

31-13 kwietnia 2025 | NUMER 177

BEZBEEK

bezcenna dawka śniadania

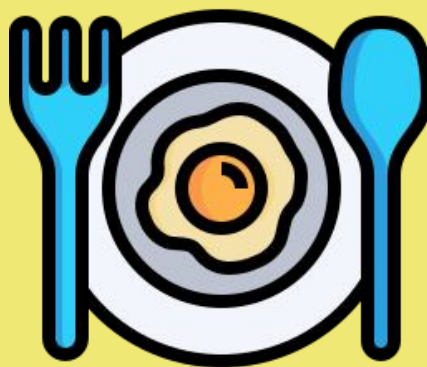


UWAGA!

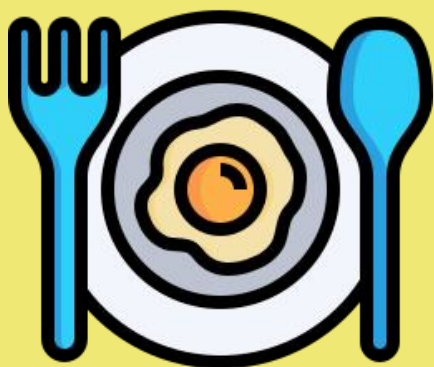
MOŻLIWE PĘKANIE ZE ŚMIECHU, ZRYWANIE BOKÓW ORAZ
W JEDNYM PRZYPADKU PŁAKUWA,
CZYTASZ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ*

*MAGAZYN BEZBEK NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SZKODY ZDROWOTNE CZYTELNIKÓW.

**PIOSENKI
ŚNIADANIOWE
STR. 6**



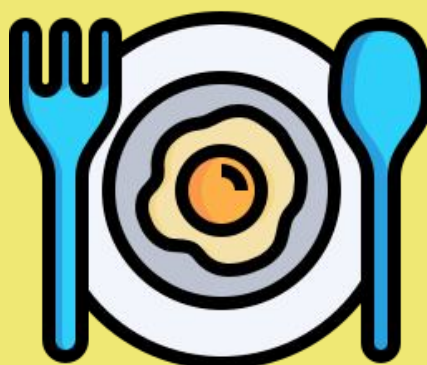
Źródło: freepik.com (justicon)



Źródło: freepik.com (justicon)

**BYKON: ŚNIEG, COSPLAY
I LEGENDA BIAŁEGO
CZAJNICZKA
STR. 7**

**7 NIETYPOWYCH
ŚNIADAŃ Z CAŁEGO
ŚWIATA
STR. 10**



Źródło: freepik.com (justicon)

W TYM NUMERZE:

6

PIOSENKI ŚNIADANIOWE

7

BYKON: ŚNIEG, COSPLAY I LEGENDA BIAŁEGO CZAJNICZKA

10

7 NIETYPOWYCH ŚNIADAŃ Z CAŁEGO ŚWIATA

14

HOROSKOP

15

BYĆ MOŻE ZA DWA TYGODNIE

DO BEZBEKOWICZÓW!

Urszula Skorodziłło

Drodzy Czytelnicy,

dzisiaj zabieramy Was na śniadanko. Bo wiecie: śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, a już za chwilę Wielkanoc, które świętuje się o porannej porze, więc to dobry moment na jajecznicę czy inne tosty. Do tego zapach świeżo parzonej kawy, ciepłe pieczywo, dżem z domowej spiżarni, a może jajka w tysiącu odsłon?

Śniadanie to nie tylko pierwszy posiłek dnia, może też stać się małym rytuałem, który potrafi nadać ton całemu porankowi. Ja na przykład uwielbiam powolne poranki. Mam czas na obudzenie się i pierwsze zerknięcie, czy w świecie się coś zmieniło. Przygotowuję sobie śniadanie z ciepłą herbatą. Dopiero potem jest czas na kawę z ewentualnym deserkiem. Ciekawa jestem, czy Wy też śniadacie, czy od razu dajecie nura w pędzący świat.

A dzisiaj usiądź wygodnie, rozsmakuj się w czytaniu – i zainspiruj do stworzenia śniadań, które zostaną w pamięci na dłużej niż tylko do lunchu.

