

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 28 WIOSNA 2024
NR ISSN: 2543-9731

Zielone
SOKI

Topinambur

dietetyczny skarb

INULINA

cenny probiotyk

CHRZAN
i
ĆWIKŁA

WIOSENNE
ZIOŁA

Z OGRODU
NA STÓŁ

KLITORIA
TERNATEŃSKA
NOWY HIT?

BARWNIKI

Wielkanoc



5 906750 251837

ALCE NERO. ORGANIC FARMERS SINCE 1978



Poznaj
Producenta:



Jesteśmy wyjątkowym stowarzyszeniem, które od lat 70-tych XX wieku skupia ponad tysiąc certyfikowanych, ekologicznych rolników i producentów. Naszym hasłem przewodnim jest nie tylko najwyższa jakość i gwarancja w 100 % ekologicznego pochodzenia produktów, ale również niepowtarzalny smak.



**TWÓJ
WŁOSKI
EKOLOGICZNY
WYBÓR**



ALCENERO.COM

MENU:



- 5** **Dzikie rośliny i kuchnia wiosną** + przepisy!
z ogrodu i trawnika na talerz
- 12** **Klitoria ternateńska**
magiczna niebieska herbatka
- 13** **Niebiesko mi** + przepisy!
przepisy z klitorią
- 15** **Barwniki**
kolor ma znaczenie
- 18** **Kolorowe pisanki** + przepisy!
Jak zafarbować jaja naturalnie?
- 23** **Wielkanoc** + przepisy!
wiosenne przepisy
- 33** **Chrzan czy ćwikła** + przepisy!
na Wielkanoc i nie tylko
- 39** **Topinambur** + przepisy!
dietyczny skarb
- 47** **Inulina** + przepisy!
cenny probiotyk
- 50** **Zielone soki** + przepisy!
pij dla zdrowia
- 57** **Napoje roślinne**
smaczna alternatywa dla mleka
- 65** **Ryż dziki**
bogactwo związków aktywnych
- 70** **Sosna i brzoza**
leśne dary
- 74** **Polska Izba Żywności Ekologicznej**
wzrost świadomości ekologicznej
- 75** **Usta po ziemi**
domowe sposoby na regenerację
- 81** **Kąciak dziecięcy - KONKURS!**
labirynt

BIO PRODUCENCI:

- 11** JOZKA
- 54** HOLLE
- 68** PHARMOVIT
- 78** ORGANIQUE

Czas, w którym pracuję nad wiosennym wydaniem sprawia, że jeszcze intensywniej zagłębam się w treściach, które dla Was „gotujemy”. Czasem odkrywam pewne produkty na nowo, czasem czytam o czymś, co już od dawna mnie intrygowało, a czasem jestem totalnie zaskakiwana. Jeśli miałabym wybrać trzy najciekawsze pozycje, to tym razem postawiłabym na dziki ryż, który o dziwo nie pochodzi z Azji, „magiczną” klitorię ternateńską, która nadaje kolor niczym za dotknięciem magicznej różdżki i dość rozległy, wielowątkowy temat „zieleniny”, którą znajdziemy w ogrodzie, w parku czy w lesie.

O chwastach i ziołach trochę uczyła mnie Babcia, przy okazji opowiadając mi różne ciekawe historie. Kiedyś sałatka z mniszka czy pokrzywy nie była niczym zaskakującym. Mam wrażenie, że później tak jakbyśmy trochę o nich zapomnieli. Myślę, że postęp sprawił, że stały się one ledwo zauważalne w życiu wielu z nas. Świadomość mocy ziół posiadam od małego dziecka, ale dopiero teraz zaczynam zdawać sobie sprawę z jej siły, a także z tego, że jest ona dosłownie na wyciągnięcie ręki. Sięgajmy więc po zieleninę nie tylko wiosną.

Redaktor naczelny magazynu
gotuj w stylu eko.pl KATARZYNA MALEWSKA

oznaczenia przepisów kulinarnych:



Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach magazynu pochodzą z portalu:

gotujwstylueko.pl

Magazyn otrzymałaś/eś dzięki Twojemu ulubionemu
Eko Sklepowi:

(pieczętka sklepu)



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

Passion for Fine Organic Oils

OLEJE GOURMET TŁOCZONE NA ZIMNO

Poznaj
Producenta:



Wzmocnienie dobrego samopoczucia

Oleje są tłoczone
na zimno i bogate
w cenne kwasy
tłuszczowe.



Olej arganowy
virgin BIO

Olej z orzechów
włoskich tłoczony
na zimno BIO

Olej Shea BIO

Podkreślą naturalny aromat potraw

Bogate w kwasy
tłuszczowe omega-3.

Nie tylko do kuchni

Nasze oleje
idealnie nadają się
do tworzenia
domowych kosmetyków
do pielęgnacji skóry
i włosów.



www.bioplanete.com/pl



Dystrybutor:
Bio
(Planete
www.bioplanete.pl

Dziki rośliny na talerzu wiosną

Wiosna! Zawsze czekam na nią z utęsknieniem. Po zimowym marazmie i zniechęceniu pora do wzmożonej pracy, ale i czerpania z natury pełnymi garściami. Wiosna to czas, gdy przyroda budzi się na nowo do życia po okresie uśpienia, zastoju, szarości. To czas siewów, sadzenia, wiosennych porządków i zachwytu nad budzącą się do życia naturą. Dla mnie każdy spacer to odkrycie czegoś nowego, nowe kulinarne doznania i eksperymenty, nowe smaki, nowe pomysły.

GDY WIOSNA ZAGŁĄDA DO OGRODU

Mój ogród powoli przeistacza się w ogród ziołowo-kwiatowo-warzywny, ale dużo w nim też miejsca na dziki rośliny. Coraz mniej trawnika, coraz więcej ziół. Coraz więcej zapachów, smaków i kolorów. To ucztą dla wszystkich zmysłów, to mój relaks po biurowej, stresującej i odpowiedzialnej pracy, moja oaza spokoju, moja odskocznia od trudów dnia.

CHWASTY MI NIE STRASZNE

Trawnik (choć u mnie z roku na rok coraz mniejszy na rzecz kolejnych nasadzeń ziół, to m.in.: szpalery tymianków, przeróżnych mięt, cząbrów, szaławii i wielu innych) też może być źródłem cennych zielonych dobroci. Warunek jest jeden, brak chemicznych oprysków. Poza tym nie walczmy z roślinami, które pojawiają się na trawniku, a które nazywamy chwastami. One się pojawiają, bo ich potrzebujemy, mają swoją moc i siłę przetrwania, często rosną w trudnych warunkach i dzięki temu są dla nas bardzo wartościowe. Czyż kwitnący na żółto mniszek lekarski nie wygląda uroczo na naszym trawniku albo płozący się bluszcz kurdybanek kwitnący na niebiesko-fioletowo, krwawnik z pięknymi listkami i białymi kwiatami czy też koniczyna o białych, różowych czy czerwonych kwiatkach? Ile koloru, pożytku dla pszczoł i innych owadów, a także dla nas.

OGRODOWA APTEKA

Jakże trafne są słowa Paracelsusa: „Wszystkie łąki i pastwiska, wszystkie góry i pagórki są aptekami” (dodałabym jeszcze, że są naszą zieloną stołówką) oraz „Cóż jest trucizną? Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną. Tylko dawka czyni, że dana substancja jest trucizną” (łac. *Omnia sunt venena, nihil est sine veneno. Sola dosis facit venenum*).

POZNAWAJ ZIOŁA I ZBIERAJ TE, KTÓRE ZNASZ

Pamiętajmy o tym i zbierajmy tylko to, co znamy, czego jesteśmy pewni, bo w naturze też są rośliny trujące, które mogą być dla nas lekiem, ale i śmiertelną trucizną. Niektóre łatwo pomylić, bo są podobne i o tragedię nietrudno. Przykładem jest choćby piękna i pachnąca konwalia majowa, której liście podobne są do czosnku niedźwiedziego. Niestety liście konwalii są trujące, choć wykorzystywana jest do produkcji leków nasercowych za sprawą zawartych w niej glikozydów nasercowych (kardenolidy), które działają wzmacniająco na osłabione serce.

Jeżeli chcielibyście poznać dziki rośliny i używać ich bezpiecznie w swojej kuchni, a nie jesteście pewni swojej wiedzy, to zachęcam do poszukania w swojej okolicy spaceru z zielarzem. Są też dostępne przeróżne aplikacje umożliwiające rozpoznawanie roślin na podstawie zdjęć. Chcieć to móc.

LUKSUSOWE CHWASTY

Dziki smaki od lat przeżywają renesans na świecie. Z darów przyrody korzystają nawet najbardziej znani szefowie kuchni. Niektóre dziki gatunki osiągają na świecie zawrotne ceny, choćby młode pędy dzikiego chmielu. To jedno z najdroższych dzikich warzyw na świecie.

W Polsce również przyszła „moda” na zdrowie. Ludzie coraz częściej sięgają po zioła i chętniej zwracają się ku naturze. Chwasty to nie jest zło, a za takie były i są nadal uznawane. Chwasty to potencjał, to rośliny rosnące wszędzie w naszym otoczeniu. Rośliny, których nie sialiśmy i przez wiele osób uważane są za intruzów, które traktujemy jako zbędny balast na naszych działkach i w ogródkach. Te „chwasty” nie tylko mają leczniczą moc, ale też zwyczajnie są smacznymi roślinami jadalnymi. Wykorzystujmy ich potencjał na maksa.



„Kocham zioła, kwiaty, warzywa, naturę, moje zwierzaki, góry i spokój. Co prawda nigdy nie mam czasu, bo w głowie ciągle kłębi się mnóstwo pomysłów i jak coś robię, to nie idę na skróty”.

Monika Więckowska - Szef Kuchni
Przepisy Moniki na naszym portalu
gotujwstylueko.pl znajdziesz pod nickiem Nikita

Wiosenna dzika kuchnia

Wiosna to czas kiedy na naszym talerzu możemy mieć więcej kolorów, aromatów i witamin, może być prawdziwą ucztą dla oka oraz podniebienia. Ogromna różnorodność dostępnych dzikich roślin jadalnych oraz świeżych ziół uprawianych w naszych ogrodach pozwala na urozmaicenie wiosennej diety.

WIOSENNE DZIKIE ZIELONE SUPERFOODS

Czosnek niedźwiedzi, czosnaczek pospolity, mniszek lekarski, ziarnopłon, szczawik zajęczy, pokrzywa, babka lancetowata, babka zwyczajna, tasznik pospolity, portulaka pospolita, przytulia wonna, przytulia czepna, poziomka pospolita (liście i kwiaty), pięciornik gęsi, krwawnik, młode liście chrzanu, gwiazdnica pospolita, podbiał, miodunka plamista, kuklik pospolity, mniszek lekarski, jasnota biała, jasnota purpurowa, głowienka pospolita, glistnik jaskółcze ziele, rzeżucha łąkowa, przetacznik lekarski, komosa (lebioda) i inne.

Najważniejsze dla mnie, ogólnodostępne, bezpieczne, wartościowe dzikie rośliny i zioła wiosenne, które warto znać i używać w kuchni to:

- podagrycznik pospolity
- pędy dzikiego chmielu
- bluszcz kurdybanek

PODAGRYCZNIK POSPOLITY

(łac. *Aegopodium podagraria*, nazwy ludowe: diabelska stopka, barszlica, kozia stopa, giersz, kurza stopka) przez wielu określany jest mianem chwastu, który wciśka się niemal wszędzie i który bardzo trudno jest wyplenić, ale to cenne ziele należące do rodziny selerowatych. Podagrycznik stosowany był już przez medyków w czasach starożytnych, stanowił też jedną z roślin często wykorzystywanych w medycynie ludowej. Wieki temu zauważono, że roślina ta koi ból stawów i pomaga leczyć podagrę (dnę moczową). Podagrycznik ma wiele cennych właściwości zdrowotnych, popartych badaniami, m.in. działa przeciwzapalnie, hamując procesy zachodzące w stanach zapalnych stawów i w chorobie reumatycznej, ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, prawdopodobnie ma też działanie przeciwnowotworowe (badania nad tą właściwością podagrycznika ciągle trwają), działając cytotoksycznie wobec wielu nowotworów.

Łodygi, korzenie i liście podagrycznika zawierają szereg substancji leczniczych wpływających korzystnie na zdrowie człowieka m.in.:

- witamina C w dużych ilościach,
- witamina E,
- luteina,
- cholina,
- flawonoidy oraz inne antyoksydanty,
- karoten,
- minerały: żelazo, miedź, cynk, potas, mangan, magnez, wapń, bor,
- poliacetylen,
- olejek eteryczny,
- glukoza i fruktoza.

Świeże pędy i młode liście podagrycznika są pyszne, można je dodawać do sałatek i surówek, koktajli, zup, pesto, można go dusić jak szpinak, kisić, dodawać do soli ziołowej, zapiekanek, farszu do jaj, pierogów czy naleśników, parzyć świeży zamiast herbaty, suszyć na zimowe herbaty i przyprawę do dań. Można zrobić ocet i stosować jako kurację wspomagającą przy dnie moczowej. Podagrycznik możemy jeść przez cały sezon, ale najsmaczniejsze są młode wiosenne listki (stare są twardzawe i mniej smaczne).



Podagrycznik



OCET Z PODAGRYCZNIKA



SKŁADNIKI:

podagrycznik - trochę
cukier trzcinowy - 4 łyżki na 1 L wody
duży słoć

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Podagrycznik myjemy i osuszamy, siekamy i wkładamy do słoika, do połowy słoja (wielkość zależy od tego ile chcemy zrobić octu). Do przygotowanej wody dodajemy cukier (4 łyżki na 1 l). Studzimy i letnią zalewą zalewamy ziele do wysokości 3/4 słoika. Przykrywamy gazą lub ręcznikiem papierowym i zabezpieczamy gumką, aby nie powtórzyły meszki.

KROK 2: Przez 3 tygodnie codziennie (najlepiej 2 razy) mieszamy drewnianą wyparzoną łyżką. Po 3 tygodniach możemy przecedzić i zlać do butelek lub zostawić jeszcze na 3 tygodnie, ale nie musimy już mieszać. Na wierzchu powinna zrobić się matka octowa, którą można wykorzystać do zrobienia nowego octu, fermentacja będzie szybsza.

ZASTOSOWANIE:

Ocet z podagrycznika możemy stosować jako kurację wspomagającą przy bólach stawów. Podagrycznik pomaga usuwać sole kwasu moczowego, które gromadzą się w stawach i powodują ból. Ocet pijemy z wodą 1-3 razy dziennie przez 2 tygodnie 1 łyżeczka na pół szklanki wody przed jedzeniem. Poza tym ocet można wykorzystać do sałatek.

Nikita



SAŁATKA Z DZIKIMI NOWALIJKAMI I KWIATAMI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

młode liście podagrycznika - kilka
 młode pędy pokrzyw - kilka
 młode liście mniszka lekarskiego - kilka
 młode liście poziomki - kilka
 rukola - 1 garść
 sałata masłowa - kilka listków
 czosnek niedźwiedzi - kilka
 szczypiorek - trochę
 rzeżucha - trochę
 natka pietruszki - kilka listków
 kiełki słonecznika - trochę
 kwiaty jadalne: np. fiołki, pierwiosnki, kwiaty forsycji - trochę

dressing:

domowy ocet żywy np. z kwiatów forsyji lub jabłkowy - 1-1,5 łyżki
 olej z ostropestu - 1 łyżka
 miód naturalny - 1 łyżeczka
 sól i pieprz do smaku

WARTO WIEDZIEĆ:

Sałatka z dzikimi nowalijkami jest pyszna i zdrowa, pełna witamin, a dodatek jadalnych kwiatów dodaje jej apetycznego wyglądu. W końcu mówi się, że jemy oczami.

Oczywiście powyższy skład jest tylko propozycją, możemy komponować sałatkę według własnego smaku i dostępu do surowców. Szczególnie wiosną warto dorzucać do sałaty trochę „dzikich nowalijek”, są wtedy najzdrowsze i najsmaczniejsze.

Zbieramy młode liście podagrycznika, mniszka lekarskiego, pokrzywy, młode liście poziomki, młody szczypiorek, natkę pietruszki, czosnek niedźwiedzi i trochę kwiatów jadalnych. Oczywiście dzikie rośliny zbieramy we własnym ogrodzie lub na spacerze, ale koniecznie w czystej okolicy. Część roślin możemy kupić.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zieleninę myjemy i osuszamy, kwiatów nie musimy myć, ewentualnie delikatnie przepłukać.

KROK 2: Z pokrzywy obrywamy listki, umieszczamy je na sicie i sparzamy gorącą wodą. Sałatkę rwiemy na małe kawałki.

KROK 3: Zieleninę dzielimy na 2 części i wkładamy do misek.

Na zieloninę układamy kwiaty.

KROK 4: Z podanych składników przygotowujemy dressing. Polewamy sałatkę i natychmiast podajemy.

Nikita



Trafo

BIO ORGANIC SNACKS

Spróbuj naszych przepysznych chipsów
 - idealne jako lekka przekąska na każdy dzień!

WYBIERZ SWOJE ULUBIONE:

- **NOWOŚĆ** chipsy ziemniaczane karbowane paprykowe
- chipsy z soczewicy z solą morską
- chipsy z ciecierzycy z solą morską

NOWOŚĆ



Odkryj wszystkie smaki na www.bioplanet.pl



DZIKI CHMIEL I JEGO PĘDY

(łac. *Humulus lupulus* – chmiel zwyczajny) – gatunek byliny z rodziny konopio-watych, pospolite dzikie pnącze rosnące nad rzekami, w zaroślach, przy lasach. Czasami pojawia się w ogrodach, ale tu zalecam ostrożność, bo to roślina bardzo inwazyjna, potrafi zagłuszyć i zniszczyć inne nasadzenia. Zdecydowanie lepiej zbierać go w dzikich miejscach. Często w Polsce są niezauważane i niedoceniane, natomiast za granicą stanowią luksusowy dodatek do sałatek lub stanowią nawet samodzielne danie. Smakują słodko jak szparagi. Krytycy kulinarni określają je jako subtelne, delikatne i zachwycające. Młode pędy chmielu są nie lada przysmakiem w Belgii, Holandii, Anglii czy Francji. Za kilogram tego rarytasu trzeba zapłacić nawet 1000 Euro/kg (The Guardian 15.04.2015). Ponoć chmiel jadany był już w starożytności przez Rzymian, a także wieki temu przez Polaków. Podawany był z oliwą i octem jako sałatka.

Pędy chmielu to nie tylko witaminowa bomba, ale także wyjątkowo pyszny wiosenny rarytas, przypominający w smaku szparagi, zresztą nazywane są dzikimi szparagami. To moje ulubione dzikie warzywo, na które czekam zawsze z utęsknieniem. Aby ułatwić sobie znalezienie młodych pędów chmielu wczesną wiosną, warto jest rozejrzeć się za chmielem latem czy jesienią. Jest to wtedy łatwiejsze, pojawiają się na nim charakterystyczne chmielowe szyszki (doskonale surowiec zielarski). Natomiast na wiosnę rozpoznać go można po zwisających z gałęzi drzew suchych lianach. Pod tymi zdrewniałymi sznurkami należy szukać młodych pędów. Czasami trzeba przykłęknąć i dobrze się przypatrzeć.

Młode pędy najlepiej zbierać wtedy, kiedy wychodzą z ziemi, z reguły zbiera się od je od marca do połowy kwietnia, czasem i na początku maja (w zależności od pogody). Ucina się pędy o długości 15-20 cm nad ziemią, takie są najsmaczniejsze. Schowane jeszcze pod ściółką będą białe, miękkie i soczyste. Są bardzo kruche, dlatego trzeba je ostrożnie odstąpić. Późniejsze pędy, jak przebija się przez ściółkę są zielone, łatwiej je znaleźć, nie są one już tak delikatne, ale równie smaczne.

Starsze (ponad 20-30 cm) stają się włókniste i niesmaczne. W maju możemy jeszcze zbierać młode liście i same miękkie końcówki 5-10 cm. Latem i późną jesienią kolejnym chmielowym produktem są szyszki chmielowe (zdjęcie po lewej stronie).

ZASTOSOWANIE W KUCHNI I DOMOWEJ APTECZCE

Pędy dzikiego chmielu można spożywać w przeróżnych daniach np. na surowo (te, które dopiero kielkują, delikatne, chrupiące i soczyste), w sałatkach, duszone dosłownie chwilę z oliwą i masłem jako samodzielna przystawka lub dodatek do obiadu (tj. szparagi), w zupach jarzynowych, zblanszowane mogą być dodane do zup krem jako dziki makaron, w sałatkach (np. z w sałatce ziemniaczanej), zapiekankach, potrawkach, omletach, frittatach, marynowane, kiszzone. Młode pędy chmielu to bogate źródło flawonoidów, posiadających właściwości przeciwzapalne i pomocne w łagodzeniu bólu i stanów zapalnych. To także bogate źródło substancji gorzkich, które usprawniają proces trawienia i łagodzą dolegliwości żołądkowe. Skutecznie zwalczają także infekcje bakteryjne.



KASZA GRYCZANA NA DZIKO



🕒 25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

kasza gryczana niepalona - 100 g
pędy dzikiego chmielu - 2 garści
pokrzywa młode listki garść
mniszek lekarski młody, podagrycznik - po kilka listków
cebula - 1/2-1 szt.
czosnek - 2 ząbki
suszone pomidory w oliwie - 5-6 szt.
słonecznik - 2 łyżki
masło klarowane - 1 łyżeczka
oliwa z suszonych pomidorów - 1 łyżka
sól i pieprz do smaku
płatki drożdżowe nieaktywne - 1 łyżka
do dekoracji kwiaty forsycji i magnolii gwiazdzistej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę gryczaną opłukać, wrzucić na wrzącą wodę (w proporcji 1:2), ugotować do miękkości, około 15-18 minut. Wyłączyć ogień i pozostawić przykrytą. W międzyczasie przygotować zieleń. Pokrzywę, mniszek, podagrycznik i pędy chmielu umyć i osuszyć, posiekać na kawałki około 2 cm. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek drobniutko posiekać. Pędy chmielu pokroić 2-3 kawałki.

KROK 2: Na patelni rozgrzać oliwę z pomidorów z masłem klarowanym, podsmażyć chwilę cebulę. Dodać czosnek i pędy chmielu. Smażyć 2 minuty. Dodać pozostałą zieleń. Następnie dorzucić pokrojone suszone pomidory. Dusić bardzo krótko. Doprawić solą i pieprzem, ewentualnie sosem sojowym. Na drugiej patelni uprzyżyć pestki słonecznika na złoto. Ugotowaną kaszę gryczaną wymieszać z uduszoną zieleńią, pestkami słonecznika. Doprawić do smaku solą, pieprzem i dodać płatki drożdżowe. Udekorować kwiatami jadalnymi.

Nikita



RISOTTO Z PĘDAMI DZIKIEGO CHMIELU



🕒 25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

ryż arborio - 120 g
cebula szalotka - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
młode pędy dzikiego chmielu - 200-250 g
natka pietruszki posiekana - 1 łyżka
czosnek niedźwiedzi - kilka listków
bulion warzywny - 200-250 ml
białe wino - 50 ml
oliwa z oliwek - 1 łyżka
masło - 1 łyżeczka
sól i pieprz - do smaku
parmezan tarty - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotować wszystkie składniki. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Pędy dzikiego chmielu opłukać, pokroić na kawałki (około 2-3 cm). Na patelni rozgrzać lekko odrobinę masła i obsmażyć pokrojone pędy dzikiego chmielu - około 2 minuty. Odstawić je na bok.

KROK 2: W wysokiej patelni (rondlu) rozgrzać oliwę i wrzucić cebulę i czosnek, delikatnie zeszklić i zaraz wrzucić ryż, mieszać. Po chwili wlać wino, zamieszać. Doprowadzić do wrzenia, gotować 2 minuty. Dusić jeszcze przez kilka minut, podlewając bulionem warzywnym, co chwilę mieszając, aż większość płynu odparuje, a ryż będzie odpowiednio miękki. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

KROK 3: Do ryżu wrzucić pędy dzikiego chmielu, natkę pietruszki i posiekany czosnek niedźwiedzi, wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

KROK 4: Nałożyć na dwa talerze, posypać parmezanem. Podawać z zieloną sałatką.

Nikita



BLUSZCZYK KURDYBANEK

(łac. *Glechoma hederacea L.*, nazwy ludowe: bluszcz ziemny, obłożnik, kurdybanek, kondratek, kudroń, kudrun, kocimonda), to zioło występujące na terenie niemal całej Europy. W Polsce traktowany jest zazwyczaj jako uporczywy chwast. Jest niewysoką rośliną, która dorasta do około 10-20 cm, natomiast ma bardzo długie, płozące rozłogi, które łatwo się zakorzeniają. Ma fioletowe, czerwone albo białe kwiaty umieszczone na podnoszących się łodygach, kwitnie od kwietnia do czerwca-lipca, tworząc piękne „fioletowe dywany”. Wykorzystywany jest od wielu lat w ziołolecznictwie. Surowcem są kwiaty i liście, które do suszenia można zacząć zbierać już od kwietnia. Kurdybanek bogaty jest w sole mineralne, żywice, antyoksydanty oraz garbniki, które mają dobry wpływ niemal na cały organizm.

Właściwości lecznicze bluszczu kurdybanka: antyoksydacyjne, przeciwzapalne, odtruwające, moczopędne, żółciopędne, wspomagające trawienie, przyspieszające przemianę materii. Stosowany zewnętrznie (do przemywania) ma działanie ściągające, dezynfekujące i przeciwbakteryjne.

Bluszcz doskonale sprawdza się również w kuchni, najczęściej jako roślina przyprawowa, która dodawana jest do zup, rosółów, ziemniaków, mięs, zapiekank, dań jednogarnkowych – potrawek, sałatek, twarożków, masła ziołowego, jaj faszerowanych, pieczywa ziołowego, pesto ziołowego, past i innych potraw zamiast pietruszki. Ma charakterystyczny, korzenny smak. Kurdybanek nadaje potrawom niepowtarzalny smak i aromat. Można używać go na świeżo lub ususzyć. Można robić z niego herbatki, octy i dodawać jako przyprawę do kiszzonek np., do kiszzonej marchewki.



SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z PĘDAMI CHMIELU I BLUSZCZYKIEM KURDYBANKIEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
ziemniaki sałatkowe - 4-6 szt.
rzodkiewka - 2-3 szt.
ogórek małosolny - 2 szt.
młode pędy dzikiego chmielu - garść
bluszcz kurdybanek - kilka listków
czosnek - 1 ząbek
szczypiorek - kilka listków
ogórecznik lekarski młode listki - 2-3 szt.
koperek - kilka listków
sos:
jogurt naturalny - 1 łyżka
majonez - 1 łyżka
musztarda - 1 łyżeczka
sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziemniaki sałatkowe ugotować w mundurkach al dente, ostudzić. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, przełożyć do miski. Zieleninę umyć i osuszyć. Młode pędy dzikiego chmielu pokroić na małe kawałki (1,5 - 2 cm), dodać do ziemniaków.

KROK 2: Rzodkiewkę i ogórki pokroić w kostkę, dodać do miski. Czosnek przecisnąć przez praskę. Szczypiorek, koperek, bluszcz kurdybanek i listki ogórecznika drobno posiekać. Posiekane zioła dodać do miski, wymieszać.

KROK 3: Wymieszać składniki na sos. Otrzymanym sosem polać sałatkę, dokładnie wymieszać. Odstawić sałatkę na trochę, aby smaki się przegryzły. Podawać samodzielnie lub jako dodatek.

Nikita



TARTA Z BLUSZCZYKIEM



🕒 80 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
ciasto:
mąka: mieszanka bezglutenowa uniwersalna (lub pszenna) - 200 g
masło schłodzone - 100 g
sól - 1/2 łyżeczki
woda zimna - 2-3 łyżki
parmezan tarty - 1 łyżka
sos:
twaróg półtłusty - 120-150 g
ser feta - 100 g
jaja - 3 szt.
pieprz - 1/2 - 3/4 łyżeczki
obłożenie:
młode pędy dzikiego chmielu - 2-3 garści
suszone pomidory - 6-8 szt.
podagrycznik, lubczyk, czosnek niedźwiedzi, bluszcz kurdybanek - po kilka listków
szczypiorek posiekany - 2-3 łyżki
kwiaty mniszka - 3-4 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pędy płuczemy i wrzucamy na wrzącą wodę lekko osoloną na 1-2 minuty. Odcedzamy i odstawiamy.

