

# gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 27 ZIMA 2023/2024  
NR ISSN: 2543-9731

## Fair Trade

kawa, kakao, czekolada

## PIEROGI

## RYBY

## GRZYBY

skarbnica składników  
odżywczych

## KETO

gotowanie

## Suszone owoce

## PREZENTY

na Święta i nie tylko

## MAKI BEZGLUTENOWE

poznaj je wszystkie

## Ziołowe superfoods

## OLEJOWANIE włosów

# Herbaty



5 902367 408022



Bio  
Planet



NA ZIMOWE WIECZORY WZBOGAĆ SMAK SWOJEJ HERBATY  
EKOLOGICZNYMI POMARAŃCZAMI BIO PLANET



PLASTRY POMARAŃCZY





# MENU:

- 5** **Kawa Kakao Czekolada** + przepisy!  
ekologicznie i fair
- 15** **Maki bezglutenowe** + przepisy!  
rodzaje, zastosowanie, właściwości
- 24** **Pyszne pierogi** + przepisy!  
nie tylko na Wigilię
- 32** **Ryba jest dobra** + przepisy!  
bogata nie tylko w witaminy i minerały
- 36** **Grzyby** + przepisy!  
skarbnica skarbników odżywczych
- 41** **Wigilijne zupy** + przepisy!  
trzy propozycje
- 42** **Zaplanuj Wigilię** + przepisy!  
z gotujwstylueko.pl
- 48** **Suszone owoce** + przepisy!  
bogactwo smaków i witamin
- 57** **Gotuj w stylu keto** + przepisy!  
przewodnik po diecie ketogenicznej
- 64** **Superfoods** + przepisy!  
czystek, mniszek, ostropest, karczoch
- 67** **Polska Izba Żywności Ekologicznej**  
Polskie Forum Żywności Ekologicznej - podsumowanie
- 68** **Rozgrzewająca herbata**  
zrób ją sobie
- 77** **Olejowanie włosów**  
odżywiaj je i pozwól im lśnić
- 78** **Prezenty**  
wybraliśmy je za Ciebie
- 81** **Kącik dziecięcy - KONKURS!**  
zabawa pod choinką - znajdź różnice

## BIO PRODUCENCI:

- 30** **BIO PLANETE**
- 76** **WELEDA**

**Wesołych Świąt!**

życzy zespół  
gotujwstylueko.pl:  
Kasia, Basia i Paulina



W tym wydaniu serwujemy Wam przede wszystkim ogromną dawkę przepisów. Ich wspólnym mianownikiem jest oczywiście pora roku i czekające nas Święta Bożego Narodzenia. Jak zwykle jest wszystkiego po trochu, bywa słodko, lecz także wytrawnie, czasem skromnie, ale i uroczyście. Szczególnie gorąco zachęcam do wspólnego zaplanowania Wigilii z „Gotuj w stylu eko.pl”, to chyba pierwszy opublikowany materiał tego rodzaju. Jestem bardzo ciekawa Waszych opinii, zachęcam do przesyłania ich na naszego redakcyjnego maila.

U nas każdy znajdzie coś dla siebie na teraz lub zachowa na inną okazję. Serwujemy także kilka ciekawych artykułów, które rozgrzeją Was wieczorami, o ile będzie taka potrzeba, bo jeśli nic się nie zmieni, to 2023 rok przejdzie jako najcieplejszy w historii pomiarów. Jedyne, co zatem pozostaje mi życzyć Wszystkim, prócz oczywiście radosnych, spokojnych i zdrowych Świąt Bożego Narodzenia to sporo chłodniejszego 2024 roku.

Redaktor naczelny magazynu

gotuj w stylu eko.pl

KATARZYNA MALEWSKA

## oznaczenia przepisów kulinarnych:



wegańskie



wegetariańskie



bez mleka  
(może zawierać mleko roślinne)



bez jaj



bez glutenu



czas przygotowania

Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach magazynu pochodzą z portalu:

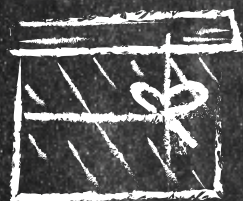
**gotujwstylueko.pl**

Magazyn otrzymałaś/eś dzięki Twojemu ulubionemu  
Eko Sklepowi:

(pieczętka sklepu)



# VIVANI



## CZEKOLADOWYCH ŚWIĄT!



**VIVANI** to ekologiczne czekolady o najwyższej jakości. Każda czekolada to dzieło sztuki. Gama **VIVANI** obejmuje wiele propozycji, od czekolad mlecznych, białych, poprzez czekoladki nadziewane, po najciemniejsze zawierające do 100 % kakao.





# Zielony liść z bonusem

## ekologia i odpowiedzialność idą w parze

Kiedy jesteśmy zasypywani bodźcami i informacjami czasem trudno się skupić na tym, co naprawdę ważne. Mnogość oznaczeń na opakowaniach nie zawsze oznacza, że produkt jest najlepszym wyborem. Wciąż uczymy się rozpoznawać te, za którymi stoją konkretne wartości. Te wartości reprezentują wspierane przez Konsumentów ruchu zrzeszające firmy i organizacje z całego świata, których głównym celem jest zrównoważony rozwój, sprawiedliwy handel i ochrona przyrody często we współpracy z ekologicznymi jednostkami certyfikującymi. Nasz wybór ma znaczenie i to dużo większe, niż mogłoby się wydawać.

### ZIELONY LIŚĆ

Produkty rolnictwa ekologicznego to żywność wytwarzana bez użycia sztucznych dodatków, składników GMO, bez pozostałości pestycydów. Jest to żywność dobra dla naszego zdrowia, wysokowartościowa i przede wszystkim lepsza dla środowiska niż żywność przemysłowa. To, co wyróżnia większość ekologicznych producentów żywności od początku istnienia zielonego liścia, to niewymuszona innowacyjność we wprowadzaniu rozwiązań zgodnych z ich wewnętrzną proekologiczną ideą to także odpowiedzi na oczekiwania Klientów i wyznaczanie nowych trendów. Jednym z takich trendów jest możliwość prześledzenia drogi produktu „z pola na talerz”, to także uczciwe praktyki wobec partnerów biznesowych, na każdym etapie. Trendy, które swój początek miały w branży bio wraz ze wzrostem świadomości Konsumentów spowodowały niemałą rewolucję w życiu wielu z nas. Dziś już nikt nie zaprzecza, a wielu na własnej skórze czuje, że ekologia już nie jest domeną „ekoświrów”, to przyszłość wszystkich ludzi i całej naszej Planety.

### NIE LICZY SIĘ ILOŚĆ, A JAKOŚĆ

Nadmierny konsumpcjonizm to jedno z największych zagrożeń dzisiejszego świata. Po pierwsze marnowane są ogromne ilości żywności i surowców, a po drugie sprawia, że możliwości produkcyjne stają się niewystarczające. W przemyśle żywności konwencjonalnej dochodzi do intensyfikacji upraw, chowu zwierząt i wydobycia surowców nieodnawialnych na coraz większą skalę. Prowadzi to do wyjaławiania ziemi, coraz okrutniejszych praktyk wobec zwierząt, degradacji środowiska, np. wycinki lasów, zamierania lokalnych ekosystemów, a nawet wyzysku ludzi czy zmuszania ich do wręcz niewolniczej pracy. W Europie i krajach rozwiniętych istnieje szereg rozporządzeń i przepisów prawa pilnujących bezpieczeństwa i interesów obywateli, wszystko to wraz ze wdrożonym systemem rolnictwa ekologicznego przyczynia się do ochrony środowiska i zasobów. Nieco inaczej wygląda to „na południu”, słysząc z wielu egzotycznych produktów, po które sięgamy niemal codziennie - takich jak kawy i kakao będące głównym składnikiem pysznej czekolady. Kraje rozwijające, bo o nich mowa borykają

się z wieloma innymi problemami społecznymi, politycznymi i gospodarczymi, przyroda oraz etyka często schodzą na dalszy plan lub w ogóle przestają się liczyć. W tych częściach świata najbardziej widać druzgocące skutki zmian klimatycznych.

### FAIR TRADE, FAIRTRADE

Fair trade to bardzo szerokie pojęcie dotyczące całego ruchu na rzecz sprawiedliwego handlu, w tym organizacji i systemów certyfikacji. FAIRTRADE (pisane razem) to określony system certyfikacji i oznaczania produktów Sprawiedliwego handlu zarządzany przez FAIRTRADE International. Ostatnie badania pokazują, że wciąż wzrasta rozpoznawalność i zaufanie nie tylko do certyfikatów ekologicznych, ale także do wspomnianego FAIRTRADE. Najważniejszym czynnikiem, dla którego Konsumenty decydują się na wybór produktu oznaczonego tym certyfikatem jest:

- Niezgoda na pracę dzieci i pracę przymusową;
- Ograniczenie pestycydów, chemii i GMO (wszystko całkowicie zabronione w produkcji ekologicznej);
- Gwarancja uczciwej ceny dla drobnych rolników;
- Ochrona bioróżnorodności;
- Przeciwdziałanie wylesianiu i poprawa zarządzania uprawami.

Cztery największe sieci Sprawiedliwego Handlu na świecie: Fairtrade International, WFTO, NEWS1, EFTA tworzą FINE – nieformalną platformę współpracy, zajmującą się koordynacją i harmonizacją działań sieci członkowskich, w tym lobbieniem na rzecz Sprawiedliwego Handlu. Produktem Sprawiedliwego Handlu jest produkt oznaczony certyfikatem potwierdzającym, że wytwórca wypełnia przy jego produkcji standardy weryfikowane w ramach systemów certyfikacji Fairtrade, Naturland Fair, Fair for Life lub EcoCert Fair Trade, lub jest dostarczany przez certyfikowane Organizacje Sprawiedliwego Handlu (członków World Fair Trade Organization).



Certyfikat Fairtrade



## SOJUSZ NA RZECZ OCHRONY LASÓW TROPIKALNYCH

Założona w 1987 roku międzynarodowa organizacja non-profit działa na styku biznesu, rolnictwa i leśnictwa. To sojusz na rzecz ochrony bioróżnorodności, poprawy życia rolników, promowania praw człowieka oraz pomagania w łagodzeniu kryzysu klimatycznego, a także pomoc w przystosowaniu się do niego. Rainforest Alliance dysponuje wieloletnim doświadczeniem w transformacji w zakresie zrównoważonego rozwoju i badaniu pozytywnego wpływu dobrobytu społecznego i gospodarczego we wsiach na zdrowie ekosystemu. Co więcej Rainforest Alliance publikuje raporty dotyczące wpływu swoich działań i praktyk na tereny oddziaływania. Wiedza pochodząca z lat szczegółowych badań i kontroli ukształtowała rygorystyczne normy mające na celu realizację głównych założeń Rainforest Alliance. Ochrona lasów i różnorodności biologicznej jest w samym sercu misji Rainforest Alliance. Organizacja opracowała szeroko zakrojone, innowacyjne strategie ochrony i odtwarzania przyrody, a wszystko to przy jednoczesnej poprawie warunków życia ludzi żyjących z ziemi. Lasy są potężnym naturalnym ratunkiem dla kryzysu klimatycznego. W miarę wzrostu drzewa pochłaniają i magazynują CO<sub>2</sub>, uwalniając jednocześnie tlen do atmosfery. Ochrona lasów mogłaby zmniejszyć emisję dwutlenku węgla o około 7 miliardów ton rocznie, co równa się pozbyciu się wszystkich samochodów na świecie! Do swoich największych sukcesów Rainforest Alliance zalicza ochronę ponad 417 tys. hektarów największego lasu tropikalnego na północ od Amazonki, dzięki koncesjom uzyskanym przez społeczność udało się osiągnąć wskaźnik wylesiania bliski zeru. Co jest niesamowitym osiągnięciem - biorąc pod uwagę, że niestety okoliczne tereny mają najwyższe wyniki w regionie. Kolejnym sukcesem jest zasadzenie 45 tysięcy drzew przez rolników współpracujących z sojuszem w otulinie indonezyjskiego Parku Narodowego Bukit Barisan Selatan (Sumatra). Ponadto zidentyfikowano wiele gospodarstw znajdujących się w korytarzu dzikich zwierząt, z którego korzysta także krytycznie zagrożony słoń sumatrzański. Rolnicy otrzymali wsparcie w sadzeniu gatunków odpowiadających diecie słoń.

## Liść UE z bonusem - konkretne przykłady

Wielu ekologicznych producentów bierze również udział w mniejszych, często lokalnych akcjach, większość z nich zrodziła się z potrzeby chwili. Powoli staje się standardem otoczenie opieką lokalnej społeczności przez firmę, dla której produkuje surowce. To podstawa szacunku i zaufania niezbędna dla długofalowej współpracy, na którą tak bardzo stawiają producenci BIO i za którą doceniają ich Konsumenty. W ramach tych działań tworzy się różnego rodzaju fundusze czy stypendia dla dzieci rolników i wspieranie odbudowy bioróżnorodności poprzez liczne szkolenia i pomoc w konwersji na ekologię lokalnych rolników. O wielu z nich już pisaliśmy na łamach naszego pisma.

Doskonałym przykładem jest marka **OXFAM Fair Trade**, która już z nazwy deklaruje swoje przywiązanie do wartości sprawiedliwego handlu. Współpracuje np. ze spółdzielnią założoną w 1964 r. przez 32 rolników w odpowiedzi na bardzo niskie wynagrodzenie za swoje plony. Dziś zrzesza ponad 2 tys. drobnych producentów kawy i kakao. Przeciętnie rolnicy posiadają około dwa hektary użytków rolnych. Rolnicy uprawiający kakao, którzy są członkami spółdzielni, mogą skorzystać z usług mikrokredytów, bezpłatnego lekarza, stypendiów naukowych i szkoleń w rolnictwie ekologicznym, a także biorą udział w licznych wydarzeniach kulturalnych.



Czekolada gorzka 85 % bio - VIVANI

**RAPUNZEL** (produkujący m.in. czekolady i kremy orzechowe) przywiązuje dużą wagę nie tylko do jakości żywności, ale także do jakości życia rolników, którzy ją uprawiają. Dlatego też w 1992 roku Rapunzel rozpoczął program Hand in Hand (Ręka w Rękę). Program łączy ideę certyfikowanego rolnictwa organicznego ze Sprawiedliwym Handlem. Bezpośrednie i długoterminowe relacje z dostawcami gwarantują nowe możliwości dla partnerów, zapewniając konsumentom najwyższą jakość.

**VIVANI (ICHOC)** inwestuje w rolników z krajów Ameryki Łacińskiej (Dominikana, Ekwador, Panama), nie tylko skupując ich kakao, ale także edukując w zakresie ochrony przyrody. Wszyscy rolnicy zrzeszeni są w spółdzielniach rolniczych, uprawiających kakao według najwyższych standardów ekologicznych. Płacąc ceny wyższe od światowej ceny rynkowej kakao, Vivani pomaga im tworzyć wyższe standardy życia i umożliwia im inwestowanie we własny rozwój. Obejmuje to także standardy socjalne, takie jak edukacja dzieci rolników. Celem Vivani jest zapobieganie pracy dzieci poprzez konkretne metody pozyskiwania kakao i utrzymywanie ścisłych relacji z rolnikami. Ponadto Vivani angażuje się w kilka projektów zapobiegawczych na Haiti, gdzie niewolnictwo dzieci jest najbardziej rozpowszechnione w całej Ameryce Łacińskiej. Od 2012 roku Vivani wspiera prace Kinder-nothilfe Deutschland (niemieckiej organizacji charytatywnej, która jest jedną z największych europejskich organizacji pomocy dzieciom). Jej celem jest ochrona dzieci znanych jako dzieci Restavec (najbiedniejsze dzieci na Haiti wysyłane do pracy jako niewolnicy). Ponadto Vivani wspiera również pracę Ayitimoun Yo, małej organizacji pozarządowej na południowym wschodzie Haiti, która buduje wioskę dla sierot Restavec oraz projekt szkolny Ecole Amitié w Cap Haitien.



Na produktach marki oxfam można znaleźć także logo certyfikatu FAIRTRADE INTERNATIONAL. Na zdjęciu kawa ziarnista arabica/robusta wysokogórska fair trade bio.

Produkty będące w programie opatrzone są certyfikatem HAND IN HAND Bio. Fair. Rapunzel. (np. czekolada mleczna z migdałami bio). Na produktach Vivani można znaleźć także produkty z certyfikatem FAIRTRADE. (np. ichoc tabliczka biała z kruszonymi ziarnami kawy espresso bio.)

Pomimo licznych problemów z którymi boryka się cały świat liczne i coraz bardziej popularne działania na rzecz ochrony przyrody oraz uczciwe praktyki pokazują, że nie wszystko jest stracone. Wybór należy do nas, Konsumentów – każdego dnia. Pomyśl o tym sięgając po filiżankę kawy czy kostkę czekolady.

Katarzyna Malewska





## MANDARYNKOWO - MUSZKATOŁOWA KAWKA Z CYNAMONEM



**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
kawa sypana - 2 łyżeczki  
cynamon laski - 1 szt.  
gałka muskatołowa cała - 1 szt.  
mandarynka - 1 szt.  
syrop klonowy lub imbirowy - 2 łyżki

### WARTO WIEDZIEĆ:

Taka aromatyczna, korzenno cytrusowa kawka nie tylko pobudza i dodaje energii, ale również rozgrzewa dzięki właściwościom przypraw korzennych.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do tygielka lub niewielkiego rondelka wsypujemy kawę (najlepiej taką świeżo mieloną w młynku do kawy). Dodajemy do niej świeżo starty na małej tarczce cynamon oraz gałkę muskatołową.

**KROK 2:** Mandarynkę szorujemy pod bieżącą wodą, parzymy wrzątkiem, osuszamy i ścieramy niewielką ilość skórki do tygielka. Składniki zalewamy wodą (najlepiej przefiltrowaną) i zagotowujemy, zdejmujemy z ognia, pozwalamy „piance” opaść i zagotowujemy jeszcze raz.

**KROK 3:** Taką kawę zostawiamy na 5 min, po czym przecedzamy do kubków. Dodajemy syrop, oprószamy cynamonem.

dorotaDS



## KAWY I CZEKOLADY



## TWORZONE Z SERCEM DLA CIEBIE!

## OD ZIAREN DO SŁODKOŚCI



**OXFAM**  
fair trade

Poznaj  
Producenta:







## CZEKOLADOWY KREM JAGLANY



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

kasza jagalna - 1/2 szklanki  
napój migdałowy - 2 i 1/3 szklanki  
gorzka czekolada - 5 kostek  
kakao surowe puder czubata - 1 łyżeczka  
cukier mascobado / kokosowy - 2 łyżki  
masło z migdałów - 1 łyżka  
gorzka czekolada do dekoracji - do smaku  
surowe kakao kruszone - do smaku  
żurawina - 1 garść  
sól - szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Kaszę opłukałam pod bieżącą wodą i dodałam do gotującego się napoju migdałowego wraz ze szczyptą soli. Gotowałam przez 12 minut. Odstawiłam do lekkiego wystygnięcia i dodałam czekoladę, kakao surowe w proszku oraz masło migdałowe.

**KROK 2:** Zmiksowałam na krem z cukrem mascobado. Przykryłam do wystygnięcia. Kiedy był chłodny dodałam kruszone kakao i posiekaną żurawinę. Wymieszałam i napełniłam słoiczki.

**KROK 3:** Udekorowałam jeszcze czekoladą, surowym kakao, ciasteczkiem bezglutenowym i żurawiną.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*



# MOUNT HAGEN®

Poznaj  
Producenta:



## Kawa dla koneserów

Palenie naszej kawy to sztuka sama w sobie - w piecu bębnowym, delikatnie i powoli. Nasi mistrzowie stale kontrolują ten proces, aby wydobyć idealny bukiet aromatu: aksamitny, a jednocześnie wyrazisty i intensywny. Niewiarygodnie smaczna, a przy tym oczywiście z certyfikatem bio i fairtrade.







## PROTEINOWE ŚNIADANIE



5 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

granola proteinowa z daktylem i kurkumą  
- 5 łyżek

napój migdałowy - 1 szklanka

białko z pestek dyni - 1 łyżeczka

kakao - 1 łyżeczka

miód - 1 łyżeczka

sól - szczypta

**dodatki:** owoce świeże lub suszone

- pokrojone na części

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W shakerze potrząśnij składniki: napój migdałowy, białko z pestek dyni i kakao sproszkowane opcjonalnie możesz dodać trochę miodu. Drinkiem zalej granolę. Do miseczki można dodać banana lub inne owoce pokrojone w cząstki.

*Biogol*



**GRANOLA PROTEINOWA  
DAKTYLE I KURKUMA BIO -  
BIOGOL**



**BIAŁKO Z PESTEK DYNI W  
PROSZKU BIO - BIOGOL**



**BELGIJSKIE CZEKOLADKI  
BEZ DODATKU CUKRÓW**

**BELVAS**  
BELGIAN CHOCOLATE

**BELGIJSKIE CZEKOLADKI TRUFFLE  
Z GORZKĄ CZEKOLADĄ**







## ODCHUDZAJĄCY KOKTAJL



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

kefir - 1 szklanka  
kakao - 1 łyżeczka  
śliwki suszone - 6 szt.  
płatki owsiane bezglutenowe - 2 łyżki  
siemię lniane - 2 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki umieścić w wysokim naczyniu. Następnie całość zmiksować na gładką masę. Przebrać do szklanek. Smacznego.

MagdalenaKK



## CZEKOLADOWA PIECZONA OWSIANKA



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

płatki owsiane bezglutenowe - 4 łyżki  
banan - 1/2 szt.  
kakao - 1 łyżeczka  
napój roślinny bezglutenowy - 1/4 szklanki  
orzechy - 1 łyżka  
gorzka czekolada - 1 kostka  
maliny - 1 garść

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piekarnik rozgrzej do 180 °C w trybie górno-dół. Banana rozgnieć widelcem i dodaj płatki owsiane, kakao, napój roślinny i posiekane orzechy. Wymieszaj. Małą kokilkę posmaruj cienką warstwą tłuszczu i wyłóż masę. Na wierzch ułóż maliny, kostkę gorzkiej czekolady i ozdób posiekanymi orzechami. Piecz w nagrzanym piekarniku przez 15 minut. Podaj na ciepło.

Awokadola



## CZEKOLADOWE CIASTO ZE ŚLIWKAMI



🕒 100 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka orkiszowa jasna - 1,5 szklanki  
jaja - 4 szt.  
kakao - 2 łyżki  
gorzka czekolada - 100 g  
miód - 3/4 szklanki  
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka  
olej rzepakowy - 1/2 szklanki  
śliwki - 15 szt.  
cynamon, kardamon, goździki, anyż gwiazdkowy - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Blachę wysmarować tłuszczem lub wyłożyć papierem do pieczenia. Nastawić piekarnik na 180 stopni. Pokruszyć czekoladę. Jaja ubić z miodem na puch, dodać przesianą mąkę, kakao, pokruszoną czekoladę, proszek do pieczenia, przyprawy (2 goździki, mały kawałek anyżu i łyżeczka cynamonu kardamon-utarte w młynku), wlać olej i wymieszać. Przebrać do formy, ułożyć śliwki na wierzchu. Piec w 180 stopniach 45 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujes



## CZEKOLADOWE BURGERY NA SŁODKO



🕒 80 min

### SKŁADNIKI (3 porcje):

**krem:**  
daktyle - 150 g  
gorzka czekolada - 100 g  
**ciasto:**  
mąka np. orkiszowa - 250 g  
drożdże świeże - 20 g  
cukier trzcinowy lub kokosowy / erytrytol / ksylitol / miód - 1-2 łyżka  
aromat rumowy - kilka kropel  
rodzynki (opcjonalnie) - 1 garść  
mleko / napój migdałowy - 80-100 ml  
olej - 40 ml  
kakao - 2 łyżki  
sól - szczypta  
żółtko do posmarowania, rozbełtane z odrobiną zimnej wody - 1 szt.  
 **dodatki:**  
pomarańcze, ananas, banan, kiwi - po plasterze  
surowe kakao - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (krem):** Daktyle zalewamy wodą na kilka godzin. Medjool szybko mięknie, te zwykle wymagają kilku godzin, aż staną się miękkie. Kiedy daktyle są miękkie - odsączamy je

na sicie, a gorzką czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Do rozpuszczonej czekolady dodajemy daktyle i miksujemy na gładki krem. Przekładamy do czystego słoiczka. Zakręcamy, kiedy przestygnie.

**KROK 2 (burgery):** Podgrzać lekko mleko i rozpuścić drożdże. Mąkę przesiać razem z kakao. Do mąki wlać mleko z drożdżami, dodać cukier, szczyptę soli, aromat, rodzynki, olej i wbić jajo. Wyrabiać ok. 8-10 minut. Kiedy ciasto będzie elastyczne nałożyć na miskę czepek albo przykryć folią. Odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce, aż podwoi swoją objętość (60-90 minut). Z wyrośniętego ciasta uformować bułeczki dzieląc ciasto na sześć równych części. U mnie wszyły po 80 g każda. Bułki ułożyć na wyłożonej papierem blasze do pieczenia. Przykryć ściereczką, odstawić do wyrośnięcia na kolejne 30 min. Można też ułożyć je do tortownicy tak, aby po wypieczeniu dały się odrywać. Wierzch bułek posmarować roztrzepanym żółtkiem z wodą. Rozgrzać piekarnik do 200 stopni C. Piec ok. 20 minut. Przystudzone bułki przekroić na pół i uzupełnić dodatkami. Każdą połówkę bułki posmarować kremem daktylowo - czekoladowym, położyć plaster pomarańczy, ananasa, kilka plasterków banana, posypać np. surowym kakao i przykryć górną częścią bułki.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujes





## CIASTO KASZTANOWO - CZEKOLADOWE



60 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

krem kasztanowy - 270 g  
czekolada 75% - 1 szt.  
jaja - 3 szt.  
masło (miękkie, wyjęte wcześniej z lodówki) - 100 g  
cukier kokosowy - 2 łyżki  
skrobia z tapioki - 3 łyżki

### polewa:

masło - 50 g  
śmietanka 30 % - 3-4 łyżki  
kakao - 1 łyżka  
czekolada mleczna - 50 g  
orzechy macadamia - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Masło i jaja wyjąć wcześniej z lodówki, aby miały temperaturę pokojową. Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywno. Czekoladę 75% rozpuścić w kąpeli wodnej, przełożyć do misy robota. Do czekolady dodać masło, krem kasztanowy, cukier kokosowy i skrobię. Utrzeć na puszystą masę, pod koniec dodając po jednym żółtku. Do powstałej masy dodać ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszać.