Smacznego
Ula

PIOSENKI ŚNIADANIOWE

Dzień dobry, śpiochy! Pora wstać, rozruszać nogi i włączyć radio, bo dziś śniadanie będzie dosłownie śpiewające. A co dziś w menu?

Śniadanie do łóżka

Specjalność zakładu, serwowana przez Piaska (który przy jedzeniu mlaska). Nowe Życie, otulone lekką pianką Szczęścia, nagrzewane cienkimi promykami porannego słońca. Nadzienie z kradzionej stałości duszy nadaje mu delikatny posmak waniliowy, a jego konsystencja sprawia, że całość rozpyływa się w ustach. Danie proste, szybkie i lekkie, w sam raz na rozruszanie organizmu, mimo swoich niskich wartości odżywczych.

Jajecznica

Klasyk, widniejący na naszej karcie dań już od wielu lat, choć wydaje się nieco zapomniany i rzadko wybierany. Prawdę mówiąc, pierwszy i jedyny raz została ona przyrządzona przez naszą byłą szefową kuchni podczas jej dość krótkiego stażu naszej restauracji. Lekka, przyjemna w smaku potrawa, choć sposób jej przyrządzania jest tak kuriozalny, że lepiej się w niego nie zagłębiać (zresztą nawet autorka tego przepisu nie chce się do tego przyznawać). Nie jest to najlepsza jajecznica na świecie, ale da się zjeść.

Muchomor

Wbrew temu, co sobie myślicie, nasza zupa z muchomorów nie jest trującym daniem, choć nie wszystkim przypadnie do gustu. Dziwna w smaku, dość gęsta, lekko ostra, dobrze doprawiona i zapadająca w kubki smakowe wielu grzybowych koneserów. Danie równie smaczne, co sycące oraz dostarczające wyjątkowych doznań smakowych, pobudzających koncentrację na większą część pracowitego dnia.

Ślodycze

Może nie najzdrowsza, ale za to najśłodsza pozycja

w naszym menu. Łakocie dystrybuowane przez spółkę Golec sp. z o.o., znane przedsiębiorstwo spod samiuśkich Tatr. Produkowane zawsze z miłością i dedykowane wszystkim małym i dużym łasuchom. Szeroki asortyment (obejmujący m.in. chrupki, czekolady, batony i wafelki) zadowoli każde podniebienie, chociaż trudno doszukiwać się tu dużych wartości odżywczych ani tym bardziej poczucia sytości. Zdecydowanie odradzana pozycja, traktowana głównie jako mała przekąska po głównym śniadaniu.

Chleb

Wypiekane na najlepszym zakwasie z zaprzyjaźnionej lokalnej piekarni pani Doroty, chociaż jeszcze parę lat temu było to danie bardzo niezrozumiane i krytykowane. Codziennie oferujemy tylko świeże bochenki, które zapewnią Wam doznania tak mocne, że wasze kubki smakowe, kolokwialnie mówiąc, odlecą w kosmos. Najbardziej polski, wyrafinowany przysmak, który nasyci Was w znaczącym stopniu, a po skosztowaniu chociaż jednej kromki będziecie mieć ochotę na więcej, wracając do nas nie tylko na śniadania.

M. Matłok

BYKON: ŚNIEG, COSPLAY I LEGENDA BIAŁEGO CZAJNICZKA

Bykon 2025 już za nami, a wspomnienia o nim wciąż są żywe. Czy powtórzył sukces poprzednich edycji? Zdecydowanie tak, choć z pewnymi, ciekawymi zmianami.

Ale od początku! Czym jest Bykon? Choć nazwa brzmi jak zaklęcie, to jest to impreza kulturalno-naukowa, czyli zjazd miłośników fantastyki. W tym roku odbyła się po raz siódmy pod tematem *Liga złoczyńców*, a sam konwent był prawdziwą magiczną mieszanką śniegu, cosplayu, gier i... herbaty. Tak, bo w tym roku aura postanowiła pokazać pazury – śnieg padał z za oknem, zamieniając okolice w bajkową acz nieprzyjemną krainę, a uczestników w dzielnych wojowników walczących z żywiołem, by dotrzeć na imprezę. Ale kto by się tym przejmował, skoro czekała na nas prawdziwa uczta dla fanów popkultury!

