

TEMAT NUMERU:
ADDIO POMIDORY



NR 1/10/25 PAŹDZIERNIK 2025



W NUMERZE:

- żegnamy pomidory a wraz z nimi także lato
- Frida Kahlo - artystka numeru
- Rozrywka
- Gość wydania - p. Emilia Niemasik!
- Dia de los Muertos oraz inne święta obchodzone na przełomie października i listopada

Autorkami naszej okładki są Malwina Kozera (Dia de los Muertos) oraz Hania Popielarska (dynie), oba wykonane w technice akwareli.

- O kolorach, symbolice i Dniu Zmarłych w Meksyku przeczytasz w tym numerze!
- Dla smakoszy - przepis na dyniowo-cynamonowe wypieki!
- Polecenia - co zobaczyć i jak być szczęśliwym mimo ponurego nieba i nieustającego deszczu - w tym numerze!

Zapraszamy do lektury!!!

TEMAT NUMERU:
ADDIO POMIDORY



NR 1 PAŹDZIERNIK 2025



Cześć, jestem opiekunką Redakcji „Odlotu”. Uczę plastyki, a mój gabinet to sala nr 11.

Witamy Was serdecznie w pierwszym numerze naszej gazetki po wakacjach! Za nami lato – pełne słońca, wakacyjnych przygód i... pomidorów! Właśnie im poświęcamy temat tego numeru – „Pożegnanie z pomidorami”, czyli z tym, co soczyste, kolorowe i letnie. Ale nie martwcie się – przed nami jesień, a ona też ma w sobie mnóstwo magii!

Gazetka Artystyczna „Odlot” zmieniała skład redakcji, i w nowym sezonie to uczestnicy Kółka Plastycznego, będą dla was pisać, fotografować, rysować i malować, zbierać materiały, robić korektę tekstów, przeprowadzać wywiady i wiele innych czynności, które są niezbędne do stworzenia każdego numeru szkolnej gazetki.

Na dobry początek – jesienne przysłowie skandynawskie:

„Liscie spadają, ale serce zostaje ciepłe.”

Jesień to czas, gdy dni stają się krótsze, a wieczory dłuższe – idealne, by spędzać czas w domu, tworząc coś własnego. Zachęcamy Was, abyście sięgnęli po kredki, farby, nożyczki czy glinę i dali się porwać wyobraźni. Tworzenie prac plastycznych to nie tylko świetna zabawa, ale też sposób na odprężenie, rozwijanie cierpliwości i wyrażanie siebie. A kto wie – może właśnie Twoja praca zdobędzie nagrodę w ogłaszanych przeze mnie konkursach plastycznych?

Giuseppe Arcimboldo (1526–1593),
Lato i Jesień, olej na płótnie



W tym numerze piszemy też o sposobach na jesienną chandrę, o ciepłej atmosferze w stylu skandynawskiego „hygge”, o świętach i tradycjach obchodzonych w Polsce, Europie i na całym świecie. Pokażemy, że jesień wcale nie musi być szara – może być kolorowa, pachnąca i pełna inspiracji.

Więc zróbcie sobie kubek gorącej herbaty, usiądźcie wygodnie i zanurczcie się w lekturze. Bo każda pora roku ma swój urok – wystarczy tylko go dostrzec.

Milej lektury i twórczej jesieni!



Stopka Redakcyjna

Redaktor Naczelna: Pola Kozińska

Z-a Redaktor Naczelnej: Malwina Kozera

Sekretarz Redakcji: Hanna Popielarska

Korekta: Aleksandra Szremska

Skład: Maja Żyłajtyś-Wrońska

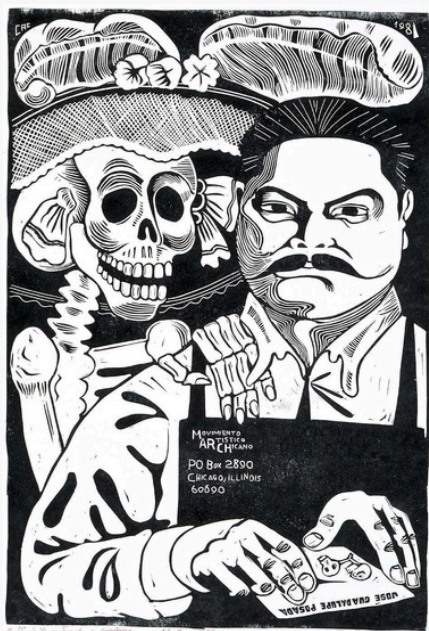
Dziennikarze/ graficy/ fotografowie: Szymon Wachowski, Kuba Wachowski, Ewa Brach, Olga Kwiatkowska, Darek Widziński, Lena Chmieleńska, Daniel Łukomski, Lila Czajkowska, Alicja Górka.



