

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 7 ZIMA 2018 / 2019
NR ISSN: 2543-9731

Fasole, fasolki...
różne rodzaje

ŹRÓDŁA CUKRU W DIECIE
rodzaje substancji słodzących

Miody: rodzaje
i właściwości

Przyprawy
korzenne

Ocet
jabłkowy

Zrównoważone rybołówstwo

- BROKUŁ
- Nasiona konopi
- Ekologiczne morele

**Niedobór białka
w diecie roślinnej**

Eko pasieka – pszczelarstwo ekologiczne

REWOLUCJA
w „nabiale”
kokosowym



WYBACZ

kocham wegańską czekoladę



CZEKOLADA Z KAWAŁKAMI
CIASTEK KAKAOOWYCH
(NA NAPOJU RYŻOWYM) BIO 80 g

CZEKOLADA Z ORZECHAMI
LASKOWYMI (NA NAPOJU
RYŻOWYM) BIO 80 g

TABLICZKA BIAŁA NUGATOWA Z
ORZECHAMI LASKOWYMI
(NA NAPOJU RYŻOWYM) BIO 80 g

TABLICZKA BIAŁA Z WANILIĄ
(NA NAPOJU RYŻOWYM) BIO 80 g

CZEKOLADA Z MIGDAŁAMI I KAWAŁKAMI
POMARAŃCZY (NA NAPOJU RYŻOWYM) BIO 80 g

KUWERTURA (NA NAPOJU
RYŻOWYM) BIO 80 g

Szukaj wegańskich czekolad
Ichoc w specjalistycznych
sklepach z ekologiczną żywnością.



MENU:

- 5 **Eko zamiast chemii**
w jadłospisie
 - 7 **Ocet Jabłkowy**
cudownym panaceum?
 - 9 **Brokuł** + przepisy!
zielone zdrowie
 - 13 **Fasole, fasolki** + przepisy!
poznaj je wszystkie!
 - 20 **Niedobór białka w diecie roślinnej**
jak do niego nie dopuścić?
 - 24 **Nasiona konopi**
kontrowersyjne ziarenka
 - 29 **Przyprawy korzenne** + przepisy!
o rozgrzewających mocach
 - 38 **Zmiany w kokosowym „nabiale”**
dlaczego nie znajdziemy już mleka kokosowego?
 - 41 **Wigilia** + przepisy!
coroczna walka z czasem
 - 56 **Źródła cukru w diecie** + przepisy!
czym osłodzić sobie życie?
 - 62 **Miód**
rodzaje i właściwości
 - 64 **Ekologiczna Pasieka**
czym się różni od konwencjonalnej?
 - 66 **Mak** + przepisy!
nie tylko w tradycji
 - 69 **Morele ekologiczne** + przepisy!
suszone w słońcu
 - 72 **Kącik dziecięcy** + przepis!
upiecz ciastka z Chrupciem!
 - 74 **Super moce Superfoods**
karty mocy od Bio Planet
 - 80 **Sprzątanie w stylu eko**
domowe środki czyszczące
- Z WIZYTĄ U:
- 4 **VIVANI**
 - 23 **LIFEFOOD**
 - 26 **YOGI TEA**
 - 35 **PAN DO MAR**
 - 48 **BIO PLANÈTE** + przepisy!
 - 78 **OXFAM**
- OKIEM EKSPERTA:
- 28 **PRZYPRAWY I ZIOŁA**
 - 50 **DESERY I DODATKI DO DESERÓW**
 - 55 **ALTERNATYWY BIAŁEGO CUKRU**
 - 76 **PRZEKĄSKI**

Redaktor naczelny
Kwartalnika: **gotuj w stylu eko.pl**



Długie zimowe wieczory zawsze zachęcały mnie do siedzenia w domu, pomijając saneczkowanie, które było jedną z dwóch ciekawych rozrywek podczas tej pory roku. Drugą było dość specyficzne czytanie, albowiem interesowały mnie przede wszystkim encyklopedie i różnej maści atlasy oraz leksykony. Dlatego bardzo się cieszę, oddając Wam kwartalnik, który nie tylko jest przesycony apetycznym aromatem Świąt. Znajdziecie sporą dawkę wiedzy w postaci przystępnych i zamkniętych w pigułkę informacji na temat różnych rodzajów: substancji do słodzenia, miódów, korzennych przypraw i gatunków fasolek. Takie mini leksykony na pewno przydadzą Wam się podczas najbardziej intensywnej pod względem gotowania pory roku.

Szczególnie chciałabym zachęcić do lektury artykułu o zrównoważonym rybołówstwie, temat jest mi bardzo bliski, ponieważ jako rodowita Pomorzanka doskonale wiem, z jakimi trudnościami borykają się nasi rybacy i nie tylko, ponieważ jest to globalny problem. Na szczęście jest światło w tunelu, ponieważ to od nas wszystkich zależy, jak będzie wyglądała przyszłość życia w morzach i oceanach. Do lektury polecam garstkę ekologicznych moreli, moim zdaniem najsmaczniejszych suszonych owoców na świecie!

Katarzyna Brzązewska

oznaczenia przepisów kulinarnych:



przepisy wegańskie



bez jaj



bez laktozy



bez glutenu



czas przygotowania

Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach kwartalnika pochodzą z portalu:

www.gotujwstylueko.pl

Kwartalnik „Gotuj w stylu eko.pl”
otrzymałeś dzięki Twojemu ulubionemu
Eko sklepowi:

(pieczętka sklepu)

Sztuka tworzenia czekolady

W ostatnich dekadach nastąpiła prawdziwa rewolucja w produkcji czekolady. Dziś to nie tylko eksplozja smaku, ale także najwyższej jakości ekologiczne składniki sprawiają, że jest tak pyszna. Niemiecki producent wielokrotnie nagradzanych czekolad VIVANI to prawdziwy pionier w produkcji czekolady Bio. Dziś marka posiada największy wybór słodkich tabliczek klasy premium na świecie.

VIVANI to stuletnie doświadczenie rodzinnej firmy Weinrich, zajmującej się tworzeniem czekolady. Czekolada ekologiczna to nie tylko zachcianka, ale świadomy wybór będący ukłonem w stronę zdrowego odżywiania i odpowiedź na potrzeby rynku. „Produkcja czekolady organicznej bazuje na tych samych metodach, które stosuje się w produkcji tradycyjnej czekolady. Używa się natomiast wyłącznie składników organicznych, od kakao po surowy cukier trzcinowy, a także wyeliminowano wszelkie zbędne składniki takie jak emulgatory” - mówi dyrektor Andreas Meyer.

VIVANI

Idea skupienia się wyłącznie na czekoladzie organicznej była punktem wyjścia dla powstania firmy VIVANI, miało to miejsce około 16 lat temu. Dziś nie sposób przeczyć, że miłość do czekolady, chęć inwestowania w zdrowe i trwałe praktyki produkcyjne mają najważniejsze znaczenie. W 2009 roku marka VIVANI doświadczyła pełnego przeobrażenia, łącznie ze zmianą szaty graficznej opakowań „Zdecydowaliśmy się na współpracę z artystką Annette Wessel, która każdej czekoladzie nadała własny, wyjątkowy charakter. Równie istotne dla nas jest smak, zapach, a także wygląd produktu” - mówi Andreas Meyer. VIVANI stał się silną marką ekologiczną nie tylko w Europie, pełen asortyment jest obecnie eksportowany do ponad 60 krajów na całym świecie. „Tabliczki czekolady o ponad 30 różnych smakach zajmują centralne miejsce w portfolio naszych produktów i zajmują wysokie miejsce w konsumenckich rankingach. Czekolady mleczna i czarna, ale także migdałowa, cappuccino czy z egzotycznymi owocami to nasze bestsellery” - podkreśla Andreas Meyer. Ciemna czekolada o wysokiej zawartości kakao stała się ulubionym produktem wielu smakoszy.



Aromatyczna biała czekolada z wanilią bourbon to idealna propozycja na zimę.

ŹRÓDŁA KAKAO - ROLNICTWO ORGANICZNE I ODPOWIEDZIALNOŚĆ SPOŁECZNA

VIVANI inwestuje w rolników z krajów Ameryki Łacińskiej (Dominikana, Ekwador, Panama), nie tylko skupując ich kakao, ale też kształcąc w organicznych praktykach rolniczych w celu ochrony przyrody. Wszyscy rolnicy zrzeszeni są w spółdzielniach rolniczych, uprawiających kakao według najwyższych standardów ekologicznych. Płacąc ceny wyższe od światowej ceny rynkowej kakao, VIVANI pomaga im tworzyć wyższe standardy życia i umożliwia im inwestowanie we własny rozwój. Obejmuje to także standardy socjalne, takie jak edukacja dzieci rolników.

Celem VIVANI jest zapobieganie pracy dzieci poprzez konkretne metody pozyskiwania kakao i utrzymywanie ścisłych relacji z rolnikami. Ponadto VIVANI angażuje się w kilka projektów zapobiegawczych na Haiti, gdzie niewolnictwo dzieci jest najbardziej rozpowszechnione w całej Ameryce Łacińskiej. Od 2012 roku VIVANI wspiera prace Kindernothilfe Deutschland (niemieckiej organizacji charytatywnej, która jest jedną z największych europejskich organizacji pomocy dzieciom). Jej celem jest ochrona dzieci na Haiti wysyłanych do niewolniczej pracy. Ponadto VIVANI wspiera również pracę Ayitimoun Yo, małej organizacji pozarządowej na południowym wschodzie Haiti, która buduje wioskę dla sierot oraz projekt szkolny w Cap Haitien.

Vivani to 100% wysokiej jakości składników ekologicznych, wysoka zawartość kakao, brak sztucznych dodatków, wyjątkowy smak - to zasługa artystów w dziedzinie tworzenia czekolady.



Vivani to wielokrotnie nagradzana marka.



Eko zamiast chemii w jadłospisie

Obliczono, że w latach 90. XX wieku z pożywieniem zjadaliśmy 2 kg „chemii” rocznie.

Szacuje się, że obecnie z jedzeniem dostępnym na rynku spożywamy jej nawet do 10 kg na rok! Naukowcy Uniwersytetu Newcastle przebadali żywność konwencjonalną i ekologiczną, a wyniki ich badań pokazują, że tylko w przypadku produktów organicznych, czyli eko, mamy szansę wyeliminować „chemię” z naszego jadłospisu.

Substancje chemiczne w żywności to głównie **metale ciężkie, pestycydy i tzw. substancje dodatkowe** powszechnie stosowane w pożywieniu. Reakcja organizmu na ich stałą obecność w diecie człowieka to złe samopoczucie, brak sił, rozdrażnienie, problemy ze snem i chronicznym zmęczeniem oraz spadek odporności, do tego nietolerancje pokarmowe, alergie i inne liczne problemy zdrowotne.

Najbardziej cierpią niemowlęta i małe dzieci, bo są w znacznie większym stopniu niż dorośli narażone na obecność zanieczyszczeń w żywności. Pozostałości środków ochrony roślin, mikotoksyny, metale, azotany czy dodatki do żywności negatywnie wpływają na dalszy rozwój dziecka. Z tego powodu szczególnie ważne jest zapewnienie niemowlętom i małym dzieciom bezpiecznej żywności najwyższej jakości. Jak dowodzą liczne badania i doświadczenia wielu krajów – to właśnie sposób i jakość żywienia człowieka w okresie prenatalnym oraz we wczesnym dzieciństwie mają kluczowy wpływ na wystąpienie chorób cywilizacyjnych w przyszłości. W Polsce stały się one tak powszechne, iż dotyczą już co czwartego z nas.

ROLNICTWO EKOLOGICZNE WOLNE OD CHEMII

W rolnictwie ekologicznym **nie używa się syntetycznych agrochemikaliów**, to powrót do tradycyjnego sposobu uprawy i hodowli, kiedy na świecie nie było chemicznych wynalazków dla rolnictwa. Stosuje się naturalne metody walki z chorobami i szkodnikami roślin, wprowadza odmiany bardziej odporne, usuwa ręcznie chwasty i szuka naturalnych wrogów szkodników uprawnych. W certyfikowanej żywności ekologicznej obowiązuje też bardzo ograniczone użycie substancji dodatkowych (E). Dozwolonych jest tylko 50 dodatków pochodzenia naturalnego.

W 2014 roku międzynarodowy zespół naukowców na Uniwersytecie w Newcastle udowodnił inny skład chemiczny żywności ekologicznej i konwencjonalnej. Wyniki ich badań pokazują, że przestawienie się na żywność organiczną jest kluczowe dla eliminowania spożycia „chemii” i lepszej kondycji zdrowotnej nas wszystkich.

EKOLOGICZNE WARZYWA, OWOCE I ZBOŻA POD LUPĄ NAUKOWCÓW

Międzynarodowy zespół badawczy pod kierunkiem prof. Carlo Leiferta z Uniwersytetu Newcastle przeanalizował 343 opublikowane badania dotyczące warzyw, owoców i zbóż z upraw ekologicznych oraz konwencjonalnych. Ich analiza wykazała, że pod względem składu chemicznego ekożywność różni się od żywności konwencjonalnej i działa prozdrowotnie.

Wyniki badań pokazują, że spożywając warzywa czy owoce ekologiczne dostarczamy organizmowi więcej przeciwutleniaczy, które ze względu na działanie przeciwzapalne są ważne w profilaktyce wszystkich chorób cywilizacyjnych. Wyższa zawartość węglowodanów oraz niższa białek i aminokwasów w ekologicznej żywności roślinnej wynika z typów nawożenia, które stosuje się w obu systemach rolnych (ekologicznym i konwencjonalnym). W uprawach konwencjonalnych rośliny, mając łatwy dostęp do azotu z nawozów sztucznych, w pierwszej kolejności produkują związki zawierające właśnie ten składnik (aminokwasy, białka, peptydy). W uprawach ekologicznych, przy niższej podaży azotu, rośliny wytwarzają więcej związków zawierających węgiel, takich jak skrobia, celuloza, związki fenolowe, witaminy.

BADANIA MLEKA I MIĘSA Z EKO HODOWLI

W kolejnej analizie międzynarodowy zespół ekspertów z Uniwersytetu w Newcastle w Wielkiej Brytanii poddał przeglądowi 196 publikacji naukowych na temat mleka i 67 publikacji na temat mięsa. Analizując dane stwierdzili oni wyraźne różnice między ekologicznym a konwencjonalnym mlekiem i mięsem, szczególnie pod względem zawartości kwasów tłuszczowych, a także niektórych składników mineralnych i przeciwutleniaczy. Kluczowe wnioski z analizy:

- mleko i mięso ekologiczne zawierają około 50% więcej NNKT omega-3 niż mleko i mięso rolnictwa konwencjonalnego;
- ekologiczne mięso charakteryzuje się nieco mniejszą zawartością dwóch nasyconych kwasów tłuszczowych (mirystynowego i palmitynowego), których spożywanie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego;
- mleko ekologiczne zawiera o 40% więcej sprzężonego kwasu linolowego (CLA);
- mleko ekologiczne zawiera nieco więcej żelaza, witaminy E i niektórych karotenoidów;
- mleko konwencjonalne zawiera o 74% więcej jodu, a także nieznacznie więcej selenu.

Zwiększone spożycie kwasów omega-3 sprzyja profilaktyce zachorowań na choroby układu sercowo-naczyniowego, poprawie rozwoju i funkcjonowania układu nerwowego, a także lepszemu działaniu układu odpornościowego.

Krystyna Radkowska
Prezes Zarządu Polskiej Izby Żywności Ekologicznej
Więcej informacji na stronie Polskiej Izby Żywności Ekologicznej: www.jemyeko.com

PODWÓJNIE GRYZANA

BOGACTWO SMAKU I SKŁADNIKÓW



ZNAJDŹ WIĘCEJ NA: WWW.EKOPRODUKT.PL



WYSOKA ZAWARTOŚĆ
**BŁONNIKA, ŻELAZA,
MAGNEZU I SELENU**

PRODUKT EKOLOGICZNY

PL-EKO-04
Rolnictwo UE/spoza UE

POŻYWNE ŚNIADANIE
CHRUPIĄCA PRZEKĄSKA

GOTOWA DO SPOŻYCIA

KOCHAM NATURĘ I UWAŻAM, ŻE NIE TRZEBA JEJ POPRAWIAĆ.
DLATEGO STOSUJĘ TYLKO NAJLEPSZE SKŁADNIKI,
A ZA KAŻDY BIORĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ
PODPISUJĄC SIĘ WŁASNYM NAZWISKIEM. SMACZNEGO!

Marek Kubara

Ocet Jabłkowy cudownym panaceum?

Ocet jabłkowy to coraz bardziej doceniany środek spożywczy. Uznany za eliksir zdrowia. Ma bardzo szerokie zastosowanie, ponieważ ocet nie tylko odgrywa istotną rolę w doprawianiu potraw, którym dodaje aromatu, ostrości i wartości odżywczych. Zaliczany jest do nutraceutyków, czyli środków spożywczych występujących naturalnie w żywności, których spożycie może pozytywnie wpływać na funkcjonowanie organizmu i zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych.

JAKI OCET WYBIERAĆ?

Najlepszym octem jest niefiltrowany, który zawiera szczep – matkę. Jest to osad przypominający galaretowaty krążek na dnie butelki, tzw. grzybek, w którym bakterie umożliwiają zamianę cydru w ocet.

DOMOWY OCET

Ocet jabłkowy można zrobić z każdej odmiany jabłek. Najlepszym octem będzie ocet niepasteryzowany, niefiltrowany, naturalnie mętny - ma najlepsze właściwości. Naturalny osad na dnie butelki świadczy o wysokiej jakości octu. W occie jabłkowym oprócz witamin i soli mineralnych znajdują się pektyny, enzymy, aminokwasy. Do zrobienia octu można także wykorzystać skórki i ogryzki (np. przy robieniu szarlotki z antonówek). Można także dodać do słoja skórkę z żytniego chleba na zakwasie.

DOMOWY OCET JABŁKOWY Z JABŁEK

Składniki:

- 7 grubo pokrojonych jabłek
- 2 łyżki octu jabłkowego niefiltrowanego z matką
- 1,5 litra przegotowanej zimnej wody
- 120 ml miodu wielokwiatowego

Przygotowanie:

W szerokim dzbanku wymieszaj wodę z miodem i z 2 łyżkami octu niefiltrowanego. Jabłka umyj i potnij w dość duże kawałki. Przełóż jabłka do słoja, zalej mieszanką wody, miodu i octu. Ponieważ jabłka wypływają na wierzch, obciąż je czystą, wyparzoną szklanką, przykryj ściereczką, zamocuj gumkę. Odstaw do fermentacji najlepiej w ciepłe miejsce na 2 - 5 tygodni, należy codziennie przemieszczać drewnianą łyżką zawartość słoika. Po 2 tygodniach sprawdź smak. Jeśli smak jest dla Ciebie odpowiedni, przecedź i przelej go do szklanych butelek z klipsem.

DOMOWY OCET JABŁKOWY Z SOKU

Do produkcji octu można też użyć soku wyciśniętego z jabłek, wtedy jednak nie musimy dodawać cukru czy miodu, ponieważ wyciśnięte jabłka oddają więcej cukru do płynu, niż te w kawałkach. Wiele opinii wskazuje na to, że ten przygotowany z soku jest najlepszy.

JAK I ILE SPOŻYWAĆ DOMOWEGO OCTU JABŁKOWEGO?

Zdrowe osoby, bez jakichkolwiek problemów z przewodem pokarmowym mogą pić 3 razy dziennie po 2 łyżeczki octu rozcieńczonego z wodą. Najlepiej spożywać go przed posiłkiem. Osoby, u których występuje zgaga, nie powinny przyjmować octu na pusty żołądek. Zdecydowanie powinny go unikać osoby z wrzodami żołądka ze względu na jego drażniące właściwości. Pity nierozcieńczony może niszczyć szkliwo zębów.



Właściwości octu jabłkowego

Ocet Jabłkowy zawiera polifenole i flawonoidy, sporą ilość minerałów, potasu, magnezu, cynku, fosforu, żelaza, miedzi, krzemu, siarki i wapnia. Ta naturalna multiwitamina ma witaminę C, witaminy z grupy B, w tym witaminę B7, czyli biotynę, która wpływa na zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci i B9 - czyli kwas foliowy.

Ponadto ocet jabłkowy:

- przyspiesza przemianę materii, wspomaga więc odchudzanie;
- polepsza trawienie;
- obniża cholesterol;
- odtruwa wątrobę i oczyszcza nerki;
- obniża ciśnienie;
- ocet oczyszcza skórę, pomaga w walce z trądzikiem, nabłyszcza włosy;
- dodany do potraw, będzie ich naturalnym konserwantem.
- pomaga w chorobie lokomocyjnej poprzez uspokojenie żołądka, zmniejsza uczucie nudności i bólu głowy;
- uśmierza ból głowy, wpływa kojąco na ciało i umysł (roztworem octu namocz ściereczkę i połóż na karku, leż z okładem 15 minut, ból zmniejszy się);

POMOCNY W PROFILAKTYCE WIELU CHOROÓB

PRZYNOŚI ULGĘ PRZY PRZEZIĘBIENIU

- wzmacnia odporność;
- działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo;
- pomoże na ból gardła (płukanka gardła roztworem z octu jabłkowego i wody 1:1);
- przynosi ulgę w infekcjach z katarem, picie roztworu (2 łyżeczki octu na szklankę wody) zmniejsza wydzielanie śluzu;
- zwalcza chrypkę szybko i skutecznie rozpuszczając zalegający śluz w drogach oddechowych;

DOBRY NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI

- kąpiel z dodatkiem octu zrelaksuje obolałe mięśnie po całym dniu lub wysiłku fizycznym;
- naturalny środek na zaparcia, pektyny zawarte w occie usprawniają pracę przewodu pokarmowego;
- łagodzi nieprzyjemne skutki po alkoholu;
- niweluje obrzęki i opuchnięcia, pozbywając się wody zgromadzonej w tkankach, poprzez poprawienie gospodarki sodowo-potasowej w organizmie;

- pomaga w dniu moczanowej, w której najważniejsza jest dieta uboga w puryny, picie octu jabłkowego codziennie rano pomoże oczyścić organizm, pobudzi metabolizm, wspomogę w wydalaniu nadmiaru szkodliwego kwasu moczowego;
- zwiększa wydajność oddychania komórkowego, czyli wpływa na wydolność fizyczną organizmu, zawarte w occie żelazo wraz z witaminą C powoduje wzrost ilości czerwonych krwinek, które transportują tlen i składniki odżywcze, jest zalecany dla osób z anemią lub niedokrwistością;
- stosowany w profilaktyce chorób nowotworowych przewodu pokarmowego: pektyny zawarte w occie jabłkowym oczyszczają przewód pokarmowy, a w szczególności jelito grube;
- stosowany w profilaktyce osteoporozy dzięki sporej zawartości wapnia;
- ma zastosowanie w profilaktyce i leczeniu kamieni żółciowych, kwas zawarty w occie wpływa na rozkruszanie się kamieni, które łatwiej mogą zostać wydalone z woreczka żółciowego;
- pomocny w leczeniu łuszczycy (kąpiel z dodatkiem octu);
- pomaga utrzymać właściwy poziom cukru we krwi; obniża indeks glikemiczny potraw.

POZOSTAŁE OCTY:

Ocet ryżowy jest łagodny w smaku, jasnożółty. Ma zastosowanie w kuchni japońskiej i azjatyckiej, do zakwaszania ryżu do sushi i sosów słodko - kwaśnych.

Ocet balsamiczny z białych lub ciemnych winogron, może być gęsty, kremowy o słodko kwaśnym posmaku, doskonały do sałatek i owoców. Dojrzeva w beczkach nawet do 150 lat. Dobrej jakości to ten, który ma co najmniej 12 lat.

Ocet spirytusowy 6 lub 10-procentowy produkowany z ziemniaków i buraków do utrwalania marynat, czyszczenia i niwelowania zapachów np. w lodówce.

Ocet winny z białych i czerwonych winogron powstaje podczas fermentacji tych owoców lub z wina. Ma szerokie zastosowanie. W kuchni francuskiej, jest dodawany do sosów i serów pleśniowych.

Ocet kokosowy wytwarzany jest przez fermentację wody kokosowej. Bogaty w minerały i aminokwasy. Ocet kokosowy posiada białą barwę, a także bardzo ostry kwaśny smak. Pasuje do sałatek i surówek, zup, dipów, marynat. Z powodzeniem zastąpi zwykłe octy.

Ume ocet o pikantnym, słonym i kwaśnym smaku. Stworzony ze sfermentowanych japońskich śliwek Ume. Idealny do sałatek lub w połączeniu ze smażonymi warzywami, ryżem, makaronem.

Ocet jabłkowy niezbyt kwaśny o jabłkowym posmaku ma najszersze właściwości zdrowotne ze wszystkich octów i nie ma sobie równych. Możesz zrobić go Sam lub kupić. Stosowany codziennie w zalecanych dawkach może się okazać sprzymierzeniem w zdrowiu i urodzie. Pamiętaj jednak o prawidłowej diecie i aktywności fizycznej.

Anita Zegadło - AZgotuj
(Szef kuchni www.gotujwstylueko.pl)

Brokuł „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” - Hipokrates

Jedz bo ma:

Witaminy

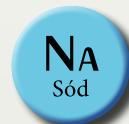
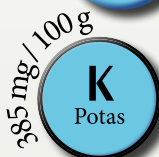
Minerały

153 µg / 100 g



27 kcal / 100g

48 mg / 100 g



Indeks glikemiczny (IG) = 15

Sulforafan

Czy wiesz, że...?
Kielki brokuła są najbogatszym źródłem sulforafanu.

- antynowotworowy
- usuwa substancje kancerogenne i toksyny
- przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu
- stosowany w profilaktyce raka piersi, prostaty, jelita grubego, gruczołu krokowego
- zwalcza bakterie wywołujące wrzody żołądka *Helicobacter Pylori*
- chroni wzrok przed szkodliwym promieniowaniem

Sulforafan aktywuje się pod wpływem enzymu mirozynazy, który wydzielany jest podczas gryzienia, rozdrabniania (szatkowania). Gotowanie w wodzie obniża zawartość sulforafanu (przenika on do wody a temperatura niszczy mirozynazę). Brokuł poddany obróbce termicznej najlepiej połączyć w posiłku z mieloną gorczycą (zawiera mirozynazę). Brokuła najlepiej podawać z dodatkiem domowej raw musztardy, lub z innymi krzyżowymi surowymi warzywami jak: kapusta, jarmuż, rukola, rzepa, rzęzucha, rzodkiewka, kalafior.



Jak najlepiej zjeść brokuła:

na surowo, rozdrobnionego, w koktajlu, surówce, sałatce ugotowanego na parze - najlepsza obróbka termiczna

Unikniemy wzdęć jedząc brokuły z czosnkiem, kminem, imbirem lub koprem



CHRUPIĄCA SURÓWKA Z SUROWEGO BROKUŁA



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
brokuł - 1/2 szt.
rzodkiewki - 1 pęk
jogurt - 5 łyżeczek
oliwa z oliwek - 1 łyżka
sól - do smaku
pieprz - do smaku
asafetida - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Brokuła myjemy, dzielimy na różyczki, a te kroimy w kawałki. Rzodkiewkom obrywamy natkę, a następnie dobrze je myjemy i obcinamy ogonki. Rzodkiewki kroimy w plasterki lub inne ulubione kawałki. Wszystkie składniki wrzucamy do miski. Przygotowujemy dressing. Jogurt mieszamy z oliwą, solą, pieprzem, asafetydą (nadaje cebulkowy smak) i polewamy sałatkę. Mieszamy.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



SAŁATKA Z BROKUŁA I KURCZAKA NA PARZE



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
brokuł - 1/2 szt.
pierś kurczaka - 1 szt.
świeża bazylia listki - trochę
jogurt - 4 łyżki
oliwa z oliwek - 1 łyżka
suszony czosnek - 1 szczypta
sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyj filet kurczaka, osusz go papierowym ręcznikiem, oprósz solą, pieprzem, ugotuj na parze (ok. 25 min.). Umyj brokuła, podziel różyczki, ugotuj na parze (ok. 3 min.), a następnie wrzuć na chwilę do lodowatej wody, by nie stracił koloru, odsącz na sicie. Pokrój lub podziel widelcem kurczaka, pokrój brokuła w mniejsze kawałki, a następnie umieść w misce. Wymieszaj jogurt z oliwą, suszonym czosnkiem i poszarpanymi w kawałki listkami bazylii. Polej sałatkę sosem, wymieszaj i możesz podawać.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



CHRUPIĄCA ZIMOWA SAŁATKA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
marchew - 1 szt.
sałata lodowa - trochę
natka pietruszki - do smaku
pieczony schab plastry - 3 szt.
brokuł różyczki - 4 szt.
ziarno słonecznika - 4 łyżki
jogurt - 3 łyżki
olej lniany - 1 łyżka
sól, pieprz - do smaku
kurkuma
słodka papryka - po 1 szczypcie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sałatę lodową obieramy z zewnętrznych liści i rwiemy na mniejsze kawałki lub kroimy nożem do sałaty, przerzucamy do miski. Marchew obieramy, myjemy i kroimy na cienkie plasterki, dorzucamy do sałaty. Natkę pietruszki siekamy lub rwiemy na mniejsze kawałki w palcach. Brokuł siekamy na mniejsze kawałki. Schab pieczony kroimy w kostkę i dodajemy do sałaty. Słonecznika prażymy na suchej patelni aż się zezłoci. Jogurt mieszamy z przyprawami, polewamy sałatkę i mieszamy. Posypujemy słonecznikiem.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



SAŁATKA BROKUŁOWA W SOSIE MUSZTARDOWYM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
brokuł - 1/2 kg
kukurydza w puszcze - 1 szklanka
cebula czerwona - 1 szt.
ziarna słonecznika - 3-4 łyżki
jogurt naturalny - 1/2 szklanki
musztarda - 1 łyżka
sok z cytryny - 1 łyżka
jajka ugotowane na twardo - 3 szt.
cukier - 1 łyżeczka
sól, pieprz - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Brokuły umyć i ugotować (3 minuty) w wodzie z cukrem, sokiem z cytryny i solą. Pół miękki wyjąć z wody, ostudzić, podzielić na różyczki, włożyć do miski. Ugotowane jajka pokroić w dużą kostkę. Cebulę obrać, drobno posiekać. Kukurydzę wsypać na sitko, osączyć. Ziarna słonecznika uprażyć na suchej patelni.

KROK 2: Do miski z brokułem wsypać wszystkie przygotowane składniki, dodać jogurt wymieszany z musztardą, oprószyć solą i pieprzem, delikatnie wymieszać. Sałatkę podawać samą lub z wędliną.

Stokrotka

KOKTAJL Z BROKUŁA I POMARAŃCZY



🕒 10 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
brokuł - 1/2 - 1 szt.
pomarańcze - 3 szt.
banan - 2 szt.
woda kokosowa w proszku - 1 łyżka
olej konopny - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Warzywa i owoce myjemy.

KROK 2: Szatkujemy brokuła i wyciskamy sok z pomarańczy.

KROK 3: Do warzyw i owoców dolewamy oliwę i dosypujemy sproszkowaną wodę kokosową. Miksujemy i pijemy na zdrowie.

Barbara Strużyna





DIP SZPINAKOWY DO BROKUŁA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 świeży szpinak - 100 g
 jogurt grecki - 180 ml
 czosnek - 1 - 2 ząbek
 zioła prowansalskie - 3 szczypty
 sól - do smaku
 świeżo mielony pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Szpinak myjemy, osuszamy i siekamy. Następnie przekładamy go do miski i łączymy z jogurtem greckim

KROK 2: Czosnek siekamy lub ścieramy na tarce na małych oczkach. Dodajemy do szpinaku i jogurtu. Doprawiamy ziołami prowansalskimi, solą i świeżo mielonym pieprzem. Dokładnie mieszamy.

KROK 3: Gotowy dip wstawiamy do lodówki na ok. 30 minut, aby przyprawy dobrze się przegryzły.

My Chcemy Jeść



KREM BROKUŁOWY ZE SPIRULINĄ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
brokuł - 1 szt.
 kostka warzywna bio - 1 szt.
 spirulina - 1 łyżka
 kiełki brokuła - 1 łyżeczka
 pieprz czarny - 1 szczypta
 majeranek - 1 szczypta
 makaron ryżowy muszelki - 6 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Brokuła ugotować w wywarze z kostki warzywny. Ugotowanego brokuła odcedzić, odlewając bulion do osobnego naczynia. Brokuła zblendować na bardzo gładki krem, pod koniec blendowania stopniowo dolewać bulion (do uzyskania pożądanego konsystencji) oraz przyprawy.

KROK 2: Krem przełożyć na talerz, nałożyć odrobinę spiruliny i rozprowadzić ją po kolistym ruchem przy pomocy łyżeczki. Całość podać z kiełkami brokuła i ugotowanym makaronem ryżowym.

Magdalena Nagler - foodmania



TAJSKA ZUPA Z CUKINIĄ I BROKUŁEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 olej kokosowy - 2-3 łyżki
 imbir (kłącze) - 1-2 cm
 papryka czerwona - 1/2 szt.
 curry - 1-2 łyżeczka
 mleko kokosowe - 800 ml
 cukinia - 2 szt.
brokuł - 1/2 szt.
 sok z cytryny - 1 szt.
 sos sojowy tamari - 1 łyżka
 natka - 2 łyżki
 ksylitol lub cukier palmowy - 1 - 2 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozgrzewamy garnek, w którym będzie gotowała się zupa, dajemy olej lub oliwę i podsmażamy imbir z papryką. Po chwili, około 1,5 minuty dodajemy curry w proszku i wlewamy mleko kokosowe. Dodajemy skórkę cytrynową, sos sojowy, ksylitol. Mieszamy chwilę. Dodajemy warzywa, gotujemy około 10 minut. Warzywa fajnie jak są lekko chrupiące, ale jeśli mają być miękkie, gotuj nieco dłużej. Na końcu doprawiamy sokiem z cytryny. Zupę na talerzu posypujemy natką lub kolendrą.

Magda Gaudyn



ZUPA BROKUŁOWA Z BIAŁYMI WARZYWAMI



🕒 45 min

SKŁADNIKI (5 porcji):
brokuł - 1 szt.
 seler - kawałek
 pietruszka - 1 - 2 szt.
 ziemniaki - 4-5 szt.
 por - kawałek ok. 20 cm
 natka pietruszki - 1/3 pęczka
 liść laurowy - 2 szt.
 ziele angielskie - 2 szt.
 imbir - do smaku
 kurkuma (opcjonalnie) - 1/3 łyżeczki
 pieprz, sól - do smaku
 gałka muszkatołowa - szczypta
 cebula - 1 szt.
 słonecznik - 6 łyżek
 olej z trufkami - trochę
 jabłko - 2 szt.
 mleczko kokosowe (opcjonalnie) - 6 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Brokuł opłukujemy i szatkujemy na drobne kawałki. Pozostawiamy na desce.

KROK 2: Warzywa i jabłka obieramy i kroimy w kawałki, wrzucamy do garnka, zalewamy wodą, dorzucamy gałązki z natki pietruszki, listki zostawiamy. Dodajemy przyprawy, liść i ziele angielskie kładziemy na wierzchu zupy tak, aby łatwo je było wyłowić przed zmiksowaniem. Gdy warzywa są miękkie (ok. 20 - 25 minut od zagotowania) wyciągamy cebulę, lodygi, liść laurowy i ziele angielskie, oraz pietruszkę, jeśli wydaje się nam łykowata. Dorzucamy pokrojony wcześniej brokuł i gotujemy jeszcze 5 minut. W razie potrzeby dolewamy wody i przygotowujemy.