Atrakcji było naprawdę sporo: blok fantastyczno-naukowy, blok literacki, popkulturowy, mangi & anime, azjatycki, sale gier cyfrowych, sala gier bez prądu, gry bitewne, planszówki, liczne RPG-i i LARP, puszka pandory, sala muzyczna, gra terenowa oraz wiele, wiele więcej. Było co robić!

Jak wiecie, albo i nie – sercem każdego konwentu jest konkurs cosplay. W tym roku był on na wyższym poziomie niż ten rok temu, co zostało podkreślone na scenie. Z roku na rok widać coraz więcej dopracowanych szczegółów, bardziej zaawansowane efekty specjalne (niekiedy zaskakujące) i oryginalnych interpretacji znanych postaci. Konkurs był niezwykle zacięty, a jury miało twardy orzech do zgryzienia. Konkurs poprowadził niezwykły, niesamowity Kanto Cosplay jako ta przyrodnia siostra kopciuszka (zachęcam do obserwowania jego sociali). Powiem jedno – oj, działa się. Ten człowiek to wulkan energii! Kto zwyciężył? Moim zdaniem każdy kto wykonał strój i pokazał się na scenie ponieważ występy były naprawdę cudne. Konkurs cosplayu był istnym spektaklem!

Oprócz tego imprezę uświetnił Furywalk, który odbył się mimo kapryśnej śnieżnej pogody. Uczestnicy, dzielnie maszerując ulicami Bydgoszczy, zaprezentowali swoje kostiumy w całej okazałości. A w przerwie na obrady komisji cosplay, na scenę wkroczyły Furaski, czyli odbył się pokaz Fury Suit. Tutaj należy docenić detale z jakimi zostały wykonane zwierzęce stroje. Wszystko zrobiło mega wrażenie.

Jak na każdym konwencie nie zabrakło stref rozrywki. Strefa gier była jeszcze większa i bardziej zróżnicowana niż w poprzednich latach. Pojawiły się nowe stanowiska gier, które przyciągały długie kolejki chętnych. Klasyczne planszówki nadal cieszyły się ogromną popularnością.

Co mnie mile zaskoczyło, to legendarny pokój herbaty, gdzie można było się napić różnych rodzajów herbat i nauczyć jak je poprawnie parzyć. Uczestnicy mogli nauczyć się sztuki przygotowywania różnych rodzajów naparów, a biały czajniczek strzegł swojej



swojej tajemnicy. Znać legendę o białym czajniczku? Nie? To koniecznie musicie o nią zapytać na kolejnym konwencie! A czy komuś udało się zdobyć jego łaskę? To nadal pozostaje zagadką.

Oczywiście nie zabrakło stoisk. Było ich mnóstwo – cała sala wypchana po brzegi wystawcami i ich asortymentem! Fani mogli zaopatrzyć się w figurki, komiksy, książki, a nawet w ręcznie robione akcesoria cosplayowe. Atmosfera była niesamowita – uśmiechnięte twarze, ciekawe rozmowy i mnóstwo pozytywnej energii.

Bykon 2025 to kolejna udana edycja konwentu, pełna niezapomnianych wrażeń, ciekawych spotkań i mnóstwa zabawy. Organizatorzy pokazali, że potrafią stale ulepszać formułę imprezy, dodając nowe atrakcje i utrzymując przy tym przyjazną i wesołą atmosferę.

Wszystko to składało się na niezapomnianą przygodę.

Do zobaczenia za rok!

Ania PATINKA



7 NIETYPOWYCH ŚNIADAŃ Z CAŁEGO ŚWIATA

Kiedy myślicie śniadanie to przed oczami widzicie jajecznicę? Kanapki? Tosty, płatki z mlekiem, może pancake? Tymczasem na świecie istnieje cała masa porannych posiłków, które diametralnie odbiegają od naszych codziennych wyborów. Jeśli macie ochotę poszerzyć kulinarne horyzonty, oto 7 nietypowych śniadań z różnych stron świata.

1. Natto – Japonia

Dla niektórych to kulinarny koszmar, dla innych – bomba zdrowotna. Natto to sfermentowane ziarna soi o intensywnym zapachu i ciągnącej się konsystencji. Japończycy jedzą je z ryżem, sosem sojowym i musztardą. Bogate w probiotyki i białko, choć smak wymaga odwagi (i kilku podejść).