**KROK 2:** Ciasto przełożyć do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 140 stopni (termoobieg). Piec 30 minut. Po upieczeniu odstawić do ostygnięcia.

**KROK 3 (polewa):** W małym garnku rozpuścić masło, dodać śmietankę, kakao i czekoladę. Podgrzewać do połączenia się składników cały czas mieszając.

**KROK 4:** Otrzymaną polewą poleć ciasto. Udekorować orzechami macadamia (lub dowolnie). Kroić po zastygnięciu polewy.

### WARTO WIEDZIEĆ:

Ciasto jest mięciutkie i delikatne jak puch, słodkie kasztanowo - czekoladowe, pyszne do gorzkiej kawy lub dobrej herbaty.

Nikita

Wszystko zaczęło się w kuchni, gdyż po prostu tylko to było wystarczająco dobre







## KAKAOWY CHLEBEK BANANOWY Z KREMEM DAKTYLOWYM



50 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

banany bardzo dojrzałe - 3 szt.  
olej kokosowy / rzepakowy - 50 ml  
kakao surowe w proszku - 1 łyżka  
łamane kakao surowe - 1 łyżka  
orzechy włoskie posiekane - 1 garść  
jaja - 3 szt.  
miód lub syrop klonowy - 2 łyżki  
mąka orkiszowa - 190 g  
cukier waniliowy np. z ksylitolem lub mieloną wanilią - 1 opakowanie  
soda - 1 łyżeczka  
daktynella z pomarańczą - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Nastaw piekarnik na 180 °C. Banany obierz ze skórki i ugnieć w misce tłuczkiem do ziemniaków lub widelcem. Wbij jaja i wlej syrop klonowy lub miód oraz olej i wymieszaj trzepaczką. Dodaj przesianą mąkę i resztę składników suchych. Wymieszaj na jednolite ciasto. Do podłużnej formy wyłożonej papierem do pieczenia i wysmarowanej tłuszczem przelej ciasto. Piecz przez 50 minut. Wystudzone ciasto smaruj daktynellą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## WEGAŃSKIE CIASTKA CZEKOLADOWE



30 min

### SKŁADNIKI (12 porcji):

margaryna do pieczenia - 120 g  
cukier trzcinowy brązowy - 150 g  
małe awokado - 1 szt.  
mąka pszenna - 180 g  
cukier waniliowy - 1 opakowanie  
proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki  
soda oczyszczona - 1 łyżeczka  
kakao - 30 g  
mleczna czekolada wegańska - 100 g  
pistacje niesolone - 100 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W dużej misce ucieramy margarynę z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Dodajemy rozgniecione dokładnie awokado, ucieramy. Dodajemy wymieszane i przesiane suche składniki, miksujemy tylko do połączenia. Czekoladę i pistacje siekamy, dodajemy do ciasta, dokładnie mieszamy. Formujemy kulki wielkości dużego orzecha włoskiego, układamy na wyłożonej papierem do pieczenia lub matą blasze. Pieczemy około 10 min w temperaturze 170 st. C.

Iwona Kuczer



## EKSPRESOWE CZEKOLADOWE PRALINKI AMARANTUSOWE



15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

ekspandowany amarantus - 100 g  
krem czekoladowy z gorzkiej czekolady - 400 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Amarantus mieszamy z kremem czekoladowym. Do formowania polecam założyć rękawiczki nitylowe dopuszczone do kontaktu z żywnością. Lekko smarujemy je bezwonnym olejem. Krem czekoladowy jest gęsty, więc łatwo jest formować kuleczki.

**KROK 2:** Z masy formujemy niewielkie kulki. Układamy je na tacy i odstawiamy w chłodne miejsce na 2-3 godziny, aby zastygły. Tak przygotowane pralinki smakują wyśmienicie. Dodatkowo w środek każdej można włożyć np. kawałek kandyzowanego imbiru lub orzech laskowy.

My Little Food Safari



## KRUCHE MAŚLANE CIASTO MILIONERA BEZ GLUTENU



45 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

**ciasto:**  
mąka jaglana bezglutenowa - 80 g  
mąka ryżowa jasna - 80 g  
skrobia ziemniaczana - 40 g  
masło - 150 g  
cukier - 50 g  
**masa:**  
kajmak (mleko krówkowe) - 400 g  
masło - 100 g  
cukier - 80 g  
mascarpone - 100 g  
czekolada gorzka 70 % - 120 g  
czekolada mleczna - 50 g  
mleko - 1-2 łyżka  
orzechy laskowe prażone bez skóry - 100 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (ciasto):** Z mąk, masła i cukru szybko zagnieść ciasto za pomocą robota (lub ręcznie), przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia, nakłuć widelcem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, piec 20 minut. Odstawić do całkowitego ostudzenia.

**KROK 2 (masa):** Kajmak, masło, cukier włożyć do garnka z grubym dnem podgrzewać cały czas mieszając przez około 10 minut, na koniec dodać mascarpone, wymieszać. Odstawić na chwilę do przestudzenia.

**KROK 3:** Na ostudzony kruchy spód rozłożyć orzechy laskowe. Możemy użyć gotowych prażonych bez skóry lub podprażyć je i obrać w domu. Orzechy laskowe stają się szczególnie aromatyczne, jeśli wcześniej upieczemy je w piekarniku. W tym celu należy orzechy rozłożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 10-15 minut (170°C), aż skórka zrobi się ciemna, od czasu do czasu przekładając je. Potem umieścić uprażone orzechy na durszlaku lub ręczniku i pocierać o siebie, aż skórka będzie luźna i odejdzie. Na orzechy wylać letnią masę karmelową i odstawić do całkowitego ostygnięcia.

**KROK 4 (polewa):** W kąpielu wodnej rozpuścić czekolady z odrobiną mleka. Polewę równomiernie rozprowadzić na masie karmelowej, lekko ostudzić i pozostawić do lekkiego wyschnięcia. Gdy polewa będzie jeszcze miękka, zaznaczyć nożem 15-20 kawałków na polewie. Ciasto pozostawić do całkowitego wystudzenia w lodówce. Schłodzone ciasto kroić na kawałki i podawać.





# Prezent

dla bliskiej osoby  
z jakością  
i sercem

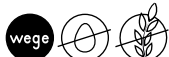
195 g wegańskie ekologiczne krówki, na bazie cukru i proszku kokosowego.







## GĘSTA CZEKOLADA NA GORĄCO



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

mleko - 2 szklanki  
śmietanka 30% - 0,5 szklanki  
czekolada mleczna - 50 g  
czekolada gorzka, np. 70% - 50 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wlej mleko i śmietankę do garnka. Podgrzewaj całość na średniej mocy palnika, aż mleko ze śmietanką zacznie się gotować. Zmniejsz moc palnika i ciągle mieszając w garnuszku dodaj po 50 gramów siekanej mlecznej i gorzkiej czekolady. Po chwili cięgiełego mieszanina czekolada powinna całkowicie się roztopić. Gorącą czekoladę rozlej do kubków i przyzdób według uznania.

MagdalenaKK



## KAWA BEZ LAKTOZY Z MACA



🕒 5 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

mleko owsiane barista - 1 szklanka  
espresso - 30 ml  
maca - 1 łyżeczka  
cukier kokosowy - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zaparzamy espresso. Mleko owsiane pieniemy. Wsypujemy maca i wlewamy espresso. Dosładzamy cukrem kokosowym do smaku.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## SERNIK KRÓLEWSKI



🕒 60 min

### SKŁADNIKI (12 porcji):

#### ciasto kruche:

mąka pszenna - 1,5 szklanki  
masło - 1 kostka  
margaryna - 100 g  
cukier drobny - 1/3 szklanki  
kakao - 3 łyżki  
żółtka jaj - 2 szt.

proszek do pieczenia - 2 łyżeczki

#### masa serowa:

twaróg trzy krotnie mielony - 1 kg  
jaja duże - 4 szt.  
budyń śmietankowy - 1,5 opakowania  
cukier drobny - 3/4 szklanki  
śmietana 18% - 2 łyżki  
sok z cytryny - 1/2 szt.

#### dotatkowo:

bułka tarta do foremki - 2 łyżki  
tłuszcz do wysmarowania - kawałek

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (ciasto):** Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, dodać kakao, cukier, żółtka i pokrojone w kawałki masło i margarynę. Zagnieść gładkie jednolite ciasto. Z ciasta uformować kulę, owinać folią spożywczą i włożyć na 60 minut do lodówki. Po wyjęciu z lodówki ciasto podzielić na dwie części większą i mniejszą. Większą częścią wylepić spód tortownicy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą.

**KROK 2 (masa serowa):** Jajka wbić do miski dodać cukier i ubić mikserem na puszystą masę, podczas ubijania dodać śmietanę oraz proszek budyniowy. Następnie do masy miksując na średnich obrotach miksera dodawać porcjami twaróg mielony i na koniec dodać sok z cytryny. Po dokładnym wymieszaniu masę serową wyłożyć na przygotowany kruchy spód. Całość wyrównać, na ser rozkruszyć w dłoniach lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach pozostałe ciasto.

**KROK 3:** Ciasto włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec około 60 minut. Po upieczeniu ciasto pozostawić w piekarniku około 15-20 minut, po czym uchylić drzwiczki. Po 30 minutach sernik wyjąć całkowicie wystudzić i oprószyć cukrem pudrem.

Bożena1960



## CIASCZKA ORZECHOWE Z KREMEM CZEKOLADOWYM



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (30 ciastek):

mąka pszenna - 255 g  
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka  
sól - szczypta  
miękkie masło - 2 łyżki  
krem czekoladowy - 120 g  
cukier - 110 g  
kakao - 1 łyżka  
jajo - 1 szt.  
mleko - 5 łyżek  
kawa rozpuszczalna - 1 łyżeczka  
drobno posiekane orzechy - trochę  
pestki słonecznika - 150 g  
cukier puder (do obtoczenia) - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Mąkę wymieszać z proszkiem i solą. Miękkie masło ubić z cukrem i kremem czekoladowym. Dodać jajko, mleko, kakao i kawę chwilę ubijać. Partiami dodawać mąkę, najlepiej mieszać już łyżką i pod koniec wsypać 3/4 szklanki orzechów. Dobrze wymieszać. Ciasto zawinąć w folię i schłodzić w lodówce 5-8 godzin.

**KROK 2:** Po tym czasie z ciasta formujemy kuki wielkości orzecha włoskiego i każdą z nich obtaczamy w posiekanych orzechach potem w cukrze pudrze. Jak chcecie ciasteczka mniej słodkie możecie pominąć etap obtaczania w pudrze, też są dobre. A ewentualnie pudrem można posypać po upieczeniu.

**KROK 3:** Ciastka przełożyć na blaszkę z papierem i bardzo delikatnie spłaszczyć. Piec w 175 °C przez 15 minut. Ciastka po upieczeniu są dość miękkie, ale tak ma być. Po chwili robią się kruche na zewnątrz.

Family





**Monika Więckowska**  
Przepisy Moniki na naszym  
portalu [gotujwstylueko.pl](http://gotujwstylueko.pl)  
znajdziecie pod nickiem  
**Nikita**

# Mąki bezglutenowe

## rodzaje ● zastosowanie ● właściwości

Dieta bezglutenowa nie powinna się kojarzyć z wielkimi ograniczeniami, tylko powinniśmy na nią spojrzeć jak na nowe wyzwanie, nowe możliwości i nowe smaki. Niestety u nas w Polsce wiele osób traktuje ją bardzo negatywnie, pesymistycznie jako wielkie ograniczenie i często pada pytanie, a co Ty jesz?

Obecnie mamy dostęp do produktów z całego świata, są one ogólnodostępne, a ceny mąk bezglutenowych są przystępniejsze niż były kiedyś. Wybierając mąki bezglutenowe należy wiedzieć, jakie mają właściwości, do czego warto je wykorzystać oraz jak je połączyć, aby uzyskać najlepszy rezultat. Osoby chorujące na celiakię nie mogą spożywać nawet śladowych ilości glutenu, dlatego też powinny zwracać dodatkową uwagę czy dana mąka ma oznaczenie jako produkt bezglutenowy. To, że dany rodzaj mąki powinien być z natury bezglutenowy, nie oznacza, że rzeczywiście taki jest. Chodzi tu o zanieczyszczenia (kontaminacje), które mogą powstać podczas upraw i zbiorów, a także w procesie produkcyjnym. Gwarancją bezpieczeństwa jest deklaracja producenta i znak przekreślonego kłosa na opakowaniu produktu. Bezglutenowe mąki można podzielić na dwie główne kategorie:

1. **mąki jednorodne** (zbożowe, strączkowe, z nasion, ziaren, orzechów i skrobi naturalnie niezawierające glutenu)
2. **gotowe mieszanki** bezglutenowe

## Rodzaje i właściwości mąk i skrobi bezglutenowych:

### MAKA RYŻOWA

Jest jedną z najpopularniejszych i najtańszych mąk bezglutenowych. Wytwarzana jest z drobno zmielonych ziaren ryżu. Bardzo dobrze miesza się z innymi mąkami. Może być mąką bazową do wypieku słodkich ciast, przeróżnych ciasteczek, wytrawnych tart, bułeczek, jasnych chlebów, ale także do zagęszczania zup i sosów. Świetnie sprawdzi się do posypywania stolnicy przy wałkowaniu ciasta na pierogi, makaron czy też kruchego. Wytwarza się z niej np. makaron ryżowy, kluski (np. indyjskie idli, japońskie dango), ciasta, ciastka (np. japońskie mochi, koreańskie injeolmi), placki (np. indyjskie papad), naleśniki (np. indyjskie appam i dosa), bliny oraz używa do zagęszczania kisielei, zup, sosów. Jest ona istotnym składnikiem kuchni japońskiej i innych krajów azjatyckich. Wykonuje się ją zarówno z białego ryżu jak i ryżu brązowego.

Zdecydowanie więcej wartości odżywczych, witamin i błonnika ma mąka ryżowa pełnoziarnista (na rynku polskim m.in. w ofercie marki Bio planet lub Pięć Przemian). Mąka ryżowa pełnoziarnista pochodzi z pełnego przemiału całego ziarna ryżu.

Mąka ryżowa może być używana do wszelkich wypieków - chleba, ciast, ciastek oraz deserów, naleśników, placków.

W domu bardzo łatwo przygotować mąkę z dowolnego rodzaju ryżu np. białego, brązowego, czerwonego, czarnego, basmati czy też ryżu do risotto (arborio) albo do sushi. Wystarczy dowolny ryż zmielić w młynku do kawy, blenderze czy też thermomixie. Możemy uzyskać kolorową mąkę, nieco cięższą, ale niezwykle wartościową.

Mąka ryżowa jest bogata w niacynę, witaminę B6, witaminę B1 oraz magnez, żelazo i cynk. Witaminy i składniki mineralne wpływają na prawidłowe funkcjonowanie wielu układów w organizmie, m.in.: układu sercowo - naczyniowego, układu nerwowego, układu immunologicznego oraz wpływają na metabolizm energii w organizmie. Mąka ryżowa dostarcza węglowodanów, jest bogata w błonnik pokarmowy, jednocześnie ma mało tłuszczu. Przy czym mąka ryżowa otrzymywana z ryżów pełnoziarnistych zawiera więcej błonnika, witamin i składników mineralnych niż mąka ryżowa biała.

### SKROBIA KUKURYDZIANA

Skrobia kukurydziana (mazeina) i mąka kukurydziana to nie to samo, różnią się one kolorem, właściwościami i sposobem ich uzyskania. Skrobia kukurydziana otrzymywana jest z precyków kukurydzy (każda kukurydza ma 3 takie precyki, w kolorze białym, zawierające tzw. pylniki, wypełnione kilkoma tysiącami pyłków), a nie, jak mąka, z ziaren. Jest ona także produktem bezglutenowym, ma postać proszku o białej barwie, delikatnej konsystencji i neutralnym zapachu. Skrobia kukurydziana ma wysoką zawartość błonnika i karotenoidów, zawiera witaminy i minerały (B6, tiaminy, mangan, magnez i selen).

Skrobia ma właściwości zagęszczające (podobnie, jak skrobia ziemniaczana), dlatego znajduje zastosowanie w kuchni przy przyrządzaniu sosów czy zup lub jako dodatek do pieczywa, mokrych ciast i innych wypieków. Poza kuchnią można ją wykorzystać do czyszczenia powierzchni z plam z oleju i krwi oraz jako środek zmiękczający do prania. Niestety nie jest powszechnie dostępna tak jak mąka kukurydziana i jest dużo od niej droższa.



# Mąki

— EKOLOGICZNE —

Dieta  
zasadowa!



Królowa  
wypieków!



Idealna do mieszanek  
bezglutenowych!

KETO  
wypieki!

Wysoka zawartość  
białka!





## MAKA KUKURYDZIANA

Wytwarzana jest z dojrzałych kolb kukurydzy, które podlegają procesom suszenia i przemiału. Mąkę kukurydzianą można wykorzystać do wypieku ciast, biszkoptów, babeczek, chleba, bułeczek, placków, wafli, naleśników oraz różnych deserów. Doskonale nadaje się również do panierowania mięs, ryb i warzyw, na domowe tortille oraz jako dodatek do placków ziemniaczanych i puddingów. Może być wykorzystana do zagęszczania zup i sosów. W przemyśle spożywczym wykorzystuje się ją do produkcji pieczywa, makaronów, herbatników, ciast, tortilli.

Mąka kukurydziana jest źródłem białka, błonnika, witaminy B1, B6, folianów i składników mineralnych, m.in. jest dobrym źródłem żelaza, magnezu i cynku. Ponadto mąka kukurydziana zawiera karotenoidy - naturalne barwniki o właściwościach przeciwutleniających, które warunkują barwę mąki i chronią organizm przed działaniem wolnych rodników. To dzięki nim mąka ma żółty kolor, który nadaje potrawom.

Jest lekkostrawna, nie podrażnia żołądka i dlatego może być używana do wyrobów przeznaczonych dla dzieci, osób starszych i rekonwalescentów.

Mąka kukurydziana oprócz najpopularniejszej żółtej może być również biała lub niebieska, w zależności od rodzaju użytej kukurydzy. Mąka kukurydziana nadaje wypiekom puszystość i słodkawy smak. Mąki kukurydzianej najczęściej używa się w krajach Ameryki Południowej, gdzie produkuje się z niej tortille, nachos i tacos. W Polsce znajduje się najczęściej zastosowanie w kuchni bezglutenowej, jest tania i powszechnie dostępna.

## MAKA GRYZANA

mąka gryczana wytwarzana jest z ziaren gryki, może to być:

- **mąka gryczana pełnoziarnista** (z pełnego przemiału całego ziarna) - uzyskana poprzez zmielenie nieoczyszczonych ziaren gryki niepalonej, tzn. nie pozbawionych zewnętrznych fragmentów ziarna (okrywy owocowo-nasiennej) należy do jednej z najbardziej odżywczych i zdrowych mąk.
- **mąka gryczana biała** (jasna) otrzymywana jest z obłuskiwanego, nieprażonego ziarna gryki.

Mąkę gryczaną możemy wykorzystać do ciasta naleśnikowego, makaronów, przeróżnych klusek, placków, blinów, a także do wypieku chleba pełnoziarnistego, najlepiej w połączeniu z innymi mąkami.

Mąka gryczana jest doskonałym źródłem białka i błonnika, ma niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą jej używać diabeetycy oraz osoby z podwyższonym poziomem glukozy we krwi. Mąka ta zawiera wiele minerałów m.in. fosfor, magnez, miedź i żelazo, oraz witamin – niacynę, B1, B6.

Na świecie mąka gryczana wykorzystywana jest do sporządzania różnych dań w różnych regionach np. prażuchy, zup (ukraińska sołomacha), wyrobu makaronów (np. włoskie bigoli i pizzoccheri, japoński soba), rozmaitych klusek, omletów, naleśników oraz znanych z kuchni rosyjskiej blinów.

Z mąki gryczanej wypieka się także ciasta (w tym np. torty), chleby i inne pieczywa. Chleby typu „tatarczuch” znajdują się na liście polskich produktów tradycyjnych. W kuchni białoruskiej, ze sfermentowanego ciasta z mąki gryczanej przyrządza się kułagę – podawany na zimno deser owocowy.

## MAKA JAGLANA

wytwarzana jest z obłuszczonego ziarna prosa. Zna-na i stosowana już od tysiącleci. Ma ona orzechowy aromat i słodko-gorzki posmak, który dodaje charakteru różnorodnym potrawom. Można ją wykorzystywać do wypieku ciast, kruchych tart słodkich i wytrawnych, bab, gofrów, muffinek i ciasteczek, naleśników czy też różnych placków. Konsystencja ciasta z mąki jaglanej jest mniej elastyczna, jest ono również bardziej delikatne i bardziej się kruszy. Poza tym nie rośnie tak efektywnie pod wpływem sody czy drożdży jak ciasta z mąki pszennej. Dlatego warto ją łączyć z innymi rodzajami mąk. Doskonale komponuje się z mąką ryżową i gryczaną. Wypieki z dodatkiem mąki jaglanej charakteryzują się delikatnym smakiem i jasnym kolorem. Mąkę jaglaną można wykorzystać również do panierowania warzyw, mięsa lub ryb.

Mąka jaglana zawiera błonnik, a także sporo witamin z grupy B (zwłaszcza B1, B2, B3, B6), minerałów oraz kwas foliowy, a także fosfor, magnez, mangan, miedź, krzem, cynk, selen i żelazo. W mące jaglanej znajdują się również aminokwasy, takie jak tryptofan (wspomagający układ nerwowy), leucyna (budująca mięśnie) czy izoleucyna (wspierająca poprawny metabolizm). Jest produktem zasadowym, więc w przeciwieństwie do wielu produktów zbożowych działa alkalizująco (odkwaszająco) na organizm. Mąka z kaszy jaglanej jest bezpieczna dla niemowląt (po 4 miesiącu) jako jeden z pierwszych produktów uzupełniających dietę. Zalecana jest także dla sportowców zarówno przed jak i po treningu. Nie jest zalecana dla cukrzyków ze względu na wysoki indeks glikemiczny.

## MAKA OWSIANA

Owies jest zbożem, które w swojej naturalnej formie nie zawiera glutenu i wydawać się może, że jest w pełni bezpieczny dla osób z celiakią. Niestety nie zawsze tak jest, musi on być uprawiany i obrabiany w odpowiednio dostosowanych i kontrolowanych warunkach, które pozwolą uniknąć zanieczyszczenia pokarmu glutenem. Kwestia ta jest wciąż badana przez środowisko naukowe. Z tego powodu osoby nietolerujące glutenu powinny zawsze wybierać mąki owsiane wyraźnie oznaczone jako produkt bezglutenowy (sformułowanie „bezglutenowy” można stosować wyłącznie, jeśli dana żywność zawiera nie więcej niż 20 mg/kg glutenu). Tradycyjna mąka owsiana powstaje z ziaren owsa, w tym z otrąb i zarodków. Mąka owsiana wyróżnia się większą grubością i ziarnistością, a także ciemniejszą teksturą w porównaniu do pszennej. Z tego też względu wypieki z jej użyciem nie są tak wyrośnięte, dlatego warto ją łączyć z innymi mąkami bezglutenowymi np. gryczaną, ryżową czy jaglaną. Charakteryzuje się ona lekko orzechowym smakiem. Mąkę owsianą można wykorzystać do wypieków, w tym chleba, bułek i ciast, batoników, ciasteczek, naleśników, placków, omletów, gofrów, ale także do zagęszczania zup, sosów i rozmaitych gulaszy, a poza kuchnią można przygotować z jej użyciem domowe maseczki lub peelingi na skórę twarzy.

Mąka owsiana jest źródłem białka, węglowodanów, tłuszczów (3 razy więcej niż u innych zbóż chlebowych), błonnika pokarmowego, saponin, flawonoidów, związków steroidowych oraz karotenu. Zawiera witaminy z grupy B (B1, B2, B6) witaminy: D, E, K, kwas foliowy, a także minerały: wapń, magnez, żelazo, fosfor, cynk oraz śladowe ilości krzemu, sodu, potasu. Mąka owsiana ma stosunkowo niski indeks glikemiczny, korzystnie wpływa na stabilizację poziomu cukru we krwi, dlatego też jest polecana w diecie diabeetyków. W domowych warunkach mąkę owsianą możemy wykonać mieląc płatki owsiane bezglutenowe.





# PIECZ I ROZSIEWAJ

## radość



✿ **Idealnie połączenie przypraw**

✿ **bez fosforanów**

⊘ **bezglutenowe**

**Dodatki do pieczenia Amylon charakteryzują się najwyższą jakością surowców!**

**PROSZEK DO PIECZENIA  
Z PRZYPRAWAMI DO PIERNIKA  
BEZGLUTENOWY BIO**

Poznaj  
Producenta:







### MAKA MIGDAŁOWA

Mąka z migdałów powstaje w wyniku zmielenia blanszowanych, nieprażonych nasion migdałowca. Charakteryzuje się jasnym kolorem i delikatnym, słodkim smakiem. Mąka migdałowa z powodzeniem może zastąpić mąkę pszenną (w stosunku 1:1), jest bardzo smaczna i pożywna. Może być wykorzystana do wypieku ciast, ciasteczek, kulek mocy, muffinów, pizzy, naleśników, racuchów, placków, ale może też pełnić funkcję zagęszczacza sosów i zup. Ze względu na słodki smak świetnie uzupełnia smak deserów, koktajli i płatków śniadaniowych. Warto wiedzieć, że ciasto z mąki migdałowej może być mniej pulchne, ale nie stanowi to jej wady. Jest dostępna w wielu punktach, ale niestety dosyć droga.