KROK 2 (ciasto): Z podanych składników zagniatamy szybko ciasto ręcznie lub w robocie za pomocą haka. Zawijamy w folię i chowamy na około 30 minut do lodówki. Po schłodzeniu rozwałkujemy ciasto i umieszczamy w formie do tarty.

KROK 3 (sos): Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy.

KROK 4: Pomidory suszone kroimy na małe kawałki. Szczypiorek, lubczyk, podagrycznik siekamy. Na ciasto wykładamy pędy dzikiego chmielu, rozkładamy suszone pomidory oraz posiekane zioła. Na tartę wylewamy równomiernie sos. Tartę posypujemy bluszczem kurdybankiem (z kwiatami) i płatkami mniszka. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 °C na 40 min.

Nikita

Wiosenna dzika kuchnia oparta jest na sezonowości dzikich roślin jadalnych i pozwala na urozmaicenie i wzbogacenie domowego codziennego menu. Wiosna to mój czas na nowe, ziołowe eksperymenty, które pozwalają mi odkrywać ciągle nowe smaki dzikiej kuchni, ale to też sprawdzone, co roku powtarzane i wytestowane przepisy. Zachęcam Was do własnych prób i odkrywania nowych smaków i doznań kulinarnych, zapewniam, że wyjdzie to Wam na zdrowie.

PODSUMOWANIE:

- Zbieramy tylko rośliny, które znamy
- Nie zbieramy roślin przy drogach i w miejscach zanieczyszczonych.

- Zbieramy tylko okazy zdrowe, bez przebarwień i nieuszkodzone przez pasożyty.
- Przy zbiorze roślin z siedlisk naturalnych nigdy nie zbieramy wszystkich, zbieramy do 30 % populacji, nie dewastujemy naturalnego siedliska danej rośliny, zostawiamy część, aby mogły się rozmnożyć i rosnąć.
- Nie zbieramy roślin, które były przyskane chemikaliami.
- Nie zbieramy roślin chronionych.
- Zebrane liście dokładnie myjemy.
- Nie spożywamy kwiatów i roślin, na które mamy uczulenie.

Monika Więckowska (Nikita) - Szef Kuchni

ZIOŁOWY OGRÓD BY JOZKA



Kosmetyki skapane w ziołach



PRODUKT
Z PODLASIA



 /jozka.pl

 /JOZKA kosmetyki ziołowe

JOZKA

Marka zrodzona z rodzinnej pasji.

Podlasie znane jest przede wszystkim z przepięknych pejzaży, malowniczych wiejskich zabudowań, wyśmienitej kuchni i zielarskiej tradycji, która w regionie pielęgnowana jest od setek lat. To właśnie na Podlasiu, w otoczeniu ziół, powstała firma, której sekretem jest rodzinna pasja.

Firma Dary Natury założona została na początku lat 90. przez Mirosława Angielczyka, któremu wiedzę o ziołach oraz zamiłowanie do nich przekazała babcia. Firma słynie z szerokiego asortymentu ziół jednorodnych i ziołowych mieszanek, ekologicznych przypraw, naturalnych soków, tłoczonych na zimno olejów, miodów, przetworów oraz całej masy produktów spożywczych, których składniki pozyskiwane są z ekologicznych upraw. Najnowszym osiągnięciem w jej dorobku jest marka Jozka, tworząca kosmetyki bazujące na surowcach roślinnych.

Twórczyniami konceptu są siostry Anna i Barbara Angielczyk, córki Mirosława Angielczyka. Od dziecka zdobywając wiedzę i doświadczenie w rodzinnej firmie, odnalazły swoją własną drogę i przestrzeń do realizacji wielkiej pasji - pielęgnacji w zgodzie z naturą. Podczas planowania każdej z kosmetycznych receptur nieocenionym wsparciem były dla siostr gromadzone w rodzinie przez lata przepisy na prozdrowotne i pielęgnacyjne mikstury na bazie ziół.

TRADYCJA I SZACUNEK DO PRZYRODY

Wśród kosmetyków marki znajdują się produkty do pielęgnacji dla dzieci i niemowląt, osób dorosłych, a także starszych. Każdy z nich tworzony jest ręcznie w podlaskiej siedzibie, usytuowanej na terenie Podlaskiego Ogrodu Botanicznego. Składy wyróżniają się bogactwem naturalnych ekstraktów roślinnych, ziołowych maceratów i naturalnych olejów.

Podczas procesu tworzenia kosmetyków Jozka nie ucierpiało żadne zwierzę, a ekstrakty ziołowe wykorzystywane w produkcji wytwarzane są z surowców pochodzących z upraw organicznych. Bazą dla kosmetyków myjących jest naturalny wyciąg z korzenia mydlnicy lekarskiej, dzięki czemu są

bezpieczne nawet dla bardzo wrażliwej skóry. Kluczowym składnikiem serii dla dzieci jest opatentowany macerat olejowy „Dar Otulenia”, skomponowany z najdelikatniejszych, naturalnych ziół i organicznego oleju lnianego. Między innymi dzięki niemu produkty z tej linii otrzymały jeden z najbardziej cenionych na świecie certyfikatów kosmetyków naturalnych – ECOCERT.

ZIOŁOWE BESTSELLERY

Wśród asortymentu marki Jozka, w ostatnich miesiącach wyłoniło się kilku kosmetycznych faworytów, których popularność z dnia na dzień rośnie.

Szampon do skóry przetłuszczającej się - jest to produkt intensywnie oczyszczający, odświeżający i przywracający skórze naturalną równowagę. Posiada piękny, ziołowy, orzeźwiający zapach i bardzo wydajną formułę. Niewielka kropla szamponu pozwala

uzyskać gęstą pianę, która dokładnie oczyszcza skórę głowy i włosy, pozostawiając je gładkie, sypkie i błyszczące.

Żel z żywokostem - jego bazę stanowią ekstrakty roślinne, w tym aż 80 % skoncentrowanego wyciągu z żywokostu. Polecany jest do masażu zmęczonych i spiętych mięśni, pielęgnacji ciała po intensywnym wysiłku fizycznym oraz urazach. Lekka konsystencja oraz orzeźwiający zapach sprawiają, że aplikacja produktu jest przyjemna, a ciało po masażu zrelaksowane.

Płyn do mycia ciała i włosów dla dzieci

- stworzony został na bazie najdelikatniejszych substancji myjących. Łagodnie oczyszcza, pielęgnuje i utrzymuje nawilżenie wrażliwej skóry. Produkt nie posiada dodatku kompozycji zapachowej i jest odpowiedni dla dzieci już od pierwszych dni życia.



Artykuł dostarczony przez producenta marki JOZKA

Siostry Anna i Barbara Angielczyk

Wiosna 2024 gotuj w stylu eko.pl 11

Klitoria ternateńska

magiczna niebieska herbatka

Kwiaty klitorii przypominają muszlę i mają najczęściej ciemnoniebieskie zabarwienie. W Azji klitorię wykorzystuje się jako barwnik żywności i kosmetyków, roślinę pastewną i paszową dla zwierząt, roślinę ozdobną, naturalny środek owadobójczy w uprawie orzechów makadamia i bawełny oraz jako lek w medycynie ajurwedyjskiej. U nas najczęściej przyrządza się z niej herbatę o intensywnie niebieskim kolorze, którą powszechnie znamy pod nazwą butterfly pea tea.

Klitoria ternateńska (łac. *Clitoria ternatea* L., ang. butterfly pea), inaczej groszek motylkowy, jest wieloletnią rośliną tropikalną z rodziny bobowatych (Fabaceae). Pochodzi z rejonów Oceanu Indyjskiego.

WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE

Kwiaty, liście, owoce i nasiona klitorii są zasobne w składniki odżywcze. Zawierają białko, tłuszcze, cukry, flawonoidy, terpenoidy, katechiny, kofeinę, fitosterole, laktony. Nasiona zamknięte w strąkach są zasobne w kwasy tłuszczowe (oleinowy, stearynowy, palmitynowy, linolowy), żywice, garbniki i skrobię, zaś kwiaty w związki fenolowe (antocyjany, glikozydy flawonoidowe, kwercetynę, rutynę, kemferol) i składniki mineralne (wapń, magnez, potas, cynk, sód, żelazo). Najważniejszymi związkami bioaktywnymi klitorii są antocyjany, które są silnymi przeciwutleniaczami i nadają kwiatom intensywne, niebieskie zabarwienie.

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE

Ze względu na szereg składników bioaktywnych, klitoria znalazła szerokie zastosowanie w medycynie ajurwedyjskiej. Od wieków wykorzystywano ją jako środek przeciwdepresyjny, uspokajający, przeciwstresowy oraz wspomagający pamięć i koncentrację. W farmaceutyce klitoria stanowi cenny surowiec zielarski (kwiaty, liście, nasiona). Z surowców sporządza się odwary, napary, nalewki, ekstrakty oraz wyciągi alkoholowe.

Pastę z korzeni, liści i nasion klitorii używano zewnętrznie w leczeniu chorób skóry, obrzęków i owrzodzeń. Wyciągi, nalewki, odwary i napary stosowano doustnie w celu zwalczania infekcji, łagodzenia kaszlu i zaburzeń trawiennych, w leczeniu astmy, schorzeń układu moczowo-płciowego, wątroby i zaburzeń miesiączkowania. Ponadto, wyciągi z kwiatów były stosowane w leczeniu chorób oczu.

W produkcji suplementów diety i leków wykorzystuje się klitorię w formie suchych ekstraktów lub sproszkowanej.

KLITORII PRZYPISUJE SIĘ WŁAŚCIWOŚCI:

- przeciwutleniające i przeciwnowotworowe
 - przeciwstresowe i przeciwdepresyjne,
- przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe,
 - przeciw cukrzycowe,
- nootropowe (poprawiające funkcje poznawcze, pamięć, koncentrację),
 - przeciwdrobnoustrojowe,
 - poprawiające wzrok,
 - obniżające poziom cholesterolu,
 - moczopędne.

ZASTOSOWANIE

Dzięki tak cennym właściwościom klitoria może stanowić składnik żywności funkcjonalnej oraz leków i suplementów diety. Oprócz szerokiego zastosowania w medycynie ajurwedyjskiej klitoria jest wykorzystywana w kuchni. Używana jako naturalny barwnik do żywności (desery, lody, ciasta, ciastka) i napojów (drinki, koktajle) nadaje im zaskakujący dla potraw kolor. W krajach azjatyckich można spotkać niebieski ryż, desery i puddingi na bazie wyciągu z kwiatów klitorii. Kwiatami dekoruje się także potrawy i desery. Kwiaty w formie sproszkowanej (płatki zmiksowane w młynku do kawy) można dodać do koktajlu lub jogurtu, nadając im niecodzienną barwę i jednocześnie wzbogacając je o cenne przeciwutleniacze. To doskonała alternatywa dla syntetycznych barwników.

NICZYM KAMELEON

Z kwiatów klitorii przygotowuje się herbatkę o niebieskim zabarwieniu, tzw. butterfly pea tea, charakteryzującą się lekko ziemistym, drzewnym i ziołowym smakiem. Dzięki wrażliwości antocyjanów na zmiany pH, kolor naparu z klitorii można łatwo zmienić:

- Dodatek do naparu soku z cytryny powoduje, że zmienia on kolor na fioletowy lub różowy,
- z zieloną herbatą daje morski odcień,
- z owocową – odcień purpurowy
- z mlekiem lub napojem roślinnym – seledynowy.

JAK PRZYGOTOWAĆ NIEBIESKĄ HERBATKĘ?

Do przygotowania naparu wykorzystuje się suszone kwiaty klitorii. Kilka kwiatów (4 – 5 szt.) należy zalać szklanką gorącej wody o temperaturze 90°C i parzyć pod przykryciem ok. 10 minut. Ciekawostką jest, że niebieską herbatę można parzyć kilkakrotnie.

SPOŻYCIE KLITORII I PRZECIWSKAZANIA

Sproszkowaną klitorię można spożywać w dość dużych dawkach, nawet do 15 g dziennie. Należy pamiętać jednak, że klitoria działa synergistycznie z brahmi, miłorzębem japońskim, guaraną, rozmarynem, gałką muszkatołową, szafranem, wąkrota azjatycką, żeń-szeniem syberyjskim i indyjskim. Chociaż klitoria ma wiele cudownych właściwości, powinny na nią uważać osoby z zaburzeniami krzepnięcia krwi, niedociśnieniem i anemią oraz kobiety ciężarne i karmiące.

Marta Kowalska
- Departament Jakości Bio Planet

Niebiesko mi

Niebieski – mój ulubiony kolor. Obecny w moim życiu w szerokim zakresie. Pojawia się w makijażu, ubiorze, dekoracjach wnętrzarskich a ostatnio również w daniach. Na początku musiałam przekonywać rodzinę i znajomych do moich eksperymentów kulinarnych. Część osób obawiała się, że niebieskie potrawy są efektem dodawania sztucznych barwników. U mnie w kuchni, to niemożliwe, aby kolor uzyskiwać dzięki niezdrowym dodatkom. Wręcz przeciwnie niebieska spirulina i ostatnio coraz modniejszy kwiat klitorii ternateńskiej to cudowne naturalne, pełne antyoksydantów naturalne barwniki.

To właśnie substancje odpowiedzialne za ten kolor są niezwykle cenne dla naszego zdrowia. W obu przypadkach dodajemy niewielką ilość składnika (kolor jest intensywny) to powoduje, że nie zmieniają one smaku potraw, a nadają jedynie wspaniały kolor. Wypróbuj mojej niebiańskiej kuchni.



PANCAKES Z NIEBIESKĄ RICOTTĄ



🕒 45 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

ser ricotta - 250 g
mąka - 100 g
jaja - 2 szt.
mleko bez laktozy (pół szklanki) - 125 ml
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
olej - 2 łyżki
sól - szczypta

masa serowa:

ser ricotta - 250 g
cukier waniliowy (1 opakowanie) - 8 g

sproszkowane kwiaty klitorii ternateńskiej - 1 łyżeczka

mus jabłkowy:

jabłka - 3 szt.
syrop z kwiatów czarnego bzu - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obieramy jabłka i kroimy je na kawałki. Wkładamy do garnuszka z niewielką ilością wody (2 łyżki), dodajemy syrop z kwiatów bzu czarnego i wrzucamy jabłuszka. Prażymy je (gotujemy) pod przykryciem do miękkości ok. 10 minut. Żółtka oddzielamy od białek. Ser, mleko, cukier i żółtka mieszamy różgą do połączenia składników, dolewamy olej, mieszamy. Do miski z serem przesiewamy mąkę z proszkiem i szczyptą soli, mieszamy. Białka ubijamy i delikatnie szpatułką łączymy z ciastem. Patelnię smarujemy olejem i smażymy niewielkie placuszki (z obu stron) na małym ogniu. W międzyczasie mielimy w młynku do kawy kwiaty klitorii ternateńskiej. Proszek dodajemy do ricotty wraz z cukrem waniliowym i mieszamy do połączenia składników i uzyskania gładkiego kremu (możemy użyć miksującej końcówki). Zamiast klitorii możemy użyć niebieskiej spiruliny (1/4 łyżeczki). Na talerzyk wykładamy prażone jabłka, kładziemy placuszki i niebieski serek. Dodatkowo możemy udekorować danie owocami sezonowymi (borówkami, malinami, truskawkami lub mango).



BLUE BUTTERFLY PEA LATTE



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

klitoria ternateńska - 2 łyżki
mleko gorące - 400 ml
woda gorąca - 2 łyżki
cukier waniliowy - 2 łyżeczki
sok z cytryny - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kwiaty klitorii ternateńskiej mielimy na proszek w młynku do kawy. Otrzymujemy proszek o szaro-seledynowym kolorze. Możemy oddzielić niebieskie płatki od zielonych koszyczków i wtedy proszek będzie miał bardziej intensywny niebiesko-granatowy kolor.

KROK 2: Do 2 szklanek wysypujemy po łyżeczce sproszkowanej klitorii, cukru waniliowego (zostawiamy odrobinę, aby posypać po wierzchu), łyżce gorącej wody i mieszamy do uzyskania niebieskiego kremu. Spieniamy mleko (ręcznie lub w kawiarce) i dolewamy do szklanek, mieszamy. Dodajemy sok z cytryny, mieszamy, posypujemy cukrem waniliowym.



Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl

Barbara Strojny



NIEBIAŃSKIE LATTE - KLITORIA



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kwiat klitorii ternateńskiej - 4 szt.
napój z owsa i soi bezglutenowy lub mleko - 1/3 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kwiatki klitorii ternateńskiej zalewamy wrzątkiem, chwilę zaparzamy i dolewamy napoju roślinnego w białym kolorze.

KROK 2: Ja użyłam napoju owsiano-sojowego, którego opakowanie do złudzenia przypomina opakowanie do mleka od krowy. W smaku też je przypomina.



Odkryj puddingi białkowe w jakości **BIO**

**Wspiera zdrowe nawyki
w codziennej diecie**



**WYŻSZA
ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA**

- Pyszny smak i przyjemny aromat
- Wyższa zawartość białka
- Tylko starannie wyselekcjonowane składniki **EKOLOGICZNE**
- łatwy i szybki w przygotowaniu
- Nadaje się również do diety bezglutenowej
- łatwo przyswajalny
- Bez sztucznych słodzików i dodatku cukru
- Bez oleju palmowego
- Dla smakoszy, sportowców i osób dbających o zdrowie

Więcej informacji na www.amylon.cz

Kolor ma znaczenie

Odpowiedni kolor żywności jest jednym z parametrów, które wpływają na wybór danego produktu przez Konsumenta. Żywność o właściwej barwie kojarzona jest ze świeżością, wysoką wartością odżywczą i bezpieczeństwem. Podnosi to też jej wartość rynkową. Podczas procesu przetwarzania żywność traci swoją naturalną barwę, a dodanie barwnika umożliwia przywrócenie jej z powrotem. Pierwsze barwniki pochodzą z czasów starożytnych Rzymian i Egipcjan. Korzystali oni z barwników pochodzenia naturalnego. Były to między innymi kurkuma, szafran, indygo czy owoce jagodowe.

BARWNIKI I ŻYWNÓŚĆ KOLOROWA

Barwniki są obecnie jednym z najczęściej stosowanych dodatków do żywności. Obecnie wyróżniamy barwniki naturalne i syntetyczne. Dodatkowo alternatywą dla barwników jest żywność barwiąca. Barwniki naturalne to chlorofil, karotenoidy, ryboflawina, karmel i antocyjany, natomiast do barwników syntetycznych zaliczamy żółcień pomarańczową i chinolinową, karmiozynę, czerwień Allura oraz czerwień koszenilową. Barwniki syntetyczne są trwalsze od barwników naturalnych, są również tańsze. Jednak wykazują się większym ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych na organizm.

ZASADY STOSOWANIA BARWNIKÓW DO ŻYWNÓŚCI

Do barwienia żywności można korzystać jedynie z barwników bezpiecznych dla zdrowia i życia konsumentów. Jest to uregulowane przez przepisy prawa, między innymi jest to Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1333/2008. Według tego rozporządzenia barwnikami spożywczymi są „substancje nadające lub przywracające żywności barwę, obejmujące naturalne składniki żywności i naturalne źródła, które w normalnych warunkach ani nie są same spożywane jako żywność, ani nie są stosowane jako typowe składniki żywności”. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności utworzył listę chemicznych dodatków do żywności. Na tej liście wymienione są barwniki dopuszczone do stosowania w żywności. Jest to tak zwana lista E.

DO CZEGO NIE MOŻNA DODAWAĆ BARWNIKÓW?

Zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa nie wolno barwić:

- żywności nieprzetworzonej;
- mleka, śmietanki, śmietany i serów twarogowych;
- herbaty, kakao, kawy;
- przypraw;
- środków spożywczych dla niemowląt i małych dzieci;
- miodu pszczelego i siodu;
- mąki i produktów przemiału zbóż;
- czekolady i masy czekoladowej;
- mięsa i przetworów mięsnych;
- ryb i przetworów rybnych;
- owoców, warzyw oraz grzybów w konserwach i suszonych;

- owoców, warzyw oraz grzybów przetworzonych;
- soków owocowych i warzywnych, nektarów owocowych;
- dżemów, galaretek, marmolad, konfitur i powideł;
- olejów roślinnych i tłuszczów zwierzęcych;
- cukrów;
- przetworów z jaj;
- wyrobów winiarskich;
- wyrobów z tłuszczu z mleka owczego i koziego oraz regionalnych wyrobów spirytusowych.

ADI - „BEZPIECZNA” DAWKA

Barwniki dopuszczone do stosowania są przebadane pod względem toksykologicznym i immunotoksycznym. Dla większości barwników wyznaczono wskaźnik ADI, czyli „Dopuszczalne dzienne spożycie to wartość szacunkowa odpowiadająca ilości substancji zawartej w żywności lub w wodzie pitnej, która może być spożywana codziennie w trakcie całego życia, nie stanowiąc znacznego zagrożenia dla zdrowia ludzi. Jest ono zwykle wyrażane w miligramach substancji na kilogram masy ciała i dotyczy substancji chemicznych, takich jak dodatki do żywności, pozostałości pestycydów czy leki weterynaryjne”.

W przypadku barwników, dla których nie wyznaczono ADI, stosuje się je zgodnie z zasadą quantum satis. Oznacza to, że są one stosowane w ilości, zgodnej z zasadami dobrej praktyki produkcyjnej na poziomie nie wyższym niż poziom niezbędny do osiągnięcia zamierzonego efektu. Barwniki dopuszczone do stosowania są przebadane pod względem toksykologicznym i immunotoksycznym.

ZAGROŻENIA

Wystąpienie alergii na barwniki jest zjawiskiem stosunkowo rzadkim. Wykazano, jednak że typowa dieta zawiera aż 70 % żywności przetworzonej, zawierającej w sobie substancje dodatkowe. W wyniku spożycia przetworzonej żywności może dojść do przekroczenia ADI. Najbardziej narażone na to są dzieci. Ze względu na niską masę ciała oraz duże spożycie żywności przetworzonej pod postacią cukierków czy aromatyzowanych napojów. Nadmierne spożycie może doprowadzić nawet do wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego.

Żywność barwiąca

Ze względu na wzrost świadomości konsumentów i chęć unikania dodatków do żywności oznaczonych symbolem E, producenci żywności zaczęli korzystać z żywności barwiącej. Zastąpili oni niepożądane przez konsumentów sztuczne barwniki takimi substancjami jak: sok z aronii, czarnej marchwi czy sok ze szpinaku. Żywność barwiąca jest bezpieczna i łatwa w użyciu, praktycznie dostępna w każdym kolorze.

Wiele dań można zaprezentować w nowej odsłonie poprzez dodanie żywności barwiącej. Większość osób kojarzy zielone ciasto znane pod nazwą „Leśny Mech”. Jego piękny zielony kolor jest uzyskany poprzez dodanie szpinaku do ciasta. Ciekawym sposobem na „kolorowy talerz” jest dodanie do ciasta na pierogi albo do bułek na burgery żywności barwiącej. Sprawi to, że nawet niejadek chętnie sięgnie po takie danie. Przygotowując tort na specjalną okazję możemy sięgnąć po gotowe rozwiązania jakie proponują nam producenci. Dostępne są zabarwione żywnością spożywczą pasty cukiernicze, które wystarczy wycisnąć z tubki i połączyć z ciastem czy kremem, aby uzyskać oczekiwaną przez siebie barwę wyrobu.

W domowych warunkach łatwo uzyskać z żywności barwniki są to między innymi:

- różowo-czerwony barwnik z soku z buraka;
- niebieski barwnik z wywaru z czerwonej kapusty, spiruliny niebieskiej i klitorii ternateńskiej;
- żółty barwnik z szafranu lub kurkumy;
- brązowy barwnik z naparu z czarnej herbaty;
- czarny barwnik z węgla aktywnego;
- zielony barwnik ze szpinaku.

KOLOROWANIE JAJ

Naturalne barwniki można również wykorzystać do barwienia Wielkanocnych pisanek. Nasze babcie używały łupin cebuli do barwienia jaj. Uzyskiwały złoto-czerwony kolor skorupki. Im więcej łupin dodało się do wywaru, tym kolor był intensywniejszy. Oprócz cebuli można wykorzystać inne surowce z kuchennych szafek. Sok z czerwonego buraka sprawi, że kolor skorupki stanie się jasnoróżowy, natomiast liście czerwonej kapusty zanurzone w wodzie z jajkami zafarbiają je na niebieski kolor. Jeśli chcemy uzyskać żółtopomarańczowy kolor, wystarczy ugotować jajka z dodatkiem kurkumy. Tak uzyskane jajka można przyozdobić dodatkowym wzorkiem, wydrapując go igłą na skorupce. Trzeba to robić delikatnie, aby nie uszkodzić pisanek. Aby kolor pisanek wyszedł intensywny - należy wybierać jajka o jasnej skorupce, warto też dodać odrobinę octu do wody, aby zmiękczyć skorupkę, będzie ona wtedy lepiej chłonęła barwnik.

Podążając za trendami panującymi na rynku spożywczym wielu producentów rezygnuje z dodawania barwników spożywczych do produktów żywnościowych, zamieniając je na żywność barwiącą. Produkty spożywcze nadające barwę są w prosty sposób oznaczone jako żywność na etykiecie produktu, umożliwia to łatwą identyfikację składnika i zaspokajają wymagania również tych, którzy są nastawieni na zakup produktów spożywczych o czystej etykiecie bez zbędnych dodatków. Produkty z dodanymi barwiącymi owocami czy warzywami również spełniają wymogi diety wegańskiej i wegetariańskiej, mogą być spożywane bez większych ograniczeń.

*Patrycja Matecka
- Departament Jakości Bio Planet*

Produkty pełne koloru



**KURKUMA MIELONA BIO
- BIO PLANET**



**BARWNIKI SPOŻYWCZE
BEZGLUTENOWE BIO
- BIOVEGAN**



**HERBATKA HIBISKUS
BIO - DARY NATURY**



**HERBATKA KWIAK
KLITORII TERNATEŃSKIEJ
BIO - DARY NATURY**



**SOK Z BURAKA NFC BIO
- DARY NATURY**



**RÓŻDŻKI SMAKU
OWOCOWE
(LIOFILIZOWANE
OWOCY) BIO - HELPA**



**SPIRULINA
NIEBIESKA BIO
- BATOM**

Uwaga! Kolory przy produktach mają charakter podglądowy. Ostateczna barwa zależy od wielu czynników, np. koloru substancji, którą chcemy nimi zabarwić, ilości użytego barwnika, a czasem zmiany pH (np. dodanie soku z cytryny).



Zacznij zdrowo dzień



z ekologicznymi
produktami HELPA



Kolorowe pisanki? Naturalnie!

KROK 1: Przygotuj jaja, najlepiej o białych skorupkach (np. od kur zielononózek) oraz składniki, którymi będziesz farbować jaja np.:

Hibiskus (herbatka) – kolor ciemny turkusowy, szary
Burak (mogą być obierki lub sok) – kolor różowy
Kapusta czerwona - kolor niebieski
Czerwona kapusta + kurkuma – kolor zielony
Kurkuma w proszku – kolor żółty
Cebula (łupiny) – kolor czerwonobrazowy
Kawa (zmielona) – kolor brązowy

KROK 2: Wybrany naturalny barwnik włóż do garnuszka, zalej wodą, dodaj sól i włóż jaja.

KROK 3: Gotuj 6 minut od momentu zagotowania. Wyłącz grzanie, wlej łyżkę octu dla osiągnięcia mocniejszego koloru. Jajka farbowane łupinami cebuli możesz wyciągnąć od razu. Pozostałe jaja aby osiągnęły należytą barwę należy zostawić w wodzie na kilka godzin.