KROK 3: Na sam koniec dorzucamy natkę pietruszki i miksujemy. Podajemy posypane słonecznikiem i polane łyżką oleju lub oliwy, lub wzbogacone mleczkiem kokosowym.

Barbara Strużyna

KOTLECICKI JAGLANE Z BROKUŁEM



🕒 45 min

SKŁADNIKI (18 porcji):
kasza jaglana - 100 g
brokuł - 1 kawałek

nać z pietruszki - 1 garść
sól sezamowa - 3 łyżeczki
jajka - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę opłukać, ugotować i odstawić do ostygnięcia. Kawałek brokołu obgotować, następnie pokroić na małe kawałki i dodać do kaszy. Do całości dodać posiekaną nać marchewki, jajka oraz sól sezamową - masę dokładnie wymieszać.

KROK 2: Uformować kotleciki, które piec około 20 min w 185°C.

Magdalena Nagler - foodmania



WYTRAWNE CIASTKA OBIADOWE



🕒 40 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
quinoa - 1/2 szklanki
kasza gryczana niepalona - 1/2 szkl.
amarantus - 1 łyżka
brokuł - 1 szklanka
starta marchew - 1 szklanka

czosnek - 2 ząbki
sól - 1 łyżeczka
kolendra - 1/2 łyżeczki
curry - 1/2 łyżeczki
pieprz - 1/4 łyżeczki
sezam do posypania - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kasze i komosę ryżową moczymy przez kilka godzin, a najlepiej całą noc. Po tym czasie przepłukujemy ziarna kilkakrotnie świeżą wodą. Umieszczamy w kielichu blendera wraz z warzywami i 80 ml wody, blendujemy.

KROK 2: Do masy dodajemy przyprawy, krótko blendujemy. Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Nakładamy łyżką powstałe ciasto, nadając kształt okrągłych ciastek. Pieczemy 20 min w 200°C, aby uzyskać miękkie placuszki lub 35 min w 180°C, aby uzyskać chrupiące.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



PIZZA Z POLENTY Z TOFU I GRZYBAMI SHIITAKE



🕒 40 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
polenta (kaszka kukurydziana) - 400 g
sos salsa łagodny - 1 łyżka
domowy ser z ziemniaka - łyżka
bób - 250 g
cebula - 1/2 szt.
czerwona papryka - 1 szt.
tofu naturalne - 180 g
sos sojowy - 1 łyżeczka
musztarda - 1 łyżeczka
grzyby shiitake - 50 g
furikake - 4 łyżeczki
kiełki brokoła - trochę
sól himalajska - 1 szczypta

polecamy !

**SHIITAKE
(GRZYBY SUSZONE) BIO
- BIO PLANET**



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę kukurydzianą ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu ze szczyptą soli, a następnie przełóż do foremek (wyłożonych folią spożywczą) i odstaw do ostudzenia oraz stężenia.

KROK 2: Spód kukurydziany posmaruj salsą pomidorową oraz serem z ziemniaka. Całość posyp posiekaną cebulką, pokrojoną w paski papryką, ugotowanym i obranym bobem oraz rozdrobnionym tofu wcześniej zamarynowanym w musztardzie i sosie sojowym. Tak przygotowaną pizzę upiecz w piekarniku nagrzanym do 190°C (ok. 20 min).

KROK 3: Grzyby namocz przez 30 minut w wodzie, po czym wymień wodę i ugotuj je (ok. 5 minut), gotowe grzyby pokrój w paski.

KROK 4: Pizzę wyciągnij z piekarnika, posyp grzybami, kiełkami i furikake.

Magdalena Nagler - foodmania



Fasole, fasolki

Nazywana jest mięsem wegetarian z powodu dużej zawartości roślinnego białka i składników mineralnych. Ze względu na walory zdrowotne, nie powinno jej także zabraknąć w jadłospisie, nie tylko tych, którzy nie spożywają mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego. Chociaż jest dostępna cały rok, najlepiej sprawdzi się jesienią i zimą, gdy nie ma sezonu na świeże warzywa. Fasola dostarczy organizmowi potrzebnych składników odżywczych.

Fasola to rodzaj roślin jednorocznych lub bylin. Owocami fasoli są strąki, w których mieści się od kilku do kilkunastu nasion. Fasola pochodzi z Ameryki Południowej. Wiele źródeł wskazuje na bardzo stare pochodzenie fasoli. Podobno ta roślina strączkowa była jednym z głównych przysmaków starożytnych Majów, Inków i Azteków. Fasolkę mung i adzuki znali z kolei Chińczycy i mieszkańcy Indii. Do Europy fasola dotarła w XVI wieku. W Polsce zaczęła być uprawiana dopiero w XVIII wieku. Mieszkańcy ziem polskich tamtego okresu cenili jednak bardziej bób i groch.

BOGACTWO FASOLI

Fasola jest warzywem bogatym w składniki odżywcze, uznawana za jeden z najbardziej wartościowych pokarmów.

- Zawiera **witamina z grupy B** oraz **witaminę E, A**, a ponadto **potas, magnez, fosfor, żelazo, cynk i wapń**.
- Fasola pozytywnie wpływa na **prawidłowy poziom cholesterolu**, reguluje poziom cukru we krwi, **zapobiega miażdżycy, nadciśnieniu i zakrzepom**.
- Znajdująca się w fasoli **lecytyna wpływa korzystnie na tkankę nerwową i mózg, poprawia koncentrację oraz zwiększa pamięć**.
- **Nienasycone kwasy tłuszczowe** zawarte w fasoli **pomagają przyswajać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach**, czyli **A, D, E, K**.
- W fasoli znajdują się także **lignany**, które **zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych**.

WSTYDLIWY PROBLEM Z FASOLKAMI

Wiele osób uskarża się na problemy trawienne związane ze spożywaniem fasoli. Rzeczywiście fasola może wywoływać gazy i wzdęcia. Powodem tych dolegliwości są lektyny, które blokują enzymy odpowiedzialne za trawienie białek roślinnych (trypsynę). Gdy trypsyna nie spełnia swojej funkcji, w jelitach uaktywniają się bakterie, które tworzą środowisko fermentacji i pojawiają się wcześniej wspomniane dolegliwości.

JAK PRAWIDŁOWO UGOTOWAĆ FASOŁĘ?

Jeżeli chcemy ugotować suche ziarna fasoli i ułatwić pracę swoim jelitom w procesach trawienia, należy **moczyć fasolę w zimnej wodzie przez minimum 12 godzin**. W trakcie moczenia **zmienić wodę, chociaż 1 raz**, a przed samym gotowaniem **ponownie wymienić wodę**.

Nie powinno się gotować fasoli w tej samej wodzie, w której się moczyła. **Dzięki moczeniu pozbywamy się substancji wzdymających**, które wypływają się do wody.

Szybszym sposobem przygotowania fasoli, bez czasochłonnego moczenia, jest jej zagotowanie, odcedzenie, uzupełnienie świeżą wodą, a następnie ugotowanie. **Fasolę powinno gotować się bez przykrycia, aż do miękkości (ok. 1 h)**.

Do garnka z fasolą warto dodać **przyprawy**, które **zapobiegają wzdęciom** takie, jak: **koper włoski, kminek, kolendrę, czy majeranek**. Pomoże także łyżeczka **octu jabłkowego** lub **winnego**. Niektórzy wspomagają się również glonami: **kombu lub wakame** (uprzednio namoczonymi i przepłukanymi) dodanymi do gotowania. **Fasolę solimy dopiero pod koniec gotowania**. Jeśli dodamy sól wcześniej, nasiona nie zmiękną.

Z CZYM NAJLEPIEJ ŁĄCZYĆ FASOŁĘ?

Fasolę najlepiej spożywać z zielonymi i niskoskrobiowymi warzywami takimi, jak cebula, pomidor, papryka, kukinia. Osoby będące na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej, których jednym z głównych źródeł białka stanowią rośliny strączkowe, powinny mieć świadomość, że **białko roślinne** zawarte w nasionach fasoli, jest tzw. **białkiem niepełnowartościowym**. W przeciwieństwie do białka pochodzenia zwierzęcego białko roślinne **posiada niekompletny profil aminokwasów**. Aby dostarczyć sobie kompletu aminokwasów, należy komponować posiłek tak, aby **połączyć rośliny strączkowe z innymi grupami produktów, będącymi źródłem białka roślinnego**: czyli ze **zbożami/kaszami lub pestkami/orzechami**.

JAK W TAKIM RAZIE DOSTARCZYĆ PEŁNOWARTOŚCIOWE BIAŁKO?

Wystarczy zjeść np. kanapkę z pełnoziarnistego chleba z humusem, makaron razowy z soczewicą w sosie pomidorowym, paszтет z kaszy jaglanej i soczewicy, brązowy ryż z warzywami i fasolą, burgera z ciecioriki i pestek słonecznika. Należy dodać też, że **fasola jest warzywem bardzo sycącym**, może stanowić składnik gęstych zup, gulaszy, wegańskich kotletów, burgerów, paszтетów, past kanapkowych, smalczyków, a nawet ciast i deserów. Jest warzywem o wielu zastosowaniach i ciekawym smaku.

Bio Planet



Bio Planet

PRODUCENT I DYSTRYBUTOR
ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ
www.bioplanet.pl
info@bioplanet.pl

SPRAWDŹ PRZEPISY Z UŻYCIEM
RÓŻNYCH RODZAJÓW FASOLKI
BIO PLANET I CIESZ SIĘ PYSZNYM
SMAKIEM SWOICH POTRAW!



RODZAJE FASOLI:

Na świecie istnieje około 20 gatunków i ponad 500 odmian fasoli, które różnią się od siebie wysokością, barwą nasion, smakiem i wyglądem kwiatów. Najpopularniejsze, najczęściej wykorzystywane w kuchni gatunki fasoli to:

fasolka biała



FASOLKA BIAŁA

Jedna z najpopularniejszych w Polsce odmian fasoli zwykłej, wśród której można wyróżnić m.in. fasolę perłową i fasolę Jaś - główny składnik faszolki po bretońsku oraz barszczu ukraińskiego. Biała fasola to bogactwo witamin i minerałów. Zawiera witaminę A i PP, a także witaminy z grupy B, magnez, potas, wapń i żelazo. Biała fasola neutralizuje nadmiar kwasów w organizmie. Ma korzystny wpływ na funkcjonowanie płuc i wątroby.

fasolka biała jaś



fasolka adzuki



FASOLKA ADZUKI

Popularna w kuchni azjatyckiej. Nasiona są niewielkie, bordowe i bardziej owalne, niż pozostałych gatunków, zwana inaczej czerwoną soją. Ma w sobie sporo żelaza i białka. Jest także hodowana dla kiełków, które zawierają dużo kwasu foliowego. W smaku adzuki jest delikatna, słodkawa i lekko orzechowa. Wykorzystuje się ją do potraw na bazie ryżu, a w Japonii także w przemyśle cukierniczym. Fasola adzuki zmniejsza obrzęki, działa osuszająco na organizm, odtruwa, wspomaga leczenie anemii, łagodzi objawy menopauzy. Wywar stosuje się także w leczeniu chorób nerek.

czerwona fasolka kidney



FASOLKA KIDNEY

Czerwona odmiana o intensywnym, bordowym kolorze, stanowi przede wszystkim źródło witaminy B1 o właściwościach antydepresyjnych. Duża zawartość cynku wpływa korzystnie na pamięć i koncentrację. Fasola czerwona zawiera też izoflawony, substancje cenne zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, ponieważ wspierają organizm w okresie menopauzy oraz wykazują działanie zapobiegające powstawaniu raka prostaty.

fasolka czarna



FASOLKA CZARNA

Ciekawa odmiana fasoli, której nasiona mają zupełnie czarną barwę. Stanowi jeden z najpopularniejszych gatunków fasoli, uprawianych w Meksyku. Znakomicie nadaje się do wszystkich potraw kuchni meksykańskiej: tortilli, burrito, dań z ryżem, czy gęstych zup. Spożywanie czarnej fasoli poleca się osobom z różnymi dolegliwościami. Badania pokazują, że może zawierać ponad 40 więcej przeciwutleniaczy, niż fasola biała. Co się z tym wiąże, czarna fasola zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca oraz rozwoju nowotworów, korzystnie wpływa na nerki i pęcherz moczowy oraz funkcje rozrodcze. Wykazuje również wszechstronny wpływ na pracę mózgu.

FASOLKA MUNG

Pochodzi z Azji, gdzie hodowano ją głównie dla kiełków. Znane są jej nie tylko kulinarne zalety, ale także zdrowotne. Jest to bardzo popularna roślina stosowana w medycynie chińskiej. Według tej medycyny fasola mung m.in. usprawnia proces eliminowania toksyn z organizmu, ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie wątroby. Stosuje się ją także w procesie leczenia zatruc pokarmowych. Polecana jest osobom zmagającym się z wysokim ciśnieniem i chorobą wrzodową. Fasola mung stosowana jest głównie w potrawach kuchni chińskiej i wietnamskiej. Z fasoli mung wytwarza się także makaron, który po ugotowaniu staje się przezroczysty.

fasolka mung



FASOLKA PINTO

Nasiona o beżowym zabarwieniu, pokryte bordowymi plamkami. Jej dekoracyjny charakter sprawia, że, najchętniej wykorzystywana jest do dań, w których można wyeksponować jej ciekawy wygląd, takich jak sałatki, czy zupy. Tak, jak pozostałe odmiany, fasola pinto ma sporą zawartość białka, witamin z grupy B i składników mineralnych. W kuchni meksykańskiej często wykorzystuje się ją do przygotowania burrito i chilli con carne.

fasolka pinto





FASOLKA BORLOTTI

Zwana również fasolką żurawinową z powodu swojego niezwykle wyglądu ma bardzo jasne, prawie białe strąki i nasiona nakrapiane plamkami w kolorze żurawiny. Traci swoje kolory po ugotowaniu i staje się ciemnobieżowa oraz bardzo miękka, co czyni ją idealną jako baza zup typu krem czy sosów. Gatunek ten w sklepach znajdziemy głównie w puszcze. Najbardziej popularna jest w kuchni śródziemnomorskiej, gdzie często jest składnikiem sałatek z owocami morza. Jest delikatna w smaku i bardziej słodka od innych fasolek.

FASOLKA SZPARAGOWA

Występuje w dwóch odmianach: żółtej i zielonej, jest niskokaloryczna i lekkostrawna, pomaga w utracie wagi i reguluje poziom cukru we krwi. Jest także bogatym źródłem kwasu foliowego, dlatego powinny ją spożywać kobiety w ciąży. Fasolka szparagowa rządzi się innymi prawami, jeżeli chodzi o jej przyrządzenie. Gotuje się krótko i nie trzeba jej wcześniej moczyć. Świetna samodzielnie lub jako składnik zupy jarzynowej, curry, czy sosów warzywnych.

Agata Dominiak - wegieweda
(Szef kuchni www.gotujwstylueko.pl)



SKIEŁKOWANA FASOLKA MUNG



🕒 2 dni

SKŁADNIKI (4 porcje):
fasolka mung - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolkę mung wieczorem zalej dużą ilością wody i pozostaw tak na całą noc. Nazajutrz dokładnie wypłucz nasiona. Przełóż je na duży talerz i zalej odrobiną wody, tak aby każde nasiono miało do niej

dostęp, ale w niej nie pływało. Przykryj talerz drugim talerzem i odstaw. Wieczorem nasiona opłucz i ponownie zalej wodą i odstaw przykryte talerzem. Czynność powtarzaj przez 2 dni, 2 razy dziennie - rano i wieczorem. Po tym czasie nasiona powinny być już skiełkowane.

Zdrowie na języku



PASTA Z FASOLKI MUNG



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
fasolka mung - 1/2 szklanki
szpinak świeży - 2 garści
czosnek - 1 ząbek
sól, pieprz - do smaku
oliwa z oliwek - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolę namoczyć wieczorem, rano przepłukać i ugotować. Zimną fasolkę zmiksować z resztą składników na gładki krem.

@zdrowoprzezlife



PASTA Z FASOLI I AWOKADO



🕒 30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
fasolka kidney w zalewie - 220 g
dojrzałe awokado - 1 szt.
natka pietruszki - 1 garść
czerwona cebula - 1/2 szt.
olej rydzowy - trochę
sól, pieprz ziołowy - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Awokado myjemy, przekrawamy i wyciągamy miąższ. Razem z umytą i odsączoną fasolą umieszczamy w naczyniu, w którym będziemy blendować pastę. Miksujemy, doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Gotową pastę przekładamy do miseczki, podajemy posypaną posiekaną cebulą i skropioną olejem rydzowym.

Szybko Tanio Smacznie



WEGAŃSKI SMALEC Z FASOLI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
biała fasola sucha - 150 g
biała cebula - 2 szt.
kwaśne jabłko - 1 szt.
majeranek - 1 łyżka
sól morską/himalajską - 1 łyżeczka
biały pieprz mielony - 1/2 łyżeczki
oliwa z oliwek - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolę zostawiamy w wodzie przez całą noc. Gotujemy w lekko osolonej wodzie do miękkości i odcedzamy. Fasolę miksujemy z przyprawami na gładką masę. Podsmażamy pokrojoną cebulę i jabłko, starte na tace o grubych oczkach i dodajemy do fasolowej masy, delikatnie miksujemy, pozostawiając wyczuwalne kawałki cebuli i jabłka. Doprawiamy do smaku.

Make-Life-Green



ZUPA Z FASOLKI MUNG Z PIECZARKAMI



🕒 40 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

fasolka mung - 3/4 szklanki

ryż - 1/2 szklanki

sól - 1 łyżeczka

kmin rzymski - 3/4 łyżeczki

olej lub masło ghee - 1 łyżka

pieczarki - 6 szt.

świeża kolendra - trochę

cebula - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolę wypłucz, namocz przez noc. W garnku rozpuść masło lub wlej olej, dodaj cebulę pokrojoną w kostkę, zeszklij, dodaj kmin rzymski i delikatnie podsmaż. Wsyp fasolę mung, wlej wodę ok. 1.5 litra i gotuj ok. 15 minut, dodaj pocięte pieczarki. Następnie wsyp ryż i gotuj do miękkości fasoli. Podawaj z kolendrą.

Anita Zegadło - AZgotuj



WEGETARIAŃSKIE KOTLECICKI Z CZARNEJ FASOLI

🕒 50 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

czarna fasola - 1 szklanka

ziemniaki - 10 szt.

bazylija (świeża) - 1 łyżka

przyprawa do ziemniaków - 1 łyżeczka

masło - 1 łyżka

bułka tarta - 4 łyżki

słonecznik - 5 łyżek

pastę chili - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Fasolę namaczamy w wodzie przez noc, na następny dzień przepłukujemy ją zimną wodą i gotujemy ok. 1 h, aż będzie miękka. Ziemniaki gotujemy do miękkości, wkładamy do blendera i miksujemy. Dodajemy fasolę, bazylię, masło i przyprawę do ziemniaków. Miksujemy. Dodajemy bułkę tartą, miksujemy. Dokładamy jeszcze ziarna słonecznika, mieszamy. Z masy lepimy kuleczki. Obtaczamy w bułce. Smażymy z obu stron. Podajemy z pastą chilli.

Dominika Róg - Górecka (Na widelcu)



BARSZCZYK CZERWONY Z FASOLKĄ PINTO



🕒 35 min

SKŁADNIKI (6 porcje):

fasola pinto - 1 szklanka

buraki - 500 g

ziemniaki - 500 g

marchew - 1 szt.

cebula - 1 szt.

czosnek - 1 ząbek

majeranek - 1 łyżeczka

sól himalajska - do smaku

pieprz - do smaku

ocet jabłkowy - 1 łyżka

liść laurowy - 1 szt.

ziele angielskie - 5 szt.

jajka na twardo - kilka

masło - 1 łyżka

olej do smażenia - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolę zalewamy wodą, zostawiamy na noc. Następnego dnia gotujemy do miękkości.

KROK 2: W garnku rozgrzewamy masło i olej, dodajemy cebulę obraną i pokrojoną na ćwiartki, przesmażamy.

KROK 3: Ziemniaki kroimy w kostkę, buraki w paski, marchew w kostkę, dodajemy do cebuli, zalewamy 1l wody.

KROK 4: Dodajemy przyprawy i gotujemy 20 min, dodajemy fasolę, gotujemy jeszcze 5 min. Zakwaszamy octem, doprawiamy do smaku. Podajemy z jajkiem na twardo.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)

polecamy!

MASŁO KOSTKA BIO - EKO KNIAZ



WEGAŃSKA FASOLKA PO BRETOŃSKU



🕒 25 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

sucha fasola - 600 g

cebula - 1 szt.

czosnek - 4 ząbki

czerwona papryka - 1 szt.

przecier pomidorowy - 500 ml

koncentrat pomidorowy - 2 łyżki

ziele angielskie - kilka

liście laurowe - kilka

wędzona papryka - 2 łyżeczki

suszony majeranek - 2 łyżki

kmin rzymski - 1 łyżeczka

chili - 1/2 łyżeczki

sól - do smaku

oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolę namocz przez noc w zimnej wodzie. Rano wylej wodę, przepłucz fasolę pod bieżącą wodą, wsyp do garnka, uzupełnij świeżą wodą ok. 2 centymetry ponad fasolę. Fasolę gotuj pod przykryciem ok. 1,5 godziny, aż będzie miękka. Posól dopiero po ugotowaniu i odsączeniu na sicie. Solenie w czasie gotowania spowoduje, że fasola będzie się dłużej gotować.

KROK 2: Cebulę i czosnek obierz, posiekaj i zeszklij na oliwie w dużym garnku. Paprykę oczyść z nasion i pokrój w kostkę. Dodaj do cebuli razem z listkami laurowymi, zielem angielskim, pieprzem. Podsmażaj kilka minut.

KROK 3: Do garnka wsyp ugotowaną fasolę, zalej przecierem pomidorowym i koncentratem, dodaj pozostałe przyprawy. Gotuj około 15 minut na wolnym ogniu. Gotowe! Podawaj ze świeżym pieczywem.

Agata Dominiak - wegewed



polecamy!

SOS POMIDOROWY PASSATA BIO - ALCE NERO



KOTLETY Z CZERWONEJ FASOLI I ŁOSOŚCIA



🕒 40 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

łosoś - 350 g
czerwona fasola z zalewy - 1 słoik
 papryka czerwona - 1 szt.
 czosnek - 3 ząbki
 sól, pieprz, papryka ostra - do smaku
 oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Paprykę umyć i drobno pokroić. Podsmażyć na patelni na oliwie, na koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.

KROK 2: Łosoś i czerwoną fasolę zblendować. Dodać przyprawy i usmażoną paprykę.

KROK 3: Uformowane kotleciki smażyć na patelni grillowej lub w piekarniku.

stopaa

polecamy!
**FASOLKA KIDNEY
 W ZALEWIE W SŁOIKU BIO
 - BIO AZJA**



polecamy!
**FASOLKA CZERWONA
 KIDNEY BIO - BIO PLANET**



PRZEPYSZNE OBIADOWE KLOPSIKI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (20 porcji):

ugotowana czerwona fasola - 250 g
 ugotowana quinoa - 2 - 3 filiżanki
 starte marchewki - 2 szt.
 jajko - 1 szt.
 sól, pieprz, cząber, tymianek - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolę zblendować lub rozgnieść za pomocą widelca (nie potrzebujemy specjalnie jednolitej masy).

KROK 2: Dodać ugotowaną komosę, startą marchew. Wbić jajko, dodać przyprawy i całość wymieszać. Formować jednakowej wielkości kuleczki.

KROK 2: Smażyć na rozgrzanej patelni z odrobiną tłuszczu.

Szybko Tanio Smacznie



PASZTET Z CZARNEJ FASOLI



🕒 60 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
czarna fasola - 200 g
 cząber ogrodowy - 1 łyżka
 olej - 100 ml

natka pietruszki - pęczek
 płatki owsiane, jaglane - po 4 łyżki
 cebula - 4 szt.
 sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolę wsypać do garnka, zalać wodą i pozostawić na noc do napęcznienia. Rano dodać cząber i gotować przez 45 minut do czasu aż fasola stanie się miękka. Odcedzić fasolę, ale zostawić 1 szklankę płynu z gotowania.

KROK 2: Cebulę obrać, pokroić w kostkę, posolić i podsmażyć na 1 łyżce oleju. Płatki owsiane oraz płatki jaglane zemleć w młynku do kawy.

KROK 3: Fasolę rozdrobnić w malakserze. Dodać pietruszkę i koper i mielić jeszcze kilka sekund.

KROK 4: W misce wymieszać rozdrobnioną fasolę z pietruszką, płatki, podsmażoną cebulę, olej sól i czarny pieprz do smaku. Jeśli masa jest bardzo gęsta rozrzedzić ją wodą z fasoli. Pasztet powinien mieć konsystencję gęstej śmietany.

KROK 5: Niedużą foremkę keksową posmarować olejem i wysypać mąką. Przełożyć pasztet do formy i piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 35-45 minut. Podawać pokrojony w plastry po wystudzeniu.

smakujmy



WEGAŃSKA TARTA KAKAOWA Z KOKOSOWĄ PIANKĄ



🕒 80 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

spód:

płatki owsiane - 2 garści
migdały - 2 garści
kakao sproszkowane - 1 łyżka
banan - 1 szt.
masło migdałowe - 1 łyżka

masa:

fasola pinto - 100 g

kakao sproszkowane - 2 łyżki
banan - 1 szt.
syrop z agawy - 2 łyżki

pianka:

mleczko kokosowe schłodzone (stała część) - 1 opakowanie
inulina - 1 łyżka

usztywniacz do śmietany - 1 opakowanie
mąka kokosowa - 1 łyżka

sok z cytryny (opcjonalnie) - 1/2 łyżeczki

do podania:

kruszone ziarno, migdały, kakao - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (spód): Płatki owsiane oraz migdały zmielić na mąkę i połączyć ze zblendowanym bananem, masłem migdałowym oraz kakao. Ciasto wyłożyć do formy (wyłożonej papierem do pieczenia) i piec około 15 minut w 180 stopniach.

KROK 2 (masa): Fasolę namoczyć przez całą noc, a następnie ugotować do miękkości i zblendować z bananem, kakao i syropem z agawy. Masę wyłożyć na upieczony spód i schłodzić.

KROK 3 (pianka): Stałą część mleczka kokosowego ubić na sztywno z dodatkiem usztywniacza, inuliny i mąki kokosowej (i soku z cytryny), po czym wyłożyć na wierzch ciasta.

KROK 4 (podanie): Ciasto posypać kruszonymi ziarnami kakaowca i migdałami.

Magdalena Nagler (foodmania)



BROWNIE Z FASOLI I BANANÓW



🕒 55 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

ugotowana czerwona lub czarna fasola - 3 szklanki

banany - 2 szt.
masło orzechowe - 2 łyżki
syrop daktylowy - 4 łyżki
kakao - 5 łyżek
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
proszek do pieczenia, bezglutenowy - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolę opłucz na sicie i wysusz papierowym ręcznikiem, przełóż do miski. Dodaj połamane na mniejsze kawałki banany i zmixuj blenderem. Dodaj masło orzechowe, syrop, kakao, sodę i proszek do pieczenia, zamieszaj łyżką i ponownie zmixuj na gładko.

KROK 2: Formę wyłóż papierem do pieczenia. Przełóż do niej masę, wyrównaj i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 45 minut. Podawać na ciepło.

Agata Dominiak - wegewedka



CZEKOLADOWO KOKOSOWA FASOLINKA



🕒 80 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

ciasto ciemne:

czerwona fasola z puszki - 240 g

banan - 1 szt.
miód - 1 łyżka
jajka - 2 szt.
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
gorzka czekolada - 50 g
kakao - 1 łyżka

ciasto jasne:

biała fasola z puszki - 240 g

banan - 1 szt.
miód - 1 łyżka
jajka - 2 szt.
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
wiórki kokosowe - 80 g
olej kokosowy - 2 łyżki
mleko - 100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (ciasto ciemne): Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej. Wszystkie składniki (w tym rozpuszczoną czekoladę) przełóż do malaksery i zmixuj bądź przy użyciu blendera zblenduj na gładką masę.

KROK 2 (ciasto jasne): Olej kokosowy podgrzej do postaci płynnej. Wszystkie składniki przełóż do malaksery i zmixuj bądź przy użyciu blendera zblenduj na gładką masę.

KROK 3: Foremki wyłóż papierem do pieczenia i kolejno nakładaj po 1 łyżce masy, raz ciemnej, raz jasnej. Piekarnik rozgrzej do 180°C. Piecz 30 min w 180°C, a następnie 20 min w 165-170°C. Pozostaw do całkowitego wystygnięcia. Udekoruj.

Zdrowie na języku

CIASTO Z CZARNEJ FASOLI



🕒 60 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

czarna fasola - 1 szklanka

banan - 1 szt.
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
syrop klonowy - 2 łyżeczki
cynamon - 1 łyżeczka
kakao - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Namocz na noc fasolę, przed przygotowaniem odcedź, zalej świeżą wodą i ugotuj. Dodaj pokrojonego w plastry banana i syrop klonowy, całość zblenduj.

KROK 2: Do masy dodaj proszek do pieczenia i kakao i wymieszaj. Wlej ciasto do formy i piecz w 180°C godzinę.

Dominika Róg - Górecka (Na widelcu)





Niedobór białka w diecie roślinnej

Z każdym rokiem przybywa coraz więcej osób decydujących się na diety wegetariańskie lub wegańskie. Nadal jednak jest spore grono przeciwników diet bezmięsnych, którzy uważają, że odżywianie pozbawione produktów pochodzenia zwierzęcego jest niepełnowartościowe, a nawet wyniszczające. Główne zarzuty kierowane są w stronę niedoborów białka oraz składników mineralnych takich jak żelazo, czy wapń. Dzięki oficjalnym badaniom naukowym z zakresu medycyny żywienia wiemy już, że takie przekonanie to mit.

OFICJALNE STANOWISKO W SPRAWIE DIET WEGETARIAŃSKICH

W ostatnich latach opublikowano kilka znaczących badań, które jednoznacznie rozprawiają się z krzywdzącymi teoriami na temat diet wegetariańskich.

Zdaniem Harvard Medical School badania potwierdzają korzyści płynące z diety bezmięsnej. Obecnie, diety na bazie produktów roślinnych uznawane są nie tylko za odżywcze, pomagają też w profilaktyce chorób przewlekłych. Odpowiednio skomponowana dieta wegetariańska, w tym dieta wegańska, jest zdrowa, odżywcza i może nieść korzyści zdrowotne wynikające z zapobiegania lub leczenia niektórych chorób.

Z kolei Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne wyraża oficjalne stanowisko, że odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym diety wegańskie, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewniać korzyści zdrowotne przy zapobieganiu i leczeniu niektórych chorób. Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęctwa, dzieciństwa, dojrzewania oraz dla sportowców.

Należy mieć świadomość, że niedoborowa i wyniszczająca może być każda dieta, także ta tradycyjna. By być zdrowym, sprawnym i pełnym energii należy jeść różnorodnie, komponować zbilansowane posiłki dostarczające odpowiednią ilość składników pokarmowych: wody, białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów.

PO CO NAM BIAŁKO?

Białka są głównym materiałem budulcowym organizmu i stanowią około 20% masy ciała człowieka. Spożywanie tego składnika ma kluczowe znaczenie dla zdrowia. Z białka zbudowane są mięśnie, skóra, kości, zęby, a nawet paznokcie. Białka służą do regeneracji zużywających się tkanek, biorą udział w syntezie hormonów i enzymów, regulują przebieg procesów biologicznych i immunologicznych, transportują i magazynują tlen oraz składniki odżywcze. Białko to bardzo ważne źródło energii (1 gram białka dostarcza 4 kcal energii). Jego niedobór powoduje zahamowanie wzrostu i rozwoju organizmu oraz może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Białko to związki zbudowane z aminokwasów. Część z nich organizm syntetyzuje sam, część musi być dostarczona organizmowi z pożywieniem.

RODZAJE BIAŁKA I ZAPOTRZEBOWANIE:

- **białko pełnowartościowe**, zawierające komplet wszystkich aminokwasów; jego źródłem jest mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, wzorcem białka zwierzęcego jest jajko.
- **białko niepełnowartościowe**, występujące w roślinach, niezawierające wszystkich aminokwasów potrzebnych dla zdrowia organizmu, wyjątek stanowi soja (uznana za wzorzec białka roślinnego), zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, czyli takie, które musimy dostarczyć do organizmu z pożywieniem.

Jakie jest więc rozwiązanie dla wegan, którzy nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego? Białka niepełnowartościowe w poszczególnych produktach roślinnych występują w różnych kombinacjach i ilości. Aby dostarczyć pełnowartościowego białka, **wystarczy w ciągu całego dnia spożywać zróżnicowane produkty roślinne**. Przeciętna osoba z łatwością i intuicyjnie uzupełni swoje zapotrzebowanie na konkretne aminokwasy. Zjadając na śniadanie owsiankę na mleku sojowym z migdałami, na obiad kaszę gryczaną z czerwoną soczewicą i warzywami, a na kolację pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem, nie musisz obawiać się o niedobór białka. Wniosek z tego taki, że stosując zróżnicowaną dietę, możemy być pewni, że dostarczamy organizmowi odpowiednich ilości białka. Ponadto białka roślinnego nie sposób przedawkować. Towarzyszą mu też inne cenne składniki odżywcze, takie jak błonnik, witaminy, minerały, związki fitochemiczne oraz zdrowe tłuszcze.

ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO:

Dzienne zapotrzebowanie na białko uzależnione jest od wieku i stanu organizmu.

- **Człowiek dorosły, zdrowy**, o prawidłowej masie ciała powinien spożywać **0,8 - 1,0 g białka na 1 kg masy ciała**.
- **Osoby aktywnie fizycznie**, w zależności od intensywności wysiłku, powinny spożywać od **1,4 do 2 g białka na 1 kg masy ciała**.

ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTACH:

Nazwa produktu	Ilość białka na 100 g
Spirulina	60,0 g
Chlorella	58,0 g
Soja	35,0 g
Pestki dyni	30,0 g
Orzechy ziemne	27,0 g
Nasiona konopi	25,0 g
Soczewica czerwona, groch	25,0 g
Słonecznik łuskany	24,0 g
Czerwona fasola	22,0 g
Biała fasola	21,4 g
Nasiona chia, ciecierzycy	21,0 g
Mak	20,1 g
Kakao, migdały, pistacje	20,0 g
Sezam, siemię lniane	18,0 g
Orzechy nerkowca	17,0 g
Orzechy laskowe	14,0 g



ŹRÓDŁA BIAŁKA W DIECIE WEGAŃSKIEJ

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Strączki to jedno z najlepszych źródeł białka na diecie roślinnej. Fasola, groch, soczewica, ciecierzycy zawierają średnio ok. 22 g białka na 100 g produktu. Niewątpliwą zwyciężczynią wśród roślin strączkowych, jeśli chodzi o zawartość białka, jest soja. Zawiera ok. 35 g białka na 100 g produktu. Soja posiada również komplet aminokwasów, co wyróżnia ją spośród wszystkich białek roślinnych.