Mąka migdałowa jest doskonałym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych - jednonienasyconych oraz wielonienasyconych. Poza tym zawiera stosunkowo mało węglowodanów. Dzięki temu może być wykorzystywana przez osoby będące na diecie o niskiej zawartości węglowodanów czy na diecie ketogenicznej. Mąka ta zawiera też duże ilości magnezu, żelaza i wapnia.

### MAKA KASZTANOWA

Otrzymywana jest w wyniku zmielenia suszonych kasztanów jadalnych. Bardzo dobrze miesza się z innymi mąkami. Nadaje potrawom wyjątkowy lekko słodki smak i orzechowy zapach. Tekstura tej mąki przypomina trochę mąkę pszenną, wypieki z niej są plastyczne. Możemy jej użyć do wypieku chleba, ciast, ciasteczek, naleśników, makaronów, do deserów (świetnie łączy się z wanilią, czy czekoladą), sprawdzi się również jako zagęszczacz do zup i sosów. Mąka kasztanowa nie należy do tanich, ale ma wyjątkowy smak i wysoką wartość odżywczą dlatego warto ją uwzględnić w codziennym menu. Była szczególnie ceniona przez Św. Hildegardę z Bingen obok miodu i orkiszu.

Mąka kasztanowa zawiera dużo białka, węglowodanów, kwasy tłuszczowe, błonnik, lecytynę oraz sacharozę, kwas jabłkowy i kwas cytrynowy. Jest też dobrym źródłem składników mineralnych (miedź, potas, fosfor, żelazo, sód, cynk, wapń, magnez), a także witamin (B1, B2, B6, C).

### MAKA KOKOSOWA

Jest pozyskiwana jako produkt uboczny przy produkcji oleju i mleka kokosowego. Ma liczne właściwości prozdrowotne oraz delikatny kokosowy smak i aromat. Mąki kokosowej można używać do zagęszczania zup i sosów, do naleśników, pieczenia chleba, spodów do pizzy, panierki, ciast i ciasteczek. Należy tylko pamiętać, że mąka kokosowa jest dużo bardziej chłonna niż inne mąki. Z tego powodu nie może być używana jako zamiennik innych mąk jeden do jednego. Poza tym mąka ta jest zwykle gęstsza niż inne mąki i nie wiąże się tak łatwo, dlatego powinno się ją mieszać z innymi mąkami.

Mąka kokosowa jest doskonałym źródłem błonnika (zawiera go dwukrotnie więcej niż otręby), jest mąką niskowęglowodanową (wskazaną dla cukrzyków i osób na diecie odchudzającej), zawiera również potas, magnez, fosfor oraz kwas foliowy.

### MAKA Z AMARANTUSA

Powstaje w wyniku zmielenia nasion szarłat. Nadaje potrawom kruchości i delikatnie orzechowego smaku. Bardzo dobrze miesza się z innymi mąkami. Powinna stanowić raczej dodatek do wypieków, a nie produkt bazowy ze względu na specyficzny smak i zapach mąki amarantusowej, (wypiek może wydawać się zbyt intensywny). Możemy ją dodawać do ciast, ciasteczek, słodkich naleśników, racuchów, makaronów, do chlebów, a także do zagęszczania zup.

To bogate źródło niezbędnych kwasów tłuszczowych, błonnika, białka, wielu pierwiastków i minerałów, zawiera m.in. łatwo przyswajalne żelazo, magnez i wapń.

### MAKA Z CIECIERZYCY

Mąka z cieciorki (grochu włoskiego) otrzymywana jest ze zmielonych ziaren cieciorki, ma żółtawy kolor, smak zbliżony do grochu z lekko orzechowym posmakiem. Jest mąką dość ciężką. Można stosować ją samodzielnie lub jako dodatek do innych mąk. Może być dodawana do wypieku pieczywa, makaronów, placków, a szczególnie naleśników, zwanych socca. Ma silne właściwości wiążące, w związku z czym doskonała również do zagęszczania zup i sosów. Mąka z ciecierzycy może z powodzeniem zastąpić jajka w kuchni wegańskiej, ale też i w diecie osób z alergią na jajka kurze.

Mąka z cieciorki zawiera białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik, a także kwas foliowy, witaminy z grupy B, witaminy A, D, K oraz minerały: miedź, fosfor, żelazo, sód, magnez, potas, a także cynk oraz substancje o właściwościach przeciwutleniających (antyoksydanty). Ma ona niski indeks glikemiczny, potrawy z jej dodatkiem nie podnoszą szybko poziomu cukru we krwi, dlatego też zalecana jest w diecie diabetyków. Wykorzystywana jest w kuchni indyjskiej.



### LIŚCIE BABKI W CIEŚCIE



20 min

#### SKŁADNIKI (2 porcje):

liście babki - 1 garść  
mąka z ciecierzycy - 1 szklanka  
woda - 1 szklanka  
olej do smażenia - trochę

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Szukamy dorodnych liści babki zwyczajnej. Myjemy i osuszamy.

**KROK 2:** Mąkę z ciecierzycy mieszamy z wodą i odstawiamy na godzinę do napęcznienia.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzewamy olej. Liście babki zanurzamy w cieście i smażymy na złoto z obu stron. Smażymy liście do wykończenia całego ciasta i liści.

Nikita



## MAKA TEFF

Otrzymywana jest ze zmielonych ziaren miłki abisyńskiej. Daje potrawom lekko orzechowego aromatu i ciemnego koloru (prawie czarnego). Od wieków stosowana przez ludność z krajów afrykańskich do przyrządzania tradycyjnego chleba, zwanego injera. Może być dodatkiem (w połączeniu z innymi mąkami) do wypieku pieczywa, placków, ciast, ciasteczek, naleśników, a także jako zagęstnik do zup i sosów.

## MAKA Z SORGO

Powstaje ze zmielenia nasion sorgo (to starożytne zboże bezglutenowe uprawiane już tysiące lat temu w Afryce). Mąka z nasion sorgo ma lekką konsystencję i smak. Jest stosowana w przepisach, które wymagają niewielkiej ilości mąki lub w połączeniu z innymi mąkami (do 30 %). Można ją wykorzystać do zagęszczania mięsnych i warzywnych dań oraz zup, panierowania, wypieku ciasteczek, ciast i jako dodatek pieczywa, a także do placków, naleśników, klusek, pierogów.

Mąka z sorgo zawiera białko, błonnik, żelazo i korzystne dla organizmu przeciwutleniacze.

## MAKA Z KOMOSY RYŻOWEJ (MAKA Z QUINOA)

Otrzymywana jest ze zmielonych, nieprażonych ziaren komosy ryżowej. Bardzo dobrze miesza się z innymi mąkami. Idealna do domowego pieczywa, ciast, placków, naleśników, makaronów.



## PLACKI Z TWAROGIEM, JABŁKIEM I KOMOSĄ RYŻOWĄ



20 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

twaróg półtłusty - 150 g

jajka - 3 szt.

mleko owsiane bezglutenowe - 300 ml

**mąka z komosy ryżowej** - 1/2 szklanki

**mąka kukurydziana** - 1/2 szklanki

**skrobia kukurydziana** - 1/2 szklanki

**mąka ryżowa** - 1/2 szklanki

proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka

cukier różany lub zwykły - 2 łyżki

jabłko - 1 szt.

olej kokosowy - do smażenia

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki zmiksować razem. Dodać starte na tarce jarzynowej jabłko. Wymieszać. Smażyć na oleju kokosowym na złoto. Podawać z syropem daktylowym, miodem, konfiturą lub jogurtem.

Nikita



Poznaj  
Producenta:

# Naten

ORGANIC & GLUTEN FREE!



EKOLOGICZNE I BEZGLUTENOWE!



SPRÓBUJ

SZCZĘŚCIA!





### MAKA Z TOPINAMBURU

(słonecznika bulwiastego) powstaje poprzez zmielenie obranego, suszonego kłącza topinamburu. Po wykopaniu topinamburu z ziemi nie da się go długo przechowywać w postaci świeżej, w postaci suszonej i zmielonej można go przechowywać cały rok i tworzyć z niego różne dania łącząc z innymi mąkami. Mąkę z topinamburu możemy wykorzystać do wielu celów np.: placki z topinamburu (tak jak placki z ziemniaków), kotlety z mąki z topinamburu, dodatek do sosów, dodatek do zup oraz jako dodatek do chleba, wytrawnych tart czy różnych ciasteczek.

Mąka ze słonecznika bulwiastego jest jednym z najbogatszych źródeł inuliny (to bardzo silny prebiotyk będący pożywką dla dobroczynnych bakterii jelitowych, które regulują pracę przewodu pokarmowego, poprawiają przyswajalność składników mineralnych oraz odgrywają istotną rolę w zapobieganiu różnym schorzeniom). Poza tym jest źródłem błonnika, żelaza, krzemu, potasu i witamin z grupy B, zawiera tryptofan.

### MAKA KONOPNA

uzyskuje się ją poprzez zmielenie i odtłuszczonego nasion konopi. Charakteryzuje się ona lekko orzechowym smakiem i aromatem, jest ciemna, prawie czarno-zielona (taką barwę nadaje też wypiekom). Może być stosowana jako dodatek (10 – 15 %) do pieczenia chleba, ciast (raczej tych ciemnych typu brownie), ciasteczek, pierniczków, placków, naleśników, deserów, jogurtów, a także do doprawiania zup i sosów oraz jako ciekawa panierka do kotletów mięsnych lub warzywnych. Mąkę z konopi można spożywać na surowo np. jako dodatek do zdrowych koktajli i deserów.

Mąka konopna ma niski indeks glikemiczny, zawiera wiele niezbędnych do życia aminokwasów, w tym tryptofan, leucynę, lizynę oraz fenyloalaninę, jest także doskonałym źródłem

nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3 i omega 6, zawiera witaminy z grupy B, witaminy E i minerały, takie jak fosfor, magnez, wapń, potas czy żelazo.

### MAKA LNIANA

uzyskuje się ją przez zmielenie i odtłuszczonego nasion lnu. Mąka może być stosowana samodzielnie, ale lepiej używać jej w połączeniu z innymi mąkami (np. z kukurydzianą, ryżową, kasztanową). Możemy ją wykorzystać jako dodatek do wypieku pieczywa (do 15 %), ciasteczek, batoników, ciast oraz do przyrządzania deserów, zagęszczania sosów czy zup, a także jako posypkę do sałatek lub panierkę.

Mąka lniana jest bogatym źródłem cennych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, błonnika pokarmowego (zapewniającego uczucie sytości, regulującego perystaltykę jelit i pracę układu pokarmowego, a także obniżającego poziom „złego” cholesterolu), oraz sporo składników mineralnych: magnezu, potasu, żelaza i cynku oraz witamin, zwłaszcza B1, E i PP.



**NOWOŚĆ!**



Krem z orzechów pekan bezglutenowy bio 175g

**HORIZON**  
SINCE 1978



Krem z pistacji bezglutenowy bio 175g



## MAKA Z ŻOŁĘDZI,

aby przygotować mąkę żołądziową, owoce dębu po ługowaniu poddaje się suszeniu w temperaturze 200 stopni Celsjusza, dopiero po usunięciu większości wody z surowca owoce mieli się na drobną mąkę.

Mąkę z żołądzi najlepiej wykorzystywać jako uszlachetniający dodatek do mąki zbożowej w proporcji 2/3 mąki zbożowej i 1/3 mąki żołądziowej i wypiekać chleb, bułki, ciasteczka, pierniczki oraz inne wyroby. Można ją wykorzystać także do wszystkich dań, gdzie normalnie dodaje się mąkę zbożową np. jako dodatek do makaronu, omeletów z jaj, placków ziemniaczanych (dodając do 2/3 tartych ziemniaków 1/3 mąki z żołądzi).

Mąka z żołądzi bogata jest w witaminy z grupy B i błonnik, nienasycone kwasy tłuszczowe, magnez, potas, a także wapń.

## MAKA Z ŻOŁĘDZI



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

żołądzie - dowolna ilość  
woda - do zalania żołądzi  
soda oczyszczona - 1 łyżka na litr wody

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Zbiór żołądzi najlepiej rozpocząć w okresie koniec września - początek października. Nie warto zbierać żołądzi wcześniej, ponieważ te, które spadają z drzew wcześniej, zazwyczaj są robaczywe.

**KROK 2:** Żołądzie musimy obrać ze skorupy, można to zrobić przy pomocy dziadka do orzechów i nożyka. Odrzucić robaczywe. Obrane żołądzie włożyć do miski, zalać gorącą wodą i wsypać 1 łyżkę sody (na 1 l wody) i odstawić na 12 godzin. Po 12 godzinach wodę odlać (woda będzie czarna), wypłukać żołądzie i ponownie zalać gorącą wodą i dodać sodę. Czynność tą powtórzyć przez 3-5 dni, zmieniając wodę co 12 godzin (robimy to do momentu aż woda będzie jasna). Jest to konieczne, ponieważ żołądzie zawierają mnóstwo tanin, które nadają im gorzki smak.

**KROK 3:** Po 3-5 dniach żołądzie dobrze wypłukać i osączyć na sicie. Żołądzie zmielić w blenderze/malakserze. Wyłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 50°C do suszenia. Suszyć do momentu aż będą całkowicie suche.

**KROK 4:** Po wysuszeniu ponownie zmielić na drobno za pomocą młynka lub blendera. Mąkę przełożyć do słoika i przechowywać w chłodnym miejscu. Używać do domowych wypieków w połączeniu z innymi mąkami np. do chleba, placków i ciasteczek, muffinów, kotletów wegetariańskich i innych dań.

Nikita



## MAKA BANANOWA

To mąka pozyskiwana z bananów warzywnych (plantany), ma konsystencję podobną do mąki kokosowej, kolor lekko żółty (czasem szarawy) i neutralny smak. Może być ona stosowana do tworzenia dań w wersji słodkiej i wytrawnej, świetnie zagęszcza konsystencję płynów (zupy, sosy). Można ją spożywać na surowo. Jest bardzo chłonna, zawiera dość dużo skrobi, dlatego może sprawiać, że potrawy są twarde.

Mąka bananowa jest źródłem białka i węglowodanów, zawiera błonnik, inulinę, duże ilości magnezu i witamin z grupy B, a także 5-hydroktryptofan o właściwościach antydepresyjnych.



## PLACKI OWSIANE Z MAKĄ BANANOWĄ



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

jaja - 2 szt.  
serek homogenizowany naturalny - 100 g  
mąka bananowa - 4 łyżki  
mąka ryżowa pełnoziarnista - 4 łyżki  
płatki owsiane bezglutenowe - 5 łyżek  
mleko migdałowe - 150 ml  
cukier z wanilią - 1 łyżeczka  
soda oczyszczona - 1 łyżeczka  
olej kokosowy do smażenia - trochę  
do podania: syrop klonowy

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie mokre składniki wymieszać razem, w drugiej misce połączyć suche składniki. Do suchych składników dodać mokre i wymieszać na jednolitą masę. Na patelni rozgrzać odrobinę oleju kokosowego. Smażyć małe placki na złoto. Podawać z syropem klonowym.

Nikita

Opisane tu bezglutenowe mąki to tylko część dostępnych obecnie na rynku. Producenci trzymają rękę na pulsie bacznie obserwując niezmiennie cieszący się zainteresowaniem trend na żywność bezglutenową. Wciąż na rynku pojawiają się nowe propozycje. Jak sami widzicie jest z czego wybierać i próbować. Grunt to odnaleźć swój smak i nie bać się eksperymentów.

Monika Więckowska (Nikita)



# POLECAMY: Mąki bezglutenowe i naturalnie bez glutenu



**MAKA RYŻOWA PEŁNOZIARNISTA BEZGLUTENOWA BIO**  
- BIO PLANET



**SKROBIA KUKURYDZIANA BIO** - BIO PLANET



**MAKA KUKURYDZIANA BEZGLUTENOWA BIO**  
- PROBIO



**MAKA GRYCZANA BEZGLUTENOWA BIO**  
- PROBIO



**MAKA AMARANTUSOWA BIO** - BIO PLANET



**MAKA JAGŁANA BIO**  
- BIO PLANET



**MAKA OWSIANA BEZGLUTENOWA BIO**  
- PIĘĆ PRZEMIAN



**MIGDAŁY MIELONE (MAKA MIGDAŁOWA) BIO**  
- BIO PLANET



**MAKA KASZTANOWA BEZGLUTENOWA BIO**  
- BIO PLANET



**MAKA KOKOSOWA ODTŁUSZCZONA BEZGLUTENOWA BIO**  
- PIĘĆ PRZEMIAN



**MAKA TEFF BIO**  
- BIO PLANET



**MAKA Z CIECierzycy BIO**  
- BIO PLANET



**MAKA Z SORGO BEZGLUTENOWA BIO**  
- PROBIO



# Pyszne pierogi nie tylko na Wigilię

Tajemnica pierogów tkwi w cieście, farszu oraz w sposobie ich lepienia. Dobre pierogi to te które wypełnione są odpowiednią ilością smakowitego farszu, mają cienkie, miękkie ciasto oraz ciekawy wygląd. Mogą być w różnych kształtach: okrągłe, półksiężycy, prostokątne, kwadratowe, trójkątne. Nasze babcie robiły pierogi z falbanką, ja robię na zakładkę, można też brzegi docisnąć widelcem tworząc ładny, estetyczny wzorek. Pomysłowość twórców tego przysmaku jest naprawdę godna podziwu.

## PIEROGI ŚWIATA

Prawdopodobnie pierwszy przepis na pierogi pochodzi z Chin z XIII wieku. Pierogi są znane i spożywane na całym świecie. Występują pod wieloma nazwami. Na włoskim stole spotkamy tortellini, cappelletti, ravioli, calzone. W Hiszpanii zjemy empanadas. W Azji wonton, dim sum, chinkali, gyoza, samosy, mandu, momo i manti. Są pierogi w kształcie piramidki lub takie przypominające kłosa zboża. W wielu kulturach szczególnie azjatyckich popularne są sakiewki, w których podczas gotowania z farszu tworzy się płyn smakiem przypominający rosół. Mistrzami w sklejaniu pierogów są Chińczycy. Swoją precyzją i szybkością wykonania tych małych arcydzieł zadziwiają i inspirują.

## CIASTO MUSI BYĆ IDEALNE

Najlepsza na pierogi jest mąka pszenna typu 500 lub 650. Można też użyć mąki orkiszowej, pełnoziarnistej (tu trzeba pamiętać o większej ilości wody potrzebnej do wyrobienia ciasta), bezglutenowej mąki gryczanej lub owsianej. Dodatek mąki z tapioki sprawi, że pierogi będą nadawały się do parowania i będą bardziej lśniąco. Ciasto powinno być dobrze wyrobione, elastyczne, cienkie (ale nie za cienkie). Najprostszy sposób na ciasto na pierogi to połączenie mąki z gorącą wodą i szczyptą soli. Gorąca woda sprawi, że ciasto będzie miękkie po ugotowaniu. Do ciasta można również dodać mleko, jajko, żółtko, masło i olej. Do wigilijnych pierogów pasuje puder z grzybów, który wzmacnia smak i sprawia, że są bardziej aromatyczne. Pierogi mogą być w każdym kolorze, nadasz im barwę dodając do ciasta sok lub puder z buraków, marchwi lub szpinaku. Można też do gotującej się wody wlać sok ze świeżo wyciśniętego buraka, w ten sposób także nabiorą pięknego burgundowego koloru.

## FARSZ - OGRANICZENIEM JEST TYLKO WYOBRAŹNIA

Największe pole do eksperymentów ze smakiem daje nam wnętrze pieroga. Możemy je nadziać farszem z surowego lub wcześniej ugotowanego mięsa wieprzowego, wołowego, z kaczki lub gęsi. Wypełnić owocami morza, rybą, tofu, kapustą i grzybami, a także coraz bardziej popularnym dodatkiem, jakim jest kimchi. Równie smaczne będą też z ziemniakami i serem, strączkami lub na słodko z owocami i/lub serem polane śmietaną lub słodkim sosem. Farsz można także przygotować z mrożonych warzyw i owoców.

## LEPIENIE I GOTOWANIE

Aby pierogi się udały trzeba je napęlić odpowiednią ilością farszu, dobrze zlepić brzegi i nie gotować zbyt dużej ilości na raz. Wyjmować z garnka zaraz po wypłynięciu na wierzch lub gotować do ok. 5 minut, jeśli użyliśmy mąki pełnoziarnistej do wyrobu ciasta.

## SERWOWANIE PIEROGÓW

Pierogi można podawać okraszone masłem, śmietanką, z cebulką, obsmażane, parowane, pieczone, zapiekane, polane sosem owocowym, czekoladowym czy karmelowym. Mogą być dodatkiem do zup, sosów i sałatek. Zaspokoją podniebienia wegan, vegetarian, osób na diecie lekkostrawnej i bezglutenowej.



Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz





## PIEROGI AZJATYCKIE



100 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):

**ciasto:**

mąka pszenna (typ 500) - 500 g

gorąca woda - 200 - 250 ml

sól - 1 łyżeczka

**farsz:**

mrożone warzywa (mix azjatyckich warzyw) - 1 opakowanie (ok. 400 g)

cebula - 1 szt.

czosnek - 1 ząbek

grzyby mun - 1 garść

imbir kawałek 2 cm

sos sojowy - 2 łyżki

olej - 2 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1 (CIASTO):** Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić dołek. Wlać połowę wody i zagnieść ciasto, powoli wlewać pozostałą wodę i zagniatą ciasto. Ciasto powinno być elastyczne i nie przywierać do dłoni. Wyrobione ciasto przełożyć do naczynia, przykryć ściereczką i odstawić na 30 minut. Po tym czasie wyłożyć połowę na stolnicę lub blat i cienko rozwałkować. Za pomocą szklanki, radełka lub foremek wykrajając koła lub kwadraty. Przygotowując ciasto z dodatkiem mleka zamiast wody dodajemy gorące mleko.

**KROK 2 (farsz):** Namoczyć grzyby mun. Cebulę i czosnek pokroić i zeszklić na dużej patelni lub woku na oleju, dodać warzywa i smażyć, następnie dodać odciśnięte grzyby, starty imbir oraz sos sojowy. Krótco smażyć. Następnie zmiksować pulsacyjnie w malakserze.

**KROK 3:** Farszem wypełniać wycięte placki na pierogi. Przygotowane pierogi gotujemy i podajemy z ulubionymi dodatkami.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

**PIJ NA ZDROWIE  
SOKI KWASZONE  
BEZ DODATKU SOLI!**



• SATYRZ •







## RAVIOLI Z DYNIĄ I SZAŁWIOWYM MASEŁKIEM



🕒 100 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):

**ciasto:**

mąka pszenna typu 00 - 200 g  
żółtka z dużych jaj - 3 szt.  
oliwa - 1 łyżka  
sól - 1/2 łyżeczki

**farsz:**

dynia piżmowa średniej wielkości - 1/2 szt.  
ser biały lub ricotta - 1 opakowanie  
rozmaryn świeży - trochę  
szałwia świeża liście - 4 szt.  
masło - 1 łyżka  
gałka muszkatołowa - 1 szczypta  
cynamon - 1/2 łyżeczki

**okrasa:**

masło - 1/2 kostki  
szałwia świeże listki - 6 szt.  
parmezan tarty - 30 g

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1 (ciasto):** Mąkę umieszczamy w misce, dodajemy żółtka, oliwę i sól. Zagniatamy ciasto kilka minut. Odstawiamy na 30 minut.

**KROK 2 (farsz):** Dynię upiec lub ugotować na parze. Masło rozpuścić i dodać posiekane świeże zioła. Upieczoną dynię, ser oraz masło z podsmażonymi ziołami przełożyć do miski i widelcem rozdrobnić dodając przyprawę.

**KROK 3:** Następnie ciasto przeciąć na pół i jedną część rozwałkować posypując mąką na długi prostokąt. Na tak rozwałkowane ciasto w kilkucentymetrowej odległości układamy porcję farszu. Przydaje się tutaj specjalnie forma do wykonania ravioli, ale nie jest konieczna. Rozwałkujemy drugą część ciasta i przykrywamy nim ciasto z farszem.

**KROK 4:** Dociskamy lekko brzegi i przestrzenie między farszem, usuwając przy tym powietrze. Nożem, radełkiem lub przy pomocy formy do ravioli wycinamy małe pierożki. Dociskamy lekko brzegi powstałych pierożków. Gotujemy po kilka sztuk we wrzącej wodzie. Kiedy wypłyną na wierzch, gotujemy jeszcze chwilę.

**KROK 5:** Masło rozpuszczamy na małej patelni i dodajemy posiekaną szałwię. Chwilę podsmażamy. Polewamy nim ugotowane ravioli i posypujemy tartym parmezanem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

## PIEROGI Z DYNIĄ



🕒 60 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):

**ciasto:**

mąka orkiszowa - 500 g  
sól - 1 łyżeczka  
woda gorąca - 200 - 250 ml

**farsz:**

dynia - 1/2 szt.  
ser biały - 200 g  
rozmaryn świeży - do smaku  
listki szałwii świeże - 3 - 5 szt.  
gałka muszkatołowa - 1 szczypta  
cynamon - 1/2 łyżeczki  
masło - 1 łyżka  
sól i pieprz - do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1 (ciasto):** Mąkę umieścić na stolnicy zrobić dołek i wlać połowę wody i zagniatając ciasto, powoli wlewać pozostałą wodę. Wyrobite ciasto włożyć do miski, nakryć ściereczką i odstawić na 30 minut. Po tym czasie wziąć kawałek ciasta i cienko rozwałkować. Wykroić kwadraty.