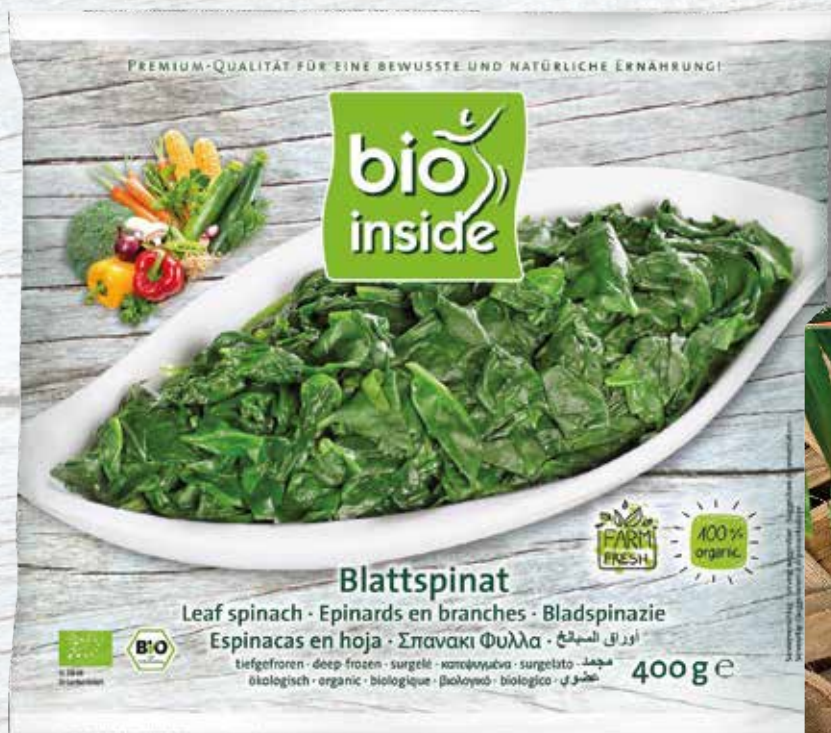
KROK 4: Zafarbowane jaja wyciągamy i delikatnie wycieramy ręcznikiem kuchennym, jeśli zbyt mocno potrzebujemy, to kolor zejdzie ze skorupki. Jaja zmienią również kolor w środku, im dłużej będziemy je farbować tym bardziej intensywnie będzie zafarbowane białko jaja blisko skorupki.





Ekologiczne krewetki królewskie i szpinak – smaczne i zdrowe

Nasze krewetki królewskie bio inside są hodowane w sposób ekologiczny w stawach o dużej przestrzeni. Pozwala im to na samodzielne znajdowanie dużej części pożywienia w postaci glonów i planktonu. Świeżo mrożone liście szpinaku bio. Naturalne i pyszne.



Perfekcyjne połączenie 

Szpinak i krewetki w curry – Smacznego!

SKŁADNIKI (2 porcje):

szpinak mrożony bezglutenowy bio inside - 1 opakowanie
krewetki królewskie mrożone bio inside - 1 opakowanie
świeża cebula czerwona pokrojona w kostkę - 2-3 łyżki
świeży czosnek - 2 łyżeczki
małe pomidory - 3 szt.
kwaśna śmietana lub śmietana sojowa - 200 g
papryczka chili - 1/2 szt.
curry - 1-2 łyżeczki
kminek - 1 łyżeczka
sól i pieprz - do smaku
olej roślinny - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Rozmrozić krewetki królewskie w temperaturze pokojowej przez ok. 2 godziny. Odsączyć wodę, optukać krewetki i osuszyć.
KROK 2: Podgrzać 1 łyżkę oleju roślinnego na patelni i podsmażyć cebulę pokrojoną w kostkę z czosnkiem, aż się zeszkli. Dodać pokrojone w kostkę pomidory i doprawić. Dodać na patelnię rozmrożony szpinak i smażyć na średnim ogniu przez około 8 minut, od czasu do czasu mieszając.
KROK 3: Smażyć rozmrożone krewetki na gorącym oleju z kawałkami chili (z obu stron) przez około 3 minuty, a następnie polać curry szpinakowym.





JAJKA BARWIONE CZERWONĄ KAPUSTĄ NA NIEBIESKO I FIOLETOWO



🕒 15 min +

SKŁADNIKI (1 porcja):
ugotowane na twardo jajka dowolna ilość
czerwona kapusta - kawałek
sok z cytryny - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kapustę drobno szatkujemy. Przekładamy do dwóch misek.

KROK 2: Do jednej części wciskamy sok z cytryny, dokładnie mieszamy. Jajka przekładamy do misek. Pozostawiamy do zabarwienia.

KROK 3: Tam, gdzie jest sama kapusta jajka zabarwią się na niebiesko. Z kapustą z dodatkiem soku cytrynowego zabarwią się na fioletowo. W ten prosty sposób uzyskujemy naturalnie zabarwione jajka, które ślicznie się prezentują. Takie jajka możemy użyć do przygotowania innych ciekawych dań.

My Little Food Safari



Polecamy!

**KAPUSTA CZERWONA
ŚWIEŻA BIO (POLSKA)
- BIO PLANET**



Firma eko Książ w swoim asortymencie posiada ekologiczne mleko i przetwory mleczne, które cechuje najwyższa jakość, a ich smaku się nie zapomina. Rodzinne, tradycyjne gospodarstwo Państwa Książewicz prowadzone jest w miejscowości Grabowo, w powiecie szczecineckim.



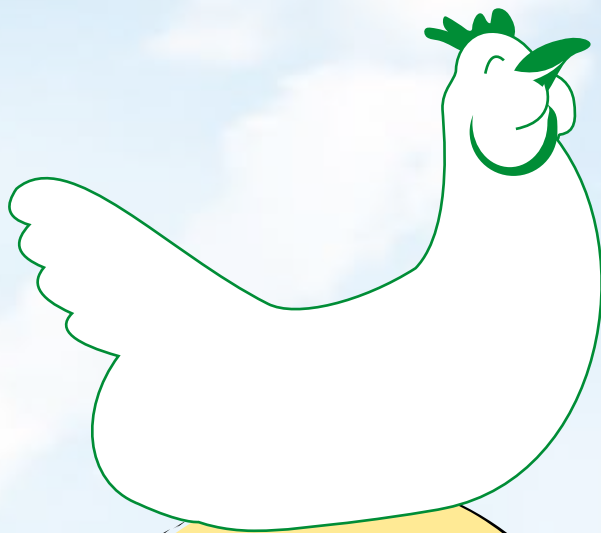


Wielkanocny
ekologiczny

ŻUREK

Życzymy Państwu
pysznych i radosnych
Świąt Wielkiej Nocy





Bio Planet



PRODUKT
POLSKI

1

Ekologiczne jaja Bio Planet to jaja najwyższej jakości.



2

Ekologiczni rolnicy zapewniają zwierzętom wygodne, pozbawione stresu bytowanie zgodne z ich naturalnymi potrzebami. Dzięki stałemu dostępowi do otwartej przestrzeni, ekologiczne kury są szczęśliwe i zrelaksowane.



3

Nasze kury żyją w dobrych warunkach fitosanitarnych z dostępem do wybiegów i pastwisk.

5

Do karmienia stosowane są ekologiczne karmy, które powodują naturalny wzrost i wysoką zdrowotność zwierząt.



4

Pochodzą wyłącznie ze sprawdzonych gospodarstw, pozostających pod stałą kontrolą jednostek certyfikujących oraz służb sanitarnych.



Wiosenne Śniadanie


Wielkanocne śniadanie dla wielu z nas jest jednym z najważniejszych posiłków. W tym roku obok święconki na świątecznym stole nie może zabraknąć żurku z białą kielbasą i różnych sałatek oraz słodkości, w tym wielkanocnej królowej – pysznej babki. Poznaj i zasmakuj w przepisach, które specjalnie wybraliśmy dla Ciebie.



Przepis z okładki!

BABKA MANDARYNKOWA



 75 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
mandarynki - 5 szt.
mąka pszenna - 300 g
mąka ziemniaczana - 100 g
miękkie masło - 250 g
cukier trzcinowy - 120 g
jaja - 3 szt.
cukier waniliowy - 20 g
proszek do pieczenia - 12 g
cukier puder (opcjonalnie) - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jaja wbijamy do miski, roztrzepujemy, dodajemy miękkie masło (temperatura pokojowa), cukier trzcinowy, cukier waniliowy i ucieramy na puszystą masę.

KROK 2: Do masy przesiewamy obie mąki oraz proszek do pieczenia, delikatnie mieszamy całość.

KROK 3: Mandarynki obieramy, wyjmujemy ewentualne pestki i kroimy w drobną kostkę. Dodajemy do masy i lekko mieszamy.

KROK 4: Masę przekładamy do blachy na babkę - wysmarowaną masłem i posypaną mąką. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy około 55 minut. Upieczoną babkę możemy posypać cukrem pudrem i przyozdobić kawałkami mandarynki. Smacznego!

Zuzanna Wiśniewska



SERNIK KRÓLEWSKI Z CZEKOLADĄ



🕒 100 min

SKŁADNIKI (1 porcja): ciasto:

mąka pszenna - 2 szklanki
kakao - 5 łyżek
masło - 250 g
cukier - 3/4 szklanki
żółtko - 2 szt.
proszek do pieczenia - 2 łyżeczki
jogurt naturalny lub śmietana - 1 łyżeczka

masa serowa:

twaróg zmielony - 1 kg
jaja - 5 szt.
cukier - 3/4 szklanki
budyń śmietankowy - 35 g
miękkie masło - 100 g

polewa: kuwertura mleczna - 150 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (ciasto): Sypkie składniki wymieszaj w misce, posiekaj masło i dodaj żółtka. Wyrób ciasto na jednolitą masę. Następnie podziel ciasto na dwie części. Jedną częścią wylep dno blachy wyłożonej papierem do pieczenia. Drugą połowę schowaj do lodówki. Spód podpiecz 15 min w 180 stopniach C.

KROK 2 (masa serowa): Miękkie masło utrzyj z cukrem, dodaj jajka cały czas miksując. Następnie dodaj zmielony twaróg i miksuj do jednolitej konsystencji. Na koniec dodaj budyń i zmiksuj do połączenia. Masę serową wylej na podpieczony spód, na wierzch zatrzyj lub pokrusz drugą połowę ciasta. Ciasto piecz przez około 60 min w temp. 170 stopni C.

KROK 3: Gotowe ciasto polej roztopioną w kąpeli wodnej kuwerturą mleczną. Na wystudzoną polewę można też zetrzeć na tarce resztę kuwertyury.

Paulina Jasińska

**CZEKOLADA
KUWERTURA
MLECZNA
DO GOTOWANIA BIO
- VIVANI**



KRUCHE CIASTO KAJMAKOWO - BAKALIOWE



🕒 60 min

SKŁADNIKI (24 porcji):
mąka krupczatka - 350 g
cukier - 80 g
masło - 200 g
śmietana gęsta - 2 łyżki
żółtko - 3 szt.
kakao - 2 łyżki
masa kajmakowa - 510 g
orzechy włoskie - 100 g
migdały cięte - 100 g
sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do robota wsypujemy mąkę, cukier, szczyptę soli i pokrojone w kawałki zimne masło. „Kroimy” (miksujemy) w robocie nożem do cięcia mięsa. Po chwili wyłączamy mikser, łyżką mieszamy zawartość miksera, dodajemy żółtka i śmietanę i jeszcze trochę miksujemy.

KROK 2: Wykładamy ciasto na stolnicę, szybko zagniatamy. Następnie rozwałkujemy je na wielkość trochę większą od formy. Formę wykładamy papierem do pieczenia i wkładamy ciasto, formując wyższe brzegi. Ciasto nakłuwamy widelcem i wstawiamy do lodówki lub zamrażalnika do schłodzenia (na ok. godzinę). Następnie wkładamy je do nagrzanego piekarnika (180 stopni). Pieczemy ok. 30 min do osiągnięcia przez ciasto koloru herbatników.

KROK 3: W garnuszku rozpuszczamy masę kajmakową i dodajemy zmieszane wcześniej w kubeczku kakao z łyżeczką wody (aby nie powstały grudki). Podgrzewamy i mieszamy do osiągnięcia jednolitej masy, możemy doprowadzić do zagotowania.

KROK 4: Orzechy włoskie kroimy na drobne kawałki. Przygotowaną masę jeszcze ciepłą wlewamy na ciasto, rozprowadzamy, posypujemy pokrojonymi orzechami i ciętymi migdałami.

Mariola



**MASŁO OSEŁKA
(82% TŁUSZCZU)
BIO
- EKO KNAJZ**



MAZUREK BEZ PIECZENIA Z KREMEM DAKTYLOWYM



🕒 70 min

SKŁADNIKI (12 porcji):
andruty lub wafle - 1 opakowanie
daktynella - 2 słoiki
gorzka czekolada - 1/3 szt.
olej kokosowy - 1 łyżka
łamanie surowe kakao - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Każdy arkusz wafła smarujemy kremem daktylowym aż do skończenia warstw, górę ostatniej warstwy także smarujemy. Przekrawamy na pół i nakładamy na siebie. Przyciskamy np. książką. Po kilku godzinach na wierzch wlewamy polewę przygotowaną z gorzkiej czekolady rozpuszczonej w kąpeli wodnej z łyżką oleju kokosowego lub rzepakowego. Po zastygnięciu można dekorować według uznania np. surowym, łamanym kakao.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



MAJONEZ DOMOWY



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
olej rzepakowy - 1 szklanka
jajko - 1 szt.
musztarda, kurkuma - po 1/2 łyżeczce
sól - 1/2 łyżeczki
cukier - 3/4 łyżeczki
sok z cytryny - 1 łyżeczka
- 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W wąskim, wyższym naczyniu zmiksować blenderem jajko, cukier, sól, sok z cytryny, musztardę oraz kurkumę. Kiedy wszystkie składniki się dobrze połączą cienkim strumykiem, nie przerywając miksowania wlewamy olej. Miksujemy unosząc blender do góry i w dół aż powstanie gęsty, kremowy majonez. Gotowy majonez przekładamy do słoiczka, zamykamy i przechowujemy w lodówce.

Bożena1960



WASAG
WĘDLINY EKOLOGICZNE

WESOŁEGO Alleluja

Kiełbasa Biała EKO

Poładwica z Roztoczańskiej
Wędzarni EKO

Poładwica Tradycyjna EKO

Kiełbasa Jałowcowa EKO



PL-EKO-09
ROLNICTWO UE

Naturalny wybór na wielkanocny stół
Wędliny ekologiczne – inspirowane zdrowiem





SAŁATKA GRECKA Z KOPREM WŁOSKIM



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

sałatka:

pomidorki truskawkowe, koktajlowe - 400 g
młode ogórki - 400 g
marynowana czerwona cebula - 4 łyżki
oliwki kalamata - 80 g
ser feta - 105 g
pióra kopru włoskiego - kilka

sos:

oliwa - 4 łyżki
ocet z wina lub jabłkowy - 2 łyżki
sok z cytryny - 2 łyżki
musztarda dijon lub miodowa - 2 łyżeczki
czosnek - 2 ząbki
oregano - 2 łyżeczki
sól, pieprz po - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mieszmamy wszystkie składniki sosu, odstawiamy. Pomidorki przekrawamy na pół, ogórki kroimy w kostkę, oliwki w paski. Część fety kroimy w kostkę, resztę pokruszymy posypując sałatkę. Cebulę wyjmujemy z marynaty. Wszystko mieszamy w misce, posypujemy pozostawioną fetą i posiekanym koperkiem włoskim.

STOPKA



SAŁATKA WIELKANOCNA Z SOSEM MAJONEZOWYM



10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

mix sałat - 1/2 opakowania
jaja - 2 szt.
rzodkiewka - 3 szt.
kielki rzodkiewki - 1 garść
ciecierzyca z zalewy - 3 łyżki
ogórek - kilka plasterków
pomidorki koktajlowe - 1 garść
majonez - 3 łyżki
jogurt naturalny grecki - 1 łyżka
korniszon - 1 szt.
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jaja gotujemy na twardo, ok. 6 minut. pomidorki przekrawamy na pół, ogórka i rzodkiewki kroimy na plasterki. Na talerz wykładamy sałatę i układamy poszczególne składniki. Majonez mieszamy z jogurtem i pokrojonym w drobną kosteczkę korniszonem, doprawiamy pieprzem. Mieszamy i przekładamy do miseczki. Ustawiamy obok sałatki, tak aby każdy mógł sobie wziąć tyle, ile potrzebuje. Można przybrać jadalnymi kwiatkami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



SAŁATKA Z GRILLOWANYM HALLOUMI I Z KARCZOCHAMI



15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

szpinak baby - 2 garści
sałata rzymska - trochę
cytryna - 1/2 szt.
ser halloumi - kawałek
karczochy - kilka
ogórek - kilka plasterków
rzodkiewka - 2 szt.
orzechy włoskie - 1 garść
oliwki czarne - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ser halloumi pokroić w plastry i grillować z obu stron. Szpinak i pociętą sałatę rzymską rozłożyć na talerzach. Na wierzchu poukładać oliwki, karczochy, plasterki ogórka i plasterki rzodkiewki oraz zgrillowany ser. Posypać uprażonymi orzechami włoskimi, skropić sokiem z cytryny i polać oliwą z karczochów.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



ŻUREK NA ZAKWASIE

90 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

woda - 1,5 - 2 litry
zakwas domowy lub kupny - 1/2 litra
biała kiełbasa - 2 szt.
boczek wędzony - 250 g
ziemniaki - 3 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
majeranek - 1,5 łyżki
ziele angielskie - 4 szt.
liście laurowe - 3 szt.
jałowiec ziarenka - 3 szt.
marchewka - 1 szt.
pietruszką korzeń - 1 szt.
sól i pieprz - do smaku
śmietana słodka - 150 ml

dotatkowo: jajka na twardo - kilka
zakwas:

mąka żytnia - 1 szklanka
czosnek - 3 ząbki
liść laurowy - 1 szt.
ziele angielskie - 4 szt.
chleb razowy ze skórką mały kawałek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (zakwas na żur): Do kamiennego garnka, lub szklanego słoja wsypać mąkę, wymieszać z taką ilością gorącej wody, aby powstała zawiesina o konsystencji ciasta naleśnikowego. Dodać pokrojony czosnek liść laurowy, ziele angielskie. Po ostygnięciu przelać do większego słoja, dolać 4 szklanki przegotowanej wody, włożyć chleb. Słoik zakręcić i odstawić w ciepłe miejsce. Po trzech, czterech dniach zakwas nadaje się do użycia.

KROK 2 (żurek): Marchewkę, pietruszkę, czosnek i cebulę obrać, włożyć do garnka zalać wodą (około 1,5 litra). Dodać ziele angielskie, liście laurowe, jałowiec oraz kiełbasę i boczek wędzony. Gotować pod przykryciem, na małym ogniu około 40 minut.

Boczek, kiełbasę i warzywa wyjąć, przestudzić. Boczek pokroić w kostkę, a kiełbasę w plasterki. Do gotującego wywaru wlać zakwas i śmietanę, dodać marchewkę, kiełbasę i boczek. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać majeranek i gotować 10 - 15 minut. W oddzielnym garnku ugotować obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki w takiej ilości wody, aby ziemniaki delikatnie były zakryte. Gdy są miękkie (po ok. 15 - 20 minutach) odlać wodę i dodać je oraz majeranek do garnka z zupą. Jaja ugotować na twardo (ok. 6 minut od momentu zagotowania), wystudzić, obrać i pokroić na części. Wyłożyć na talerze i zalać żurkiem.

fryslân

Hooi dammer®

BIO

Hooidammer

Życie pełne smaku

Hooidammer to marka należąca do rodzinnego przedsiębiorstwa Henri Willig B.V. Naszym celem jest łączenie produkcji ekologicznego sera ze zrównoważonym biznesem i promocją bioróżnorodności na każdym etapie działania. Uważamy, że najwyższej jakości pełne mleko można produkować wyłącznie w naturalnym i niezanieczyszczonym środowisku. Nasze pełne troski działania obejmują ścisłą współpracę z hodowcami bydła mlecznego, którzy dostarczają ekologiczny surowiec do serowych specjałów. Z mleka krowiego, koziego i owczego tworzymy najlepsze sery bio o różnych stopniach dojrzałości. Pyszny ser krowi Supreme otrzymał nagrodę Super Gold na World Cheese Awards.

SYGNOWANY NATURĄ



Ser Krowi Supreme



Hooidammer Serowe fondue



SKŁADNIKI:

- ząbek czosnku - 1 szt.
- wytrawne białe wino - 300 ml
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- ser supreme bio (tarty) - 300 g
- ser gouda young bio (krótko dojrzewający) (tarty) - 300 g
- mąka kukurydziana - 2 łyżki
- gałka muskatołowa - 1 łyżeczka
- pieprz i sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- KROK 1: Posmarować dno patelni do fondue ząbkiem czosnku.
- KROK 2: Wlać wino lub bulion na patelnię i doprowadzić do wrzenia.
- KROK 3: Stopniowo dodawać starty ser, ciągle mieszając. Rozpuścić mąkę kukurydzianą w niewielkiej ilości wody i wymieszać na gładką masę bez grudek. Wymieszać z serem.
- KROK 4: Wedle uznania doprawić serowe fondue gałką muskatołową, pieprzem i solą. Podawać z bagietką, paluszkami warzywnymi i krakersami.

BON APPETITE

WWW.HOUIDAMMER.COM

FULL OF { LIFE
TASTE



NL-BIO-01
EU Agriculture



VEGETARIAN



ZUPA GRZYBOWA Z PULPETAMI I MAKARONEM GRYCZANYM



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

mięso mielone wołowe / indyk - 200 g
czosnek granulowany - 1/2 łyżeczki
sezam - 1 łyżka
sól i pieprz - do smaku
grzyby brązowe pieczarki - 100 g
miso - 3 łyżki
marchew - 2 szt.
por (zielona część) liść - 1 szt.
imbir - 2 cm
kapusta pak choi / pekińska - 1 szt.
olej sezamowy - do smaku
makaron spaghetti gryczany - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zupę przygotowałam w głębokiej patelni. Do mięsa dodałam sól, pieprz suszony czosnek i sezam. Wymieszałam i uformowałam pulpeciki. Na gorącej patelni zarumieniłam je bez tłuszczu. Następnie dodałam pokrojony marchew, imbir pokrojony w zapałki i grzyby - pieczarki. Podsmażałam całość.

KROK 2: Potem wlałam około 1 litra wody i dodałam pociętego pora. Gotowałam 5 minut. Po pięciu minutach dodałam kapustę pak choi (zamiast pak choi można dodać posiekaną kapustę pekińską około 1 garści) oraz miso i sos sojowy, gotowałam jeszcze 5 minut.

KROK 3: W międzyczasie ugotowałam makaron według przepisu na opakowaniu. Odcedzony makaron włożyłam do miski i wlałam zupę, a na wierzch polałam olej sezamowy.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



TYLKO OD LOKALNYCH ROLNIKÓW

19 91

FARMY ROZTOCZA

Produkty naturalne



BIO

Poczuj się tym, co najlepsze

SMACZNIE

tradycyjne
receptury

NATURALNIE

zrównoważona
produkcja

ŚWIEŻO

codzienne
dostawy

PO SĄSIEDZKU

tylko od sprawdzonych
rolników

PRODUKT
POLSKI



PL-EKO-04
Rolnictwo UE

Jajka z pieczarkami



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

jajka - 4 szt.
pieczarki - 200 g
sałata lodowa liście - kilka
sól i pieprz mielony - do smaku
majonez - trochę
olej - 1 - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jajka ugotować na twardo, gdy przestygną obrać ze skorupki. Przekroić na połówki i wyjąć żółtka. Pieczarki obrać, zetrzeć na tarce i uduścić na oleju. Żółtka rozgnieść widelcem, cebulkę drobniutko posiekać. Połączyć żółtka z pieczarkami i cebulką. Doprawić solą i pieprzem. Otrzymaną masą napełnić białka jajek. Połówki ułożyć na talerzu wyłożonym liśćmi sałaty (u mnie liście sałaty lodowej). Udekorować majonezem lub chrzanem.

Bożena1960



SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z FASOLĄ ADZUKI



🕒 40 min+

SKŁADNIKI (4 porcje):

filety śledziowe w occie - 2 szt.
fasola adzuki (ugotowana) - 1 szklanka
jabłko - 1 szt.
majonez - 1 łyżka
sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Fasolę należy namoczyć na noc, następnie ugotować w tej samej wodzie. Po przestudzeniu dodajemy do niej pokrojone w kostkę filety śledziowe (obrane ze skóry), pokrojone jabłko, majonez i przyprawy według uznania. Mieszamy i odstawiamy na 30 minut dla połączenia smaków.

PrzepisyMargaretki



FASOLKA
ADZUKI BIO
- BIO PLANET



PRZYRZĄDŹ Z NAMI WIELKANOC





JAJA FASZEROWANE



 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jaja - 8 szt.

farsz 1:

pszczyk w pomidorach - 80 g

ser biały - 1 łyżka

pesto z czosnku niedźwiedziego - 3 łyżeczki

czarnuszka - ziarno trochę

majonez - 1 łyżka

natka pietruszki - posiekana trochę

sól, pieprz - do smaku

farsz 2:

buraczki ćwikłowe - 2 łyżki

chrzan tarty świeży korzeń - 1 trochę

szczypiór - 1/2 pęku

majonez - 1 łyżka

sól, pieprz - do smaku

farsz 3:

ogórek zielony (pokrojony w drobną kostkę) - 1/2 szt.

schab pieczony (pokrojony w drobną kostkę) - 4 plastry

chrzan tarty - trochę

majonez - 1/2 łyżki, sól i pieprz do smaku

dotatkowo:

sałata rzymska kilka listków

kiełki jarmużu lub rzodkiewki - 1 opakowanie

sól - 1 szczypta

pieprz - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Gotujemy jaja. Obieramy, kroimy na pół i oddzielamy żółtka od białek. Połówki jaj kładziemy na talerz, a żółtka dajemy po dwa do każdego farszu. Mieszamy widelcem składniki każdego farszu oddzielnie, napełniamy połówki jajek.

KROK 2: Talerz wykładamy sałatą, a na niej układamy nadziane jajka, posypujemy świeżymi kiełkami.

Michał Dabek



Ciesz się smakiem, który uwodzi podniebienia, bez zbędnych dodatków. Spróbuj figi na kromce chrupkiego chleba, jako dodatek do jogurtu, naleśników czy owsianki. Odkryj, że zdrowy styl życia może być równie słodki!



Ekologiczna Malina pychotka nie jest tak słodka jak konfitura, nie jest tak gęsta jak dżem. Zawiera bardzo wysoki udział owoców, bo aż 80%. Idealna do deserów, lodów, ciast, pieczywa czy herbaty.



RUNOLAND



Ekologiczna brzoskwinia z siemieniem lnianym to produkt bez dodatku cukru. Polecany przede wszystkim do śniadań na słodko, deserów, naleśników, lodów oraz koktajlów.



Truskawkowe przetwory to klasika w domowej spiżarni. Podobnie wyjątkowe są nasiona chia, które zyskują popularność na całym świecie. Połączenie truskawek z chią to fantastyczny duet, który poleca się do śniadań, przekąsek czy deserów.





CHLEB NA WIELKANOC - SYMBOL DOSTATKU



40 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

rozczyn:

świeże drożdże - 25 g
mąka pszenna typ 750 - 1 łyżka
miód - 1 łyżeczka
ciepła woda - 50 ml

ciasto:

mąka pszenna typ 750 - 150 g
mąka żytnia typ 2000 - 400 g
ciepła woda - 300 ml
sól - 1 łyżka
miękkie masło - 2 łyżki

ulubione ziarna: (słonecznik, dynia, sezam, czarnuszka) - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W misie robota kuchennego zrobić rozczyn z podanych składników. Pozostawić na kilkanaście minut, aż się spieni. Następnie dodać do niego masło, wodę, mąki i sól. Całość wyrabiamy hakiem. Gdy ciasto będzie już elastyczne, ale nieco rzadkie to posypujemy wierzch mąką i odstawiamy na minimum godzinę. Ciasto musi podwoić swoją objętość.

