicieli młodego pokolenia...

ks. Paweł Konieczny - proboszcz







Odpowiedź

Nasza parafianka, wyrażając radość z ukazującej się „Wspólnoty”, poprosiła, by umieszczać w niej odpowiedzi na wydawałoby się „proste” pytania. Kwestie będą dotyczyły różnych tematów, nad którymi wielu z nas się zastanawia, gdy staje przed konkretnym dylematem. W trakcie rozmowy pojawiło się kilka wątków. Ile razy w ciągu dnia można przyjąć Pana Jezusa w Komunii Świętej? Czy jak jestem dwa razy tego samego dnia na Eucharystii, to mogę na każdej przyjąć Ciało Chrystusa?

Generalnie Kościół zaleca przyjmowanie Komunii świętej podczas Mszy świętej. Zachęca nawet, abyśmy żywili się Ciałem Pana pochodzącym z tej Najświętszej Ofiary, w której właśnie uczestniczymy. Może się jednak zdarzyć - zwłaszcza poza niedzielą, że ktoś ze względu na pracę czy zdrowie nie jest w stanie być na całej Eucharystii. Może wtedy poprosić o udzielenie Komunii świętej poza Mszą świętą. Jako księdzu podoba mi się, gdy ktoś w powszednie dni „trafiając” na obrzęd Komunii świętej w jakimś kościele, świadomy, że jest w stanie łaski uświęcającej, przystępuje do Niej nawet jakby z marszu. Ważne, aby potem zrobić solidne dziękczynienie po Komunii. Po raz drugi tego samego można przyjąć Komunię

świętą jedynie podczas Mszy świętej, w której się uczestniczy. Chodzi faktycznie o całą Mszę świętą, a nie jej kawałek. Bywa tak, że przystąpimy najpierw do Komunii, bo nie liczymy, że będziemy tego samego dnia na Eucharystii. No i potem okazuje się w ciągu dnia, że jest Msza święta za kogoś bliskiego, albo nasza wspólnota ma spotkanie eucharystyczne. Dobrze jest wtedy przystąpić w do Komunii świętej po raz drugi.

Warto jednak tą drugą Komunię świętą przyjąć w określonej intencji. Kodeks Prawa Kanonicznego nie mówi o Komunii świętej po raz trzeci. Zapewne nie będzie jakimś grzechem, że ktoś przyjmie Komunię świętą po raz trzeci tego samego dnia. Ale nie jest to wskazane. Jeśli ktoś siedzi w kościele przez kolejne trzy Msze święte i za każdym razem przystępuje do Stołu Pańskiego, traci wrażliwość ducha. Konsekwencją przyjęcia Eucharystii ma być nie tyle pozostanie na następnej i następnej Mszy Świętej, co pragnienie apostołatu i czynienia dzieł miłosierdzia. Słowa kapłana na koniec Eucharystii brzmią: „Idźcie w pokój Chrystusa”, a nie „Zostańcie w kościele”. Mamy zrobić dziękczynienie po Mszy, a potem z Miłością i Pokojem Chrystusa iść do naszych braci i sióstr.

ks. Piotr Napieralski

Modlitwa na czas epidemii

Okaż nam miłosierdzie dobry Ojcze,
Wszehmogący Wieczny Boże,
który nie chcesz śmierci grzesznika,
lecz by się nawrócił i miał życie.

Daj zdrowie chorym
i odwagę tym, którzy im służą.

Wspieraj czuwających
nad bezpieczeństwem
i pociesz tych, którzy
opłakują umarłych.

Niech Twoja łaska
skruszy twarde serca
i podniesie ręce,
co bezradnie opadają.

Zabierz strach i ześlij
Twego Ducha, gdy wołamy:

Jezu, ufam Tobie!

Przez Chrystusa

Pana naszego.

Amen.