**KROK 2 (farsz):** Dynię ugotować na parze. Zioła dość drobno posiekać. Rozpuścić masło i dodać zioła. Upieczoną dynię, twaróg oraz masło z ziołami przełożyć do miski i za pomocą widelca rozdrobnić. Doprawić solą i pieprzem.

**KROK 3 (lepienie i gotowanie):**

Na wycięty kwadrat ciasta nałożyć łyżeczkę farszu i zlepiać formując np. sakiewki. Gotować we wrzącej wodzie do wypłynięcia pierogów na wierzch.

**KROK 4 (okrasa):** Rozpuścić masło i dodać posiekane listki szałwii. Zdjąć z ognia i poleć gorące pierogi.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz





## PIEROGI Z FARSZEM Z SOCZEWICY I DYNI



🕒 100 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):

### ciasto:

mąka pszenna typ 550 - 500 g  
woda gorąca - 200-250 ml  
sól - 1 łyżeczka

### farsz:

zielona soczewica - 3/4 szklanki  
dynia hokkaido - 1/2 szt.  
czerwona cebula - 1 szt.  
czosnek - 2 ząbki  
przyprawy: rozmaryn, kmin mielony, mielona kolendra, oregano, cynamon, chili po - 1/2 łyżeczki  
gałka muskatołowa - 1 szczypta  
papryka słodka i wędzona - 1 łyżeczka  
oliwa z oliwek - 2 łyżki  
sól - 1 łyżeczka  
koncentrat pomidorowy - 2 łyżeczki

### okrasa:

cebula - 1 szt.  
olej - 50-100 ml  
sól i pieprz do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (ciasto):** Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić dołek. Wlać połowę wody i zagnieść ciasto, powoli wlewać pozostałą wodę i zagniatą wodę. Ciasto powinno być elastyczne i nie przywierać do dłoni. Wyrobione ciasto przełożyć do naczynia, przykryć ściereczką i odstawić na 30 minut.

### WARTO WIEDZIEĆ:

Ciasto wykorzystane w tym przepisie sprawdzi się do wszystkich innych pierogów.

**KROK 2 (farsz):** Soczewicę ugotować do miękkości według przepisu na opakowaniu. Dynię obrać i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać dynię i podlać 2 łyżkami wody. Przykryć pokrywką i dusić ok. 15 minut do miękkości pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy. Dodać przyprawy i chwilę poddusić razem z dynią. Zmiksować dynię i soczewicę pulsacyjnie. Przełożyć do miski.

**KROK 3:** Ciasto rozwałkować, wyciąć kółka a na środku położyć odpowiednią ilość farszu i zlepić brzegi według własnego upodobania. Gotować do wypłynięcia w osolonej wodzie.

**KROK 4 (okrasa):** Na patelni podsmażyć na niewielkiej ilości oleju lub masła cebulkę pokrojoną w kostkę ze szczyptą soli. Okrasić pierogi wyłożone na talerzu.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

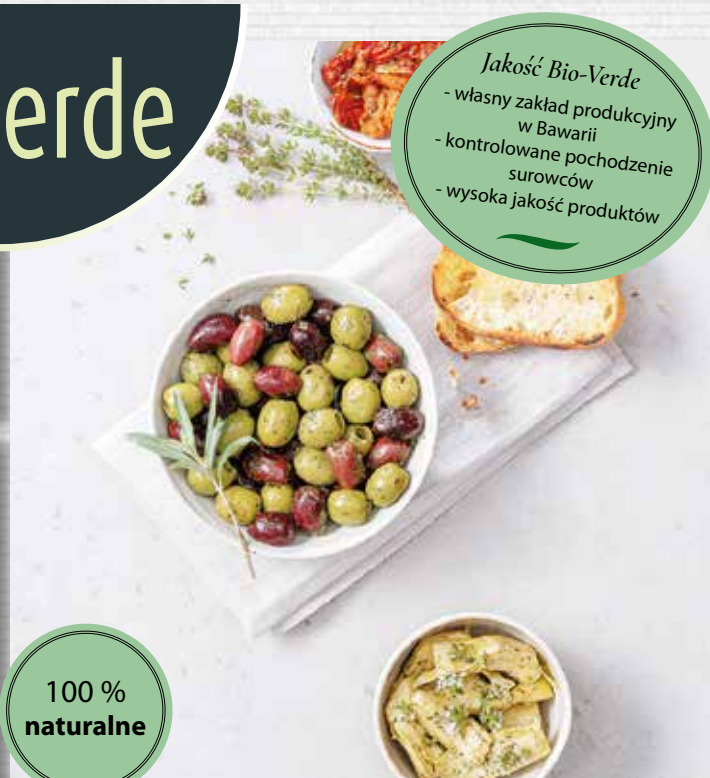


Pionierska, ekologiczna firma rodzinna działająca od 1986 roku

# bioverde



100 %  
naturalne



Jakość Bio-Verde  
- własny zakład produkcyjny w Bawarii  
- kontrolowane pochodzenie surowców  
- wysoka jakość produktów



Od ponad 35 lat używamy wyłącznie najlepszych,  
w 100 % ekologicznych składników

bio-verde.de







## PIEROGI WIGILIJNE



🕒 120 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

#### farsz:

kiszona kapusta - 1 kg  
suszone grzyby - 60 g  
cebula - 3 szklanki  
sól i pieprz do smaku  
liście laurowe - 4 szt.  
ziele angielskie - kilka szt.  
olej rzepakowy - 3-4 łyżki  
suszona śliwka - 1 szt.

#### ciasto:

mąka - 1 kg  
woda gorąca - 2 szklanki  
sól - 2 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (farsz):** Suszone grzyby umyć, zalać wrzątkiem i odstawić do namoczenia aż zmiękną. Następnie gotujemy je do miękkości ok. 20 minut. Kapustę opłukać pod bieżącą wodą, jeśli jest bardzo kwaśna i słona. Przełożyć do garnka i gotować z liśćmi laurowymi, zieleń angielskim ok. 1 - 1,5 godziny. Odcedzić. Na rozgrzanej patelni na oleju smażyć cebulę posiekaną w kostkę. Do kapusty dodać wyciśnięte w dłoniach grzyby, pokrojone śliwki i cebulkę. Całość zmielić. Doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać.

**KROK 2 (ciasto):** Mąkę przesiewamy. W kopczyku robimy niewielkie wgłębienie, dodajemy sól. Po trochu dodając gorącą wodę - zagatamy elastyczne ciasto. Wyrabiamy ciasto ok. 8-10 minut. Zagniecione odstawiamy na ok. pół godziny. Następnie dzielimy na cztery części.

**KROK 3 (lepienie):** Do pierogów zabieramy trzy części. Ostatnia przyda się na uszka. Każdą część rozwałkowujemy na grubość ok. 1,5 milimetra podsypując mąką. Radełkiem wycinamy lub szklanką wycinamy z ciasta krążki. Na środek każdego nakładamy farsz. Składamy na pół i zlepimy brzegi.

**KROK 4:** W międzyczasie gotujemy wodę. Pierogi wrzucamy do wrzącej i osolonej wody. Gotujemy ok. 2-3 minuty od wypłynięcia na powierzchnię. Gotowe polewamy uduszoną cebulką i olejem lnianym. Jeśli został farsz należy go zamrozić i zrobić pierogi w późniejszym czasie. Zamrozić możemy również przygotowane pierogi i zjeść w późniejszym czasie.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*





## BEZGLUTENOWE PIEROGI GRYZANE Z SEREM Z WANILIOWYM SOSEM Z MAKIEM



60 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):

**farsz:**

ser biały - 500 g  
cukier waniliowy - 1/2 opakowania  
miód gryczany - 2 łyżki

**ciasto:**

mąka gryczana jasna bezglutenowa - 200 g  
gorąca woda - 200 ml  
mąka ziemniaczana - 50 g  
guma guar - 5 g

**sos:**

śmietanka 30 % - 250 ml  
cukier waniliowy - 1/2 opakowania  
mak - 1-2 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1 (farsz):** Ser, miód i wanilię połączyć ze sobą.

**KROK 2 (ciasto):** Składniki ciasta umieścić w misce. Jedną ręką wlewać gorącą wodę, a drugą z pomocą łyżki szybko mieszać, aby powstało ciasto. Następnie zagniatć ciasto kilka minut. Odstawić do ostygnięcia. Ciasto przeciąć na pół i jedną część rozwałkować dość cienko posypując mąką ziemniaczaną. Wyciąć kółka. Na środku położyć łyżeczkę farszu, zwilżyć brzeg ciasta i zlepiać brzegi. Gotować po kilka sztuk we wrzącej wodzie. Kiedy wypłyną na wierzch gotować jeszcze minutę.

**KROK 3 (sos):** Śmietankę przelać do rondelka, dodać mak i cukier waniliowy. Gotować na małym ogniu kilka minut. Uwaga, aby śmietanka się nie przypaliła. Sos lekko wystudzić. Polać porcje ugotowanych pierogów.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*



♥ Tworzone z sercem ♥







**BIO PLANÈTE**  
Huilerie Moog fondée en 1984

# Prażone oleje, którymi możesz się delektować

Nadeszła zima, a wraz z nią chęć otulania się ciepłem i delikatnością. Wyciągamy świece i miękkie koce, a w kuchni próbujemy swoich sił przy aromatycznych wypiekach. Orzechy włoskie, laskowe i migdały są ważnym elementem zimowych ciast i ciasteczek, a wraz z naszymi olejami z orzechów tworzą niezapomniane kreacje. Ponieważ te pyszne oleje dla smakoszy nie tylko roztaczają wokół siebie cudowną, domową atmosferę dzięki swoim intensywnym aromatom, ale od dawna uważane są również za superfood.

## RÓŻNORODNOŚĆ: ZAPACHY W TWOJEJ KUCHNI

Specjalne odmiany, wyselekcjonowane surowce oraz delikatne procesy prażenia i tłoczenia to sekret naszych olejów. W zależności od upodobań można wybierać pomiędzy olejami z pestek dyni, arganowego, z migdałów, orzechów ziemnych i włoskich. Nasze surowce pozyskujemy od partnerów z całego świata, z którymi współpracujemy i którym w pełni ufamy od wielu lat. Niektóre z orzechów są również uprawiane w ramach projektów Fairtrade.

## TŁOCZONY NA ZIMNO CZY PRAŻONY? KWESTIA SMAKU...

- Oleje **tłoczone na zimno** są określane jako oleje natywne, czyli jak najbardziej jak to tylko możliwe - naturalne. Ta szczególnie delikatna obróbka pozwala zachować smak, witaminy i cenne nienasycone kwasy tłuszczowe. Na przykład miłośnicy natywnego oleju z ziaren arganowca szczególnie cenią sobie orzechowy smak. Naturalny olej z orzechów włoskich jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3, a natywny olej z orzeszków ziemnych jest szczególnie bogaty w witaminę E.
- Aby nieco podkreślić naturalny smak migdałów i orzechów, przed tłoczeniem delikatnie je **prażymy**. Nasi doświadczeni mistrzowie prażenia zwracają szczególną uwagę na optymalny czas i temperaturę prażenia dla każdego surowca, w celu zachowania cennych składników. Rezultatem są wyjątkowe niuanse smakowe.

## SUPERFOOD — DLACZEGO ORZECHY SĄ TAK ZDROWE?

Oleje z orzechów uchodzą za prawdziwy superfood, ponieważ są bogate w witaminy, składniki mineralne i często zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Weźmy na przykład olej z orzechów włoskich. Jest on bogaty w witaminę E oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Są w nim kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-3, i to w idealnych proporcjach 5:1. Organizm ludzki nie potrafi sam wytwarzać tych niezbędnych kwasów tłuszczowych, dlatego muszą być one przyjmowane z pożywieniem. Z reguły dobrym ich źródłem są np. ryby lub właśnie wybrane oleje roślinne. Zarówno kwas linolowy (omega-6), jak i kwas alfa-linolenowy (omega-3) w oleju z orzechów włoskich pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. Rozpuszczalna w tłuszczach witamina E dodatkowo chroni komórki naszego organizmu przed stresem oksydacyjnym.



## ALZACKA TARTA „FLAMMKUCHEN” Z GRUSZKAMI I OLEJEM Z ORZECHÓW WŁOSKICH



45 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

#### ciasto:

mąka - 200 g  
sól - 1 łyżeczka soli  
woda - 110 ml wody  
oliwa z oliwek do smażenia bio planète - 1 łyżka

#### nadzienie:

crème fraîche - 200 g  
sól i pieprz - do smaku  
por (pokrojony w krążki) - 1 szt.  
gruszka (obrana, bez pestek) - 1 szt.  
orzechy włoskie (uprażone na patelni) - 3 - 4 szt.  
olej z orzechów włoskich prażonych bio planète - 3 łyżki  
cebula siedmiolatka lub dymka - 1 mały pęczek

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (ciasto):** Z mąki, soli, oliwy i wody zagnieść ciasto i wyrabiać, aż przestanie się kleić do rąk - jeśli nie przestanie się kleić, należy dodać więcej mąki. Odstawić na 30 minut. Rozwałkować cienką warstwę ciasta na blacie roboczym oprószonym mąką i przełożyć na wysmarowaną tłuszczem blachę do pieczenia.

**KROK 2 (nadzienie):** Wymieszać Crème Fraîche z solą i pieprzem, rozprowadzić na cieście. Na wierzchu rozłożyć krążki pora i plasterki gruszki. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 20 minut, a następnie pozostawić do lekkiego ostygnięcia. Na koniec posypać prażonymi orzechami włoskimi, połączyć aromatycznym olejem z orzechów włoskich i położyć na cieście krążki cebuli dymki.







**BIO PLANETE**

Huilerie Moog fondée en 1984

## PRZYJEMNOŚĆ PIECZENIA Z DOSKONAŁYMI OLEJAMI DLA SMAKOSZY



Zdrowy wybór.



Dla wyjątkowego  
smaku wypieków.



Stosowanie olejów  
prowadzi do uzyskania  
bardziej soczystych  
i chrupiących rezultatów.





Masło Shea BIO

Olej Kokosowy  
Virgin BIO

Olej do Smażenia  
z Ghee BIO

Poznaj  
Producenta:



[www.bioplanete.com/pl](http://www.bioplanete.com/pl)  

Dostępne  
w sklepach  
specjalistycznych  
z żywnością  
ekologiczną.

Dystrybutor:

Bio  
Planet  
[www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl)



# Ryba jest dobra!

Spożywanie ryb jest zalecane w wielu dietach. To białe mięso jest postrzegane jako lekkostrawne źródło białka, wielu witamin, minerałów i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Po ryby sięgajmy więc cały rok, a nie tylko od święta.

Jest źródłem:  
białka  
i kwasów  
omega-3 i 6

Indeks  
glikemiczny  
(IG) = 0

A

D

E

B

ma witaminy

najwięcej w rybach  
tłustych

z grupy

minerały

jod  
najwięcej  
w rybach morskich

selen

fosfor

oraz  
magnez  
cynk  
żelazo

Ryba

chuda jest niskokaloryczna i ma ok. 70 kcal w 100 g. Jest to np. dorsz, halibut i mintaj. Ryba tłusta jest bardziej kaloryczna i ma od ok. 170 do ok. 250 kcal w 100 g, ale jest bogatsza w nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), to np. łosoś, makreła i śledź

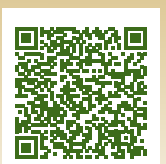
Zdrowa ryba  
to certyfikowana  
**RYBA!**

Ryby i owoce morza pochodzące z hodowli bio, czyli ekologicznej akwakultury. Na produktach z nich wytworzonych znajdziesz certyfikat zielonego liścia UE.



znajdziesz certyfikat MSC, to dzięki żyjące ryby lub owoce morza poławiane w sposób zrównoważony i odpowiedzialny.

Produkty, na których opakowaniach



Zeskanuj QR kod i dowiedz się więcej o ekologicznej akwakulturze i zrównoważonym rybołówstwie!





## DORSZ Z KURKAMI NA PUREE Z KALAFIORA



30 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

dorsz połędwica - 4 szt.  
boczek plastry - kilka  
sól i pieprz - do smaku  
czosnek - 2-3 ząbki  
kurki (mogą być mrożone) - 300 g  
cebula - 1 szt.  
mały kalafior - 1 szt.  
korzeń pietruszki (opcjonalnie) - 1 szt.  
gałka muszkatołowa - do smaku  
śmietanka roślinna lub zwykła 30% - 100 ml  
masło lub oliwa z oliwek - 50 ml  
szczypiorek - do smaku  
olej do smażenia - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Połędwicę z dorsza podzielić na cztery części, doprawić solą i pieprzem, owinąć w plastry boczku. Usmarzyć na średnim ogniu dodać czosnek w łupinach. Oczyszczone kurki podzielić na mniejsze kawałki, jeśli są duże. Cebulkę pokroić w kostkę i zeszklić na łyżce masła lub oleju dodać sól i pieprz i kurki. Dusić 3-5 minut. Kalafior ugotować z korzeniem pietruszki około 10 minut w osolonej wodzie. Odcedzić i dolać 100 ml śmietanki kremówki lub roślinnej. Dodać gałkę muszkatołową oraz usmażony i obrany z łupin czosnek i zmiksować. Na talerz wyłożyć puree i umieścić rybę, a na wierzchu kurki i szczypiorek oraz doprawiamy pieprzem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## QUINOA Z RYBĄ I WARZYWAMI



30 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

cebula - 1 szt.  
oliwa - 4 łyżki  
ryba morska filety - 400 g  
quinoa ugotowana - 1 szklanka  
marchew - 3 szt.  
seler naciowy łodyga - 1 szt.  
papryka czerwona - 0,5 szt.  
kapusta pak choy - 1 szt.  
pomidory siekane - 1 słoik  
ząbek czosnku - 1 szt.  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Na patelni rozgrzewamy połowę tłuszczu. Rybę oprószyć solą i pieprzem i podsmażamy z obu stron po minucie, zdejmujemy na talerz. Na pozostałym oleju szklimy posiekaną drobno cebulę i dodajemy posiekanego drobnego selera i paprykę, podsmażamy. W tym czasie marchewki obieramy i ścieramy na tarce, dodajemy na patelnię.

**KROK 2:** Potem kapustę pak choy siekamy i też dodajemy na patelnię. Podsmażamy minutę mieszając. Następnie dodajemy pomidory, przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażamy minutę. Do warzyw dodajemy rybę pokrojoną w kawałki i kaszę, mieszamy. Finalnie doprawiamy do smaku.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



## KARMAZYN W ŚMIETANIE



40 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

filety z karmazyna lub inna ryba ze skórą - 2 szt.  
sól morską ziołową - do smaku  
pieprz kolorowy - do smaku  
szczypta szafranu - trochę  
semolina (mąka z pszenicy durum) do oprószenia ryby - trochę  
szalotki - 2-3 szt.  
masło - 1 łyżka  
kwaśna wiejska śmietana - 200 ml  
natka pietruszki do posypania - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ja całość przygotowałam w naczyniu tagine, w którym podałam, również potrawę. Można jednak przygotować np. na patelni o grubym nieprzywierającym spodzie. Szalotki kroimy w krążki. Następnie szklimy je na masle. Lekko solimy, dodajemy szafran. Dolewamy śmietanę. Doprowadzamy do zagotowania. Sos doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Skórę na rybach nacinamy w kilku miejscach. Rybę oprószyć solą i pieprzem. Od strony mięsa lekko oprószyć semoliną. Rybę układamy na sosie skórą do góry. Naczynie przykrywamy. Dusimy na niewielkim ogniu przez 7-8 minut. Gotową potrawę posypujemy natką pietruszki. Tak przygotowaną rybę można podać np. z puree ziemniaczanym.

My Little Food Safari

## RYBA PO INDYJSKU W SOSIE MANGO



30 min

### SKŁADNIKI (3 porcje):

filet z dorsza - 200 g  
filet z łososia - 200 g  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 4 ząbki  
pulpa mango - 200 ml  
papryka wędzona - 1 łyżeczka  
przyprawa curry - 1 łyżka  
imbir - 1 kawałek  
papryczka chili - 1 szt.  
sól, pieprz - do smaku  
oliwa z curry - 3 łyżki  
szpinak baby - 100 g  
mleczko kokosowe - 200 ml  
limonka - 1 szt.  
ryż czarny - 1/2 szklanki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rybę kroję na kawałki, posypuję solą, pieprzem. Ryż gotuję według instrukcji opakowania. Cebulę i czosnek drobno siekam i przesmażam na rozgrzanym oleju curry. Dodaję starty imbir, paprykę wędzoną, papryczkę chili pokrojoną, przyprawę curry i przesmażam chwilę. Wlewam pulpę mango, zagotowuję, dodaję mleczko kokosowe i chwilę redukuję. Doprawiam solą, pieprzem. Dodaję liście szpinaku i mieszam. Na wierzchu układam kawałki ryby i pod przykryciem duszę około pięć minut. Podaję z czarnym ryżem.

mysza75







## DOMOWY PAPRYKARZ Z DORSEM



🕒 60 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
ryż długoziarnisty - 100 g  
filet z dorsza - 250 g  
cebula - 1 szt.  
marchewka - 1 szt.  
koncentrat pomidorowy - 4 łyżki  
oliwa z oliwek - 5 łyżek  
olej kokosowy - 1 łyżka  
słodka papryka - 4 łyżki  
ostra papryka - 1 łyżeczka  
sól - trochę  
grubo mielony pieprz - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Ryż gotujemy według instrukcji na opakowaniu i odstawiamy do ostygnięcia. Dorsza nacieramy 1 łyżką słodkiej papryki, solą i 1 łyżką oliwy z oliwek. Pieczemy 20 minut w temperaturze 180 stopni. Cebulę kroimy w kostkę, marchewkę ścieramy na drobnych oczkach tarki. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy i wrzucamy cebulę. Jak zmięknie, dokładamy marchewkę i jeszcze chwilę smażymy.

**KROK 2:** W dużej misce mieszamy ryż, upieczonego dorsza i usmażone warzywa. Dodajemy koncentrat pomidorowy, oliwę z oliwek i obie papryki. Dokładnie mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem, którego nie załujemy. Całość jeszcze chwilę mieszamy i wstawiamy do lodówki na godzinę. Jeżeli paprykarz będzie za suchy można dodać kilka łyżek wody. Domowy paprykarz podajemy z ulubionym pieczywem.

*My Chcemy Jeść*



## DUSZONY DORSZ Z KREWETKAMI W SOSIE POMIDOROWO WINNYM



🕒 20 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
dorsz połędwica - 2 szt.  
krewetki - 6 szt.  
oliwa z oliwek - 3 łyżki  
czosnek - 2 ząbki  
płatki chili - trochę  
kolendra ziarna - 1/2 łyżeczki  
pomidorki koktajlowe - 500 g  
sól i pieprz - do smaku  
skórka otarta z cytryny - do smaku  
świeża kolendra i bazylija - 1 garść  
białe wino - 100 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Umyte pomidorki kroimy na półki. W rondlu rozgrzewamy oliwę dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę, ziarna kolendry i chili w płatkach podsmażamy chwilę i dodajemy pomidorki. Kiedy puszcza sok dodajemy posolonego i oprószonego pieprzem dorsza, dolewamy wino i odparowujemy je.

**KROK 2:** Dusimy dorsza ok. 10 minut w połowie czasu gotowania przekładamy na drugą stronę. Dodajemy krewetki i dusimy 3 - 4 minuty, aż zrobią się różowe. Na koniec posypujemy skórką z cytryny. Podajemy posypane ziołami.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*



## HALIBUT PIECZONY NA WARZYWACH



🕒 35 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
halibut bez skóry i ości - 250 g  
sól morską - do smaku  
pieprz kolorowy - do smaku  
cytryna - 1-2 plasterki  
masło - 1 łyżka

### warzywa:

blanszowany topinambur, u mnie małe okrągłe korzenie - 200 g  
ugotowany na parze karczoch pokrojony na kawałki - 1 szt.  
blanszowane mini marchewki kilka  
mini kolby kukurydzy - 2-3 szt.  
mini słodkie papryki - 2-3 szt.  
cebula czerwona mała - 1 szt.  
groszek cukrowy - kilka  
gałązka pomidorków koktajlowych - kilka  
bocznik - 1 szt.  
olej rzepakowy - 1 łyżka  
sól morską - do smaku  
pieprz kolorowy - do smaku  
natka pietruszki - do posypania

**WARTO WIEDZIEĆ:** Porcję warzyw i ryby proponuję przygotować w małych naczyniach żaroodpornych np. małych patelniach żeliwnych wtedy można na nich zaserwować przygotowany posiłek.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do naczynia żaroodpornego układamy topinambur, kawałki karczocha, mini marchewki, kukurydzę, papryki, kawałki cebuli, groszek cukrowy i pokrojonego boczniaka. Skrapiamy olejem, posypujemy solą i pieprzem.

**KROK 2:** Pieczemy pod przykryciem w 220°C przez 10-15 minut. Naczynie odkrywamy na wierzchu układamy rybę oprószoną solą i pieprzem. Obok ryby układamy gałązkę z pomidorkami i plasterki cytryny. Na wierzchu układamy wiórki masła.

**KROK 3:** Pieczemy bez przykrycia przez 10 minut. Ryba powinna być upieczona, ale dla pewności możemy sprawdzić widelcem, jeśli nie jest szklista w środku, to znaczy, że jest upieczona. Całość posypujemy natką pietruszki.



## KARP W PANIERCE MIGDAŁOWEJ

🕒 35 min

**SKŁADNIKI** (6 porcji):  
karp dzwonki - 6 szt.  
migdały - 15 dag  
jajko - 1 szt.  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku  
masło klarowane - do smażenia trochę  
mąka - 1 + 1/2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

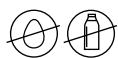
Dzwonko karpia oprószyć solą i pieprzem, odstawić. Migdały zmielić na pył i wymieszać z mąką. Jajko roztrzepać. Dzwonki karpia obtoczyć najpierw w jajku, a następnie w mące z migdałami. Smażyć na złoty kolor na roztopionym maśle.