Pola Kosińska, 7e, Autorka tekstu "Día de los Muertos" oraz redaktor naczelna gazetki "Odlot"

Na przełomie października i listopada, kiedy my w Polsce zapalamy znicze, odwiedzamy groby i wspominamy zmarłych w ciszy, w Meksyku ulice wybuchają kolorem, muzyką i zapachem kwiatów.

Día de los Muertos - czyli Meksykański Dzień Zmarłych - to jedno z najważniejszych, najpiękniejszych i zarazem najbarwniejszych świąt w kulturze meksykańskiej.



Carlos A. Cortéz, José Guadalupe Posada, 1981, Smithsonian American Art Museum



José Guadalupe Posada, ilustracja prasowa, koniec XIX w

DIA DE LOS MUERTOS

Dla nich nie jest to czas żałoby czy smutku, ale radości.

W Meksyku wierzy się że w te dni dusze bliskich wracają do świata żywych, żeby odwiedzić rodzinę. Dlatego ludzie przygotowują ofrendas - czyli barwne, często wielopoziomowe ołtarzyki i zdobią je zdjęciami zmarłych, ich ulubionymi potrawami, calaveras to znaczy cukrowymi czaszkami i pomarańczowymi cempasúchil - czyli kwiatami aksamitki, które mają prowadzić dusze zmarłych z powrotem do domu. Na ulicach odbywają się zapierające dech w piersiach, barwne parady a ludzie malują twarze w stylu La Calavera Catrina - szkieletowa ikona Día de los Muertos - i śpiewają pieśni o życiu, miłości i przemijaniu.

A jak ten czas wygląda w Polsce?

Na początku listopada obchodzimy dwa szczególne dni - **1 listopada, czyli Święto Wszystkich Świętych, oraz 2 listopada - Zaduszki**. To czas, kiedy odwiedzamy cmentarze, zapalamy znicze i wspominamy tych, którzy odeszli.

Święto Wszystkich Świętych jest dniem radosnym - wspominamy wtedy wszystkich ludzi, którzy żyli dobrze i są już w niebie. Zaduszki mają bardziej refleksyjny charakter - modlimy się za dusze zmarłych, które jeszcze potrzebują naszej pamięci i modlitwy.

To piękna polska tradycja, pełna światła i zadumy. Spacerując wśród płonących zniczy, uczymy się szacunku, wdzięczności i pamięci o tych, którzy byli przed nami.



Kobieta na paradzie w mieście Guajuato w Meksyku, 2021, fotografia Leopoldo Smith

PAMIĘTAJ!

Halloween i Día de los Muertos to dwa różne święta, choć oba obchodzone są pod koniec października i na początku listopada. 🎃👻

Halloween (31 października) pochodzi z tradycji anglosaskich. To wesołe święto pełne przebierańców, cukierków i dekoracji z duchami czy dyniami. Chodzi o zabawę i lekkie „oswojenie” strachu.

Día de los Muertos - czyli Dzień Zmarłych w Meksyku (1-2 listopada) - ma zupełnie inny charakter. To radosne święto rodzinne, podczas którego wspomina się zmarłych, przygotowuje dla nich ołtarze z kwiatami, jedzeniem i świecami. Nie ma w nim strachu - jest miłość, pamięć i kolorowa radość życia.

"ADDIO, POMIDORY" – ŻEGNAMY LATO!



Pierre Bonnard, 1867–1947, francuski malarz, twórca wielu plakatów. "Martwa natura z pomidorami i białym obrusem", przed 1947



Henri Matisse, 1869–1954, francuski fowista. Obraz "La Tomate" lub dwie maski, 1947



Diego Rivera, Martwa natura z owocami i pomidorem, 1918



Vincent van Gogh, Martwa natura z makrelami, cytrynami i pomidorami, 1886, olej na płótnie, Louvre, Paryż



Andy Warhol, Zupa pomidorowa, 1968



Czy wiesz, że:

w Europie jest kilka muzeów pomidorów? Między innymi na greckiej wyspie Santorini oraz pod włoskim miastem Parma. Hołd tym znakomitym darom natury oddawali nie tylko artyści, ale także wierni konsumenci, tworząc muzea ku ich czci! 😊