KROK 2: Wyrośnięte ciasto ponownie dokładnie zagniatamy. Teraz możemy dodać do ciasta ziarna. Ciasto formujemy w gładki rulon i przekładamy do wysmarowanej masłem keksówki o długości 28 cm. Ponownie odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 30 minut.

KROK 3: Po tym czasie wierzch ciasta można posmarować rozbełtanym białkiem i posypać ziarnami. Następnie można naciąć żyłką wzory, np. kratkę. Chleb pieczemy w piekarniku nagrzanym do 220 stopni Celsjusza przez 20 minut. Następnie zmniejszamy temperaturę do 190 stopni i pieczemy jeszcze ok. 15-20 minut. Upieczony chleb wyjmujemy z foremki i studzimy na kratce.

MagdalenaKK



TEN SAM RZEMIEŚLNICZY BIO PRODUKT - NOWA SZATA GRAFICZNA
PRODUKT W 100% Z WOLNEGO WYBIEGU W 100% RECYKLINGOWALNYM (PET1) NOWYM OPAKOWANIU

SALUMIFICIOPEDRAZZOLI.IT

DELIKATNA.BIO

MANUFAKTURA
MIKOŁAJA I MAGDALENY BATOR

KOMBUCHA

zdrowa alternatywa
słodzonych napoi



PL-EKO-06



sprawdź!



NATURALNIE
GAZOWANY



LOKALNA
PRODUKCJA



ŻYWE
KULTURY
BAKTERII
I DROŻDŻY



NIEPASTERYZOWANY

Chrzan czy ćwikła?

Chrzan i ćwikła to nieodłączny element wielkanocnego stołu. Dawniej wierzono, że zjedzenie chrzanu podczas Wielkanocy wypali całe zło i choroby.

CHRZAN

Chrzan pospolity należy do rodziny kapustowatych, to bylina występująca powszechnie w strefie umiarkowanej Europy i Azji. Dawniej wykorzystywany był w medycynie, jako środek bakterioobójczy, w walce z przeziębieniem (ze względu na działanie wykrztuśne), zapobiegający wzdęciom, usprawniającym trawienie, Zewnętrznie w formie okładów w bólach artretycznych lub nerwobólach. Obecnie miazga z korzenia chrzanu wykorzystywana jest przede wszystkim do celów kulinarnych, jako ostra przyprawa podkreślająca smak potraw.

SWOJSKI ŻEŃ-SZEŃ

Chrzan nazywany jest słowiańskim żeń-szeniem. Wykazuje działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, łagodzi objawy infekcji, wzmacnia odporność organizmu. Zawiera witaminę A, C, E, witaminy z grupy B, beta-karoten. Dzięki witaminie C (której chrzan zawiera więcej niż owoce cytrusowe) pomaga on w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Razem z witaminą E pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Charakterystyczny ostry zapach i smak chrzanu zawdzięcza związkowi chemicznemu o nazwie izotiocyanian allilu. Działa on drażniąco na błonę śluzową, co powoduje łzawienie oczu. Już samo wążanie chrzanu powoduje udrożnienie zatokanych zatok, wspierając nas przy przeziębieniu i infekcjach górnych dróg oddechowych. Aby uniknąć łzawienia podczas tarcia chrzanu, warto włożyć korzeń do wody na godzinę. Chrzan zawiera także glukozynolany, które stymulują pracę układu pokarmowego i przyspieszają przemianę materii. Badania wykazały, że produkty rozkładu glukozynolanów w tym, izotiocyanian fenylu i izotiocyanian allilu, mogą mieć właściwości przeciwnowotworowe, poprzez hamowanie wzrostu niektórych komórek nowotworowych.

CHRZAN SPRAWI, ŻE LEKKO CI BĘDZIE

Właściwości i składniki korzenia sprawiają, że chrzan może złagodzić dolegliwości po obfitym, tłustym i ciężkim posiłku. Szykując się do Świąt, możemy samodzielnie przygotować ten niezwykle aromatyczny, pikantny dodatek, ścierając korzeń na drobnych oczkach tarki. Smak i konsystencję możemy poprawić dodając: ocet, cukier, kwas cytrynowy lub śmietankę. Tak przygotowany chrzan idealnie sprawdzi się jako dodatek do wędlin, mięs, pasztetów, jaj, sosów, sałatek oraz zup. Wspaniale z jego udziałem smakuje żurek, barszcz biały i czerwony, zalewajka

lub kartoflanka. Jest podstawą tradycyjnej zupy chrzanowej przygotowywanej często na przednówku. Sprawdzą się również jako dodatek do kanapek (nawet zamiast masła), dostarczymy w ten sposób organizmowi witaminy i minerały jednocześnie obniżając kaloryczność posiłku.

CHRZAN + BURAK = POŁĄCZENIE IDEALNE

Z czym najlepiej komponuje się chrzan? Oczywiście z burakiem ćwikłowym! Jeżeli nie lubimy ostrego smaku chrzanu możemy przyrządzić ćwikłę. Jej głównym składnikiem są ugotowane, starte na tarce buraczki. Chrzan nadaje jej delikatnej ostrości, którą możemy dozować wg własnego uznania. Ćwikłę możemy również wzbogacić dodatkiem soku z cytryny, soli, cukru i kminku. Ciekawym składnikiem przełamującym ostrość chrzanu będzie np. żurawina.

Połączenie chrzanu i buraczków jest nie tylko niezwykle smaczne, ale również korzystne dla naszego zdrowia. Buraki są lekkostrawne, ponadto zawierają kwas foliowy i żelazo oraz witaminę C, które pomagają w walce z anemią. Zawierają barwniki zwane betacyjanami, które mają działanie przeciwutleniające. Dzięki sporej ilości potasu i magnezu ćwikła wspiera w problemach z nadciśnieniem.

Ćwikłę można używać jako samodzielne danie lub jako przystawkę do mięs, ryb, zapiekanek czy kanapek. W zależności od regionu Polski na ten dodatek mówi się ćwikła lub ćwikła z chrzanem. W Wielkopolsce, na Śląsku i Kaszubach ćwikła oznacza burak, stąd określenie ćwikła z chrzanem. Decydując się na zakup gotowej ćwikły, zwracajmy uwagę na skład. Wybierajmy produkty ekologiczne o najkrótszym składzie, bez zbędnych dodatków.

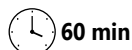
Umiar w jedzeniu chrzanu, powinny zachować osoby cierpiące na wrzody żołądka i zgagę. Za duże jego spożycie, może drażnić błonę śluzową układu pokarmowego. Chrzan ma działanie moczopędne, dlatego ostrożnie powinny używać go osoby z chorymi nerkami.

Oprócz korzenia chrzanu w kuchni wykorzystuje się również liście. Mają one łagodniejszy smak i wykorzystywane są jako dodatek przy kiszeniu ogórków, pieczeniu chleba lub zamiast kapusty do gołąbków.

Justyna Busiło - Departament Jakości Bio Planet



WYTRAWNE EKLERKI Z KREMEM Z SERKA OWCZEGO



SKŁADNIKI (6 porcji):
twarożek owczy - 1 opakowanie
jogurt owczy lub kozi - 1 szt.
chrzan - 1 łyżeczka
kminek - 1 szczypta
sól - do smaku
kietki dowolne - trochę
jaja - 4 szt.
woda - 1 szklanka
mąka - 1 szklanka
masło - 125 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Masło rozpuścić w rondelku, wlać wodę, dodać szczyptę soli, doprowadzić do wrzenia. Wsypać mąkę i energicznie mieszać trzepaczką, aby masa się nie przywarła do dna, ciasto będzie gotowe, gdy masa będzie szklista bez grudek i będzie odchodzić od brzegów garnka. Wystudzić.

KROK 2: Do zimnej masy wbijać po jednym jajku cały czas miksując, aż do skończenia wszystkich jajek. Miksować aż będzie gładkie ciasto.

KROK 3: Ciasto przełożyć do woreczka cukierniczego z końcówką w postaci gwiazdki. Wycisnąć eklerki na wyłożonej papierem blasze od piekarnika, zachować odstępy, gdyż ciastka rosną.

Piec w nagrzanym do 200°C piekarniku na grzaniu góra dół przez 30 - 40 minut w zależności od wielkości eklerki. Po wystudzeniu przeciąć wzdłuż na połowę. Nadziewać kremem i posypać dowolnymi kietkami.

KROK 4: Twarożek owczy zmiksować na gładko, dodać kilka łyżek jogurtu koziego lub owczego, jeśli krem będzie tępy. Do kremu dodać np. chrzan i kminek lub swoje ulubione zioła. Można też dodać posiekaną szynkę. Przełożyć krem do szprycy i szprycować spody. Eklerki są bardzo eleganckie, mogą stanowić przekąskę np. na komunijskim stole.

Anita Zegadło *Od A do Z ugotujesz*



SOS CHRZANOWY NA CIEPŁO Z PŁASKURKĄ



SKŁADNIKI (1 porcja):
masło - 1 łyżka
mąka z płaskurki - 1 łyżeczka
mleko - 1 szklanka
chrzan tarty - 2 łyżki
cukier - 1 łyżeczka
sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W rondelku rozpuszczamy masło, następnie dodajemy mąkę i przesmażamy kilka sekund. Do masła z mąką wlewamy mleko – najpierw połowę porcji, mieszamy wszystko, by rozpuściły się grudki, potem dolewamy pozostałe mleko i mieszamy (jeśli w sosie jednak pozostaną grudki, należy je przelać przez sito). Sos (bez grudek) gotujemy mieszając, aż zacznie gęstnieć, dodajemy chrzan w ilości, jaka będzie nam odpowiadała w smaku na ostrość. Doprawiamy do smaku solą i cukrem.

Dorota Rozbicka



MIGDAŁOWY CHRZAN



SKŁADNIKI (1 porcja):
chrzan - 150 - 200 g
migdały - 3 łyżki
jajo ugotowane na twardo - 1 szt.
majonez - 1 łyżka
kwaśna śmietana 18% - 1 łyżeczka
sól - 1/4-1/3 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Migdały włożyć do blendera, rozdrobić. Dodać jajo ugotowane na twardo, chrzan tarty (najlepiej domowy), majonez, śmietanę i sól.

KROK 2: Zblendować wszystko razem. Przełożyć do słoika. Przechowywać w lodówce. Podawać jako pyszny i zdrowy dodatek do różnych potraw.

Nikita



CHRZAN WIELKANOCNY GOTOWANY



SKŁADNIKI (8 porcji):
śmietana 12% - 0,5 szklanki
jaja - 2-3 szt.
chrzan ostry tarty ze słoika - 0,5 szklanki
sól - 0,5 łyżeczki
cukier - 1 łyżka
ocet winny - 10-15 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do śmietany wbić surowe jaja i zmiksować. Zagotować na małym ogniu ciągle mieszając (uważać, ponieważ często się przypala). Dodać cukier, sól, ocet i dobrze wymieszać, do gorącej masy dodać chrzan, ponownie dobrze wymieszać i ostudzić. To doskonała przystawka do wędlin wielkanocnych.

knowak



ZWergenWIESE
Fairtrauen in Bio

Florenceja   nasze pomidory hodowane na krasnoludkowej łące

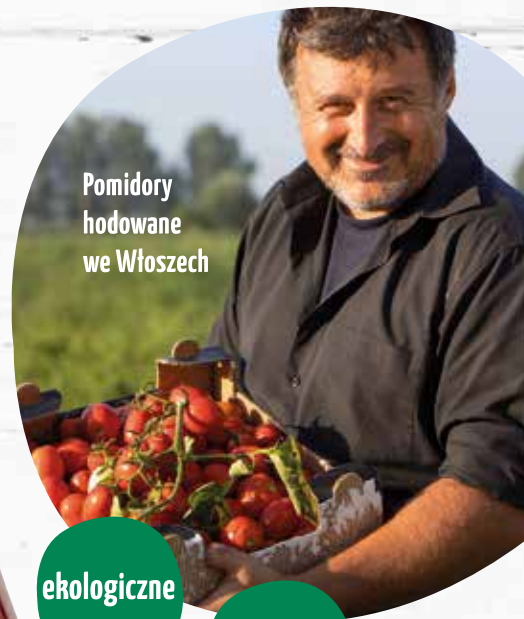


Dolce Vita w butelce:

organiczny ketchup z dojrzewającymi w słońcu pomidorami od Bella Italia!

2 pyszne odmiany 

Dla czystej przyjemności bez wyrzutów sumienia!



Pomidory hodowane we Włoszech

ekologiczne

wegańskie

bezglutenowe 

Wyprodukowane w Niemczech.





WEGAŃSKI KREM CHRZANOWY Z CHIPSAMI BURACZANYMI



40 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

marchew - 1 szt.
pietruszką - 1 szt.
ziemniaki - 2-3 szt.
większe jabłko - 1 szt.
por - 1/2 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki

chrzan tarty - 2-3 łyżki

buraki - 1 - 2 szt.

sól, pieprz, czosnek, suszony majeranek, świeży rozmaryn, czerwony pieprz - do smaku
olej lub oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchew, pietruszkę, ziemniaki i jabłko obieramy. Warzywa kroimy w drobną kostkę, jabłko w większą. Pora kroimy w plasterki. Wszystko przekładamy do garnka, zalewamy 1 litrem wody. Przykrywamy pokrywką, przyprawiamy majerankiem i gotujemy około 20 minut.

KROK 2: Cebulę z czosnkiem siekamy, delikatnie przesmażamy na oleju i przekładamy do gotującej się zupy. Dodajemy tarty chrzan i gotujemy jeszcze około 10 minut. Dla lepszego koloru możemy dodać trochę kurkumy. Zupę zdejmujemy z ognia, miksujemy na krem, przyprawiamy solą i pieprzem.

KROK 3 (chipsy): Buraki kroimy na cieniutkie plasterki. Doprawiamy solą, pieprzem, czosnkiem i lekko skrapiamy olejem. Pieczemy na blaszce wyłożonej papierem w 180 °C około 18 minut. W połowie pieczenia obrócić buraki na drugą stronę. Zupę na talerzu posypujemy chipsami, odrobiną mielonego pieprzu, rozmarynem i czerwonym pieprzem.

FAMILY

Łączymy tradycyjne metody z nowoczesnością

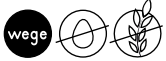
bio
bandits.



BANDYCKO DOBRE



DOMOWY CHRZAN



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
chrzan korzeń - kilka szt.
 gorąca woda - 3 łyżki
 sok z cytryny - 2-3 łyżki
 sól szczypta
 cukier - 2 łyżeczki
opcjonalnie:
 śmietana - do smaku
 żurawina suszona - garść
 buraczki ćwikłowe ugotowane i starte - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Korzenie chrzanu namoczyć w zimnej wodzie na kilka godzin. Następnie obrać. Pokroić na mniejsze kawałki i przelać do malaksera lub blendera i dobrze rozdrobnić (uwaga na oczy - przy otwieraniu pokrywy nieźle kręci). Wodę gorącą, sok z cytryny, sól i cukier wymieszać, zalać tym płynem starty chrzan. Wymieszać i przelać do słoiczek. Chrzan jest aromatyczny, mocny i nie zawiera zbędnych dodatków. Dla złagodzenia smaku przygotowany chrzan można połączyć ze śmietaną, żurawiną lub buraczkami.

Nikita



ĆWIKŁA



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 buraki - 500 g
chrzan - kawałek
 kminek w nasionkach - 1 łyżeczka
 wino wytrawne - 50 g
 ocet winny - 1/5 szklanki
 cukier - 1 łyżka
 sól - do smaku
 dodatkowo:
 sok z 1 cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Umyte, podgotowane buraki, upiec w piekarniku. Następnie wystudzić i obrać, zetrzeć na tarce o średniej grubości oczkach. Chrzan zetrzeć i razem z nasionami kminku sparzyć.

KROK 2: Do startych buraków dodać chrzan i kminek. Doprawić winem, cukrem i solą do smaku. Włożyć do słoika szczelnie zamknąć i włożyć do lodówki na 2 - 3 godziny. Podać do wędlin, jaj oraz dać mięsnych.

Bożena1960



KREM Z BATATÓW I MARCHEWK Z NUTĄ CHRZANU



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 skrzydełka z kurczaka - 2 szt.
 woda - 3/4 litra
 bataty - 450 g
 marchew - 80 g
 sól do smaku
chrzan tarty - 2 łyżeczki
 mleko kokosowe - 4 łyżki
 posiekana bazylija - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Skrzydełka zalewamy wodą i lekko solimy. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na wolnym ogniu ok. 15 minut, następnie dodajemy obrane i pokrojone w kawałki bataty i marchewki. Gotujemy do miękkości. Po tym czasie wyjmujemy skrzydełka, a resztę blendujemy na krem. Gotując na wolnym ogniu dodajemy chrzan i mleko kokosowe. Mieszamy. Podajemy posypane posiekaną bazylią.

Jolanta Okonek



BURAKI CZERWONE Z CHRZANEM I KISZONYMI OGÓRKAMI



🕒 180 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 buraki czerwone - 1/2 kg
 ogórek kiszony - 1 szt.
 jabłko - 1 szt.
chrzan tarty - 1-2 łyżka
 majonez - 1-2 łyżka
 ocet winny - do smaku
 sól - do smaku
 cukier - do smaku
 pieprz - do smaku
 szczypior - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraki dokładnie umyć i ugotować w łupinkach lub upiec w piekarniku. Następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Jabłko obrać, usunąć gniazda z nasionami. Do buraków dodać starte na tarce jabłko i kiszony ogórek. Połączyć z tartym chrzaniem i majonezem. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, octem i cukrem, wymieszać. Przed podaniem posypać posiekanym szczypiorem.

Stokrotka



SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z SOSEM CHRZANOWO-CYTRYNOWYM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 czerwona kapusta - 1/4 szt.
 marchew - 1 szt.
 jabłko - 1/2 szt.
 seler - 1/4 szt.
sos:
 jogurt - 150 ml
chrzan - 2 łyżeczki
 majonez - 1 łyżka
 sok z cytryny - 1/2 szt.
 sól - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kapustę myjemy, szatkujemy. Marchew, seler i jabłko ścieramy na tarce.

KROK 2: Pozostałe składniki zmieszać razem, a powstałym sosem polać warzywa i wymieszać.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

naturalne
OLEJE
10°
stopniowe

złotopolskie
naturalne oleje 10 stopniowe™



Poznaj
producenta:



Olandia

Wysokiej jakości oleje!

Dobre do:
gotowania



pieczenia



smażenia



Złoto Polskie Family Business s.c.



Topinambur

dietetyczny inulinowy skarb

Topinambur to roślina jadalna i ozdobna. Pochodzi z Ameryki Północnej, gdzie doceniany był przez Indian już w czasach prekolumbijskich. Do Europy topinambur został przywieziony na początku XVII wieku. Źródła podają, że w 1612 roku, kolonizujący Kanadę francuscy osadnicy przeżyli klęskę suszy jedząc jego bulwy, a trzy lata później papież Paweł V poświęcił topinambur jako roślinę ratującą ludzkość przed głodem i chorobami.

WYGLĄD I WYSTĘPOWANIE

Topinambur to roślina genetycznie spokrewniona ze słonecznikiem, natomiast jej delikatny, słodki smak przypomina karczochy lub orzechy brazylijskie. Częścią jadalną topinamburu są rosnące pod ziemią bulwy o żółtobeżowej, różowej lub fioletowoczerwonej skórcie i kremowobiałym, soczystym miąższu. Z wyglądu przypominają guzowate ziemniaki lub korzeń imbiru.

Topinambur rośnie dziko niemal w całej Europie, Ameryce Środkowej i Południowej, w Nowej Zelandii, Japonii, północnych Chinach i Iranie. W Polsce uprawiany jest od XVIII wieku i znany go pod nazwą słonecznik bulwiasty, bulwa, karczoch jerozolimski lub kanadyjska trufła.

Topinambur obecnie przeżywa swój renesans z uwagi na fakt, że jest niezwykle wartościowym i ciekawym zamiennikiem popularnych ziemniaków.

WŁAŚCIWOŚCI TOPINAMBURU

Bulwy topinamburu charakteryzują się cennym składem chemicznym, podobnym do bulw ziemniaka. Główną różnicę stanowi jednak rodzaj cukru zapasowego, jakim dla topinamburu jest inulina, a dla ziemniaka skrobia. W skład bulw topinamburu wchodzi około 75 % wody, 15 % węglowodanów (z czego około 85 % stanowi inulina), 2 % białka, 0,4 % tłuszczu, 3,3 % błonnika, 4,3 % popiołu. Bulwy topinamburu zawierają β -karoten, witaminę C i witaminy z grupy B. 100 g topinamburu zawiera 429 mg potasu, co stanowi około 25 % wszystkich składników mineralnych. Potas jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowej pracy serca i mięśni oraz wspomaga utrzymanie odpowiedniego ciśnienia krwi. W bulwach topinamburu znajdziemy także fosfor (78 mg/100 g), który wspomaga utrzymanie zdrowych kości i zębów oraz przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Na uwagę zasługuje także zawartość magnezu (17 mg/100 g),

który przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w prawidłowej syntezie białka. W porównaniu do bulw ziemniaka bulwy topinamburu charakteryzują się trzykrotnie wyższą zawartością żelaza (3,4 mg/100 g), które jest niezbędne do produkcji hemoglobiny i czerwonych krwinek oraz wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Inne minerały znajdujące się w topinamburze to wapń, miedź, cynk i mangan.

Najważniejszym związkiem zawartym w bulwach topinamburu jest inulina – polisacharyd niezwykle istotny z żywieniowego punktu widzenia. Główną zaletą tego prebiotyku jest stymulowanie wzrostu korzystnych bakterii takich jak *Lactobacillus* czy *Bifidobacterium* oraz ograniczenie rozwoju niepożądanego mikroflory jelitowej. Inulina wspomaga pracę układu trawiennego, pobudza perystaltykę jelit oraz obniża poziom glukozy i cholesterolu we krwi. Polecana jest zatem w diecie cukrzycowej oraz osobom zmagającym się z problemami żołądkowymi.



Organiczne & bezglutenowe



BIOFACH

into organic

Produkt zaprezentowany na stoisku
nowości Biofach 2024



bezglutenowe



niesmażone



HU-ÖKO-01

ZASTOSOWANIE TOPINAMBURU

Topinambur to roślina o bardzo szerokich możliwościach wykorzystania w kuchni. Można go podawać:

- na surowo – jako chrupiący składnik surówek (np. z jabłkiem, orzechami i miodem)
- smażony lub pieczony w formie chipsów lub frytek
- duszony z warzywami
- gotowany w wodzie jako zamiennik ziemniaków
- pieczony z ziołami w piekarniku lub w ognisku
- w postaci purée lub kremowej zupy
- jako składnik musów owocowych, past warzywnych i hummusów
- sok wyciśnięty z bulw
- w formie plasterka wkrójonego do herbaty (zamiast cytryny)

Na sklepowych półkach znajdziemy wiele produktów z topinamburem w składnikach. Jednym z nich jest koncentrat napoju probiotycznego z ekstraktem z fermentowanych bulw topinamburu. Suszone i mielone bulwy topinamburu znajdziemy w postaci mąki, która może być ciekawym składnikiem placek lub kotletów oraz wartościowym dodatkiem do zup i sosów. Mąka z topinamburu dodawana jest również do chrupiących przekąsek typu paluszki. Prażone i sproszkowane bulwy topinamburu stosowane są jako ciekawy zamiennik tradycyjnej kawy.

CZY WIESZ, ŻE...?

- Bulwy topinamburu stanowią surowiec do produkcji alkoholi, np. win, nalewek, likierów.
- Słonecznik bulwiasty posadzony w ogrodzie tworzy piękne, żółto kwitnące żywopłoty osłaniające przed wiatrem i słońcem.
- Posiekane łodygi topinamburu wykorzystywane są jako podłoże do produkcji niektórych grzybów jadalnych, np. boczników.

Kamila Koźniewska

Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet

POLECAMY topinambur:





ZUPA KREM ROMANESCO - TOPINAMBUR



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 kalafior romanesco - 300 g
 topinambur - 200 g
 szczypiorek - 1/2 pęczku
 woda - 450 ml
 bulionetka domowa warzywna - 1 łyżeczka
 kurkuma - 1/2 łyżeczki
 kolendra mielona - 1/3 - 1/2 łyżeczki
 olej rzepakowy - 1 łyżka
 płatki migdałowe - 2-3 łyżki
 sól - do smaku
 śmietana 18% - 1 - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: 200 g kalafiora romanesco, topinambur i dymkę, pokroić na małe kawałki, wrzucić do garnka. Dodać wodę, bulionetkę warzywną, kurkumę i kolendrę, gotować 20 minut. Dodać śmietanę, a następnie zblendować na gładki krem, ewentualnie doprawić do smaku solą.

KROK 2: W międzyczasie usmażyć na patelni na oleju pozostałe 100 gram kalafiora romanesco (pokrojone na mniejsze kawałki), dodać migdały, krótko podsmażyć.

KROK 3: Zupę rozlać do 2 talerzy. Na wierzchu ułożyć podsmażonego kalafiora romanesco i migdały.

Nikita



KREM BROKUŁ, GROSZEK I TOPINAMBUR



🕒 25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 brokuł - 350 - 400 g
 groszek zielony mrożony (lub świeży) - 200 g
 topinambur - 100 g
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 oliwa z oliwek - 1 łyżka
 woda - 800 - 850 ml
 bulionetka domowa warzywna - 1 łyżeczka
 pieprz świeżo mielony - 1/2 łyżeczki
 sól - do smaku
 gałka muskatołowa - szczypta
 śmietana 18% - 3-4 łyżki

do podania:

feta pokruszona, groszek ptyśowy - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę i czosnek posiekać drobno, przelożyć do garnka z grubym dnem. Dodać oliwę i dusić na małym ogniu około 3 minuty. Brokuł umyć i drobno pokroić. Dodać do cebuli i czosnku, wlać wodę. Topinambur obrać i włożyć do garnka. Dodać bulionetkę warzywną, groszek, wodę, sól, pieprz i gałkę muskatołową. Gotować około 15-18 minut. Dodać śmietanę (wcześniej ją zahartować), wymieszać i chwilę razem zagotować. Zblendować na gładki krem, ewentualnie doprawić jeszcze do smaku. Podawać z pokruszoną fetą i groszkiem ptyśowym.

Nikita



BULION Z SANDACZA (ZERO WASTE)



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 głowy, ogony, tusza z sandacza - 2 szt.
 marchewka - 3-4 szt.
 seler korzeń - kawałek
 pietruszka korzeń - 1-2 szt.
 por - 1/2 szt.
 rozmaryn świeży gałązka
 mini papryczka chilli - 1-2 szt.
 liść laurowy - 1 szt.
 ziele angielskie - 2 szt.
 topinambur - 2 szt.
 woda
 sól - 1/2-1 łyżeczki
 pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zawsze kupuję sandacza całego, filetuję, a z reszty tj. szkieletu (gdzie zawsze zostaje trochę mięsa) i głów gotuję pyszny bulion. Tuszki z głowami płuczę, wkładam do garnka i zalewam zimną wodą. Gotuję na małym ogniu przez około 20 minut. W międzyczasie przygotowuję warzywa i przyprawy. Do gotującego się bulionu dodaję warzywa i przyprawy, gotuję jeszcze kolejne 15-20 minut. Doprawiam do smaku i podaję z makaronem lub na jego bazie przygotowuję galaretki rybne. Warzyw nie wyrzucam tylko razem z resztami mięsa z sandacza robię pastę do domowego pieczywa.