ORZECHY, PESTKI I NASIONA

Dobrym źródłem białka są także orzechy, pestki i nasiona. Chociaż są dość kaloryczne, dostarczają mnóstwa energii oraz wartościowego tłuszczu. Warto spożywać orzechy namoczone wcześniej, ale również surowe lub prażone na sucho, a od czasu do czasu sięgać także po masło orzechowe dobrej jakości. Pestki dyni, nasiona konopi oraz chia zdecydowanie królują w tej grupie produktów.

WODOROSTY, ALGI MORSKIE

Chlorella, czy spirulina zawierają od 58 do 65% białka, które w swoim składzie posiada aż kilkanaście aminokwasów niezbędnych do właściwego funkcjonowania organizmu.

ZBOŻA I PSEUDOZBOŻA

Na uwagę zasługuje szczególnie komosa ryżowa, brązowy ryż i kasza gryczana, w każdym ziarnie znajdziemy solidną porcję roślinnego białka, a amarantus zawiera prawie wszystkie aminokwasy egzogenne, w połączeniu np. z orkiszem dostarcza komplet niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu białek.

PRODUKTY WYSOKOBIAŁKOWE

Warto tu również wspomnieć o białkowych produktach roślinnych, w których mamy **bardzo wysoką zawartość białka**: białko z grochu (72 g/100 g), białko konopne (50 g/100 g), białko ze słonecznika (56 g/100 g), mąki wysokobiałkowe z konopi, sezamu, orzechów ziemnych lub z pestek dyni (59/100 g), które mogą stanowić dodatek do dań.

Komponując dietę roślinną szczególną uwagę należy zwrócić nie tylko na białko, ale również na żelazo, wapń, witaminę D i witaminę B12.

Agata Dominiak - wegewarda
(Szef kuchni www.gotujwstylueko.pl)



Najwyższa jakość

4 smaki

jabłko

czokolada

orzechy
brazylijskie

kokos



MINI



Bogactwo substancji odżywczych dla Twojego zdrowia
i dobrego samopoczucia

lifefood
Live nutrition for life

Jak naprawdę smakuje Raw?

„Od zawsze naszym głównym celem było tworzenie zdrowych, bogatych w składniki odżywcze, wyśmienitych w smaku produktów!”. Mówi Tereza Havrlandová, założycielka i właścicielka Lifefood Czech Republic. Lifefood to główny producent prawdziwie surowej żywności ekologicznej. W ciągu 12 lat Lifefood przekształcił się z małej czeskiej firmy w duże przedsiębiorstwo zatrudniające ponad 100 osób. Szeroki asortyment trafia do ponad 30 krajów, w tym również do Polski.

ŻYWNOSĆ RAW NIE ZAWSZE ZDROWA

Przyczyna sukcesu Lifefood według Terezy? *„Byliśmy jednym z pierwszych, którzy rozpoczęli produkcję ekologicznej surowej żywności w Europie, więc w zasadzie utorowaliśmy drogę dla tego segmentu. Nie postępowaliśmy według typowego planu biznesowego, zorientowanego przede wszystkim na duże zyski. Od samego początku przyświecała nam jasna wizja - oferowanie ludziom zdrowej, wolnej od pestycydów i smacznej żywności”* - mówi Tereza i kontynuuje: *„Tworzymy produkty, z których jesteśmy dumni i które odpowiadają najwyższemu standardowi jakości. Nie tylko bogate pod względem zawartości substancji odżywczych jak minerały, witaminy i enzymy, ale także pod względem całego procesu produkcji opartego na zasadach etycznych i ekologicznych”*.

Wszystkie produkty Lifefood są wytwarzane wyłącznie ze źródeł roślinnych. Każdy składnik pochodzi od dostawców osobiście znanych przez Terezę. Wszystkie są w jakości ekologicznej i naprawdę surowej. *„Ten aspekt - szczególnie dzisiaj, kiedy producenci żywności stawiają na pierwszym miejscu zysk - odróżnia nas od konkurencji. Większość firm przestrzega zasad procesu produkcji surowej, ale zamiast składników bogatych w składniki odżywcze, oferują tylko puste kalorie. Zasadniczo to samo dotyczy fast foodów”* - wyjaśnia Tereza.

BOGATY POKARM

Lifefood szczeni się wyborem wysokiej jakości składników. To także powód regularnych podróży Terezy do różnych zakątków świata, gdzie odkrywa najlepszych dostawców. Na przykład orzechy nerkowca pochodzą z gospodarstwa na Sri Lance. Oliwki pochodzą z Peru, jagody Acai pochodzą z amazońskiego lasu. Jednak istnieje duża ilość składników uprawianych lokalnie, takich jak jarmuż lub szpinak. Wszystkie produkty Lifefood są starannie przetwarzane w niskich temperaturach do 45°C, wykonywane ręcznie według oryginalnych receptur. Dzięki temu produkty zachowują wysoką koncentrację zdrowych składników odżywczych.

SMAK

„Smak jest jednym z czynników, dla których nasze produkty są preferowane przez szerokie grono ludzi. To nie tylko weganie, wegetarianie czy osoby na specjalnej diecie (wszystkie produkty są bez glutenu i laktozy). Produkty Lifefood są lubiane przez dzieci, sportowców, ludzi aktywnych, a także tych, którzy lubią wzbogacać swoją dietę jakościową i smaczną przekąską” - wymienia Tereza.



Tereza Havrlandová, założycielka Lifefood

NOWOŚCI

Unikalny kompostownik, biodegradowalne opakowania i kolejne nowości Lifefood. Jako jedni z nielicznych w Europie Środkowej wykorzystujemy unikalny system kompostowania odpadów poprodukcyjnych. Ponadto jesteśmy w trakcie wprowadzania biodegradowalnych opakowań dla wszystkich naszych produktów. Lifefood nieustannie tworzy nowe produkty, które oferują naprawdę intensywne doznania smakowe. W obecnym portfolio znajdziemy: batony energetyczne, proteinowe, z superfoods, surową czekoladę, mieszanki białka w proszku, a nawet wegańską kiełbasę o nazwie Rawsage. Lifebar Protein pomoże zwiększyć wydajność oraz regenerację mięśni. Klienci mogą wybierać spośród trzech smaków - czekolady, truskawek i malin. Lifebar Mini to propozycja w wygodnym (25 g) rozmiarze. Cztery smaki - czekolada, orzech kokosowy, orzech brazylijski i jabłko, wszystkie o wysokiej koncentracji składników odżywczych w małym batonie o wartości energetycznej zaledwie 100 kcal. Ta mała przekąska doskonale sprawdzi się w szkolnym plecaku, jak i w podróży.

Nasiona konopi

Nasiona konopi łuskane, to cenne źródło składników o szerokim zastosowaniu. Konopie znane były ludzkości już kilka tysięcy lat p.n.e. Jednym z najstarszych słów znanych ludzkości było słowo „kanaba” – sumeryjskie słowo, oznaczające „konopie”.

WSZECHSTRONNA ROŚLINA NIESŁUSZNIE OSKARŻONA

Na początku konopie wykorzystywano jedynie do wyrobu tkanin. Później rozpoczęto z nich produkcję papieru. Z czasem okazało się, że posiadają wiele zastosowań i są bardzo użyteczne w wielu gałęziach przemysłu. Znalazły zastosowanie m.in.: w przemyśle paliwowym, farbiarskim, włókienniczym, farmaceutycznym, tytoniowym, alkoholowym, kosmetycznym, budowlanym i żywnościowym.

Szerokie wykorzystanie konopi i zastępowanie nimi innych surowców w wielu dziedzinach przemysłu **zapoczątkowało szereg kampanii przeciwko tej roślinie**. Przedstawiciele koncernów farmaceutycznych i paliwowych zaczęli toczyć wojny przeciw konopiom, zarzucając im narkotyczne działanie. W konsekwencji tych działań kilka krajów, w tym USA, wprowadziło całkowitą delegalizację wszystkich odmian konopi.

Ciekawostką pozostaje fakt, że w konsekwencji tych działań podobnej delegalizacji konopi dokonano również w Bangladeszu, gdzie roślinę tę uprawiano od wieków, a konsekwencją tych działań był głód i choroby szerzące się wśród społeczeństwa.

Do tej pory wielu ludzi uważa, że konopie to tylko narkotyk, lecz nie jest to prawda. Nasiona z konopi przemysłowej, to legalna odmiana tej rośliny. Kontrowersje są związane z odmianami konopi indyjskiej, której uprawa jest zakazana. Nasiona konopi przemysłowej są dopuszczonym do konsumpcji środkiem spożywczym i mogą być cennym składnikiem odżywcze dodatkiem do naszej diety.

BOGACTWO KONOPI

Nasiona konopi zawierają wysokiej jakości składniki:

- są źródłem pełnowartościowego białka roślinnego (ok. 25%), białko to zajmuje drugie miejsce w świecie roślin (zaraz po białku sojowym) i posiada unikatowy w świecie roślin skład proteinowy, zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy egzogenne w idealnych proporcjach;

- są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (ok. 80%), których organizm ludzki nie jest w stanie samoistnie wytworzyć; są jednym z najbogatszych źródeł kwasu alfa-linolenowego (ALA) typu omega 3 oraz zawierają kwas gamma-linolenowy (GLA) typu omega 6. NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) są konieczne dla zachowania pełni zdrowia, muszą stanowić składnik naszej diety;
- pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi,
- zapobiegają wielu chorobom, w tym miażdżycy, zawałom serca i udarom; proporcja kwasów tłuszczowych w nasionach konopi jest uważana za optymalną dla ludzkiego zdrowia;
- składniki mineralne: żelazo, wapń, potas, fosfor, cynk, magnez, które zapewniają prawidłowy rozwój oraz korzystny wpływ na ogólne funkcjonowanie organizmu;
- błonnik pokarmowy, korzystnie oddziałujący i regulujący pracę układu pokarmowego;
- witaminy z grupy B (wspomagają prawidłowe działanie układu nerwowego, regulują funkcje poznawcze oraz stan skóry, włosów i paznokci) oraz witaminę E, która jest naturalnym antyoksydantem.

Konopie to roślina, która rośnie w każdych warunkach, na wszystkich szerokościach geograficznych. Surowe nasiona posiadają niezwykle przyjemny orzechowy smak i zapach. To bardzo ciekawy i cenny dodatek do diety. Mogą urozmaicić praktycznie każdą potrawę. Można dodać je do musli, posypać kanapkę, dodać do sałatek, można je również zmiksować z owocami lub sokiem. Z nasion konopi w blenderze samemu możemy zrobić mleko. Doskonale także do pieczenia i gotowania.

Jak widać konopie posiadają nieograniczony potencjał, nic więc dziwnego, że znane były ludzkości od zarania dziejów. Pamiętając o zrównoważonym odżywianiu, warto wzbogacić dietę włączając do niej nasiona konopi. Nie tylko urozmaicimy swój jadłospis, ale i wzbogacimy go w cenne składniki odżywcze.

Sylwia Kaczmarek - Dyrektor Dep. Jakości Bio Planet S.A.



100% BIO

Ekologiczne nasiona konopi łuskane (siemię konopne) to bardzo ciekawy i cenny dodatek do diety. Stanowi doskonałe urozmaicenie każdej potrawy. Polecamy jako składnik pieczywa, produktów mącznych, dodatek do sałatek oraz jako posypkę, m.in. do kasz.



Sprawdź przepisy z użyciem tego produktu





„Feel Good, be Good, do Good”

Już po raz czwarty YOGI TEA® celebrytuje Boże Narodzenie – ten najbardziej magiczny czas w roku – wyjątkową herbatą. Delikatny rooibos, miódokrzew, przyprawy korzenne, wraz z nutą anyżu, tworzą niezwykle świąteczny smak YOGI TEA® Christmas Tea.

Od czasu debiutu w roku 2015, YOGI TEA® Christmas Tea cieszy się niezmiennie rosnącą popularnością. Nasza herbata świąteczna to jednak nie tylko herbata. To również wkład w zróżnicowane działania charytatywne i społeczne z całego świata, które stale wspieramy. Co roku, YOGI TEA® Christmas Tea jest dostępna jako edycja limitowana w czasie adwentu, a projekt graficzny jej opakowania tradycyjnie obrazuje jedno z tych przedsięwzięć.

FILOZOFIA

Ajurwedyjskie herbaty ziołowo-korzenne YOGI TEA® promują harmonię ducha i umysłu, dając poczucie ogólnego dobrego samopoczucia. Nie byłoby to możliwe bez wysokiej jakości i sprawdzonych ekologicznych składników wytwarzanych przez rolników na całym świecie. Z tego powodu YOGI TEA® wspiera różnorodne zrównoważone projekty, aby zapewnić rolnikom godziwe wynagrodzenie i odpowiednie warunki życia. Jest to punkt absolutnie konieczny w każdej z naszych podróży, niekiedy do bardzo odległych regionów rolniczych. Pomagamy również ludziom służąc im radą i wsparciem. Kolejnym elementem odpowiedzialnego podejścia YOGI TEA® do zrównoważonego rozwoju jest nasze wsparcie, również finansowe, dla osób potrzebujących na całym świecie. Osierocone dzieci, które są zbyt małe, aby się o siebie zatroszczyć, szczególnie potrzebują naszej pomocy. Z tego powodu YOGI TEA® wspiera również kilka projektów, obejmujących pracę z dziećmi w potrzebie i zrównoważoną pomoc dla nich.

PROJEKTY YOGI TEA

Poprzez projekt **Kumari**, Yogi TEA® wspiera sierotnicie dla dziewcząt i program edukacyjny dla dzieci w Nepalu. 10-letnia wojna domowa pozostawiła w Nepalu ponad 10 000 osieroconych dzieci. Projekt Kumari został stworzony, aby zapobiec życiu dzieci na ulicy i zapewnić im bezpieczne miejsce pobytu. Ten projekt jest dla nas szczególnie ważny, ponieważ został założony przez rodowitą nepalską kobietę, adoptowaną w wieku siedmiu lat przez byłego pracownika YOGI TEA®.

W Indiach YOGI TEA® wspiera stowarzyszenie **Nevandra** w tworzeniu i prowadzeniu sierotnicy „Leilani” („Niebiańskie dziecko”). W drugim na świecie pod względem zaludnienia kraju, ubóstwo i głód są powszechne, a dzieci, zwłaszcza dziewczęta, najbardziej potrzebują wsparcia. Przez Stowarzyszenie „Nevandra” wspieramy dwa projekty, aby zapewnić dzieciom w Hajdarabadzie nadzieję na przyszłość poprzez wspieranie inicjatyw

HERBATKI YOGI TEA® WSPIERAJĄ!



YOGI TEA® Christmas Tea 2016 wsparła organizację „Naturefund” z Madagaskaru.

YOGI TEA® Christmas Tea 2017 wsparła stowarzyszenie Nevandra w Indiach.

Projekt graficzny tegorocznej edycji YOGI TEA® Christmas Tea obrazuje wsparcie dla LiBeratur Prize.

samopomocowych oraz otaczanie ich miłością i poświęcanie im uwagi.

YOGI TEA® wspiera również organizację non-profit „Naturefund”, której cele obejmują między innymi odbudowę naturalnych zasobów leśnych na Madagaskarze. Madagaskar jest jedną z największych wysp na świecie i posiada unikalną florę i faunę, w jednym z najbardziej bioróżnorodnych ekosystemów na świecie. Jednak, w rezultacie wydobycia surowców mineralnych na dużą skalę i wieloletniego wylesiania, wiele gatunków endemicznych roślin i zwierząt jest zagrożonych wyginięciem.

Najnowsza edycja YOGI TEA® Christmas Tea nawiązuje swoim projektem graficznym do jednego z przedsięwzięć, które wsparliśmy w roku 2018. LiBeratur Prize to specjalna nagroda przyznawana w ramach Targów Książki we Frankfurcie dla pisarek z krajów biednych i nierozwiniętych. Zwycięzcy przeznacza nagrodę na lokalne wsparcie nauki piśmiennictwa dla młodych dziewcząt.

„FEEL GOOD, BE GOOD, DO GOOD” - to nasza misja, którą realizujemy we wszystkim, co robimy. Chcemy, by nasze herbaty wprawiły Was w dobre samopoczucie. Zapewniamy Was o najwyższej jakości ekologicznej ich składników. Staramy się uczynić świat lepszym, wspierając lokalne przedsięwzięcia charytatywne i obszary upraw ekologicznych.

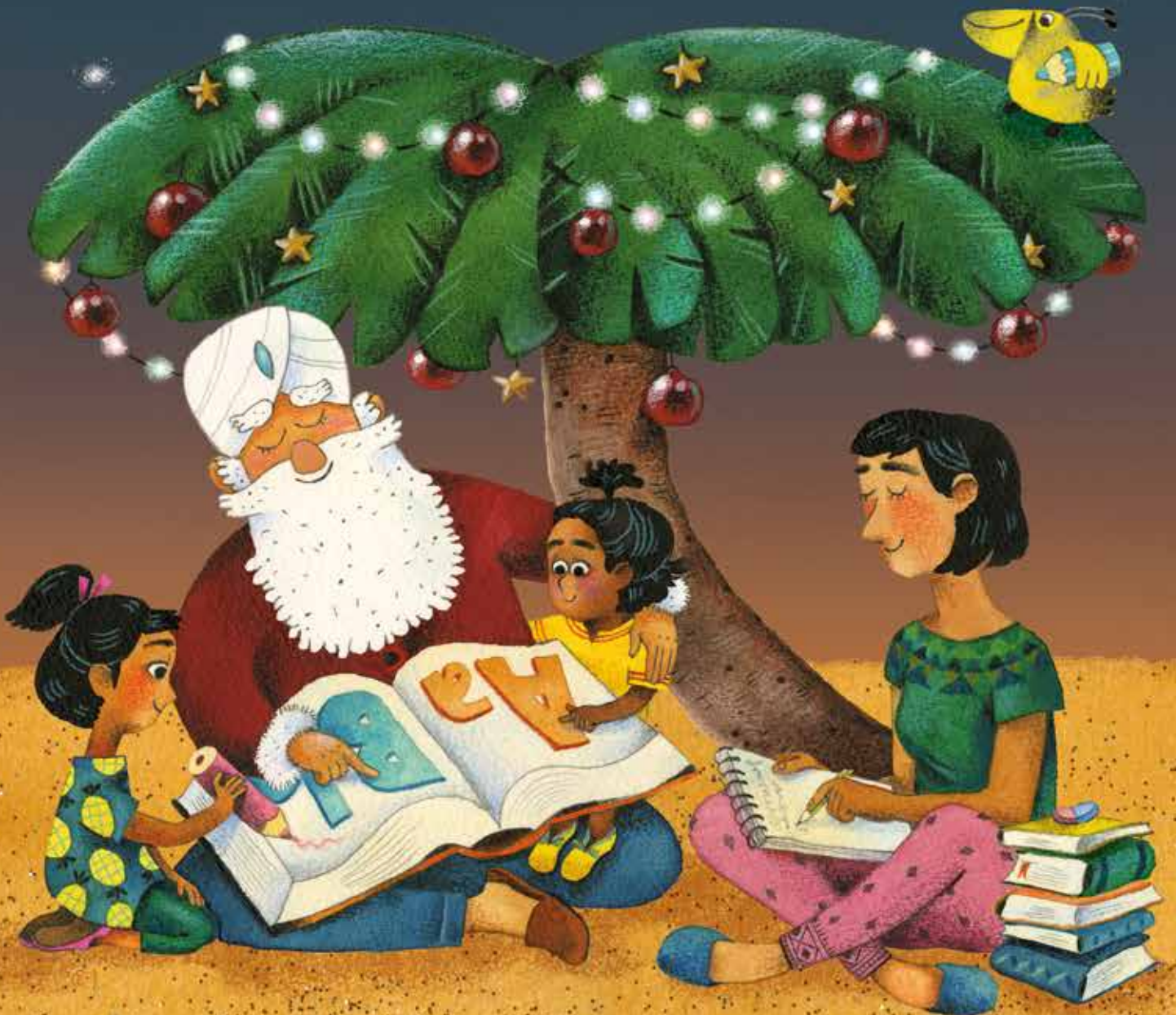
YOGI TEA®

ORGANIC

LITPROM
=



WESOŁYCH ŚWIĄT





Jakub Dżumak
ekspert kategorii
przyprawy

Przyprawy i zioła

Ekologiczne przyprawy i zioła to nie tylko wyrazisty smak bez zbędnych konserwantów i wzmacniaczy smaku. Poprawiają smak potraw, aromat zaostża apetyt, dania są zwyczajnie smaczniejsze i urozmaicone.

EKO PRZYPRAWY

Co odróżnia przyprawy ekologiczne i ich mieszanki od konwencjonalnych? Nie tylko certyfikacja, ale również możliwie najkrótszy skład. Brak wzmacniaczy smaku takich jak glutaminian monosodowy czy izozynian disodowy, które są zakazane w bio produktach.

NIE TYLKO DLA SMAKU

Wiele roślin używanych jako przyprawy ma właściwości lecznicze, zanim umówimy się do lekarza na wizytę po receptę chemicznego leku, warto sprawdzić, czy daną dolegliwość nie złagodzi nam zbawienna moc naturalnych suszy.

ZIOŁOWA APTECZKA

Jałowiec poleca się w terapii przeziębień, działa rozgrzewająco i odkażająco, ale także wspiera pracę układu pokarmowego. **Kminek** odciąża układ trawienny, działa rozkurczowo. **Es-tragon** natomiast poleca się w dolegliwościach żołądkowych, przy wzdęciach oraz w terapii reumatyzmu i chorobach układu moczowego. Właściwości lecznicze posiada także **anyż**, który działa moczopędne i rozkurczowo. Oprócz powszechnie znanych ziół, które warto uwzględnić w swojej kuchni ze względu na poprawienie komfortu trawiennego, nie do przecenienia są również: **mięta pieprzowa**, **chrzan**, **nasiona kolendry**, **kopru**, **gorczyca białej** czy **korzeń arcydzięgla**.

PRZYPRAWY KROPKĄ NAD I

Należy pamiętać, że wyostrzenie smaku przyprawami i ziołami powinno mieć miejsce pod koniec gotowania, czy pieczenia, unikniemy wtedy gorzkiego smaku potraw. Dobrze przyrządzone i przyprawione dania wpłyną bowiem nie tylko kojąco na nasze podniebienia ale przede wszystkim poprawią komfort zdrowotny bez uczucia ciężkości.



Wśród przypraw na sklepowych półkach królują takie marki, jak Lebensbaum i nasz rodzimy producent Dary Natury.





Przyprawy korzenne

Już w starożytności lista używanych przypraw dodawanych do potraw wynosiła 133 pozycje (wg Izydora z Sewilli). To znaczy, że ludzie ich używali i korzystali z ich dobroczynnych właściwości od wieków. Już w średniowieczu zadaniem mistrza kuchni było przyrządzanie potraw o smaku wyrazistym (co wtedy oznaczało „mocnym”).

SMAK, A INNE ZMYŚŁY

Brillan – Savarin, autor znanego francuskiego traktatu „Fizjologia smaku” napisał, że smakowanie to „zarazem odczucia fizyczne, ale też i akt intelektualny, wynik analizy i świadomej percepcji”.

- **Smak** to zmysł, na którego prawidłowe funkcjonowanie mają wpływ pozosałe.
- **Węch** określa zapach, jakość pokarmu, zanim weźmiemy go do ust.
- **Dotyk** pokarmu w ustach i na języku, mówi o strukturze, kruchości i temperaturze jedzenia.
- **Wzrok** cieszy apetycznym kolorem, prezentacją, formą potrawy. Słuch to chrupkość, smakowite skwierczenie, bulgotanie.

PRZYPRAWY NA WAGĘ ZŁOTA

Kiedyś smak „korzenny” znaczył ostry, palący, pikantny. Potrawa doprawiona korzeniami znaczyło tyle, co szczerze posypana różnymi przyprawami. Większość przypraw zwanych korzennymi lub zamorskimi dotarła do Europy z wysp Korzennych (dziś Moluki - grupa wysp we wschodniej części Archipelagu Malajskiego, wchodząca w skład Indonezji). W poszukiwaniu drogi do nich wyruszył Ferdynand Magellan z zamiarem opłynięcia kuli ziemskiej. Z tej długiej wyprawy powrócił szczęśliwie tylko jeden okręt wypełniony był korzennymi przyprawami. Dumny z sukcesu kapitan Elcano bod tej pory szczyt się herbem, w którym przedstawiono 2 laski cynamonu, 3 gałki muszkatolowe i 12 goździków. Wyspy Korzenne w XV i XVI wieku stały się obiektem pożądania Europejczyków z uwagi na bogactwo dostępnych tam przypraw. Najcenniejszą, bo na wagę złota była wtedy gałka muszkatolowa.

Było więc o co walczyć. Na tych odległych od starej Europy rubieżach świata ścierały się interesy Holandii, Portugalii, Hiszpanii i Anglii. Handlarze przypraw stali się najbogatszymi i najbardziej wpływowymi ludźmi. Posiadanie przypraw było wyznacznikiem wysokiej pozycji społecznej, traktowane były również jako jeden ze środków płatniczych.

PRZYPRAWY DZIŚ

Dziś przyprawy są łatwo dostępne i niedrogie (poza szafranem i wanilią Bourbon). Za co cenimy więc przyprawy obecnie? Jaką funkcję spełniają w naszym menu? Definicja przypraw mówi, że nie mają one wartości odżywczej, ale charakteryzują się specyficznymi walorami sensorycznymi i mogą wywierać korzystny wpływ na nasze zdrowie.

Przyprawy swój charakter i działanie zawdzięczają obecności olejków eterycznych, alkaloidów, żywic, związków siarki, flawonoidów. Przyprawy użyte jako dodatki do żywności nadają jej pożądane cechy i poprawiają smak. Trzeba jednak pamiętać, żeby nie przesadzić z ich ilością, ponieważ nawet najlepsza przyprawa dodana w nadmiarze może popsuć smak nawet najbardziej wyszukanego dania. Zanim przyprawy korzenne zostały docenione w kuchni, służyły ludziom jako leki. Były też składnikami świętych olejów i kadzideł. Kardamon, imbir, cynamon i szafran stosowano jako afrodyzjaki już w starożytnej Syrii i Egipcie. Przyprawy korzenne kryją w sobie zgoła magiczną moc. Ich zapach czyni uroczystą atmosferę w czasie przygotowywania posiłków czy pieczenia ciasta. Nie tylko w okresie świątecznym. A kształt uroczych gwiazdek anyżu, intrygujących główek goździków, gładkich ruloników kory cynamonowca czy szlachetnych lasek wanilii kojarzy się z dobrobytem, spokojem i ciepłem rodzinnego domu.



ANYŻ GWIAZDKOWY to suszone owoce drzewa uprawianego w krajach tropikalnych. Mają kształt delikatnych gwiazdek, anyżkowy zapach i korzenny, słodkawy smak. Korzystny wpływ anyżu na organizm przypisuje się zawartemu w owocach pachnącemu olejkowi lotnemu, żywicom, taninom i cukrom. Anyż pobudza trawienie, działa rozkurczowo oraz moczopędnie. Anyż od stuleci wykorzystuje się do celów leczniczych. Ma działanie wykrztuśne. Pomocny jest jako herbata w zaparciach, bólach brzucha, wzdęciach u niemowląt oraz małych dzieci. Działa wiatropędnie. Wspomaga laktację u kobiet karmiących. Anyż pobudza też apetyt i reguluje trawienie. Łagodzi bóle migrenowe. Podnosi libido i łagodzi objawy napięcia przedmiesiączkowego.



CYNAMON powstaje z wysuszonej kory młodych pędów cynamonowca cejlońskiego. Podczas suszenia kawałki kory zwijają się i nabierają charakterystycznego kształtu ruloników i brązowo - złocistego koloru. Cynamon ma silny, aromatyczny, korzenny zapach, w smaku jest gorzkawy i słodki jednocześnie. Ma właściwości lecznicze. Jest stosowany w leczeniu przeziębień. Działa rozgrzewająco i antyseptycznie. Podnosi odporność organizmu i pomaga w stanach ogólnego osłabienia. Poprawia apetyt i przyspiesza trawienie. Reguluje poziom cukru we krwi. Pomaga w odchudzaniu i zapobiega nagłym napadom głodu. Pobudza procesy myślowe. Poprawia ukrwienie i stan skóry. Cynamon to przyprawa, której aromat wpisuje się w atmosferę Bożego Narodzenia. Cynamon pasuje do prawie wszystkich potraw słodkich. Podnosi też smak mięs pieczonych: szynki, kotletów, drobiu. Cynamon pasuje też do ryb (już niewielka ilość przyprawy usuwa rybi zapach). Idealnie pasuje do potraw z marchwi czy dyni. Kawałki kory można dodać do przetworów, herbaty, kawy czy grzanego wina. Cynamon jest głównym składnikiem wielu mieszanek korzennych (np. do piernika). Uwaga! Cynamon to dość silny alergen, który może powodować problemy skórne. Powinny unikać go również kobiety w ciąży, ponieważ wykazuje właściwości poronne oraz osoby z chorobą wrzodową żołądka, oraz dwunastnicy.



GAŁKA MUSZKATOŁOWA to wysuszone, szarobrązowe, owalne nasiona muszkatołowca, pochodzącego z Indonezji. Otaczająca go czerwona strzępiasta osnówka jest nazywana kwiatem muszkatołowym. Zarówno gałka, jak i kwiat zawierają dużą ilość lotnego olejku o zapachu korzennym, skrobię, pektyny, barwniki i mirystycynę, która w dużych ilościach może mieć właściwości narkotyczne. Smak gałki jest słodkawy - gorzki. Kwiat muszkatołowy jest jaśniejszy i bardziej pikantny. Przyprawę tę należy używać z umiarem. W medycynie ludowej gałkę stosuje się jako lek na reumatyzm, wzdęcia, zapalenie oskrzeli. Świeżo utartą gałką doprawia się kremy, budynie, ciasta, lody, bitą śmietanę. Dodaje się do zup oraz warzyw (szpinaku, marchwi, ziemniaków purée). Pasuje też do różnych mięs, ryb, cielęciny, drobiu i pasztetów. W okresie zimowym jest idealnym dodatkiem do ponczu, grzanego wina i piwa.



GOŹDZIKI to suszone pąki goździkowca, aromatycznego tropikalnego drzewa. Mają słodki, owocowy, zapach oraz korzenny, lekko piekący smak. Mają silne właściwości odkażające. Poprawiają trawienie i łagodzą objawy niestrawności. Rozgryzanie i ssanie goździków usuwa z ust nieprzyjemny zapach (np. cebuli i czosnku). Olejek goździkowy łagodzi ból zębów. Występujący w goździkach eugenol obniża poziom wolnych rodników, przez co ma działanie antynowotworowe. Napar z goździków obniża ciśnienie krwi i działa uspokajająco. Służy też uregulowaniu poziomu cholesterolu we krwi. Goździkami przyprawia się kompoty, grzane wino, poncz. Dodaje się je do przetworów z owoców i warzyw. Goździki podnoszą smak potraw z dziczyzny, wieprzowiny, baraniny. Idealnie pasują do dań rybnych i solonych śledzi. Mogą być dodawane do potraw z grzybów. Są cennym dodatkiem do wielu słodkich i wytrawnych wypieków a nawet do pizzy.



IMBIR to jedna z najstarszych roślin leczniczych i przyprawowych. Ma działanie rozgrzewające, poprawia krążenie, zapobiega tworzeniu się zakrzepów. Powoduje lepsze ukrwienie skóry. Imbir ma właściwości silnie odkażające, zalecany jest w przebiegu infekcji wirusowych i bakteryjnych. Ma działanie przeciwbólowe, skutecznie łagodzi bóle miesiączkowe. Przeciwdziała mdłościom i wymiotom (skuteczny i bezpieczny w łagodzeniu skutków chemioterapii). Imbir obniża poziom cholesterolu. Nie jest natomiast wskazany w okresie laktacji oraz w przypadku wrzodów żołądka i dwunastnicy, oraz przy refluksie. Imbir stosuje się zarówno do dań mięsnych, warzyw, zup i deserów. Można używać sproszkowanej, suchej przyprawy, lub stosować świeże, soczyste i mocno aromatyczne kłącze. Zastosowanie w kuchni ma podobne jak goździki czy gałka muszkatołowa. Syrop imbirowy do herbaty działa pobudzająco i rozgrzewająco. Wspaniale poprawia nastrój. Woda z miodem i plasterkami imbiru to bardzo smaczny i zdrowy napój w okresie od późnej jesieni do wiosny. Oczyszcza, wzmacnia i zapobiega infekcjom.



KARDAMON rośnie dziko w Indiach i na Sri Lance. Przyprawą są zielono-brązowe niewielkie podługne nasiona. Kardamon ma ostry, korzenny, a jednocześnie słodki smak oraz cytrynowy zapach. Jest jedną z najdroższych przypraw (po szafranie i wanilii). Działa leczniczo, wzmacniając żołądek i poprawiając trawienie. Ma właściwości antyseptyczne. Leczy zapalenia jamy ustnej. Pobudza apetyt i reguluje funkcje układu trawiennego. Wspomaga wchłanianie składników odżywczych z pokarmu. Ogólnie wzmacnia organizm. Łagodzi bóle i dolegliwości reumatyczne. Kardamon stosuje się do przyprawiania pierników. Aromatyzuje się nim mleczne desery, słodkie sosy, wódki i likiery. Doskonale smakuje z pomarańczą i cytryną. Kardamon dodaje się do zup, gulaszu, risotto, kurczaka, pasztetów oraz dań rybnych. Uatrakcyjnia smak potraw z dyni, marchwi, jabłek. Jest popularny w kuchniach całego świata. Hindusi przyprawiają kardamonem curry i słodycze. Arabowie wzbogacają nim smak kawy.



KURKUMA to sproszkowany, suszony korzeń rośliny z rodziny imbirowatych. Ma ona pomarańczowo-żółty albo jaskrawożółty kolor. Charakteryzuje się delikatnym smakiem i zapachem. Zawarty w niej barwnik - kurkumina rozpuszcza się jedynie w tłuszczach i alkoholu. Kurkuma pobudza apetyt i wpływa na produkcję soków trawiennych i żółci. Pomaga zwalczać kamienie żółciowe. Łagodzi dolegliwości żołądkowe. Jest ceniona i stosowana w medycynie ludowej w leczeniu chorób nerek. Działa bakteriobójczo i przeciwzapalnie. Stanowi składnik kremów i maści w wielu chorobach skóry. Stosuje się w leczeniu chorób reumatycznych. Wzmacnia serce i system nerwowy. Zapobiega postępującej degeneracji układu nerwowego w chorobie Alzheimera czy Parkinsona. Zapobiega nowotworom i powstrzymuje ich rozwój. Kurkuma wchodzi w skład wielu mieszanek przyprawowych. Zabarwia potrawy na piękny, żółty kolor. Z powodzeniem zastępuje szafran, bo jest od niego tańsza. Kurkumy używa się do barwienia jajek na twardo, ryżu, makaronu, zup i sosów. Podkreśla kolor i daje smak bulionom, rosolom. Pasuje do dań z drobiu, ryb i owoców morza. Dodaje się ją do marynat i przetworów, bo uatrakcyjnia kolor warzyw i owoców.

**NATUR
COMPAGNIE**

Wszystko,

co nadaje smak życiu!



