



Zdrowych, smacznych
i spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia!





Boże Narodzenie to wyjątkowy czas - magiczny,
radosny, pełen rodzinnych spotkań i świętowania
w gronie najbliższych.
Jedną z tradycji jest jedzenie, które rozpoczyna
uroczysta Wigilia.
Smacznego!





Już za kilka dni nadejdą najpiękniejsze święta, a z nimi Wigilia. Często to jedyny taki wieczór w roku, gdy przy jednym stole zasiada cała rodzina, a na nim pojawiają się dania, które serwujemy jedynie podczas tych świąt. Przy stole spędzamy też większość czasu, dlatego warto zastanowić się nad tym, co zrobić, by ta Wigilia była zdrowa, by nie zaprzepaścić całego roku dbania o formę, zarówno swoją, jak i swoich najbliższych.

Dla wszystkich, którzy liczą kalorie i nie tyko, kilka wigilijnych i świątecznych „odchudzonych” przepisów. Poświęć trochę czasu i przygotuj świąteczne dania samodzielnie. W ten sposób możesz zmniejszyć ich kaloryczność nawet o połowę w stosunku do tych kupnych i uczynić je bardziej lekkostrawnymi dla swojego żołądka. Oto kilka wskazówek, które pozwolą Ci przygotować smaczne i zdrowe potrawy.

Nie myśl obsesyjnie o kaloriach, tylko ciesz się chwilą. Święta są po to, aby się nimi radować. Postaw na jakość produktów, drobne zmiany w przepisach i ogranicz wielkość porcji. Tylko tyle potrzeba, aby te Święta były nie tylko smaczne, ale też pełne pozytywnych emocji.

Wigilijny barszcz z uszkami



Akademia Zdrowie-jesz

Składniki na barszcz:

- burak ćwikłowy 2 kg
- suszone grzyby 70 g
- cebula 2 szt.
- ziele angielskie 2 ziarenka
- liść laurowy 1 szt.
- sok z cytryny
- cukier, sól, pieprz

Składniki na ciasto:

- Mąka orkiszowa 200 g
- Olej 1 łyżka
- sól

Składniki na nadzienie:

- grzyby z wywaru
- tarta bułka 1 łyżka
- masło 1 łyżka
- cebula 1 szt.
- jajko 1 szt.
- sól, pieprz

Czysty barszcz jest wyjątkowo dietetyczną zupą, a odpowiednio przygotowane uszka z cieniutkiego ciasta z grzybami są mniej kaloryczne niż makaron!

• Jedna porcja 200 ml barszczu to jest ok.30 kcal, a 4 uszka to ok.72 kcal, co daje razem 102 kcal.

• Śmiało możemy gotować z całej porcji i popijać przez całe Świąta.



Sposób przygotowania :

- Grzyby umyj, zalej niewielką ilością zimnej wody. Moczyć 2-3 godz., potem ugotuj do miękkości w tej samej wodzie, odcedź (wywar zachowaj).
- Buraki obierz, opłucz, drobno pokrój lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach, wrzuć do garnka. Dodaj obrane i pokrojone cebule oraz przyprawy. Wlej 3 litry zimnej wody i gotuj, aż buraki będą miękkie. Gdy wystygną, przecedź wywar, dolej wywar z grzybów, zagotuj. Barszcz przypraw cukrem, pieprzem, solą i sokiem z cytryny.
- Przygotuj farsz na uszka: cebulę obierz, posiekaj, zeszklij na maśle. Dodaj posiekane grzyby i bułkę tartą, wymieszaj. Gdy masa przestygnie wbij jajko, wymieszaj, całość przypraw pieprzem i solą.
- Mąkę i szczyptę soli wymieszaj widelcem z kilkoma łyżkami gorącej wody oraz olejem. Gdy masa przestygnie zagnieć ciasto. Cienko je rozwałkuj i pokrój na niewielkie kwadraty. Na każdym ułóż porcję nadzienia. Złóż ciasto po przekątnej. Mocno zlep, zaciskając brzegi powstałych trójkątów. Dwa końce zlep formując uszka. Włóż uszka do lekko posolonego wrzątku i gotuj, aż wypłyną. Odcedź, rozłóż do talerzy i zalej gorącym barszczem.