*paulina2157*





## PIECZONA MAKRELA NA SAŁATCE Z OWOCÓW TROPICALNYCH



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
świeża makreła wypatroszona - 300 g  
sól morska - do smaku  
pieprz kolorowy - do smaku  
cytryna - 1 szt.

### sałatka:

rukola - 1 garść  
cebula czerwona plasterki - kilka  
kiwi - 1/2 szt.  
pomarańcz - 1/2 szt.  
mango - kawałek  
marakuja - 1 szt.  
czerwony pieprz - do smaku  
natka pietruszki - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Skórę makreli nacinamy w kilku miejscach. Rybę oprószyć solą i pieprzem. W piekarniku w 220 °C rozgrzewamy żeliwną płytę grillową. Na płycie układamy plastry cytryny, a na nich makrele. Pieczemy około 15 minut na funkcji grill. Ja w połowie pieczenia ostrożnie odwróciłam ryby na drugą stronę, by były równomiernie zrumienione oraz przeszły smakiem cytryny.

**KROK 2:** W czasie pieczenia ryb przygotowujemy sałatkę. Na talerzach układamy rukolę, na niej kawałki kiwi, mango i fileciki pomarańczy. Z resztek pomarańczy wyciskamy sok. Do soku z pomarańczy przez sitko przecieramy marakuję. Na sałatce układamy rybę. Całość posypujemy natką pietruszki i czerwonym pieprzem. Całość skrapiamy sokiem z pomarańczy i marakui. Do tak przygotowanej ryby podałam razem kuskus.

*My Little Food Safari*



## PASTA Z MAKRELI

🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (10 porcji):  
makreła wędzona - 1 szt.  
jajka ugotowane na twardo - 2 szt.  
ser żółty tarty na drobnej tarce - 4 łyżki  
majonez - 2 łyżki  
szalotka - 1 szt.  
pomidory suszone w oliwie - 4 szt.  
szczypiorek - 1 pęk  
sól, pieprz - 1 trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makrele oczyścimy – zdejmujemy skórę i wyjmujemy ości, dzielimy na małe kawałki. Pomidory suszone i szalotkę siekamy. Wszystkie składniki poza szczypiorkiem miksujemy w blenderze na pastę. Dodajemy szczypiorek, mieszamy. Taka pasta najlepiej smakuje ze świeżym pieczywem.

*Iwona Kuczer*



## TATAR Z ŁOSOŚIA I AWOKADO



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (6 porcji):  
łosoś wędzony - 150 g  
awokado dojrzałe - 1 szt.  
oliwa - 1 łyżka  
kapary - 1 łyżka  
sok z cytryny - 1 łyżka  
koperki - do smaku  
zielony pieprz marynowany - do smaku  
seler naciowy łodyga z nacią - 1 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystko pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny i oliwą. Zmieszać. Umieścić na talerzu ring (czyli obręcz kulinarną) i ułożyć nadzienie tataru na środku, delikatnie unieść ring do góry tak, aby został tatar w kształcie walca. Podawać z koperkiem, selerem (jego nacią) i odrobiną cytryny, ułożonymi delikatnie na wierzchu.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

## RYBNE KOTLECICKI ZE SZCZYPIORKIEM

🕒 30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
filety z mintaja - 40 - 50 dag  
bułka kajzerka - 1 szt.  
jajko - 1 szt.  
cebula średnia - 1 szt.  
mleko - 1/2 szklanki  
szczypiorek usiekany - 2 łyżki  
masło - 1 łyżka  
bułka tarta - 1 szklanka  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku  
olej do smażenia - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drobno posiekaną cebulę zeszklić na rozgrzanym maśle, ostudzić. Bułkę zamoczyć w mleku, odcisnąć i razem z odmrożonymi i odcisniętymi z wody filecikami przemielić w maszynce. Do miski włożyć przemieloną rybę z bułką, dodać jajko, cebulę, szczypiorek, przyprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać. Z masy mięsnej formować kotleciki, obtaczać w bułce tartej i smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor. Usmażone osączyć na papierowym ręczniku. Kotleciki podawać z ziemniakami i surówką.

*Renixx*



# Grzyby

## skarbnica składników odżywczych

Do niedawna funkcjonowały teorie, że grzyby są pozbawione składników odżywczych. W ostatnich latach przeprowadzono wiele badań, w których dowiedziono, że grzyby są bogate w składniki odżywcze i bioaktywne o działaniu prozdrowotnym. Teraz możemy stwierdzić, że to jedne z najzdrowszych składników w naszej diecie.

### GRZYB TO NIE WARZYWO

Grzyby klasyfikuje się jako odrębną grupę organizmów, jednak niektórzy zaliczają je do warzyw ze względu na dużą zawartość w nich wody. Grzyby są cudzożywne – substancje niezbędne do życia czerpią z otoczenia. W Polsce jest ponad tysiąc jadalnych grzybów, do obrotu i produkcji dopuszczone są 44 gatunki. Najpopularniejszymi grzybami jadalnymi, zbieranymi w polskich lasach są: podgrzybki, borowiki, kurki, rydze, koźlarze, maślaki czy gąski. W ostatnim czasie wzrosło zainteresowanie grzybami egzotycznymi: shiitake, maitake, shimeji, reishi.

### WARTOŚĆ ŻYWIENIOWA GRZYBÓW

Grzyby są bardzo dobrym źródłem białka (10 – 40 %) i węglowodanów (35 – 70 % suchej masy). Przewidywalność białka z grzybów jest wysoka i wynosi ok. 90 %. Wśród węglowodanów wyróżnia się błonnik, mono- i disacharydy oraz polisacharydy. Największy udział ma błonnik pokarmowy, w skład którego wchodzi włókna rozpuszczalne w wodzie: beta-glukany i nierozpuszczalne, głównie celuloza, chityna i ligniny. Grzyby zawierają także kwasy tłuszczowe, składniki mineralne (potas, wapń, fosfor, magnez, cynk, mangan, miedź, selen, żelazo, sód) oraz witaminy (z grupy B: B2 - ryboflawina, B3 - niacyna, B6 - pirydoksyna, B9 - kwas foliowy, witamina A i D). Niektóre grzyby zawierają ergosterol – prekursor witaminy D. Najzasobniejsza w ergosterol jest trufia.

Ze względu na dużą zawartość wody i niską zawartość tłuszczu, grzyby są niskokaloryczne (50 – 70 kcal/100 g produktu), jednak ciężkostrawne przez obecność chityny. Z tego względu nie są zalecane w dużych ilościach dzieciom do 7 roku życia, osobom starszym i z chorobami przewodu pokarmowego.

### WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE GRZYBÓW

W wielu badaniach udokumentowano prozdrowotne właściwości grzybów. Dowiedziono, że substancje bioaktywne znajdujące się w grzybach, wykazują działanie:

- immunologiczne,
- przeciwutleniające,
- przeciwwirusowe,
- przeciwbakteryjne,
- przeciwcukrzycowe,
- obniżające poziom cholesterolu
- i ochraniające wątrobę.

Do substancji bioaktywnych zawartych w owocnikach grzybów należą przeciwutleniacze, polisacharydy (beta – glukany, m.in. grifolan, pleuran, lentinan, schizophyllan, skleroglukan, tylopilan) kompleksy białkowo – polisacharydowe (m.in. krestin, ganoderan), triterpenoidy, błonnik i lektyny. Substancje przeciwutleniające (fenole, beta-karoten, beta-tokoferol), poprzez wiązanie wolnych rodników opóźniają procesy starzenia się organizmu oraz zapobiegają chorobom nowotworowym. Kwasy fenolowe hamują peroksydację lipidów i działają przeciwzapalnie. Beta – glukany wykazują działanie przeciwutleniające, antynowotworowe, immunomodulujące i hipoglikemiczne. Kompleksy białkowo – polisacharydowe wykazują działanie przeciwnowotworowe, przeciwzapalne i immunostymulujące oraz obniżają poziom cukru we krwi łagodząc objawy cukrzycy. Triterpenoidy wykazują działanie przeciwwirusowe, przeciwnowotworowe, działają ochronnie na wątrobę, obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu oraz zmniejszają ryzyko występowania chorób układu krążenia. Błonnik pokarmowy, lowastatyna i eritadenina obniżają poziom cholesterolu. Lektyny stanowiące połączenia białko-cukrowe, pozytywnie wpływają na układ immunologiczny, poprzez stymulację dojrzewania komórek odpornościowych.

### Charakterystyka wybranych gatunków grzybów:

**Podgrzybek brunatny** (*Xerocomus badius*) i **borowik szlachetny** (*Boletus edulis*; inaczej prawdziwek) – są dobrym źródłem białka, polisacharydów, błonnika, witamin z grupy B, przeciwutleniaczy (flawonoidy, beta – karoten, witamina C, likopen, tokoferole), składników mineralnych (potas, fosfor, wapń, sód, cynk, mangan). Dzięki obecności składników przeciwutleniających, podgrzybki i borowiki wykazują dużą aktywność przeciwutleniającą, wykazują działanie przeciwzapalne, hipoglikemiczne i obniżające poziom cholesterolu. W kuchni najczęściej wykorzystywane są do gotowania, smażenia, duszenia, suszenia i marynowania. Prawdziwek naturalnie zawiera glutaminian sodu, dzięki czemu może wzmocnić smak i zapach wielu potraw.



**Pieczarka dwuzarodnikowa** (*Agaricus bisporus*) – grzyby o białym lub kremowobiałym zabarwieniu, najczęściej hodowlane. Są dobrym źródłem polisacharydów (beta – glukany), białka, witamin z grupy B, prowitaminy D2, składników mineralnych (potas, selen, fosfor, cynk, miedź), kwasów fenolowych, flawonoidów, glutationu, ergotioneiny. Substancje przeciwutleniające wykazują działanie antyoksydacyjne i przeciwnowotworowe, zaś beta-glukany obniżają cholesterol oraz działają ochronnie na wątrobę. Pieczarki można jeść na surowo, duszone, gotowane lub grillowane. Doskonale nadają się do marynowania i suszenia.

**Bocznik ostrzygowaty** (*Pleurotus ostreatus*) – kształtem przypomina ostrzygi, stąd jego nazwa. Należy do rodziny bocznikowatych i rzędu pieczarkowców. Rośnie na pniach i kłodach drzew liściastych. Charakteryzuje się łagodnym, słodkim smakiem i anyżowym zapachem. Jest cennym źródłem polisacharydów (beta – glukany, pleuran), białka, błonnika, wapnia, sodu, prowitaminy D2 i z grupy B, kwasu foliowego, lowastatyny. Substancje zawarte w boczniku obniżają cholesterol i ciśnienie krwi (lowastatyna) oraz wykazują działanie antyoksydacyjne i immunologiczne (beta – glukany, pleuran). Boczniki nadają się do smażenia, grillowania, pieczenia, gotowania i duszenia. Można spożywać je także na surowo, podobnie jak pieczarki.

**Pieprznik jadalny** (*Cantharellus cibarius*) – potocznie zwany kurką. Kurki mają żółte zabarwienie i charakteryzują się lekko owocowym zapachem i łagodnym smakiem. Są niskokaloryczne, zasobne w białko, węglowodany (beta – glukany), karotenoidy (beta – karoten, likopen), prowitaminę A, prowitaminę D2, witaminę E, potas, magnez, związki polifenolowe (flawonoidy, kwasy fenolowe), kwasy organiczne i enzymy. Ponadto, zawierają hitinmannozę, substancję zwalczającą pasożyty. Dzięki dużej zawartości związków przeciwutleniających kurki wykazują działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Kurki nadają się do smażenia, marynowania, gotowania, mrożenia i suszenia.



*Pieprzniki jadalne czyli kurki.*

**Shiitake** (*Lentinula enodes*, twardziak jadalny) – nazywany inaczej twardziakiem jadalnym. Ma lekko kwaśny smak i wyglądem przypomina pieczarki. Jest cennym źródłem polisacharydów (beta-glukany: lentinan), błonnika, witamin z grupy B, prowitaminy D2, składników mineralnych (potas, magnez, żelazo, fosfor, selen, miedź), steroli i kwasów fenolowych. Związki bioaktywne w shiitake wykazują działanie antyoksydacyjne, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwcukrzycowe, przeciwzapalne i immunomodulujące. Ponadto, zawarta w shiitake eritadenina obniża cholesterol i ciśnienie krwi. Shiitake idealnie nadają się do smażenia, gotowania, duszenia i grillowania. Są częstym dodatkiem do dań azjatyckich, sałatek, zup, sosów czy sushi.



**WZMOCNIJ**

**SERCE I UMYSŁ**

**JUŻ TERAZ**





# Polecamy Grzyby

**Reishi** (*Ganoderma lucidum*) – inaczej lakownica lśniąca; brązowe grzyby o półkolistym kształcie, powszechnie uznane za lek na różne dolegliwości. Bogate w białka, polisacharydy (beta-glukany), triterpenoidy, steroidy, betainę, ergosterol (prekursor witaminy D), witaminę B2 i C, składniki mineralne (potas, magnez, wapń, mangan, żelazo), beta-sitosterol i kompleksy białkowo-cukrowe (ganoderon). Reishi przypisuje się działanie przeciwnowotworowe, przeciwcukrzycowe, przeciwzapalne, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, immunostymulujące, ochronne na wątrobę oraz obniżające cholesterol i ciśnienie krwi. Wykorzystywane są w leczeniu astmy, migreny, alergii, wrzodów, reumatyzmu i dny moczanowej. Ponadto, reishi poprawiają wygląd skóry, przez co często dodawane są do wielu kosmetyków. Reishi mogą być spożywane w formie naparu, nalewki oraz sproszkowanej w produktach spożywczych.

## WPŁYW OBRÓBKİ NA WARTOŚĆ ŻYWIENIOWĄ GRZYBÓW

Grzyby są produktami nietrwałymi i podatnymi na psucie ze względu na wysoką aktywność enzymów (proteazy, oksydazy) oraz dużą zawartość wody. Podczas zbioru grzybów należy pamiętać, aby zbierać je do koszyków z otworami (np. wiklinowy), a nie do opakowań foliowych i plastikowych, gdyż powoduje to zaparzenie się grzybów i sprzyja powstawaniu związków szkodliwych, np. neuryny. Najlepiej od razu po zbiorze, przystąpić do obróbki kulinarnej.

Najpopularniejszymi sposobami długotrwałego przechowywania grzybów przy jednoczesnym zachowaniu wartości odżywczych, jest mrożenie i suszenie. Suszone grzyby mogą być przechowywane nawet kilka lat, zaś mrożone od 6 miesięcy (świeże) do roku (smażone, gotowane). Przed mrożeniem warto lekko zblanszować grzyby (kurki, borowiki, pieczarki), aby zapobiec ich ciemnieniu. Dobrym sposobem składowania grzybów jest także proces sterylizacji (konserwy).

## PRZYGOTOWANIE GRZYBÓW

Świeże grzyby mogą być spożywane po uprzedniej obróbce termicznej. Surowe w większości są niejadalne i mogłyby zaszkodzić, ze względu na zawartość substancji powodujących niestrawność. Jedynie pieczarki i boczniaki można spożywać na surowo. Trzeba pamiętać, aby dokładnie umyć grzyby przed obróbką cieplną, chociaż w przypadku niektórych gatunków grzybów (boczniaki) mycie nie jest zalecane, bo może zniszczyć ich kruchą strukturę.

W związku z tym, że grzyby są produktami ciężkostrawnymi, przed dalszą obróbką zaleca się je obgotować i odlać pierwszą wodę z gotowania. Niektóre gatunki grzybów nie wymagają obgotowywania, a tylko wstępnej obróbki cieplnej (kurki, pieczarki, boczniaki). Ponadto, są grzyby, których nie należy gotować zbyt długo, gdyż mogą utracić swój smak i konsystencję (kurki i shiitake robią się twarde). Suszone grzyby zaleca się moczyć przed gotowaniem, wg różnych przepisów czasami wykorzystuje się wodę z moczenia, a czasami się ją wylewa.

## ZASTOSOWANIE GRZYBÓW

Dzięki dużej różnorodności i wysokiej wartości żywieniowej, grzyby znalazły szerokie zastosowanie w kuchni. Mogą być przygotowywane na różne sposoby, poprzez suszenie, gotowanie, duszenie, smażenie, marynowanie, mrożenie, pasteryzowanie. Grzyby są składnikiem wielu potraw mięsnych i jarskich (potrawy z ryżem, makaronem, gulasz, leczko, jajecznicę, pizza, pierogi, krokiety, pasztety, kotlety, placki, burgery, bigos, gołąbki, sosy, zupy, sałatki). Ponadto, z grzybów produkuje się ekstrakty, proszki i mączki, które nadają smak i zapach potrawom i produktom spożywczym. W sprzedaży najczęściej dostępne są grzyby świeże, suszone, marynowane, mrożone, kiszzone oraz w formie ekstraktów (do zup, sosów). Dzięki dużej zawartości białka, grzyby często nazywane są leśnym mięsem. Są dobrym uzupełnieniem w składniki odżywcze w przypadku diety wegetariańskiej.

Grzyby znalazły szerokie zastosowanie w produkcji żywności funkcjonalnej. Najczęściej w grzyby i ich przetwory wzbogaca się wędliny, pasty, pasztety, nabią, oliwę, pieczywo, makarony, ryż. Substancje bioaktywne wyizolowane z owocników grzybów są stosowane także w produkcji leków i suplementów diety. W farmacji często wykorzystuje się substancje pozyskiwane z grzybów **reishi**, **shiitake**, **maitake**, **soplówki jeżowatej** i **maczuźnika chińskiego**.

Marta Kowalska

- Departament Jakości Bio Planet



GRZYBY/REISHI  
(LAKOWNICA LŚNIĄCA)  
BIO W KAPSUŁKACH  
- PILZE WOHLRAB



HERBATKA GUZ BRZOZY  
BIO - DARY NATURY



CORDYCEPS MILITARIS (MACZUŹNIK  
BOJOWY) BIO W PROSZKU - BATOM



BOROWIK  
MARYNOWANY  
BIO - RUNOLAND



MUN  
(GRZYBY  
SUSZONE)  
BIO  
- BIO PLANET



SHIITAKE  
(GRZYBY  
SUSZONE)  
BIO  
- BIO PLANET



KAWA ROZ-  
PUSZCZALNA  
„REISHI +  
CORDYCEPS”  
BIO - ANI



PODGRZYBEK SUSZONY BIO  
- RUNOLAND





## FLACZKI Z BOCZNIAKÓW, SHIITAKE Z MISO



🕒 45 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

marchew, pietruszka, seler, por - po 1 szt.  
boczniki - 250 g  
shiitake suszone - 4 szt.  
olej - trochę  
cebula - 1 szt.  
sos sojowy - 1-2 łyżka  
miso białe - 1 łyżka  
majeranek - 1 łyżeczka  
gałka muskatołowa - 1/2 łyżeczki  
pieprz - do smaku  
mielony imbir - 3/4 łyżeczki  
liść laurowy - 2 szt.  
ziele angielskie - 2-3 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapelusze shiitake myjemy i zalewamy w garnku niewielką ilością wody. Kiedy zmiękną wyjmujemy i kroimy w paski, wody nie wlewamy. Boczniki tniemy w paski. Warzywa obieramy, myjemy i tniemy na małe kawałki (z pora bierzemy tylko białą część). W garnku rozgrzewamy trochę oleju i dusimy warzywa, po kilku minutach dodajemy grzyby i dalej dusimy ok. 10 minut mieszając. Wlewamy ok. 1,5 litra wody oraz wodę z namaczania shiitake i dodajemy przyprawę. Gotujemy kilka minut. Na koniec dodajemy miso. Mieszamy dokładnie. Jeśli trzeba można dodać więcej pasty miso. Na koniec doprawiamy majeranem i szczypiorkiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## MISZ MASZ GRZYBOWY NA PATELNI



🕒 35 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

**grzyby leśne mieszane:** maślaki, podgrzybki, borowiki, kurki, piaskowce modrzaki-mały koszyk (mogą być również grzyby mrożone)  
cebula - 2 szt.  
śmietana / śmietanka roślinna / mleczko kokosowe - 1/2 szklanki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Wszystkie grzyby, oczyścimy, maślakom ściągamy skórkę z kapelusza. Ja zawsze szybko płuczę grzyby w dużej ilości wody z solą. Kroimy grzyby na kawałki. Grzyby wrzucamy do garnka, zalewamy wodą, czekamy do ich zawrzenia i ściągamy powstałą pianę. Gotujemy jeszcze na małym ogniu kilku minut. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i podsmażamy cebulkę pokrojoną w drobną kostkę. Solimy i pieprzymy cebulkę.

**KROK 2:** Na zeszkloną cebulkę wykładamy grzyby i dodajemy około 1 szklankę wody z gotowania grzybów. Dusimy wszystko do odparowania nadmiaru wody. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodajemy słodką śmietanę, zwykłą (od 18 % do 30 %) lub śmietankę roślinną ewentualnie mleczko kokosowe 17 %. Danie wykładamy na talerze, posypujemy obficie natką pietruszki lub szczypiorkiem.

Barbara Strużyna



## DOMOWY MAKARON Z GRZYBAMI I OLIWĄ TRUFLIOWĄ



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

#### makaron:

mąka orkiszowa jasna - 1 szklanka  
mąka orkiszowa razowa - 1/2 szklanki  
sól - 1/2 łyżeczki  
woda - 120-150 ml

#### sos:

pieczarki ciemne - 500 g  
oliwa z oliwek - 3 łyżki  
sól i pieprz - do smaku  
cebula - 1 szt.  
śmietanka wegańska - 2 łyżki  
orzechy włoskie - 2 szt.  
świeża szalwia lub suszona - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Na stolnicy przesiać mąkę zrobić wgłębienie, wysypać sól, wlać wodę i kilka minut zagniatć ciasto. Przykryć folią spożywczą i odstawić na 20 minut. Następnie podsypując mąką wałkować cienko ciasto i zostawić do przeschnięcia.

**KROK 2:** Wyszuszony placek oprószyć mąką, zwinąć w rulon. Kroić nożem paski makaronu (szerokość makaronu dobrać indywidualnie). Rozrzucić na stolnicy i pozostawić do przeschnięcia. Zagotować wodę w dużym garnku, dodać sól do wrzącej wody. Wrzucić makaron, zamieszać i gotować 1-1,5 minuty po wypłynięciu. Ugotowany odcedzić na durszlaku (zostawić trochę wody z gotowania makaronu - będzie do sosu). Odsączyć na durszlaku.

**KROK 3 (sos):** Cebulkę pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki. Rozgrzać patelnię i dodać pieczarki (na suchą patelnię) następnie dodać pocięte listki szalwii (ok. 3 szt.) dodatkowo cebulkę i oliwę z oliwek. Mieszając dusić wszystko razem. Połowę wysmażonych pieczarek zmiksować ze śmietanką roślinną na krem. Dodaj go z powrotem do reszty pieczarek na patelni. Wrzucić świeżo ugotowany makaron, posiekane orzechy włoskie i wymieszać. Można wlać teraz trochę wody z gotowania makaronu, aby sos był kremowy. Rozłóż na talerze. Polej oliwą truflową, posyp pieprzem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Zima 2023/24 gotuj w stylu eko.pl 39



## GRZYBOWA PRZYPRAWA



🕒 45 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

świeże grzyby (np. kanie, podgrzybki, borowiki)  
lub suszone - dowolna ilość

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kanie delikatnie płuczemy, kroimy na dość cienkie plasterki. Suszymy w suszarce do warzyw lub w piekarniku ustawionym na najniższą temp. Suszymy powoli, żeby grzyby się nie przypaliły. Dokładnie wysuszone grzyby przekładamy do moździerza lub blendera i mielimy na drobny proszek. Przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoiku. Przyprawę możemy również wykonać z zakupionych suszonych grzybów, ale muszą być kruche, gdy je przełamujemy, w razie potrzeby przed zmieleniem możemy je podsuszyć.

Iwona Kuczer





## KROKIETY Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

wege 20 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

#### ciasto:

mleko - 3 szklanki  
woda gazowana - 2,5 szklanki  
jajka - 4 szt.  
mąka pszenna - 4 szklanki  
sól - do smaku  
olej - 4 łyżki

#### farsz:

kapusta kiszona - 700 g  
pieczarki - 400 g  
cebula duża - 1 szt.  
olej - 2 łyżki  
sól i pieprz - do smaku  
sól czosnkowa - 2 szczypty  
liść laurowy - 1 szt.  
ziele angielskie ziarenka - 3 szt.

#### dodatkowo:

bułka tarta do panierowania - trochę  
jajka - 2 szt.  
mleko - 1/5 szklanki  
olej lub masło klarowne do smażenia - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

#### KROK 1 (ciasto):

Do wyższego naczynia wlewam mleko, wodę gazowaną, olej, sól i dodaję jajka. Następnie miksuję do połączenia składników. Do masy przesiewam mąkę i ponownie miksuję. Masa ma być gładka, ma mieć konsystencję śmietany ani rzadka, ani za gęsta. Ciasto odkładam 30 minut. Po tym czasie na rozgrzanej delikatnie wysmarowanej tłuszczem patelni do naleśników smażyć naleśniki. Smażę z obydwu stron do zrumienienia.

#### KROK 2 (farsz):

Kapustę kiszoną wkładam do garnka, zalewam wodą i gotuję do miękkości z listkiem laurowym i zieleń angielskim. Po ugotowaniu odlewam wodę i odsączam kapustę na sitku. Pieczarki obieram, kroję w półplasterki, a następnie podsmażam na oleju, dodaję obraną pokrojoną w kostkę cebulę i smażyć do miękkości pieczarek. Do podsmażonych pieczarek dodaję odsączoną kapustę, chwilę jeszcze podsmażam i zdejmuję z ognia. (Gdyby kapusta była zbyt gruba, to możemy ją pokroić). Całość doprawiam solą, mielonym pieprzem oraz pieprzem czosnkowym dokładnie mieszam.