Buliony warzywne



bez drożdży



obniżona zawartość soli



Buliony mięsne



Ekologiczne buliony o najwyższej jakości dla wymagających, ceniących swój czas. Kostki warzywne i mięsne z pewnością pomogą Ci w przygotowaniu pysznych dań.



Certyfikowane przez:
DE-ÖKO-001





PIEPRZ CZARNY to zerwane jako niedojrzałe i wysuszone jagody krzewu rosnącego w krajach tropikalnych. To jedna z najstarszych przypraw używanych na Półwyspie Indyjskim. Żadna inna przyprawa nie odniosła tak szybkiego sukcesu. Poszukiwanie jej przyczyniło się do wielkich odkryć geograficznych i otwarcia nowych szlaków morskich. Krzysztof Kolumb z wyprawy na „Wyspy Korzenne”, ponoć obfity w pieprz, przywiózł ziele angielskie znane przez stulecia jako pieprz jamajski. W przeciwieństwie do wszystkich innych przypraw korzennych, pieprz zaczęto stosować w kuchni europejskiej, gdy tylko pojawił się na tym kontynencie. Początkowo pełnił funkcję środka leczniczego na wiele dolegliwości. Pieprz w okresie średniowiecza używany był w formie środka płatniczego. Wchodził w skład posagu, lenna czy grzywny. Stąd pochodzi powiedzenie „drogi jak pieprz”. Pieprz dodaje się do potraw, aby wzmocnić smak dania i wspomóc trawienie. Pieprz działa lekko moczopędnie. Przyprawa ta nie jest wskazana przy skłonnościach do podrażnień przewodu pokarmowego. Stosuje się do potraw mięsnych, rybnych, wędlin, drobiu i sałatek. Mielony pieprz szybko wietrzeje. Najlepszy smak i zapach ma pieprz zmielony tuż przed użyciem.

PIEPRZ BIAŁY to dojrzałe na krzaku jagody, zerwane, namoczone i pozbawione ciemnej łuski oraz wysuszone. Pieprz ten jest łagodniejszy w smaku.

PIEPRZ CAYENNE właściwie nie jest pieprzem, tylko papryką. Dzięki obecności kapsaicyny ma charakterystyczny ostry smak. Ma działanie rozgrzewające, przeciwbólowe i przeciwrheumatyczne. Pobudza krążenie. Wzmacnia odporność i pomaga zwalczać infekcje. Ma również właściwości antyoksydacyjne. Pieprz kajeński łagodzi dolegliwości żołądkowe, wspomaga przemianę materii i obniża poziom cholesterolu. W kuchni jest stosowany raczej przez amatorów mocnych wrażeń smakowych. W większych ilościach nie jest zalecany dla osób z osłabionym układem trawiennym.

SZAFRAN (krokus uprawny) to najdroższa przyprawa. Pochodzi z Azji Mniejszej i Indii. Dziś uprawiany jest w wielu krajach śródziemnomorskich. Przyprawą jest pomarańczowe znamię słupka, które ręcznie zbiera się i suszy. Z 80 - 100 tys. kwiatów uzyskuje się tylko 1 kg suchego produktu. Szafran ma słaby aromat i gorzkawy, korzenny smak. Używany powinien być tylko w małej ilości. Ma działanie wzmacniające żołądek i przyspieszające trawienie. Pasuje przede wszystkim do ryżu. Można też używać go do przyprawiania bulionów, zup warzywnych i rybnych. Podbija smak jagnięciny, baraniny, drobiu. Używany jest też do barwienia chleba, ciast i deserów. Przed dodaniem do potrawy szafran należy rozpuścić w małej ilości płynu.

WANILIA to aromatyczne strąki, które są wysuszonymi owocami storczykowatego pnącza o złotych kwiatach. W naturze rośnie dziko w lasach Ameryki Środkowej. Świeże strąki wanilii mają ciemnozielony kolor i po zerwaniu nie pachną. Nabierają aromatu i brązowego koloru podczas długotrwałego procesu suszenia, który trwa ok. 6 miesięcy. Strąki stają się giętkie i prawie czarne. Wanilia jest gorzkawa, ma słodki, korzenny zapach. Należy do jednej z najdroższych (Wanilia Bourbon) i najbardziej aromatycznych przypraw. Najczęściej używa się nasion wyjętych ze strąków lub dodaje się do potraw rozdrobnioną laskę wanilii. Stosuje się ją do ciast, budyniu, lodów, mlecznych potraw i napojów, kremów. Do kompotów można włożyć całe strąki, potem je wyjąć i osuszyć i użyć jeszcze kilka razy. Laska wanilii przechowywana w pojemniku z cukrem nadaje mu piękny, naturalny aromat.

ZIELE ANGIELSKIE to suszone, niedojrzałe owoce korzennika lekarskiego (drzewa, które rośnie dziko w Ameryce Środkowej). Po wysuszeniu są brązowe, nieco większe od ziaren pieprzu. Mają przyjemny, korzenny zapach. Herbatka z ziele angielskiego łagodzi zaburzenia żołądkowe i zatrzymuje biegunkę. Ziele angielskie ułatwia trawienie potraw tłustych, dlatego dodaje się go do wieprzowiny, drobiu, baraniny, sosów i pasztetów. Stosuje się go też do ryb i potraw z warzyw, a nawet do deserów i kompotów. Ziarna dodaje się do przetworów i marynat.

Piernik czy pieprznik?

Obie nazwy są trafne. Ciasto to znane było już w starożytnym Egipcie. Składano je w ofierze Bogom i wkładano zmarłym do grobowców. W antycznym Rzymie wypiekano ciasto z mąki i miodu z dodatkiem pieprzu. W średniowieczu do ciasta zaczęto dodawać przyprawy korzenne: kardamon, gałkę muszkatołową, cynamon i goździki. Od XV wieku pierniki są w Polsce znane jako „pierna” czy „pieprzna” zakąska (za sprawą dużej ilości pieprzu). Podawane były do napojów alkoholowych (piwa, wina, miodu pitnego i wódki).

Piernik zwany był też korzennym ciastem, ponieważ zawierał korzenne przyprawy i miód naturalny, działający bakteriobójczo. Najstarszy przepis na piernik pochodzi z XVII wieku. Ciasto to uważano wtedy za środek leczniczy, remedium na wiele dolegliwości, zwłaszcza na problemy trawienne.

PRZYPRAWY DO PIERNIKA

Podstawowa mieszanka to: pieprz czarny, cynamon, imbir, goździki, kardamon, gałkę muszkatołową, ziele angielskie, anyż.

INNE MIESZANKI PRZYPRAW KORZENNYCH

Popularne mieszanki przypraw używane w kuchni indyjskiej, arabskiej, tajskiej i chińskiej to garam masala, curry, harissa, przyprawa 5 smaków. Skład mieszanki i proporcje składników mogą się różnić w zależności od regionu danego kraju. Obecnie te mieszanki stosuje się w kuchniach całego świata.

Curry: chili, kolendra, kmin, kozieradka, czarny pieprz, kurkuma, mielony imbir, liście curry;

Garam masala: kolendra, kmin rzymski, liście laurowe, czarny pieprz, goździki, zielony kardamon, mielony kwiat muszkatołowa, cynamon;

Harissa: papryka, chili, kolendra, kmin rzymski, czosnek, sól, oliwa;

5 smaków: anyż gwiazdkowy, nasiona kopru włoskiego, kasja (chiński cynamon), goździki, pieprz sycuański.

Na koniec ponadczasowy przepis (w nawiasie nasze unowocześnienie do wyboru)

Dorota Woźniak (Twins Pot)



STAROPOLSKI PIERNIK ZWANY STULETNIM

SKŁADNIKI:

miód (lub syrop klonowy) - 500 g
cukier (lub cukier kokosowy) - 400 g
smalec (olej kokosowy bezwonny lub masło ghee) - 250 g
mąka - 1 kg
jaja - 3 szt.
soda - 3 płaskie łyżeczki
mleko - 1/2 szkl.
sól - 1/2 łyżeczki
przyprawa korzenna (do piernika) - 5 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Miód, smalec i cukier podgrzać do wrzenia i ostudzić. Trzeba to robić na bardzo małym gazie i ciągle mieszać, żeby się cukier roztopił. W dużej misce połączyć wszystkie składniki i starannie wyrobić ciasto. W miarę stygnięcia ciasto będzie robiło się coraz gęstsze. Uformować je w kulę. Włożyć do glinianej miski i przykryć płótnem. Wstawić do suchego, chłodnego pomieszczenia (może to być lodówka) na ok. 2 tygodnie. Ciasto może tak leżeć nawet pół roku i jest dobre

KROK 2: Gdy ciasto piernikowe już swoje odleżało, należy z niego ulepić 2-3 placki. Upiec kolejno w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 20 min. Wyjąć z blachy natychmiast po upieczeniu (przykleją się do blachy, gdy na niej stygnie) i wystudzić. Można blachy wyłożyć papierem do pieczenia, będzie łatwiej wyjąć piernik.

KROK 3: Wystudzone placki piernikowe przełożyć marmoladą. Obciążyć deseczką i pozostawić na ok. 2 dni. Potem można oblać piernik polewą czekoladową i ozdobić np. bakaliami czy kandyzowanymi owocami. Taki gotowy piernik jest bardzo trwały. Może długo leżeć zamknięty w metalowej puszcze lub owinięty folią aluminiową. Z ciasta piernikowego można też upiec pierniczki wycinane foremkami o różnych kształtach.





DOMOWA PRZYPRAWA KORZENNA DOBRA NA WĄTROBĘ!



SKŁADNIKI (1 porcja):
 cynamon - 2 łyżki
 ostropest - 1 łyżeczka
 ziarno kardamonu - 1 szt.
 goździk - 1 szt.
 gwiazdka anyżu - 1 szt.
 mielony imbir - 1/3 łyżeczki
 ziele angielskie - 1 szt.
 kolendra, szafran - po 1 szczypcie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
 Wszystkie składniki dokładnie razem mielimy.

Healthy-dreams



przepis z okładki!

BEZGLUTENOWY WEGAŃSKI PIERNIK



SKŁADNIKI (10 porcji):
 mielone siemię lniane - 2 łyżki
 zimna woda - 6 łyżek
 mąka jaglana - 1 i 1/8 szklanki
 mąka teff - 1 i 1/8 szklanki
 tapioka - 1/3 szklanki tapioki
 proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
 soda oczyszczona - 1 łyżeczka
 imbir mielony - 1 łyżeczka
 cynamon mielony - 1 łyżeczka
 gałka muszkatołowa - 1/2 łyżeczki
 goździki mielone - 1/4 łyżeczki
 cukier kokosowy - 1 szklanka
 cukier trzcinowy - trochę
 puree z jabłek - 1 szklanka
 ocet jabłkowy - 1 łyżeczka
 olej kokosowy - 1 szklanka
na wierzch:
 jabłko - 2-3 szt.
 cukier puder trzcinowy - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wymieszaj zmielone siemię lniane z letnią wodą i odstaw. W międzyczasie, w jednej misce wymieszaj wszystkie suche składniki (oprócz cukrów). W kolejnej misce, za pomocą miksera wymieszaj cukier kokosowy, trzcinowy z olejem kokosowym, jabłkami i namoczonym siemieniem lnianym. Następnie, do mokrych składników powoli, po kilka łyżek dodawaj suche. Cały czas miksuj. Masa zrobi się dość gęsta.

KROK 2: Tortownicę wysmaruj lekko olejem. Wyłóż na nią ciasto i rozprowadź dokładnie do krawędzi. Obierz jabłka, przekrój na pół i usuń z nich gniazda. Pokrój jabłka na cienkie plasterki i ułóż je na cieście. Całość włóż do piekarnika i piecz 40 min. Wyjmij i ostudź. Kiedy ciasto wystygnie, posyp lekko cukrem pudrem trzcinowym.

bioart

kawa ziarnista
arabica/robusta espresso



DE-ÖKO-001

herbata zielona
sencha liściasta



GWARANCJA



JAKOŚCI

- w 100% ekologiczny skład
- wolne od GMO
- przyjazne środowisku
- bez wzmacniaczy smaku
- ścisła kontrola jakości
- uczciwe partnerstwo

cynamon cejloński
mielony bio



NAJLEPSZA JAKOŚĆ OD 1979 ROKU.



Porozmawiajmy poważnie o zrównoważonym rybołówstwie

Musicie wiedzieć, że nie ma jednej, przejrzystej definicji, zaakceptowanej przez wszystkie rządy, organizacje i przemysł. Chociaż morza i oceany są biologicznie połączone ze sobą, to ich terytoria podzielone są na tereny, które podlegają pod różne władze, a co za tym idzie – obowiązują na nich różne prawa, normy oraz zwyczaje. Trwająca od dziesięcioleci obsesja na punkcie zysku spowodowała niewyobrażalne spustoszenie morskich zasobów. Z niepokojem przedstawimy Wam najgorsze z nich.

87% DZIKICH ŁOWISK NA ŚWIECIE JEST ZAGROŻONYCH

by zaspokoić popyt na niektóre gatunki ryb, statki rybackie dosłownie zamiatają duże oceany, pozostawiając niewystarczającą liczbę dorosłych osobników niezbędnych do ponownego zasiedlenia łowisk. Według amerykańskiej Organizacji ds. Żywności i Rolnictwa 87% łowisk dzikich jest nadmiernie eksploatowanych, tj. prowadzi się tam połów na maksymalnym poziomie, są całkowicie wyczerpane lub wracają do zdrowia. Tymczasem zapotrzebowanie na ryby przekracza wzrost populacji. Podczas gdy populacja ludzi rośnie o 1,7% rocznie, konsumpcja ryb rośnie o 3,2% rocznie.

JEDNA TRZECIA RYB NIE JEST POPRAWNIE IDENTYFIKOWANA

Oznacza to, że ok. 33% wszystkich złowionych ryb i innych morskich zwierząt jest wprowadzana i sprzedawana na rynek, zwłaszcza w krajach rozwijających się jako zupełnie inny gatunek pod obcą nazwą, fałszuje się także informacje o pochodzeniu i metodach połowu. To nie jest nowy problem, jest sporo udokumentowanych przypadków sięgających przynajmniej do lat trzydziestych dwudziestego wieku, kiedy przetwórci próbowali sprzedać makrelę zamiast łososia. Z pomocą przychodzi technika, która pomaga lepiej identyfikować gatunki. Dziś wiele zależy od Konsumentów, którzy podczas zakupu powinni wymagać poprawnej identyfikacji, to podstawowe informacje o pochodzeniu, metodzie połowu i rodzaju ryby.

ZAKWASZENIE OCEANÓW, NIGDY NIE BYŁO TAK SZYBKIE

Poza bezpośrednimi zagrożeniami spowodowanymi przez nadmierne połowy, które powodują wyraźne szkody, coraz

ważniejsze staje się zakwaszenie wód oceanów. W miarę ocieplania się klimatu na Ziemi wzrasta zakwaszenie wód. Naukowcy przyznają, że w historii zjawisko to już miało miejsce, ale nigdy w tak szybkim tempie. Najbardziej porównywalne wydarzenie, miało miejsce 65 milionów lat temu, jednak postępowało 10 razy wolniej niż obecnie.

IDENTYFIKOWALNOŚĆ JEST DOBRA DLA WSZYSTKICH

Brak identyfikowalności ryb, nadmierny połów oraz nieprzejrzyste, nieuregulowane i często nielegalne i praktyki wielu koncernów i przemysłu rybołówstwa nie tylko sięgają spustoszenie w oceanach, ale niszczą cały biznes. Bez obowiązku identyfikacji owoców morza firma, która działa odpowiedzialnie, jest zmuszona umieścić swój produkt obok tańszego produktu od firmy, która obniża koszty poprzez stosowanie niezrównoważonych metod. Konieczne jest, aby dane dotyczące identyfikowalności zawierały znaczki kontroli, które poświadczają czas, lokalizację, rodzaj floty i narzędzia połowu.

W ZGODZIE ZE ZRÓWNOWAŻONYM RYBOŁÓWSTWEM

Dobrym przykładem definicji zrównoważonego rybołówstwa mogą być działania hiszpańskiej firmy Conservas Antonio Pérez Lafuente, w której wytwarzane są produkty marki Pan do Mar. Określają one zrównoważone połowy w następujący sposób:

PAN DO MAR

- Nasze ryby poławiane są kutrami (rybołówstwo przybrzeżne lub zbliżeniowe) najczęściej przez lokalnych rybaków o głęboko zakorzenionych tradycjach rodzinnych.



- Wszystkie ryby, które przetwarzamy, pochodzą z rybołówstwa sklasyfikowanego jako zrównoważone przez FAO i inne organizacje zajmujące się ochroną przyrody.
- Przetwarzamy ryby złowione przy użyciu tradycyjnych narzędzi, zgodnie z kryteriami zatwierdzonymi przez FAO. W przypadku 100% naszych tuńczyków i białych tuńczyków zostało złowionych przy użyciu wędek trzcinowych. Makrele są łowione na wędki z kołowrotkiem i sardynki za pomocą wąskich sieci lub metodą „xeito”.
- Myjemy, filetujemy, gotujemy i pakujemy nasze produkty zawsze ręcznie.
- Nasze receptury są wynikiem tradycji i galicyjskiego doświadczenia w przygotowaniu przetworów, dzięki czemu zapewniają ciągłość tradycji przodków lokalnej kuchni.
- Produkty rolnictwa, których używamy, pochodzą z certyfikowanych upraw ekologicznych i biodynamicznych. Od warzyw, octu, oliwy z oliwek extra virgin do najprostszyc przypraw.
- Faworyzujemy lokalne rybołówstwo, zmniejszając w ten sposób nasz ślad węglowy poprzez unikanie transportu na duże odległości i wysoką emisję CO2.

Pan do Mar



Pan do Mar



Ryby i owoce morza pochodzące ze zrównoważonych i kontrolowanych połowów z dodatkiem składników ekologicznych.



MAKARON Z TUŃCZYKIEM I PIECZARKAMI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 makaron spaghetti - 200 g
tuńczyk z puszki - 1 opakowanie
 pokrojone pieczarki - 200 g
 cienkie plastry boczku - 50 g
 czosnek - 2 ząbki
 oliwa - 2 łyżki
 sos z pieczenia mięsa - 1/2 szklanki
 parmezan - 60 g
 sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pieczarki oraz boczek przyrumienić na oliwie, dodać rozdrobnionego tuńczyka i czosnek roztarty z solą, chwilę podsmażyć, wymieszać z sosem pieczeniowym. Doprawić. Ugotować makaron, wrzucić do sosu i dobrze wymieszać. Podawać w nagrzanym naczyniu – posypać wierzch serem.

smakujemy



PASTA Z TUŃCZYKA



🕒 20 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
tuńczyk w sosie własnym - 120 g
 kurcze jaja - 2 szt.
 szalotka - 1/2 szt.
 szczypiorek - 1/2 pęku
 świeże oregano - 1 łyżka
 sos tabasco - kilka kropel
 majonez - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jajka gotujemy na twardo, tak aby żółtko było lekko pomarańczowe (wkładamy jajka do zimnej wody, włączamy ogień i nastawiamy czasomierz na 12 min). Ugotowane jajka studzimy i obieramy ze skorupki. Kroimy w kostkę.

KROK 2: Tuńczyka odcedzamy od sosu i dodajemy do jajek. Szalotkę, szczypiorek i oregano drobno siekamy i dodajemy do reszty składników. Na koniec dodajemy sos tabasco oraz majonez i przy pomocy widelca łączymy wszystkie składniki w pastę. Podajemy ze świeżą grahamką i plasterkami pomidora.

definicjasmaku



SAŁATKA Z KASZĄ I MARYNOWANYMI BURACZKAMI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 kasza gryczana ugotowana - 1 szklanka
 buraczki marynowane - 300 g
tuńczyk w sosie własnym - 120 g
 kiełki brokuła - 1 garść
 majonez - 1 łyżka
 przyprawa do sałatek - 1 łyżeczka
 olej rzepakowy - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę mieszamy z odsączonym tuńczykiem, buraczkami, kiełkami, majonezem i olejem. Doprawiamy do smaku przyprawą do sałatek.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



SAŁATKA Z AWOKADO I SARDYNKAMI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 ulubiona sałata - 1 opakowanie
 awokado - 1 szt.
sardynki w oliwie - 120 g
 chleb z ziarnami na grzanki - 2 kawałki
 pomidorki koktajlowe - 2 garści
 cebula dymka - 1 szt.
 ser feta - 1/2 opakowania
 pestki słonecznika - 1 garść
 oliwa z bazylią - trochę
 liście świeżej bazylii - trochę
 sól, pieprz - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni, pieczywo opiekamy na patelni lub w opiekaczu na grzanki. Kroimy w kawałki. W misce układamy sałatę, pokrojone awokado, przekrojone na pół pomidorki, podzielone na kawałki sardynki i pokruszoną fetę. Posypujemy posiekaną dymką, słonecznikiem i grzankami. Skrapiamy delikatnie oliwą i posypujemy porwanymi na kawałki liśćmi bazylii.

Iwona Kuczer



PASTA Z CZARNEJ FASOLI



🕒 50 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 czarna fasolka ugotowana - 1 szklanka
filety anchois (sardele) w oliwie - 50 g
 pomidory suszone w oliwie - 5 szt.
 sól morsa - 1 do smaku
 pieprz czarny ziarnisty - do smaku
 oliwa z oliwek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki wrzucić do blendera. Zmiksować na gładką masę, doprawić solą i pieprzem. Jeśli pasta będzie za gęsta dodać oliwę. Podawać ze świeżym pieczywem lub grzankami.

Iwona Kuczer



SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I JARMUŻEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 jarmuż - 200 g
tuńczyk w sosie własnym - 2 puszki
 ciecierzycza w słoiku - 1 szt.
 kukurydza konserwowa w słoiku - 1 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 szalotki - 3 szt.
 sól, świeżo mielony pieprz - do smaku
 oliwki - garść
 jogurt grecki - 200 g
 sezam - 2 łyżki
 czosnek suszony - 1/2 łyżeczki
 sok z cytryny - kilka kropel

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jarmuż myjemy, osuszamy, usuwamy twarde łodygi i siekamy. Jarmuż wrzucamy na rozgrzaną patelnię, dodajemy starty czosnek i blanszujemy, aż nabierze intensywnego zielonego koloru. Odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: Odsączamy tuńczyka, ciecierzycę, kukurydżę i wrzucamy do miski, dodajemy pokrojone w drobną kostkę szalotki. Na koniec dodajemy oliwki, które można przekroić na pół. Całość mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem. Jogurt mieszamy z sezamem, suszonym czosnkiem, sokiem z cytryny oraz solą i pieprzem. Przed podaniem polewamy sosem.

My Chcemy Jeść

Mleko kokosowe? Już nie!

W ostatnim czasie na półkach sklepowych pojawiło się wiele nowych produktów kokosowych, niby wszystko fajnie, cieszymy się, ponieważ kokos to wspaniała i wszechstronna roślina, lecz powoli znikają dobrze nam znane produkty takie jak mleczko czy śmietanka z kokosa. O co w tym wszystkim chodzi? Poprosiliśmy o opinię eksperta, który zawodowo prześwietla nowe produkty, zanim pojawią się na rynku. O rewolucji w kokosowym nabiale opowie Sylwia Kaczmarek Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet S.A..

**„Napój kokosowy - coconut milk” i „Zagęszczony produkt kokosowy”:
Proszę nam opowiedzieć co to za nowości?**

Sylwia Kaczmarek: To nie są nowości. Te produkty to nic innego jak bardzo dobrze wszystkim znane mleko kokosowe i śmietanka kokosowa.

Dlaczego zatem nie nazywają się po prostu mlekiem i śmietanką?

Sylwia Kaczmarek: To bardzo złożona kwestia. Generalnie nigdy nie można było używać nazwy „mleko” do produktów roślinnych. Wg rozporządzenia Unii Europejskiej z 2013 r., ustanawiającym wspólną organizację rynków rolnych, nazwy takie jak mleko, śmietanka, śmietana, czy masło są zarezerwowane dla produktów pochodzenia zwierzęcego. Były jednak i w zasadzie nadal są, wyjątki, tylko teraz już nie dotyczą Polski.

Decyzja Komisji z 2010 r., dopuściła do stosowania w państwach członkowskich nazwy produktów takie jak mleko kokosowe i masło orzechowe. Dotychczas i producenci w Polsce używali tych nazw w oparciu o ten akt prawny. Niestety, ostatni wyrok Trybunału z czerwca 2017 r., odmówił Polsce stosowania tych wyjątków. Jeżeli dany producent działałby na rynku od 30 lat, mógłby w dalszym ciągu stosować stare nazwy. Problem w tym, że rodzimi wytwórcy nie mają tak długiej historii. Wszystkim firmom, które wystąpiły do Komisji Europejskiej o zgodę już odmówiono.

Podsumowując, coconut milk, coconut cream są dozwolone, ale mleko kokosowe czy śmietanka już nie.

Co to oznacza dla dystrybutora produktów kokosowych?

Sylwia Kaczmarek: Wszystkie produkty kokosowe zwane mlekiem lub śmietanką, a mamy ich w ofercie kilkanaście, muszą zmienić nazwę.

To pod jakimi nazwami mamy teraz szukać tych produktów na półkach?

Sylwia Kaczmarek: Z utworzeniem nowych nazw mieliśmy nie mały problem. Produkty kokosowe, które mamy w ofercie cieszą się dużym zainteresowaniem. Klienci są przyzwyczajeni zarówno do powtarzalnej jakości swoich ulubionych produktów, jak również do nazw. Jak zatem zmienić nazwę żeby nie wpłynęło to na wybór konsumentów? Dlatego projekt zmiany nazw był dla nas nie lada wyzwaniem. Należało z jednej strony sprostać wymaganiom rozporządzeń oraz wytycznym urzędowej kontroli żywności, a z drugiej strony przekazać konsumentom, że za nowymi nazwami, stoją ich „stare” ulubione produkty.

Nikt nie podał żadnych konkretnych wytycznych w kwestii zmiany nazw. Wiadomo tylko, że nie mogą się nazywać mlekiem ani śmietaną i nie można użyć zdrobnień typu mleczko. Dla urzędników najlepiej by było wrzucić wszystko do jednego przysłowiowego worka i nazwać te produkty „produktami kokosowymi”. Jednak uważamy, że to by było rozwiązanie najgorsze z możliwych. Kilkanaście produktów kokosowych w ofercie: mleka, śmietanki, kremy, napoje. Nie możemy zatem tak ujednolicić nazw. Naszym zadaniem było nazwać te produkty tak, aby klient mógł je rozróżnić i dokonać wyboru.



Czyli tak naprawdę nie zegnamy się na dobre z mlekiem kokosowym i śmietanką kokosową?

Sylwia Kaczmarek: Oczywiście że nie! Czekają na półkach pod innymi nazwami...

A co z mlekiem kokosowym, które nadal jednak można spotkać na półkach sklepowych?

Sylwia Kaczmarek: To kwestia czasu. Niestety, proces nowych projektów czy wydruk nowych etykiet musi trochę potrwać. Do tego czasu na pewno jeszcze gdzieś spotkamy i mleko kokosowe i śmietankę. Nie da się tego podmienić z dnia na dzień. Powoli jednak „mleko kokosowe” zniknie, ponieważ nie jest już możliwe stosowanie w języku polskim takich nazw. Resort rolnictwa zaznacza, że producenci, którzy nie będą respektować nowych przepisów, spotkają się z konsekwencjami.

Czy to oznacza, że na półkach sklepowych znajdziemy teraz tylko „napoje kokosowe” i „zagęszczone produkty kokosowe”?

Sylwia Kaczmarek: Nie, oczywiście że nie. To rozwiązanie, które my przyjęliśmy w Bio Planet. To nazwy wymyślone przez nas. To jak producenci nazwą swoje produkty zależy wyłącznie od nich. To kwestia pomysłowości i inwencji twórczej osób odpowiedzialnych za znakowanie.

Co na koniec chciałaby Pani powiedzieć wielbicielom mleka kokosowego?

Sylwia Kaczmarek: Spróbujcie naszego „Napoju kokosowego - coconut milk” oraz zagęszczonego produktu kokosowego. Przekonacie się, że nic się nie zmieniło w smaku, recepturze, czy charakterystyce tych produktów. To nadal wasze ulubione mleko kokosowe i śmietanka kokosowa tylko pod innymi nazwami. Spróbujcie i przekonajcie się sami!

ZAMIĄST ŚMIETANY:

**ZAGĘSZCZONY
PRODUKT
KOKOSOWY
BIO 330 ml -
COCOMI**



**ZAGĘSZCZONY
PRODUKT
KOKOSOWY
W PUSZCE
BIO 400 ml
- COCOMI**

ZAMIĄST MASŁA:

**KREM
KOKOSOWY
NATURALNY
BIO 230 g
- COCOMI**



**PASTA
KOKOSOWA
BIO 200 g
- AMAIZIN**

ZAMIĄST MLEKA KOKOSOWEGO:



**NAPÓJ KOKOSOWY
- COCONUT MILK (17%
TŁUSZCZU) BEZ GUMY
GUAR BIO 400 ml -
AMAIZIN**



**NAPÓJ KOKOSOWY
- COCONUT MILK
W PUSZCE (17%
TŁUSZCZU) BIO 400
ml - COCOMI**



**NAPÓJ KOKOSOWY
- COCONUT MILK
(18% TŁUSZCZU) FAIR
TRADE BIO 400 ml -
ALLFAIR**



**NAPÓJ KOKOSOWY
- COCONUT MILK DO
GOTOWANIA BIO
500 ml - COCO (DR
MARTINS)**



**NAPÓJ KOKOSOWY
- COCONUT MILK
W PROSZKU BIO
150 g - COCOMI**



**NAPÓJ KOKOSOWY -
COCONUT MILK (22%
TŁUSZCZU) BIO 400
ml - TERRASANA**

DODATKOWO:



**NAPÓJ KOKOSOWY
BIO - BJORG**



**NAPÓJ KOKOSOWY
BIO 1 L - COCO (DR
MARTINS)**



**NAPÓJ KOKOSOWY
BIO 1 L - COCOMI**

Ciesz się smakiem bio sosów sojowych!

TERRA
SANA

positive
eating

Dwa rodzaje: shoyu (łagodny) lub tamari (mocny, bezglutenowy)

Bogaty, niepowtarzalny smak: pięć smaków jednocześnie - słodki, słony, kwaśny, gorzki i umami!

Długi proces fermentacji: ponad 18 miesięcy

Wyprodukowane według tradycyjnych receptur, przez japońską, rodzinną firmę z ponad 400-letnim doświadczeniem

Najlepiej smakują w (orientalnych) marynatach i sosach, zupach (miso), daniach z ryżu i makaronu, są idealne do dipów.

Chcesz zobaczyć
na własne oczy
jak powstają sosy
TerraSana? Obejrzyj:
bit.ly/shoyutamari
(z angielskimi
napisami)



bio•organic



Wigilijna walka z czasem

Czas tak szybko płynie, a Święta znowu się do nas uśmiechają. My musimy się zastanowić jak przygotować front prac, aby wszystko znowu się udało.



Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl

Barbara Strojny

W tradycji naszych Świąt są potrawy, które możemy przygotować dużo wcześniej. Pozwala nam to rozłożyć prace kulinarne w dłuższym okresie, bo to nie tylko dylemat naszych czasów, jak przygotować 12 potraw na jedną uroczystość. Kilka tygodni przed Świętami możemy wykonać pierniki (zwłaszcza te wg starodawnych receptur). W szczelnych opakowaniach dobrze przechowują się pierniczki, sezamki, kruche ciasteczka lub praliny. Mogą stanowić one nie tylko słodką przekąskę na stole, ale również jadalną ozdobę choinkową. Potrawy z zalewą olejową lub octową, np. ryby, grzyby, owoce i warzywa, nabiorą głębszego aromatu, a smaki się przegryzą, jeśli zostaną wykonane wcześniej. Nie zapominajmy o kisonkach (średnio ich przygotowanie wymaga ok. tygodnia), które są nie tylko niezwykle smaczne i zdrowe, ale również pomagają nam w trawieniu świątecznych potraw. Mrożenie to kolejny sposób na przygotowanie niezbędnych na świątecznym stole, ale czasochłonnych w wykonaniu potraw. Aby pierogi nie posklejały się, posmarujmy je olejem lub przełożmy papierem do pieczenia, zamrażamy rozłożone na płaskiej powierzchni, aby w pierwszym etapie zamrażania nie miały szansy się polepić, potem możemy je zebrać do jednego opakowania.

Jednak niektóre dania dobrze przygotować w dzień uroczystości jak np. kompot wigilijny, przyprawy użyte do jego wykonania spowodują, że dom będzie pachniał Świętami. Potrawy przygotowujemy w miarę możliwości wspólnie (ze wszystkimi domownikami), dzielimy się pracą. Święta to nie tylko potrawy, ale również przygotowanie stołu, ozdób świątecznych i generalne porządki, których lepiej nie zostawiać na ostatnią chwilę.

Powodzenia!

WEGAŃSKA ZUPA GRZYBOWA - przepis znajdziesz na www.gotujwstylu.eko.pl

NAJLEPSZY NA ŚWIECIE BARSZCZ



180 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

buraki (podobnej wielkości) - 2 i 1/2 kg
marchew - 500 g
seler korzeniowy - 300 g
pietruska - 1-2 szt.
seler naciowy - 3-5 szt.
grzyby suszone - garść
czosnek - 1 ząbek
por - 1/2 szt.
ziele angielskie - 5-7 szt.
liście laurowe - 3-4 szt.
goździki - 1-3 szt.
kora cynamonu - kawałek
lubczyk, pieprz ziółowy, czarny - do smaku
miód płynny, ocet jabłkowy - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Buraki umyć i odsączyć z nadmiaru wody - włożyć do rękawa foliowego przeznaczonego do pieczenia, wlać do środka 2-3 łyżki zimnej wody, zamknąć worek drucikami i włożyć do piekarnika. Nastawić temperaturę na 200°C i piec do miękkości (czas pieczenia jest zależny od wielkości i gatunku buraków). Pozostawić do ostygnięcia.

KROK 2: W tym czasie do dużego garnka włożyć obrane warzywa pokrojone w mniejsze kawałki. Dodać ziele angielskie, liście laurowe, ziarna pieprzu, trochę soli, garść suszonych grzybów, świeży lubczyk + ew. 2 goździki i 2-3 kawałki kory cynamonu. Gotować powoli do uzyskania skoncentrowanego i esencjonalnego wywaru. Ostudzić

KROK 3: Ostudzone buraki obrać i zetrzeć na drobnych oczkach tarki warzywnej. Wywar odcedzić i mocno podgrzać, prawie do wrzenia - dodać starte buraczki, przemieszać i ponownie rozgrzać, aż całość niemal zawrze. Dodać ocet jabłkowy do smaku, zmiażdżony czosnek, sporo pieprzu ziółowego i czarnego. Ogrzewać ok. 10 min. nie dopuszczając do wrzenia. Garnek nakryć i odstawić w chłodne miejsce na 10-12 godzin. Kiedy barszcz dobrze naciągnie przelać przez gęste sito i odcisnąć pozostałe buraczki.

KROK 4: Barszcz zagrzzać, ale nie zagotować - doprawić do smaku solą, pieprzem, świeżo wyciśniętym czosnkiem, octem jabłkowym oraz płynnym miodem. Barszcz powinien być lekko pikantny, słodkawy i z lekko wyczuwalną nutą kwasowości.