Paul Gauguin, Martwa natura z pomidorami, 1883, Paryż

KALENDARIUM

CIEKAWY DNI

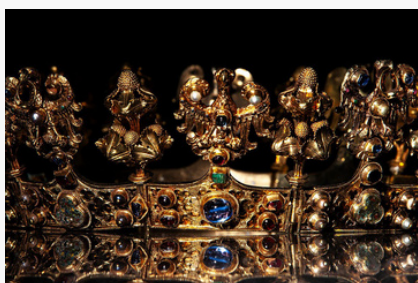
- 1 października – Międzynarodowy Dzień Muzyki
- 2 października – Dzień Uśmiechu (pierwszy piątek października)
- 4 października – Światowy Dzień Zwierząt
- 5 października – Światowy Dzień Nauczyciela
- 9 października – Światowy Dzień Poczty
- 10 października – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego
- 14 października – Dzień Edukacji Narodowej
- 15 października – Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca
- 16 października – Światowy Dzień Chleba
- 20 października – Międzynarodowy Dzień Szefa
- 24 października – Dzień Organizacji Narodów Zjednoczonych
- 25 października – Dzień Kundelka
- 31 października – Halloween



ZDOLNY ŚLĄZAK

Etapy i terminy

- **Etap szkolny:** 15–28 października 2025 r.
- 15.10.2025: Język polski
- 16.10.2025: Język angielski
- 17.10.2025: Matematyka
- 20.10.2025: Biologia
- 21.10.2025: Fizyka
- 22.10.2025: Geografia
- 23.10.2025: Chemia
- 24.10.2025: Historia
- 27.10.2025: Język niemiecki
- 28.10.2025: Informatyka
- **Etap powiatowy:** 17–28 listopada 2025 r.
- **Etap wojewódzki:** 23 lutego–6 marca 2026 r.



W Muzeum Narodowym we Wrocławiu od 1.10–30.12. 2025 (tylko 3 miesiące!) można podziwiać jeden z najcenniejszych skarbów odkrytych w Europie w XX wieku. W centrum wystawy znajduje się wyjątkowy zabytek – królewska korona ślubna z XIV wieku, uznawana za prawdziwą perłę całego skarbu i główną atrakcję tegorocznej ekspozycji.

KONKURSY PLASTYCZNE

- KONKURS "SIENKIEWICZ" – termin do 31.10
- KOMIKS – co było dalej – termin do 20.10
- SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE – termin 31.10

Szczegóły konkursów znajdziecie na Librusie!

WAŻNE WYDARZENIA

Konkurs Chopinowski – 2–23.10.2025

To ważne muzyczne wydarzenie, odbywające się raz na 5 lat. Następna okazja, żeby śledzić losy młodych pianistów będzie dopiero w 2030 roku! konkurs możesz oglądać na Youtube– transmisja na żywo, w TVP Kultura, słuchać na Dwójce.

Ciekawy film dokumentalny J.Piątka, który pokazuje zmagania muzyków z poprzedniej edycji konkursu, jest do obejrzenia na platformach streamingowych, i nazywa się "Pianoforte". Film ten był wielokrotnie nagradzany, warto go zobaczyć!

Kolejnym obrazem, związanym z naszym wybitnym kompozytorem Fryderykiem Chopinem, jest film fabularny pt. "Chopin, Chopin". Premiera odbyła się 10.10.2025. W roli głównej występuje Eryk Kulm, który nie tylko przypomina Chopina z wyglądu, ale nawet potrafi grać na fortepianie! Zdecydowanie warto wybrać się do kina!



PAŹDZIERNIKOWY GOŚĆ NUMERU:



Pani Emilia Niemasik
opowiada o swoich artystycznych
zainteresowaniach Oli Szremskiej z 7e !

A.S. Jest Pani wyjątkowym nauczycielem, wszechstronnym wielopredmiotowcem. Który z tych przedmiotów lub Pani najbardziej?

E.N. Najbardziej lubię uczyć fizyki i wyjaśniać zjawiska, które nas otaczają.

A.S. Co robi Pani w długie jesienne wieczory?

E.N. W długie jesienne wieczory najbardziej lubię otulić się ciepłym kocem, wziąć druty i przy gorącej herbacie pooglądać jakiś film albo serial.

A.S. Skąd zamiłowanie do robótek ręcznych? Czy był ktoś, kto zaszczerpił w Pani tę miłość?

E.N. Nie wiem skąd to zamiłowanie się we mnie wzięło, zawsze lubiłam coś tworzyć i zaskakiwać tym innych. Zamiłowanie do robótek ręcznych zaszczerpiła we mnie mama, która często sama coś dla mnie robiła. Zaczęło się od prostego szalika a skończyło na robieniu zabawek.

Foto: Ośmiornica na głowie psa, to dzieło Darka Widzińskiego z 6d – robi na szydełku różne stwory od kilku lat. Jest w tym tak biegły, że potrafi stworzyć znanych bohaterów bajek, a projekty mogą być wielkie lub całkie malutkie. Nauczył się szydełkowania od mamy.