✚ Ołtarz Główny (cz. 3)

Kiedy otwieramy ołtarz główny, przed nami odświeżają się cztery obrazy - płaskorzeźby. Przedstawiają sceny biblijne ze Starego i Nowego Testamentu, a w swej tematyce wszystkie odnoszą się do Eucharystii. Pierwsza z lewej strony scena ilustruje wydarzenie ofiary Melchizedeka. W centrum widzimy ołtarz, na którym, stojący po lewej stronie, kapłan Melchizedek składa chleb i wino na powitanie Abrahama (późniejszego Abrahama). Abraham, w pozycji klęczącej, ubrany jest w zbroję w towarzystwie żołnierzy, gdyż powraca po zwycięskiej bitwie, w której uwolnił Lota i całą jego rodzinę.

To wydarzenie opisane jest w Księdze Rodzaju w rozdziale 14 (18-20). Melchizedek, jako król Szalemu, wynosi chleb i wino, a ponieważ był on kapłanem Boga Najwyższego, błogosławił Abrahama, mówiąc; „Niech będzie błogosławiony Abram przez Boga Najwyższego, Stwórcę nieba i ziemi! Niech będzie błogosławiony Bóg Najwyższy, który w twe ręce wydał twoich wrogów!” (Rdz 14,17-20).

Kim był Melchizedek? Nie wiadomo. Biblia nie podaje jego rodowodu. Pojawia się nagle i nagle, „znika”. Wspomni o nim jeszcze raz Stary Testament w Psalmie 110 w wierszu 4: „Tyś Kapłanem na wieki,

na wzór Melchizedeka”. Do tych słów Psalmu odwołuje się jedyny tekst w Nowym Testamencie wspominający Melchizedeka, a który występuje w Liście do Hebrajczyków (7,1-21). Teolodzy, analizując tekst z Listu do Hebrajczyków, widzą w Melchizedeku zapowiedź Chrystusa wiecznego Kapłana. To, w jaki sposób jest przedstawiony, nabiera znaczenia dopiero w świetle Ewangelii.

Do Melchizedeka odwoływali się m.in. tacy święci jak Klemens Aleksandryjski, Cyprian z Kartaginy czy Ambroży z Mediolanu. Wśród Ojców Kościoła popularna była interpretacja, zgodnie z którą chleb i wino przyniesione przez Melchizedeka są zapowiedzią eucharystycznej Ofiary Chrystusa. Stąd, być może, sformułowanie o ofierze trafiło do Kanonu Rzymskiego, gdzie czytamy: „... składamy Twojemu najwyższemu majestatowi z otrzymanych od Ciebie darów, Ofiarę czystą, świętą i doskonałą, Chleb święty życia wiecznego i Kielich wiekuistego zbawienia. Racz wejrzeć na nie z miłością i łaskawie przyjąć, podobnie jak przyjąłeś dary swego sługi, sprawiedliwego Abła, i ofiarę naszego patriarchy Abrahama oraz tę ofiarę, którą Ci złożył najwyższy twój kapłan Melchizedek, jako zapowiedź Ofiary doskonałej”.

ks. Paweł Konieczny - proboszcz



Dobrze jest jak pozwalamy Bogu działać

Przed nami święta. Ale zanim usiądziemy do wielkanocnego stołu, sporo się będzie działo. Pomijam porządki, zakupy, kuchenną krzątaninę. Tym razem bardziej niż o kulinarnych przygotowaniach - myślę o duchowych. Dla jednych święta zaczynają się w niedzielny poranek, dla innych trwają od Wielkiego Czwartku. Przygotujmy się do Triduum Paschalnego, odbądźmy podróż po poszczególnych dniach Triduum Paschalnego, by zupełnie inaczej poczuć się w wielkanocny poranek. Z ks. Tomaszem Sałatką rozmawia Anna Grin.