Ryba po grecku (lekko odchudzona)

Składniki na 4 porcje:

- Chuda ryba, np. filet z dorsza, soli, morszczuka - ok. 500g
- Marchew - 3 sztuki
- Korzeń pietruszki - 1 sztuka
- Seler - mały kawałek (ok. 80g)
- Cebula - 2 sztuki
- Por - mały kawałek (biała część)
- Koncentrat pomidorowy - 3 łyżki
- Woda lub bulion - 1 szklanka
- Olej rzepakowy – 1 łyżka
- Ziele angielskie - 4 kulki
- Liść laurowy - 2 sztuki
- Sól, pieprz, słodka papryka

• Tak naprawdę wystarczy zrezygnować z panierowania ryby w mące i bułce tartej, a smażenie na tłuszczu zamienić na jej pieczenie. Wystarczy dobrze osuszyć rybę, zamknąć ją na mocno rozgrzanej patelni i upiec w piekarniku. Dzięki temu będzie nadal soczysta i zwarta.

• Przy duszeniu warzyw również można zrezygnować z większej ilości tłuszczu, ponieważ warzywa puszcza własny sok, w którym się uduszą.

** Wartość odżywcza porcji ryby po grecku 207 kcal.*



Sposób przygotowania:

- Rybę bardzo dokładnie osusz na ręczniku papierowym (dzięki temu upiecze się, a nie ugotuje). Rybę natrzyj solą i pieprzem. Na patelni rozsmaruj łyżeczkę oleju. Gdy patelnia mocno się nagrzej kładź filety - smaż po minucie na jedną stronę. Filety przełóż do naczynia żaroodpornego i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 15 minut.
- Zetrzyj na grubych oczkach (lub użyj malaksera) marchew, pietruszkę i seler. Cebulę posiekaj w kostkę, pora w plastry - podsmaż je na łyżeczce oleju rzepakowego. Do cebuli dodaj starte warzywa oraz ziele angielskie i liście laurowe. Duś wszystko przez chwilę. Następnie rozmieszaj koncentrat z wodą lub bulionem i wlej do warzyw. Całość duś przez ok. 10-15 minut. Dopraw do smaku.
- Uduśzone warzywa wyłóż na upieczonej rybie.



Karp z pietruszką z pieca

Składnik:

- 1,5 kg filetu z karpia ze skórą
- 5 cytryn
- 3 cebule
- sól do smaku
- kolorowy pieprz
- 1 łyżka oleju
- pęczek natki pietruszki lub koperku



• *Karp z piekarnika jest bardzo smaczny, mniej kaloryczny niż smażony.*

• *Jest niezwykle prosty i nie wymaga dużo pracy.*

• *To jeden z najwygodniejszych sposobów podania karpia lub innej ryby.*

• *Warto wybierać filety ze skórą, która chroni przed przesuszeniem ryby i utrzymuje jej kształt na talerzu.*

Sposób przygotowania:

- filety z karpia pokrój na porcje (dzwonki)
- polej sokiem wyciśniętym z 3 cytryn
- obsyp skórą otartą z 1 cytryny i odstaw na 15 minut
- naczynie do pieczenia posmaruj lekko olejem
- cebulę pokrój w cienkie plasterki, rozłóż na dnie naczynia
- rybę posyp pieprzem i ułóż skórą do góry na cebuli
- dwie cytryny pokrój w plasterki i ułóż je na karpniu
- rozgrzej piekarnik do 180°C opcja góra i dół
- wstaw naczynie do nagrzanego piekarnika
- piecz 30 minut
- przed podaniem karp obsyp posiekaną pietruszką lub koperkiem

Dietetyczne pierogi z kapustą i grzybami



Akademia Zdrowie-jesz

Składniki:

- 120 g - Borowik szlachetny, suszony
- 80 g - Cebula
- 250 g - Kapusta kiszona
- 120 g - Mąka orkiszowa
- 40 ml - Oliwa z oliwek
- 2 g - Pieprz czarny
- 2 g - Sól biała

Pierogi z kapustą i grzybami – parę sztuk nie zaszkodzi naszej sylwetce. Zwłaszcza jeśli do przyrządzenia ciasta wykorzystamy mąkę orkiszową, jedną z najbardziej odżywczych i o niższej zawartości glutenu niż mąka pszenna.

Takie pierogi są dobrym źródłem skrobi i zawierają niewielkie ilości tłuszczu.