A.S. Czym poprawia sobie Pani humor, gdy pogoda za oknem nie sprzyja?

E.N. Kiedy pogoda za oknem nie jest zbyt miła to poprawiam sobie humor dobrym filmem lub książką, muzyką oraz smaczną przekąską.

A.S. Jaki jest Pani ulubiony kolor robótek ręcznych?

E.N. Ulubiony kolor? Chyba nie mam, każda robótką jest inna i ma swój odpowiednio dobrany kolor, więc lubię je wszystkie!



F I Z Y K A
D L Ą
S Z K Ó Ł N A R O D O W Y C H
C Z Ę Ś Ć I
M E C H A N I K A

Pierwszy raz wydane

Oprawa - - - - - Zł. 4



W KRAKOWIE Roku 1792.
W Drukarni Szkoły Główny Koronały.

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

Dzień Edukacji Narodowej – potocznie nazywany **Dniem Nauczyciela** – to polskie święto oświaty i szkolnictwa wyższego, obchodzone jako Dzień Edukacji Narodowej.

Upamiętnia rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej, która została utworzona z inicjatywy króla Stanisława II Augusta Poniatowskiego i zrealizowana przez Sejm Rozbiorowy w dniu 14 października 1773 roku.

Hugo Kołłątaj (na obrazie) z ramienia KEN przeprowadził w latach 1777–1780 reformę Akademii Krakowskiej.

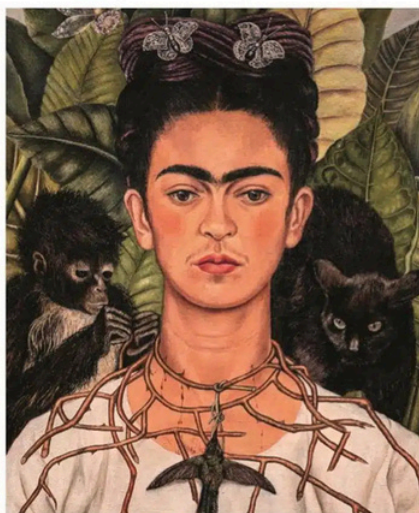
Komisja Edukacji Narodowej jest uznawana przez polską historiografię za zarazem pierwszą w Polsce jak i w całej Europie władzę oświatową o charakterze współczesnego ministerstwa edukacji publicznej.

[Wikipedia]

Józef Peszka,
Hugo Kołłątaj,
1791, olej na
płótnie,
Zamek
Królewski
w Warszawie



ARTYSTA, KTÓRY ZALICZYŁ FRIDA KAHLO – ARTYSTYKA Z NIEBIESKIEGO DOMU



Tekst: Pola Kozińska

FRIDA KHALO (1907–1954)

Frida Kahlo urodziła się w 1907 roku w Meksyku a dokładnie w Coyoacán, niedaleko Mexico City. Jej życie było pełne bólu i pasji. W wieku 18 lat miała tragiczny wypadek autobusowy, po którym przez resztę życia zmagala się z ogromnym bólem. Mimo to (A może właśnie dzięki temu?) zaczęła malować – leżąc w łóżku, z pomocą specjalnego stelaża i lustra nad głową.



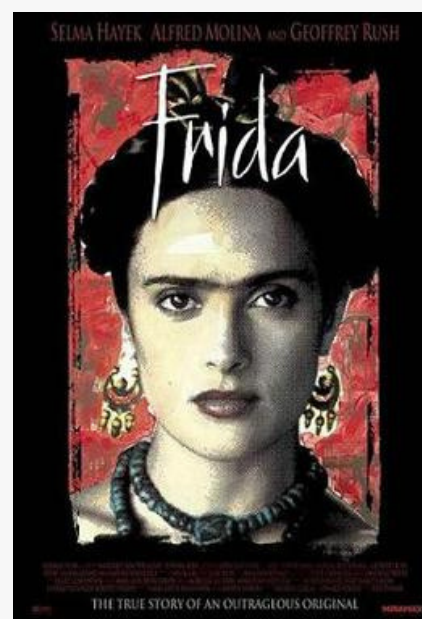
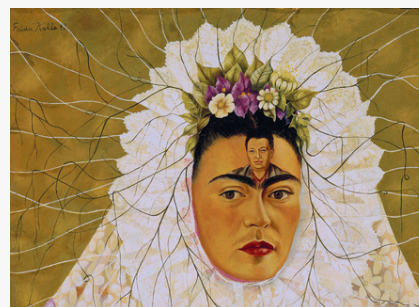
Frida była wyjątkową artystką, nie malowała świata takim, jaki był, malowała swoje emocje, sny, ciało i duszę. Jej obrazy wspaniały sposób łączyły realizm z symbolizmem z elementami meksykańskiej kultury. Była też żoną Diego Riverę – malarza słynącego z ogromnych murali przedstawiających historię meksyku. Ich związek był burzliwy, pełen zarówno miłości jak i zdrad, ale też wzajemnego szacunku dla sztuki.