Anna Grin: Liturgia Triduum ściśle się ze sobą łączy. Księżę, czy Triduum możemy traktować jako jedną liturgię rozłożoną w czasie trzech dni?

ks. Tomasz Sałatka: Ma Pani rację ponieważ sam przebieg liturgii sugeruje tę łączność i jedność ponieważ znak krzyża czynimy na początku liturgii Wielkiego Czwartku a później dopiero na liturgii Paschalnej. Całość Triduum to jedna liturgia.

A.G.: Rozmawiamy przed Triduum, w jaki sposób dobrze przeżyć ten czas? Na co zwrócić uwagę?

ks. Tomasz Sałatka: Do dobrego przeżycia Triduum potrzeba wyciszenia i czasu, a to towar bardzo deficytowy w obecnej sytuacji życiowej naszych parafian. Więc potrzeba o to zawalczyć, bo bez tego nie ma przeżycia duchowego, możemy się ewentualnie prześlizgnąć po Triduum, ale bez szczególnej owocności, o którą przecież każdemu z nas chodzi. I tu zaczyna się trudność i rozczarowanie jednocześnie. Przychodzimy na liturgię, aby coś z niej wynieść, a bez czasu i wyciszenia wydaje się nam nudna i bezsensowna, a co za tym idzie bez owocna. I koło się zamyka nie dostajemy czego oczekujemy i później ciężko nas na liturgii wyciągnąć, bo kojarzy się z nudą i czasami z zimnymi ławkami.

A.G.: Czy święta Wielkanocne zaczynają się od Triduum Paschalnego czy niedzieli zmartwychwstania?

ks. Tomasz Sałatka: Święta zaczynają się Liturgią Paschalną po zachodzie słońca w sobotę w nocy.

A.G.: W parafiach są różne sposoby, które mają miejsce podczas wielkoczwartkowej Eucharystii - w jednych umywa się nogi, w innych przyjmuje Chrystusa pod objema postaciami. Czy Liturgię Wielkiego Czwartku cechuje dowolność?

ks. Tomasz Sałatka: Liturgia Wielkiego Czwartku ma swój rytm i swoją dynamikę opisaną w księdze liturgicznej jakim jest Mszał Rzymski, z którego celebруем Eucharystię. Obrzędy i wydarzenia, które są nadzwyczajne takie jak „obmycie nóg”, czy Komunia święta pod dwiema postaciami mogą być ale nie muszą włączone w celebrację. Zależy to od wrzliwości wspólnoty i osób kompetentnych w swojej odpowiedzialności za przebieg liturgii. W liturgii nie ma dowolności jest natomiast porządek i spontaniczność, która osadzona na posłuszeństwie pomaga wyrazić siebie i jednocześnie nie popaść w samowolę liturgiczną, gdzie będziemy starali się wypchnąć Boga z centrum liturgii i postawić tam nasze „Ja”. Liturgia przewiduje miejsca gdzie możemy się odnieść w naszej spontaniczności do liturgicznego rytmu i porządku. Np.: Procesja z darami, Pierwsza Modlitwa Eucharystyczna, w której są momenty kiedy modlimy się spontanicznie w ciszy, komentarze, modlitwa wiernych, akt pokuty itp. jest w liturgii, choć uporządkowanej, wiele miejsca na spontaniczność, ale na dowolność nie.

A.G.: Jaki jest sens Liturgii Wieczery Pańskiej?
ks. Tomasz Sałatka: Ważne aby nie stracić głębi znaczenia Liturgii Wielkiego Czwartku, gdzie Chrystus uczy swoich apostołów głębo-
 kiej prawdy iż powinniśmy swoje życie oprzeć na posłuszeństwie Bogu w miłości i nie bać się służby, która choć zabierze nam życie, urodzi nas do życia nowego. Przez służbę mamy stać

się znakiem jedności dla świata. Wszyscy chcą jedności, a mało kto chce za tę jedność oddać życie dlatego Chrystus idzie jako pierwszy. W tej postawie uczy nas iż my, chrześcijanie mamy iść za nim w tym co On czynił, a co powszechnie nazywamy miłością. Miłość to oddać życie przez służbę dla jedności za przyjaciół. Ale czy my chcemy te zadanie podejmować? To już inny temat.