Nikita



BULIONETKA WARZYWNA



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 marchewka - 4 szt.
 pietruszka - 2 szt.
 seler korzeń - 1/2 szt.
 seler naciowy łodygi - 4 szt.
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 lubczyk gałązki z liśćmi - 4-5 szt.
 pomidor podłużny, mięsisty - 1 szt.
 imbir kawałek około 1-2 cm
 laur świeży (ewentualnie suszony) listki - 4 szt.
 ziele angielskie - 3 szt.

pieprz ziarnisty - 10 szt.
 bazyliia - kilka listków
 szafwia - kilka listków
 rozmaryn - 2-3 gałązki (same listki)
 tymianek 3-4 gałązki (same listki)
 cząber 1 gałązka
 natka pietruszki - kilka listków
 koper - kilka listków
 białe wino wytrawne - 30 ml
 sól gruboziarnista - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotować wszystkie składniki. Warzywa obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Zioła opłukać i osuszyć. Warzywa rozdrobnić w malakserze lub zetrzeć na tarce jarzynowej, przelożyć do garnka z grubym dnem, dodać sól, wymieszać. Odstawić na 20 minut aż warzywa puszczą sok. Dodać wino, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i dusić około 25-30 minut, do momentu aż warzywa będą miękkie. Zioła posiekać lub rozdrobić w blenderze, dodać do warzyw, dusić wszystko razem jeszcze 5-10 minut do momentu uzyskania gęstej pasty. Zblendować na gładką pastę. Przelożyć do słoiczków. Pastę przechowywać w lodówce lub zamrozić. Używać do przyprawiania zup i sosów, około 1 łyżeczka na 500 ml płynu.



BEZGLUTENOWY CHLEB KONOPNY



70 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

zaczyn:

zakwas bezglutenowy (np. owies-sorgo, gryczany, ryżowy lub jaglany) - 100 g
mąka ryżowa - 50 g
mąka owsiana bezglutenowa - 50 g
woda - 80-100 ml

dodatki:

mąka konopna - 70 g
mąka z topinamburu - 60 g
skrobia z tapioki - 100 g
mąka ryżowa jasna - 120 g
mielona łupina babki jajowatej - 25 g
sól (12-14 g) - 1,5 łyżeczki
woda letnia - 500-520 ml
nasiona konopi łuskane - 4 łyżki
mąka do podsypywania ciasta przy wyrabianiu (np. ryżowa) trochę
koszyczek do wyrastania chleba (lub dowolna forma)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (zaczyn): Do zakwasu dodać mąki i wodę, wymieszać. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 12 godzin (lub na całą noc). Cały zaczyn przełożyć do miski robota, dodać mąki (konopną, z topinamburu, z tapioki i ryżową), łupinę babki jajowatej, sól i 400 ml letniej wody. Ciasto wyrabiać za pomocą haka na wysokich obrotach przez około 10 minut. Następnie przykryć ściereczką i odstawić na godzinę. Po godzinie dodać łuskane nasiona konopi i około 100-120 ml wody, wyrobić ponownie ciasto przez kilka minut

do momentu aż będzie sprężyste i puszyste. Ciasto przełożyć na podsypany mąką blat i wyrobić jeszcze kilka minut ręcznie, podsypując delikatnie mąką. Uformować kulę.

KROK 2: Kulę przełożyć do koszyczka do wyrastania chleba (obficie obsypanego mąką, aby ciasto się nie przykleiło). Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrastania na kilka godzin (od 3 do nawet 12, w zależności od siły zakwasu i temperatury w pomieszczeniu). Jeżeli chcemy skrócić czas wyrastania możemy wstawić koszyczek z ciastem do piekarnika nagrzanego do 30 stopni lub dodać do ciasta dosłownie szczyptę suchych drożdży.

KROK 3: Obserwujemy co jakiś czas jak wyrasta chleb, jeżeli ładnie wyrośnie, to wstawiamy go do pieczenia.

KROK 4: Piekarnik nagrzewamy do 230 stopni, blachę wykładamy papierem do pieczenia. Do nagrzanego piekarnika na blachę sprawnym ruchem wykładamy z koszyczka chleb. Pieczemy 30 minut, a następnie zmniejszamy temperaturę do 180 stopni i pieczemy jeszcze 30 minut.

KROK 5: Upieczony chleb studzimy na kratce. Kroić po ostudzeniu. Chleb jest pyszny i zdrowy.

Nikita

ALLOS
NATÜRLICH GUT FÜR MICH

SMACZNEGO!

**CO JEST DOBRE DLA MNIE
MUSI BYĆ DOBRE DLA ŚRODOWISKA**



WIOSENNE PLACKI Z TOPINAMBUREM



30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

topinambur - 500 g
ziemniaki - 250 g
cebula - 1 szt.
jaja - 3 szt.
mąka z konopi - 3 łyżki
mąka jaglana pełnoziarnista - 3 łyżki
mąka ziemniaczana - 4-5 łyżki
podagrycznik - kilka listków
mniszek lekarski - kilka listków
bluszczyk kurdybanek - kilka listków
czosnek niedźwiedzi - kilka listków
lubczyk - kilka listków
sól i pieprz - do smaku
nasiona konopi łuskane - 4 łyżki
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Topinambur, ziemniaki i cebulę obrać i opłukać. Zieleninę opłukać i osuszyć.

KROK 2: Warzywa pokroić na mniejsze kawałki i rozdrobnić w malakserze lub zetrzeć na drobnej tarce. Do rozdrobnionych warzyw dodać jaja i mąki. Wymieszać, dodać rozdrobnioną zieleninę (w blenderze lub drobiutko posiekaną), doprawić solą i pieprzem, dodać nasiona konopi i wymieszać.

KROK 3: Na rozgrzanej patelni na odrobinie oleju kłaść łyżką nieduże placki. Smażyć z obu stron na złoto na średnim ogniu.

KROK 4: Smażyć do wyczerpania ciasta.

KROK 5: Podawać z gęstym jogurtem (lub śmietaną) wymieszanym z rozgniecionym czosnkiem.

Nikita

BioVeri

SEZAMKI

- classic
- z miodem
- pomarańczowe





TARTA NA SPODZIE Z TOPINAMBURU



🕒 60 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

spód:

topinambur - 500 g
cebula - 1 szt.
mąka kasztanowa - 50 g
mąka ziemniaczana - 50 g
mąka ryżowa pełnoziarnista - 50 g
jajo - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
sól - 3/4 łyżeczki
pieprz mielony - 1/3 łyżeczki

farsz:

pieczarki - 500 g
cebula - 1 szt.
jaja - 2 szt.
kwaśna śmietana - 120 g
parmezan tarty - 2 łyżki
ser cheddar tarty - 80-100 g
sól i pieprz - do smaku
natka pietruszki posiekana - 4-5 łyżki
tymianek świeży otarty (listki) - 1 łyżeczka
masło klarowane do smażenia pieczarek - 1-2 łyżeczki
tłuszcz do nasmarowania formy
forma do tarty (posmarowana olejem)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Topinambur obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Topinambur, cebulę i czosnek rozdrobnić za pomocą blendera (malaksera) lub zetrzeć na drobnej tarce.

KROK 2: Masę warzywną przełożyć do miski, dodać mąki, jajko, sól i pieprz, wymieszać za pomocą haka. Powstałe ciasto przełożyć do przygotowanej wcześniej formy, uformować wyższe brzegi.

KROK 3: Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Tartę wstawić do nagrzanego piekarnika, piec 30 minut w temperaturze 200°C, następnie przykryć folią aluminiową i piec kolejne 10 minut (200°C). Wyjąć z piekarnika, odstawić do ostudzenia na około 20 minut.

KROK 4: W międzyczasie przygotować farsz. Pieczarki oczyścić, pokroić w plasterki (lub półplasterki), cebulę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać masło klarowane, wrzucić pieczarki i dusić aż odparuje nadmiar płynu. Usmażone pieczarki przełożyć do miski. Na patelni usmażyć na złoto cebulę, przełożyć do pieczarek. Dodać posiekaną natkę i tymianek, wymieszać.

KROK 5: Jajka roztrzepać razem ze śmietaną, doprawić solą i pieprzem. Do masy jajecznej dodać parmezan i cheddar, wymieszać. Masę wylać do pieczarek z cebulą, wymieszać razem. Farsz wyłożyć równomiernie na podpieczony (ostudzony) spód. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni.

KROK 6: Piec około 30-35 minut do momentu, aż masa się zetnie i nabierze złotobrazowego koloru. Tartę podawać pokrojoną na kawałki na ciepło lub zimno. Najlepiej z miską zieleciny. Smakuje dobrze na kolację, obiad lub na lunch do pracy.

Nikita

SALATKA Z KARMElizOWANYM TOPINAMBURM, BURAKIEM I CZERWONĄ POMARAŃCZĄ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

buraczki małe podługne - 4-5 szt.
topinambur - 8-10 szt.
czerwone pomarańcze - 2 szt.
słonecznik - 1/2 szklanki
mix rukoli, szpinaku i liści botwinki - 1 opakowanie
ser feta w kostkach - 3-4 łyżki

dressing:

oliwa z oliwek - 1,5 łyżki
musztarda dijon - 1 łyżeczka
miód - 1 łyżka
sok z cytryny świeżo wyciśnięty - 1 łyżka
sól i pieprz - do smaku
czosnek - 1 ząbek

do pieczenia topinamburu: miód i oliwa - trochę

do pieczenia buraków: ocet balsamiczny i oliwa z oliwek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Buraki obrać, pokroić w cienkie plasterki, przełożyć do miski, dodać odrobinę oliwy i octu balsamicznego. Dobrze wymieszać, najlepiej dłońmi, tak aby każdy plasterzek pokryty był marynatą. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Topinambur umyć, cienko obrać, pokroić w cienkie plasterki, wymieszać razem z miodem i oliwą, przełożyć do drugiego naczynia żaroodpornego. Warzywa wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, piec około 30 minut, w międzyczasie przemieszać. Po upieczeniu odstawić do przestudzenia. Mix rukoli, szpinaku i botwinki opłukać i osuszyć. Przełożyć do miski. Na wierzchu ułożyć buraki i topinambur oraz pokrojone w pół plasterki czerwone pomarańcze. Z podanych składników przygotować dressing.

KROK 2: Słonecznik uprzyżyć na suchej patelni. Na salatkę ułożyć fetę, posypać uprażonym słonecznikiem.

KROK 3: Salatkę polać dressingiem, wymieszać. Odstawić na trochę, aby smaki się połączyły. Można udekorować kwiatami forsycji i natką pietruszki. Podawać samą lub z dodatkiem domowego pieczywa.

Nikita





MEKSYK



JALISCO

BLUE AGAVE TEQUILANA WEBER TO SUKULENT POCHODZĄCY Z MEKSYKU Z REGIONÓW WOKÓŁ MIASTA TEQUILA W STANIE JALISCO. ROŚLINA TA JEST ZNANA ZE SWOJEJ GŁÓWNEJ ROLI W PRODUKCJI TEQUILI, POPULARNEGO NAPOJU ALKOHOLEWEGO.

POZA PRZEMYSŁEM ALKOHOLEWYM TA ROŚLINA WYKORZYSTYWANA JEST DO POZYSKIWANIA Z NIEJ **INULINY** KTÓRĄ MOŻECIE ZNALEŹĆ W OFERCIE **BIO PLANET**. INULINA JEST NATURALNYM WĘGLOWODANEM, POSIADA **WŁAŚCIWOŚCI PREBIOTYCZNE**. INULINA IDEALNIE PASUJE JAKO DODATEK DO FERMENTOWANYCH PRODUKTÓW MLECZNYCH, WYPIEKÓW (POPRAWIA STRUKTURĘ CIAST) ORAZ ZAGĘSZCZANIA (ZAMIAST MAKI).

**BLUE AGAVE
TEQUILANA WEBER**



POZNAJ
PRODUKT:



Inulina cenny prebiotyk

Inulina zaliczana jest do prebiotyków, czyli substancji, które stymulują wzrost korzystnych bakterii w jelitach i regulują pracę przewodu pokarmowego. Właściwości inuliny pozwalają na wykorzystanie jej do produkcji wyrobów o obniżonej zawartości tłuszczu lub węglowodanów. Zaletą inuliny jest przede wszystkim korzystny wpływ na smak, strukturę i konsystencję produktów. Prebiotykami mogą być wzbogacane zarówno produkty mleczne (np. jogurty, napoje na bazie jogurtów, kefiry, maślanki, sery), jak również owocowo-warzywne (np. napoje), zbożowe (np. pieczywo) i przetwory mięsne.

INULINA – GDZIE MOŻNA JĄ ZNALEŹĆ?

Inulina jest jednym z najlepiej poznanych prebiotyków. Obecna jest w owocach i warzywach, a jej zawartość waha się od 0,3 do 22 %. Znajduje się głównie w bulwach i korzeniach cebuli, czosnku, pora, topinamburu, cykorii, szparagów, karczocha, mniszka lekarskiego i łopianu. W nieco mniejszych ilościach znajdziemy ją w bananach oraz ziarnach żyta, pszenicy i jęczmienia. Inulina może być także pozyskiwana z łodyg agawy. Roślina jest najpierw dokładnie czyszczona, a następnie odparowuje się z niej wodę, w wyniku czego otrzymuje się biały, słodki proszek. Proces produkcji inuliny jest delikatny i pozwala zachować wszystkie składniki odżywcze. Syrop pozyskany z agawy również zawiera inulinę, stanowi ona ok. 5 % płynu.

Inulina jest polisacharydem uznawanym za rozpuszczalną frakcję błonnika pokarmowego. Spożywanie produktów bogatych w inulinę powoduje obniżenie pH w jelitach, co wpływa pozytywnie na ich perystaltykę i zapobiega zaparciom. Dawka inuliny, która korzystnie wpływa na organizm człowieka waha się w granicach od 3 do 12 g na dobę. Dzielne spożycie we wskazanych ilościach może przyczynić się do wzrostu ilości pożytecznych dla naszego organizmu bakterii z rodzaju *Bifidobacterium*. Badania przeprowadzone przez japońskich naukowców wykazały jednak, że należy zachować umiar w jej dodatku do diety, ponieważ wysokie spożycie w ilości 44 g lub więcej dziennie może wywoływać wzdęcia i efekt przeczyszczający.

WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE INULINY

Inulina to biały proszek, który dobrze rozpuszcza się w gorącej wodzie. Charakteryzuje

się neutralnym zapachem i delikatnie słodkim smakiem. Inulina ma niski indeks glikemiczny (IG = 14), a produkty ją zawierające mogą spożywać osoby chore na cukrzycę oraz odchudzające się. Do głównych właściwości inuliny zalicza się jej zdolność do żelowania i pochłaniania wody, tworzenia emulsji, zagęszczania. Inulina poprawia smak i konsystencję, stabilizując produkty w formie kremu, piany lub emulsji. Inulina może zastępować sacharozę, nie wpływając na wzrost poziomu glukozy we krwi. Może być także składnikiem preparatów dietetycznych.

Przyjmuje się, że 1 g inuliny może zastąpić 4 g tłuszczu i stanowi 1,5 kcal w związku z czym inulina jest stosowana do produkcji niskotłuszczowych oraz niskokalorycznych wyrobów typu jogurty, desery mleczne, lody, margaryny, majonezy, wędliny. Dodana do ciastek, ciast, biszkoptów, batonów, wafelków zwiększa ich chrupkość i wydłuża świeżość. Inulina zawarta w produktach dietetycznych i suplementach diety wspomaga zdrowe odżywianie i zachowanie szczupłej sylwetki, wpływając korzystnie na pracę układu trawiennego i zapewniając długo utrzymujące się uczucie sytości.


Inulinę warto stosować w codziennej diecie, wystarczy dodać niewielką jej ilość do porannej owsianki lub jogurtu. Nie tylko wzbogaci nasze śniadanie w prebiotyki, ale również delikatnie je osłodzi. Inulinę można wykorzystywać również jako zamiennik mąki czy żelatyny. Idealnie sprawdzi się jako zagęstnik do mleka, kisielei, budyniu, zup, sosów, domowych majonezów i past.

*Kamila Koźniewska
Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet*



ZDROWE BATONY Z KREMOWĄ MASĄ



 40 min +

SKŁADNIKI (14 batonów):

spód:

orzechy ziemne - 230 g

daktyle - 200 g

płatki owsiane bezglutenowe - 6 łyżek

krem:

kasza jaglana - 200 g

mleko migdałowe - 2 i 1/2 szklanki

mleczko kokosowe - stała część - 1 opakowanie

ksylitol - 4 łyżki

inulina - 2 łyżki

dodatki:

orzechy ziemne - 2 łyżki

czekolada gorzka 90 % - 80 g

WARTO WIEDZIEĆ:

Zdrowe batony na deser lub 2 śniadanie. Najlepiej przechowywać je w lodówce lub zamrażarce.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Daktyle sparz wrzątkiem, odcedź, a następnie zblenduj na mus. Orzeszki ziemne oraz płatki zmiel na drobno, po czym wymieszaj z musem daktylowym. Powstałą masę wyłóż do formy wyłożonej folią aluminiową.

KROK 2: Kaszę jaglaną opłucz dwukrotnie, a następnie ugotuj w mleku migdałowym z dodatkiem ksylitolu.

KROK 3: Po ugotowaniu i ostudzeniu dodaj inulinę oraz stałą część mleczka kokosowego i porządnie zblenduj – powstałą masę wyłóż na wcześniej przygotowaną warstwę. Na wierzchu poukładaj całe orzeszki ziemne – wstaw do zamrażarki na około 2 godziny. Blaszkę wyciągnij z zamrażarki, pokrój całość na podłużne batony.

KROK 5: Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej i polej nią każdy kawałek i ponownie włóż do zamrażarki na 10 minut, aby czekolada przybrała stałą formę.

Magdalena Nagler - foodmania

MANUFAKTURA
ZDROWYCH BATONÓW

DOBRY
SQUAD

NOWOŚĆ

**KARMEL
LOVE**

**DAKTYLE +
ORZESZKI ZIEMNE
+ SÓL MORSKA**

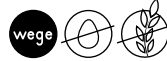
DOBRY
SQUAD
BIO

DOBRY
SQUAD
BIO
KARMEL LOVE

PL-EKO-04
Nasze Bio batony posiadają unijny certyfikat jakości. Co to oznacza? Składniki naszych batonów pozyskiwane są z wyselekcjonowanych plantacji, których funkcjonowanie regulują surowe normy. Wszystko z szacunku do Matki Natury i... Twojego zdrowia!



HOKKAIDO PIECZONA Z TWAROŻKIEM, CZARNYM SEZEMEM I SYROPEM KLONOWYM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
dynia hokkaido - 1 kg
twaróg półtłusty - 200 g
sezam czarny - 3 łyżki
syrop klonowy - 2 łyżki
ocet kokosowy - 2 łyżki
chili - 2 szczypty
inulina - 1 łyżeczka
cynamon cejloński - 3 szczypty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Dynię myjemy, kroimy na pół, pozbawiamy pestek, kroimy w kostkę (nie musimy obierać ze skórki).

KROK 2: Dynię umieszczamy w naczyniu żaroodpornym, polewamy octem kokosowym, syropem klonowym, oprószamy przyprawami, inuliną. Na wierzchu rozkruszamy twaróg i posypujemy sezamem. Zapiekamy ok. 20-30 min aż dynia zmięknie, a ser się lekko rozpuści.

Dorota Wdowińska

KASZKA MANNA NA MLEKU SOJOWYM Z KURKUMĄ, IMBIREM I INULINĄ



🕒 15 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
mleko sojowe - 2 szklanki
kasza manna - 6 łyżek
syrop klonowy - 3 łyżki
inulina - 1 łyżeczka
imbir mielony - 2 szczypty
kurkuma - 2 szczypty
owoce świeże lub mrożone - 0,5 szklanki

WARTO WIEDZIEĆ:

To świetna propozycja na rozgrzewające śniadanie.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W rondelku gotujemy mleko z dodatkiem kurkumy, imbiru, inuliny, syropu klonowego.

KROK 2: Kiedy mleko znacznie się gotować, cienką stróżką wsypujemy kaszkę cały czas mieszając. Gotujemy mieszając, aż mleko z kaszą zagotuje się i zgęstnieje.

KROK 3: Kaszkę wylewamy na talerze i dekorujemy owocami.

Dorota Wdowińska



Kawy ziarniste



Każda nasza kawa zawiera ręcznie zbierane ziarna, pochodzące z ekologicznych obszarów, porośniętych pięknymi i zdrowymi krzewami kawowca. Ekologiczne ziarna, czysta natura - bez chemicznych dodatków i sztucznych nawozów. Wypalana jest na bieżąco, w małych seriach, dzięki czemu zachowuje swój wspaniały smak i aromat.



PL-EXO-01



facebook.com/EcoBlik



instagram: EcoBlik

Zielone soki

Pojęcie „zielonego soku” dotyczy każdego soku przygotowanego na bazie zielonych roślin. W ostatnim czasie picie zielonych soków stało się popularne, ze względu na ich wysoką wartość żywieniową i właściwości prozdrowotne. Wypicie szklanki soku dziennie nie tylko dostarcza cennych składników, ale także pomaga oczyścić, odkwasic, nawodnić i wzmocnić organizm. W sklepach dostępne są soki wyciśnięte z zielonych roślin, m.in. z trawy jęczmiennej, pokrzywy, jarmużu, natki pietruszki oraz soki w formie sproszkowanej. Zdrowy sok można także samodzielnie i szybko przygotować w warunkach domowych. To doskonała przekąska między głównymi posiłkami.

DLACZEGO WARTO PIĆ ZIEŁONE SOKI?

Zielone soki są niskokaloryczne, łatwostrawne i mają wysoką wartość odżywczą. Zawierają duże ilości przeciwutleniaczy (chlorofil, witamina C, flawonoidy, kwasy fenolowe, karotenoidy), enzymów, cukrów, witamin, składników mineralnych i błonnika. Przygotowywane są głównie na bazie zielonych warzyw liściastych, bogatych w chlorofil, który nadaje im zieloną barwę. Chlorofil jest silnym przeciwutleniaczem, wspierającym detoksykację organizmu. Im warzywo jest bardziej ciemnozielone, tym więcej zawiera chlorofilu.

Warto wprowadzić zielone soki do swojej diety, ze względu na ich wyjątkowe właściwości prozdrowotne:

- **Odkwaszające i nawadniające** - zielone soki zawierają dużo wody i wykazują silne działanie zasadowe. Wypicie jednej szklanki soku na czczo dostarczy cennych elektrolitów i przywróci równowagę kwasowo – zasadową, neutralizując nadmiar nagromadzonych kwasów.
- **Odrzuwające i oczyszczające** - dzięki dużej zawartości enzymów, antyoksydantów i chlorofilu, zielone soki wspomagają funkcjonowanie wątroby, poprawiają pracę nerek, oczyszczają krew oraz regulują metabolizm, oczyszczają jelita ze złogów i resztek pokarmu.
- **Immunologiczne i probiotyczne** - zielone warzywa liściaste, z których przygotowuje się soki, są bogate w antyoksydanty (chlorofil, karotenoidy, witamina C, flawonoidy), które wspierają odporność organizmu oraz działają przeciwgrzybiczo i bakterioobójczo. Ponadto, zielonki zawierają związek cukru – sulfochinowozę, będący pokarmem dla bakterii probiotycznych, które wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego.
- **Przeciwzapalne** - chlorofil obecny w zielonych liściach roślin wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.
- **Przeciwutleniające, przeciwnowotworowe i opóźniające procesy starzenia** - przeciwutleniacze (związki polifenolowe, witamina C, beta-karoten, selen) zawarte w sokach niszczą wolne rodniki, co opóźnia procesy starzenia się organizmu i zapobiega namnażaniu się komórek nowotworowych.
- **Ochudzające** - zielone soki są niskokaloryczne, szybko zaspokajają pragnienie i głód oraz regulują metabolizm dzięki zawartości błonnika i chlorofilu. Szklanka soku to doskonała porcja warzyw i owoców między posiłkami.

- **Wspierające pracę układu krążenia** - soki z zielonych roślin wzmacniają naczynia krwionośne, ograniczają wchłanianie cholesterolu i regulują ciśnienie krwi. Duża zawartość żelaza i kwasu foliowego w warzywach liściastych pomaga w leczeniu anemii.

Spośród zielonych roślin, z których można przygotować sok, na dużą uwagę zasługuje młody jęczmień, pokrzywa i jarmuż.

MŁODY JĘCZMIĘŃ

Młody jęczmień to inaczej młode liście jęczmienia pospolitego (*Hordeum vulgare* L.). Młody jęczmień jest bardzo dobrym źródłem białka (30 % suchej masy), błonnika, kwasów fenolowych, flawonoidów, chlorofilu, karotenoidów, witamin (C, E, z grupy B), folianów i składników mineralnych (żelazo, magnez, wapń, potas, miedź, cynk). Zyskał popularność dzięki właściwościom odchudzającym. A to wszystko za sprawą dużej zawartości błonnika, który reguluje metabolizm oraz wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej. Badania naukowe pokazują, że młody jęczmień wykazuje wiele właściwości prozdrowotnych, m.in. przeciwutleniające, przeciwnowotworowe, immunologiczne, przeciwdepresyjne, przeciwcukrzycowe, przeciwmiażdżycowe i obniżające ciśnienie krwi. Młody jęczmień możemy spotkać w postaci soku, proszku i tabletek.

Sok - otrzymywany jest w wyniku prasowania młodych pędów jęczmienia. Najlepsze do produkcji soku są pędy i liście jęczmienia zebrane w 3 tygodniu wzrostu. Świeży sok rozcieńczany jest wodą, a następnie poddawany procesowi pasteryzacji, w celu przedłużenia jego trwałości.

Sok sproszkowany - otrzymywany jest z soku wyciśniętego z młodego jęczmienia, który poddawany jest procesowi suszenia w temperaturze do 31 °C, w celu odparowania wody. Zastosowanie niskiej temperatury zapobiega utlenianiu związków bioaktywnych, w związku z czym tak otrzymany produkt zawiera wszystkie cenne substancje odżywcze. Efektem procesu jest proszek o intensywnym zielonym kolorze i delikatnym smaku trawy.

Trawa sproszkowana - otrzymywana jest w wyniku rozdrobnienia trawy jęczmiennej. Młode pędy są suszone, a następnie mielone na proszek.

Tabletki – otrzymywane są ze sproszkowanego soku z młodego jęczmienia, który poddawany jest prasowaniu w maszynie tabletkowania. Dostępne są w sklepach z żywnością ekologiczną i aptekach. Tabletki z soku z młodego jęczmienia są doskonałe dla tych, którzy nie przepadają za smakiem młodego jęczmienia – tabletki wystarczy połknąć, popijając dużą ilością wody. Zaleca się spożywać po 2 tabletki dwa razy dziennie, najlepiej pół godziny przed posiłkiem popijając szklanką wody.

Produkty otrzymywane z młodego jęczmienia to bogactwo przeciwutleniaczy, witamin, składników mineralnych i błonnika. W porównaniu do pasteryzowanego soku z młodego jęczmienia, do produkcji soku w formie proszku i tabletek nie dodaje się wody. Sok sproszkowany i tabletki zawierające 100 % młodego jęczmienia są zaliczane do suplementów diety oraz żywności typu RAW. Suplementacja młodego jęczmienia wzmacnia organizm, poprawia odporność i pomaga oczyścić organizm z toksyn. Zarówno trawę sproszkowaną jak i sproszkowany sok z młodego jęczmienia można rozpuścić w soku, wodzie lub dodać do jogurtu, koktajlu, smoothie, musli czy zupy. Ponadto, z proszku można przygotować maseczkę.

Wyglądząco - oczyszczająca - odżywcza maseczka do twarzy z młodym jęczmieniem
1 łyżkę wody należy wymieszać z 1 łyżką zielonego proszku i odrobiną miodu.
Maseczkę nałożyć na twarz i zmyć letnią wodą po ok. 15 minutach.

POKRZYWA

Pokrzywa (*Urtica dioica* L.) – powszechnie występujący chwast stosowany w żywności i medycynie. Pokrzywa znana jest z parzydełek, które po dotknięciu wywołują ból i zapalenie skóry. Dzieje się tak, w wyniku uwolnienia z parzydełek biochemicznych mediatorów acetylocholiny i histaminy, które działają niczym igły. Pokrzywa jest bogata w kwasy fenolowe, flawonoidy (min. kemferol, rutyna), witaminę A, C i K, składniki mineralne (potas, magnez, wapń, żelazo, cynk, kobalt, mangan, krzem), karotenoidy (beta-karoten, neoksantyna, luteina), kwasy tłuszczowe, białko (stanowi 30 % suchej masy), polisacharydy, błonnik, kwasy organiczne (octowy, jabłkowy, mrówkowy, cytrynowy), związki lotne i garbniki. Od wieków pokrzywę (liście, pędy, korzenie, nasiona) stosowano w medycynie, jako naturalny środek moczopędny, przeciwpałczywczy, ściągający, przeciwgorączkowy, przeciwbiegunkowy oraz w leczeniu różnych dolegliwości, m.in. astmy, padaczki, przeziębienia, reumatyzmu, żółtaczki i schorzeń przewodu pokarmowego. Badania naukowe pokazują, że dzięki zawartości substancji bioaktywnych, pokrzywa wykazuje działanie przeciwutleniające, moczopędne, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, przeciwrzodowe, antibakteryjne, antynowotworowe i chroniące układ sercowo – naczyniowy. Ponadto, poprawia wygląd włosów, skóry i paznokci oraz oczyszcza organizm z toksyn.