Kahlo w popkulturze

W 2002 premierę miał biograficzny film pt. „Frida” z Salmą Hayek w roli głównej.

Florence Welch z grupy muzycznej Florence and The Machine zainspirowana obrazem Fridy pt. „What The Water Gave Me” skomponowała piosenkę o takim samym tytule^[14]. Brytyjska grupa Coldplay, zainspirowana obrazem Fridy Kahlo, napisała również utwór „Viva la Vida”, która stała się głównym singlem albumu „Viva la Vida or Death and All His Friends”^[15].

Dziś Frida Kahlo jest uznawana za ikonę feminizmu, odwagi i autentyczności. Jej twarz stała się symbolem siły kobiet, które nie boją się być sobą – nawet wtedy, gdy świat tego nie rozumie.



DZIADY

Alicja Górską wyjaśnia nam na czym polegało starosłowiańskie święto „Dziady”

Dziady, to grupa najstarszych świąt wywodzących się od dawnych Słowian.

Przypadały one dwa razy w roku:

Okolo 1-2 maja (dziady wiosenne)

Okolo 31 października (dziady jesienne).

Nazwa święta Dziady pochodzi od słowa dziad co w kulturze Słowian znaczy po prostu zmarły.

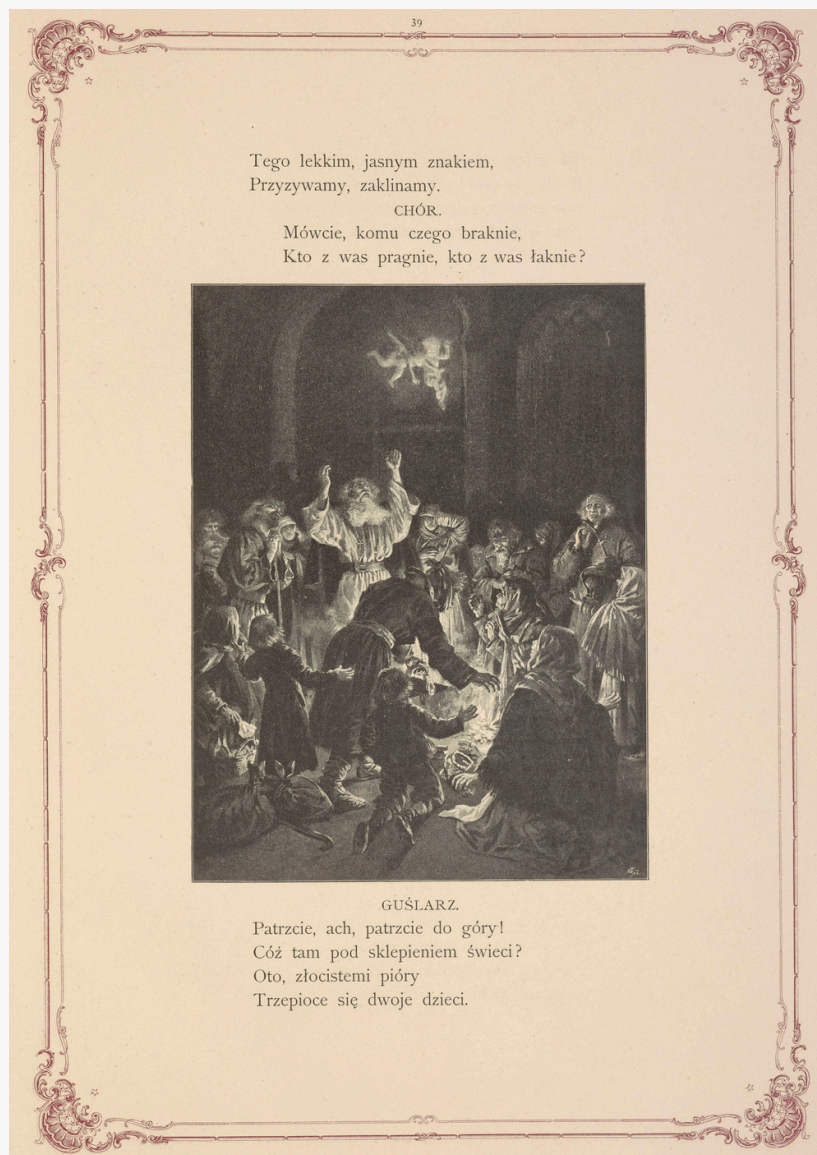
Dziady jesienne i wiosenne bardzo różniły się charakterem i symboliką. Dziady wiosenne skupiały się na świętowaniu przybawającego nowego życia, były radosnym świętem, które podkreślało przybycie wiosny. Dziady Jesienne natomiast były świętem bardziej uroczystym i poważnym, które skupiało się na zdobyciu przychylności zmarłych przodków co było kluczowe do zapewnienia dobrych plonów.