A.G.: Wielki Piątek to dzień śmierci Jezusa na Krzyżu. W tym dniu nie celebруем się Eucharystii. Centralnym momentem liturgii wielkopiątkowej jest adoracja Krzyża. Co ukazuje nam Liturgia Wielkiego Piątku?

ks. Tomasz Sałatka: Wielki Piątek, to czas obnażenia zła. Jest ono tak destrukcyjne iż niszczy nawet tego, który jest czystą, dobrocią i miłością. Jezus przyjmuje na siebie śmierć, aby nas przekonać, że z tym co złe nie należy pertraktować. Ponieważ kończy się dla człowieka to destrukcją i zniszczeniem. Bóg jednak, wydając swojego Syna na śmierć krzyżową objawia też i swoją moc, która objawi się w zmartwychwstaniu. Objawia nam też prawdę, że nie ma takiego grobu grzechu, z którego Bóg nie mógłby wyciągnąć człowieka. Jeżeli pozwolimy Bóg w nas zwycięży i pokona w nas wszelki grzech i wszelkie zło.

A.G.: Jaka jest tradycja obrzędów Wigilii Paschalnej? W trakcie liturgii Wielkiej Soboty śpiewamy Exsultet przeżywając zmartwychwstanie Chrystusa, w naszej polskiej tradycji jest tak, że następnego poranka jest odprawiana Msza Święta rezurekcyjna. Ostatnio w wielu parafiach naszej diecezji procesja rezurekcyjna jest nocą po Wigilii Paschalnej. Jak to rozumieć?

ks. Tomasz Sałatka: W Wigilii Paschalnej bardzo ważną rolę odgrywa „gra” światła i ciemności. Światło niesie Chrystus a ciemność to

symbol zła. I dlatego Wigilię Paschalną rozpoczynano w kościele starożytnym w nocy. To pokazywało i pokazuje, ponieważ obecnie też liturgię powinno się zaczynać po zachodzie słońca, o czym mówi wyraźnie mszał, że ciemność jest rozpraszana przez światło, którym jest sam Chrystus. Dlatego ogień przed kościołem, wejście z zapalonym paschałem do ciemnego kościoła, zapalone świece ołtarzowe w czasie liturgii a nie na początku, liturgia chrzcielna, no i radosne Alleluja, które objawia iż Chrystus zwyciężył śmierć, szatana i grzech czyniąc nas wolnymi ludźmi. Dlatego też procesje odbywają się w nocy po liturgii Paschalnej, która rozpoczyna świętowanie Wielkiej Nocy. To właśnie w Liturgii Paschalnej widzimy jak Bóg nas prowadzi i w ostateczności zwycięża to co złe, to co jest ciemnością. Co do rezurekcyj, jako Mszy św. porannej, to ona wykształciła się w czasie kiedy Wigilia Paschalna była celebrowana już w sobotę w godzinach rannych. Stało się to koło wieku XIV. Trudno wówczas mówić o zwycięstwie światła nad ciemnością skoro jest piękny dzień i świeci słońce. Dlatego wybrano na procesję rezurekcyjną czas mszy o świcie, kiedy można powiedzieć że „rodzi się nowy dzień”. To dobrze pokazuje co Chrystus czyni dla nas przez swoje dzieło. W kościele starożytnym punktem odniesienia celebracji liturgicznej w nocy była pierwsza gwiazda. Po jej pojawieniu się rozpoczynało celebrację Wigilii Paschalnej. Reforma Soboru Watykańskiego przyniosła na nowo powrót do starożytnej praktyki rozpoczęcia celebracji liturgicznej Wigilii Paschalnej w nocy i sugeruje aby też i po tej liturgii odbyła się procesja. Co prawda w Mszałe Rzymskim jest też możliwość zachowania procesji rezurekcyjnej rano, ale wówczas nie należy wychodzić z procesją po Wigilii Paschalnej, tak aby nie mieszać znaków liturgicznych. Takie zachowanie kompetentnej władzy kościelnej co do dwóch możliwości procesji rezu-

rekcyjnej wynika z szacunku prawodawcy do tradycji i warunków miejscowych.