Ilość porcji:4

Wartości energetyczna (1 porcja) 323kcal



Sposób przygotowania farszu

- Grzyby umyj, zalej niewielką ilością zimnej wody. Mocz 2-3 godz., potem ugotuj do miękkości w tej samej wodzie, odcedź pokrój drobno (wywar zachowaj).
- Kapustę przepłukuj, aby nie była zbyt kwaśna i pokrój. Zalej wodą z grzybów, dodaj posiekane borowiki i gotuj do miękkości.
- Cebulę posiekaj w kostkę i podsmaż na oliwie, dorzuć odcisniętą kapustę z grzybami. Wymieszaj, przypraw do smaku.

Przygotuj ciasto na pierogi:

- Wyrabiaj mąkę z gorącą wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt twarde, dolej wody, jeśli zbyt miękkie dodaj mąki. Rozwałkuj ciasto na cienkie placki i wykrój szklanką kółka. Na każde kółko nałóż porcję farszu i sklej pierogi tak, aby się nie rozpadły. Pierogi gotuj w osolonej wodzie, około 3-5 minut, aż wypłyną.
- Przed podaniem można pierogi zapiec w piekarniku – takie lubię najbardziej - smakują wybornie z barszczykiem do picia.

Gołąbki wigilijne z kaszą i grzybami



Akademia Zdrowie-jesz

Gołąbki

Składniki:

- 1 większa główka białej kapusty
- 400 g kaszy gryczanej
- 60 g suszonych grzybów np. borowików lub podgrzybków
- 300 g pieczarek
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki
- 1 duża cebula
- do smaku: sól, pieprz,
- majeranek, koperek
- 500 ml bulionu warzywnego

Sos grzybowy

Składniki:

- 1 łyżka masła
- 1 cebula
- 20 g suszonych grzybów
- 1 ząbek czosnku
- 150 ml wody
- 100 g pieczarek
- 1 łyżeczka posiekanego koperku lub natki pietruszki
- 250 ml śmietanki kremówki
- 1 płaska łyżeczka mąki
- doprawiamy solą i pieprzem do smaku



W garnku zagotować wodę, posolić. Z kapusty zdejmujemy liście, sparzamy je we wrzątku, a następnie wycinamy zgrubiałe nerwy. Kaszę gotujemy w osolonej wodzie według czasu opisanego na opakowaniu. Suszone grzyby zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 15 minut. Pokrojoną cebulę smażymy na małej ilości oleju do jej zeszklenia. Następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek. Namoczone grzyby i pieczarki drobno kroimy (wodę z namoczonych suszonych grzybów odstawiamy), podsmażamy na patelni. Po chwili dodajemy osobno ugotowaną kaszę i dokładnie mieszamy, doprawiając do smaku. Przygotowany farsz nakładamy na liście kapusty, zawijamy brzegi, a następnie ich boki i całość zwijamy dość ciasno, aby farsz nie wypadł. W naczyniu żaroodpornym układamy na dnie liść kapusty, układamy ciasno nasze gołąbki. Wlewamy bulion warzywny do 1/3 wysokości gołąbków. Wierzch przykrywamy kilkoma małymi liśćmi kapusty. Całość dusimy, aż kapusta będzie miękka, przez ok. 60-70 minut w temp. 180 stopni. Podajemy solo lub np. z domowym sosem grzybowym.

Suszone grzyby zalewamy wrzątkiem (150 ml), odstawiamy na minimum 30 minut. Na patelnię dodajemy masło. Cebulkę kroimy drobno i smażymy do momentu aż się zeszkli. Następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, podkrojone pieczarki, suszone grzyby (wodę z suszonych grzybów odstawiamy). Wlewamy śmietankę kremówkę, dodajemy posiekaną natkę pietruszki. Wodę z grzybów mieszamy z odrobiną mąki i wlewamy do gotującego się na małym ogniu sosu. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

1 porcja 200 g – 298 kcal

Rolada szpinakowa z łososiem



Akademia Zdrowie-jesz

Składniki:

- 4 szt. Jaja kurze całe
- 20 g Czosnek
- 6 g Koperek świeży
- 300 g Łosoś wędzony plastrowany
- 20 g Masło
- 1 g Przyprawy - pieprz czarny, suszony
- 1 g Sól kłodawska
- 500 g Szpinak, mrożony
- 500 g Twaróg półtłusty do smarowania
- 12 ml Sok z cytryny

Pyszne danie bogate w żelazo

Rolada szpinakowa z wędzonym łososiem - danie, które jest idealne na świąteczną przystawkę, efektowne, idealne na wyjątkową okazję. Smakuje każdemu!