Podczas Dziadów jesiennych zapraszało się dusze przodków do domów. W okresie Dziadów Jesiennych zabraniało się szyc, bo można było przypadkiem przyszyć dusze przodka do świata ludzkiego, zakazywało się również wlewać wody za okno, ponieważ można tak przypadkiem oblać duszę, która akurat tam przechodziła.

Żeby zdobyć przychylności zmarłych przodków ludzie przygotowywali sauny, trzeba też było dusze odpowiednio ugościć odpowiednim jedzeniem takim jak kasza, miód, jaja i wiele innych.

Dziady kojarzą nam się dziś głównie z dziełem Adama Mickiewicza, a nie ze starym, ludowym obrzędem, ponieważ to właśnie poeta nadał im nowe, literackie życie.

W swoim dramacie „Dziady” Mickiewicz opisał tajemniczy rytuał przywoływania duchów zmarłych, który miał pomóc im zaznać spokoju. Obrzęd ten był częścią dawnych, słowiańskich tradycji, ale poeta wykorzystał go, by opowiedzieć o losach ludzi, narodzie i walce o wolność. W „Dziadach” świat żywych łączy się ze światem duchów, a zwykłe obrzędy nabierają głębokiego, symbolicznego znaczenia. Dlatego dziś, gdy słyszymy słowo „Dziady”, myślimy nie o święcie ludowym, lecz o wielkim dziele romantyzmu i jego niezwykłej, tajemniczej atmosferze.



Tego lekkim, jasnym znakiem,
Przyzywamy, zaklinamy.

CHÓR.

Mówcie, komu czego braknie,
Kto z was pragnie, kto z was łaknie?

GUŚLARZ.

Patrzcie, ach, patrzcie do góry!
Cóż tam pod sklepieniem świeci?
Oto, złocistymi pióry
Trzepioce się dwoje dzieci.

Najbardziej znane ilustracje do „Dziadów” stworzył Czesław Borys Jankowski, polski grafik i ilustrator. Jego rysunki oddają mroczny i tajemniczy nastrój dramatu Mickiewicza – pełne są gry światła, cieni i symbolicznych detali.

KOLORY JESIENI – WYBÓR HANI POPIELARSKIEJ



Claude Monet, Wschód słońca, 1872,
Paryż

Wyjaśniamy: najpierw była pomarańcza a dopiero potem **kolor pomarańczowy**. Do XVIII wieku ludzie nazywali ten kolor żółto-czerwonym lub “czerwonym”, ponieważ robi się go z tych kolorów. Dopiero później zaczęli go nazywać pomarańczowym. Ten kolor na fladze indyjskiej reprezentuje wartości siły i odwagi. W wodzie kolor pomarańczowy jest bardzo dobrze widoczny, dlatego łodzie ratownicze i koła ratunkowe są pomarańczowe. Kombinezony kosmiczne też są pomarańczowe, ponieważ gdy astronauta wylądować na wodzie to będą lepiej widoczni. Na plakatach filmowych, gdy na niebieskim tle pojawi się akcent pomarańczowy, to widzowi taki plakat od razu wydaje się atrakcyjniejszy.