A.G. Najważniejsze w Wielkanocy jest zmartwychwstanie Chrystusa. W jaki sposób przeżyć święta, by samemu „zmartwychwstać” do nowego życia?

ks. Tomasz Sałatka: Przeżyć je należy świadomie i czynnie, wówczas staną się owocne. Trzeba się dać wciągnąć w ten „liturgiczny taniec”, zaangażować się, uczynić go swoim. Tyle i może aż tyle, bo pokus jest dużo aby jednak nie zwrócić uwagi na te kluczowe dla naszej duchowości dni.

A.G.: Co musi się stać, żeby współczesny człowiek potraktował na poważnie Pana Boga, uwierzył w narodzenie, śmierć i zmartwychwstanie, w Jego istnienie? Mam wrażenie, że coraz częściej żyjemy tak, jakby Boga nie było. Nie boimy się Boga, a kult traktujemy jak tradycję przekazywaną od pokoleń.

ks. Tomasz Sałatka: Musimy czegoś doświadczyć, czegoś co nas wyrwie z biegu i pozwoli się zatrzymać. Czasami jest to jakieś słowo, spotkanie, wydarzenie, coś co pozwoli nam otworzyć się na Boga i doświadczyć Jego miłości i dobroci. Najczęściej to jakieś trudne wydarzenie, których nie mało w naszym życiu, a które człowiek głęboko wierzący przeżywa z nadzieją, a nie wierzący tej nadziei i nie ma. I tu zaczyna jej szukać. Takie okoliczności mogą człowiekowi otworzyć się na Boga. Mogą ale nie muszą ponieważ to zawsze zależy od wolności człowieka. Bóg zawsze mówi jeżeli chce. Dobrze jest jak chcemy pozwolić Bogu w nas działać. Życzę Wam w te zbliżające się święta, abyście owocnie przeżyli tę zbawczą tajemnicę w Jezusie Chrystusie i pokornie przyjęli prawdę o życiu człowieka, które zawsze ma w sobie coś z Wielkiego czwartku i piątku oraz z niedzieli Zmartwychwstania.

Na zdrowie

Niebawem Święta Wielkanocne. Na naszych stołach zagospzczą okazjonalne potrawy. Życząc Państwu dobrego przygotowania się do świątecznego czasu, mając na myśli: stan ducha i zdrowy tryb spędzenia świątecznych dni, podaję przepisy na dobre, zdrowe wielkanocne potrawy. Zachęcam do przygotowania i zdrowego odżywiania.

Jajka faszerowane pieczarkami

Składniki:

- 4 jajka
- 4 duże pieczarki
- 2 łyżki musztardy
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- sól, pieprz, słodka papryka
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- rzeżucha lub natka pietruszki do dekoracji

Sposób przygotowania:

Pieczarki pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Jajka ugotować i obrać, przekroić na połówki. Wyjąć żółtka i wymieszać z pieczarkami. Dodać musztardę, jogurt, przyprawy i szczypiorek. Przygotowaną pastę nakładać łyżeczką w białko jajka. Na wierzchu udekorować rzeżuchą lub natką pietruszki.

Zupa chrzanowa

Składniki:

- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1/3 średniego selera (100g)
- mała cebula
- 1 ziemniak
- 1 mały ząbek czosnku
- 2 łyżki tartego chrzanu
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżka jogurtu greckiego
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 0,5 litra wody lub bulionu
- odrobina soli do smaku, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek.