Wartość odżywcza całość 1641 kcal

Ilość porcji 10



Sposób przygotowania:

Szpinak podsmażyć na patelni z masłem i wyciśniętym czosnkiem, doprawić solą i pieprzem do smaku. Na sitku odsączyć szpinak z nadmiaru wody i pozostawić do wystygnięcia, następnie dodać żółtka. Białka ubić na sztywną pianę, którą należy dodać na końcu i lekko wymieszać. Całość wylać na dużą blachę wyłożoną uprzednio papierem do pieczenia i zapiekać 15 minut w temperaturze 190 stopni. Po ostygnięciu posmarować równomiernie serem, posypać koperkiem i połać sokiem z wyciśniętej cytryny. Na wierzchu ułożyć płaty łososia w taki sposób, by przykryły całą powierzchnię placka. Następnie zwinąć całość jak roladę i ściśle okręcić folią do żywności. Włożyć na kilka godzin do lodówki.

Śledzie pod pierzynką



Akademia Zdrowie-jesz

Składniki

- 250 g filetów śledziowych
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 mała cebula
- 2 łyżki musztardy francuskiej (ziarnistej)
- 4 łyżki oleju lnianego lub rzepakowego tłoczonego na zimno
- świeżo zmielony pieprz
- 3 buraki
- 4 ziemniaki
- 4 ogórki kiszzone
- 5 jajek
- 150 g sera żółtego
- pęczek szczypiorku
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Śledzie pod pierzynką z burakami to jedna z wielu tradycyjnych świątecznych sałatek. Dodatek buraków do śledzi nadaje sałatce ciekawego koloru oraz lekko słodkiego posmaku.

Śledzie pod pierzynką warto zrobić w wysokim przezroczystym naczyniu, gdyż ładnie się prezentuje jako sałatka warstwowa.

Wartość odżywcza 164 kcal w 100 g



Przygotowanie

- Śledzie kroimy na kawałeczki, skrapiamy sokiem z cytryny, mieszamy z drobno posiekaną cebulą, musztardą, olejem, doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem i wykładamy do szklanej salaterki.
- Smarujemy warstwą majonezu wymieszanego z jogurtem (ok. 1/3 ilości).
- Buraki i ziemniaki gotujemy w mundurkach w oddzielnych garnkach. Warzywa odcedzamy i studzimy.
- Ziemniaki obieramy ze skórki, kroimy w kosteczkę, doprawiamy solą i pieprzem, kładziemy na warstwie śledzia. Dodajemy obrane i pokrojone w kosteczkę ogórki. Smarujemy warstwą majonezu z jogurtem.
- Buraczki obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach, dodajemy do sałatki i smarujemy ostatnią warstwą majonezu z jogurtem.
- Jajka gotujemy na twardo, drobno siekamy i dodajemy do sałatki. Na wierzch kładziemy starty ser i szczypiorek.
- Odstawiamy na minimum 1 godzinę do lodówki. Przechowujemy w lodówce.

Karpik faszerowany pieczarkami



Akademia Zdrowie-jesz

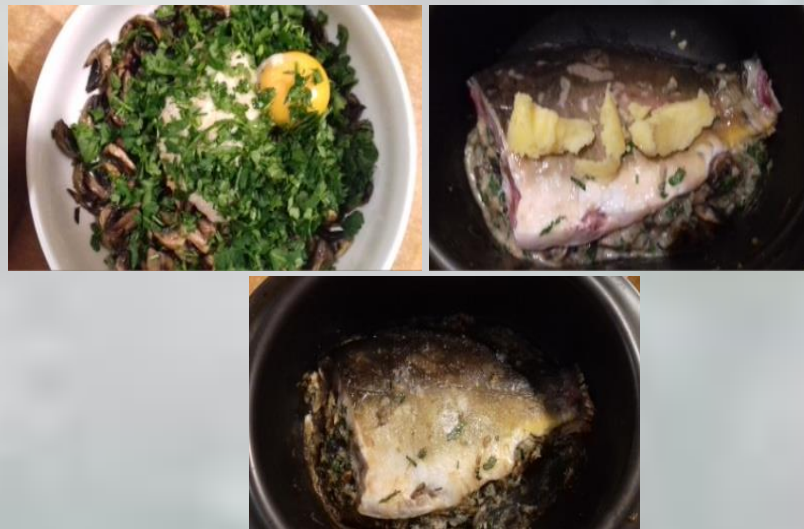
Składniki

- 1 Karp (2 płaty prawy i lewy)
- 80 dag pieczarki (małe kapelusze)
- 150 g masło
- 1 bułka kajzerka
- 1 szkl. mleka
- 1 jajo
- Pęczek natki pietruszki
- Pieprz, sól,
- Sok z cytryny