#### KROK 3 (krokiety):

Usmażone naleśniki rozkładam, na każdy naleśnik nakładam porcje farszu i zwijam krokiety, zakładam boki naleśnika do środka i zwijam w rulon, tak przygotowuję wszystkie naleśniki. Tak przygotowane naleśniki - krokiety panieruję w rozbełtanym jajku z dodatkiem mleka, a następnie w bułce tartej. Smażę na rozgrzanym oleju z każdej strony na złoty kolor. Podaję do barszczu lub jako samodzielne danie.

Bożena1960



# RUNOLAND

Marka gwarantująca doskonałe w smaku wyroby z lokalnych ziem!

Polski producent • Tradycyjne receptury



Poznaj producenta!





# Wigilijne zupy

Dzieci mówią mi, że w naszym domu istnieje kult zupy. I to prawda, właściwie codziennie jakaś zupa jest serwowana, czasami nawet dwa dni z rzędu ta sama, czasami są dwie do wyboru. Na Wigilię zupa też musi być. Tym razem postawię na coś nowego dla mojej rodziny. Kwaśnica postna, choć bez wkładki mięsnej smakuje bardzo dobrze, krem grzybowy uważam za bardzo intensywny w smaku i spróbuję przekonać do niego bliskich. Przećwiczyłam już, te potrawy, ale nadal nie zdecydowałam co będzie na świątecznym stole, bo trzech zup gotować nie będę. Choć właściwie trzecia zupa to esencjonalny kompot z suszonych owoców z dodatkiem śmietany, takie zero waste, aby nie wyrzucać rozmoczonych owoców. Każda z tych zup podczas gotowania rozsiwają zapach świąt, a ta ostatnia zdecydowanie najprzyjemniejszy.



## ZUPA KREM Z PRAWDZIWKÓW



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (6 porcji):

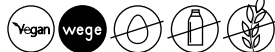
grzyby suszone borowiki - 60 g  
por duży - biała część ok. - 300 g  
ziemniaki obrane ok. - 600 g  
czosnek czarny lub upieczony - 3 ząbki  
woda lub bulion warzywny - 1 i 1/2 litra  
liść laurowy - 2 szt.  
ziele angielskie - 2 szt.  
sól, pieprz - do smaku  
chili w proszku - szczypta  
śmietanka migdałowa lub z mleka (opcjonalnie) - 125 ml  
płatki migdałowe - 6 łyżek  
por część zielona do posypania - kawałek  
masło klarowane - ghee - 3 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Grzyby suszone zalewamy wodą, moczymy 5 minut, przepłukujemy, zalewamy ponownie i moczymy do kilku godzin. Pora kroimy w piórka. Na patelni rozgrzewamy masło klarowane i podsmażamy go. Doprawiamy solą, pieprzem, ziele angielskim i liściem laurowym. Do pora dokładamy ziemniaki pokrojone w kostkę, chwilę dusimy, dodajemy czosnek. Na koniec dodajemy grzyby odsączone z wody i ponownie chwilę dusimy. W garnku zagotowujemy bulion i przekładamy warzywa z patelni, dolewamy wodę z moczenia grzybów. Gotujemy do miękkości ziemniaków, w razie potrzeby doprawiamy. Wyciągamy ziele angielskie i liście laurowe. Zupę miksujemy na krem. Gdyby zupa była zbyt gęsta możemy dolać wrzątku. Na suchej patelni prażymy płatki migdałowe. Pora kroimy w bardzo cienkie piórka. Krem grzybowy przelewamy do misek posypujemy migdałami i zielenią, opcjonalnie dodajemy śmietankę.



## KWAŚNICA POSTNA



🕒 80 min

### SKŁADNIKI (6 porcji):

kapusta kiszona kwaśna - 1 słoik - 800 g  
grzyby suszone np. borowiki - 20 g  
liść laurowy - 2 szt.  
ziele angielskie - 4 szt.  
marchew - 1-2 szt.  
pietruszka mała - 1 szt.  
seler - kawałek  
ziemniaki - 1 kg  
cebula - średniej wielkości - 1 szt.  
sól - do smaku  
pieprz świeżo zmielony - do smaku  
olej do smażenia - trochę  
kostka warzywna (1 na pół litra wody)  
śmietanka migdałowa (opcjonalnie)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Grzyby suszone zamaczamy na 5 minut, płuczemy i zalewamy ponownie najlepiej na kilka godzin. Do garnka wrzucamy posiekaną kapustę kiszoną. Dokładamy posiekane grzyby wraz z wodą, w której się moczyły, ziele angielskie, liść laurowy. Dolewamy wody tak, aby przykryć warzywa i gotujemy do miękkości kapusty ok. 1 godzinę.

**KROK 2:** Do drugiego garnka wrzucamy pokrojone warzywa i zalewamy wrzątkiem, lekko solimy i gotujemy ok. 20 minut do miękkości ziemniaków. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy mocno pokrojoną w kostkę cebulkę, lekko solimy. Gdy kapusta jest miękka - przelewamy do niej ziemniaki z wodą, cebulkę z tłuszczem i uzupełniamy wodą lub warzywnym bulionem. Wszystko zagotowujemy i smakujemy, doprawiamy solą i pieprzem.



Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl *Barbara Słuszyńska*



## KORZENNA ZUPA Z SUSZU WIGILIJNEGO



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

susz wigilijny (mieszanka: jabłka, gruszki, śliwki) ok. - 200 g  
daktyle suszone - 2 garści  
wiśnie suszone lub żurawina - 2 garści  
morele suszone - 2 garści  
cynamon - laska - 1 szt.  
goździki - 5 szt.  
anyż - gwiazdki - 2 szt.  
gruszka świeża - 1 - 2 szt.  
słodka śmietanka lub śmietanka migdałowa - 150 ml  
starta skórka pomarańczy - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Przepłukujemy suszone owoce i zalewamy je zimną wodą 5 cm nad poziom owoców. Dodajemy korzenne przyprawy wg uznania. Obieramy gruszkę (choć można dodać również ze skórką) i tnemy na kawałki. Wrzucamy do garnka, zagotowujemy i gotujemy ok. 10 minut. Jeśli uważamy, dodajemy jeszcze wody. Odstawiamy do ostygnięcia i nabrania intensywnego smaku.

**KROK 2:** Napój na kompot zlewamy, zostawiając trochę, aby zupa nie była zbyt gęsta. Podgrzewamy susz w garnku i zaprawiamy śmietaną. Możemy dodać również trochę śmietanki roślinnej z migdałów. Zupę można podać z makaronem lub ryżem posypana skórką otartą z pomarańczy.



# Zaplanuj Wigilię z gotujwstylu.eko.pl

Interaktywne świąteczne **menu** w którym **samodzielnie zdecydujesz**, co znajdzie się na Twoim stole. Wybraliśmy i podzieliliśmy dużo **wigilijnych dań** z naszego portalu na **12 kategorii**, jest ich tyle - ile dań **wedle tradycji** powinno się znaleźć na wigilijnym stole. W każdej kategorii po **zeskanowaniu kodu QR** wyświetlą się na Twoim telefonie czy tablecie najlepsze wigilijne przepisy z danej kategorii. Możesz z góry przejrzeć przepisy, wybrać i wpisać w tabelkę poniżej ich nazwy.

Wigilijne menu:

nazwa przepisu:

nazwa przepisu:

kompot  
śledzie  
ryby  
uszka  
pierogi  
zupa

chleb  
sałatka  
ciasto  
ciasteczka  
kutia  
inne

kompoty



śledzie



pierogi



uszka



ryby





**zupy**



**ciasta**



**ciasteczka**



**kutia**



**chleb**



**inne**



**salatki jarzynowe**







## ZUPA PIECZARKOWA KREM



### SKŁADNIKI (1 porcja):

pieczarki - 500 g  
por - 2 szt.  
ziemniaki - 3 szt.  
suszony lubczyk - szczypta  
śmietanka kokosowa - 200 ml  
sól i pieprz - do smaku  
olej do gotowania - trochę  
woda (wrzątek) - 500 ml

### do podania:

śmietanka kokosowa - trochę  
chips z pieczarki - kilka  
świeże zioła np: oregano - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Pieczarki myjemy, obieramy i oczyszczamy, kroimy na ćwiartki. Por również myjemy, oczyszczamy i zostawiamy białą część, którą kroimy na plasterki. Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Pokrojonego pora wrzucamy do garnka z rozgrzanym olejem, podsmażamy przez około 2 minuty, następnie dodajemy ziemniaki i smażyemy krótką chwilę. Dodajemy pieczarki, które smażyemy razem przez około 2 minuty i zalewamy wrzącą wodą. Dodajemy sól, pieprz i lubczyk i gotujemy przez około 15 minut. Ugotowaną zupę blendujemy na krem wraz ze śmietanką.

**KROK 2 (chips z pieczarki):** Cienko pokrojone plastry pieczarki podsmażamy na posmarowanej olejem patelni i posypujemy małą szczyptą soli, zarumieniamy z każdej strony. Zupę podajemy ze śmietanką, chipsem z pieczarki i świeżym oregano.

Paulina Jasińska



## ZUPA BARSZCZ GRZYBOWY



### SKŁADNIKI (1 porcja):

grzyby suszone - 2 garści  
korzeń pietruszki - 1 - 2 szt.  
marchew - 2 - 3 szt.  
cebula - 3 - 4 szt.  
mąka owsiana - 1 - 2 łyżki  
śmietana 18% - 1 - 2 łyżki  
liść laurowy - 1 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Grzyby zamoczyć na kilka godzin w zimnej wodzie, następnie ugotować w posolonej wodzie. Wyłożyć na sitko.

**KROK 2:** Cebule obrać i podpiec nad płomieniem. Ugotować wywar z korzenia pietruszki, marchewki i podpieczonej cebuli w 1,5 litrze wody.

**KROK 3:** Z rosółu wyjąć warzywa, dodać odsączone grzyby i gotować do momentu aż grzyby będą miękkie. Pod koniec gotowania dodać liść laurowy, doprawić do smaku solą i pieprzem. Następnie zagęścić mąką i śmietaną.

A.Brava



## KOMPOT Z SUSZU



### SKŁADNIKI (1 porcja):

#### suszone owoce:

jabłka krążki - garść  
gruszki - kilka  
śliwki - garść  
żurawina - garść  
morele - garść

#### przyprawy:

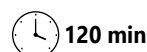
cynamon, kardamon po - 1 szczypta  
goździki - kilka  
cukier - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do garnka wsyp gotową mieszankę wigilijną z owoców suszonych lub każde owoce z osobna. Przyprawiamy i zalewamy wodą, gotujemy około 7 minut.



## WIENIEC MAKOWY - MAKOWIEC



### SKŁADNIKI (1 porcja):

#### rozczyn:

mleko - 125 ml  
drożdże - 30 g  
cukier - 1 łyżka  
mąka pszenna - 1 łyżka

#### ciasto:

mleko - 125 ml  
cukier - 50 g  
masło - 80 g  
mąka pszenna - 500 g  
jajo - 1 szt.

sól - szczypta  
masa makowa lub ugotowany mak zmielony + rodzynki - 500 g

#### lukier:

cukier puder - 1/2 szklanki  
sok z cytryny lub woda - 3 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Rozczyn: Do wysokiego naczynia wkruszymy drożdże, wlewamy lekko podgrzane mleko oraz dodajemy cukier i mąkę. Mieszymy do połączenia, odstawiamy w ciepłe miejsce na 15 minut. Możemy podgrzać piekarnik do temp. nie wyższej niż 26 st. C i tam umieścić rozczyn.

**KROK 2:** Masło rozpuszczamy w rondelku i studzimy. Do dużej miski przesiewamy mąkę, wlewamy rozczyn, wsypujemy cukier, sól, jajko, wlewamy ciepłe mleko oraz roztopione lekko ciepłe masło. Wyrabiamy. Po tym czasie miskę odstawiamy w ciepłe miejsce na 1 godzinę, tak by podwoiła swoją objętość.

**KROK 3:** Wyrośnięte ciasto chwilę wyrabiamy, następnie rozwałkowujemy na stolnicy podsypanej mąką na kształt prostokąta o wymiarach ok. 40x60 cm. Ciasto smarujemy masą makową zostawiając wolne brzegi, około 2 cm. Zawijamy ciasto w rulon. Przenosimy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i rozcinamy wzdłuż zostawiając brzeg niedocięty. Następnie ciasto zakładamy na siebie na przemian i formujemy wieniec.

**KROK 4:** Ciasto wstawiamy do nagrzanego piekarnika do 180 stopni C na około 20-25 minut do zarumienienia.

**KROK 5:** Przygotowujemy lukier: Do szklanki z cukrem pudrem dodajemy sok z cytryny lub wodę i mieszamy do połączenia. Wystudzony wieniec polewamy lukrem.





## WANILIOWA BEZA ZE ŚMIETANKOWYM KREMEM KARDAMONOWO PISTACJOWYM I ŻURAWINĄ Z MALINAMI



🕒 180 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

#### beza:

jaja duże o temperaturze pokojowej (same białka) - 6 szt.  
cukier puder - 350 g  
ocet jabłkowy - 1 łyżeczka  
wanilia sproszkowana - 1 szczypta  
sól - 1 szczypta  
olej do pieczenia - trochę

#### krem:

ser mascarpone - 300 g  
śmietana do ubijania - 250 ml  
wanilia sproszkowana - 1/2 łyżeczki  
kardamon drobno zmielony - 1/2 łyżeczki  
pistacje zblendowane lub krem pistacjowy - 2 łyżki

#### na wierzch:

maliny, żurawina świeże lub mrożone - 1 szklanka  
granat pestki z - 1/2 szt.  
rozmaryn - kilka gałązek

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (beza):** Nagrzej piekarnik z termoobiegiem do 150 stopni. Przygotuj dwie blachy do pieczenia, posmaruj olejem i wyłóż papierem. Ubij białka o temperaturze pokojowej na sztywno ze szczyptą soli (ok. 2 minuty). Po tym czasie stopniowo dodawaj cukier po jednej łyżce i miksuj na najwyższych obrotach do doprowadzenia.

Po dodaniu całego cukru dodaj łyżeczkę octu, łyżkę skrobi ubijaj jeszcze aż masa stanie się gładka i błyszcząca. Masę delikatnie przełóż do szprycy cukierniczej i wyłóż z niej na blachach wyłożonych papierem do pieczenia dwa okrągłe placki (ok. 20 cm średnicy i 2 cm wysokości) resztę możesz wykorzystać do zrobienia mniejszych bezików, które potem będą do ozdoby. Blachy umieść w rozgrzanym piekarniku i piecz w 150 stopniach 5 minut, potem zmniejsz temperaturę do 100 °C i piecz jeszcze półtorej godziny. Po tym czasie wyłącz piekarnik i zostaw bezy do suszenia jeszcze na parę godzin.

**KROK 2 (krem):** Śmietanę do ubijania ubij na sztywno, po łyżce dodawaj ser mascarpone, a na koniec przypraw i masło pistacjowe, wszystko zmiksuj na najwyższych obrotach na gładką masę.

**KROK 3:** Na wysuszony placek wyłóż 2/3 kremu, przykryj drugim, a następnie na środek drugiego wyłóż resztę, a na to wysyp owoce: pestki granatu, maliny mrożone i żurawinę, dookoła ozdób bezikami i małymi gałązkami rozmarynu.

Katarzyna Malewska

## BEZGLUTENOWY WEGAŃSKI JABŁECZNIK



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

jabłka - 2 kg  
**opcjonalnie:** łyżeczka cynamonu, łyżka soku z cytryny, ulubione słodzik  
orzechy brazylijskie - 150 g  
pestki dyni - 200 g  
daktynella pomarańczowa (słoiček) - 190 g  
jagody goji - 100 g  
ulubione przyprawy korzenne - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Obierz skórkę z jabłek, zetrzyj na tarce na grubych oczkach i gotuj przez ok. 30 minut w garnku z 2 łyżkami wody. Opcjonalnie dodaj łyżeczkę cynamonu i 1 łyżkę soku z cytryny na koniec gotowania, dosłódź w razie potrzeby.

**KROK 2:** Podczas gotowania jabłek zblenduj ze sobą składniki na spód ciasta (na masę z grudkami): orzechy brazylijskie, pestki słonecznika i daktynellę. Jeśli nie posiadasz daktyneli, użyj 15 daktyli namoczonych uprzednio przez ok. 2 godziny.

**KROK 3:** Wyłóż uzyskaną masą dno foremki.

**KROK 4:** Umieść na dolnej warstwie jagody goji.

**KROK 5:** Wlej do foremki jabłkową warstwę. Następnie włóż ciasto do piekarnika i piecz przez ok. 40 min w temp. 180 stopni.

**KROK 6:** Gotowe ciasto posyp przyprawami korzennymi (dla smaku i ozdoby).



Konstancja Alicja

Zima 2023/24 gotuj w stylu eko.pl 45





## KULE MOCY NA WIGILIĘ - KUTIA



🕒 40 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

mak - 150 g  
orzechy laskowe - 100 g  
orzechy włoskie - 120 g  
figi suszone - 150 g  
wiórki kokosowe - 130 g  
morele suszone - 150 g  
daktyle suszone - 30 g  
mleko kokosowe - 400 ml

### do obtoczenia:

np: wiórki kokosowe, czarny sezam

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do garnka wlewamy mleko kokosowe chwilę podgrzewamy i następnie dodajemy wszystkie produkty.

**KROK 2:** Produkty mieszamy w mleku kokosowym i gotujemy przez około 5 minut.

**KROK 3:** Z przestudzonej masy formujemy kulki i obtaczamy w dowolnych produktach, np: wiórki kokosowe, czarny sezam.

Barbara Strużyńska



## KAPUSTA KISZONA Z GRZYBAMI I ŁAZANKAMI ORKISZOWYMI



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

kiszona kapusta - 700 g  
grzyby suszone - 40 g  
cebula - 2 szt.  
liście laurowe - 2 szt.  
ziele angielskie - 4 szt.  
sól i pieprz - do smaku  
olej - 50-100 ml  
łazanki - 100 g

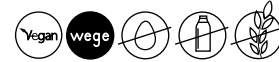
### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Namoczyć grzyby w zimnej wodzie. Miękkie obgotować w niewielkiej ilości wody. Przed przyrządzeniem sprawdzić czy kapusta nie jest za kwaśna. Jeśli jest to przepłukać na durszlaku w zimnej wodzie i odcedzić. Cebulę pokroić w piórka i zeszklić z przyprawami na patelni, dodać posiekane i obgotowane grzyby (wodę z gotowania grzybów zostawić). Dodać posiekaną (jeśli trzeba) kiszoną kapustę. Wlać wodę z gotowania grzybów. Wymieszać i wstawić do piekarnika na godzinę lub gotować ok. godziny do miękkości kapusty. Ugotować łazanki. Odcedzić i dodać do kapusty. Wymieszać. Ugotować łazanki według opisu na opakowaniu, a odcedzone dodać do kapusty i wymieszać.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## SALATKA Z MAJONEZEM BEZ JAJ



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

#### majonez:

aquafaba - 150 ml  
czarna kalia namak - 1/2 łyżeczki  
musztarda - 1 łyżeczka  
ocet pomarańczowy lub jabłkowy - 2 łyżki  
tahina - 2 łyżki  
olej bez wyraźnego smaku - 1 szklanka  
syrop daktylowy lub z agawy (opcjonalnie) - 1 łyżka  
pieprz do smaku  
guma guar - płaska - 1 łyżeczka opcjonalnie, gdy majonez wydaje się nam zbyt rzadki.

#### sałatka:

kapusta pekińska - 1/2 szt.  
cebula mała - 1 szt.  
ogórek kiszony - 4 - 5 szt.  
ciecierzyca w słoiku - 1 słoiczek - 220 g  
marchew - 1 szt.

**majonez z aquafaby** - 3 - 4 łyżki  
pieprz świeżo mielony - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (majonez):** Wszystko miksujemy w kolejności wymienionych składników.

**KROK 2:** Kapustę pekińską szatkujemy w piórka, ogórka kroimy w kosteczkę (możemy go obrać), cebulę kroimy w drobną kostkę, marchew ścieramy na tarce o grubych oczkach. Wszystko wrzucamy do misy wraz z odcedzoną ciecierzycą, dodajemy majonez wedle uznania i mieszamy. Doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem.

Barbara Strużyńska



## USZKA Z PIECZARKAMI I KAPUSTĄ



🕒 60 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

#### ciasto:

mąka pszenna - 1/2 kg  
jaja (żółtka) - 2 szt.  
oliwa - 1 łyżka  
ciepła woda - 3/4 szklanki  
mleko - 1/4 szklanki

#### farsz:

kapusta biała - 1/2 kg  
kostka rosołowa - 1 szt.  
pieczarki - 1/2 kg  
orzechy włoskie siekane - 2 łyżki  
cebula - 1 szt.  
olej - 3 łyżki  
sól, pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

#### KROK 1 (farsz):

Kapustę poszatkować i ugotować w wodzie z kostką rosołową, odcedzić, lekko odcisnąć. Na rozgrzanym oleju zeszklić pokrojoną cebulę, dodać starte na tarce o dużych oczkach pieczarki, podsmażyć. Następnie dodać kapustę, orzechy, doprawić do smaku i smażyć do odparowania wody.

#### KROK 2 (ciasto):

Mąkę przesiać, dodać oliwę, żółtka, ciepłą wodę wymieszaną z mlekiem, pół płaskiej łyżeczki soli. Wszystko razem wymieszać na stolnicy. Zagnieść elastyczne ciasto. Następnie rozwałkować i pokroić małe kwadraty.

**KROK 3:** Nałożyć farsz, złożyć kwadraty ciasta po przekątnej, dokładnie zlepzić. Dwa najdłuższe rogi ciasta zwinąć na palcu i zlepzić. Wrzucić do wrzącej osolonej wody i gotować 2-3 minuty od chwili wypłynięcia na powierzchnię. Podawać okraszone usmażoną na maśle cebulką lub z czerwonym barszczem.

Stokrotka





## PIERNIK Z OTRĘBAMI Z LŚNIĄCĄ POLEWĄ

 50 min

### SKŁADNIKI (12 porcji):

miód - 200 g  
 melasa (opcjonalnie) - 1 łyżka  
 olej - 150 ml  
 jaja - 4 szt.  
 cukier mascobado lub trzcinowy - 100 g  
 kakao - 2 łyżki  
 przyprawa do piernika - 2 łyżki  
 mąka orkiszowa - 500 g  
 otręby (u mnie owsiane) - 100-150 g  
 soda - 2 łyżeczki  
 mleko - 150-200 ml

### polewa:

kakao - 3 łyżki  
 cukier puder trzcinowy - 1/3 szklanki  
 mleko - 1/2 szklanki  
 żelatyna - 1 łyżeczka  
 **dodatki:** suszona śliwka, pyłek kwiatowy

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (piernik):** Miód rozpuścić z melasą i cukrem. Mąkę, kakao, sodę przesiać i wsypać do miski wraz z otrębami (ich nie przesiewamy), lekko przestudzony płynny miód razem z melasą i cukrem wlać do miski wraz z mąką, dodać olej, mleko i wymieszać, wbić jaja, wymieszać krótko trzepaczką na jednolite ciasto. Gdyby było za suche dolać jeszcze ok. 50 ml mleka (moim zdaniem mąka orkiszowa więcej wchłania płynu, dlatego ja dolałam trochę mleka).

Ciasto powinno mieć lejącą, ale nie płynną konsystencję. Przebrać do formy keksowej wyłożonej papierem i wyrównać łopatką wierzch. Piec w 180 stopniach C przez 45 -50 minut. Sprawdzić patyczkiem czy jest wypieczone. Po wystudzeniu można ściąć górę i boki do prostokątnej formy. Przekroić na 3 części i przelożyć powidłami. Wierzch polać polewą. Mój piernik udekorowałam śliwką i pyłkiem kwiatowym.

**KROK 2 (polewa):** Trzy pełne łyżki kakao wraz z cukrem pudrem wymieszać wraz 3/4 ilością mleka. Wymieszać. Żelatynę zalać 1-2 łyżkami pozostałego zimnego mleka i poczekać aż napęcznieje. Zagotować kakao z cukrem i mlekiem na średnim, a nawet małym ogniu cały czas mieszając, aby się nie przypaliło. Do parującej polewy dodać żelatynę i wymieszać. Chłodną i przestudzoną polać ciasto i dużym nożem lub łyżką wyrównać.

Anita Zegadło  
 Od A do Z ugotujesz

# DO NATURALNYCH ŚWIĄTECZNYCH WYPIEKÓW



DE-010-006



**BIOVEGAN**

NATURALNIE PYSZNE



# Suszone owoce

Bakalie – już sama nazwa przenosi nas w przedświąteczne przygotowania i do domu pełnego ko-  
zennych zapachów, chrupiących orzechów i gorącej atmosfery. To wtedy wykorzystujemy te małe  
pomarszczone naturalne słodkości w dużych ilościach do różnych potraw lub jako przepyszną prze-  
kąskę. Suszone owoce sprawiają, że dania stają się przyjemnie słodkie, sklejają składniki i nadają  
objętości daniom. Suszone owoce to także skarbnica mikro i makro elementów, przeciwutleniaczy,  
błonnik i wielu innych dobroczynnych substancji.

## SUSZONE OWOCE

Suszenie owoców jest jedną z najstarszych meto-  
d konserwowania żywności. Polega ono na  
odparowaniu wody z owoców. W świeżych owo-  
cach stanowi ona ponad 80 %, a w suszach owo-  
cowych pozostaje średnio 20 - 25 %. Dzięki za-  
stosowanemu procesowi owoce zmieniają swoją  
wielkość, kształt i wartość odżywczą. Stanowią  
tym samym skoncentrowane źródło energii w  
małej objętości.