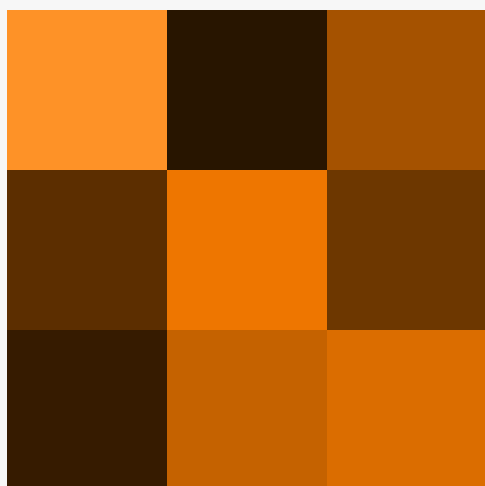
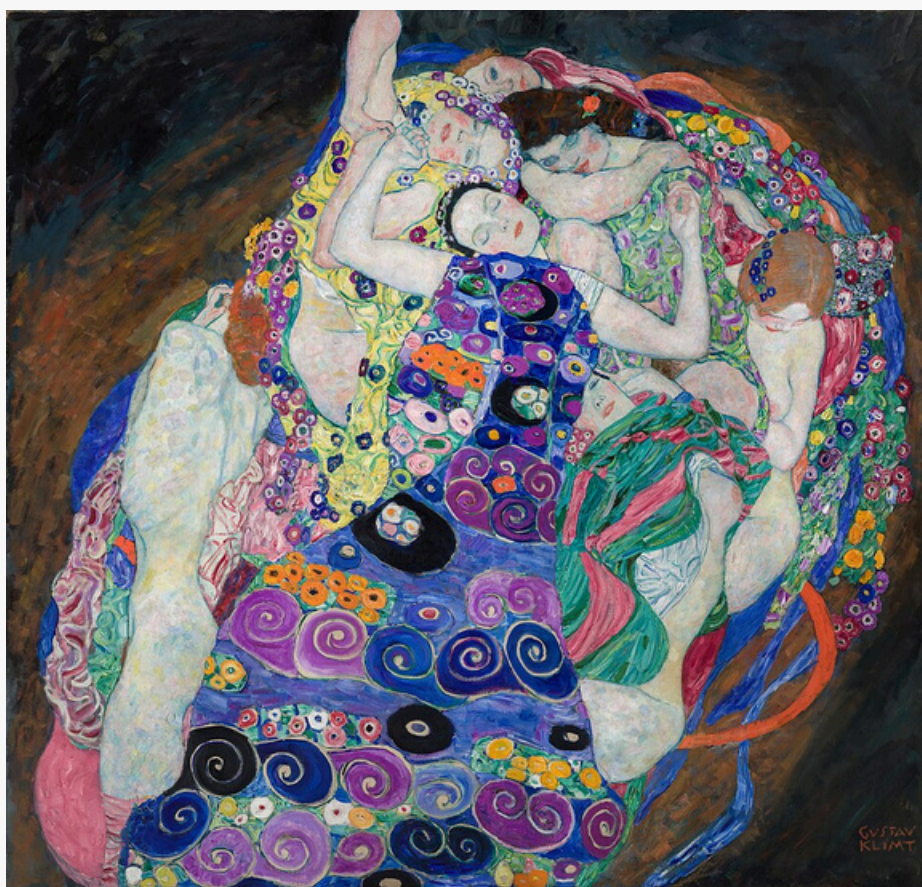


Gustav Klimt, Panna, 1912, Praga

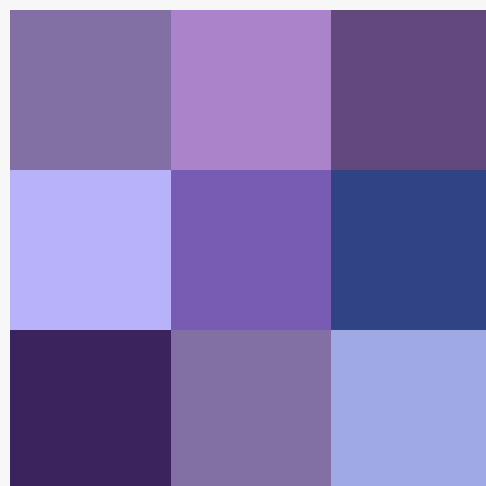
Okolo 3000 lat temu starożytni Fenicjanie odkryli **kolor fioletowy**, który powstaje z koloru czerwonego i niebieskiego. Historycznie ceniony jest za swoją trudność do uzyskania, zwłaszcza przez pozyskiwanie cennego barwnika “purpury tyryjskiej” ze ślimaków morskich. Fiolet stał się symbolem bogactwa i duchowości. Kolor ten jest widziany w tęczy jako ostatni.

Pozyskiwało się ten kolor także z roślin, ale ten barwnik był mniej trwały i nie przywierał tak dobrze do tkanin.

W marketingu kolor fioletowy jest często używany, także w modzie, projektowaniu wnętrz oraz w sztuce. Uważa się, że ma właściwości wyciszające, więc stosuje się go w leczeniu zaburzeń nerwowych.



Barwa, czyli kolor, to cecha, dzięki której widzimy, że coś jest np. czerwone, niebieskie, zielone czy żółte. Kolory powstają, gdy światło odbija się od różnych powierzchni i trafia do naszych oczu. To właśnie dlatego trawa wydaje się zielona, niebo niebieskie, a pomidor czerwony. Kolory mogą wpływać na nasz nastrój – ciepłe barwy (jak czerwony czy pomarańczowy) dodają energii, a chłodne (jak niebieski czy fioletowy) uspokajają.





JAPONIA | HYGGE



Ponieważ wszystkie klasy od 4-7 na plastyce w tym roku będą poznawały Azję i sztukę z tego kontynentu, to w naszym pierwszym tegorocznym numerze nie może zabraknąć odrobiny sztuki Japońskiej!