2. Ful Medames – Egipt

Śniadanie faraonów. To danie z gotowanego bobu, często podawane z oliwą, czosnkiem, cytryną i ostrymi przyprawami. Towarzyszą mu jajka, chleb pita i warzywa. Jest sycące, aromatyczne i... naprawdę pyszne.



3. Churros z czekoladą – Hiszpania

Choć bardziej przypominają deser, churros to popularne hiszpańskie śniadanie. Te smażone na głębokim oleju ciastka, przypominające długie pączki, serwuje się z gorącą, gęstą czekoladą do maczania. Cukier na śniadanie, a do tego kawa na pobudzenie? Idealny zastrzyk energii na początek dnia.



4. Mohinga – Mjanma (Birma)

Zupa na śniadanie? Czemu nie! Mohinga to narodowe danie Birmy – rybny bulion z makaronem ryżowym, bananowcem, trawą cytrynową i czosnkiem. Podawane z jajkiem na twardo i chrupiącymi dodatkami. Egzotyka na łyżce!



5. Haggis, jajka i fasolka – Szkocja

Nie tylko Anglicy mają swoje „full breakfast”. Wersja szkocka zawiera haggis – pudding z owczych podrobów, owsa i przypraw. Do tego smażone jajka, fasolka i tosty. Mocne uderzenie dla odważnych smakoszy.



6. Açaí na tigela – Brazylia

Zdrowie z tropików. Ten kolorowy bowl to mrożone puree z jagód açaí, podawane z granolą, plasterkami banana, kokosem i miodem. Idealne dla fanów lekkiego, energetycznego śniadania z nutą egzotyki.



7. Silog – Filipiny

Silog to kategoria śniadań, gdzie „si” oznacza *sinangag* (czosnkowy ryż), a „log” – *itlog* (jajko). Najbardziej znane to Tapsilog (z wołowiną), Tocilog (z wieprzowiną) i Longsilog (z kiełbaskami longganisa). Pełne smaku, kolorowe, sycące – idealne, by przetrwać upalny dzień.



Którego z nich byście spróbowali?
Załączam zdjęcia poglądowe.

Cynamonka

HOROSKOP

NIEZAWODNE PRZEPOWIEDNIE BEZBECKIE 14.04–27.04

Baran (21.03–20.04)

Poczujesz przypływ energii, co pozwoli Ci zrealizować wiele planów. W relacjach osobistych bądź otwarty na nowe pomysły i propozycje. Na śniadanie spróbuj owsianki z owocami i orzechami, aby dodać sobie energii na cały dzień.

Byk (21.04–21.05)

To dobry czas na refleksję nad swoimi celami i marzeniami. W miłości możesz doświadczyć głębszej więzi z partnerem, co przyniesie radość. Na śniadanie zjedz jajka sadzone z awokado i pełnoziarnistym tostem, aby poczuć się syto i zdrowo.

Bliźnięta (22.05–22.06)

Twoja komunikatywność będzie kluczowa w nadchodzących dniach, co pomoże w nawiązywaniu nowych znajomości. W pracy pojawiają się ciekawe możliwości, które warto wykorzystać. Na śniadanie wybierz smoothie z bananem, szpinakiem i jogurtem, aby dodać sobie energii.

Rak (23.06–22.07)

W najbliższych dniach skoncentruj się na relacjach z bliskimi, które przyniosą Ci wsparcie i radość. Warto poświęcić czas na rozwijanie swoich pasji, co przyniesie satysfakcję. Na śniadanie zjedz jogurt z granolą i świeżymi owocami, aby poczuć się lekko i zdrowo.

Lew (23.07–23.08)

Twoja charyzma przyciągnie do Ciebie ludzi, co przyniesie wiele pozytywnych interakcji. W miłości czekają Cię romantyczne chwile, które umocnią więzi. Na śniadanie spróbuj omletu z warzywami i serem, aby dodać sobie energii na cały dzień.