Ja zawsze kupuję dwa płaty karpia, lewy i prawy, wyfiletowane bez ości, układam jeden płat, na to farsz, skrapiam sokiem z cytryny, przykrywam drugim płatem.

Karp jest rewelacyjny. W moim domu zawsze karpia jadłam sama, do momentu kiedy ten przepis poleciała mi koleżanka. Tego karpika je cała rodzinka łącznie z maluchami i nie zdarzyło się, aby zostało coś po kolacji.

Podstawowe składniki karpia to białko oraz tłuszcz, ale warto podkreślić, że ma 100 kalorii w 100 gramach. Ryba ta jest bardzo lekkostrawna. Zawiera spore ilości kolagenu. Zawiera znacznie więcej manganu, cynku, żelaza i wapnia niż modny łosoś czy popularny pstrąg oraz duże ilości witaminy D, wapnia i nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.



Przygotowanie

- Karpia oczyścić, posolić.
- Pieczarki udusić na połowie porcji masła, ostudzić, pokroić w kostkę.
- Małą bułeczkę namoczyć w mleku, odsączyć.
- Pieczarki z bułką, 1 żółtkiem, posiekaną pietruszką dobrze wymieszać, doprawić pieprzem.
- Białko ubić na sztywną pianę, dołożyć do farszu i delikatnie wymieszać.
- Nadziać karpia farszem, lekko pokropić sokiem z cytryny, na wierzch położyć wiórki masła.
- Pieczemy w naczyniu żaroodpornym ok. 45 minut w temp. 180°C

Śledzie smażone w zalewie octowej



Akademia Zdrowie-jesz

Składniki

- 1 kg śledzi – tuszek bez głów
- Sól, pieprz mielony
- Mąka pełnoziarnista do oprószenia
- Olej do wysmarowania blaszki

Marynata

- 1 niecała szklanka octu 10 %
- 3 cebule
- 1 marchewka
- 2 ząbki czosnku
- 2 szklanki wody
- ½ szklanki cukru
- 2 łyżeczki soli

Przyprawy do marynaty

- 6 szt. pieprz czarny
- 5 szt. ziele angielskie,
- 5 liści laurowych
- 10 szt. gorczyca

100g śledzia ma 160 kcal oraz aż 18g łatwo przyswajalnego białka, 10g tłuszczu. Nie ma jednak powodu do obaw – 70 proc. tłuszczu zawartego w śledziu to zdrowe, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. W tym kwas EPA należący do grupy kwasów omega-3, który świetnie wpływa na nasze naczynia krwionośne. Rozszerza je, co z kolei zapobiega zlepianiu się krwinek i tworzeniu zakrzepów. Jedzenie śledzi obniża również poziom „złego” cholesterolu we krwi. Śledź to morska ryba, to także bogactwo witamin i minerałów – witamin A, D, E, B6 i B12 oraz żelaza, jodu, cynku, miedzi i fosforu.



Przygotowanie śledzi

- Śledzie myjemy, obcinamy ogony i płetwy, kroimy na połowę, osuszamy ręcznikiem papierowym, doprawiamy pieprzem, delikatnie oprószamy mąką i układamy na blaszce, wyłożonej papierem do pieczenia posmarowanym olejem, pieczemy w nagrzanym piekarniku w 180°C przez ok. 25 minut, w trakcie pieczenia obracamy, tak aby śledzie z obu stron były upieczone na złoty kolor.

Przygotowanie marynaty

- Cebulę, czosnek i marchewkę kroimy w cienkie krążki. Z podanych składników, oprócz cebuli i czosnku, gotujemy zalewę ok. 5 minuty, pod koniec wrzucamy cebulę i czosnek i gotujemy jeszcze ok. 2 minut. Śledzie układamy w słoikach przekładając cebulką i zalewamy ciepłą marynatą. Przechowujemy w chłodnym miejscu, lodówce. Najsmaczniejsze są po 3 - 4 dniach.