Oglądanie jesieni w Japonii nazywa się **momijigari** (紅葉狩り). 🍁

- 紅葉 (momiji) oznacza czerwone liście klonu lub po prostu jesienne liście,
- 狩り (gari) oznacza polowanie lub poszukiwanie.

Dostownie więc momijigari znaczy „polowanie na czerwone liście” – czyli tradycję podziwiania barw jesieni, zwłaszcza klonów japońskich (momiji) i drzew ginkgo.

To jesienny odpowiednik wiosennego hanami (花見) – oglądania kwitnących wiśni 🌸.

Czy chcesz, żebym opisał, gdzie i kiedy najlepiej oglądać momijigari w Japonii?



Utagawa Hiroshide II, Jesienny księżyc nad świątynią Ishiyama, 1859

HYGGE - szczęście pod kocem, z herbatą



T. Rokusan, Ptaki i liście, ok. 1890



Mary Cassatt, Herbata, 1880

Hygge (czyt. hūge) to słowo pochodzące z Danii, które oznacza przytulność, spokój i radość z prostych rzeczy.

To sposób na życie, w którym ważne jest, by czuć się dobrze – np. siedząc z rodziną przy herbacie, czytając książkę pod kocem, zapalając świece czy słuchając deszczu za oknem. Hygge to chwile, kiedy jest nam ciepło na duszy, nawet jeśli za oknem zimno.

Duńczycy wierzą, że właśnie dzięki hygge ich kraj jest jednym z najszczęśliwszych na świecie.

CO JEŚĆ?

Przepis na CYNAMONOWE ROLLSY Z DYNIA
prezentuje Daniel Łukomski



Michalangelo Cerquozzi, Martwa natura z dynią, winogronami i gruszkami, 1660

Przygotuj

formę o średnicy 28 cm
wałek do ciasta
mikser
lnianą ściereczkę
piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C
Składniki

Ciasto

cukier trzcinowy – 1 łyżka
drożdże suszone – 2,5 łyżeczki
dynia hokkaido – 0,25 szt.
mąka pszenna – 500 g
gałka muskatołowa mielona – 0,25 łyżeczki
cynamon – 1 łyżeczka
imbir mielony – 0,5 łyżeczki
napój migdałowy – 250 ml
olej kokosowy – 3 łyżki

Nadzienie

sól – 1 szczypta
cukier trzcinowy – 2 łyżki
cynamon – 1 łyżeczka
jabłka prażone – 520 g

Polewa

mleczko kokosowe – 400 ml
syrop klonowy – 2 łyżki

Przygotuj wcześniej

Dynię pokrój na mniejsze kawałki i piecz w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez ok. 30 minut lub do momentu, aż stanie się miękka. Upieczoną dynię zblenduj na gładkie, jednolite purée i odstaw do całkowitego wystygnięcia. Z tak przygotowanej dyni powinno powstać ok. 1/3 szklanki purée

Krok 1: Zagniatamy ciasto

W misce łączymy letnie mleko z drożdżami i cukrem. Odstawiamy na 10 minut. Do misy wlewamy mieszaninę mleka i drożdży, dodajemy purée z ugotowanej i zmiksowanej dyni, 1 szklankę mąki, sól i przyprawy. Całość miksujemy. Następnie dodajemy kolejną szklankę mąki i dalej wyrabiamy. Pod koniec dodajemy olej kokosowy i stopniowo ostatnią szklankę mąki. Jeśli ciasto nadal jest klejące, dodajemy więcej mąki, jeśli zbyt suche – więcej oleju kokosowego. Ciasto wyrabiamy tak długo, aż będzie gładkie i zwarte. Ciasto przekładamy do miski wysmarowanej olejem kokosowym, przykrywamy lnianą ściereczką i odstawiamy na 1 godzinę, aż podwoi swoją objętość.

Krok 2: Zwijamy rollsy

Wyrośnięte ciasto przekładamy na posypaną mąką stolnicę. Ciasto wyrabiamy, a następnie rozwałkowujemy, nadając mu kształt prostokąta o wymiarach około 25 x 40 cm. Na ciasto wykładamy prażone jabłka, posypujemy cukrem trzcinowym i cynamonem. Całość zwijamy wzdłuż dłuższego boku na kształt rolady. Ciasto kroimy na 2-centymetrowe plastry. Formę smarujemy olejem kokosowym i układamy w niej przygotowane plastry w 2-centymetrowych odstępach. Odkładamy w ciepłe miejsce na 10 minut. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez 15-20 minut. Rollsy wyjmujemy z piekarnika i studzimy.