Początkowo były produkowane w obrębie Bli-  
skiego Wschodu, na terenach dzisiejszej Turcji,  
Syrii, Libanu, Izraela czy też w Tunezji, gdzie owo-  
ce były i w ekologii nadal są suszone bezpośred-  
nio na słońcu. Z czasem wraz z rozwojem tech-  
nologii, zaczęto stosować inne metody suszenia  
w tym liofilizację. W przetwórstwie bio zakazane  
jest używanie środków chemicznych przedłużają-  
cych trwałość produktów ich kolor i smak, dlate-  
go też bio bakalie nie są poddawane siarkowaniu,  
a suszenie odbywa się w naturalny sposób.

Owoce suszone to dobre źródło składników mi-  
neralnych (m.in. witamin z grupy B, A, C, E; potasu,  
wapnia, magnezu, żelaza, miedzi i manganu) oraz  
odżywczych. Dzięki temu ich spożywanie niesie  
wiele korzyści dla naszego organizmu. Dostar-  
czają również sporą dawkę błonnika pokarmo-  
wego, zawierają go nawet kilkukrotnie więcej niż  
owoce świeże. Ponadto w wybranych suszonych  
owocach, np. w śliwkach czy jabłkach występują  
składniki o właściwościach przeciwutleniających,  
które hamują działanie wolnych rodników.

## JABŁKA

To jedne z najbardziej powszechnych owoców. Su-  
szone jabłka zawierają 5 razy więcej błonnika niż  
świeże jabłka, wpływającego korzystnie na pra-  
cę układu trawiennego. Wysoka zawartość potasu  
wzmacnia serce, zawartość wapnia wpływa na układ  
kostny a zawartość witaminy A chroni nasz organizm  
przed wolnymi rodnikami. Posiadają właściwości  
obniżające cholesterol, co wspomaga zapobieganie  
miażdżycy. Duża zawartość witaminy C i beta karote-  
nu, pomaga wzmacniać odporność. Wysoko zawar-  
tość przeciwutleniaczy zapobiega chorobom układu  
sercowo-naczyniowego oraz starzeniu się organi-  
zmu. W sklepach możemy znaleźć jabłka o różnym  
stopniu wysuszenia. Zaczynając od miękkich i wilgot-  
nych półksiężyców, przez różnej twardości plastry po  
chrupiące frytki.

## GRUSZKI

Suszone gruszki w postaci plasterków zawierają dużo  
potasu i innych pierwiastków jak żelazo, wapń, fosfor  
i magnez. Są cennym źródłem witamin - w tym B1,  
B2, E i PP oraz kwasu askorbinowego a także błonni-  
ka pokarmowego. Dzięki sporej zawartości związków  
fenolowych posiadają właściwości przeciwutleniają-  
ce. Błonnik zawarty w suszonych gruszkach wpływa  
korzystnie na działanie układu pokarmowego i pracę  
jelit, wspomaga także obniżyć poziom złego chole-  
sterolu LDL oraz regulować poziom cukru we krwi.  
Zawarty w gruszkach potas wspomaga prawidłową  
pracę serca jak i całego układu krwionośnego. Spo-  
żywanie suszonych gruszek ze względu na zawartość  
flawonoidów zapobiega powstawaniu stanów zapal-  
nych w naszym organizmie.





# Daktyle suszone



Słodka przekąska czy dodatek do śniadania? Perfekcyny zamiennik słodczy, prosto ze słonecznej Tunezji...



 bioplanetsa  
 bio\_planet\_sa  
[www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl)



*Sad Danków*



OD 2011 ROKU POSIADAMY CERTYFIKAT EKOLOGICZNY

**BIO PRZETWÓRNIA OWOCÓW**

RODZINNA FIRMA / 100 % BIO





## ŚLIWKI

Suszone śliwki w porównaniu do świeżych owoców zawierają siedem razy więcej błonnika oraz pięć razy więcej witaminy A. Posiadają właściwości blokujące wchłanianie cholesterolu i cukru. Zawarte w suszonych śliwkach witaminy, w tym duże ilości witaminy K, która wspomaga procesy mineralizacji kości, oraz minerały, w tym miedź i bor, które zapobiegają wydalania magnezu i wapnia z moczem, tworzą razem prozdrowotne właściwości pozwalające na ochronę przed osteoporozą. Duża zawartość polifenoli w suszonych śliwkach znacząco wspomaga procesy zachodzące w układzie nerwowym. Spożywanie suszonych śliwek zwiększa koncentrację, pobudza umysł i kreatywność, jak i niweluje uczucie zmęczenia i senności. Ogromna ilość przeciwutleniaczy, w tym popularnego beta-karotenu wykazuje silnie działanie przeciwzapalne, które chroni nasz organizm przed wszelkiego rodzaju infekcjami, bądź też przyspiesza procesy leczenia podczas przechodzenia choroby. Ze względu na wysoką zawartość sorbitolu (rozpuszczalnego błonnika) są polecane przy zaparciach, przeciwdziałają nadkwasocie żołądka oraz regulują pracę jelit.

## MORELE

Suszone morele to doskonałe źródło witaminy C, która chroni organizm przed infekcjami wirusowymi, dlatego warto je spożywać w okresie jesienno-zimowym. Zawierają znacznie więcej beta-karotenu niż świeże owoce, który ma wpływ na mięśnie oraz poprawia stan skóry zwłaszcza w przypadku osób ze skórą trądzikową – skóra staje się bardziej gładka, nawilżona oraz ujędrniona. Ponadto suszone morele to doskonałe źródło potasu, żelaza, wapnia, fosforu oraz witaminy B2 (ryboflawiny). Spożywanie moreli ze względu na zawartość tych substancji wzmacnia układ kostny, krwionośny, immunologiczny a także wspomaga obniżenie cholesterolu. Ze względu na zawartość witaminy PP i beta-karotenu spożywanie suszonych moreli poprawia wzrok.

Morele jak i rodzynki są doskonałym przykładem na wykazanie dużych różnic między produktami ekologicznymi a konwencjonalnymi. Suszone na słońcu owoce ciemnieją i kurczą się pod wpływem promieni słonecznych i temperatury, naturalnie pozabawiane są wody. Owoce konwencjonalne są pięknie pomarańczowe, ale to wszystko dzięki siarkowaniu, które nie jest obojętne dla naszego zdrowia i również wpływa niekorzystnie na smak.

## DAKTYLE

Suszone daktyle to doskonałe źródło błonnika, witamin A, C, E oraz witamin z grupy B i składników mineralnych takich jak potas, magnez, wapń, żelazo, cynk, mangan oraz przeciwutleniaczy. Mogą stanowić samodzielną przekąskę jak również być dodatkiem do różnych potraw. To doskonały zamiennik słodczy w naszej diecie, zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Zawierają cukry proste, które nie wymagają trawienia, praktycznie od razu wchłaniane są przez organizm, świetnie uzupełniają niedobory glikogenu w mięśniach, dlatego są doskonałą propozycją dla sportowców. Zawarty w daktylach błonnik niezbędny jest do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego i jelit. Potas zawarty w daktylach w sporej ilości przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego oraz poziomu cholesterolu we krwi.



Regularne spożywanie daktyli skutecznie chroni mózg przed niekorzystnym wpływem stresu oksydacyjnego oraz powstawaniem stanów zapalnych w organizmie. Ponadto antyoksydanty zawarte w produkcie wspomagają reakcje obronne organizmu, wspierają układ odpornościowy w walce z katarzem, z bólem gardła, ponieważ wykazują podobne działanie jak aspiryna.

## RODZYNKI

Są to suszone winogrona. Stanowią dobre źródło witamin (m.in.: A, B1, B2, C), garbników, pektyn oraz składników mineralnych, w tym potasu wspierającego pracę układu krążenia, boru wspomagającego pracę mózgu oraz jodu wspomagającego pracę tarczycy. Zawierają przeciwutleniacze, które pomagają zwalczać wolne rodniki w organizmie i zmniejszają stany zapalne. Wartościowym składnikiem zawartym w winogronach jest resweratrol, który wspomaga organizm oraz zapobiega chorobom układu krążenia, układu nerwowego oraz powstawaniu nowotworów.

## ANANAS

Suszony ananas to cenne źródło składników odżywczych w tym witaminy C, magnezu, potasu jak również błonnika. Witamina C zawarta w ananasie wzmacnia układ odpornościowy, stymuluje aktywność białych krwinek, a także działa przeciwutleniająco. Zawarty w ananasie kwas foliowy i witaminy z grupy B, pomagają w prawidłowej produkcji białych i czerwonych krwinek, a także wpływają na zdrowie układu nerwowego. Błonnik zawarty w ananasie wspomaga pracę układu trawiennego. Zawiera w sporej ilości enzym zwany bromelainą, który zapobiega powstawaniu stanów zapalnych w organizmie. Wspomaga układ trawienny, działa również jako wzmacniacz odporności, dlatego zalecane jest spożywanie ananasa w okresie przeziębienia i grypy.



## MANGO

Mango suszone zawiera spore ilości witamin i minerałów, a także przeciwutleniaczy. Z tego względu regularne spożywanie mango dostarcza organizmowi wiele korzyści. Zawarta w owocu witamina A, zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej i pozostałym problemom, które związane są ze wzrokiem. Witamina B6, a także kwas glutaminowy korzystnie wpływają na funkcjonowanie komórek mózgowych, tym samym wpływają na poprawę pamięci oraz koncentracji. Przeciwutleniaczem zawartym w mango jest mangiferyna, substancja która działa przeciwwirusowo oraz przeciwzapalnie na nasz organizm.

## FIGI

Figi suszone to bogate źródło wielu witamin (A, B1, B5, B6, K) i minerałów (wapń, miedź, żelazo, mangan, magnez, potas). Dzięki temu zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, powstawania niektórych nowotworów i chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca. Wysoka zawartość błonnika w suszonych figach wpływa korzystnie na pracę układu trawiennego. Pektyny zawarte w figach wspomagają obniżanie cholesterolu. Zawarte w figach fenole, kwasy omega-3 i omega-6 zmniejszają ryzyko choroby niedokrwiennej serca.

## ŻURAWINA

Suszona żurawina to bogate źródło związków oraz substancji o działaniu leczniczym takich jak proantocyjanidy, polifenole, tanina, błonnik, witamina C, B1, B2, E oraz A, a także magnez, fosfor, potas i żelazo. Dzięki zawartości tych związków spożywanie korzystnie wpływa na pracę układu moczowego, zapobiega powstawaniu komórek nowotworowych oraz chorobom układu krążenia, a także wspomaga organizm przy infekcji górnych dróg oddechowych.

## ZASTOSOWANIE KULINARNE

Każdy powinien choć raz w życiu spróbować suszone mango lub ananasa, to wspaniały smak, zapach i konsystencja. Warto również skosztować owocowych frytek, krążków, plastrów lub owoców wysuszonych w całości. Wszystkie bakalie możemy wykorzystać jako dodatek do owsianki, ciast (warto bakalie wcześniej namoczyć), ciasteczek, pieczywa, deserów, kompotów (pamiętaj o suszonych gruszkach, to one nadają ten wigilijny posmak), smoothie, koktajli (zmiksowane bakalie zastępują środek słodzący). W daniach wytrawnych suszone owoce dobrze komponują się z mięsami (m.in. śliwki, żurawina, morele, figi w gulaszu czy jako uzupełnienie farszu do pieczeni lub daniach z kapustą), warzywami czy też rybami oraz jako dodatek do różnych sosów. Nikt Ci nie zabroni eksperymentować ze smakami i połączeniami. Zaletą bakalii jest to, że aby osiągnąć efekt smakowy, jak i zdrowotny wystarczy porcja równa jednej naszej garści każdego dnia.

Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet



## JABŁKA ZAPIEKANE Z BAKALIAMI



🕒 40 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

jabłka - 10 szt.  
morele suszone - 10 dag  
rodzynki - 10 łyżek  
masło - 5 dag  
orzechy włoskie - 10 szt.  
cynamon mielony - 2 łyżeczki  
cukier brązowy - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka jednakiej wielkości dokładnie umyć, odciąć górną część i wydrążyć gniazda nasienne, ułożyć w naczyniu żaroodpornym. W miejsce nasion włożyć posiekane morele i rodzynki. Ułożyć wiórka z masła, oprószyć cukrem i cynamonem. Wierzch posypać kawałkami orzechów. Następnie naczynie włożyć do nagrzanego do 170 - 180 °C stopni piekarnika i zapiekać około 30 minut. *Renixx*



## PIECZONA OWSIANKA O SMAKU SZARLOTKI



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka  
jabłko duże - 1 szt.  
migdały - garść  
rodzynki - 1 garść  
cynamon - 1 łyżeczka  
goździki - 2 szt.  
kardamon mielony - 1/2 łyżeczki  
olej - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki owsiane wypłukać, zlać wodę i zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić. Obrane jabłko zetrzeć na tarce, przełożyć do większej miski, dodać przyprawy i rodzynki, wymieszać. Dodać płatki i wymieszać. Formę do zapiekania posmarować olejem, przełożyć masę, wyrównać od góry łyżką. Na wierz posypać migdały. Zapiekać 20 - 25 minut w temperaturze 180 °C.





## BARSCZ CZERWONY Z MIESZANKĄ WIGILJĄ



**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
 mieszanka wigilijna - 1 opakowanie  
 buraki - 4 szt.  
 woda - 1 szklanka  
 sok z kiszonych buraków - 1 litr  
 liść laurowy - kilka  
 ziele angielskie - trochę  
 sól himalajska - 1 szczypta  
 jałowiec - trochę  
 goździki - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do soku dodaj mieszankę wigilijną, obrane i pokrojone w plastry buraki oraz przyprawy. Całość gotuj około 40 minut.



**MIESZANKA WIGILIJNA BIO - BIO PLANET (PRODUKT SEZONOWY)**

*Magdalena Nagler - foodmania*



## ŚLEDZIK Z ŻURAWINĄ



**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 filety śledziowe - 10 szt.  
 cebula biała - 2 szt.  
 cebula czerwona - 2 szt.  
 żurawina - 1 garść  
 zioła prowansalskie - 1 łyżeczka  
 pieprz świeżo mielony - do smaku  
 olej lniany - 4 - 5 łyżek  
 czarna muszka - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Filety śledziowe moczymy w zimnej wodzie kilka godzin, ale można zostawić na całą noc.

**KROK 2:** Wymoczone śledzie dajemy na sitko, odsączamy. Następnie układamy na desce, oprószamy ziołami prowansalskimi, pieprzem i czarna muszką tak zostawiamy na jakiś czas. Cebule kroimy w piórka. Cebule przekładamy do miseczki, dodajemy żurawinę, zalewamy wrzącą wodą i zostawiamy na chwilę. Śledzie kroimy w ukośne paseczki. Cebulę odsączamy i przelewamy zimną wodą, odsączamy. Śledzie można zrobić w słoiki lub w miseczce. Na dno układamy trochę cebuli na to śledzie i tak na przemian aż do wykorzystania składników. Całość zalewamy olejem. Zamykamy naczynie i tak przygotowane śledzie wkładamy do lodówki najlepiej na dwa dni.

*Gosia56*



**HOLLINGER**



**IDEALNE  
DLA TWOJEGO DZIECKA**

prosta matematyka  
 60% soku owocowego  
 +40% wody niegazowanej  
 =100% pysznego smaku





## KEKS RYŻOWY



🕒 55 min

### SKŁADNIKI (20 porcji):

mąka ryżowa - 1 szklanka  
białka jajek - 2 szt.  
banany - 2 szt.  
migdały - 1 garść  
rodzynki - 1 garść  
morele suszone - 1 garść  
proszek do pieczenia bez glutenu - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka ubić na sztywną pianę. Do białek delikatnie wmieszać zblendowane banany, proszek do pieczenia oraz mąkę. Na koniec bakalie pokroić na mniejsze kawałki i również wmieszać w masę. Ciasto przełożyć do formy (wyłożonej papierem do pieczenia lub silikonowej) i piec około 25 minut w 180 stopniach.

*Magdalena Nagler - foodmania*



## PUDDING FIGOWO-BANANOWY



🕒 10 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

figi - 6 szt.  
duży dojrzały banan - 1 szt.  
suszone owoce: żurawina, rokitnik, jagody inkaskie - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyj i obierz figi i banany. Zblenduj. Udekoruj suszonymi owocami.

*Konstancja Alicja*



## JABŁKOWO BAKALIOWA ROZGRZEWAJĄCA JAGLANKA



🕒 60 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

kasza jaglana - 1 szklanka  
jabłko - 2 szt.  
rodzynki - 1 garść  
napój kokosowy - 3 szklanki  
kardamon mielony - 1 szczypta  
imbir mielony - 1 szczypta  
cynamon mielony - 1 szczypta  
kurkuma mielona - 1 łyżeczka  
śliwki bez pestek - 1 szklanka  
gruszka - 1 szt.  
cukier waniliowy - 1 łyżka  
sól, pieprz - 1 do smaku  
ziele angielskie - 2 szt.  
dodatkowo do gotowej jaglanki: posiekane świeże jabłka, gruszki, śliwki  
mak - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka, gruszkę obieramy, wyjmujemy gniazda i kroimy w kosteczkę, śliwki również kroimy na małe kawałki. Owoce wrzucamy do rozgrzanego kociołka lub większego rondelka i mieszamy, aż puszczą sok. Podsypujemy cukrem waniliowym i zalewamy napojem kokosowym, wsypujemy wszystkie przyprawy przykrywamy i czekamy, aż wszystko się zagotuje. Czekając aż napój kokosowy się zagotuje przepłukujemy kilka razy kaszę jaglaną pod bieżącą, zimną wodą i wsypujemy do gotującego się napoju z owocami. Przykrywamy kociołek i dusimy, jeszcze ok. 10 min często mieszając. Zdejmujemy kociołek z ognia, zawijamy w ręcznik i odstawiamy na 30 min. Po tym czasie jaglanka jest gotowa, aby uzyskać trochę chrupkości przed podaniem mieszając z pokrojonymi kawałkami świeżych owoców.

*Katarzyna Malewska*



## KASZTANOWO - BAKALIOWE KULKI MOCY



🕒 10 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

krem kasztanowy - 2 łyżki  
orzechy laskowe - 2 łyżki  
orzechy brazylijskie - 6 szt.  
nerkowce - 2 łyżki  
orzechy pekan lub włoskie - 2 łyżki  
śliwki suszone - 4-5 szt.  
morele - 5 szt.  
figi - 2 szt.  
do obtoczenia: sezam, kakao, wiórki kokosowe trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Orzechy włożyć do blendera. Rozdrobnić.

**KROK 2:** Przygotować owoce suszone. Pokroić je w drobną kosteczkę.

**KROK 3:** Do misy robota wsypać rozdrobnione orzechy, pokrojone owoce i krem z kasztanów. Wymieszać wszystkie składniki do połączenia.

**KROK 4:** Z powstałej masy zagnieść małe kulki (średnica 3 - 4 cm). Kulki obtoczyć w sezamie, część w kakao i wiórkach kokosowych. Kulki są bez dodatku cukru, są lekko słodkie, pyszne i zdrowe.

*Nikita*



## DAKTYLE Z PARMEZANEM



🕒 10 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

daktyle suszone bez pestek - kilka  
ser parmezan - kawałek

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Daktyle rozcinamy na pół, a parmezan kroimy na małe wąskie paski, którymi wypełniamy połówki daktyli.

*Barbara Strużyna*





# Zasmakuj prawdziwej Japonii

6  
RODZAJÓW

Przygotuj rozgrzewającą, pożywną zupę miso

Wypełnij swoją kuchnię autentycznym smakiem japońskiej kuchni



Długo fermentowane japońskie produkty



Zeskanuj kod i sprawdź japońskie przepisy



terrasana.com





# WASAG

WĘDLINY EKOLOGICZNE



PL-EKO-09  
ROLNICTWO UE



Poznaj producenta:



## Naturalnie, z Roztocza!

Certyfikowane wędliny i mięsa ekologiczne





# Gotuj w stylu keto

Dieta ketogeniczna (inaczej dieta ketonowa, dieta ketogenna, low-carb) jest zaprzeczeniem większości zaleceń żywieniowych. Jest to dieta niskowęglowodanowa, wysokotłuszczowa i średniobiałkowa. Dieta ta polega na ograniczeniu ilości spożywanych węglowodanów do niezbędnego dla funkcjonowania organizmu minimum. Podstawowym celem diety ketogenicznej jest wejście w stan ketozy, dzięki któremu organizm zaczyna czerpać energię z tłuszczu.

Dieta ketogeniczna jest niezwykle skuteczna w przypadku leczenia padaczki. Udowodniono, że zmniejsza ona ilość występujących ataków, oraz poprawia jakość życia chorych. Wiele osób na diecie ketogennej uważa, że nie odczuwają tak głodu, jak w przypadku tradycyjnej diety. Prawdopodobnie za zmniejszenie apetytu, odpowiadają regulowane hormonalnie i neuronalnie mechanizmy kontroli głodu i sytości. Dodatkowo posiłki wysokotłuszczowe nie powodują skoków insuliny jak w przypadku potraw wysokowęglowodanowych. Ze względu na niskie spożycie węglowodanów na tej diecie, stabilizuje się poziom insuliny we krwi. W ostatnich latach również jest badany pozytywny wpływ diety ketogennej w terapiach chorób neurologicznych między innymi choroby Alzheimera i Parkinsona.

## JAK ZACZAĆ?

- **Ograniczenie spożycia węglowodanów** – wyeliminowanie z jadłospisu produktów zbożowych i wysokoskrobiowych (ziemniaki, fasola, groch). Według jednego ze źródeł w początkowej fazie diety ilość węglowodanów spożytych w ciągu dnia nie powinna przekraczać 20 g, a w późniejszej – 50 g.
- **Zwiększenie spożycia tłuszczów** – zamiana niskotłuszczowych serów na te o większej zawartości tłuszczu, spożycie orzechów, polewanie potraw oliwą/olejami.
- **Zwiększenie spożycia niskoskrobiowych warzyw** – każdy posiłek należy spożywać z surówką/sałatką. Do warzyw niskoskrobiowych zaliczamy: warzywa liściowe (sałaty, szczaw, szpinak, szczypiorek, natka pietruszki), ogórek, rabarbar, kapusta, szparagi, rzodkiew, bakłażan, papryka, kalafior, kalarepa, brokuł. Wysoką zawartość skrobi zawierają między innymi: kukurydza, ziemniaki, fasola, groszek, te warzywa są zakazane na diecie ketogennej.
- **Ograniczenie spożycia owoców** – jedna porcja dziennie owoców o niskiej zawartości cukrów, są to maliny, truskawki, porzeczki, cytryny, grejfruty, agrest, czarne jagody, wiśnie, jabłka. Na diecie ketogennej nie spożywamy owoców bogatych w cukry. Należy zrezygnować więc z bananów, winogron czy suszonych owoców. Warto też pamiętać, iż niedojrzałe owoce zawierają mniej cukrów, więc sięgajmy po te mniej dojrzałe.
- **Picie odpowiedniej ilości płynów** – głównie wody, ale do jadłospisu można wprowadzić też herbatki ziołowe i czarną kawę.
- **Planowanie posiłków** – zapobiegnie to spożyciu „zakazanych” produktów i złamaniu diety.
- Obecnie na rynku jest wiele produktów dostępnych w wersji keto, które są odpowiednim zamiennikiem produktów wysokowęglowodanowych.
- Mąkę zbożową można zastąpić mąką kokosową czy migdałową. Tradycyjne pieczywo – pieczywem keto z mąki kokosowej z dodatkiem ziaren i orzechów. Ryż można zrobić z kalafiora, a makaron zastąpić spaghetti z warzyw np. z cukinii lub makaronem konjac.

## PRODUKTY WSKAZANE NA DIECIE KETO

Nieprzetworzone, wysokiej jakości **mięso** jest podstawą diety ketogenicznej. Należy jednak pamiętać, że zbyt duża porcja mięsa w diecie może równać się ze zbyt dużą zawartością białka, które może przekształcać się w glukozę w procesie glukoneogenezy i zakłócać wytwarzanie ciał ketonowych. Warto wprowadzić do jadłospisu **tłuste ryby typu łosoś, makrela, śledź**, aby oprócz białka dostarczyć kwasy tłuszczowe omega-3. Warto zwrócić uwagę na fakt, iż produkty odzwierzęce takie jak boczek czy niskiej jakości mięso czerwone, będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych powinny być ograniczone.

Większość zapotrzebowania kalorycznego na tej diecie pochodzi z tłuszczu więc warto, aby były to **zdrowe tłuszcze**, a nie te z przetworzonej żywności. Dobrym sposobem na zwiększenie ilości tłuszczu w diecie jest polewanie surówek i sałatek z niskoskrobiowych warzyw wszelkiego rodzaju **olejami i oliwą z oliwek**. Szczególnie polecane są **oleje tłoczone na zimno i nierafinowane np. olej z awokado, olej lniany, olej z lnianki (rydzowy) olej z czarnuszki**. W przypadku nasyconych kwasów tłuszczowych godne polecenia są **masło klarowane ghee i olej MCT z kokosa**. Olej MCT szybko przekształca się w ciała ketonowe w organizmie, więc jego spożycie pozwala na szybsze wejście w stan ketozy. Przykładem zastosowania oleju MCT jest kawa kuloodporną, czyli czarna kawa z jego dodatkiem, można też dodać do niej 32 % śmietankę lub mleczko kokosowe.

Bardzo ważnym elementem jadłospisu na diecie ketogenicznej jest włączenie do niego dużej ilości **zielonych warzyw: zielone liście, jarmuż, szpinak, sałata, kapusta, brokuły, kalafior, ogórek, cukinia, bakłażan, papryka, cebula**. W przypadku owoców dozwolone są owoce jagodowe: maliny, jagody, jeżyny i truskawki.