Panna (24.08–23.09)

W nadchodzących dniach skup się na organizacji i planowaniu, co przyniesie Ci sukcesy w pracy. W relacjach osobistych bądź otwarta na potrzeby innych, co umocni wasze więzi. Na śniadanie wybierz sałatkę owocową z jogurtem, aby poczuć się świeżo i zdrowo.

Waga (24.09–23.10)

To czas na podejmowanie ważnych decyzji, które wpłyną na Twoje życie osobiste. W relacjach z innymi bądź dyplomatyczna, aby uniknąć konfliktów. Na śniadanie zjedz tosty z masłem orzechowym i bananem, aby dodać sobie energii i poprawić nastrój.

Skorpion (24.10–22.11)

Twoja intuicja będzie silna, co pomoże Ci w podejmowaniu decyzji. W miłości czekają Cię intensywne emocje, które mogą przynieść zmiany. Na śniadanie spróbuj smoothie bowl z owocami i nasionami, aby poczuć się lekko i zdrowo.

Strzelec (23.11–21.12)

W najbliższych dniach czeka Cię wiele przygód i nowych doświadczeń, które poszerzą twoje horyzonty. W relacjach osobistych bądź otwarty na nowe znajomości, które mogą przynieść radość. Na śniadanie wybierz owsiankę z orzechami i miodem, aby dodać sobie energii na cały dzień.

Koziorożec (22.12–20.01)

Skup się na długoterminowych celach, które przyniosą Ci satysfakcję. W relacjach z bliskimi bądź bardziej otwarty na ich potrzeby. Na śniadanie zjedz jajka na twardo z pełnoziarnistym chlebem i warzywami, aby poczuć się syto i zdrowo.

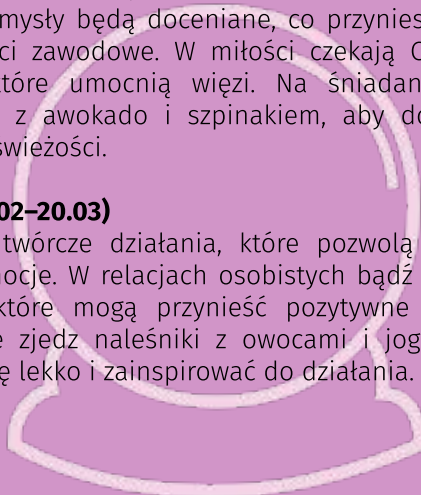
Wodnik (21.01–18.02)

Twoje pomysły będą doceniane, co przyniesie Ci nowe możliwości zawodowe. W miłości czekają Cię ciekawe chwile, które umocnią więzi. Na śniadanie spróbuj smoothie z awokado i szpinakiem, aby dodać sobie energii i świeżości.

Ryby (19.02–20.03)

Czas na twórcze działania, które pozwolą Ci wyrazić swoje emocje. W relacjach osobistych bądź otwarta na zmiany, które mogą przynieść pozytywne efekty. Na śniadanie zjedz naleśniki z owocami i jogurtem, aby poczuć się lekko i zainspirować do działania.

Wróż GPT



BYĆ MOŻE

ZA DWA TYGODNIE

1. Najlepsze podcasty z wywiadami [RANKING]
2. Najmniej znane dania świata
3. Historia studia Ghibli
4. Dlaczego AI przeszkadza Miyazakiemu?
5. Czy sztuczna inteligencja tworzy sztukę?
6. *The Office PL* vs *1670* – co lepsze?
7. Rozpisujemy Włodkowi kampanię wyborczą
8. Wszystkie ukryte sztuczki w GTA
9. ABC redukcji masy ciała – jak robić to mądrze?
10. Święta, święta są już tuż!

AUTORZY NUMERU:

ZAŁOŻYCIELKA: Urszula Skorodziło

KOREKTA: Sebastian Czapliński

SKŁAD I EDYCJA TEKSTU: Sebastian Czapliński

AUTORZY: M. Matłok, Cynamonka, Ania PATINKA

OKŁADKA: A. Jankowiak

ZNAJDŹ NAS:

Magazyn Bezbek sp. niejawna
ul. Bezbecji 25/10 lok. 1
38-870 Wieliczka, koło Krakowa
Tel: 0 000 000 000
E-Mail: magazynbezbek@gmail.com
FB: Magazyn Bezbek

WWW.MAGAZYNBEZBEK.PL