Świeżą pokrzywę możemy zjeść na surowo, gotowaną, duszoną, w panierce, możemy wycisnąć z niej sok lub przygotować napój. W sklepach z żywnością ekologiczną pokrzywę znajdziemy w postaci soku, proszku, herbatek zarówno z liści jak i z korzenia oraz suplementów diety. Pokrzywa sproszkowana to cenny dodatek do sałatek, koktajli, smoothie, jogurtu.



JARMUŻ

Jarmuż (*Brassica oleracea* L. var. *acephala*) – odmiana kapusty o ciemnozielonych, pomarszczonych i twardych liściach należąca do roślin krzyżowych. Jest dobrym źródłem węglowodanów, białka, błonnika, karotenoidów (beta – karoten, zeaksantyna), luteiny, flawonoidów (kwasy fenolowe, kwercetyna, kemferol), witamin (A, C, K, z grupy B), składników mineralnych (potas, wapń, magnez, fosfor, żelazo, cynk), kwasów organicznych, sulforafanu i glukozynolanów. Ciekawostką jest, że glukozynolany należące do glikozydów siarkowych są zaliczane do naturalnych pestycydów.

W wielu badaniach dowiedziono, że składniki bioaktywne w jarmużu wykazują działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwniażdżycowe, wzmacniają układ odpornościowy, poprawiają pracę układu krążenia i nerwowego. Ponadto, obecny w jarmużu przeciwutleniacz – sulforafan może zapobiec wystąpieniu nowotworów, a duża zawartość luteiny (39 mg/100 g) zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób oczu. Jarmuż zawiera także wiele związków antyżywnościowych: fitiny, goitrogeny, szczawiany, garbniki, które zmniejszają wchłanianie niektórych składników żywieniowych (wapń, żelazo, cynk). Goitrogeny mogą przyczyniać się do obniżenia stężenia jodu w organizmie i przerostu tarczycy, w związku z czym jarmużu nie powinny spożywać osoby z chorobami tarczycy. Na jarmuż powinny uważać osoby z kamicą nerkową, ze względu na dużą zawartość szczawianów. Jarmuż możemy spotkać w formie liści, soku, proszku lub suplementów diety.

JAK SAMODZIELNIE PRZYGOTOWAĆ ZIELONY SOK?

Zielone soki warzywne i warzywno – owocowe możemy w prosty sposób przygotować samodzielnie w domu z pomocą wyciskarki wolnoobrotowej lub sokowirówki. Do przygotowania zielonych soków można wykorzystać:

- **zielone warzywa:** jarmuż (pozbywamy się twardych łodyg i nerwów liścia), szpinak, pokrzywę, rosponkę, rukolę i inne sałaty, brokuł, seler naciowy, natkę pietruszki, miętę,
- **owoce:** awokado, kiwi, jabłko, gruszka, ananas oraz cytrusy, które dodają objętości i smaku sokom.

Jeśli użyjemy miksera to z powyższych składników możemy przygotować koktajl.

Zielony sok można wykonać na bazie sproszkowanych roślin, np. młodego jęczmienia, jarmużu, pokrzywy, chlorelli, moringi, matchy. Proszek należy wymieszać z wodą lub dodać do samodzielnie przygotowanego soku lub napoju.

Soki możemy wzbogacić o ostre przyprawy: imbir, kurkumę, pieprz i papryczki oraz oleje wyciskane na zimno, które wzbogacają smak ale również wpłyną na lepszą przyswajalność witamin z owoców i warzyw. Gdy sok wydaje się nam zbyt mocny możemy rozcieńczyć go wodą, wodą kokosową, brzożową lub napojem roślinnym.

Marta Kowalska - Departament Jakości Bio Planet



SOK O WŁAŚCIWOŚCIACH ANTYNOWOTWOROWYCH



SKŁADNIKI (1 porcja):
 marchew duża - 3 szt.
 brokuł - twarda część łodygi - 0,25 szt.
 brukselka - szt.
 grejpfrut duży - 1 szt.
 zielone liście np. jarmuż, babka lancetowata,
 pietruszka, mniszek - 2 garści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Grejpfruta, marchewki, łodygę brokuła i brukselki obrać. Zieleninę umyć i osuszyć. Warzywa i owoce pokroić na mniejsze kawałki i wszystko wycisnąć w wyciskarce wolnoobrotowej. Gotowy sok od razu rozlewamy do szklaneczek i pijemy.

Dorota Rozbicka



ZIELONY SOK



SKŁADNIKI (1 liter):
 jarmuż świeży - 1 kg
 pomarańcze - 4 szt.
 imbir - kłącze - 2 cm
 kurkuma z pieprzem - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jarmuż myjemy i odsączamy w wirówce do liści. Pomarańcze obieramy i dzielimy na części, imbir obieramy ze skórki. Składniki naprzemiennie wyciskamy w wyciskarce wolnoobrotowej. Dodajemy szczyptę kurkumy, mieszamy i pijemy. Sok możemy przechowywać w lodówce przez dwa dni.

Barbara Strużyna



SOK Z POKRZYWY NA WIOSENNY DETOX I WZMOCNIENIE



SKŁADNIKI (1 porcja):
 Pokrzywa świeża - dowolna ilość

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zbieramy w czystej okolicy młode pędy pokrzywy, myjemy i wyciskamy sok w wyciskarce wolnoobrotowej. Pijemy 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej przez dwa tygodnie, potem robimy przerwę przez dwa tygodnie i kurację możemy powtórzyć. Sok przechowywać w lodówce do 3 dni.

Nikita



NAJZDROWSZY SOK DOMOWEJ ROBOTY



SKŁADNIKI (2 porcje):
 marchew - 4 szt.
 seler naciowy (laski) - 4 szt.
 kapusta (główka) - 1/4 szt.
 botwinka - 2 pęki
 kiełki słonecznika - 2 garści
 jabłko - 1/2 szt.
 ogórek - 1/2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki wyciskamy w wolnoobrotowej wyciskarce do soków. Na zdrowie!

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



SOK ŚWIEŻO WYCISKANIE DLA KOBIET W CIĄŻY LUB PLANUJĄCYCH CIĄŻĘ (BOMBA FOLIANOWA)



SKŁADNIKI (500 ml):
 botwinka - 4 pęki
 marchew - 3 szt.
 jabłka - 2 szt.
 natka pietruszki - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Liście z 4 buraków, marchew i pozostałe składniki soku przeciskamy w wyciskarce.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



WIELKI ZIELONY SŁOIK - TWOJA PORCJA WITAMIN I MINERAŁÓW NA CAŁY DZIEŃ



SKŁADNIKI (porcja):
 ananas - 1/2 szt.
 banany - 2 szt.
 jabłko - 1 szt.
 daktyle - 2 szt.
 sproszkowany sok z młodego jęczmienia - 1 łyżeczka
 sok z cytryny - 1 łyżeczka
 woda - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmiksuj i gotowe.

Zielone Koktajle



Przygotuj swoje własne Tajskie curry

Szybkie,
proste,
wegańskie

Podsmaż warzywa, dodaj czerwoną lub zieloną pastę curry oraz coconut milk - napój kokosowy Terrasana. Smacznego!



Czysty skład,
dodałiśmy tylko zioła
i przyprawy

Zeskanuj kod
i sprawdź przepisy
na curry



terrasana.com





Holle

Formuła mleka koziego dla dzieci z wrażliwym układem pokarmowym

Czy Twoja mała pociecha odmawia lub nie toleruje konwencjonalnego mleka dla niemowląt? Czy być może podjęłaś świadomą decyzję o całkowitej rezygnacji z mleka krowiego? Zastanawiasz się, w jaki sposób Twoje dziecko może nadal otrzymywać najlepsze odżywianie i zdrowo rosnąć?

Mieszanka dla niemowląt na bazie mleka koziego może być dobrą alternatywą dla niemowląt z wrażliwym układem pokarmowym. Specjalnie dostosowane do potrzeb niemowląt mleko kozie dostarczy Twojemu maleństwu wszystkich ważnych witamin, minerałów i składników odżywczych niezbędnych dla jego wzrostu.

Nasza formuła mleka koziego Holle nie zawiera oleju palmowego ani oleju rybnego i zapewnia dzieciom niezbędne nasycone kwasy tłuszczowe. W przeciwieństwie do mleka krowiego, kwasy tłuszczowe zawarte w mleku kozim mają krótkie i średnie łańcuchy, dzięki czemu mogą być łatwiej wchłaniane przez wrażliwy organizm dziecka. Tłuszcz zawarty w mleku kozim charakteryzuje się także naturalnie wysoką zawartością kwasu palmitynowego – kwasu tłuszczowego szczególnie ważnego dla rozwoju Twojego dziecka. DHA (omega-3 - kwas dokozaheksanowy) zawarty w naszym mleku kozim przyczynia się do prawidłowego rozwoju wzroku, podczas gdy wytwarzany z oleju z alg ALA (omega-3 - kwas alfa-linolenowy pochodzenia roślinnego) wzmacnia również mózg i układ nerwowy. Specjalny skład białek mleka koziego, który zawiera wyłącznie białko A2, zapewnia jego lepsze trawienie przez enzymy trawienne.

Dzięki zastosowaniu pełnego mleka koziego (zamiast odtłuszczonego) jako głównego składnika i źródła tłuszczu, nasze formuły dostosowane do wieku mają naturalnie kremowy smak i niższą zawartość olejów roślinnych.

11 ZALET FORMUŁY MLEKA KOZIEGO HOLLE

- Polecane przez 98,5 % rodziców
- Lepsza strawność – specjalna kompozycja białek i czyste formuły
- Bez oleju palmowego, bez oleju rybnego, bez dodatków
- Jedyne mleko kozie dla niemowląt o jakości Demeter
- Znacznie więcej niż organiczne! Najwyższej jakości żywność dla Twojego Maluszka
- Mleko z Sauerland i południowego regionu Schwarzwald (Niemcy)
- Od producenta z ponad 20-letnim doświadczeniem
- Zgodne z najnowszymi badaniami
- Promujesz jeszcze lepszy dobrostan zwierząt
- Przyczyniasz się do ochrony środowiska, wybierając mleko w 100 % przyjazne dla klimatu
- Dbasz o lepszą przyszłość naszych wnuków!



NOWOŚĆ W JAKOŚCI DEMETER

Co dokładnie oznacza jakość Demeter?

- Nie stosuje się hormonów zwierzęcych ani regulatorów wzrostu
- Co najmniej 50 % paszy Demeter musi pochodzić bezpośrednio z gospodarstwa lub z regionu
- Zwierzęta mają dostęp do świeżego powietrza 365 dni w roku
- Zezwala się im na naturalną reprodukcję
- Ponadto rogi zwierząt uważane są za ważny narząd zmysłów i komunikacji, dlatego nie należy ich oddzielać

Kluczową cechą Demeter jest to, że ma najbardziej wymagające wytyczne. Dużo wyższe w porównaniu z rolnictwem konwencjonalnym, a nawet z ekologicznym. Nie tylko jest zgodny, ale także znacznie wykracza poza wszystkie wytyczne UE dotyczące produktów ekologicznych. Jakość Demeter to żywność najwyższej jakości!

Standardy Demeter opierają się na wyjątkowym rozumieniu rolnictwa. Złota zasada Demeter brzmi: „Ubogacaj glebę”. Chodzi o sposób prowadzenia działalności gospodarczej, który promuje koncepcję czerpania z życia więcej. Nacisk położony jest na naturalny cykl ludzi, zwierząt i przyrody, który jest wzajemnie powiązany w każdym aspekcie.

Innymi słowy: szczęśliwe kozy to szczęśliwe dzieci!

W Holle jako jedyni oferujemy mleko dla niemowląt z mleka koziego o jakości Demeter – nawet dla dzieci powyżej pierwszego roku życia.



Artykuł dostarczony przez producenta marki Holle

Ustawiamy poprzeczkę nieeeco wyżej.



Dowiedz się więcej na:
holle.ch/en/goat-milk-formula

Ważna informacja: Karmienie piersią jest najlepsze dla Twojego dziecka. Produkt powinien być tylko jednym z elementów zróżnicowanej diety i nie może być stosowany jako produkt zastępujący mleko kobiece w ciągu sześciu pierwszych miesięcy życia. Decyzję o rozpoczęciu żywienia uzupełniającego, w tym o jakimkolwiek odstępstwie od wieru sześciu miesięcy życia, należy podjąć wyłącznie za radą niezależnych osób posiadających kwalifikacje w dziedzinie medycyny, żywienia lub farmacji lub innych specjalistów zajmujących się opieką nad matkami i dziećmi w oparciu o indywidualne konkretne potrzeby niemowlęcia w zakresie wzrostu i rozwoju.



Holle
biodynamic
since  1934

Nasze mleko kozie TERAZ w jakości Demeter

- ✓ jedyne w swoim rodzaju
- ✓ zawiera najważniejsze witaminy, minerały i składniki odżywcze (według prawa)
- ✓ czysta receptura bez dodatku oleju palmowego bądź oleju rybnego
- ✓ łagodny smak



Kozie mleko od Holle idealne dla Twojego dziecka



Napoje roślinne

smaczna alternatywa dla mleka

Napoje roślinne produkowane są na całym świecie już od tysiącleci. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele ich rodzajów, dlatego z pewnością każdy znajdzie smak dostosowany do własnych upodobań. Najpopularniejsze napoje roślinne powstają z owsa, ryżu, soi, kokosa i migdałów.

Ciągły wzrost liczby produktów roślinnych mających zastępować produkty odzwierzęce jest odpowiedzią na zwiększony popyt na ten rodzaj asortymentu. Największy udział w rynku mają roślinne odpowiedniki nabiału, zwłaszcza mleka. Alergia lub nietolerancja na składniki mleka, choroby cywilizacyjne lub chęć rezygnacji z produktów pochodzenia zwierzęcego powodują, że sięgamy po napoje roślinne. Niezależnie jednak od powodów spożywania napojów roślinnych są one uważane przede wszystkim za alternatywy dla mleka i z tą grupą produktów są porównywane.

Spożycie napojów roślinnych w Europie odnotowało największy wzrost w latach 2018-2020. Szacuje się, że do końca 2024 osiągnie poziom 10,2 %.

DLACZEGO NAPÓJ ROŚLINNY, A NIE MLEKO ROŚLINNE?

Zgodnie z prawem Unii Europejskiej stosowanie nazw typu „mleko roślinne”, „mleko sojowe”, „mleko kokosowe” itp. jest niepoprawne i niedozwolone. Mleko zgodnie z prawem żywnościowym to produkt uzyskany z gruczołów mlecznych zwierząt gospodarskich. Z tego powodu nazwa mleko jest zarezerwowana tylko i wyłącznie dla produktów pochodzenia zwierzęcego i nie można jej używać do opisywania produktów pochodzenia roślinnego.

RODZAJE NAPOJÓW ROŚLINNYCH

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów napojów roślinnych o różnych wersjach smakowych, słodzone, niesłodzone, wzbogacone (fortyfikowane), ekologiczne, bezglutenowe. Różnią się między sobą także wartością odżywczą, dlatego producenci coraz częściej łączą dwa lub więcej rodzajów napojów roślinnych w celu uzyskania produktów o jak najwyższej wartości żywieniowej.

Surowcem do produkcji napojów roślinnych są:

- zboża, np. owies, ryż, proso, gryka, pszenica płaskurka
- rośliny strączkowe, np. soja
- pseudozboża, np. komosa ryżowa
- nasiona, np. konopi siewnej
- orzechy, np. kokos, migdały, orzechy laskowe, orzechy brazylijskie, orzechy nerkowca

Poza wodą oraz głównym surowcem, z którego są otrzymywane w skład napojów roślinnych wchodzić mogą:

- substancje zagęszczające, stabilizatory, emulgatory – dodawane w celu zagęszczenia i uzyskania stabilnej konsystencji, np. guma guar, guma ksantanowa, guma gellan, lecytyny, skrobia z tapioki, skrobia ryżowa, mączka chleba świętojańskiego
- oleje roślinne – dzięki nim napój roślinny staje się pełniejszy i bardziej kremowy np. olej słonecznikowy, olej z krokosza barwierskiego, olej szafranowy, olej lniany
- składniki słodzące – np. cukier trzcinowy, syrop kokosowy.

- W celu uzyskania odpowiedniego smaku dodawana może być także sól, kakao, kawa lub aromaty. Niektóre napoje roślinne zawierają dodatek witamin, minerałów lub bogatych w wapń alg morskich *Lithothamnium calcareum*.

NAJPOPULARNIEJSZE NAPOJE ROŚLINNE



Napój sojowy – pierwsze wzmianki o napoju sojowym pochodzą z Chin i datowane są na 1365 rok. W drugiej połowie XX wieku stał się powszechnym napojem w Europie i Ameryce Północnej, zwłaszcza po dopracowaniu technik produkcji nadających mu smak i konsystencję przypominającą mleko. Obecnie to najpopularniejszy i najczęściej wybierany napój roślinny. Otrzymywany jest przez namaczanie w wodzie nasion soi lub mąki sojowej. Po namoczeniu nasiona uciera się z wodą, aby napój uzyskał odpowiednią konsystencję. Zawiera podobną ilość białka do mleka krowiego – ok. 3,5 %, a także 2 % tłuszczu i 2 % węglowodanów.



Napój ryżowy – pierwsza fabryka napoju ryżowego powstała w San Francisco w 1921 r. Zawiera niewiele białka (<0,5 %), jest naturalnie słodki i często wzbogaca się go w wapń. Może występować w różnych wariantach smakowych, np. z dodatkiem kakao, wanilii, gryki, orzechów laskowych, migdałów.



Napój owsiany – wyprodukowany po raz pierwszy w latach 90. XX wieku przez szwedzkich naukowców. Wielu baristów uważa go za najlepszy napój roślinny do kawy. Nie waży się po podgrzaniu i nie zmienia smaku kawy. Może występować w wersji bezglutenowej, smakowej (np. o smaku czekoladowym, waniliowym) oraz wzbogaconej w witaminy i minerały. Napój owsiany często bywa łączony z soją. W takiej wersji spienia się najlepiej i stanowi idealny zamiennik mleka do kawy.



Napój kokosowy – popularny składnik w kuchni krajów Azji Południowo-Wschodniej. Gęstsze napoje kokosowe świetnie sprawdzą się do przygotowania curry, zagęszczenia zup, sosów czy gulaszów. Napój kokosowy o rzadszej konsystencji będzie idealnym dodatkiem do smoothie, płatków śniadaniowych, owsianek czy naleśników.



Napój jaglany – jest delikatnie słodki i ma kremową konsystencję, dzięki czemu doskonale zagęszcza zupy i sosy. Nie nadaje się do kawy, natomiast może być świetną bazą do kaszek, koktajli lub deserów.



Napój migdałowy – wzmianki na jego temat znajdują się w wielu przepisach średniowiecznych na potrawy wielkopostne. Tworzony jest z migdałów utartych na pastę. Występuje w wersjach słodzonych (cukrem lub miodem), niesłodzonych, w połączeniu z karobem, orkiszem lub owsem.

ZASTOSOWANIE NAPOJÓW ROŚLINNYCH

Zastosowanie napojów roślinnych jest dokładnie takie samo jak zastosowanie mleka krowiego. Zalewamy nim płatki śniadaniowe czy gotujemy na nich owsiankę. Dodajemy je także do koktajli, shake'ów i puddingów. Można na nich przyrządzić naleśniki, budyń czy kaszkę. Z dodatkiem napoju roślinnego przygotowujemy pyszne ciasta oraz domowe sosy i marynaty. Jednak przede wszystkim napoje roślinne dodawane są do kawy. Idealny napój roślinny do kawy powinien mieć odpowiednią słodycz, konsystencję łatwą do spienienia i nie powinien maskować smaku samej kawy. Za najlepszy napój roślinny do kawy barisci uznawali do tej pory napój sojowy, który nadal dominuje w większości kawiarni. W ostatnim czasie dużą popularnością cieszą się również napoje migdałowe. Wyróżnia je ciekawy smak, który dobrze komponuje się z kawą. Napoje tego typu tworzą efektowną, kremową piankę. Jeśli szukamy jednak najbardziej neutralnego napoju roślinnego do kawy wybierajmy raczej niesłodzony napój owsiany lub napój owsiany z dodatkiem soi.

CZY WIESZ, ŻE...?

- Nie każdy produkt ekologiczny można fortyfikować, czyli wzbogacać w witaminy, minerały, aminokwasy i mikroelementy. Najczęściej, jeżeli dany produkt ekologiczny zawiera daną witaminę lub minerał oznacza to, że występuje on w składnikach produktu naturalnie i nie jest do nich dodany. Przepisy dotyczące produkcji ekologicznej nie zezwalają na wzbogacanie napojów roślinnych.
- Napoje roślinne nie powinny być traktowane jako zamiennik mleka krowiego (lub mleka modyfikowanego) w żywieniu niemowląt.
- Napój bez dodatku cukrów to produkt, do którego nie zostały dodane cukry, natomiast napój bez cukru jest produktem, który zawiera nie więcej niż 0,5 g cukrów na 100 ml.

*Kamila Koźniewska
Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet*



KETO
CHEF



BIO MAKARON



- BEZ TŁUSZCZU
- BEZ CUKRU

- BEZGLUTENOWE
- DUŻO BŁONNIKA



KAWA LATTE Z RÓŻANYM CUKREM NA MLEKU MIGDAŁOWYM



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

espresso - 1 filiżanka
napój barista (owsiano - sojowy lub migdałowy) - 1 szklanka
cukier różany - 1 łyżeczka
barwnik naturalny - sproszkowane liofilizowane maliny - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zaparzamy espresso. Mleko wlewamy do dzbanka, dodajemy różowy barwnik naturalny, wsypujemy 1 łyżeczkę cukru różanego i spieniamy. Wlewamy espresso.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



ZAJĄCZEK MARCHEWKOWY



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

mango - 1/2 szt.
banan - 1 szt.
marchewka - 2 szt.
mleko migdałowe (lub jaglane, owsiane, ryżowe, z grochu) - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mango przekrój wzdłuż przed pestką, natnij miąższ w szachownicę i wydrąż łyżką. Zmiksuuj z bananem i napojem. Nasz zajaczek musi mieć uszy. Zrób je z umytej, przekrojonej wzdłuż na pół marchewki i włóż do koktajlu. Uwaga: przed przygotowaniem warto schłodzić banana i mango. Koktajl będzie wtedy bardziej gęsty i uszy będą się w nim lepiej trzymały. Z przodu szklanki doklej lub namaluj nos, oczy i pyszczek, a z tyłu przyczep puchaty ogonek.

Zielone Koktajle



DESER Z KASZKI JAGLANEJ Z JABŁKIEM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

kaszka jaglana - 6 łyżek
napój roślinny owsiany, kokosowy, migdałowy - 500 ml
mielona wanilia - 1/2 łyżeczki
sól - szczypta
jabłko - 1 szt.
kurkuma, cynamon, kardamon - 1/2 łyżeczki
nasiona słonecznika, lnu i płatki migdałowe - trochę
melisa - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłko obieramy i kroimy w kostkę. Na dno rondla wlewamy odrobinę wody, dodajemy jabłko i przyprawy. Dusimy do miękkości. Kaszkę gotujemy według przepisu na opakowaniu z dodatkiem wanilii i szczypty soli. Ugotowaną kaszkę nakładamy do słoiczków lub miseczek, a na wierzch wykładamy uprażone jabłko, posypujemy nasionami i płatkami migdałowymi oraz listkami melisy.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



CIEPŁE MLECZKO KOKOSOWE



🕒 10 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

wiórki kokosowe - 100 g
woda - 3 - 4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wiórki kokosowe przesypujemy do słoika i zalewamy trzema lub czterema szklankami zimnej wody. Odstawiamy do namoczenia na kilka godzin, np. na całą noc.

KROK 2: Następnie przelewamy zawartość słoika do garnuszka i podgrzewamy, mieszamy co jakiś czas. Nie zagotowujemy. Gorące mleko miksujemy w robocie do uzyskania gładkiej konsystencji, trwa to ok. 2 minuty.

KROK 3: Na pojemnik stawiamy drobne sito, wykładamy je gazą i wylewamy gęsty płyn (też smaczny). Odciskamy gazę, aby jak najwięcej mleka przelało się do pojemnika. Uzyskaną pulpę nie wyrzucamy, ale dodajemy do wszelkiego rodzaju potraw: ciast, ciastek, owsianek, koktajli, zup i sosów, możemy również wysuszyć i zmielić na mąkę.

KROK 4: Jeszcze ciepłe mleczko przelewamy do kubeczków (szklaneczek) i pijemy. Mleczko samo w sobie jest słodkie. Do mleczka można dodać wanilię, liofilizowane owoce, kakao.

Barbara Strużyna



CIASTO DROŻDZOWE Z OWOCAMI I CYNAMONEM (WEGAŃSKIE I BEZ CUKRU)



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

rozczyn i ciasto:

mąka orkiszowa - 400 g

olej - 50 ml

ksylitol + 2 łyżki - 75 g

drożdże - 3/4 opakowania

napój z grochu lub migdałowy - 3/4 szklanki

cynamon - 2 łyżeczki

owoce:

maliny, jagody, borówka - 3 garści

kruszonka:

mąka migdałowa - 1 łyżka

ksylitol - 1/2 łyżki

mąka orkiszowa - 2 łyżki

olej - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Z napoju z grochu lub migdałowego, drożdży, łyżeczki ksylitolu i 1 łyżeczki mąki zrobić rozczyn i odstawić na 15 minut. Ze składników na ciasto i wyrośniętego rozczynu zagnieść elastyczne ciasto (ok. 8 minut), odstawić w ciepłe miejsce i przykryć ściereczką lub ręcznikiem kuchennym.

KROK 2: Po wyrośnięciu ciasto odgazować, czyli ponownie zagnieść i rozwałkować na kształt prostokąta, mniej więcej 50 x 30 cm, posmarować odrobiną oleju i posypać cynamonem i ksylitolem, rozsytać owoce i zwinąć wzdłuż dłuższego boku w rulon, a następnie w ślimaka. Przełożyć do formy nasmarowanej tłuszczem. Posmarować wierzch np. napojem migdałowym lub olejem i posypać kruszonką. Piec około 20 minut w temperaturze 190 stopni C.