Elwira Lipińska

BEZGLUTENOWE PIEROGI Z KAPUSTĄ



90 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

mąka gryczana - 1 szklanka
skrobia kukurydziana, ziemniaczana lub tapioka - 1/2 szklanki
olej - 2 łyżki
gorąca woda - 1 szklanka
sól - 1/2 łyżeczki
kapusta kiszona - 2 szklanki
grzyby suszone - 1 szklanka
liść laurowy - 1 trochę
ziele angielskie - 1 trochę
mała cebula - 1 szt.
olej do gotowania i pieczenia - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Grzyby zalewamy gorącą wodą, odstawiamy na noc. Kapustę odciskamy, jeśli jest bardzo kwaśna delikatnie płuczemy. Siekamy. Cebulę i odcieczone grzyby drobno kroimy (wodę po grzybach zachowujemy). W garnku rozgrzewamy olej, podsmażamy cebulę,

dojamy kapustę, kilka liści laurowych, kilka sztuk ziela angielskiego i zalewamy wodą po moczeniu grzybów. Gotujemy do miękkości około 30-40 min pod przykryciem. Studzimy.

KROK 2: Mąki mieszamy w misce z solą, dodajemy olej, powoli wlewamy gorącą wodę mieszając mikserem lub dużą, drewnianą łyżką. Kiedy trochę przestygnie szybko i dokładnie wyrabiamy ciasto, podsypując minimalną ilością mąki. Odstawiamy na kilka minut przykryte ściereczką. Przez cały czas przyrządzania pierogów pilnujemy, żeby ciasto nie wyschło, jest delikatne i szybko się kruszy.

KROK 3: W garnku zagotowujemy wodę, solimy. Ciasto dzielimy na 4 części. Rozwałkujemy lekko posypując mąką, wykrawamy kółka i nadziewamy łyżką farszu. Szybko zlepiamy. Po ulepieniu jednej partii od razu je gotujemy na małym ogniu.

Iwona Kuczer



PIEROGI Z SEREM INACZEJ

40 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

ciasto:

mąka pszenna - 3 szklanki
olej - 1 łyżka
jajko - 1 szt.
woda gorąca - 150 ml
mleko - 100 ml
kakao - 2 łyżki
sól - do smaku

farsz:

ser twarogowy - 25 dag
cukier - 1 + 1/2 łyżki
cukier waniliowy - 2 łyżeczki
jajko małe - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do przesianej mąki dodać olej, jajko, szczyptę soli. Mleko wymieszać z gorącą wodą i stopniowo wlewając mieszać łyżką lub nożem. Następnie podzielić na 2 równe części. Jedną część wymieszać z kakao a drugą pozostawić jasną. Oddzielnie zagnieść elastyczne ciasto. Oba kolory ciasta rozwałkować w prostokąty, posmarować wodą i ułożyć jedno na drugim. Zwinąć w roladę, zawinąć w ścierkę i pozostawić na 15 minut.

KROK 2 Ser zmiksować, dodać cukier, cukier waniliowy, jajko, dokładnie wymieszać. Ciasto pokroić na plasterki, ręką uformować placuszki. Nałożyć farsz, złożyć na pół i dokładnie zlepzić. Stopniowo wkładać do wrzącej, osolonej wody i gotować 2-3 minuty od chwili wypłynięcia na powierzchnię.

Stokrotka



PIECZONE PIEROGI Z JAGODAMI



60 min

SKŁADNIKI (13 porcji):

mąka kukurydziana - 1 szklanka
tapioka (skrobia z manioku) - 1/4 szklanki
wrzątek - 1/2 szklanki
banan - 1 szt.
tahina - 1 łyżeczka
inulina - 1 łyżka
cukier kokosowy - 1 łyżka
jagody (świeże lub mrożone) - 1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie mąki wymieszać, na środku zrobić wgłębienie i powoli wlewać wrzątek, zblendowanego wcześniej banana oraz tahinę.

Ciasto bardzo dokładnie wymieszać, a następnie wyrobić, zawinąć w folię i odstawić na 15 minut (najlepiej do lodówki). Ciasto rozwałkować i powycinać koła.

KROK 2: Jagody wymieszać z cukrem oraz inuliną. Na wcześniej uformowane ciasto nakładać po łyżeczce jagód i dokładnie zaklejać brzegi (np. używając widelca).

KROK 3: Pierogi piec około 20 minut w 180°C.

Magdalena Nagler - foodmania

Vitaquell

VEGETARIAN SINCE 1922

BEZ TŁUSZCZÓW TRANS!

Margaryny marki **VITAQUELL** nie zawierają tłuszczów trans oraz sztucznych dodatków smakowych i konserwujących. W celu poprawy wzmocnienia smaku stosuje się wyłącznie naturalne, certyfikowane ekologicznie aromaty.



Jedz zdrowo i ciesz się życiem!

Przepisy z wykorzystaniem ekologicznych produktów marki VITAQUELL znajdziesz na www.gotujwstylueko.pl





PASZTET Z KASZY JAGLANEJ, GRZYBÓW I SOCZEWICY



95 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

marchew - 5 szt.
 pietruszka - 2 szt.
 seler - kawałek
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 3 ząbki
 kasza jaglana - 1 i 1/2 szklanki
 brązowa soczewica - 1 i 1/2 szklanki
 suszone grzyby - 10 szt.
 natka pietruszki - 1/2 pęczku
 zmielone płatki owsiane - 1/2 szklanki
 kmin rzymski - 1 łyżeczka
 kolendra - 1 łyżeczka
 wędzona papryka - 1 łyżeczka
 kardamon - 1/2 łyżeczki
 pieprz i sól - do smaku
 oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę obierz i posiekaj, czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Podsmaż na oliwie. Marchew, pietruszkę i seler obierz, umyj, zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do cebuli i czosnku. Podsmażaj, aż warzywa będą miękkie.

KROK 2: W małym garnuszku ugotuj kaszę jaglaną. W drugim garnku ugotuj soczewicę. Jeśli kasza i soczewica trochę się rozgotują, tym lepiej. Pasztet łatwiej będzie zmiksować, a składniki lepiej się połączą.

KROK 3: Grzyby gotuj przez około 1 godzinę. Posiekaj. Warzywa, kaszę, soczewicę i grzyby przełóż do dużej miski. Dodaj posiekaną natkę pietruszki i zmiśnij na gładko. Następnie dodaj wszystkie przyprawy i płatki owsiane. Ponownie zmiśnij. Formy wyłóż papierem do pieczenia i przełóż do nich masę. Piecz w temperaturze 180°C ok. 1 h.

Agata Dominiak - wegieweda



MORSKI PASZTET

150 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

ryby morskie (filet) - 800 g
 duża marchew - 2 szt.
 duża cebula - 1 szt.
 mała bułka - 1 szt.
 mleko - 1 szklanka
 jajko - 1 szt.
 gałka muskatołowa - 1 łyżeczka
 koperek suszony - 1 łyżka
 pietruszka nać suszona - 1 łyżka
 pieprz - 1/2 łyżeczki
 sól - do smaku
 oliwa - 2 łyżki
 masło lub margaryna - trochę
 bułka tarta - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchew obieramy i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie, studzimy. W tym czasie namaczamy bułkę w 1 szkl. mleka. Rybę myjemy, wyciągamy ewentualne ości, układamy w naczyniu żaroodpornym. Cebulę obieramy, kroimy na ćwiartki, układamy na rybę, posypujemy pieprzem i polewamy oliwą. Całość zapiekamy w 150°C przez 30 minut. Po tym czasie wystawiamy rybę do ostudzenia.

KROK 2: Rybę z cebulą, marchew i namoczoną, ale odsączoną z nadmiaru mleka bułkę mielimy przez maszynkę do mięsa o najmniejszych oczkach, do masy dodajemy jajko, wysypujemy przyprawy (gałkę, pietruszkę, koperek, sól), trochę bułki tartej. Łączymy składniki, masa musi być dość luźna, ale jeśli uważamy, że przelewa się za bardzo, możemy dodać więcej bułki, nie przesadzajmy jednak.

KROK 3: Pasztet pieczemy ok. 1 godziny w temperaturze 150°C, po tym czasie zwiększamy do 180°C i pieczemy do zbrązowienia skórki (do 30 min). Przy pieczeniu pasztet trochę się zwiąże, a jeszcze bardziej po ostygnięciu.

Katarzyna Burzyńska



PASZTET Z DZICZYNY



150 min

SKŁADNIKI (20 porcji):

mięso z dziczyzny (lub z drobiu) - 2 kg
 wino do macerowania mięsa - 1 butelka
 wątróbka drobiowa - 500 g
 słonina - kawałek
 wywar pozostały z gotowania mięsa - 1 szkl.
 jajka - 3 szt.
 bułki pszenne - 3 szt.
 suszone grzyby - 1 garść
 włoszczyzna - 1 pęczek
 jałowiec, ziele angielskie, liście laurowe - po 4-6 szt.
 sól, pieprz, gałka muskatołowa - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mięso zalewamy czerwonym winem (tak, aby przykryło) i moczymy przez całą noc w lodówce (dodajemy jałowiec, liście laurowe, ziele angielskie).

KROK 2: Zmacerowane mięso opłukujemy i osuszamy z nadmiaru wody. W sporym garnku (albo dwóch) umieszczamy mięso, włoszczyznę oraz przyprawy (ziele angielskie, liście laurowe, jałowiec) i 1/2 cebuli.

KROK 3: Gotujemy do miękkości ok 1h, po czym wyjmujemy z wywaru i studzimy. Wywaru nie wylewamy, wykorzystamy go jeszcze np. do namoczenia bułek i grzybow.

KROK 4: Wystudzone mięso mielimy w malakserze.

KROK 5: Do tak przygotowanego pasztetu dodajemy 3 jajka i przyprawy - 2.5 łyżeczki soli, pieprz, startą świeżo gałkę muskatołową.

KROK 6: Przekładamy do foremek wyłożonych papierem do pieczenia (napelnione do mniej więcej 3/4 wysokości).

KROK 7: Na spodzie i na wierzchu układamy cienkie plastry słoniny. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 160°C ok. 1h.

Szybko Tanio Smacznie



WOLNO PIECZONE UDKA KURCZAKA Z POMIDORAMI KOKTAJLOWYMI W SOSIE MASCARPONE



120 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

podudzia kurczaka - 6 szt.
 pomidory koktajlowe - 200 g
 mascarpone - 4 łyżki
 sól, pieprz, tymianek i bazylija - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Podudzia kurczaka umyć i osuszyć. Doprawić solą i pieprzem. Mięso ułożyć w naczyniu do zapiekania. Posmarować serkiem Mascarpone. Do naczynia dodać pomidorki i gałązki

tymianku, przykryć kawałkiem papieru do pieczenia (lub pokrywką, jeśli jest w zestawie). Wstawić do piekarnika nagrzanego do 160°C. Piec około 2 godziny. Na 15 minut przed końcem pieczenia zdjąć folię (pokrywkę) i zwiększyć temperaturę do 190°C, żeby mięso się zarumieniło. W naczyniu powstaje sos z mięsa i łączy się on w czasie pieczenia z mascarpone. Daje to w efekcie lekką, aromatyczną, śmietankową sos do kaszy lub makaronu albo ziemniaków, które podamy do obiadu.

Dorota Woźniak - Twins Pot



ŚLEDZIE W OLEJU ORZECHOWYM



180 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
filety śledziowe - 500 g
cebula - 4 szt.
cytryna - 0,5 szt.
olej z orzechów włoskich - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jeśli używamy śledzi solonych - filety należy namoczyć w wodzie na co najmniej 3 godziny (w trakcie wymieniając wodę). Jeśli używamy filetów z oleju nie trzeba tego robić.

KROK 2: Cebulę obieramy, kroimy w kostkę - możemy sparzyć ją wrzątkiem by była mniej ciężkostrawna. Cebulę polewamy wyciśniętym sokiem z cytryny.

KROK 3: Śledzie kroimy w kawałki. W słoiku układamy naprzemiennie kawałki śledzia i cebulę, zalewamy olejem. Tak przygotowane śledzie zostawiamy na 48 godzin, by przegryzły się smaki.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



FILETY MUSZTARDOWO - KORZENNE



60 min

SKŁADNIKI (7 porcji):
filety śledziowe - 10 szt.
przyprawa korzenna - 2 łyżeczki
cebula - 1 szt.
musztarda miodowa - 3 łyżki
cukier - 1,5 - 2 łyżki
olej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filety śledziowe wymoczyć w mleku około 30 - 40 minut (w zależności jak mocno są słone). Następnie wyjąć i osaczyć, pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę obrać i pokroić w piórka, a następnie sparzyć gorącą wodą i ułożyć na dnie słoika. Musztardę połączyć z olejem, dodać cukier oraz przyprawę korzenną i dokładnie wymieszać. Pokrojone śledzie ułożyć ciasno w słoiku, a następnie zalać zalewą musztardowo - korzenną z olejem. Zakręcić słoik i zostawić na noc w chłodnym miejscu, aby śledzie się przegryzły. Śledzie zalać tak, aby były przykryte olejem.

Bożena1960



ŚLEDZIE DOBRZE PRZYPRAWIONE



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
filety śledziowe a'la Matjas - 400 g
biała cebula - 2 szt.
szczypiorek - 1 pęczek
rozgniecione ziele angielskie - 5 szt.
cynamon - 1 łyżeczka
świeżo mielony kolorowy pieprz - do smaku
oliwa z oliwek - 1/2 szklanki
biały ocet balsamiczny - 1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Śledzie odsączmy z zalewy. Następnie kroimy na kawałki szerokości ok. 0,7 - 1 cm. Dwie cebule i pęczek szczypiorku kroimy bardzo drobno i mieszamy razem w misce. W małej misce robimy mieszankę przypraw - ziele angielskie, świeżo mielony kolorowy pieprz, cynamon. Na dnie słoika za pomocą łyżki nakładamy mix cebuli i szczypiorku. Następnie nakładamy kilka kawałków śledzi, przysypujemy mieszanką przypraw oraz cebulą i szczypiorkiem. W ten sposób układamy piętra w słoiku. W większej szklance mieszamy oliwę z octem balsamicznym i delikatnie zalewamy śledzie w słoiku. W ten sposób śledzie można przyrządzić dwa dni wcześniej. Powinny stać w lodówce, ale od czasu do czasu warto porządnie potrząsnąć słoikiem.

My Chcemy Jeść



RYBNY PAPRYKARZ



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
ryż biały okrągły - 1/2 szklanki
małe pomidory świeże - 6 szt.
przecier pomidorowy - 200 ml
papryka czerwona - 2 szt.
cebula szalotka - 2 szt.
filet z dorsza - 1 szt.
wywar warzywny - 1 szklanka
czosnek - 1 ząbek
oregano, bazylija - trochę
oliwa - 2 łyżki
sól, pieprz - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Papryki upiec w piekarniku nagrzanym do 200°C, aż do przypalenia skórek na czarno. Wyjąć, włożyć do miski, przykryć. Pozostawić do ostudzenia. Po ostudzeniu obrać ze skórki usunąć pestki, pokroić w kostkę.

KROK 2: Pomidory sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki, przekroić, wyjąć pestki. Miąższ pokroić w kostkę. Szalotki i czosnek obrać, posiekać. Rybę umyć, pokroić w kawałki. Ryż wypłukać w bieżącej wodzie.

KROK 3: Na patelni podgrzać oliwę. Wrzucić cebulę i czosnek, podsmażyć. Dodać pomidory, rybę, ryż i smażyć jeszcze chwilę. Dodać przecier pomidorowy, sól, pieprz i dolewając po łyżce wazowej gorącego wywaru z warzyw dusić całe danie ok 20 minut.

KROK 4: Pod koniec doprawić bazylią i oregano, a także, jeśli będzie trzeba, solą i pieprzem.

Iwona Kuczer



WEGAŃSKI BIGOS



🕒 70 min

SKŁADNIKI (1 garnek):

kapusta kiszona - 1 kg
 soczewica czerwona - 200 g
 marchew, cebula, por - po 1 szt.
 pomidory z puszki - 200 ml
 woda - 1 litr
 olej - 2 łyżki
 orzechy włoskie - 5 szt.
 majeranek - 1 łyżka
 nasiona (owoc) kopru włoskiego - 1 łyżka
 liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarna - kilka
 sól, pieprz mielony, wędzona papryka - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę odcisnąć z nadmiaru soku, pokroić. Cebulę pokroić w piórka, por w plasterki, marchew w słupki. Na patelni rozgrzać olej. Zrumienić cebulę. Dodać por i marchew. Smażyć chwilę. Soczewicę opłukać i odsączyć. Do garnka włożyć kapustę i soczewicę. Wsypać orzechy i dodać smażone warzywa. Wlać wodę i sos pomidorowy oraz dodać przyprawy. Garnek przykryć pokrywką i gotować na małym gazie około 70 minut.

Dorota Woźniak - Twins Pot



ZUPA GRZYBOWA Z CIECIERZYCĄ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

suszone prawdziwki - 1 garść
 marchew - 1 szt.
 seler - 1 kawałek
 por - 1 kawałek
 sól i pieprz do smaku - 1 łyżeczka
 ciecierzycza ugotowana - 1 szklanka
 jogurt naturalny - 2 łyżki
 liść laurowy - 2 szt.
 ziele angielskie - 3 szt.
 olej - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Grzyby namocz, ugotuj i posiekaj w paseczki. Wodę z grzybów zachowaj. Marchew i selera potnij w kosteczkę. Rozgrzej garnek, wlej olej i delikatnie podsmaż marchew, seler i por pokrojony w talarki. Wlej wodę, dodaj grzyby i przyprawy gotuj ok. 20 minut. Dodaj ugotowaną cieciorę oraz wodę z gotowania grzybów. Wymieszaj. Dodaj jogurtu i zagotuj.

Anita Zegadło - AZgotuj



BIGOS Z CZERWONEJ KAPUSTY



🕒 120 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

kiszona czerwona kapusta - 1 i 1/2 kg
 suszona żurawina - 1 garść
 suszona wiśnia - 1 garść
 czerwone wino - 1 szklanka
 czerwona cebula - 2 szt.
 olej rzepakowy - 3 łyżki
 olej lniany do polania - 3 łyżki
 miód - 1 łyżeczka
 liść laurowy - 3 szt.
 ziele angielskie - 5 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na oleju zeszklić pociętą w piórka cebulę. Dodać kapustę i przyprawy. Dusić od czasu do czasu mieszając, wlać wino, odparować chwilę, a następnie dodać suszone owoce żurawiny i wiśni. Dodać łyżeczkę miodu. Dusić aż kapusta będzie miękka. ok. 2 godzin.

Anita Zegadło - AZgotuj



KOMPOT WIGILIJNY



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mieszanka wigilijna - 2 opakowania
 woda - 3 litry
 goździki - 3 szt.
 anyż - 1 - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do zimnej wody dodać zawartość opakowań. Dodać przyprawy. Gotować ok. 30-40 minut. Pozostawić do wystygnięcia. Opcjonalnie posłodzić syropem klonowym lub miodem.

Aita Zegadło - AZgotuj



MASALA CHAI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

woda - 2 szklanki
 czarna herbata assam - 2 łyżeczki
 mleko sojowe - 1/2 szklanki
 brązowy cukier - 2 łyżeczki
 cynamon - 1 laska
 gałka muszkatołowa - 1/2 łyżeczki
 imbir, kardamon - po 1/2 łyżeczki
 czarny pieprz - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do garnuszka wlej wodę, mleko, wsyp cukier i wszystkie przyprawy. Doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu ok. 10 min. Po tym czasie dodaj liście czarnej herbaty. Zamieszaj i zaparżaj ok. 5 minut. Przecedź napar przez sitko i przelej do kubeczków. Smacznego!

Agata Dominiak - wegewed



GRZANIEC Z SUSZONYCH OWOCÓW



🕒 30 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

mieszanka wigilijna suszonych owoców - 2 op.
 suszone morele, śliwki - po 10 szt.
 herbata czarna - 2 łyżeczki
 cytryna - 1 szt.
 kłącze imbiru - 1 cm
 kurkuma - 2 szczypty
 siemię lniane - 1 łyżeczka
 goździki - 5 szt.
 syrop daktylowy - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Suszone owoce siekamy grubo, zalewamy ok. 3 l wody, dodajemy herbatę, goździki, siemię lniane. Zagotowujemy, gotujemy ok. 5-7 min na wolnym ogniu pod przykrywką. Studzimy. Dodajemy kurkumę, sok wyciśnięty z cytryny, syrop daktylowy. Przecedzamy.

Dorota Wdowińska-Rozbicka (dorotaDS)



CZEKOLADOWO - MIGDAŁOWE MARZENIE

60+min

SKŁADNIKI (4 porcje):

herbatniki - 400 g
świeże jaja - 3 szt.
miękkie masło - 180 g
cukier trzcinowy - 100 g
pełnomleczna czekolada - 160 g
kawa espresso - 150 ml
ciemna czekolada - 200 g
śmietanka - 200 ml
olej migdałowy virgin BIO PLANÈTE - 2 łyżki
migdały - 200 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywno, dodając 50 g cukru w trakcie ubijania. Pełnomleczną czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej. Zmiksuj masło i cukier, dodaj żółtka i roztopioną czekoladę, a następnie zmiksuj wszystko na gładką masę. Ostrożnie dodaj białko. Namoczone w kawie herbatniki rozłóż w formie, przekładając je przygotowanym kremem czekoladowym, i odstaw przynajmniej na 4 godziny do lodówki.

KROK 2 : Przygotuj polewę czekoladową: podgrzej śmietankę w garnku i dodaj do niej ciemną czekoladę. Po rozpuszczeniu czekolady odczekaj do wystygnięcia, a następnie dodaj Ekologiczny Olej z Migdałów i odstaw przynajmniej na godzinę w chłodne miejsce. Na koniec ubijaj aż do uzyskania podwójnej objętości i jaśniejszego koloru.

KROK 3: Po schłodzeniu wyjmij ciasto z formy, polej czekoladowo-śmietankową polewą i udekoruj prażonymi migdałami.

BIO PLANÈTE



SPAGHETTINI Z OWOCAMI MORZA



30 min

SKŁADNIKI (1 ciasto):

makaron spaghetti - 500 g
pomidor świeży - 3 szt.
mała cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
olej do smażenia BIO PLANÈTE - 1 łyżka
owoce morza - 500 g
wytrawne białe wino - 100 ml
zielona cebulka - 2 pęczki
świeżo mielony pieprz i sól
sok z połówki cytryny
oliwa z oliwek extra virgin fraicheur BIO PLANÈTE - 40 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ugotować spaghetti al dente w dobrze osolonej wodzie. Wyciąć szypułki pomidorów i naciąć skórkę na krzyż przy miejscu, gdzie była szypułka. Zalać pomidory wrzącą wodą i zostawić je w niej na ok. 5 sekund. Obrąć pomidory, przekroić na pół, usunąć sok i pestki. Następnie pokroić mięsz w drobną kostkę. Obrąć cebulę i czosnek, pokroić w drobną kostkę i podduśić w patelni z oliwą do smażenia. Potem dodać owoce morza i podać je białym winem. W tym czasie pokroić zieloną cebulkę w cienkie krążki. Dodać pomidory i cebulkę do owoców morza, doprawić do smaku solą i pieprzem oraz sokiem z połówki cytryny. Dodać ugotowane al dente spaghetti i ok. 8 łyżek oliwy z oliwek virgin, dobrze wymieszać i podawać gorące!

BIO PLANÈTE



PARFAIT Z OLIWĄ Z OLIVEK



25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

słodka śmietana - 1/2 l
cukier - 140 g
wanilia - 1 strąk
żółtko - 4 szt.
oliwa z oliwek extra virgin fraicheur BIO PLANÈTE - 40 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Śmietanę ubij na sztywno i wstaw do lodówki. Strąk wanilii przekrój wzdłuż na pół i wyskrob ziarenka, wymieszaj z cukrem, żółtkami i ekologiczną oliwą z oliwek, a następnie umieść w kąpeli wodnej i ubijaj w celu uzyskania kremowej konsystencji. Na koniec połącz masę jajeczną z ubitą na sztywno śmietaną, przelej do prostokątnej formy, przykryj i odstaw na co najmniej 12 h do zamrażarki.

KROK 2: Przed podaniem ogrzej krótko spód prostokątnej formy w gorącej wodzie, a następnie wyjmij deser, odwracając formę do góry dnem. Pokrój na kawałki, udekoruj owocami i od razu podawaj

BIO PLANÈTE



polecamy !

**OLEJ
MIGDAŁOWY
VIRGIN BIO
- BIO PLANÈTE**



polecamy !

**OLEJ
DO GOTOWANIA
I SMAŻENIA BIO
- BIO PLANÈTE**



polecamy !

**OLIWA Z OLIVEK
EXTRA VIRGIN
FRAICHEUR
- BIO PLANÈTE**



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

Higiena jamy ustnej na medal!

Płukanie jamy ustnej to obowiązek wszystkich, którzy dbają o dobre zdrowie, a co Wy na to, żeby zamienić swój płyn na olej oparty w 100% na naturalnych składnikach?

OLEJ FRESH DZIAŁA KOMPLEKSOWO

Olej Fresh do higieny jamy ustnej BIO PLANÈTE służy do **oczyszczania, detoksykacji** oraz **wzmacniania całego organizmu**, a także pomaga pielęgnować naturalną florę jamy ustnej. Łącząc trzy główne składniki, czerpaliliśmy **wiedzę z trzech nurtów medycyny naturalnej**: w medycynie **ajurwedyjskiej** olej sezamowy jest tradycyjnie używany do ssania, w **medycynie wschodnioeuropejskiej** wykorzystuje się olej słonecznikowy, a w **Azji** — olej kokosowy. Nasz produkt uzupełniliśmy również esencjami eterycznymi, które w medycynie naturalnej znane są ze swojej skuteczności: **tymianek** przeciwdziała zapaleniom dziąseł oraz schorzeniom gardła, **mirra** zapobiega paradontozie oraz krwawieniu dziąseł, **jałowiec** zapewnia świeży oddech, **niaouli** wzmacnia dziąsła i ma działanie bakteriobójcze, zaś **goździki** pomagają w przypadku bólów zębów i opuchlizny dziąseł.

Działanie naszego Oleju Fresh do higieny jamy ustnej zostało sprawdzone pod kątem dermatologicznym i dentystycznym w ramach czterotygodniowego badania; produkt uzyskał podczas tych testów ocenę „bardzo dobry”. Czterotygodniowa kuracja pozwala widocznie zmniejszyć zawartość bakterii *Streptococcus mutans* oraz *Lactobacillus spp.*, które są główną przyczyną odkładania się płytki nazębnej.

JAK STOSOWAĆ?

Kurację do płukania ust olejem Fresh należy stosować każdego ranka na pusty żołądek. Po odmierzeniu oleju za pomocą dołączonego kubeczka należy przez 3–5 minut przepłukiwać zęby olejem,ssać go i żuć. Po przepłukaniu ust olejem nie należy go połykać, tylko wypłuć, a na koniec oczyścić jamę ustną za pomocą czystej wody. Następnie można normalnie umyć zęby.



Olej Fresh Bio Planète na tegorocznych Targach NATURA FOOD i beECO okazał się hitem, produkt otrzymał prestiżowy złoty medal za innowacyjne odkrycie roku!





BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

OLEJ FRESH DO HIGIENY JAMY USTNEJ.

Chroni i pielęgnuje naturalną mikroflorę Twojej jamy ustnej.

Nasza Kuracja olejem Fresh powstała z oleju słonecznikowego, sezamowego oraz kokosowego, których tradycyjnie używa się do płukania ust. Olej Fresh dopełniają starannie dobrane esencje eteryczne.



- ✓ Czyści i wzmacnia zęby, dziąsła oraz mięśnie szczęki.
- ✓ Zwalcza płytkę nazębną i bakterie.
- ✓ Skutecznie chroni przed zapaleniem dziąseł.
- ✓ Zapewnia świeży oddech.
- ✓ Przywraca równowagę mikroflory w jamie ustnej.



Skuteczność naszego Oleju Fresh do higieny jamy ustnej potwierdziły testy dermatologiczne; Ocena: "bardzo dobry".



www.bioplanete.com/pl

Dostępne w sklepach specjalistycznych z żywnością ekologiczną.

Dystrybutor:
Bio Planet
www.bioplanet.pl



Jarosław Sztaner
ekspert kategorii
desery i dodatki do deserów

Desery i dodatki do deserów

Długie, zimowe wieczory nie muszą być nudne, to idealny czas na poprawienie sobie humoru pysznym deserem. Ten smaczny posiłek może stanowić uzupełnienie dziennego zapotrzebowania na kalorie, a także wartości odżywcze, które możemy „przemycić” używając bogatych w nie składników, jak świeże owoce, bakalie i superfoods.

Z deserami jednak nie należy przesadzać, jeśli dbasz o linię, pamiętaj o umiarze, ograniczaj dodatek cukru i wybieraj składniki wspomagające odchudzanie. Deserów nie należy spożywać zbyt późno, ponieważ właśnie wieczorem dostarczone kalorie najbardziej lubią zamieniać się w tłuszcz. Desery najczęściej przyrządza się z mąki, jaj, kaszy, cukru, owoców, mleka i jego przetworów. Jednak to dodatki stanowią o ich charakterze, bo liczy się nie tylko smak, ale i wygląd.

EKOLOGICZNE DODATKI DO DESERÓW

Ich cechą charakterystyczną jest prosty skład, czytając etykiety bio barwników i aromatów nie dostaniemy oczopląsu tak bardzo charakterystycznego przy ich konwencjonalnych odpowiednikach. Ponadto większość tych produktów jest bezglutenowa i wegańska. Dlatego to od Was zależy charakter przyrządzonego deseru.

AROMATY BIO

Naturalne, ekologiczne aromaty urozmaicą smak każdego deseru. W sklepach znajdziemy certyfikowane aromaty marki Cook z cytrusów, malin, wanilii, róży, a nawet z kwiatów pomarańczy. Najczęściej wybieranym jest aromat Waniliowy Bio, pozyskuje się go z najbardziej cenionej odmiany wanilii - Bourbon. Ten wyjątkowy aromat łagodzi smak innych przypraw, tłumi gorycz. W kuchni wanilię stosuje się do wszelkiego rodzaju słodkości: ciast, lodów, puddingów, budyni, kremów. Niezastąpiona jest w najróżniejszych potrawach: naleśnikach, pierogach, gofrach. Doskonale komponuje się z czekoladą - w musach, babczkach, ciasteczkach.

EKOLOGICZNE BARWNIKI, POSYPKI I POLEWY

Ekologiczne barwniki do żywności swoje zdolności barwiące zawdzięczają pigmentom roślinnym, z których zostały wyprodukowane. Najczęściej stosowane rośliny do wyrobu barwników to: czerwony burak, kurkuma, marchew i matcha. Ekologiczne barwniki są doskonale do barwienia kremów, deserów, polew do ciast w sposób całkowicie bezpieczny i nadają się także dla dzieci. Na sklepowej półce znajdziemy wegańskie i bezglutenowe barwniki spożywcze marki Bio Vegan. Firma ta również oferuje wysokiej jakości polewy oraz posypki, które upiększą, a także wzbogacą smak własnoręcznie przygotowanych deserów.

GOTOWE DESERY

Chociaż słowo instant większości kojarzy się z wysoko przetworzoną żywnością, jednak takie marki jak Amylon udowadniają, że zabiegany tryb życia brak czasu nie musi oznaczać rezygnacji z pysznej, zdrowej żywności. W imponującym portfolio Amylonu możemy znaleźć łatwe i szybkie w przygotowaniu kisiele, galaretki owocowe, budynie, puddingi, a nawet deser panna cotta, wszystkie produkty bazują na certyfikowanych naturalnych składnikach, aromatach i roślinnych barwnikach.

Desery i dodatki do deserów mogą sprawić dużo radości w kuchni podczas gotowania nie tylko nam, ale i naszym dzieciom, zaprosmy je więc do kuchni.



W sklepach znajdziemy duży wybór aromatów Cook, dodatków do deserów Bio Vegan i gotowe desery marki Amylon.



BIO PRODUKTY FIRMY AMYLON

GALARETKI



NOWOŚĆ!

KISIELE



DO PIECZENIA



BEZ GLUTENU



BUDYNIE



SKROBIA





BEZGLUTENOWE PIERNICZKI



60 min

SKŁADNIKI (20 porcji):

mąka gryczana pełnoziarnista - 200 g
 mąka z czerwonej soczewicy - 150 g
 soda oczyszczona - 1 łyżeczka
 olej kokosowy lub masło - 60 g
 przyprawa do piernika - 1 1/2 łyżki
 miód lub syrop z agawy - 100 g
 jaja - 2 szt.
 karob - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Mąki i sodę dokładnie mieszamy. Do Oleju dodajemy miód, karob i przyprawę do piernika, mieszamy do rozpuszczenia składników. Zdejmujemy z ognia, czekamy chwilę, żeby masa przestygła. Dodajemy jaja i całość dokładnie mieszamy. Wlewamy płynne składniki i dokładnie mieszamy łyżką, potem szybko zagniatamy ciasto. Wstawiamy do lodówki na przynajmniej godzinę, można także na całą noc. Dzielimy na pół, rozwałkowujemy na podsypanej mąką gryczaną desce na grubość ok. 0,5 cm. Foremkami wycinamy ciastka. Układamy na blaszkach wyłożonych papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 10 – 12 min. rozgrzanym piekarniku, w 170°C Po ostygnięciu możemy pierniczki polukrować.

Iwona Kuczer



KORZENNE CIASTO Z WINNĄ GRUSZKĄ

100 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

cukier trzcinowy - 3/4 szklanki
 mąka orkiszowa - 1,5 szklanki
 proszek do pieczenia - 1 łyżka
 cynamon mielony cejloński - 1/2 łyżeczki
 czerwone wino - 1 butelka
 przyprawa do grzanego wina - 2 łyżeczki
 masło - 250 g.
 jaja - 4 szt.
 kakao - 4 łyżki
 goździki - 3 szt.
 anyż gwiazdkowy - 1 szt.
 gruszki - 3 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Gruszki obrać, włożyć do rondla wlać butelkę wina i zagotować z przyprawami go wina grzanego. Zmniejszyć ogień i gotować do miękkości gruszek ok. 40 minut z uchyloną przykrywką. Wystudzić. Masło przełożyć do miski, dodać cukier. Miksować na biały puch, następnie pojedynczo wbijać jaja. Po każdym wbiciu jaja mieszamy, aż konsystencja będzie jedwabista. Dodać przesianą mąkę, wsypując mąkę ciągle mieszać. Dodać utarte przyprawy, kakao i proszek do pieczenia. Zmieszać na jednolitą masę. Przełożyć do wyłożonej papierem i oprószonej siemieniem lnianym brytfanki. Na środek włożyć ugotowane chłodne gruszki. Piec ok. 55 minut w 180°C. Posypać cukrem pudrem.

Anita Zegadło - AZgotuj

NOWOŚĆ!

Hot Chocolate Drops od Belvas to czekoladowe kropelki, które oprócz tego, że mają niepowtarzalny wygląd i kształt, mają też pysznie smakować. Te soczyste „Drops” belgijskie, ekologiczne, szlachetne i wegańskie czekoladki są słodzone wyłącznie cukrem kokosowym i służą do przygotowania pysznych, gorących napojów czekoladowych o każdej porze dnia.