CYKL

Sposób przygotowania:

Umyte i obrane warzywa (oprócz chrzanu) pokroić w kostkę, a następnie podsmażyć na łyżce oleju rzepakowego. Całość zalać wodą lub bulionem, dodać liść laurowy i ziele angielskie, gotować do miękkości warzyw (ok 25-30minut). Zmiksować na krem, doprawić do smaku. Do całości dodać starty chrzan i pozostałe przyprawy, wymieszać. Na końcu dodać łyżkę jogurtu greckiego oraz obrane i przekrojone na pół jajko.

Mazurek brzoskwiniowy

Składniki:

- 50 gram mąki orkiszowej
- 40 gram zmieszonych migdałów
- 5 łyżek otrąb pszennych
- 100 gram erytrolu lub 70 gram cukru trzcinowego
- 3 białka jaj
- szczypta soli
- 10 gram oleju rzepakowego
- Dżem brzoskwiniowy 100% owoców

Sposób przygotowania:

Presiać mąkę, dodać zmieszane migdały i otręby.



Do drugiej miski wlać białka, wsypać szczyptę soli i ubijać do uzyskania piany. Kontynuować ubijanie dodając w niewielkich porcjach erytrol lub cukier. Zmniejszyć obroty miksera, do powstałej piany dodawać po łyżce mąki wymieszanej z otrębami i migdałami. Blaszke wysmarować olejem, oprószyć mąką. Przełożyć ciasto do blaszki i piec przez 35 minut w 180 st. C. Po tym czasie wyjąć ciasto z piekarnika, rozprowadzić konfiturę i piec jeszcze przez 10 minut. Podawać ze świeżymi owocami.

Muffiny jajeczne (na 2 porcje):

Składniki:

- 3 jajka,
- 1/3 cukinii,
- 6 pomidorków koktajlowych,
- 1/2 czerwonej papryki,
- 1 plaster sera feta,

1 ząbek czosnku,
pieprz, bazylia.

Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C. Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach, paprykę i fetę pokrój w małą kosteczkę. Pomidorki przekrój na połówki. Bazylię posiekaj a czosnek przeciśnij przez praskę. W misce roztrzep jajka. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj. 6 kokilek nasmaruj tłuszczem. Wylej do nich masę jajeczną. Piecz przez 15-18 minut aż masa będzie ścięta.

Roladki w sosie chrzanowym

Składniki:

- 250 g mielonej cielęciny lub szynki
- 200g wątróbki z indyka
- 2 jajka
- 4 łydgi selera naciowego
- 2 kromki czerstwego chleba razowego
- 4 łyżki soku pomarańczowego
- 2 łyżki natki pietruszki suszone zioła (szałwia, tymianek, majeranek)
- 2 duże cukinie

1-2 łyżki oleju roślinnego
sos: mały jogurt, 1 łyżka tartego chrzanu, szczypiorek, 6 rzodkiewek, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Wątróbkę uduśić a następnie zmiksować blenderem. Cielęcinę wymieszać z podrobami, jajkami, chlebem, posiekanym natką i selerem, pomarańczowym sokiem. Doprawić solą, pieprzem i ziołami i dokładnie ugnieść. Cukinię pokroić w wzdłuż na jak najcieńsze i jak najszersze plastry. Masą mięsną zawijać plastrami cukinii. Tak przygotowane roladki ułożyć w żaroodpornym naczyniu posmarowanym olejem, oprószyć solą, pieprzem i piec w temp ok. 180 °C przez 30 min. Sos: Szczypior i rzodkiewkę drobno posiekać. Połączyć z jogurtem, chrzanem i doprawić solą i pieprzem. Upieczone roladki podawać z sosem.

Redakcja: ks. proboszcz Paweł Konieczny, Anna Grin
Skład graficzny: Agencja Reklamowa Przeglós Artur Ławecki
Druk: Drukarnia Dechnik
Nakład: 300 szt.

Parafia WNMP • ul. II Listopada 30 • 68-200 Żary • tel. 512 674 664 • www.wnmpzary.pl
Redakcja zastrzega sobie prawo do nadawania tytułów, podpisów, oraz adiustacji tekstów.