KROK 3: Kruszonkę wykonać z podanych składników rozcierając w palcach wszystkie składniki, łącząc je w małe grudki.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922

MARGARYNY BEZ OLEJU PALMOWEGO

NATURALNE ŹRÓDŁO KWASÓW TŁUSZCZOWYCH NIENASYCONYCH



Łagodny smak

Idealna do pieczywa i wypieków

Delikatny kokosowy smak

Idealna do wegańskich dań



Poznaj producenta:





JABŁKA POD PIERZYNKĄ BEZ CUKRU



🕒 45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jabłka pokrojone w kostkę - 1 kg
płatki owsiane bezglutenowe - 100 g
masło lub olej kokosowy bezwonny - 100 g
inulina w proszku - 100 g
cynamon - 1 płaska łyżka
sok z cytryny - kilka kropel

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piekarnik rozgrzewamy do 180 °C. Pokrojone jabłka skrapiamy sokiem z cytryny i zasypujemy cynamonem, łyżką inuliny, mieszamy. Przekładamy na naczynia żaroodporne. Do miksera wrzucamy składniki pierzynki: płatki owsiane, masło pokrojone w kostkę, inulinę. Lekko miksujemy do połączenia się składników. Posypujemy jabłka. Naczynie wkładamy do piekarnika i zapiekamy ok. 30 - 35 minut.

biogol



PIŁKI PROTEINOWE - KULE MOCY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (12 piłek):

granola proteinowa żurawina i cynamon - 100 g
daktyle - 15 sztuk - 100 g
morele - 10 sztuk - 50 g
opcjonalnie do obtaczania: wiórki kokosowe, chia, sproszkowane owoce liofilizowane - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Daktyle i morele zalewamy wrzątkiem. Moczymy je od 10 do 60 minut. Granolę wysypujemy do miksera i rozdrabniamy chwilę, aby pozbyć się większych kawałków. Następnie dodajemy odsączone suszone owoce i miksujemy do połączenia i sklejenia się składników. Stopień rozdrobnienia możemy sami wybrać. Łyżeczką nabieramy masę i formujemy kuleczki. Możemy je obtoczyć w drobnych nasionach: chia, sezam lub wiórki kokosowe albo w proszku z liofilizowanych owoców.

biogol



OWSIANKA Z GRANOLĄ



🕒 25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka
woda lub napój roślinny bezglutenowy - 2 szklanki
banany - 2 szt.
przyprawa kurkuma z pieprzem - szczypta
sól - szczypta
masło orzechowe - 1 łyżka

Dodatek:

owoce sezonowe - zmiksowane z miodem
trochę
orzechy nerkowca - 2 garści
granola daktyle z kurkumą - 4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Płatki owsiane płuczemy w garnuszku odlewając wodę. Następnie zalewamy płatki wodą lub napojem roślinnym i gotujemy na małym ogniu ok. 15 minut. Dodajemy obrane ze skórki banany, kurkumę z pieprzem, masło orzechowe, szczyptę soli. Miksujemy. W razie potrzeby dodajemy odrobinę wody lub napoju i znowu miksujemy, jeśli chcemy, aby owsianka nie była zbyt gęsta.

KROK 2: Owoce możemy zmiksować z odrobiną miodu lub ugnieść widelcem. Możemy również dodać je w całości lub w kawałkach. Inną opcją dodania owoców np. zimą jest mus owocowy bez cukru. Na owsiankę w miseczkach wykładamy owoce, orzechy i granolę.

biogol



PLATKI
OWSIANE
BEZGLUTENOWE
BIO
- BIOGOL



GRANOLA
PROTEINOWA
ŻURAWINA
I CYNAMON BIO
- BIOGOL

GRANOLA
PROTEINOWA
DAKTYLE
I KURKUMA BIO
- BIOGOL



bioGol



 bez dodatku cukrów

 odpowiednie dla wegan



POLSKA FIRMA



POZNAJ PRODUCENTA:

CZYSTA SIŁA Z ROŚLIN!



RYŻ DZIKI

Doświadcz nieokiełznanej natury prosto z **Ameryki Północnej** w Twojej kuchni, nadając potrawom oryginalny wygląd i niepowtarzalny smak.

Sprawdź przepisy!



gotuj w stylu *eko.pl*

Bio Planet



bioplanetsa



www.bioplanet.pl

bio_planet_sa



Ryż dziki

bogactwo związków aktywnych

Z wyglądu oraz sposobu przygotowania przypomina nam powszechnie obecne na rynku pozostałe gatunki ryżu. Z botanicznego punktu widzenia jest gatunkiem trawy nazywanym zizanią wodną. Nazywany jest również owsem wodnym lub kanadyjskim.

CZYM JEST DZIKI RYŻ?

Dziki ryż to trawa wodna, zaliczana do rodziny wiechlino-watych. Pochodzi z bagnistych terenów Ameryki Północnej. Roślina ta osiąga wysokość do 2 m, ma długie oraz ostro zakończone liście. Jej ziarna charakteryzują się ciemnobrązową wręcz czarną barwą, są długie i cienkie. Typowy dla ziaren jest intensywny, zbożowo-orzechowy aromat.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA ORAZ WŁAŚCIWOŚCI

Ziarna ryżu dzikiego są cennym źródłem białka, błonnika pokarmowego, nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3 i omega-6) oraz związków aktywnych (flawonoidy, saponiny, fitosterole, antocyjany, przeciwutleniacze i chlorofil). Dostarczają wielu witamin, między innymi tych z grupy B (najbogatsze źródło tiaminy i niacyny), K oraz C; minerałów takich jak: wapń, żelazo, potas, fosfor, cynk, magnez; dodatkowo zawierają dużo kwasu foliowego. Jest to produkt, który ma niski indeks glikemiczny. 100 g ryżu dostarcza 357 kcal; 14,7 g białka; 74,9 g węglowodanów, w tym 2,5 g cukrów; 46,2 g błonnika; 1,1 g tłuszczu.

Korzyści dla organizmu ze spożywania ryżu dzikiego ze względu na zawarte składniki:

- Przeciwutleniacze pomagają zachować młody wygląd skóry – proces starzenia jest spowolniony poprzez eliminację wolnych rodników.
- Błonnik zapewnia uczucie sytości, zmniejszona ryzyko pojawienia się wzdęć i zaparcí oraz wspiera w usuwaniu toksyn z organizmu.
- Witaminy z grupy B wspierają prawidłową pracę układu nerwowego, wspomagają sprawność intelektualną oraz redukują uczucie zmęczenia.
- Kwas foliowy polecamy jest kobietom w ciąży (sprzyja rozwojowi płodu) i w okresie karmienia piersią.
- Antyoksydanty wspomagają ochronę organizmu przed zachorowaniem oraz wspierają odporność. Przeciwutleniacze chronią przed mutowaniem się komórek oraz zapobiegają procesom utleniania się drobnoustrojów chorobotwórczych.
- Potas wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego dzięki czemu minimalizuje ryzyko wystąpienia miażdżycy i chorób wieńcowych. Jednocześnie ze względu na brak sodu jest zalecany osobom z nadciśnieniem.

- Mangan wzmacnia układ kostny zapobiegając złamaniom oraz wspomaga pracę stawów.
- Ze względu na niski indeks glikemiczny polecany jest osobom chorującym na cukrzycę.

ZASTOSOWANIE KULINARNE

Ryż dziki ze względu na wyrazisty, intensywny smak oraz zbożowo-orzechowy aromat stanowi idealne uzupełnienie potraw przygotowanych z dziczyzny, czerwonego mięsa, drobiu, ryb oraz owoców morza. Z powodzeniem może być wykorzystany jako dodatek do pieczonych czy też gotowanych na parze warzyw, polanych ulubionym sosem. Może stanowić również dekoracyjny dodatek do deserów i sałatek, a w połączeniu z innymi odmianami ryżu tworzy ciekawy efekt wizualny.

Pomimo długiego czasu gotowania ryżu - około 45 minut, warto uwzględnić go w swoim menu. Wzbogacając swoją dietę o ten produkt urozmaicimy ją i przy okazji dostarczymy swojemu organizmowi wielu cennych składników. Ryż dziki jest niezwykle ceniony przez restauratorów, ponieważ nadaje potrawom niecodziennego smaku oraz sprawia, że danie nabiera eleganckiego charakteru.

CZY WIESZ, ŻE?

- Północne tereny Stanów Zjednoczonych i południa Kanady, to kraina setek tysięcy jezior. W Kanadzie jest zlokalizowanych jest ponad 50 % wszystkich słodkowodnych jezior na świecie.
- Tradycyjnie dziki ryż zbiera się z łodzi pływając po dzikich rozlewiskach, jeziorkach i innych naturalnych zbiornikach wodnych, w których rośnie.
- Lokalne plemiona zamieszkujące tereny występowania dzikiego ryżu zbierają się na żniwa raz w roku, odbywa się to we wrześniu i trwa dwa tygodnie.
- Dziki ryż zaraz po zbiorze wygląda jak przerośnięte nasiona traw, dopiero po obróbce polegającej na prażeniu nasiona zyskują swój ciemny kolor i wyrazisty smak.

Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet



KREWETKI NA DZIKIM RYŻU



60 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

krewetki blanszowane mrożone - 2 opakowania - 400 g

ryż dziki - 1 szklanka

szpinak baby świeży - 250 g

cebula - 1 szt.

czosnek - ząbki - 4 szt.

masło (może być klarowane - ghee) - trochę

sok z cytryny - kilka kropel

sól do smaku

pieprz czarny lub kolorowy do smaku

dodatkowo:

jarmuż - 2 garści

masło + olej do smażenia po 1 łyżce

ocet lub krem balsamiczny - trochę

czosnek - ząbek - 1 szt.

ziarna lekko uprażone sezamu, słonecznika lub płatki migdałowe

- 2 garści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż dziki płuczemy, zalewamy zimną wodą (na szklankę ryżu - dwie szklanki wody), lekko solimy, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na najmniejszym ogniu ok. 40 minut pod przykryciem. Musimy go kontrolować, bo lubi kipieć. Gdy ryż już jest miękki, a w garnuszku jeszcze jest woda - odlewamy ją, a ryż (w garnuszku z pokrywką) chowamy pod koc, aby w każdej chwili był gorący i syпки.

KROK 2: Na patelni prażymy ziarna, nasiona lub orzechy. Możemy wykorzystać sezam, słonecznik, płatki migdałowe, orzechy włoskie (pokruszone), orzeszki piniowe. Staramy się jedynie lekko je podgrzać i zrumienić, nie spalić.

KROK 3: Jarmuż pozbawiamy grubych żył (są trudne do pogryzienia), zostawiamy pierzaste części. Na patelni rozpuszczamy olej z masłem i wrzucamy przeciśnięty przez praskę czosnek, smażymy kilka sekund i dorzucamy jarmuż, dusimy chwilę, podlewamy wodą, aby trochę podduśić jarmuż pod pokrywką (ok. 5 minut), następnie dodajemy kremu balsamicznego i odparowujemy wodę. Odstawiamy, jarmuż nie musi być ciepły na talerzu, jest to dodatek.

KROK 4: Krewetki rozmrażamy i obieramy (choć nie musimy) ze skropki (pancerza) ogonka i jelita. Pamiętajmy, że przygotowując krewetki w pancerzu pozyskujemy najwięcej smaku z owoców morza. Jedzenie jest mniej wygodne, ale warto spróbować. Szpinak myjemy i odwirowujemy. Cebulę kroimy w piórka lub kostkę. Obieramy ząbki czosnku.

KROK 5: Na patelni rozpuszczamy 2 łyżki masła, dodajemy cebulę, solimy ją i dusimy chwilę do zmięknienia. Dodajemy przeciśnięte dwa ząbki czosnku, chwilę dusimy, dodajemy szpinak i mieszamy. Szpinak traci bardzo na objętości. Następnie szpinak odkładamy na brzegi patelni, na środek dokładamy masła, wyciskamy czosnek (pozostałe dwa ząbki) i wykładamy krewetki. Smażymy je po minucie z każdej strony. Uważamy, aby je nie przeciągnąć, bo będą gumowate. Skrapiamy cytryną lub winem białym. Na patelnię dokładamy ryż i mieszamy, aby ryż lśnił od maślanego sosu. Doprawiamy pieprzem i solą, mieszamy. Na talerz wykładamy jarmuż, następnie ryż z krewetkami, dekorujemy natką pietruszki lub groszkiem czepnym.



ZUPA OGÓRKOWA Z JARMUŻEM I DZIKIM RYŻEM



40 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

rosół lub wywar warzywny - 2 litry

marchew - 2 szt.

pietruszka - 1/2 szt.

seler mały kawałek - 1 szt.

por biała część - 1 kawałek

cebula - 1 szt.

ziemniaki - 6 szt.

ogórki kiszzone - 6 szt.

woda z ogórków kiszonych wg uznania ok. - 2 szklanki

jarmuż (świeży lub mrożony) - 2 garści

ryż dziki ugotowany - 1/2 - 1 szklanki

papryczka Bird's eye - 1 szt.

liść laurowy - 1 szt.

ziele angielskie - 3 szt.

opcjonalnie:

syrop z agawy lub klonowy, gdyby zupa była bardzo kwaśna - do smaku

słodka śmietana lub śmietanka roślinna

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż dziki płuczemy, gotujemy w lekko osolonej wodzie. Na jedną porcję ryżu wlewamy 2 porcje wody (wody może być trochę mniej, ryż ją wchłonie, ale trzeba będzie bardziej doglądać ryżu, aby się nie przypalił). Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem ok. 40 minut. Nadmiar wody wylewamy, ryż zostawiamy pod przykryciem do użycia.

KROK 2: Rosół wlewamy do garnka, zaczynamy gotować. Obieramy warzywa i wrzucamy kolejno: marchew, pietruszkę i seler (pokrojone w bardzo drobną kostkę), następnie dorzucamy ziemniaki, pora i cebulę. Dorzucamy liść laurowy, ziele angielskie, papryczkę Bird's Eye (bez nasionek - jest bardzo ostra). Gotujemy 10 minut, dorzucamy jarmuż. Jeśli mamy świeży jarmuż pozbawiamy go żył, wrzucamy porwane na kawałki pierzaste części. Gotujemy jeszcze 10 minut.

KROK 3: Ogórki kiszzone obieramy (lub nie), wrzucamy do miksera, dolewamy 1/4 szklanki wody z ogórków i miksujemy. Możemy również zetrzeć ogórki na tarce.

KROK 4: Kiedy ziemniaki staną się miękkie, wtedy dokładamy zmiksowane lub starte ogórki, zagotowujemy, próbujemy i dolewamy wodę z ogórków do smaku. W tym momencie możemy zupę jeszcze dosolić i jeśli będzie bardzo kwaśna dodać łyżkę syropu z agawy. Dodatkowo smak zupy można złagodzić słodką śmietaną. Dodajemy ryż dziki (regulując nim gęstość zupy) i świeżo pocięty koperek (może być też mrożony). Odstawiamy na chwilę, aby lekko przestygła.



AMARANTUS GOTOWANY Z RYZEM BASMATI PEŁNOZIARNISTYM I DZIKIM



🕒 50 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 amarantus - 1/2 szklanki
 ryż basmati pełnoziarnisty - 1 szklanka
 ryż dziki - 1/2 szklanki
 sól himalajska płaska - 1 łyżeczka
 natka pietruszki - 1 łyżka
 oliwa - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziarna płuczemy, wrzucamy do garnka i zalewamy 3,5 szklankami wrzątku.

Następnie solimy, dodajemy natkę pietruszki (listki i gałązki). Gotujemy na bardzo małym ogniu pod pokrywką, aż ziarna wchłoną płyn i staną się miękkie ok. 40 minut. Przed podaniem polewamy olejem, mieszamy.

Dorota Rozbicka



LEKKA SAŁATKA Z DZIKIM RYZEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 dziki ryż - 6 łyżek
 filet z indyka - 150 g
 sezam - 1 łyżka
 pomarańcza - 1 szt.
 szpinak - 2 garści
 jagody goji - 1 łyżka
 ocet ryżowy - 1 łyżeczka
 curry, papryka ostra - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Indyka pokroić w kostkę, obsypać przyprawami, sezamem, ułożyć na papierze do pieczenia i upiec w piekarniku (180 stopni / 30 minut). Pomarańczę obrać ze skórki i błon, pokroić w kostkę, wszystkie składniki wymieszać ze sobą. Sałatkę podać z jagodami goji i lekko skropić octem ryżowym.

Magdalena Nagler - foodmania



SAŁATKA Z DZIKIM RYZEM



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 ugotowany dziki ryż - 3/4 szklanki
 rukola - 2 garści
 awokado - 1 szt.
 mandarynki - 2 szt.
 szynka prosciutto crudo lub szwarcwaldzka - 4 plastry
 feta w kostkach - 2 łyżki
 rodzynki, pistacje łuskane - po 1 łyżce
 oliwa, ocet balsamiczny - po 1 łyżce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rukolę umyć i osuszyć. Awokado i mandarynki obrać. Awokado pokroić na kawałki, mandarynki podzielić na cząstki. Do 2 misek rozłożyć rukolę, posypać ugotowanym dzikim ryżem. Na rukoli ułożyć awokado, mandarynki, pokrojoną szynkę. Posypać rodzynkami i pistacjami. Z oliwy i octu balsamicznego zrobić dressing i polać nim sałatkę.

Nikita



SAJGONKI Z DZIKIM RYZEM I JAJKIEM



🕒 35 min

SKŁADNIKI (5 porcji):
 małe arkusze papieru ryżowego - 5 szt.
 ryż dziki - 4 łyżki
 marchew - 1 szt.
 jajka - 2 szt.
 świeża bazylia - trochę
 czarnuszka - 1/2 łyżeczki
 ulubiony gotowy sos np. sojowy, chili, majonezowy lub pomidorowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż i jajka ugotować. Jajka obrać ze skorupki i pokroić na ósemki, a marchew obrać ze skórki i pokroić w słupki. Każdy arkusz papieru ryżowego namoczyć, a następnie nakładać na niego ugotowany ryż, kawałki jajek, marchew, listki świeżej bazylii, polać sosem wg uznania i zawijać. Gotowe sajgonki posypać czarnuszką.

Magdalena Nagler - foodmania



DZIKI RYZ Z PIECZARKAMI, CUKINIĄ I JAJKIEM



🕒 40 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 ryż dziki - 1 opakowanie - 250 g
 jajka - 4 szt.
 pieczarki - 250 g
 cukinia baby - 5 szt.
 tamari - sos sojowy - 3 łyżki
 sól do smaku
 czosnek - 2 ząbki
 sezamu szczypta
 chili w płatkach - 1 szczypta
 olej rzepakowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Dzikie ryż ugotować według opisu na opakowaniu. Czyli oplotać go, zalać 2 szklankami wody, zagotować, zmniejszyć źródło ognia, aby ryż lekko się gotował, przykryć, gotować ok. 45 minut. Pieczarki umyć, przeciąć na pół. Cukinię pociąć w plasterki. Czosnek posiekać w plasterki.

KROK 2: Rozgrzać łyżkę oleju i obsmażyć wraz z czosnkiem, chili i solą cukinię. Wyjąć na bok. Na patelnię dolać olej wrzucić pieczarki i na dużym ogniu podsmażyć, dodając sól a pod koniec smażenia sos tamari, wymieszać. Usmażyć jajka sadzone na osobnej patelni. Dzikie ryż wymieszać z pieczarkami, cukinią, na wierzch położyć jajko. Posypać natką pietruszki lub kolendry.

Anita Zagadło Od A do Z ugotujesz

Kolagen VERISOL: Sekret Młodości dla Twojej Skóry

Kolagen VERISOL to innowacyjny składnik, który zdobywa coraz większą popularność w dziedzinie suplementów diety i kosmetyków. Jest to rodzaj kolagenu o specjalnej strukturze, skoncentrowany na poprawie kondycji skóry, włosów i paznokci. W artykule tym przyjrzymy się bliżej temu fascynującemu składnikowi oraz jego potencjalnym korzyściom dla zdrowia skóry.

CZYM JEST KOLAGEN?

Kolagen VERISOL to rodzaj kolagenu, który został specjalnie opracowany, aby wspierać zdrowie skóry. Jest to rodzaj białka strukturalnego występującego naturalnie w organizmach zwierzęcych, w tym u ludzi. Jednak VERISOL wyróżnia się specjalną strukturą cząsteczek, które są mniejsze i łatwiej przyswajalne przez organizm.

JAK DZIAŁA VERISOL?

Główną funkcją tego kolagenu jest poprawa struktury skóry, włosów i paznokci. Kolagen jest głównym składnikiem skóry, odpowiadającym za jej elastyczność i jędrność. Kiedy proces starzenia się organizmu wpływa na produkcję naturalnego kolagenu, skóra traci swoją sprężystość, co prowadzi do powstania zmarszczek i utraty jędrności. VERISOL działa poprzez dostarczanie organizmowi specjalnie sformułowanych peptydów kolagenowych, które mogą zwiększyć syntezę własnego kolagenu przez skórę.

KORZYŚCI DLA SKÓRY:

Zmniejszenie zmarszczek

Badania kliniczne sugerują, że regularne spożywanie kolagenu VERISOL, może prowadzić do redukcji widoczności zmarszczek i poprawy elastyczności skóry.

Zwiększenie nawilżenia

VERISOL pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawilżenia skóry, co przyczynia się do zdrowego i promiennego wyglądu.

Poprawa struktury włosów i paznokci

Korzystny wpływ kolagenu na strukturę białek włosów i paznokci przekłada się na ich zdrowy wygląd i wzrost.

JAK STOSOWAĆ KOLAGEN?

Kolagen VERISOL jest dostępny w postaci suplementów diety, proszku, kapsułek lub napojów. Dawkowanie może się różnić w zależności od produktu, dlatego zawsze warto przeczytać i stosować się do zaleceń producenta. Ważne jest również kontynuowanie regularnego spożycia, aby utrzymać korzyści dla skóry. Kolagen VERISOL to obiecujący składnik, który może wspomóc utrzymanie młodzieńczego wyglądu skóry, włosów i paznokci. Jednak przed rozpoczęciem suplementacji zawsze zaleca się konsultację z lekarzem, szczególnie w przypadku osób z chorobami skórnymi lub alergiami.

Pamiętajmy, że suplementy diety nie zastępują zdrowego stylu życia, a regularna pielęgnacja skóry, zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu są również istotne dla utrzymania pięknego wyglądu.

Artykuł dostarczony przez producenta marki Pharmovit





Pharmovet®

Piękno dla wymagających

- kolagen rybi VERISOL® 5000 mg
- masa cząsteczkowa kolagenu 2000 Da
- 13 składników w porcji dziennej
- wygodna forma przyjmowania
- nie zawiera substancji wypełniających, przeciwzbrylających, barwników

VERISOL®
Beauty from Within



Sosna i brzoza leśne dary od drzew

Żywność to coraz bardziej naukowa dziedzina życia. Coraz więcej produktów jest przebadanych i opisuje się ich dobroczynny wpływ na organizm. Służy temu również nieślabnąca moda na superfoods, żywność funkcjonalną i kuchnię molekularną. Informacje, które są dzisiaj publikowane jako nowości kiedyś często były wiedzą powszechną, stosowaną przez nasze babcie, ale zostały zapomniane lub wyparte przez nowe trendy i składniki. Pęd do poznania rzeczy nowych sprawia, że łatwo zapomnieć o produktach, które są na wyciągnięcie ręki.

Szukaj bliżej, lokalnie, sprawdź, co było popularne lub znane kiedyś. Skorzysta na tym także natura, której oszczędzisz kosztów związanych ze śladem węglowym pozostawionym przez transport. Wiosną szczególnie warto zwrócić uwagę na drzewa, które podziwiamy podczas pierwszych wiosennych spacerów, to właśnie wtedy budzą się do życia, a ich soki aż kipią, by dać początek nowym pędom, kwiatom i listkom.

Sosna

Sosna to wiecznie zielone drzewo. W pobliżu lasów sosnowych usytuowane są sanatoria i domy wypoczynkowe. Spacer po lesie sosnowym pomaga pozbyć się kataru. Lekarze czasem zalecają pacjentom kąpiele leśne, kiedy dopada ich infekcja. Powietrze w pomieszczeniu, w którym przebywamy można aromatyzować olejkami eterycznymi z sosny, który pobudza i poprawia krążenie krwi, działa przeciwzapalnie, a przede wszystkim ułatwia oddychanie. Syrop z pędów sosny stosuje się podczas przeziębienia, ale możemy traktować go jak przyprawę i użyć do aromatyzowania różnych potraw,

SYROP Z PĘDÓW SOSNY:

Nie dziwimy się wodzie pomarańczowej czy różanej, dlaczego by nie używać syropu lub wody z pędów sosny do naszych rodzimych dań? Spróbujmy wykorzystać go do szarlotki, dziczyzny, kaczki, łososia czy kiszzonej kapusty. Syrop polecany jest w przeziębieniach i grypie, w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, przy kaszlu i bólu gardła oraz wiosennym osłabieniu. Zawiera sole mineralne oraz witaminę C. Można przygotować herbatkę z jego dodatkiem lub dodać do wody z cytryną, otrzymamy wtedy pyszny wzmacniający napój.

SYROP Z PĘDÓW SOSNY - RECEPTURA

Składniki:

pędy sosny - 1 kg (zbierane od kwietnia do maja obrywamy około 5 cm pędu wyrastającego na końcu gałęzi. Młode pędy są bardzo klejące i brudzą, warto je zbierać w rękawiczkach)
cukier trzcinowy – 800 g

Przygotowanie - I sposób:

Zbraną ilość umieszczamy w garnku i zalewamy wodą aż do przykrycia, gotujemy na wolnym ogniu godzinę. Odcedzamy, a do wywaru dodajemy cukier trzcinowy. Zagotowujemy, aż syrop uzyska gęstą konsystencję. Przelewamy do czystych i wyparzonych buteleczek, a następnie poddajemy 15 minutowej pasteryzacji w piekarniku nagrzanym do 100 °C lub w garnku.

Przygotowanie - II sposób:

Układamy w wyparzonej słoju warstwami młode pędy sosny przesypane cukrem. Lekko ugniatamy tak, aby ciasno leżały w słoju. Na wierzch wsypujemy tyle cukru, by pędy były całkowicie nim przykryte. Na słoju nakładamy zakrętkę i lekko zakręcamy lub obwiązujemy gazą tak, aby zapewnić stały dostęp powietrza. Słoje stawiamy na parapecie w słonecznej części, na cztery tygodnie. W ciągu tego czasu należy od czasu do czasu wstrząsać słoikiem. Pędy puszcza sok. Przelewamy go do czystych, wyparzonych i suchych buteleczek.



Brzoza

Brzoza (głównie brodawkowata i omszona) i jej sok zyskują na popularności ze względu na swoje prozdrowotne właściwości. Sok jest stosowany w medycynie ludowej jako lek na bóle reumatyczne, chorobę wrzodową żołądka, kamicę nerkową, zapalenie zatok i pęcherza moczowego.

SOK Z BRZOZY

Oskołą nazywamy sok, który pozyskujemy z pnia brzozy, ma lekko słodkawy i naturalny smak. Należy pić go trzy razy dziennie po 1/2 szklanki między posiłkami. Kurację przeprowadza się wiosną spożywając przez kilka dni ok. 10 litrów soku. Może być spożywany przez dzieci i dorosłych. Przeciwwskazaniem jest alergia, choroby układu moczowego i choroby nerek.

PĄCZKI I MŁODE LIŚCIE

Jadalne są także pączki brzozy np. jako dodatek do sałatek oraz młode liście, które można wykorzystać w koktajlach, zupach i naparach. Liście należy zbierać w maju i suszyć w miejscach zacienionych i przewiewnych. Picie naparu wspomaga układ pokarmowy, pomocny jest w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi, moczopędny, przeciwozłonowy i przeciwzapalny. Napary pijemy pomocniczo w dniu moczanowej, ale działa także oczyszczająco i napotnie.

KORA I DREWNO

Z drewna, gałęzi i kory uzyskuje się m.in. dzięgieć i olejek brzozy. Dzięgieć stosowany jest w kosmetyce do wyrobu mydeł, szamponów, kremów i balsamów, a to za sprawą swoich właściwości antyseptycznych i bakteriobójczych. Pomaga w leczeniu łuszczycy, grzybicy rąk i stóp, pomocny w nadmiernym wydzielaniu sebum, skutecznie odstrasza owady. W kosmetyce znana jest również woda brzozy stosowana jako wcierka w skórę głowy przy wypadających i przetłuszczających się włosach.