Hot Chocolate Drops od Belvas to w 85% organiczna ciemna, wegańska, bezglutenowa czekolada, której smak i aromat poruszy kubki smakowe niejednego wielbiiciela słodyczy.

BELVAS
 BELGIAN CHOCOLATE



BE-BIO-01
 Rolnictwo UE / spoza UE





KUTIA Z MIODEM Z KWIATÓW POMARAŃCZY



🕒 90 min

SKŁADNIKI (10 porcji):
orkisz na kutię - 400 g
mak - 200 g
suszone morele - 200 g
suszone śliwki - 100 g
rodzynki - 100 g
orzechy włoskie - 200 g
miód z kwiatów pomarańczy - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziarno orkiszu porządnie wypłukać, a następnie namoczyć przez całą noc. Po namoczeniu na następny dzień ugotować (około 60 minut), najlepiej podczas gotowania wymienić wodę. Mak również namoczyć przez całą noc, po czym również ugotować (około 40-50 minut), odcedzić i zmielić. Morele, śliwki i orzechy posiekać, a następnie wymieszać z makiem oraz miodem. Na koniec dodać orkisz, całość porządnie wymieszać i najlepiej przed podaniem lekko schłodzić w lodówce.

Magdalena Nagler - foodmania



NAJPROSTSZE NA ŚWIECIE SEZAMKI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
sezam łuskany - 200 g
miód np. wielokwiatowy - 3-4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sezam prażymy na suchej patelni uważając, aby nic się nie przypaliło. Dodajemy miód i energicznie mieszamy. Po ok. 3 min zdejmujemy patelnię z ognia i przelewamy masę na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Przykrywamy drugim kawałkiem papieru do pieczenia i wałkujemy. Kroimy na kawałki, zanim cała masa zastygnie. Sezamki najlepiej smakują schłodzone przez kilka godzin w lodówce, ale można je zjadać już po kilku minutach.

Zuzanna Wiśniewska



KRAKERSY NA SYLWESTRA



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
mąka z ciecierzycy - 1 szklanka
mąka z lnu - 1 szklanka
woda - 3/4 szklanki
sól himalajska, rozmaryn - po jednej łyżeczce
sezam - 2 łyżeczki
czosnek - 1 ząbek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozmaryn posiekaj. Wszystkie składniki przesymp do miski i zagnieć ciasto jak na makaron. Rozwałkuj na cienkie ok. 2-3 mm ciasto. Wycinaj dowolne kształty. Piecz ok. 15 minut na blaszce, w 160°C. Podawaj z ulubionymi pastami.

Anita Zegadło - AZgotuj

BIOVEGAN



Spraw, by Twoje domowe wypieki nabrały pięknych barw!

Naturalne barwniki spożywcze bezglutenowe BIOVEGAN pomogą Ci w przygotowaniu pięknych, kolorowych kremów, mas cukrowych, lodów, napojów, marcepanu, polew do ciast i innych ozdób Świątecznych w sposób całkowicie ekologiczny. Dostarczą dużej ilości zabawy podczas pieczenia i gotowania.



NIEBIESKI

ZIELONY

CZERWONY

FIOLETOWY

ŻÓŁTY

POMARAŃCZOWY

NOWE KOLORY!



DE-ÖKO 006

Ekologiczne składniki naturalne m.in.: czerwony burak, kurkuma, marchew, spirulina, maranta w proszku.

Merry Christmas

Która czekolada jest Twoja ulubiona?

Pyszna
WEGAŃSKA
& **Bez glutenu**

Czekolady
ekologiczne



Idealne na prezent!
... A może tylko
dla Ciebie?



gluten free
LACTOSE FREE
vegan





Jakub Biernat
ekspert kategorii
substancje słodzące

Zdrowsze alternatywy dla białego cukru

Większość z nas jest przyzwyczajona do słodkiego smaku. Popularnie dostępny biały cukier jest bezwartościowym elementem diety, a niekiedy przyczyną wielu chorób – cukrzyca, próchnica, problemy z sercem. Na rynku istnieje wiele zamienników sacharozy, które korzystnie wpływają na nasz organizm, a jednocześnie nadają słodkości naszej diecie.

KSYLITOL

Jednym z najbardziej znanych zamienników dla „białej śmierci” jest ksylitol. Jest on pozyskiwany z kory brzozy, dzięki czemu nosi też nazwę cukru brzoźowego. Swoim wyglądem przypomina biały cukier, jednocześnie jego słodkość odpowiada 1:1 w porównaniu z tradycyjnym cukrem. Często jest stosowany w dietach odchudzających, ponieważ jest dwukrotnie mniej kaloryczny od cukru, a także posiada aż o 75% mniej węglowodanów. Jest on łatwy do stosowania w kuchni czy cukierni. Posiada wiele właściwości prozdrowotnych, między innymi działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia układ odpornościowy, zwalcza próchnicę oraz hamuje powstawanie pasożytów i grzybów. Dodatkowym atutem ksylitolu jest bardzo niski indeks glikemiczny, który nie przekracza 13. Substancja ta jest także w pełni bezpieczna dla kobiet w ciąży i karmiących piersią oraz dla ich dzieci.



DAKTYLE

Warto również zwrócić uwagę na daktylę, a dokładniej syrop daktylowy, który jest pozyskiwany z zagęszczonego słodkiego soku owoców palmy daktylowej. Syrop zawiera elementy, które wpływają korzystnie na nasze zdrowie. Pomaga w leczeniu nadciśnienia tętniczego poprzez dużą zawartość potasu. Wspomaga prawidłową pracę mięśni, dzięki dostarczeniu wapnia i magnezu do organizmu. Dodatkowym aspektem jest poprawa koncentracji oraz pozytywny wpływ na pracę układu nerwowego. Doskonale sprawdzi się jako słodzik do wyrobów cukierniczych, a także świetnie nada słodki smak kawie oraz herbacie. W porównaniu do tradycyjnego cukru syrop daktylowy jest o 25% mniej kaloryczny. Niestety syrop posiada wysoki indeks glikemiczny, co sprawia, że nie jest on najlepszym wyborem dla osób chorych na cukrzycę.

SŁODKIE PREFERENCJE KLIENTÓW SKLEPÓW EKO

Najlepiej sprzedającymi się produktami w kategorii słodzące są ksylitol, syrop daktylowy, a także cukier waniliowy. Konsumenci również bardzo często sięgają po cukier cytrynowy, syrop z agawy oraz cukier kokosowy.



Eko sklepy oferują szeroki wybór substancji słodzących będących doskonałą alternatywą rafinowanego cukru. Pamiętajmy, że proces rafinacji nie jest dozwolony w świecie certyfikowanych ekologicznych produktów.

Źródła cukru w diecie

Cukier to słowo powszechnie kojarzone z białymi kryształkami wytwarzanymi z buraków cukrowych. Jednak czym tak naprawdę jest cukier? Jaką funkcję pełni w naszym organizmie i jakie są jego alternatywne źródła?

CUKRY PROSTE (MONOSACHARYDY)

Do grupy cukrów prostych zaliczane są: **fruktoza oraz glukoza**. Glukoza często nazywana jest również cukrem gronowym. Występuje w owocach, roślinach oraz miodzie. Natomiast fruktoza potocznie zwana jest cukrem owocowym i posiada taki sam wzór sumaryczny jak glukoza.

DWUCUKRY (DISACHARYDY)

Wyróżnia się trzy rodzaje dwucukrów: **sacharoza, maltoza i laktoza**. Najbardziej popularnym z nich jest sacharoza. Przykłady sacharozy to: cukier trzcinowy (pozyskiwany z trzciny cukrowej) oraz tradycyjny biały cukier (otrzymywany z buraków cukrowych). Cechą charakterystyczną tych cukrów oprócz mocno słodkiego smaku jest również bardzo dobra rozpuszczalność w wodzie.

WIELOCUKRY (POLISACHARYDY)

Do ostatniej najbardziej złożonej grupy cukrów zaliczane są m.in. **skrobia, glikogen oraz celuloza**. Przykładowo skrobia występuje w ziarnach zbóż, czy bulwach ziemniaków. Jest to jedna z najczęściej polecanych grup cukrów.

PO CO NAM CUKIER?

Cukry stanowią główne źródło energii koniecznej dla procesów życiowych. Glukoza odpowiada za sprawną pracę mózgu. Dlatego ważne, aby występowała w codziennej diecie każdego z nas. W przybliżeniu ze spalenia 1 grama cukrów (węglowodanów) uzyskujemy 4 kilokalorie. Ponadto cukry:

- Są bardzo łatwo przyswajalne,
- Warunkują również odpowiednią gospodarkę innymi grupami składników pokarmowych takich jak białka, czy tłuszcze.
- Oddziałują na zmysły, nadając produktom smak, barwę, konsystencję i odpowiednią strukturę.

ILE MOŻEMY GO ZJADAĆ?

W przypadku cukrów prostych lub dwucukrów **The World Health Organization (WHO) zaleca nie przekraczać ilości 36 g w diecie mężczyzn, 20 g w diecie kobiet i 12 g w przypadku dzieci**. Są to niewielkie porcje i jeśli będą pochodziły jedynie ze zdrowych źródeł, to nie zaszkodzą naszemu zdrowiu. **Nadmierne spożycie cukrów**, zwłaszcza tych mocno przetworzonych, **może powodować ogromne zagrożenie dla naszego zdrowia**. Bardzo realnym i wciąż rozpowszechniającymi się zagrożeniami są: nadwaga, otyłość, czy próchnica. Dotyczą one nie tylko dorosłych, ale również w dużej mierze dzieci, które od najmłodszych lat powinny być uczone zdrowych nawyków żywieniowych. Warto pamiętać, że cukry zazwyczaj charakteryzują się wysokim indeksem glikemicznym. Osoby **borykające się z cukrzycą** powinny uważać na tego typu produkty i wybierać te z **wartością poniżej IG 50**. Źródła mogą podawać różne wartości IG dla jednego produktu. Wynika to ze sposobu uprawy, odmiany czy kraju pochodzenia rośliny.

CZYM SŁODZIĆ?



CUKIER TRZCINOWY NIERAFINOWANY (IG 70) jest to cukier otrzymywany z trzciny cukrowej, a jego ciemny kolor spowodowany jest występowaniem melasy. Jest nieco zdrowszy od białego cukru pozyskiwanego z buraków, ponieważ zawiera niewielkie ilości żelaza, magnezu, potasu oraz wapnia. Jednak mimo wszystko nie powinno się go spożywać codziennie.



CUKIER KOKOSOWY (IG 35) - pozyskiwany jest głównie z pąków kwiatowych palmy kokosowej. Za włączeniem go do diety przemawiają przede wszystkim: niższy indeks glikemiczny i zawartość minerałów, np. magnezu, potasu, cynku, żelaza. Ma charakterystyczny karmelowy smak, urozmaici każdy deser.



STEWIA (IG 0) - to roślina o wyjątkowo słodkich liściach, pochodząca z Ameryki Południowej. Jest wielokrotnie słodsza od cukru i przy tym nie ma żadnych kalorii. Bardzo dobrze rozpuszcza się w płynach, przez co najlepiej stosować ją do przygotowania zimnych deserów, czy koktajli. Nie powoduje próchnicy i wahań poziomu cukru we krwi.



KSYLITOL (IG 8 - 13) – produkt słodzący wytwarzany z drzew brzozy lub kukurydzy. Ma bardzo podobną formę i kolor do cukru, jednak ma o połowę mniej kalorii, niż biały cukier. Wykazuje działanie przeciwpróchnicze. Ponadto posiada bardzo niski indeks glikemiczny, dzięki czemu ten „słodzik” również mogą stosować diabetycy.



MIÓD (IG 55) - produkt, który w warunkach naturalnych jest produkowany głównie przez pszczoły. Istnieje wiele jego odmian i każda z nich ma swoje określone działanie na organizm. Oprócz słodczy, którą możemy się delektować działa również bakteriobójczo, nasennie, pomaga w leczeniu przeziębień i schorzeń układu pokarmowego.



SYROP Z AGAWY (IG 42) - jest to substancja pozyskiwana z roślin agawy i stanowi wegański zamiennik miodu. Jest słodszy niż tradycyjny biały cukier. Nie trzeba dodawać go zbyt wiele, aby uzyskać słodkie danie. Posiada również niższy indeks glikemiczny, a ponadto zawiera inulinę, która jest uznawana za naturalny probiotyk.



CUKIER Z AGAWY (IG 40) - jest to substancja pozyskiwana z tej samej rośliny, co syrop z agawy. Posiada odmienną formę, bo nie płynną, a sypką jak cukier puder. Powstaje w procesie odwadniania syropu z agawy i posiada również takie same właściwości zdrowotne.



DAKTYLE/ SYROP DAKTYLOWY/ DAKTYLE SPROSKOWANE (IG 60)
- daktyle to owoce charakteryzujące się bardzo słodkim smakiem, najczęściej spotykane w formie suszonej. Są bogate w przeciwutleniacze oraz związki fenolowe. Stanowią źródło witamin, szczególnie z grupy B i D. Ponadto obfitują w błonnik, który pomaga przy zaparciach. Możemy spotkać je pod postacią syropu daktylowego oraz w formie sproszkowanej. Płynna konsystencja daje wiele możliwości użycia, np. do koktajli, jako polewa. W formie sproszkowanej mają bardzo szerokie zastosowanie kulinarne, można dodać ich praktycznie do każdego rodzaju potrawy.

HORIZON

- IDEALNE DLA WEGETARIAN I WEGAN
- ŚWIETNA ALTERNATYWA DLA TRADYCYJNEGO MASŁA
- PYSZNY DODATEK DO DESERÓW, KREMÓW I WYPIEKÓW
- TYLKO EKOLOGICZNE SKŁADNIKI





ERYTRYTOL (IG 0) – wyglądem przypomina biały cukier. To organiczny związek chemiczny, stosowany jako słodzik. Podobnie jak stevia ma zerowy indeks glikemiczny, dzięki czemu nie powoduje skoków poziomu glukozy we krwi. Naturalnie występuje w niektórych owocach oraz roślinach, np. gruszkach, winogronach, pyłkach kwiatów. Co ciekawe mogą go stosować osoby na dietach odchudzających, ponieważ nie dostarcza żadnych kalorii.



LUCUMA (IG 25) – to owoc zaliczany do grupy superfoods. W formie sproszkowanej może posłużyć jako substancja słodząca. Jednak posiada o wiele szersze właściwości. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. To źródło witamin, np. A, B, C, minerałów, np. potasu, żelaza i przeciwutleniaczy. Wzmacnia układ odpornościowy, poprawia ogólną kondycję organizmu i reguluje pracę jelit.



INULINA (IG 14) – to naturalny prebiotyk i błonnik występujący w roślinach, na przykład w cykorii, topinamburze i agawie. Ma słodki smak i bardzo niski indeks glikemiczny. Posiada szereg właściwości zdrowotnych: obniża pH treści jelitowej, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie jelit, reguluje gospodarkę węglowodanową oraz reguluje poziom cholesterolu.



SYROP KLONOWY (IG 65) - produkuje się go z soku klonowego. Nie powoduje reakcji alergicznych, zatem to dobra alternatywa dla osób uczulonych na miód. Charakteryzuje się wysoką zawartością przeciwutleniaczy, które z kolei działają przeciwnowotworowo oraz przeciwbakteryjnie. Jest to produkt naturalny, co daje gwarancję dużej zawartości mikroelementów. Ma bardzo szerokie zastosowanie, idealnie sprawdza się w wypiekach, jak i zimnych deserach.

NIEPOWTARZALNY
SMAK

NAJWYŻSZA
JAKOŚĆ

bioveri®



Chałwa sezamowa z wanilią marki BIOVERI jest smakołykiem, którego nie może zabraknąć na Twoim stole.





SYROP RYŻOWY (IG 100) - jak sama nazwa mówi, jest pozyskiwany z ryżu. Poprawia trawienie, uwalnia od zastoju pokarmowych oraz wzmacnia żołądek. To źródło energii. Jednak ze względu na wysoki indeks glikemiczny powinni uważać na niego cukrzycy.



OWOCE/ SOKI OWOCOWE EKO (IG ZRÓŻNICOWANE W ZALEŻNOŚCI OD OWOCU) - to najlepsza alternatywa dla białego cukru! Są nieprzetworzone, w 100% naturalne, a przy tym dają całą paletę smaków! Mają same zalety, a kolejnymi z nich są powszechność oraz niewysoka cena. Każdy deser na bazie owoców, soków owocowych wpłynie na nasz organizm z korzyścią, dostarczając nie tylko słodkiego smaku, ale również witamin i składników mineralnych!

INNE SŁODZIDŁA

Obecnie istnieje bardzo szeroki wybór najróżniejszych substancji słodzących. Oprócz wyżej wyszczególnionych warto wypróbować również:

- cukier trzcinowy Jaggery o ciemnobrązowym kolorze wzbogaci każde danie karmelowym aromatem
- cukier panela (to delikatnie wysuszony surowy sok z trzciny cukrowej, bogaty w witaminy i minerały)
- cukier różany (jest połączeniem cukru trzcinowego i płatków różny, przez co uzyskuje wyjątkowe nuty smakowe)
- syrop z pączków sosny (bogaty w olejki eteryczne, idealny dodatek do herbat).

Podsumowując każdy z nas powinien włączyć do swojej diety alternatywne źródła cukrów. W odpowiednich ilościach korzystnie wpłyną na nasz organizm, poprawią pracę mózgu oraz wspierają dobre samopoczucie i dodadzą energii. Warto też pamiętać, żeby sięgać po nie w pierwszej części dnia. Oczywiście zależy to od indywidualnego trybu życia każdego z nas. Należy wystrzegać się wysoko przetworzonych produktów, takich jak niskiej jakości słodycze, czy sztucznie słodzone napoje. Myślę, że za złoty środek na wszelkie choroby i zagrożenia, jakie wywołuje cukier, można uznać umiar i wybór produktów ekologicznych, wysokiej jakości.

*Magdalena Nagler (foodmania)
- Szef Kuchni www.gotujwstylueko.pl*



od 1992

FAIRTRADE

BIO

KAWA

KAKAO

CUKIER



Jesteśmy spółdzielnią Fairtrade, która produkuje wysokiej jakości organiczne produkty Fairtrade. Specjalizujemy się w ekologicznej kawie Fairtrade, kakao i cukrze.

www.alternativa3.com

ALTER NATIVA³
BIO FAIRTRADE





PRALINKI NUGATOWE



SKŁADNIKI (4 porcje):
olej kokosowy - 7 łyżek
surowe kakao w proszku - 4+1 łyżki
karob - 4 łyżki
masło z orzechów laskowych - 4 łyżki
syrop klonowy - 2 łyżki
posiekane orzechy laskowe - 2 łyżki
wanilia mielona - 1 łyżeczka

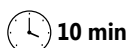
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki umieszczamy w miseczce i dokładnie mieszamy. Wkładamy do zamrażalnika na 30 minut. Wyciągamy masę i formujemy ciepłymi dłońmi kuleczki. Obtaczamy w kakao. Przechowujemy w lodówce.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



FUJI CAKIE CIASTO Z CZARNEGO SEZAMU



SKŁADNIKI (1 porcja):
czarny sezam - 4 łyżki
jaja - 4 szt.
miód - 150 ml
masło - 120 g
jagody goji (opcjonalnie) - garść
mąka orkiszowa biała - 200 g
soda - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Sezam mielimy w młynku lub korzystamy z pasty z czarnego sezamu. Rozpuszczamy masło, studzimy. Kiedy wystygnie, dodajemy miód i żółtka, mieszamy. Dodajemy mielony sezam (lub 4 łyżki pasty z czarnego sezamu) cały czas mieszając. Dodajemy przesianą mąkę i sodę. Następnie ubitą pianę z białek i jagody goji (opcjonalnie). Całość lekko mieszamy i przelewamy do tortownicy. Pieczemy w 180 stopniach 40-45 minut.

KROK 2: Po wystygnięciu posypujemy cukrem pudrem i jagodami goji.

Anita Zegadlo - Azgotuj



VEGE SERNIK KOKOSOWO MIGDAŁOWY



SKŁADNIKI (12 porcji):

spód:
musli owocowe - 150 g
syrop klonowy - 50 ml
olej kokosowy - 50 g
kakao surowe - 50 g
sól himalajska - szczypta
masło z orzechów laskowych - 50 g
siemię lniane - 2 łyżki
nasiona chia - 2 łyżki
proszek maca - 1 łyżka

masa orzechowa:

pasta kokosowa - Amaizin - 150 g
masło z białych migdałów - 150 g
syrop klonowy - 30 g
proszek maca - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Musli wraz z siemieniem i chia zmiel na mąkę, może być z małymi kawałkami. Do tak powstałej mączki dodaj proszek maca oraz sól. Następnie do rondelka przełóż olej, syrop, masło i kakao. Lekko podgrzej całość, aby wszystko się upłynniło i powstała jednolita masa. Przelej masę z rondelka do mąki z musli i dokładnie wymieszaj. Gotowy spód przełóż na niedużą blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i dokładnie ugnieć spód ciasta. Wstaw do lodówki. Przygotuj masę „serową”. Do rondelka przełóż pastę kokosową i podgrzewaj ją do momentu rozpuszczenia, cały czas mieszając. Zdejmij z ognia i dodaj pozostałe składniki. Dokładnie wymieszaj. Przelej masę kokosowo-migdałową na wierzch wyłożonego spodu i wstaw do lodówki, aby stwardniała (ok. 2 h).

Zdrowie na języku



BAKALIOWE CIASTKA Z WANILIOWYM KREMEM I MALINAMI



SKŁADNIKI (3 porcje):
daktyle - 1 garść
morele suszone - 1 garść
nasiona chia - 3 łyżki
orzechy włoskie - 100 g
karob - 2 łyżki
kasza jaglana - 4 łyżki
mleko migdałowe - 1 szklanka
ksylitol - 2 łyżeczki
laska wanilii - 1/2 szt.
banan - 1/2 szt.
kruszone ziarno kakao - 1 łyżeczka
maliny - 1 garść
listki mięty - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Daktyle oraz morele sparzyć wrzątkiem i namoczyć przez około 30 minut. Następnie odcedzić i zblendować na mus.

KROK 2: Orzechy włoskie zmielić na drobno i połączyć z musem z suszonych owoców, nasionami chia i 1 łyżką karobu - dokładnie mieszając.

KROK 3: Dość wysokie foremki wyłożyć folią spożywczą i nałożyć masę (4/5 części masy) na spód oraz oblepić ścianki foremek - odstawić do schłodzenia wraz z pozostałą niewykorzystaną częścią masy.

KROK 4: Kaszę jaglaną dwukrotnie opłukać, po czym ugotować w mleku z rozkrojoną laską wanilii i stevią - po ugotowaniu wyciągnąć laskę wanilii, wydrążyć pozostały miąższ i odstawić do wystygnięcia.

KROK 5: Kaszę zblendować na gładki krem, po czym nałożyć do wcześniej przygotowanych foremek - ciastka przykryć pozostałą niewykorzystaną wcześniej masą bakaliową i ponownie odstawić do schłodzenia.

KROK 6: Banana zblendować z 1 łyżką karobu. Ciastka wyłożyć na talerz, podać z polewą, posypane kruszonym ziarnem kakao i udekorowane malinami oraz listkami mięty.

Magdalena Nagler - foodmania

W mount hagen 200°

panuje
temperatura

i wszystko
nieustannie
się obraca.



Palenie ziaren naszej kawy to sztuka sama w sobie. Dzieje się to w piecu bębnowym bardzo powoli i delikatnie. Ten proces jest pod stałą kontrolą naszych mistrzów, aby wydobyć idealny bukiet aromatu: aksamitny, wyrazisty i intensywny. Dzięki temu nasza kawa jest niewiarygodnie smaczna, a przy tym oczywiście ekologiczna i fairtrade. Spróbuj:

www.mounthagen.de

MOUNT HAGEN.
Kawa dla koneserów.

MIÓD

samo zdrowie cz. 1



Miód rzepakowy

Charakter:

delikatny smak słodki, lekko mdły, szybko się krystalizuje

Działanie:

wspomaga układ krążenia, wzmacnia mięsień sercowy, wątrobę, łagodzi objawy kaszlu



Miód malina leśna

Charakter:

pozyskiwany z kwiatów maliny i czeremchy

Działanie

lekko rozgrzewające, napotne i przeciwgorączkowe, polecany w okresie jesienno - zimowym



Miód lipowy

Charakter:

delikatny w smaku, kolor zielonkawy lub oliwkowy, po skryształowaniu - drobnoziarnisty

Działanie:

na infekcje, podczas których występuje wysoka gorączka, szczególnie polecany w okresie jesienno - zimowym, działa przeciwkaszlowo, wykrztuśnie i napotnie



Miód nawłociowy

Charakter:

słodki z kwaśno gorzką nutą, szybko się krystalizuje przybierając kremową konsystencję wygodną do rozsmarowania

Działanie:

na zakażenia dróg moczowych, skąpomocz, kamicy nerkową, uszczelnia naczynia krwionośne, stosowany zewnętrznie na rany i owrzodzenia



Miód spadziowy

Charakter:

ostry, intensywny smak, miód jest zebrana i zagęszczona przez pszczoły wydzielina mszyc i czerwców żerujących na drzewach.

Działanie:

Zwany również „królewskim” zawiera najwyższą zawartość pierwiastków a jako jedyny np. srebro i cynę. Pomocny przy chorobach układu krążenia oraz serca, a nawet nerwic, korzystnie wpływa na układ pokarmowy, ma działanie przeciwbakteryjne, wykrztuśnie, odtruwa i przeciwdziała skutkom napromieniowania



Miód akacjowy

Charakter:

delikatny smak, wolno się krystalizuje (nawet do kilku miesięcy)

Działanie

zwalcza zgagę, osłonowo na żołądek i jelita, drogi oddechowe i wątrobę



Miód leśny

Charakter:

delikatny w smaku z kwiatów mniszka, czeremchy może zawierać również elementy spadzi, smak lekko żywiczny

Działanie:

wspomaga układ oddechowy, trawienny i wątrobę



Miód wielokwiatowy

Charakter:

z różnych kwiatów

Działanie:

na wszystko po trochu



Miód gryczany

Charakter:

wyrazisty w zapachu i smaku, ostry i lekko piekący, krystalizuje się do grubych i twardych kryształów

Działanie:

wzmacnia serce, układ krążenia, wątrobę, działa silnie antybakteryjnie i antywirusowo, hamuje miażdżycę

Ciekawostki o miodach

Kaloryczność miodu to ok. 328 kcal/100g
Jedna łyżka stołowa to ok. 65 kcal.

Nie skryształizuje się miód przegrzany, czyli poddany zbyt wysokiej temperaturze (powyżej 60°C). Straci również większość swoich właściwości leczniczych.

Przechowywanie miodu: zacienione miejsce, temp. 5-25 stopni Celsjusza w szczelnie zamkniętym słoiku lub kamionce. Miód silnie chłonie wilgoć i zapachy obce.

Miód i produkty pszczele mogą powodować silne reakcje alergiczne, nie zaleca się wtedy ich spożywania lub stosowania zewnętrznie. Miodu nie mogą spożywać dzieci poniżej 1 roku życia.

MIÓD RZEPAKOWY - jest polecany do słodzenia ciepłych, ale nie gorących napojów (do 40°C), ze względu na swoją najwyższą spośród miódów odporność na wyższe temperatury, zachowując jednocześnie swoje prozdrowotne właściwości. Szybko się kryształizuje (3 dni).

MIÓD MANUKA - charakterystyczny aromat i smak - słodki, lekko gorzkawy i kwaskowaty, ma kremową konsystencję. Pozyskiwany z krzewów herbacianych Manuka rosnących jedynie w Nowej Zelandii, jest uznawany za cud natury. Miód manuka słynie głównie ze swoich właściwości wzmacniających i antyseptycznych. Oprócz tego wykazuje inne prozdrowotne właściwości charakterystyczne dla miódów: poprawia krążenie krwi, obniża ciśnienie, zwiększa wydzielanie żółci, zwiększa wytwarzanie nowych komórek krwi, podnosi ogólną odporność organizmu. Zawiera czynnik aktywny metyloglyoxal, który jest odpowiedzialny za nadzwyczajne właściwości przy leczeniu chorób przewodu pokarmowego.



Napój idealny: przygotować wieczorem: 1 łyżka miodu + 1 szkl. przegotowanej wody, pić rano przed posiłkiem: lekko podgrzać i dodać soku z cytryny - poprawia przemianę materii, odżywia, nie drażni jelit, obniża kwasowość.

Z ULA

PYLEK PSZCZELI - pyłek kwiatowy częściowo przetworzony przez pszczoły - bogate źródło żelaza i innych pierwiastków. Poprawia apetyt, usprawnia metabolizm, korzystnie wpływa na układ pokarmowy i wątrobę, zmniejsza ryzyko powstania miażdżycy, udaru, zawału.

PIEGRZA PSZCZELA - mieszanka pyłku kwiatowego i miodu ze śliną pszczół. Dobrze przyswajalne źródło witamin (A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E, H), mikro i makroelementów (m.in.: magnez, żelazo, miedź, cynk, potas, fosfor, sód). Bogaty skład i łatwa przyswajalność sprawi, że 1 łyżka dziennie (rozpuszczona 12 godzin wcześniej w szklance wody) odbudowuje i wzmacnia organizm kompleksowo. Wspiera leczenie farmakologiczne, wzmacnia system nerwowy, łagodzi reakcje alergiczne.

PROPOLIS (KIT PSZCZELI) - wydzielina pszczół połączona z żywicami pączków drzew i krzewów, budulec i środek dezynfekcyjny w ulu. Posiada silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, immunostymulujące i antyoksydacyjne. Bogaty w polifenole i terpenoidy. Pomocny w leczeniu przewlekłych schorzeń układu pokarmowego, stosowany zewnętrznie pomaga przy wielu schorzeniach skóry.

MLECZKO PSZCZELE - wydzielina ślinianek młodych pszczół robotnic będąca pokarmem dla larw i królowej. Wykazuje wszechstronne działanie prozdrowotne, naturalny suplement diety.

Królowa pszczół żyje (4-5 lat) 40 razy dłużej niż pszczoła robotnica (45 dni), młode pszczoły robotnice karmią mleczkiem pszczelim larwy do trzech dni, Królową Matkę przez całe jej życie.



Ekologiczna Pasieka

Pasieka jest terenem, na którym pszczelarz skupia wszystkie swoje ule. Dawniej pszczelarze zwani bartnikami, hodowali pszczoły w wydrążonych komorach wewnątrz pnia drzewa. Takie dziuple nazywano barciami. Tradycje bartne przetrwały do dziś m.in. na południowym Uralu czy w Republice Baszkortostanu w Rosji. Miód produkowany przez dzikie pszczoły jest tam towarem poszukiwanym i osiąga wysokie ceny.

Ule z pszczołąmi są ustawiane na pasieczysku inaczej zwanym toczkiem. Pasieczysko powinno być odpowiednio zlokalizowane i urządzone, ze względu na bezpieczeństwo pasieki oraz osób postronnych, a także komfort bytowania pszczoł i pracy pszczelarza. Najkorzystniej jest lokalizować pasieki produkcyjne na obszarach o dużej obfitości i wydajności roślin użytkowych. Najlepiej, gdy jest to zaciszne miejsce, suche, osłonięte od wiatrów, lekko zacienione. Sposób kierowania rozwojem rodziny pszczelej zależy od rozkładu pożytków, z których korzysta pasieka. Większość polskich pszczelarzy prowadzi pasieki korzystające tylko z tych pożytków, które występują w miejscu ich stacjonowania. W pobliżu pasieki znajdują się rośliny różnych gatunków. Jednak **pszczoły jako zwierzęta sprytnie i inteligentne pracują tak, aby osiągnąć jak największą wydajność. Dlatego wylatują nie dalej niż 3 km od swojego ula, jednak zazwyczaj oddalają się tylko o 1 km.** Na tej podstawie można wnioskować z jakich roślin pszczoły będą zbierały pyłek oraz nektar. Doświadczeni pszczelarze mają sposoby, aby zachęcić pszczoły do odwiedzania konkretnych gatunków roślin, podając pszczołom specjalne syropy zapachowe.

PASIEKI BIO

Pasieki muszą być umieszczane na obszarach, na których źródłem nektaru i pyłku są zasadniczo rośliny uprawiane ekologicznie lub, odpowiednio, roślinność naturalna, lub lasy, które nie są zarządzane zgodnie z zasadami produkcji ekologicznej, lub uprawy poddawane jedynie działaniu metod o słabym stopniu oddziaływania na środowisko. Pasieki powinny znajdować się w dostatecznej odległości od źródeł mogących prowadzić do zanieczyszczenia produktów pszczelich lub osłabienia stanu zdrowotności rodzin pszczelich.

W obecnych czasach konwencjonalna pasieka składa się z uli naziemnych w postaci prostopadłościennych skrzynek, do których wykonania wykorzystuje się styropian czy poliuretan. Są to materiały lekkie, które najczęściej stosuje się do pasiek wędrownych, gdzie istotny jest jak najniższy ciężar. W przypadku pasieki ekologicznej, ule oraz materiały stosowane w pszczelarstwie muszą być wykonane z surowców naturalnych takich jak drewno, słoma czy glina. Najczęściej stosuje się drewno gatunków miękkich, takich jak: lipa, wierzbą, topola, osika czy sosna.

Wewnątrz uli umieszczone są ramki wykonane z drewna. Ramki wypełnione są wężami najczęściej wykonanymi z wosku pszczelego. W przypadku uli konwencjonalnych ramki i węża mogą być również wykonane z plastiku. Węza jest to ścianka środkowa plastrów, z zaczątkami komórek o odpowiednim wymiarze, z którą pszczoły mają największą styczność. Stanowią dla rodziny pszczelej dom i spiżarnię. Tak przygotowane ramki wkłada się do ula, a pszczoły obudowują je zebrany nektar oraz pyłkiem kwiatowym tworząc plastery miodu.

UL SKŁADA SIĘ Z NASTĘPUJĄCYCH ELEMENTÓW:

- korpus gniazdowy z otworami wylotowymi regulowanymi wkładkami lub zasuwkami,
- nadstawka pół lub całoramkowa,
- dennica,
- poddasze (nadstawka ocieplająca),
- daszek,
- podstawka.

DO PODSTAWOWEGO WYPOSAŻENIA ULI NALEŻĄ TAKIE ELEMENTY, JAK:

- komplet ramek gniazdowych i nadstawkowych z wbudowanym plastrzem i wtopioną wężą tj. środkową ścianką plastra z zaczątkami komórek;
- metalowe lub plastikowe odstępniki – do zachowania odpowiedniego odstępu między ramkami;
- zatwory – deski do ograniczania gniazda, podobne do ramek;
- szczelna przegroda do dzielenia gniazda;
- powałka – do wentylacji, zamknięcia gniazda, przegonek, podkarmiania z desek, międzyramkowych listewek lub płót na;
- maty boczne i górne do izolacji;
- poduszki do ocieplania góry.

Oprócz wymienionego wyposażenia, w okresie kwitnienia głównego pożytku do ula wstawia się kraty odgradowe, służące do oddzielenia czerwiu od miodni, a dla uzupełnienia zapasów zimowych – podkarmiaczki z syropem cukrowym, ciastem miodowo-cukrowym lub inną odżywką. Wiosną dostawia się kolejny korpus, zwany miodnią lub nadstawką.