Wigilijna zupa grzybowa



Akademia Zdrowie-jesz

Składniki:

- 4 l wody
- 2 łyżki oleju
- 3 ząbki czosnku
- 250 g świeżych grzybów np. kurek, borowików, podgrzybków lub pieczarek
- 20 g suszonych borowików
- 50 g suszonych podgrzybków
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki posiekanego lubczyku
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler
- kilka liści laurowych
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- 1 płaska łyżka soli
- szczypta pieprzu
- 200 ml śmietanki 30% lub 3 łyżki śmietany 18%
- opcjonalnie ugotowany osobno dowolny makaron

Zupa grzybowa – jest niskokaloryczna i godna polecenia, pod warunkiem, że nie będziemy jej jedli z dużą ilością dodatków w postaci makaronu czy klusek. Zawiera składniki mineralne oraz zawarte w grzybach witaminy PP i D.



- Suszone grzyby płuczemy pod bieżącą wodą, zalewamy dwoma szklankami wrzątku i odstawiamy na pół godziny.
- Do większego garnka wlewamy wodę, a następnie dodajemy sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, a także obrane i pokrojone w kostkę marchewki, pietruszki, selera, suszone grzyby, połowę posiekanej natki pietruszki i koperek. Gotujemy na średnim ogniu przez 40 minut.
- W tym czasie na patelni podsmażamy na oleju przeciśnięty przez praskę czosnek, pozostałą posiekaną natkę pietruszki oraz świeże grzyby (np. kurki, borowiki, podgrzybki lub w ostateczności pieczarki).
- Smażymy na małym ogniu przez 5-7 minut, a następnie dodajemy zawartość patelni do zupy. Gotujemy przez 25-30 minut na średnim ogniu.
- W kubku mieszamy śmietankę 30% lub śmietanę 18% z 1/2 szklanki wywaru, wlewamy z powrotem do zupy, mieszamy. Zupę przyprawiamy do smaku solą i pieprzem, a następnie ściągamy z palnika.
- Zupę podajemy z osobno ugotowanym, dowolnym makaronem.

Odchudzona kutia z pęczaku



Akademia Zdrowie-jesz

Składniki:

- 100 g Kasza jęczmienna, pęczak (1/2 szklanki)
- 140 g Mak niebieski (najlepiej mielony) (14 łyżek/szklanka)
- 25 g Miód pszczeli (łyżka)
- 90 g Morele suszone (garść)
- 15 g Orzechy włoskie (1/2 garści)
- 15 g Migdały (1/2 garści)
- Skórka z pomarańczy



Liczba porcji: 4

Wartości odżywcze całość 1616 kcal

Nawet ta odchudzona wersja kutii nie jest potrawą dietetyczną, dlatego w czasie Świąt smakujemy ją rozsądnie i z bardzo dużym umiarem.

Sposób przygotowania:

- Wstaw wodę na kaszę, lekko posól.
- Wsyp kaszę do gotującej się wody, gotuj 15 minut na małej mocy palnika.
- W międzyczasie zalej mak wrzątkiem i zostaw pod przykryciem (jeśli twój mak jest cały, najlepiej zmiel go wcześniej w młynku do kawy).
- Przełóż ugotowaną kaszę do miski, przecedź mak na sitku i dodaj do kaszy. Dodaj również miód i wymieszaj dokładnie.
- Pokrój bakalie i orzechy na mniejsze kawałki, wrzuć do kutii i wymieszaj.
- Morele można zastąpić suszoną śliwką i rodzynkami. Opcjonalnie możesz dodać też otartą skórkę z pomarańczy lub inne ulubione dodatki.



SPOKOJNYCH I SMACZNYCH ŚWIĄT
BOŻEGO NARODZENIA
ŻYCZY AKADEMIA ZDROWIE-JESZ



Akademia Zdrowie-jesz



Akademia Zdrowie-jesz

***Niech Nowy Rok 2024 przyniesie Wam radość, miłość, zdrowie
i spełnienie wszystkich marzeń, a gdy one już się spełnią,
niech dorzuci garść nowych bo tylko one nadają życiu sens!
Wszystkiego co najlepsze życzą Elżbieta i Jerzy***