CUDOWNY GRZYB - CHAGA

Chaga bytująca na brzozie zwana guzem brzozy jest rodzajem grzyba nadrzewnego wykorzystywanego od pokoleń wśród mieszkańców Syberii. Zawiera wiele witamin, minerałów, aminokwasów, fitosteroli, polisacharydów, a także beta-glukan. Słynie z właściwości immunomodulujących oraz przeciwzapalnych, obniża cholesterol. Suszony grzyb można dodawać do kawy i herbaty. W medycynie chińskiej chaga polecana jest jako środek przeciwnowotworowy. Osoby leczące się na cukrzycę przyjmujące leki na obniżenie glikemii powinny być ostrożne, ponieważ chaga obniża poziom cukru.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz - Szef Kuchni

Polecamy Z SOSNY i BRZOZY:



**OLEJEK
ETERYCZNY
SOSNA ZWYCZAJNA BIO
- PHYSALIS**



**SYROP
Z PĄCZKÓW
SOSNY BIO
- DARY NATURY**



**SOK
Z BRZOZY
BEZGLUTENOWY
BIO - BIO FOOD**



**HERBATKA PĄCZKI SOSNY BIO
- DARY NATURY**



**HERBATKA LIŚĆ BRZOZY BIO
- DARY NATURY**



**HERBATKA GUZ BRZOZY BIO
- DARY NATURY**



**GUZ BRZOZY CHAGA BIO
W KAPSULKACH
- DARY NATURY**



NALEŚNIKI Z JABŁKIEM, ŻURAWINĄ, SYROPEM Z PĘDÓW SOSNY I IMBIREM Z CUKREM SOSNOWYM

wege

🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

jabłka - 500 g
 imbir - 2 cm
 żurawina - 1 garść
 sok z cytryny - 1 łyżka
syrop z pączków sosny - 3 łyżki
 cukier trzcinowy - 1 łyżka
 igły sosny - kilka

ciasto naleśnikowe:

mąka orkiszowa - 150 g
 mąka orkiszowa pełnoziarnista - 50 g
 woda gazowana - 100 ml
 woda - 200 ml
 jajko - 1 szt.
 sól - 1 szczypta
 masło klarowane do smażenia - trochę
 cukier puder sosnowy
 cukier trzcinowy - 2 łyżki
 igły sosny - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do młynka dodać czyste i suche oraz posiekane igły sosny, wysypać cukier i zmiksować. Jabłka obierać, pokroić w dużą kostkę i dusić podlane łyżką wody, dodać starty imbir oraz posiekaną żurawinę. Na koniec wlać syrop z pędów sosny. Wymieszać i odstawić. Z podanych składników zrobić ciasto i wysmażyć cienkie placki na masle klarowanym. Naleśniki posmarować masą jabłkową i zwinąć w rulon. Całość posypać cukrem sosnowym.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



KACZKA Z JABŁKOWYMI RACUCHAMI Z BURACZKAMI W SYROPIE SOSNOWYM



🕒 75 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

filet kaczki - 2 szt.
 sól i pieprz - do smaku
 jabłka, orzech włoskie - po 2 szt.
 imbir świeży - 2 cm
 papryczka chili - kawałek
syrop z pączków sosny - 3 łyżki
 buraki gotowane - 3 - 4 szt.
 czosnek - 1 ząbek
 oliwa z oliwek - trochę

racuchy:

mąka jaglana - 150 g
 mąka orkiszowa pełnoziarnista - 50 dag
 cukier aromatyzowany sosną - 2 łyżki
 proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
 rodzynek - 1 łyżka
 sól - szczypta
 jajka - 2 szt.
 jabłko - 1/2 szt.
 woda - 3/4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaczkę umyć i osuszyć. Skórę kaczki poprzecinać w kratkę. Posolić i popieprzyć. Stronę skóry położyć na zimnej patelni i włączyć średni ogień. Kiedy tłuszcz się wytopi, a skóra nabierze brązowego koloru odwrócić i smażyć kilka minut. Na koniec przykryć pokrywką i wyłączyć ogień. W misie zmieszać składniki na racuchy. Gdyby ciasto było za gęste dodać odrobinę wody. Smażyć okrągłe racuszki na średnim ogniu. Odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Buraczki pokroić w krążki. Na małej patelni rozgrzać niewielką ilość oliwy, dodać czosnek i buraki. Krótko dusić. Doprawić solą, pieprzem, dwoma łyżkami syropu z sosny. Odstawić. Jabłka pokroić na małe kawałki, zetrzeć imbir i dodać papryczkę chili pokrojoną w krążki lub kostkę. Wlać 2 łyżki syropu z pędów sosny. Uprzążyć. Skomponować dowolnie danie układając według własnego uznania.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



BRZozowy KOKTAJL ZE SZPINAKIEM I KIWY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

sok z brzozy - 300 ml
 banan - 2 szt.
 kiwi - 2 szt.
 szpinak baby - 2 garści
 sok z cytryny - 1 szt.
 matcha - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W naczyniu do blendowania umieścić szpinak, pokrojonego banana i kiwi, wlać sok z brzozy oraz sok z jednej cytryny i matchę. Zmiksować. Latem można dodać kostki lodu. Uzyskamy wtedy konsystencję shake'a.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



BRZozowy DRINK Z CYTRUSAMI I NASIONAMI CHIA



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

sok z brzozy - 400 ml
 pomarańcza plastry - 6 plasterów
 cytryna - 6 plasterów
 nasiona chia - 1 łyżka
 mięta - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Nasiona chia umieścić w szklance i zalać niewielką ilością soku z brzozy zamieszać i odstawić na kilka minut. Następnie dopełnić szklankę sokiem z brzozy, dodać plastry cytrusów i mięte.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



MROŻONY JOGURT Z OWO-CAMI LEŚNYMI O LEKKIM SOSNOWYM AROMACIE



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

mrożone owoce leśne - 280 g
 jogurt naturalny - 330 ml
syrop z pędów sosny - 2 łyżki
 olejek eteryczny sosnowy - 1 kilka kropel

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki umieścić w naczyniu do blendowania i zmiksować na gładko. Przełożyć do szklaneczek. Na wierzch można położyć kilka mrożonych owoców leśnych.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

physalis®

Aromaterapia

Odkryj moc olejków eterycznych Physalis
Właściwy zapach może wprowadzić Cię we właściwy nastrój!



Daj się uwieść cudownej pałecie zapachowej i mocy olejków eterycznych! Te pachnące i lotne składniki roślin mają niezwykle szerokie zastosowanie. Oddziałują na cykle snu, stres, przyjemności, motywację... krótko mówiąc: odpowiedni zapach wprowadzi Cię we właściwy nastrój!



100% naturalne i ekologiczne — Zdefiniowane botanicznie i biochemicznie — Nie poddawane obróbce chemicznej — Nie modyfikowane — Bez dodatku innych olejków — Nie rozcieńczane — Nie rektyfikowane — Nie odtworzone — Nie oczyszczane z terpenów.

Physalis Aromatherapy. Olejki eteryczne physalis są bezpieczne i skuteczne, opracowane zgodnie z najnowszą wiedzą naukową.

www.physalishealth.com

Rośnie świadomość społeczeństwa dotycząca korzystnego wpływu rolnictwa ekologicznego na klimat.

Według badań przeprowadzonych przez SW Research w ramach kampanii „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia” Polskiej Izby Żywności Ekologicznej, aż 70,3 procent badanych uważa, że rolnictwo ekologiczne korzystnie wpływa na środowisko naturalne. Zdecydowanie przeważa pozytywna opinia – jedynie 4,6 procent respondentów wyraża negatywną opinię, a 18,5 procent uznaje ten sposób produkcji za neutralny.

EKO DOBRE DLA PLANETY

Badanie SW Research pokazuje, że opinie społeczeństwa są poparte konkretną wiedzą. Większość respondentów potrafi wskazać kluczowe korzyści wynikające z rozwoju upraw ekologicznych, takie jak ochrona gleby (60,2 procent), wód (54,2 procent), mniejsza emisja gazów cieplarnianych (46,5 procent) czy zachowanie różnorodności biologicznej (43 procent). Respondenci zgodnie identyfikują cechy produkcji ekologicznej, które zmniejszają presję na środowisko, takie jak ograniczenie użycia nawozów sztucznych i pestycydów (61,9 procent wskazań), redukcja antybiotyków i hormonów w produkcji zwierzęcej (58,5 procent) oraz rotacja upraw (39,1 procent), polegająca na sezonowym wprowadzaniu na pola różnych gatunków roślin.

Skoncentrowanie się na ochronie środowiska, krajobrazu i innych czynnikach środowiskowych stanowi kluczowy element unijnego systemu rolnictwa ekologicznego. Coraz więcej świadomych konsumentów decyduje się na produkty z myślą o neutralności klimatycznej – **zauważa Krystyna Radkowska, prezes Polskiej Izby Żywności Ekologicznej (PIZE).**



POSTAW NA PLANETĘ – WYBIERAJ PRODUKTY Z EUROLIŚCIEM

Badanie SW Research potwierdza, że społeczeństwo posiada konkretne informacje na temat korzyści wynikających z rolnictwa ekologicznego.

Produkty ekologiczne według badań są najczęściej obecne w koszykach Polaków podczas zakupów w supermarketach (29,6 procent), na bazarach (28,5 procent) i bezpośrednio od rolników (25,9 procent), specjalistycznych sklepach z żywnością ekologiczną (17,1 procent) oraz sklepach internetowych oferujące tego rodzaju produkty (11,1 procent).

Jednak identyfikacja prawdziwie ekologicznych produktów wciąż sprawia kłopoty. Respondenci często ulegają marketingowemu „chwytom”, wierząc, że hasła takie jak „eko”, „bio”, „naturalny” czy „organiczny” gwarantują ekologiczne pochodzenie produktu. Tymczasem tylko 26,8 procent respondentów poprawnie rozpoznaje symbol Euroliścia jako gwarancję żywności bio, w porównaniu do 35,9 procent dla stylizowanych symboli, które nie mają nic wspólnego z certyfikacją ekologiczną.

Więcej informacji o projekcie „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia” znajdziesz na stronie

Polskiej Izby Żywności Ekologicznej
www.przestawsienaeko.eu

Izba zrzesza około 100 przedsiębiorców reprezentujących wszystkie segmenty rynku BIO w Polsce:

rolników, przetwórców, producentów, dystrybutorów i sklepy, jednostki certyfikujące i branże pokrewne: producentów naturalnych kosmetyków, środków czystości, nawozów czy biokompostowalnych opakowań i naczyń jednorazowych.

Artykuł dostarczony przez
Polską Izbę Żywności Ekologicznej

Usta po zimie

- domowe sposoby na regenerację

Najprawdopodobniej każdy z nas poczuł na własnej skórze, co znacząco piekące i spierzchnięte usta w mroźny dzień. Zwłaszcza zimą i wczesną wiosną mają tendencję do przesuszania się i w efekcie do pęknięcia. Pierwszy sygnał, który sugeruje, że coś jest nie tak to uczucie ściągnięcia i napięcia skóry. Wtedy naturalnym odruchem jest przeciąganie językiem po wargach i oblizywanie ich. Niestety to tylko pogłębia problem, ponieważ parująca ślina przyspiesza utratę wilgoci. W efekcie skóra staje się szorstka, zaczyna się łuszczyć, a następnie pęka, powodując drobne krwawienia. To zjawisko nazywane jest właśnie pierzchnięciem.

Dzieje się tak, ponieważ usta nie posiadają melaniny, czyli pigmentu obecnego w skórze, co powoduje, że są całkowicie bezbronne wobec promieniowania ultrafioletowego. Kolejnym powodem, dlaczego usta są wyjątkowo wrażliwe zimą jest niedobór niektórych witamin i minerałów.

Witaminy!

Zazwyczaj zimowa dieta nie jest tak obfita w bogate w witaminę A warzywa i owoce, jak w letnich miesiącach. Z tego powodu w organizmie może występować niedobór witamin, czy też minerałów. Za spierzchnięte usta odpowiadać może brak witaminy A oraz B2. Dodatkowo wpłynąć na stan ust może niedobór cynku oraz żelaza.

Produkty o dużej zawartości:	
Witaminy A	witaminy B2
brokuł	dziczyzna
czerwona papryka	fasola
dynia	grzyby
marchew	jaja
melon	łosoś
pomarańcza	makrela
pomidor	małże
ryby	migdały
sałata	pstrąg
szpinak	ser chudy
śliwka	wątroba
tran	zielone części warzyw
wątroba	
wiśnia	
zielony groszek	
żółtka jaj	

Regularna pielęgnacja i nawyki

METODY RADZENIA SOBIE ZE SPIERZCHNIĘTYMI USTAMI

- Systematyczne używanie balsamów i pomadek zawierających składniki nawilżające, natłuszczające oraz SPF.
- Wykonywanie regularnie peelingu ust
- Dbanie o odpowiedni poziom wilgotności powietrza w domu, pracy, samochodzie.
- Unikanie oblizywania ust, gdy zaczną robić się spierzchnięte!

balsam lub pomadka z odpowiednim składem

Jakie balsamy i pomadki wybrać. By nasze usta zachowały promienny wygląd przez całą zimę bądź by „wróciły do żywych” po okresie mrozów należy być zaopatrzonemu w balsam, masło lub pomadkę zawierającą witaminę A, witaminę E, lanolinę, wosk pszczoły, olejki lub masło shea mające naturalny filtr UV.

Coraz częściej na rynku pojawiają się pomadki zawierające w sobie filtr SPF, który chronić może nasze usta przed promieniami słonecznymi. Zimą i wczesną wiosną wydawać się może, że słońca w naszym życiu jest mniej, lecz śnieg komplikuje tę sprawę. Śnieg ma wysoką zdolność odbijania światła słonecznego. Gdy słońce pada na pokrytą śniegiem powierzchnię, duża część światła odbijana jest z powrotem w stronę otoczenia. Z tego powodu osoby przebywające na obszarach ośnieżonych mogą doświadczyć zwiększonej ekspozycji na promienie słoneczne. Zjawisko to dostrzec można na przykład w górach, na stokach narciarskich. Oczywiście promienie słoneczne odbijane przez śnieg mogą dosięgnąć nasze usta wszędzie.

WITAMINA E

Zawartość wspomnianej witaminy E spowoduje, że nasze usta będą chronione przed czynnikami zewnętrznymi.

LANOLINA

Jest to wosk zwierzęcy otrzymywany podczas czyszczenia wełny owczej. Można powiedzieć, że jest to wosk, który gromadzi się w wełnie i chroni owce przed zmoczeniem oraz wychłodzeniem. Nie jest to składnik wegański, gdyż jest pochodzenia zwierzęcego, lecz pozyskiwanie w żaden sposób nie wpływa źle na życie zwierząt. Jest jak najbardziej odpowiedni dla wegetarian, gdyż nie powoduje cierpienia zwierząt, jest produktem ubocznym produkcji wełny, więc wpisuje się również w pojęcie zero-waste i pełnego wykorzystania darów natury przy produkcji.

WOSK PSZCZELI

Wosk pszczele również może pomóc chronić nasze usta przed mrozem. Wosk wykazuje właściwości nawilżające, natłuszczające, regenerujące i ochronne oraz zabezpiecza on przed negatywnymi warunkami atmosferycznymi. Co istotne, ma dodatkowo działanie przeciwbakteryjne. Ciekawostką jest to, że wosk pszczele jest jadalny i ma nawet swój kod E w przemyśle spożywczym. Wosk pszczele znajduje się pod symbolem E901. Zlizanie pomadki z woskiem pszczelim nie grozi więc żadnymi nieprzyjemnościami, a wręcz w małych ilościach wosk pszczele wykazuje właściwości takie jak zmniejszanie obrzęków, leczenie wrzodów, czkawki i biegunki. Oczywiście nie zalecamy jedzenia pomadki, gdyż zazwyczaj znajduje się w niej więcej składników.

OLEJKI, OLEJE I MASŁA

W pielęgnacji ust nie można pominąć olejków, gdyż w kosmetykach to one często odpowiadają za zmiękczenie i nawilżenie skóry. Są naturalne, wegańskie i szeroko używane w kosmetykach pielęgnacyjnych. W czasach, gdy do łask powracają pełne i błyszczące usta, olejki dodatkowo dają piękne wykończenie makijażu. Stąd też kosmetyki oparte na olejkach nadają się do noszenia na co dzień, nie tylko w domowym zaciszu.

Olejki, oleje lub masła, na które warto zwrócić uwagę przy pielęgnacji ust, lub wyborze pomadki ochronnej:

- **Shea:** Masło dzięki dużej zawartości naturalnych witamin i kwasów tłuszczowych odżywia, regeneruje i natłuszcza oraz spowalnia procesy starzenia.
- **Kokosowy:** Ma właściwości nawilżające i natłuszczające. Może pomóc w łagodzeniu suchości ust i zapobiegać pękaniu.
- **Migdałowy:** Jest bogaty w witaminę E, A, B7. Nawilża, pomaga w regeneracji skóry ust, zwłaszcza przy skłonności do spierzchnięć.
- **Awokado:** Jest bogaty w składniki odżywcze, takie jak witamina A i E, co sprawia, że doskonale nadaje się do nawilżania suchych ust.
- **Pestek winogron:** Jest lekki i szybko się wchłania, pomagając w utrzymaniu elastyczności skóry ust.
- **Jojoba:** Jest lekki, łatwo wchłaniany i ma właściwości zmiękczone. Pomaga utrzymać nawilżenie skóry ust.
- **Arganowy:** Jest bogaty w kwasy tłuszczowe i witaminę E, co przyczynia się do regeneracji i nawilżenia ust.
- **Różany:** Posiada przyjemny zapach i działa łagodząco. Pomaga w utrzymaniu miękkiej i gładkiej skóry ust.

Peelingi i maski

W pielęgnacji ust bardzo ważnym etapem jest peeling, czyli złuszczenie martwego naskórka. Nasze usta, tak samo, jak całe ciało, potrzebują od czasu do czasu mechanicznej pomocy w złuszczeniu starego naskórka. By wykonać peeling ust wystarczy zakupić odpowiedni do tego kosmetyk w sklepie (na rynku najczęściej znaleźć można cukrowe peelingi w małych słoiczkach o wielu zapachach i kolorach). Inną opcją jest przygotowanie takiego peelingu w domowym zaciszu.

ZŁUSZCZAJĄCY PEELING NA MIODZIE

Składniki:

- Brązowy cukier
- Miód (może być płynny lub lekko skryształizowany)
- Ulubiony olej/oliwa

Sposób przygotowania: Wymieszaj dwie łyżeczki cukru, pół łyżeczki miodu i pół łyżeczki oleju/oliwy (może być np. oliwa z oliwek). Konsystencja peelingu powinna być gęsta i lepka. Nałóż peeling na usta i wykonaj szybki masaż ust. Peeling możesz zlizać bądź sputkać wodą. Natychmiastowy efekt nawilżenia ust gwarantowany!

KAWOWY PEELING DO UST ZERO WASTE

Składniki:

- Fusy po parzeniu kawy
- Miód (może być płynny lub lekko skryształizowany)
- Ulubiony olej lub oliwa

Sposób przygotowania jest taki sam jak peelingu cukrowego. Dwie płaskie łyżeczki fusów mieszamy z pół łyżeczką miodu i pół łyżeczką oliwy/oleju. W tym peelingu za złuszczenie naskórka odpowiadać będą fusy po przygotowywaniu kawy, za to za nawilżenie i regenerację miód i oliwa z oliwek/inny ulubiony olej z kuchni.

MASAŻ UST Z MECHANICZNYM PEELINGIEM

Składniki:

- Wazelina
- Szczoteczka do zębów z miękkim włosiem

Sposób przygotowania: Na szczoteczka do zębów nałóż trochę wazeliny, następnie masuj usta okrężnymi ruchami. Po masażu zmyj nadmiar wazeliny ciepłą wodą.

MASECZKI

Czysta oliwa z oliwek – ma właściwości kojące, natłuszczające i zmiękczone usta. Wystarczy przed snem nałożyć kilka kropel oliwy z oliwek na usta i postarać się nie zlizać jej przed snem. Rano usta na pewno będą w lepszej kondycji!

Miód – tak samo jak oliwa z oliwek ukozi uszkodzoną skórę ust, nawilży je i zregeneruje. Miód warto nakładać na usta przed snem, gdyż jest lepki i w ciągu dnia łatwo będzie go zlizać.

Banan – na usta warto nałożyć rozgniecionego widelcem dojrzałego banana. Następnie należy potrzymać go przez kilka/kilkanaście minut, a następnie zmyć, bądź zjeść. Banan, bogaty w witaminę C, B6 oraz kwas foliowy sprawi, że nasze usta staną się zmiękczone i nawilżone.

Awokado – jest bogatym źródłem witaminy K, E i C. Pomaga w nawilżaniu skóry, wspomaga procesy regeneracyjne i może pomóc w redukcji objawów starzenia. Masczkę z awokado można przygotować tak samo, jak tą z banana. Dojrzałe awokado należy rozgnieść widelcem, a następnie nałożyć na usta na kilka-kilkanaście minut. Awokado oczywiście po zabiegu pielęgnacyjnym również można zjeść.

Agnieszka Strużyna



BIOSOLIS®

*Produkty do ochrony
przeciwśłonecznej
dla całej rodziny.*

Dzięki swoim w 100 % naturalnym, oryginalnym filtrom,
seria Biosolis chroni i szanuje wszystkie rodzaje skóry,
jednocześnie szanując środowisko.



*Zeskanuj kod
i dowiedz
się więcej:*



ORGANIQUE



Twoja naturalna pielęgnacja

- o skuteczność dla skóry
- o przyjemność dla zmysłów
- o prostota dla Ciebie



Kosmetyki na bazie naturalnych składników



Kosmetyki tworzone w Polsce



Kosmetyki bez składników pochodzenia zwierzęcego



Kosmetyki i ich składniki nietestowane na zwierzętach



ORGANIQUE

Kosmetyki inspirowane naturą

Organique to polski producent kosmetyków do pielęgnacji twarzy, włosów i ciała, który już od ponad 23 lat łączy moc naturalnych składników aktywnych z przyjemnością użytkowania.

Niegdyś niewielka, dolnośląska manufaktura, której historia rozpoczęła się od ręcznie wyrabianych mydeł glicerynowych, dziś jest cenioną na rynku kosmetycznym marką. Obecnie ofertę Organique tworzy kilkanaście aromatycznych Rytuałów i Terapii, dopasowanych do odmiennych potrzeb i preferencji pielęgnacyjnych. Cele marki są wyrazem marzeń o naturalnej i holistycznej pielęgnacji, zgodnej z harmonią natury. Pragnie ona dostarczać produkty, które nie tylko poprawiają kondycję skóry, ale także wpływają na

dobre samopoczucie i relaks. Wiodącą misją Organique jest promowanie idei, że naturalność i luksus nie są ze sobą sprzeczne - wręcz przeciwnie, wzajemnie się uzupełniają, tworząc niepowtarzalne doznania.

Formuły produktów są bliskie zarówno naturze, jak i nauce kosmologicznej. Kosmetyki bogate w masła, oleje oraz ekstrakty z kwiatów, owoców i ziół tworzą kosmetyki łagodne, bezpieczne, a równocześnie - niezwykle skuteczne w działaniu.

Pielęgnacja z Organique to jednak nie tylko przyjemność dla skóry, ale przede wszystkim dla zmysłów. Niepowtarzalne zapachy, aksamitne konsystencje i pełne barwy formuły rozpieszczają węch, dotyk i wzrok. Aromatyczne kompozycje, tworzone z myślą o relaksie i wyciszeniu, sprawiają, że codzienne dbanie o siebie staje się prawdziwą ceremonią, powodem do świętowania czasu dla siebie. Organique kieruje się zasadą, że każdy z nas zasługuje na



chwilę relaksu i piękno w codziennym życiu. To podejście sprawia, że marka zdobywa zaufanie klientów, którzy doceniają zarówno skuteczność, jak i filozofię stojącą za produktami.

Pielęgnacja skóry naturalnymi kosmetykami to znacznie więcej niż tylko moda. To świadomy wybór, wynikający z troski o zdrowie i piękno skóry, ale także z szacunku dla środowiska. Produkty Organique nie są testowane na zwierzętach, większość z nich posiada wegańskie składniki, a ich opakowania są starannie zaprojektowane, z myślą o minimalizowaniu wpływu na planetę.

W dzisiejszym świecie, gdzie tempo życia często narzuca nam szybkie i efektywne rozwiązania, warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie w sposób naturalny. Organique to nie tylko marka kosmetyczna - to filozofia, która uświadamia nam, że natura może być najlepszym sojusznikiem w pielęgnacji piękna i zdrowia.

Wejść do świata naturalnej pielęgnacji z Organique.

Ciasteczka dla dzieci, ekologiczne z natury

z wanilią
Bourbon



słodzone
syropem
z agawy

demeter



MOGLi Naturkost GmbH | 12043 Berlin
mogli.de | DE-ÖKO-007

MOGLi
GROW WILD

Bałagan w Biominkowym ogrodzie

Pomóż mi przejść labirynt i zebrać po drodze pozostawione akcesoria ogrodnicze! Użyj flamastra.

Chrupcia



BIOMINKI



Konkurs!

Zdjęcie strony konkursowej wraz z rozwiązaniem prosimy przesałać na: konkurs@gotujwstylueko.pl do dnia 7.04.2024 r.

W tytule wiadomości wpisz: **Biominkowy ogród**

Spośród przesłanych zgłoszeń wylosujemy 8 zwycięzców i nagrodzimy ich zestawami produktów **BIOMINKI** o wartości 150 zł każdy.

Wyniki ogłosimy na naszym Facebooku: www.facebook.com/gotujwstylueko oraz w kolejnym wydaniu magazynu.

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

Zwycięscy konkursu z numeru 27 ZIMA 2023/2024

Zuzanna Kaproń - Justyna Wilkosz - Monika Wajnert - Anna Korcz-UrbaneK
Klaudia Podczaszyńska - Mariusz P - Beata Gil - Sylwia Kosson
Gratulujemy i zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach.

BIOMINKÓW szukaj w najlepszych sklepach z żywnością ekologiczną.

Lista sklepów stacjonarnych i on-line dostępna jest na www.bioplanet.pl w zakładce SKLEPY.

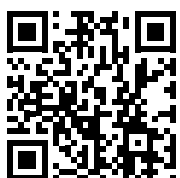


**BEZ
CUKRU**

**FAIR
TRADE**

Zamów magazyn do domu!
Więcej szczegółów znajdziesz na stronie
gotujwstylueko.pl

Dołącz do nas!



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



Wszystkie wydania magazynu w formie elektronicznej są bezpłatne i stale dostępne na: gotujwstylueko.pl

Prowadzisz sklep z żywnością bio i chcesz otrzymywać bezpłatny magazyn gotuj w stylu eko.pl?

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

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:
Katarzyna Malewska

Redaktor naczelny portalu:
Barbara Strużyna

Redakcja:
redakcja@gotujwstylueko.pl
Tel: (+ 48) 227-312-876
ul. Fabryczna 9B, 05-084 Leszno k. Warszawy

Reklama:
reklama@gotujwstylueko.pl

Prenumerata:
prenumerata@gotujwstylueko.pl

Wydawca i dystrybutor:
Bio Planet S.A.; Wilkowa Wieś 7,
05-084 Leszno k. Warszawy; NIP: 586-216-07-38

Łamanie tekstu / skład:
Katarzyna Malewska

Okładka:
fot. Zuzanna Wiśniewska / design: Jakub Czajkowski

Reklamy - design
Dawid Walkiewicz, Zuzanna Wiśniewska,
Kacper Szadkowski, Jakub Czajkowski,
Karolina Mikulska, Mateusz Deptuła

Druk: DB PRINT Polska Sp. z o.o.
Nakład: 40 000 egzemplarzy

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



Poznaj
Producenta:



Podróżuj po naszej Krainie Harmonii i odkryj naszą ofertę japońskich produktów

Lima od początku istnienia specjalizuje się w produktach japońskich. Nie ma nic lepszego niż japońskie przyprawy do tworzenia nowych harmonii w kuchni oraz odkrywanie pysznych, zaskakujących smaków, które dodadzą wyrazistego charakteru Twoim potrawom!



Wszystko
kręci się
wokół SMAKU!

TRADYCYJNE
METODY
PRODUKCJI!



Dowiedz się więcej o produktach LIMA na www.limafood.com

@lima.bio.food



Wypróbuj nasze nowe napoje roślinne:

100 % smaku.

0 % krowiego mleka.

Natumi®

czysty. roślinny.



Poznaj
Producenta:



Idealna alternatywa dla mleka

- Bogaty smak, mleczna konsystencja
- Do wyboru 3,5 % lub 1,8 % zawartości tłuszczu
- W 100 % produkt roślinny
- W 100 % bez laktozy
- Doskonałe do spieniania

Więcej informacji znajdziesz na: www.natumi.com