MIODNIA

Do miodni z uwagi na średnicę otworu przechodzą tylko robotnice i trutnie bez matki. W miodni pszczoły gromadzą miód. Zaczynają odkładać miód w kwietniu, kiedy to wzrasta dopływ pokarmu, dni są dłuższe, a temperatury wzrastają. Gdy pszczoły zapełnią całe plastry miodem rozpoczyna się właściwe miodobranie. Następuje to na początku maja.

ZIMOWANIE

Ule również należy przygotować do zimy, aby utrzymać wewnątrz temperaturę na odpowiednim poziomie. W produkcji ekologicznej muszą to być naturalne materiały, takie jak: słoma, sieczka słomiana czy wióry z drewna liściastego. Materiały mogą również posłużyć latem przed przegrzaniem ula.

Pod koniec sezonu produkcyjnego rodziny należy pozostawić z zapasem miodu i pyłku wystarczającym do przetrwania zimy. Dopuszcza się sztuczne dokarmianie rodziny pszczelej, gdy przetrwanie ula jest zagrożone w wyniku warunków klimatycznych. W dokarmianiu należy stosować ekologiczny miód, ekologiczny syrop cukrowy lub ekologiczny cukier.

CZYM JEST MIÓD?

Miodem nazywamy środek spożywczy, który jest naturalnie słodką substancją produkowaną przez pszczoły *Apis mellifera* z nektaru roślin, wydzielin żywych części roślin lub wydalin owadów wysysających żywe części roślin, zbieranych przez pszczoły, przerabianych przez łączenie specyficznych substancji z pszczoł, a następnie składanych, odwodnionych, gromadzonych i pozostawionych w plastrach miodu do dojrzewania. **Miody można sprzedawać jako produkt ekologiczny tylko wtedy, gdy zasady rolnictwa ekologicznego stosowano przez co najmniej jeden rok.**

JAK UZYSKUJE SIĘ MIÓD?

Proces pozyskiwania miodu obejmuje kilka etapów, tj.: przygotowanie plastrów, odsklepanie i wirowanie, cedzenie zanieczyszczeń, klarowanie, przechowywanie i konfekcjonowanie. Podstawowym urządzeniem używanym w tym procesie jest miodarka (wirówka) zbudowana ze zbiornika i wirującego kosza. Odsklepione plastry miodu umieszcza się w koszu miodarki i odwirowuje, po czym na sitach odcedza się okruchy wosku i inne

zanieczyszczenia. Następnie, odcedzony miód trafia na kilka dni do odstojników, czyli wysokich pojemników, gdzie przebiega proces klarowania. W odstojniku zanieczyszczenia lekkie wypływają na powierzchnię miodu, a ciężkie opadają na dno. Zanieczyszczony miód jest spuszczały kurkiem umieszczonym w najniższym punkcie odstojnika. Miód wolny od większości zanieczyszczeń zlewa się kurkiem spustowym osadzonym na wysokości 3-5 cm powyżej dna. Sklarowany miód można przelać do czystych pojemników wykonanych z materiałów dopuszczonych do kontaktu z żywnością.

CHOROBY PSZCZÓŁ

Istotnym aspektem przy prowadzeniu pasieki jest również ochrona pszczoł przed chorobami i szkodnikami. Jeśli chodzi o pasieki ekologiczne, to stosowanie środków farmakologicznych jest zabronione. W celu zapobiegania chorobom należy prowadzić selekcję linii pszczoł odpornych na choroby, kontrolować stan zdrowia pszczoł, wymieniać regularnie matki pszczele i okresowo plastry oraz przeprowadzać dezynfekcję uli i sprzętu. Szczególnie groźną chorobą jest warroza, która powoduje duże straty w pogłowiu i produkcji pasiecznej. W produkcji ekologicznej można stosować środki lecznicze pochodzenia ziołowego, takie jak olejki eteryczne (mentolowy, tymolowy, eukaliptusowy lub kamforowy) oraz preparaty homeopatyczne. Dozwolone jest też stosowanie kwasu mrówkowego, mlekowego, octowego i szczawiowego.

EKOLOGICZNY MIÓD

Podsumowując, jakość produktu ekologicznego nie polega tylko na określonych cechach jakościowych i zdrowotnych produktów, lecz trzeba mieć na uwadze **stosowane zabiegi sanitarne, ochronę środowiska, warunki uzyskania produktu oraz jego magazynowania**. Produkcja ekologiczna różni się od produkcji konwencjonalnej modelem prowadzenia gospodarki pasiecznej (*patrz tabela poniżej*). Wymaga od pszczelarza bardzo dużego doświadczenia w prowadzeniu pasieki, a przede wszystkim przystosowania gospodarki pasiecznej do warunków ekologicznych. Pszczelarz, który zdecyduje się prowadzić pasiekę ekologiczną, musi złożyć wniosek do jednostki certyfikującej, która będzie corocznie kontrolować pasiekę, również w procesie produkcji. Okres przejścia pasieki konwencjonalnej na pasiekę ekologiczną trwa rok.

NAJWAŻNIEJSZE RÓŻNICE W CHOWIE PSZCZÓŁ W:

PASIECE EKOLOGICZNEJ	PASIECE KONWENCJONALNEJ
miejsce: pasieka musi być tak zlokalizowana, aby w promieniu 3 km od pasieki źródłami nektaru i pyłku były zasadniczo rośliny uprawiane metodami ekologicznymi lub roślinność naturalna lub rośliny uprawiane metodami o niewielkim wpływie na środowisko	miejsce: brak regulacji prawnych dotyczących otoczenia pasieki
leczenie: stosowanie środków leczniczych pochodzenia ziołowego	leczenie: możliwość stosowania środków farmakologicznych oraz chemicznych
ule: powinny być zbudowane z naturalnych materiałów (drewno, słoma, trzcina, glina)	ule: możliwość wykorzystania materiałów z tworzyw sztucznych (styropian, plastik)
kontrole: corocznie przez jednostki certyfikujące produkty ekologiczne	kontrole: brak dodatkowych kontroli
dokarmianie pszczoł: ekologicznym miodem, ekologicznym syropem cukrowym lub ekologicznym cukrem	dokarmianie pszczoł: składnikami z upraw konwencjonalnych

Justyna Busiło - Departament ds. Jakości Bio Planet S.A.



Mak

Mak, czyli nasiona rośliny z rodziny makowatych (*Papaveraceae Juss.*) z rodzaju mak (*Papaver L.*). W rodzinie tej występuje wiele gatunków, które rosną dziko lub są uprawiane w celach leczniczych, kulinarnych, jak i ozdobnych. To jedna z najstarszych roślin uprawnych Azji Południowo-Zachodniej i Europy Południowej.

ZASTOSOWANIE MAKU

W celach kulinarnych i leczniczych uprawia się mak lekarski (*Papaver somniferum L.*). Do celów leczniczych wykorzystuje się nie-dojrzałe makówki z 10 cm częścią łodygi, jak również **niedojrzałe nasiona**, które zawierają wtedy **duże ilości alkaloidów** takich jak: **morfina**, **kodeina** i **papaweryna**. W celach kulinarnych korzysta się wyłącznie z dojrzałych nasion, w których **wraz z dojrzałością drastycznie spada zawartość wspomnianych opiatów**. Dlatego z tych powodów **zbiory maku spożywczego muszą odbywać się w odpowiednim etapie jego dojrzałości**. Inaczej jego spożycie mogłoby prowadzić do różnego rodzaju niepożądanych stanów u człowieka takich jak: euforia, zmętnienie świadomości, nudności, wymioty, czy depresja oddechowa.

Mak zawiera bardzo duże ilości **wapnia** (1266 mg/100 g), co dla wegan lub osób nietolerujących mleka może stanowić znakomite **źródło wapnia w diecie**. Oczywiście wiele warzyw i roślin zawiera wapń lecz jego zawartość w nich jest nieporównywalnie mniejsza. Mak zawiera jednak **fityniany**, **szczawiany**, **garbniki** i **blonnik**, które są inhibitorami absorpcji wapnia. Substancje te **wiążą się z nierozpuszczalnymi solami wapnia ograniczając ich wchłanianie**. W dietach roślinnych w celu zwiększenia biodostępności składników odżywczych w warunkach domowych dobre rezultaty osiągniemy stosując tradycyjne metody, takie jak: **moczenie**, **fermentacja**, **słodowanie (kielkowanie)** czy **ukwaszanie**. Procesy te poprzez degradację np. kwasu fitynowego powodują, że **wchłanianie wapnia może zwiększyć się z 30 do nawet 100%**.

MAK W MEDYCYNIE

W medycynie mak był wykorzystywany jako środek **uśmierzający ból** i stosowany na **bezsenność**. Dzieciom podawano mikstury z maku jako **środek nasenny**. Roślina znana i wykorzystywana w starożytności powróciła do łask w XV wieku, kiedy mak spopularyzował Paracelsus. Wykorzystywał go do sporządzenia laudanum, **środku na kaszel**, **biegunkę** i **bezsenność**. Na problemy ze wzrokiem zalecano mak utarty z szafranem i ugotowanym żółtkiem, a przeciw podagrze – napój makowy na bazie ziaren i niewieściego mleka.

MAK W KULTURZE LUDOWEJ

Z makiem związane są różne wierzenia i zabobony. W starożytności był symbolem śmierci. W mitologii był atrybutem greckich bogów Hypnosis, Morfeusza, Tanatosa, bogini ziemi Demeter. Wierzono, że rośnie nad brzegami rzeki zapomnienia, która była granicą między życiem a śmiercią.

Na wieczorze andrzejkowym z liczby ziaren maku obliczano jak długo będzie trwać czas staropanieństwa i odczytywano, jakie są szanse na zamążpójście. Dawniej mak był także symbolem płodności. W trakcie przyjęcia weselnego smarowano usta panny młodej miodem (aby była słodka i uległa) i obsypywano ją makiem. Mówiono przy tym: „będziesz li wierną mężowi i dobrą gospodynią, nie uczujesz niedostatku i obfitości doznasz”.

W **Wigilię** w zależności od regionu podawano kluski i łamańce z makiem. Na Kresach Wschodnich spożywana była kutia, którą według wierzeń Matka Boska jadła w dniu narodzin Jezusa. Popularną potrawą świąteczną była strucla z makiem. Pierwotnie miała formę kołacza pszennego, podługowatego, na końcach palczastego. Przez środek kładziono plecionkę z ciasta posypanego czarnuszką.

JEDEN Z SYMBOLI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

Nie ma Świąt bez maku, ale ze względu na walory smakowe oraz dużą zawartość cennych substancji odżywczych po mak powinniśmy sięgać nie tylko od święta. Dziś możemy kupić gotowe masy makowe, wykorzystywane głównie w przemyśle cukierniczym i piekarskim, lecz ich skład budzi wiele wątpliwości. Masa ta otrzymywana jest przez gotowanie ziaren maku, zmielenie i wzbogacenie smaku poprzez dodanie cukru, bakalii, miodu oraz kwasów spożywczych, środków kształtujących strukturę, środków konserwujących, najczęściej kwasu sorbowego (E200) i składników aromatyzujących. Tak przetworzoną masę pakuje się do metalowych puszek i utrwała na drodze pasteryzacji. Dlatego najlepiej jest przygotować własną masę makową, co dla dawnych gospodyń domowych było nieodłącznym elementem Świąt. Mak się parzyło, a potem mieliło kilkakrotnie ręczną maszynką i dodawało resztę składników.

W wigilijnych przepisach w książce Lucyny Ćwierczakiewiczowej „365 obiadów” wyd. Warszawa 1860 znajdziemy przepis na: łamańce z makiem wg Marii Monatowej

„Pół litra mąki, 1/8 kg masła, 1/8 kg cukru, jedno żółtko i śmietany wiele ciasto przyjmie, zagnieść razem i wyrabiać przez pół godziny. Potem rozwałkować cienko i wykrawać blaszanymi foremkami półksiężycy i okrągłe placuszki, układać na blasze wysmarowanej masłem i upiec w niezbyt gorącym piecu, aby się zbyt nie zrumieniły. Pół litra maku sparzyć wrzącą wodą i odcedziwszy albo przepuścić go dwa razy przez maszynkę od siekania mięsa, albo ucierać po łyżce z dodaniem pół łyżeczki cukru wałkiem w donicy. Gdy wszystkie utarte, dodać kilka łyżek słodkiej śmietanki, kilka gorzkich migdałów oparzonych z łupy i drobno usiekanych, trochę skórki cytrynowej, wymieszać dobrze razem, ułożyć na kryształowej salaterce i powtykać stojąco upieczone łamańce”.

MASA MAKOWA

wg „Technologie produkcji cukierniczej” Magdalena Kaźmierczak, podręcznik część 2 wydawnictwo WSiP

SKŁADNIKI:

200 g maku niebieskiego
70 g jaj
145 g cukru
0,5 g cynamonu
0,4 g esencji migdałowej lub pomarańczowej
200 g wody
oraz dodatkowo do masy makowej różanej
30% śmietanka (50 g) i płatki róży w cukrze (300 g)

PRZYGOTOWANIE:

Mak zalać wodą, zamieszać. Odstawić na chwilę zebrać zanieczyszczenia. Odcedzić na gazie lub gęstym sicie. Następnie mak zalać wrzącą wodą. Odstawić na 2 godziny. Następnie ponownie odcedzić i ponownie sparzyć. Można pogotować 20 minut w mleku. Odcedzić. Zmieszać dwu lub trzykrotnie w maszynce do mielenia. Oddzielić żółtko od białek. Do żółtek dodać połowę odmierzonych cukru i utrzeć kogel-mogel. Białka ubić ze szczyptą soli, a kiedy piana będzie sztywna dodać pozostałą część cukru. Do zmielonego maku dodać pozostałe składniki. Utrzeć mak z koglem-moglem. Następnie dodać płatki róż w cukrze (w tym momencie do masy makowej można dodać bakalie np. posiekane migdały, orzechy, rodzynki namoczone w rumie, morele). Gdy składniki się połączą dodać ubitą pianę i delikatnie połączyć. Tak przygotowaną masę od razu wykorzystać do wcześniej przygotowanego ciasta: kruchego bądź drożdżowego. Masę makową przygotowujemy tuż przed dodaniem jej do ciasta, nie należy jej przechowywać.

Wartości odżywcze maku

Składnik odżywczy	Ilość w 100 g	Dziennie zalecane spożycie
Tłuszcz	42,9g	70 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	5,5 g	20 g
Jednonienasycone	8,03 g	
wielonienasycone	25,47 g	
Węglowodany ogółem	24,7 g	260 g
Białko	23,8 g	50 g
Cukry	1,4 g	90 g
Błonnik	20,5 g	
Potas	963 mg	2000 mg
Wapń	1266 mg	800 mg
Fosfor	1022 mg	700 mg
Magnez	458 mg	375 mg
Żelazo	8,1 mg	14 mg
Cynk	3,34 mg	10 mg
Miedź	0,42 mg	1 mg
Mangan	3,71 mg	2 mg
Witamina E	1,80 mg	12 mg
Witamina B1 tiamina	0,073 mg	1,1 mg
Witamina B2 ryboflawina	0,120 mg	1,4 mg
Witamina B3 niacyna	0,81 mg	16 mg
Witamina B6 pirydoksyna	0,44 mg	1,4 mg
Kwas foliowy	58 µg	200 µg

Można też przygotować masę makową (wegańską) bez jajek z olejem kokosowym. Taką masę można przechowywać w lodówce do pięciu dni. Przed dodaniem do ciasta taką masę należy doprowadzić do temperatury pokojowej.

Anita Zegadło - AZgotuj
(Szef kuchni www.gotujwstylueko.pl)



MAKOWIEC JAPOŃSKI

60 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

mak niebieski - 200 g
jabłka - 2 szt.
mielone migdały - 6 łyżek
skórka pomarańczowa - 1 łyżeczka
aromat migdałowy - 1 szt.
jaja - 5 szt.
masło - 120 g
cukier - 3/4 szklanki
rodzynki - 1 opakowanie
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
kasza manna owsiana - 4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mak wypłukać, zalać wrzątkiem odstawić na 2 godziny. Odląć wodę. Zalać nową i zagotować 30 minut. Odcedzić. Zmieszać trzykrotnie. Obrąć jabłka i zetrzeć na dużych oczkach. Masło rozpuścić i przestudzić. Jaja wbić do miski i ubić z cukrem na puszystą masę, dodać zmieszany mak, skórkę z pomarańczy, rodzynki, aromat migdałowy, kaszę manną owsianą, mielone migdały i proszek do pieczenia. Zmiksować. Na koniec dodać starte na dużych oczkach jabłka i dobrze wymieszać łyżką. Masę przelać do wysmarowanej tłuszczem tortownicy i piec 175 stopniach przez 50 minut.

Anita Zagadło - AZgotuj



MUFFINKI MAKOWE



35 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

banan dojrzały - 1 szt.
siemię lniane złote - 2 łyżki
mak niebieski - 5 łyżek
mąka jaglana - 50 g
tapioka (skrobia z manioku) - 50 g
mąka kukurydziana - 50 g
ekstrakt waniliowy - 1 łyżeczka
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
soda - 1 łyżeczka
olej rzepakowy - 1/2 szklanki
mleko roślinne ryżowo - kokosowe - 1/2 szklanki
migdały - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowujemy wszystkie potrzebne składniki. Najlepiej by były w temperaturze pokojowej. Siemię lniane mielimy w młynku do kawy, przesypujemy do miseczki, zalewamy 6 łyżkami wrzątku, mieszamy i zostawiamy do napęcznienia. Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki: mąki, mak, proszek do pieczenia, sodę, posiekane migdały. Mieszamy. Do suchych składników dodajemy wszystkie pozostałe. Mieszamy i przelewamy do foremki na muffinki. Pieczemy ok. 30 min w 180°C.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



MAKOWIEC BEZ PIECZENIA



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mak niebieski - 2 szklanki
sezam, rodzynki - po 1/2 szklanki
olej kokosowy nierafinowany - 1/2 szklanki
suszone daktyle - 10 szt.
obrane orzechy włoskie - 1/2 szklanki
migdały blanszowane - 1/2 szklanki
wiórki kokosowe, miód - po 3 łyżki
suszone morele - 6 szt.
skórka otarta z dwóch pomarańczy
mleko roślinne - 2 szklanki
gęsta część mleka kokosowego lub śmietanka kokosowa - 2 łyżki
tabliczka czekolady (kakao min. 70%) - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mak przesyp do garnka, zalej mlekiem lub wodą, zagotuj pod przykryciem, zmniejsz ogień i gotuj około 30 min, mak dokładnie odcedź na sicie wyłożonym gazą. Przełóż do dużej miski, dodaj olej kokosowy i miksuj blenderem, aż masa będzie bardziej kleista (kilka minut). Daktyle zalej wrzątkiem, odstaw na 15 min, przecedź i wrzuć je do maku i zmiksuj. Orzechy włoskie i migdały posiekaj lub zmiel na drobno. Orzechy, sezam, rodzynki, wiórki kokosowe, pokrojone w kostkę morele, syrop klonowy i startą skórkę pomarańczy dodaj do masy makowej i porządnie wymieszaj. Formę wyłóż papierem do pieczenia i przełóż do niej masę makową. Wyrównaj. W kąpieli wodnej rozpuść czekoladę. Dodaj mleko kokosowe i wymieszaj. Wylej czekoladę na makowiec i wstaw ciasto do zamrażarki na 5 minut. Wyjmij i udekoruj.

Agata Dominiak - wegewed

Newsy:

Byliśmy w Natumi!

30 sierpnia wraz z właścicielami i kierownikami najlepszych sklepów eko w Polsce oraz przedstawicielami Bio Planet S.A. i redakcją magazynu Biokurier odwiedziliśmy zakład produkcji Waszych ulubionych napojów roślinnych. Artykuł o Natumi znajdziecie na www.gotujwstylueko.pl

68 gotuj w stylu eko.pl Zima 2018/19



KOCHASZ GOTOWAĆ?

CHCESZ DZIELIĆ SIĘ SWOIMI EKO PRZEPISAMI, ZBIERAĆ PUNKTY I WYMIENIAĆ NA EKO NAGRODY?

DOŁĄCZ DO GRONA UŻYTKOWNIKÓW PORTALU:

[gotuj w stylu eko.pl](http://gotujwstylueko.pl)

Morele ekologiczne - suszone na słońcu

Pyszne, słodkie, sycące – takie są właśnie ekologiczne morele suszone. Dzięki niezwykle wysokiej koncentracji składników odżywczych, już od czasów starożytnych są stosowane w celu zachowania jędrności, elastyczności i gładkości skóry. Suszone owoce to idealna przekąska, która wzbogaci naszą dietę o cenne składniki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA I ENERGETYCZNA MORELI

Suszone morele odznaczają się wysoką wartością odżywczą. Zawierają spore ilości składników mineralnych (**wapń, żelazo, magnez, potas, miedź, bor, mangan**) i **witamin (B2, B6, PP, E, A w formie beta-karotenu)**. Morele to również doskonałe źródło **błonnika, fitosteroli, flawonoidów, pektyn i garbników**. Ze względu na **dużą zawartość pierwiastków zasadowych** są szczególnie zalecane przy stanach zakwaszenia organizmu, po wysiłku fizycznym oraz nadkwaśności żołądka.

Podczas procesu suszenia obniża się ilość wody w owocach, z ok. 85% do ok. 22%. Na wyprodukowanie 100 gramów suszonych moreli potrzeba ok 320 g świeżych owoców, dlatego **charakteryzują się o wiele wyższą kalorycznością**. Świeże owoce dostarczają nam ok. 50 kcal/100 g, suszone ok. **280 kcal/100 g**. Suszone morele mają niski indeks glikemiczny (**IG ok. 30**). Wartość odżywczą moreli kształtuje wiele czynników, tj. czynniki genetyczne, odmiana, stopień dojrzałości rośliny, czynniki agrotechniczne i środowiskowe oraz czas zbioru i warunki przechowywania.

DLACZEGO WARTO SIĘGAĆ PO SUSZONE MORELE?

Przeciwutleniacze zawarte w morelach suszonych (**beta-karoten, likopen**) niwelują działanie wolnych rodników, które powodują stres oksydacyjny przyczyniający się do powstawania nowotworów i starzenia się organizmu. Ponadto, wywierają korzystny wpływ na wzrok i cerę, szczególnie trądzikową. Regularne spożywanie niewielkich ilości (garść) moreli zmniejsza ryzyko utraty wzroku wraz z wiekiem. Duża koncentracja składników mineralnych i witamin w morelach suszonych może pomóc w walce z anemią. **Błonnik** zawarty w morelach ma zbawienny wpływ na układ pokarmowy i pomaga w zaparciach. Należy pamiętać jednak, aby nie spożywać ich w nadmiernych ilościach, gdyż mogą wywołać całkiem odwrotny efekt.

ZASTOSOWANIE W KUCHNI

Morele suszone są idealną alternatywą dla słodkich przekąsek. Mogą stanowić składnik wielu dań mięsnych, wegetariańskich i wigilijnych (kutia) oraz batonów energetycznych dla sportowców i tzw. „kulek mocy”. Można je stosować jako słodzik ciast i deserów oraz dodatek do jogurtu czy porannej owsianki.

EKOLOGICZNE A KONWENCJONALNE MORELE SUSZONE

Ekologiczne morele suszone charakteryzują się ciemniejszą barwą w porównaniu do moreli konwencjonalnych. Różnica w barwie wynika z faktu, iż morele ekologiczne **nie są poddawane procesowi siarkowania lecz naturalnie suszone na słońcu**. To właśnie proces siarkowania odpowiada za pomarańczową barwę moreli konwencjonalnych. Siarkowanie nadaje również kwaskowy zapach i posmak oraz wpływa negatywnie na konsystencję owoców, przez co morele są twardsze.

Dwutlenek siarki zawarty w morelach i innych suszonych owocach może powodować biegunki, alergie, nudności, bóle głowy, czy problemy z oddychaniem (u osób chorych na astmę).



**MORELE
BIO**

**MORELE
SIARKOWANE**



Morele suszone są doskonałym przykładem, gdzie różnice między konwencjonalnym a ekologicznym produktem z łatwością dostrzeżemy gołym okiem.

Chociaż **ekologiczne morele suszone nie wyglądają tak atrakcyjnie, jak konwencjonalne, są o wiele smaczniejsze i zdrowsze**, bo nie zawierają dwutlenku siarki wywierającego niekorzystny wpływ na nasze zdrowie. Ponadto, **są miękkie i mają przyjemny zapach owoców w przeciwieństwie do siarkowanych**, których zapach jest stłumiony przez dodatek dwutlenku siarki. Kto raz sięgnął po ekologiczne suszone owoce podświadomie powraca do tego smaku i konsystencji, pomimo mniej atrakcyjnego wyglądu. Ten ciemny kolor w przypadku moreli jak i rodzynek pokazuje nam **bardzo wyraźnie różnicę między żywnością ekologiczną a konwencjonalną**, czego nie możemy dostrzec tak łatwo w przypadku innych owoców suszonych.

NIE DAJ SIĘ ZWIĘŚĆ!

Morele konwencjonalne mogą zawierać nie tylko konserwanty, ale także pozostałości szkodliwych pestycydów. W badaniach doświadczalnych dowiedziono, że pestycydy wykazują działanie **toksyczne, mutagenne i rakotwórcze**. Ponadto, mogą wywoływać **zmiany hormonalne, choroby żołądka, choroby skórne, nowotwory, upośledzenie układu oddechowego i centralnego układu nerwowego** (demencja, choroba Alzheimera, stwardnienie zanikowe boczne) oraz **obniżyć odporność**. Pestycydy przenikają do organizmu człowieka głównie przez przewód pokarmowy. Nawet niewielkie ilości pestycydów regularnie dostarczane do organizmu kumulują się w nim i stają się bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia. Szczególnie niebezpieczne są dla dzieci, kobiet w ciąży i matek karmiących.

Katarzyna Pakoca - Departament ds. Jakości Bio Planet S.A.



PRALINY KOKOSOWO-MORELOWE



10 min

SKŁADNIKI (20 porcji):
suszone morele - 100 g
 marcepan - 200 g
 wiórki kokosowe - 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Morele sparzyć wodą i z odrobinią wody zmielić na gładką masę w blenderze. Ręką dobrze wymieszać masę morelową z marcepanem.

KROK 2: Zmoczyć ręce i uformować małe kuleczki. Praliny obtoczyć w wiórkach kokosowych i włożyć do zamrażarki na 30 min lub lodówki na 1-2 h.

Make-Life-Green



PIECZONA JAGLANKA



45 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 kasza jaglana - 100 g
suszone morele - 100 g
 orzechy laskowe - 100 g
 maślanka - 100 ml
 miód - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną gotujemy według własnego uznania lub instrukcji na opakowaniu. Morele kroimy na mniejsze kawałki. Orzechy laskowe siekamy. Wcześniej można je uprzyżyć - skórka łatwo zejdzie, a orzechy uwolnią aromat. Do ugotowanej i ostudzonej kaszy jaglanej dodajemy maślankę, miód i mieszamy, aby składniki dobrze się połączyły. Następnie dodajemy morele i orzechy laskowe. Jeszcze raz mieszamy. Masę przekładamy do kokilek lub naczynia żaroodpornego i wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni. Pieczemy 30 minut.

My Chcemy Jeść



BROWNIE Z DYNI WEGAŃSKIE



60 min

SKŁADNIKI (12 porcji):
 dynia - 300 g
 syrop daktylowy - 50 ml
 ksylitol - 1/2 szklanki
 kakao - 4 łyżki
 mąka kukurydziana, jaglana - po 50 g
 mąka z ciecierzycy - 50 g
 siemię lniane mielone - 2 łyżki
 ekstrakt waniliowy - 1 łyżeczka
 proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
 soda - 1/2 łyżeczki
 mleko roślinne - 100 ml
morele suszone - 10 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dynię ścieramy na tarce o dużych oczkach. Siemię lniane wrzucamy do miseczki, zalewamy 6 łyżkami wrzątku, mieszamy i zostawiamy do napęcznienia. Do startej dyni dodajemy mąki, cukier, kakao, proszek do pieczenia i sodę, posiekane morele, mieszamy. Dodajemy siemię lniane, ekstrakt waniliowy, mleko, mieszamy. Ciasto przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia blaszki. Pieczemy w 180°C ok. 30-45 min.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



Sprawdź przepisy z użyciem tego produktu



**trele
MORELLE!**





ZIEMNIACZANY KEKS PODWÓJNIE CZEKOLADOWY Z SUSZONYMI MORELAMI

150 min

SKŁADNIKI (15 porcji):

ziemniaki (5 średnich) - 400 g
 jajka średnie - 5 szt.
 cukier brązowy - 100 g
 mąka orkiszowa - 100 g
 kakao - 4 łyżki
morele suszone - 100 g
 cytryna (otarta skórka) - 1 szt.
 proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
 soda - 1 łyżeczka
 cukier waniliowy naturalny - 1 łyżeczka
 olej - 1 łyżka

polewa:

masło - 3 łyżki
 cukier brązowy - 3 łyżki
 kakao - 2 łyżki
 woda - 1 łyżeczka

do dekoracji:

listki mięty, otarta skórka z cytryny - trochę

do foremki:

bułka tarta, masło - trochę
 sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziemniaki ugotować w mundurkach. Obrąć i przecisnąć przez praskę. Żółtka jaj oddzielić od białek. Białka ubić na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli. Żółtka utrzeć z cukrem brązowym i cukrem waniliowym aż będą puszyste i jasne.

KROK 2: Do utartych żółtek dodać olej i kakao oraz mąkę i ugotowane ziemniaki. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać dodając proszek do pieczenia i sodę. Dodać ubitą pianę z białek i delikatnie ją wymieszać z ciastem, najlepiej za pomocą ręcznej trzepaczki. Do ciasta dodać pokrojone morele i skórkę otartą z cytryny. Wszystkie składniki połączyć.

KROK 3: Foremkę keksową wysmarować masłem i wysypać tartą bułką. Przełożyć ciasto. Wyrównać wierzch. Posypać tartą skórką cytrynową. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec około 120 minut w temperaturze 190°C. Upieczone ciasto lekko przestudzić i dopiero potem wyjąć z foremki.

KROK 4: Przygotować polewę czekoladową do ciasta. Masło roztopić, dodać cukier, kakao i wodę. Gotować na małym ogniu ciągle mieszając, aż masa zgęstnieje. Połączyć wystudzony keks. Ciasto udekorować otartą skórką z cytryny i listkami mięty.

Dorota Woźniak - Twins Pot

MOGLI



NASZE PYSZNE MINI-CIASTECZKA Z CERTYFIKATEM DEMETER.

Najlepsze składniki certyfikowane przez Demeter pozwalają zachować pierwotny smak.

Bez niepotrzebnych substancji

Bez substancji aromatyzujących

Bez konserwantów

Bez cukru

Lepszy smak naturalnych produktów




Dystrybutor w Polsce:
 Bio Planet S.A. www.bioplanet.pl

www.pl.mogli.de

Gotuj w stylu eko z Chrupciem



 45 min

Ciasteczka Maurycowa cynamonowo-orzechowe

SKŁADNIKI: (na 1 blaszkę)

mąka pszenna bio - 140 g
masło - 75 g
cukier trzcinowy zmielony na pył - 2 łyżki
orzechy włoskie zmielone - 4 łyżki
cynamon - 1 łyżka
jajko - 1 szt.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zmiel orzechy włoskie przygryzając dolną wargę i marszcząc nos.

KROK 2: Uformuj zaciąg kupkę ze wszystkich składników (nie zapomnij o wcześniej zmielonych orzechach).

KROK 3: Wrzuć swe dłonie w kupkę pełną składników i rozkoszuj się kolorami i konsystencją.

KROK 4: Nie zapomnij rozprowadzić mąki po całej powierzchni blatu. Wskazane jest, aby część mąki znalazła się na podłodze.

KROK 5: Zaczynaj wyrabiać ciasto, a następnie końcówką wałka zrób kilka dziur w celu uzyskania puszystości.

KROK 6: Rozwałkuj ciasto na odpowiednią grubość (odpowiednia grubość = kąt rozwarcia ust * suma zębów mlecznych górnych i dolnych).

KROK 7: Po rozwałkowaniu ciasta użyj foremek do wykrawania ciasteczek (najlepiej nadają się te do plasteliny...) **NIE PODJADAJ SUROWEGO CIASTA – SPRAWDZIŁEM - DOBRE, ALE NIEZDROWE!!!**

KROK 8: Następnie poukładaj wykrojone ciasteczka na blaszce.

KROK 9: Poproś Tatę aby włożył ciasteczka do rozgrzanego piekarnika (190 stopni) na 15 min.

KROK 10: Obowiązkowo zamknij oczy w trakcie wypieku ciasteczek.

KROK 11: Poproś Tatę, aby wyjął ciasteczka z piekarnika i otwórz oczy. Poczekaj chwilę i zacznij zjadać, najlepiej siedząc na podłodze - smakują obłędnie!

Razem z Chrupciem gotował Maurycy.

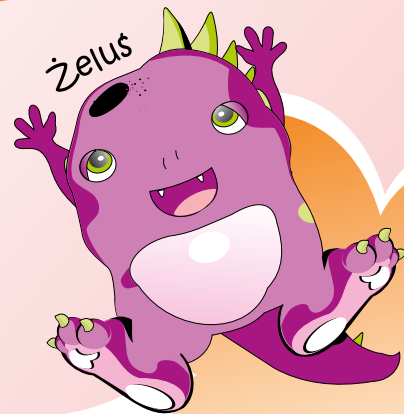


DODATKOWO POTRZEBNE:

Dziecięce rączki,
Wałek,
Młyn do orzechów,
Błat,
Piekarnik



Świąteczna krzyżówka Biominków



1. Suszone na słońcu winogrona, dodawane do świątecznych ciast, np. do sernika.

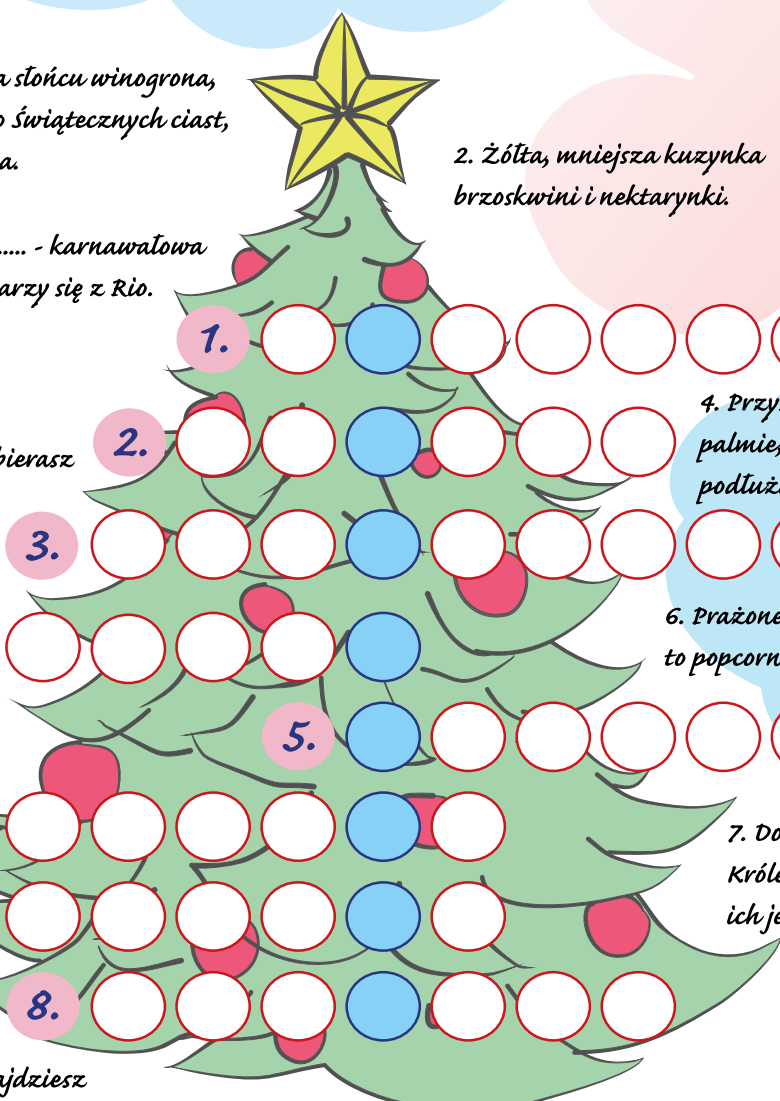
2. Żółta, mniejsza kuzynka brzoskwini i nektarynki.

3. Orzechy - karnawałowa przekąska, kojarzy się z Rio.

4. Prysmaki Chrupci - rosną na palmie, po wysuszeniu są słodkie, podłużne i miękkie.

5. Miejsce, do którego zabierasz Biominki w plecaku.

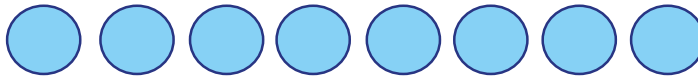
6. Prażone ziarno tej rośliny to popcorn.



7. Dodawane do szarlotki, Królowa Śnieżka nie powinna ich jeść.

8. Drzewko, pod którym znajdziesz prezenty i słodkie przekąski na Święta.

HASŁO:



KONKURS!!!

Rozwiąż krzyżówkę Biominków i zrób zdjęcie prawidłowo wypełnionych haseł w piśmie.

Zdjęcie wyślij na maila: konkurs@gotujwstylueko.pl do dnia 31.12.2018 r.

Z nadesłanych zgłoszeń wylosujemy aż 8 zwycięzców, którzy otrzymają zestaw produktów BIOMINKI o wartości 50 zł każdy.

Pełny regulamin konkursu dostępny jest na portalu www.gotujwstylueko.pl



SUPERFOODS BIO PLANET

NIEZWYKŁE MOCE SUPERFOODSÓW



BUDULEC KOMÓREK



ODPORNOŚĆ



BYSTRY UMYSŁ



WITALNOŚĆ



DETOKS



SPRAWNY UKŁAD POKARMOWY



RÓWNOWAGA

HERBATA MATCHA

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- aminokwas teanina
- przeciwutleniające m.in.: katechiny



WŁAŚCIWOŚCI

- wpływa pozytywnie na układ nerwowy
- obniża napięcie nerwowe
- przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu
- opóźniają procesy starzenia
- likwidują wolne rodniki



JARMUŻ

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- żelazo
- witaminy z grupy B
- witamina K



WŁAŚCIWOŚCI

- zapobiega niedokrwistości
- szczególnie polecane dla wegetarian i wegan
- bierze udział w transporcie i regulacji tlenu
- prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci



ASHWAGANDHA

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- witanolidy
- składniki mineralne



WŁAŚCIWOŚCI

- naturalny adaptogen
- łagodzi stres
- objawy lękowe i stany depresyjne
- podnoszą wydajność umysłową i koncentrację
- wspomaga ogólne funkcjonowanie organizmu
- znacząco podnosi sprawność fizyczną



WODA KOKOSOWA LIOFILIZOWANA

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- elektrolity
- witamina C
- witaminy z grupy B



WŁAŚCIWOŚCI

- nawadnianie organizmu
- utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej
- ułatwia wytwarzanie ciał odpornościowych
- idealne uzupełnienie diety w składniki odżywcze
- wzmocnienie organizmu



BAOBAB

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- witaminy i składniki mineralne
- nienasycone kwasy tłuszczowe
- błonnik 50g/100g



WŁAŚCIWOŚCI

- uzupełniają w składniki odżywcze
- wzmocnienie organizmu
- reguluje pracę układu pokarmowego



BIAŁKO KONOPNE • BIAŁKO Z GROCHU

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- białko 72 g w grochu i 50 g w konopi na 100 g



WŁAŚCIWOŚCI

- budulec wszystkich komórek organizmu
- uczestniczy w przemianie materii
- zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu



CAMU CAMU • JAGODY ACAI

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- bardzo wysoka zawartość witaminy C ponad 2100mg/100g
- antocyjany, flawonoidy
- kwas elagowy
- antocyjany m.in.: luteina i zeaksantina



WŁAŚCIWOŚCI

- wzmacnia odporność organizmu
- ułatwia wytwarzanie ciał odpornościowych
- zapobiega niedokrwistości
- likwidują stres oksydacyjny



GUARANA

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- kofeina 5g/100g



WŁAŚCIWOŚCI

- naturalna substancja pobudzająca
- zwiększa sprawność myślenia
- ułatwia koncentrację
- gwarantuje efekt pobudzenia



KAKAO

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- magnez
- przeciwutlenia-cze m.in.:
flawonoidy

WŁAŚCIWOŚCI

- składnik budulcowy kości, zębów
- chroni przed stresem reguluje pracę ukł. nerwowego
- pomaga w profilaktyce nerwic
- opóźniają procesy starzenia
- likwidują wolne rodniki



NASIONA BABKI JAJOWATEJ • NASIONA BABKI PŁESZNIK ŁUSKI BABKI JAJOWATEJ • BŁONNIK WITALNY

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- błonnik 64 g/100 g w nasionach oraz 84 g/100 g w błonniku witalnym i tusce

WŁAŚCIWOŚCI

- usuwa szkodliwe substancje z organizmu
- zawiera substancje pęczniące w jelitach, dzięki temu działa przeczyszczająco
- tworzy żel ułatwiający przesuwanie się treści pokarmowej, co zapobiega zaparciom i poprawia perystaltykę jelit
- wspomaga proces trawienia



SUPERFOODS BIO PLANET TO NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI, EKOLOGICZNA ŻYWNOSĆ, KTÓRA CHARAKTERYZUJE SIĘ WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH I WITAMIN.

CHLORELLA • SPIRULINA • MŁODY JĘCZMIEN • MŁODA PSZENICA

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- chlorofil
- witaminy i składniki mineralne m.in.: żelazo i selen
- błonnik

WŁAŚCIWOŚCI

- wspomaga regenerację czerwonych ciałek krwi i dostarcza żelaza
- uzupełniają w składniki odżywcze
- równowaga kwasowo - zasadowa
- reguluje pracę przewodu pokarmowego
- usuwa toksyny z organizmu i wspomaga w odchudzaniu



100% BIO

NASIONA KONOPI

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- komplet aminokwasów
- nienasycone kwasy tłuszczowe

WŁAŚCIWOŚCI

- niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu
- zapobiegają wielu zaburzeniom chorobowym
- wspomagają pracę serca i mózgu



LUCUMA

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- fruktoza
- beta karoten

WŁAŚCIWOŚCI

- naturalny cukier owocowy, posiada niski indeks glikemiczny
- polecana osobom mającym problem z gospodarką węglowodanową
- korzystnie wpływa na wzrok
- wspomaga układ odpornościowy



MACA

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- witamina C
- składniki mineralne
- beta karoten
- arginina

WŁAŚCIWOŚCI

- idealne uzupełnienie diety
- wzmocnienie organizmu
- korzystnie wpływa na wzrok
- reguluje pracę układu hormonalnego
- podnosi libido



MORINGA

MOCE



SUPER SKŁADNIK

- witamina C
- witamina A
- przeciwutlenia-cze
- żelazo

WŁAŚCIWOŚCI

- wzmacniają odporność organizmu
- ułatwiają wytwarzanie ciał odpornościowych
- opóźniają procesy starzenia
- likwidują wolne rodniki
- zapobiega niedokrwistości
- bierze udział w transporcie i regulacji tlenu



NATURALNE WITAMINY I MINERAŁY



Daniel Kaczmarek
ekspert kategorii
przekąski i słodycze

Przekąski

Każdy z nas ma ochotę sobie coś przekąsić. Zarówno dzieci, jak i dorośli chętnie sięgają po słodkie i słone przekąski. Wybierając te produkty, warto zwrócić uwagę na ich pochodzenie. Ekologiczne przekąski i słodycze nie bez powodu stają się coraz bardziej popularne. Zawdzięczają to swojej jakości i licznym walorom.

EKO PRZEKĄSKI

Ekologiczne słodycze i przekąski są produktami tworzonymi ze specjalnie wyselekcjonowanych składników. Zdrowymi słodyczami i przekąskami możemy nazwać łakocie przede wszystkim zrobione z naturalnych, nieprzetworzonych składników wytworzonych przez rolnictwo ekologiczne. W eko słodyczach nie znajdziemy szkodliwych tłuszczów trans, chemicznych dodatków, czy też ulepszaczy smaku i sztucznych barwników, ponieważ są w ekologii zabronione. Takie słodycze i przekąski dodatkowo dostarczą organizmowi wielu witamin i substancji odżywczych naturalnego pochodzenia. W przypadku najpopularniejszych konwencjonalnych produktów cukier i chemiczne dodatki zazwyczaj hamują wchłanianie odżywczych składników. Słodycze i przekąski bio posiadają naturalny, intensywny smak, więc nie tylko są znacznie zdrowsze, ale również lepiej smakują. Oferta ekologicznych przekąsek i słodyczy jest bardzo bogata.

BIOKĄSKI

Chipsy nie muszą kojarzyć się z niezdrowymi smażonymi w głębokim tłuszczu ziemniakami. Możemy zastąpić je chipsami zawierającymi sto procent naturalnych, ekologicznych składników. Chipsy marki Biokąski Bio Planet to idealna alternatywa. Suszone, pyszne i chrupiące plasterki jabłka lub też chipsy kokosowe prażone to doskonałe zamienniki dla konwencjonalnych słodyczy oraz tradycyjnych chipsów. Znakomicie smakują samodzielnie, jako przekąska, doskonale sprawdzą się również w roli dodatku do musli czy płatków śniadaniowych.

CHIPSY ZIEMNIACZANE I WARZYWNE

Szeroki wybór eko chipsów znajdziemy także w ofercie firmy Trafo. Chipsy warzywne z buraka czerwonego, batatów, ciecierzycy z dodatkiem rozmarynu to propozycje dla osób poszukujących niestandardowych smaków. Fani klasycznych chipsów z ziemniaka znajdą również coś dla siebie: chipsy z ziemniaka bez dodatku soli, chipsy z ziemniaka o smaku paprykowym, zawierające 100% składników ekologicznych. Nowością w ofercie Trafo stanowią chipsy ziemniaczane smażone na oleju kokosowym. Ogromną popularnością cieszą się chipsy ziemniaczane smażone na oliwie z oliwek.

CHRUPKI BEZ GLUTENU

Osoby poszukujące produktów bezglutenowych powinny spróbować krążków i chrupków licznie występujących w ofercie firmy Fiorentini. Firma Bio Pont oferuje bezglutenowe chrupki jaglane, ryżowe i kukurydziane o różnych smakach, natomiast wielbiciele kukurydzianych nachosów znajdą je w portfolio marki Amaizin.

BAKALIE W SUROWEJ CZEKOLADZIE

Kolejną grupę zdrowych przekąsek stanowią bakalie i orzechy w czekoladzie. Suszone owoce są źródłem intensywnie słodkiego smaku, doskonale zastępują cukier. Orzechy w zdrowych słodyczach stanowią źródło dobrych tłuszczów, błonnika i minerałów (szczególnie magnezu i żelaza). Szeroki wybór tych produktów znajdziemy w ofercie firmy Cocoa. Bakalie i orzechy w ofercie Cocoa występują w większości w surowej czekoladzie. Surowa czekolada nie zawiera mleka w proszku, środków barwiących oraz innych niepotrzebnych i szkodliwych substancji. Składa się z nieprażonych ziaren kakaowca, masła kakaowego oraz cukru z palmy kokosowej, dzięki czemu jest bogata w wartościowe dla zdrowia składniki mineralne.



W sklepie przekąski znajdziemy najczęściej obok słodyczy.

**ORZESZKI
ZIEMNE** ★

**NOWOŚĆ
DAKTYLE
W CZEKOLADZIE** ★

**CHIPSY
KOKOSOWE
PRAŻONE**

TYLKO
W SKLEPACH
Z EKOLOGICZNĄ
ZYWNOŚCIĄ

directed by

Bio
Planet

www.bioplanet.pl



**Poczuj
magię
Dzielnego
Zachodu**

★ **NOWOŚĆ** ★
i nowy design

WKRÓTCE ZMIANA OPAKOWAŃ



- czym jest Fair Trade?

Oxfam Fair Trade od ponad 20 lat gwarantuje wysoką jakość żywności pochodzącej ze sprawiedliwego handlu. Wspiera spółdzielnie rolnicze na południowej półkuli, wprowadzając swoje produkty na rynek.

FAIR TRADE – DŹWIGNIĄ HANDLU

W dzisiejszym świecie głównym celem większości firm jest osiągnięcie dużych zysków dla inwestorów. Oznacza to, że często na początku drogi produktów w naszym zakupowym koszyku, jej pierwsze ogniwo, czyli rolnik zarabia najmniej. W przypadku **Fair Trade** jest inaczej. **Oxfam** mając świadomość, że sprawiedliwość jest najlepszą dźwignią handlu, zapewnia godziwe wynagrodzenie na każdym etapie produkcji.

Dzięki szerokiej gamie wysokiej jakości produktów Fair Trade, **Oxfam Fair Trade** udowadnia, że handel może wyglądać inaczej. Przyzwoite dochody, premie dla społeczności i długoterminowa współpraca pokazują innym producentom, że warto inwestować w ich rozwój. Co więcej **Oxfam Fair Trade**, buduje poparcie dla uczciwego handlu wśród konsumentów, przedsiębiorstw i rządów poprzez zwiększenie świadomości, ponieważ sprawiedliwy handel jest czymś więcej niż tylko certyfikatem!

ROLNICY NIE SĄ JEDYNI DOSTAWCAMI, SĄ PARTNERAMI

Oxfam Fair Trade często rozpoczyna współpracę z bardzo małymi firmami, widząc w nich przyszłość i dużą szansę na rynku międzynarodowym. Organizacja pomaga partnerom rozwojowym sporządzić plan biznesowy, uzyskać certyfikaty, poprawiać jakość swoich produktów i skuteczniej współpracować w swoich spółdzielniach. Ponieważ rozwój jest niezbędnym składnikiem sukcesu dla tych przyszłych partnerów handlowych.

Dziś możemy obserwować, że taka strategia jest bardzo owocna, wielu partnerów współpracujących od dawna z **Oxfam Fair Trade** odniosło sukces. Długofalowe działania pomogły małym spółdzielniom rozwinąć się w kwitnące firmy, które sprzedają swoje produkty sprawiedliwego handlu na całym świecie.

Oxfam Fair Trade to znacznie więcej niż dostawca „sprawiedliwych produktów”. Wspólnie ze swoimi partnerami w krajach rozwijających się, ruchem wolontariuszy, sklepami **Oxfam** (np. „Oxfam-Wereldwinkels” w Belgii) dążą do zaszczepienia zasad uczciwego handlu całym społeczeństwu. Dopóki cały handel nie będzie sprawiedliwy!

PRODUKCJA EKOLOGICZNA I ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

Oxfam Fair Trade przywiązuje dużą wagę do produkcji ekologicznej i zrównoważonego rozwoju. Dlatego bardzo dużo produktów Oxfam Fair Trade pochodzi z rolnictwa ekologicznego. Ekologiczna uprawa jest odpowiedzią drobnych producentów na południu na dominujący model rolniczy, który pochłania energię i wodę. Premie Fair Trade, które otrzymują od Oxfam Fair Trade, pomagają producentom w uprawie ekologicznej. Metody ekologiczne i uczciwy handel są po prostu doskonałym rozwiązaniem. Razem przyczyniają się do lepszego świata.

ORGANIC FAIR TRADE CHOCOLATE

Ekologiczna czekolada **Oxfam Fair Trade** obejmuje m.in. kakao z Naranjillo w Peru. La Cooperativa Agraria Industrial Naranjillo Limitada jest spółdzielnią złożoną z 2 249 drobnych producentów kawy i kakao. Przeciętnie rolnicy posiadają około dwóch hektarów użytków rolnych. Rolnicy w Naranjillo są w pełni ekologiczni. Uprawiają nie tylko wysokiej jakości organiczne kakao, ale od 1985 r. mają również własny zakład przetwórczy.

Spółdzielnia została założona w 1964 r. Przez 32 rolników w odpowiedzi na bardzo niskie ceny, jakie otrzymali za swoje uprawy w tym czasie. Współpracując, chcieli ominąć pośredników tak bardzo, jak to tylko możliwe.

Rolnicy uprawiający kakao, którzy są członkami spółdzielni, mogą skorzystać z usług mikrokredytów, lekarza, który bezpłatnie przyjmuje wszystkich członków, stypendjów naukowych i szkoleń w rolnictwie ekologicznym, a także biorą udział w licznych wydarzeniach kulturalnych.



Lokalni Partnerzy Oxfam Fair Trade to rolnicy często niewielkich gospodarstw.



PRZEPYSZNA CZEKOLADA
FAIR TRADE
DLA CIEBIE!
👉 OD ZIARNA DO SŁODKOŚCI
TWORZONA Z ❤️ PRZEZ
PLANTATORÓW KAKAO



OXFAM
Fair Trade

Czysty dom w stylu eko!

Podczas sprzątanía domu mozesz zastąpić wszystkie chemikalia domowymi, przyjaznymi dla środowiska i zdrowia, środkami do czyszczenia. Przyczynisz się do dbania o środowisko oraz zatroszczysz się o zdrowie Twoje i Twoich najbliższych. Produktami spożywczymi mozesz posprzątać dom równie skutecznie i dobrze jak komercyjnymi środkami chemicznymi dostępnymi w sklepach.

CO CI SIĘ PRZYDA?

Soda oczyszczona, cytryna, ocet, szare mydło (np. marsylskie), sól drobnoziarnista i olejki eteryczne. Samodzielnie przygotowane mieszanki z tych składników spowodują, że Twoje otoczenie będzie czyste i pachnące. Domownicy będą mniej narażeni na toksyczne substancje znajdujące się w popularnych detergentach do sprzątanía, a Ty tym samym mniej narażona (narażony) na alergię. Środki takie bez obaw możemy stosować tam, gdzie są małe dzieci i zwierzęta.

- **Soda oczyszczona**, czyli wodorowęglan sodu można z powodzeniem używać w kuchni. Wodny roztwór sody ma odczyn lekko alkaliczny. W temperaturze powyżej 60°C rozkłada się z wydzielaniem dwutlenku węgla. Stąd właśnie biorą się jej właściwości spulchniające i spieniające. Ma aż 500 różnych zastosowań wg V Lansky „Soda oczyszczona. 500 praktycznych zastosowań”. Sprzątając, sody użyjemy do czyszczenia usuwania brzydkich zapachów.
- **Ocet i sok z cytryny.** Zarówno ocet, jak i sok z cytryny zawierają kwasy. Ocet jest wodnym roztworem kwasu octowego. Był znany od starożytności, jednak czysty kwas octowy, który jest substancją żrącą, wyizolował arabski alchemik Dżabir Ibn Hajjan. W soku z cytryny znajdziemy kwas cytrynowy, który występuje w wielu owocach, ale w cytrynie może stanowić nawet 8% suchej masy (0,65% świeżego owocu). Choć należy do środków bezpiecznych, przy bezpośrednim kontakcie z oczami kwas może uszkodzić wzrok. Środowisko kwasowe pomoże nam w procesach mycia i czyszczenia. Tak jak przy konserwacji żywności w przypadku marynowania czy też kwaszenia wykorzystuje się środowisko kwaśne do zapobiegania rozwojowi drobnoustrojów, tak kwasy te można wykorzystywać w czynnościach dezynfekujących. Kwasy reagując z trudno rozpuszczalnymi solami węglanu, tworzą nietrwałe w wodzie związki. Proces ten umożliwi skuteczną walkę z kamieniem np. w czajniku, ekspresie oraz całej łazience.
- **Szare mydło** to mydło potasowe, które jest mieszaniną m.in. takich substancji, jak sole potasowe, chlorek sodu, kwasy (w tym kwas cytrynowy). Główną zaletą tych mydeł. Jest brak w składzie sztucznych barwników i substancji zapachowych. Ich zapach jest wyczuwalny, ale alergię i uczulenia nim powodowane występują znacznie rzadziej. Mydła tworzą z wodą emulsję, która zawiera łańcuchy węglowodorowe skutecznie usuwające nierozpuszczalne w wodzie składniki brudu. Częsteczki z hydrofobową i hydrofilową częścią tworzą micelle, które wraz z małym napięciem powierzchniowym mydła zbierają cząsteczki brudu i pomagają w wymywaniu go z zakamarków czyszczonej powierzchni.

Możemy sami przygotować tabletki do zmywarki, płyn do mycia okiem, proszek do prania, proszek do czyszczenia, płyny do czyszczenia szyb.

Tabletki do zmywarki

(proporcje wystarczą na około 18 -20 tabletek)

Składniki: 1 szklanka sody oczyszczonej, 1/2 szklanka soli drobnoziarnistej, 1/2 szklanki kwasu cytrynowego, 10 kropli olejku eterycznego miętowego, 1/2 szklanki wody, pojemniczki na kostki lodu.

Przygotowanie: 1/2 szklanki sody wypiecz w piekarniku nastawionym na 180°C przez 30 min. Zmieszaj wypieczoną sodę z pozostałą ilością sody, dodaj sól, olejek eteryczny, wodę. Wymieszaj dokładnie do konsystencji mokrego piasku. Napełnij pojemniczki na kostki lodu, dociśnij i pozostaw do zastygnięcia. Wyjmij i przechowuj w szczelnie zamkniętym słoiczku.

Płyn do czyszczenia szyb i luster

Składniki: woda i soda 1 : 1, kilka kropli olejku eterycznego, ocet (opcjonalnie).

Przygotowanie: Butelkę ze spryskiwaczem napełnij wodą, wsyp sodę, dodaj kilka kropli olejku eterycznego. Wymieszaj. Czyszczone powierzchnie spryskaj gotowym roztworem i dokładnie wytrzyj ściereczką. Płynem tym wyczyścisz także kabinę prysznicową. Wzmocnisz efekt dodając octu.

Pasta do czyszczenia

Składniki: woda (trochę), kilka łyżek sody oczyszczonej, mydło marsylskie (trochę).

Przygotowanie: Mydło zetrzeć na tarce i rozpuścić w gorącej wodzie (nie dużej ilości) dodaj kilka łyżek sody, wymieszaj do uzyskania pasty. Przełóż do płaskiego naczynia, najlepiej słoika. Niewielką ilość pasty nabierać na ściereczkę i czyścić powierzchnię. **Przed pracą z każdą czyszczone powierzchnią radzimy wykonać próbę, aby sprawdzić, czy uzyskany preparat nie rysuje powierzchni.**

Płyn do czyszczenia lodówki

Składniki: 2 łyżki sody, litr wody, 10 kropli olejku eterycznego cytrynowego.

Przygotowanie: Składniki mieszamy w butelce ze spryskiwaczem. Czyścimy wnętrze lodówki. Na końcu lodówkę ostatni raz możemy przetrzeć wodą z octem (pół na pół).

Proszek do prania

Składniki: 2 szklanki sody, kostka mydła marsylskiego, olejek eteryczny np. lawendowy.

Przygotowanie: Sodę upiecz w piekarniku (180°C przez 30 min). Od czasu do czasu przemieszaj. Wystudzoną wysp do miski i dodaj starte mydło, dodaj kilka kropli olejku. Wymieszaj. Przesyp do pojemnika i szczelnie zakręć. **Preparatu nie zalecamy do tkanin delikatnych takich jak wełna i jedwab.** Tutaj lepiej mogą się sprawdzić orzechy piorące.

Domowe mydło w płynie

Składniki: kostka mydła marsylskiego, 400 ml wody, kilka kropel ulubionego olejku eterycznego

Przygotowanie: Do startego na tarce mydła dodać przegotowaną wodę. Odstawić do rozpuszczenia na kilka godzin. Dodać ok. 10 kropel olejku eterycznego. Przełać do butelki z pompką.

Płyn do naczyń

Składniki: 500 ml wody, pół kostki mydła, sok z cytryny

Przygotowanie: W wodzie rozpuszczamy mydło, dodajemy sok z cytryny i łyżkę sody. Mieszamy. Przelewamy do butelki.

Środek do przetykania zatkanych rur

Składniki: 1 łyżka sody oczyszczonej, 1 szklanka octu

Przygotowanie: Do zlewu wsyp łyżkę sody oczyszczonej, następnie wlej szklankę octu. Pozostaw na 15 minut.

Po upływie zalecanego czasu przelej odpływ bardzo gorącą wodą.

Środki czystości wykonane samodzielnie z produktów dostępnych w kuchni są przede wszystkim bezpieczne i tanie a równie dobrze, jak drogie chemikalia poradzą sobie z usuwaniem kamienia, myciem, dezynfekcją, odrdzewianiem, usuwaniem plam, wybieleniem, czyszczeniem i usuwaniem brzydkich zapachów.

WALKA Z KAMIENIEM

Soda przyda się do wyczyszczenia słuchawki prysznicowej z kamienia zbierającego się u wylotu wody. Pół szklanki sody umieść w plastikowym woreczku, wlej szklankę octu, wymieszaj, włóż do środka słuchawkę i pozostaw na minimum godzinę, a na koniec wypłucz. Roztwór wody i octu usunie kamień z czajnika, w tym celu wlej do niego wodę i ocet w proporcji 1 : 1. Możesz również użyć kwasu cytrynowego. Wsyp kwas, zalej wodą, zagotuj. Poczekaj, aż ostygnie, wylej miksturę i przetrzyj czajnik.

MYCIE I DEZYNFEKCJA

Do mycia blatów kuchennych przyda się płyn wykonany z wody i octu z olejkiem eterycznym.

Butelkę z pompką napełnij pół na pół wodą z octem, dodaj kilka kropel olejku eterycznego cytrynowego. Wymieszaj. Tak przygotowanym płynem spryskaj powierzchnię blatu. Płynem tym możesz spryskać miejsca, w których nagromadziła się pleśń np.: fugi w łazience. Spryskaj powierzchnię, pozostaw na ok. 10 minut i przetrzyj suchą ściereczką. Czyści i zabija bakterie.

ODRDZEWIANIE

Ocet jest doskonałym środkiem służącym do odrdzewiania. Do nierozcieńczonego octu włóż na noc rzeczy wymagające odrdzewienia np.: śruby czy kran. Rano wymyj i osusz. Octem wyczyścisz też zardzewiałe blachy z piekarnika. Będą jak nowe. Aby wyczyścić toaletę, wlej szklankę octu, rozprowadź szczotką i pozostaw na 10 minut. Toaleta będzie odkażona i wyczyszczona. Octem usuniesz też niechciane naklejki z kuchennych sprzętów. Namocz ściereczkę octem, przyłóż na kilka minut i oderwij. Rdza z noży zejdzie, jeśli wbije się nóż w cebulę. Pozostaw ostrze w cebuli na kilka minut, sok powinien uporać się z rdzą.

POZBYWANIE SIĘ BRZYDKICH ZAPACHÓW

Aby pozbyć się brzydkiego zapachu z lodówki użyj ziaren kawy. Na niewielki spodeczek wysyp 2-3 łyżki ziaren kawy, umieść w lodówce na półce. Brzydki zapach będzie zneutralizowany. To samo można zrobić z sodą i z kilkoma kroplami soku z cytryny. Aby pozbyć się nieprzyjemnego zapachu w lodówce, możemy również przetrzeć lodówkę roztworem wody i octu (1:1) z dodatkiem kilku kropel olejku eterycznego. Przy okazji dezynfekujemy lodówkę. Aby nasza szafa pachniała za każdym razem, kiedy otwieramy jej drzwi, warto podczas jej sprzątania przetrzeć wewnątrz ściereczką namoczoną w roztworze octu, wody i olejku z lawendy. Na litr wody wlej 2 łyżki octu, kilka kropel olejku lawendowego. Wymieszaj. Do szafy możesz też przygotować woreczek, w którym umieścisz sól z kilkoma kroplami olejku eterycznego z lawendy. Nie zrażajmy się intensywnym zapachem octu, stosunkowo szybko się ulotni, a powierzchnie będą czyste i odkażone.

USUWANIE PLAM, WYBIELANIE I CZYSZCZENIE

Plastrami cytryny wywabisz **plamy w zlewozmywaku**. Pozostaw je na kilka minut. Plamy znikną. **Plamy z czerwonego wina** usuniesz pastą z soli i gazowanej wody. Przyłóż pastę na plamę, pozostaw na kilka minut. Usuń z czyszczonego miejsca. Skrobia kukurydziana czy ziemniaczana **odtłuści plamy**. Posyp plamę z tłuszczu skrobią, pozostaw na kilka minut, odkurz. Powinno pomóc. Do **wybielenia firanek** użyj 4 łyżek soli wymieszanych w 10 litrach wody. Namocz firanki na ok. 3 godziny, po czym wypierz i wypłucz. Będą śnieżnobiałe. Gdy firanki są **mocno pożółkniełe**, możesz spróbować z proszkiem do pieczenia. Wykonaj czynności podobnie jak z solą. Solą wyczyścimy też **dywan**, posypując dywan i pozostawiając na noc. Rano wilgotną gąbką zbieramy sól z dywanu, odkurzamy. Dywan będzie czysty a kolory intensywne.

- Sól pomoże podczas przywierania potraw na żeliwnej patelni. Wystarczy wsypać sól na dno patelni, lekko podgrzać, resztki usunąć ręcznikiem papierowym.
- Solą można wyczyścić żelazko. Na papier do pieczenia wysyp drobną sól i rozgrzanym żelazkiem delikatnie zacznij „prasować”.
- Szyby nawet te samochodowe, umyte w roztworze soli (2 łyżki soli na szklankę wody) nie zamrzną podczas mrozów (takim roztworem nie przemywaj karoserii).
- Solą naostrzysz nóż.
- Ketchupem można wypolerować miedziane i mosiężne naczynia kuchenne,
- Namoczonymi płatkami owsianymi można wyczyścić przypalone garnki i patelnie.
- Garnki metalowe będą się błyszczeć, jeśli pozostawisz na dnie trochę pomidorówki lub przecieru z pomidorów, stary ketchup, kwasy uporają się z przywartymi zanieczyszczeniami.
- Problem z wymyciem butelek z wąską szyjką? Z pomocą przychodzi ryż. Wsyp 2-3 łyżki ryżu, wlej wodę i kilka kropel płynu do naczyń. Mocno potrząśnij butelką na boki, w górę i w dół, wypłucz.
- Skórką od banana usuniesz kurz osadzony na domowych roślinach.

Uwaga! Pamiętaj, aby używać rękawiczek przy sprzątaniu, dłuższy kontakt nawet z naturalnymi środkami może podrażnić skórę rąk.

Anita Zegadło - AZgotuj (Szef Kuchni www.gotujwstylueko.pl)





Allfair

W ZIMOWE WIECZORY ROZSMAKUJ
SIĘ W KUBKU GORĄCEGO KAKAO
ALLFAIR



DOSKONAŁE DO DESERÓW
LUB JAKO NAPÓJ

W następnym numerze:
gotuj w stylu eko.pl
WIOSNA 2019

(dostępny w dystrybucji już od marca)

O kolejny numer
zapytaj w swoim
ulubionym
sklepie eko!

Przepisy kulinarne i Artykuły:

Eko środki czystości, Suplementy,
Quinoa, Walka z zakwaszeniem,
Trendy i przegląd produktów
oraz wiele innych...

Do Zobaczenia!

Prowadzisz sklep
z żywnością bio i chciałbyś
otrzymywać bezpłatny kwartalnik
gotuj w stylu eko.pl?

Skontaktuj się ze swoim
przedstawicielem handlowym
Bio Planet S.A.

Papier użyty do produkcji magazynu pochodzi
z lasów gospodarowanych zgodnie z najwyższymi
standardami ochrony środowiska i poszanowaniem
wartości społecznych.

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:

Katarzyna Burzyńska

Redaktor naczelny portalu:

Barbara Strużyńska

Redakcja:

redakcja@gotujwstylueko.pl

Tel: (+ 48) 227-312-876

Adres redakcji:

ul. Fabryczna 9B, 05-084 Leszno k. Warszawy

Reklama:

reklama@gotujwstylueko.pl

Tel: (+ 48) 227-312-876

Wydawca i dystrybutor:

Bio Planet S.A.;

Wilkowa Wieś 7, 05-084 Leszno k. Warszawy

NIP: 586-216-07-38

Okładka:

Martyna Wasilewska

Grafika:

Katarzyna Burzyńska, Dawid Walkiewicz, Martyna
Wasilewska, Zuzanna Wiśniewska

Druk: DB PRINT Polska Sp. z o.o.

Nakład: 36 000 egzemplarzy

Źródła artykułów oraz przepisy kulinarne
autorstwa użytkowników portalu są dostępne na:

www.gotujwstylueko.pl





PRAWDZIWIE WŁOSKIE, EKOLOGICZNE PRODUKTY DLA DZIECI

WŁOSKIE PRODUKTY DLA NAJMŁODSZYCH

Aby zapewnić start w zdrową, ekologiczną przyszłość **Alce Nero** oferuje najmłodszym specjalnie opracowaną, wyjątkową serię dla dzieci od ich 4 miesiąca życia.

Produkty **Alce Nero Baby** zostały stworzone na bazie tradycyjnych receptur, wytwarzanych w 100% z włoskich, ekologicznych składników. Nasze owoce, warzywa i zboża, wykorzystywane do produktów **Alce Nero Baby**, pochodzą z certyfikowanych, ekologicznych upraw od zaprzyjaźnionych rolników.



Organic farmers
since 1978

Natumi

pure.vegetable.

Nasze nowe napoje migdałowe: o królewskim smaku.



- bez dodatku cukrów
- bez laktozy
- migdały z ekologicznych upraw w Europie



NAPÓJ MIGDAŁOWY
BEZ DODATKU CUKRÓW
BEZGLUTENOWY BIO 1 I



NAPÓJ OWSIANO-MIGDAŁOWY
BIO 1 I



DE-ÖKO-013
EU Agriculture



DE-ÖKO-013
EU Agriculture



DE-ÖKO-013
EU Agriculture

Migdały królują wśród innych odmian orzechów ze względu na cenne składniki oraz nieporównywalny smak i aromat. Nasze napoje z migdałów są bez dodatku cukrów oraz laktozy. Stanowią ciekawą alternatywę dla tradycyjnego mleka. Wypróbuj innych, roślinnych napojów i znajdź swój ulubiony smak Natumi!

Więcej produktów Natumi znajdziesz na stronie dystrybutora www.bioplanet.pl