## KETO SŁODYCZE

W przypadku diety ketogenicznej nie możemy sobie pozwolić na tak zwany cheat meal i zjedzenie raz na jakiś czas produktu wysokowęglowodanowego, ponieważ skutkuje to wyjściem ze stanu ketozy i rozpoczęciem diety od nowa. Jednak obecnie dieta ketogenna nie oznacza, że musimy wykluczyć desery ze swojego codziennego jadłospisu. Na rynku jest wiele substytutów cukru, które świetnie sprawdzą się w zmodyfikowanej wersji klasycznych deserów. Istnieje wiele przepisów na desery, które opierają się na tłuszczu, dzięki czemu uczucie głodu po posiłku, pojawia się później niż w przypadku tradycyjnych wysokowęglowodanowych deserów. Przy odrobinie kreatywności i cierpliwości można stworzyć smaczny deser z dozwolonych składników. Ważne jest, aby pilnować zawartości makroelementów w daniu, aby nie spożyć zbyt dużej ilości węglowodanów. Natomiast jeśli ktoś nie przepada za gotowaniem, samodzielnym przygotowywaniem przekąsek, na rynku są dostępne wszelkiego rodzaju batony, czekolady czy ciastka o niskiej zawartości węglowodanów, które świetnie nadają się jako przekąska w biegu, gdy brak czasu na przyrządzenie klasycznego dania, a ochota na słodkie pozostaje.



## WADY I DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Należy pamiętać, iż do wytwarzania ciał ketonowych z tłuszczów konieczna jest zdrowa i sprawna wątroba. Niewydolność wątroby jest przeciwwskazaniem do wprowadzenia diety ketogennej. Najlepiej przed rozpoczęciem stosowania tej diety zrobić badania krwi i próby wątrobowe badające czynność wątroby. Dieta wysokotłuszczowa może doprowadzić do podwyższenia stężenia cholesterolu w osoczu krwi. Dlatego podczas stosowania tej diety należy systematycznie kontrolować lipidogram. Na początku stosowania tej diety wielu pacjentów (ok. 25 %) skarżą się na problemy jelitowe, między innymi bóle brzucha, refluks, wymioty, wzdęcia i zaparcia. Ta reakcja organizmu na zmianę diety jest przez niektórych nazywana „keto grypą”. Zazwyczaj jest to etap przejściowy i przy odpowiednim postępowaniu ustępuje.

Przy długotrwałym stosowaniu może dojść to kamicy nerkowej, dlatego przy stosowaniu tej diety bardzo ważne jest nawodnienie organizmu i spożywanie odpowiedniej nie za wysokiej ilości białka. Dodatkowo jeśli w diecie dominują tłuszcze zwierzęce może dojść do podwyższenia stężenia kwasu moczowego, co może skutkować wystąpieniem hiperurykemii i dny moczanowej.

Część pacjentów, również narzeka na problemy z mikrobiotą jelitową i jej zaburzeniami wywołanymi niskim spożyciem węglowodanów. Większe spożycie błonnika i polifenoli w diecie sprzyja korzystnym zmianom metabolicznym. Należy podkreślić fakt, iż błonnik pokarmowy nie wpływa na proces ketogenezy, jest względnie obojętny i nie zmniejsza produkcji ciał ketonowych. Głównymi źródłami błonnika w diecie ketogennej powinny być: zielone warzywa liściaste, warzywa krzyżowe, pozostałe warzywa niskowęglowodanowe, owoce jagodowe, orzechy, nasiona, pestki, babka jajowata, otręby i siemię lniane.

Ponadto dieta ketogenna ze względu na fakt iż, jest dietą eliminacyjną może doprowadzić do niedoboru wielu mikroelementów i witamin. W szczególności jeśli jest źle zbilansowana. Może to skutkować zaburzeniem gospodarki fosforowo-wapniowej, co może wpłynąć na wystąpienie osteoporozy w przyszłości.

Przeciwwskazaniem do stosowania diety ketogenicznej jest wiele schorzeń: schorzenia wątroby, schorzenia nerek, choroby trzustki, porfiria, kamica żółciowa, kamica nerkowa, cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego.

## PRZEBIEG DIETY - POD NADZOREM

Dieta ta powinna być stosowana pod nadzorem dietetyka, a w przypadku gdy występują schorzenia organizmu – również lekarza. Regularne kontrolowanie stanu zdrowia i badań biochemicznych umożliwi wykrycie niedoborów w organizmie i wprowadzenie odpowiedniej suplementacji. Zazwyczaj w przypadku diety ketogennej suplementuje się witaminy rozpuszczalne w wodzie - tiamina (B1), ryboflawina (B2), niacyna, witamina B6, kwas foliowy, biotyna, kwas pantotenowy. Często jednak włącza się również suplementy cynku, selenu i wapnia oraz karnityny i kwasów omega-3. Dodatkowo można wprowadzić suplementację błonnika stosując m.in.: pektyny jabłkowe, błonnik gryczany, błonnik akacjowy, inulinę czy błonnik witalny.

## KETO DIETA CZY WARTO?

Podsumowując, dieta ketogenna jest dietą restrykcyjną i musi być stosowana pod nadzorem dietetyka, jednak obecnie na rynku mamy wiele produktów ułatwiających skomponowanie jej tak, aby była bezpieczna, jak najmniej niedoborowa i przy okazji smaczna.

## Proporcje składników odżywczych w różnych dietach

Rodzaj diety	Rozkład energii z makroskładników (%)
Racjonalna dieta zgodna z normami żywienia	Tłuszcze: 20 - 35 %
	Węglowodany: 45 - 65 %
	Białka: 10 - 20 %
Klasyczna dieta ketogeniczna (Spożycie tłuszczów do węglowodanów i białek jak 4 g : 1 g)	Tłuszcze: 90 %
	Węglowodany: 3 %
	Białka: 7 %
Dieta MCT (MCT – średniołańcuchowe trójglicerydy)	Tłuszcze: 70 % (30 - 60 % z MCT)
	Węglowodany: 20 %
	Białka: 10 %
Zmodyfikowana dieta Atkinsa	Tłuszcze: 70 %
	Węglowodany: 5 %
	Białka: 25 %
Dieta o niskim indeksie glikemicznym Spożycie węglowodanów o IG<50	Tłuszcze: 45 %
	Węglowodany: 27 %
	Białka: 28 %





## KETO SAŁATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM W ZIOŁACH PROWANSALSKICH



**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
 mix sałat garść  
 roszponka garść  
 pomidorki cherry garść  
 duże awokado - 1 szt.  
 mała cebula czerwona - 1/2 szt.  
 oliwa z oliwek - 4 łyżki  
 sól - do smaku  
 pieprz - do smaku  
 filet z piersi kurczaka - 250 g  
 zioła prowansalskie - 1 łyżka  
 nasiona konopi łuskane - 1 łyżka

30 min

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Umyj mix sałat i roszponkę. Wrzuć do miski. Umyj pomidorki cherry, awokado i cebulę. Pokrój w preferowane przez Ciebie kawałki i także wrzuć do miski. Dodaj do sałatki 2 łyżki oliwy. Przypraw solą i pieprzem, a następnie wymieszaj.

**KROK 2:** Rozgrzej 2 łyżki oliwy na patelni. Umyj i pokrój kurczaka w kostkę o boku około 1,5 cm. Przypraw ziołami prowansalskimi. Smaż ok. 15 minut co jakiś czas przewracając na drugą stronę. Dodaj kurczaka oraz 1 łyżkę nasion konopi do miski. Wymieszaj wszystkie składniki.

Konstancja Strużyna

## KETO CHLEB



45 min

### SKŁADNIKI

 (1 porcja):

jaja - 4 szt.  
 soda oczyszczona - 1 łyżeczka  
 pasta tahini - 240 g  
 orzechy laskowe, masło - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Następnie przelej do formy wysmarowanej masłem. Użyłam keksówki o wymiarach 11 cm na 21 cm. Wierzch oprószyłam zmielonymi orzechami laskowymi. Piecz w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez 30 minut. Po wyjęciu z piekarnika pozostaw do całkowitego wystudzenia.

MagdalenaKK



**COCOMI**  
 BIO ORGANIC



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKÓW







## KETO BUŁKI Z BIAŁKIEM KONOPNYM



🕒 45 min

### SKŁADNIKI (10 porcji):

mąka migdałowa - 200 g  
mąka kokosowa - 70 g  
łuski babki jajowatej (możesz dodać także mielonego siemienia lnianego zamiast babki) - 20 g  
białko z konopi lub nasion z konopi - 10 g  
jaja - 6 szt.  
mascarpone - 250 g  
mozzarella do pizzy starta na małych oczkach - 150 g  
sól himalajska - 1 łyżeczka  
proszek do pieczenia - 2 łyżeczki  
olej do posmarowania bułeczek - trochę  
nasiona konopi do posypania wierzchu lub sezam - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Suche składniki umieszczamy w misce i mieszamy trzepaczką. Dodajemy roztrzepane jaja oraz sery. Mieszamy mikserem lub ręką na jednolitą masę. Odstawiamy na 10-15 minut. W tym czasie nastawiamy piekarnik na 180 stopni C. Na blachę wykładamy papier do pieczenia. Za pomocą łyżki nabieramy ciasto (waga 100 gram) i zwilżonymi dłońmi formujemy kulki. Uformowane bułki układamy na blasze zachowując odpowiednią odległość. Wierzch bułeczki smarujemy lekko olejem i sypimy trochę nasionami. Pieczemy 30 minut. Ja dodałam jeszcze 5 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## CHLEBEK KETO BEZGLUTENOWY



🕒 60 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka migdałowa - 2 i 1/2 szklanki - 250 g  
twaróg tłusty lub półtłusty - 250 g  
masło - 2 łyżki - 80 g  
jaja - 7 szt.  
len złoty - siemię lniane - 2 łyżki  
proszek do pieczenia - 2 łyżeczki  
sól - płaska - 1 łyżeczka  
słonecznik łuskany do posypania chlebka - 2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Wszystkie składniki oprócz słonecznika wkładamy do blendera. Miksujemy krótko, nie robimy pasztetu, wystarczy odrobine połączyć składniki.

**KROK 2:** Ciasto przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Wyrównujemy górę chlebka i posypujemy słonecznikiem.

**KROK 3:** Wkładamy do nagrzanego piekarnika do 180 °C stopni i pieczemy około 60 do 70 minut. Należy obserwować wypiek. Po upieczeniu wykładamy na kratkę i studzimy.

**KROK 4:** Chlebek podajemy z masłem, serem, wędliną i dużą ilością warzyw.

Barbara Strużyna



## BUŁKI KETO BEZ PROSZKU DO PIECZENIA



🕒 80 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

twaróg tłusty - 450 g  
nasiona słonecznika - 200 g  
siemię lniane - 200 g  
sól - 1 łyżeczka  
jaja - 4 szt.  
**dotatkowo:** nasiona słonecznika do posypania - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Wszystkie składniki miksujemy do połączenia składników.

**KROK 2:** Wilgotną dłoń formujemy niewielkie bułeczki i układamy na blasze do pieczenia wyłożonej papierem (zachowując odległość). Posypujemy nasionami słonecznika, następnie wkładamy do nagrzanego piekarnika do 180 stopni C i pieczemy około godziny.

Barbara Strużyna



## NALEŚNIKI KETO BEZGLUTENOWE



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

jaja kur zielononózek - 6 szt.  
serek mascarpone - 80 g  
masło - 50 g  
sól - szczypta  
olej do smażenia - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni rozpuść masło, możesz użyć masła klarowanego. Do pojemnika wbij jaja i dodaj serek mascarpone, wlej roztopione masło, szczyptę soli i zmiksuj. Na rozgrzaną patelnię wlewaj ciasto i smaż do zrumienienia na małym ogniu, z dwóch stron. Naleśniki są bardzo delikatne, w smaku przypominają omlety.

Barbara Strużyna





## BUTTER CHICKEN Z KONJAC



🕒 45 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

makaron konjac - 600 g  
 pierś z kurczaka - 600 g  
**marynata do kurczaka:**  
 jogurt naturalny - 125 g  
 imbir świeży kłącze starty na tarce - 1 łyżka  
 czosnek - ząbki - 3 szt.  
 sól - trochę  
 pieprz świeżo zmielony - trochę  
 sok z cytryny - 1 szt.  
 garam masala - 1 łyżka

### SOS:

masło klarowane - 2 łyżki  
 cebula pokrojona w kostkę - 1 szt.  
 kolendra ziarna rozgniecione w moździerzu - 1/2 łyżeczki  
 papryka słodka - 1 łyżeczka  
 cynamon, chili w proszku - po 1 szczypcie  
 kurkuma może być z czarnym pieprzem - 1/3 łyżeczki  
 garam masala pasta - 1 łyżka  
 orzechy nerkowca - 1/2 szklanki  
 passata - 500 ml  
 słodka śmietana - 200 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

#### KROK 1 (marynata):

Do miseczki dodajemy składniki marynaty, mieszamy je i wkładamy do niej mięso pokrojone w kostkę, mniej więcej tej samej wielkości. Odkładamy na 2 godziny lub dłużej, jeśli mamy czas.

**KROK 2:** Rozgrzewamy olej i masło klarowane na patelni i wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę, trochę ją dusimy a następnie dokładamy przyprawę i trochę to wszystko dusimy.

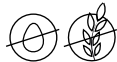
**KROK 3:** Do cebuli z przyprawami wrzucamy mięso z marynatą i wszystko chwilę dusimy, następnie dodajemy orzechy, potem passatę i dusimy do miękkości mięsa. Kurczak dość szybko jest gotowy. Na końcu do śmietany dodajemy odrobinę sosu, aby zahartować śmietanę i dolewamy ją do sosu. Mieszamy i gotowe.

**KROK 4:** Tuż przed końcem gotowania otwieramy opakowania z konjac i przepłukujemy go dokładnie wrzątkiem i dodajemy do sosu, gotujemy jeszcze 2 minuty, lub gotujemy konjac 2 minuty i podajemy osobno.

Barbara Strużyna



## KREM Z KALAFIORA KETO



🕒 35 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

kalafior - mały - 1 szt.  
 por duży - biała część - 1 szt.  
 seler naciowy - todygi - kilka  
 masło klarowane - 3 łyżki  
 rosół lub wywar warzywny lub woda - 1 litr  
 sól - do smaku  
 pieprz - do smaku  
 gałka muszkatołowa - 1/4 łyżeczki  
 śmietana słodka - 125 ml  
 płatki migdałowe - 4 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Białą część pora kroimy w piórka, todygi selera kroimy w kawałki, a kalafiora kroimy w plastry i jeszcze rozdrabniamy.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzewamy masło klarowane i wrzucamy pora, przygotowujemy go solą i pieprzem i chwilę go dusimy. Jak zacznie być szklisty, to dorzucamy selera i dusimy go kolejne kilka minut. Na końcu dorzucamy kalafiora i też go przez chwilę dusimy na maśle co chwilę mieszając.

**KROK 3:** W garnku zagotowujemy wodę lub wywar warzywny, lub mięśny. Do gotującego się wywaru przekładamy warzywa z patelni. Gotujemy wszystko razem ok. 10 minut. Smakujemy wywar i doprawiamy gałką muszkatołową, ewentualnie ostrą papryczką szczyptę, zależy to trochę od wlanego wywaru. Następnie miksujemy zupę na gładki krem, należy wykonać, to bardzo ostrożnie, bo danie jest wrzące.

**KROK 4:** Hartujemy śmietanę, czyli wlewamy kilka łyżek gorącego kremu lub trochę gorącej wody, mieszamy i wlewamy do garnka. Zupa jest dość smakowita i bez dodatku śmietany, więc ten krok można już dokonać na talerzu. W razie potrzeby, gdyby krem był zbyt gęsty, możemy dolać trochę gorącej wody lub więcej śmietany ewentualnie napój roślinny, lub mleko i wszystko zagotować.

**KROK 5:** Na suchej patelni prażymy delikatnie płatki migdałowe. Posypujemy nimi krem tuż przed podaniem.

mariola.mk



## ZUPA KREM Z CUKINII I BAZYLI



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

cukinia - 3 szt.  
 pietruszka mała - 1 szt.  
 seler mały - 1 szt.  
 filet z kurczaka - 2 szt.  
 cebula - 1 szt.  
 czosnek - 1-2 ząbek  
 oliwa z oliwek - 2 łyżki  
 kostka bulionowa - 1 szt.  
 woda - 1 litr  
 sól i pieprz - do smaku  
 granulowany czosnek - 1 łyżeczka  
 bazylia listki - do smaku  
 serek śmietankowy / śmietanka roślinna - 1/2 opakowania

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filet z kurczaka przekroić wzdłuż na pół doprawić solą i pieprzem oraz granulowanym czosnkiem. Odłożyć. Warzywa obrać i pokroić w dość dużą kostkę. Cukinię umyć i pokroić. Rozgrzać 2 łyżki oliwy i podsmażyć warzywa i kilka listków bazylii (bez cukinii). Wlać wodę ok. 1 litra dodać kostkę bulionową i gotować 10 minut. Następnie dodać cukinię i gotować 5 minut. Dodać serek i zmiksować na krem. W międzyczasie usmażyć kurczaka. Usmażonego pociąć na kawałki. Wylać zupę do misek i położyć na wierzchu kurczaka.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujes

Polecamy!

**BULION**  
 - KOSTKI DROBOWE  
 BEZ DODATKU  
 CUKRÓW I DROŻDŻY  
 BIO  
 - NATUR COMPAGNIE



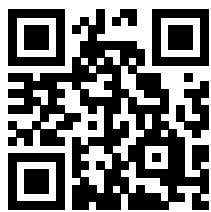




# Czystek herbatka ziołowa



Poznaj  
Producenta:



## ZALECANE SPOŻYCIE

1,5 g czystka, tj. jedną miarkę dołączoną do produktu, zalać 200 ml przegotowanej wody o temperaturze 90 °C. Parzyć pod przykryciem ok. 10 min. Pić 2 razy dziennie.



250 g



125 g

Czystek niezwykle korzystnie wpływa na nasz organizm. Ludzie korzystają z dobroczynnych właściwości czystka już od ponad 2000 lat. Używany w tradycyjnej medycynie bliskowschodniej i śródziemnomorskiej.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.



# Najlepsze superfoods z dzikich kwiatów wspomogą Cię nie tylko zimą

Ludzie od wieków wykorzystywali rośliny z uwagi na ich niezwykle cenne właściwości. Stosunkowo niedawno producenci żywności zaczęli stosować rośliny w suplementach diety, czyli środkach spożywczych uzupełniających naszą dietę w witaminy, minerały i inne substancje wykazujące efekt odżywczy lub fizjologiczny.

## Czystek

Czystek szary (*Cistus incanus*), występujący też pod nazwą czystek kretański (*Cistus creticus*), rośnie głównie w zachodniej części Morza Śródziemnego. Spośród wielu gatunków czystka, *Cistus incanus* jest najbardziej znany i szeroko wykorzystywany do celów profilaktycznych i leczniczych. Korzystne działanie tego gatunku wynika z obecności polifenoli (m.in. flawonoidów, garbników, kwasów fenolowych), a preparaty oparte na liściach lub całym ziele tej rośliny, jako naturalne źródło przeciwutleniaaczy mogą być z powodzeniem polecane w profilaktyce oraz pomocniczo w terapii wielu schorzeń.

Preparaty z czystka wykazują wiele korzystnych działań, wśród których najważniejsze to właściwości podnoszące odporność na infekcje bakteryjne i wirusowe oraz wzmacniające naczynia krwionośne. Roślinę wykorzystuje się w leczeniu miażdżycy, stanów zapalnych, a także chorób nowotworowych. Polifenole zawarte w czystku mają działanie antyoksydacyjne, usuwają wolne rodniki i zapobiegają ich tworzeniu, mają również działanie przeciwwirusowe (wirusy jelitowe, opryszczka), grzybobójcze (np. zwalczanie grzybów *Candida*) oraz antyseptyczne; wykazują także działanie przeciwhistaminowe (zmniejszają reakcje alergiczne). Ponadto chronią układ krążenia i zapobiegają chorobom wieku starczego. Są pomocne w leczeniu nadciśnienia, duszniczy, cukrzycy, a także infekcji żołądkowo-jelitowych. Produkty z czystka są dostępne zarówno na rynku polskim, jak i europejskim pod różnymi postaciami, np. jako suszone ziele lub liście (herbatki) czy suplementy diety w kapsułkach zawierające ekstrakt z czystka. Surowce mogą występować jako zioła pojedyncze lub jako składniki preparatów złożonych. Dostępne na terenie Polski preparaty pochodzą z importu lub są produkowane na terenie naszego kraju z surowców pochodzących z plantacji głównie w Turcji, Grecji i Albanii.

### HERBATKA Z CZYSTKA:

około 2 łyżeczki czystka zalewa się 200 ml przegotowanej wody o temp. 90 °C, a następnie parzy pod przykryciem około 10 minut. Zalecane jest spożywanie herbatki 2 razy dziennie.



## Ostropest

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) znajduje się w grupie najważniejszych roślin leczniczych pozyskiwanych z upraw. Nasiona ostropestu zawierają silymarynę, która jest szeroko stosowana jako środek terapeutyczny w leczeniu wielu chorób wątroby. Silymaryna działa ochronnie i regenerująco na uszkodzone komórki wątroby, wykazuje również aktywność antyoksydacyjną, przeciwzapalną, a także odtruwającą. Ostatnie badania dowodzą, że silymaryna jest także skutecznym lekiem przeciwwirusowym w przypadku wirusa zapalenia wątroby typu C (HCV). Ekstrakt z nasion ostropestu plamistego standaryzowany na zawartość silymaryny znaleźć można również w suplementach diety w formie kapsułek.

Oprócz silymaryny ziarno ostropestu zawiera również kwercetynę, histaminę, fitosterole, garbniki, śluzu, kwasy organiczne, związki mineralne oraz witaminy C i K. W skład materiału zapasowego wchodzi głównie olej, a w nim kwas linolowy i oleinowy, białko, cukry, błonnik oraz sterole z tokoferolem. Podstawowym aminokwasem białka nasion ostropestu jest kwas glutaminowy. Olej z nasion ostropestu ma zastosowanie w przemyśle spożywczym, lecznictwie i kosmetologii. Jest bogaty w cenne kwasy tłuszczowe, fosfolipidy i witaminę E. Stosowany zewnętrznie nawilża, rozjaśnia i regeneruje skórę, zmniejsza jej zaczerwienienie i chroni przed wolnymi rodnikami.

Ciekawostką jest fakt, iż w niektórych krajach Europy ostropest spożywany jest w stanie świeżym - zarówno cała roślina jak i jej kielki. Owoce ostropestu znalazły również zastosowanie w piekarnictwie - dodawane są do wypieku pieczywa. Prażone nasiona ostropestu wykorzystywane są jako substytut kawy.

Jednak najbardziej popularną formą ostropestu plamistego są całe lub zmielone ziarna. Istotne jest, aby ostropest mielić tuż przed jego spożyciem (np. w młynku do kawy lub blenderze), by uniknąć utlenienia cennych składników. Najlepiej spożywać 1-2 łyżeczki po uprzednim zalaniu ich ciepłą wodą. Zmielony ostropest można dodawać do koktajli, soków, musli czy owsianki. Wykorzystuje się go również do przygotowywania herbatki.





# Mniszek

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*), zwany potocznie mleczeniem lub dmuchawcem jest rośliną o wszechstronnych właściwościach, wykorzystywanych w przemyśle spożywczym oraz farmaceutycznym. Rośnie dziko w Europie, Azji, Afryce i Ameryce. Wczesną wiosną wytwarza znane doskonale wszystkim żółte kwiaty zebrane w koszyczki. Jego owocem jest niełupka, zaopatrzona w puszysty aparat lotny.

Mniszek jest skarbnicą cennych substancji korzystnie wpływających na organizm człowieka. Należą do nich witaminy, sole mineralne, garbniki, związki polifenolowe (głównie flawonoidy i kwasy fenolowe) oraz terpeny o działaniu przeciwzapalnym, przeciwwirusowym, przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, antyoksydacyjnym i przeciwmiażdżycowym. W lecznictwie wykorzystywane są liście, kwiaty oraz korzenie mniszka.

Liście zawierają karotenoidy (barwniki roślinne) zwalczające wolne rodniki, a także niewielkie ilości olejków eterycznych. Ponadto w liściach mniszka występują sole mineralne, żelazo, wapń, fosfor, magnez, krzem oraz witamina B2. Kwiaty mają podobną zawartość substancji czynnych co liście, z tą różnicą, że zawierają większą ilość olejków eterycznych. Stwierdzono w nich również obecność fitoestrogenów oraz steroli roślinnych, które obniżają stężenie frakcji LDL cholesterolu we krwi.

W **korzeniu mniszka** zidentyfikowano witaminy A, B1, C, D, liczne łatwo przyswajalne makro- i mikroelementy (w szczególności potas) oraz fitosterole. Znajduje się w nim również inulina. Ten naturalny prebiotyk obniża poziom cholesterolu, utrzymuje prawidłową mikroflorę jelit i obniża poziom cukru we krwi.

Mniszek lekarski jest surowcem wykazującym właściwości moczopędne oraz oczyszczające organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii. Dzięki zawartej w nim inulinie mniszek zapobiega nadmiernemu wzrostowi poziomu cukru we krwi, przez co zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy. Mniszek przyczynia się również do prawidłowego funkcjonowania żołądka (zalecany przy zaburzeniach trawienia, problemach z apetytem, przebytych chorobach żołądkowo-jelitowych) i wątroby (pobudza wydzielanie żółci).

Mniszek lekarski wykorzystywany jest na całym świecie również w przemyśle spożywczym, ponieważ jest rośliną w całości jadalną i nietoksyczną. Świetnie nadaje się do kisielei, koktajli, deserów dietetycznych oraz różnorodnych sałatek (pysnie smakują w nich młode listki i kwiaty mniszka). Na szczególną uwagę zasługuje także wysoka zawartość inuliny i kwasu kawowego, dzięki czemu prażone korzenie są wykorzystywane jako herbatki i substytuty kawy. Wiosenne kwiaty mniszka używane są do produkcji syropu, zwanego potocznie miodkiem z mniszka. Mniszek lekarski wykorzystywany jest również w suplementach diety. Na rynku dostępne są preparaty zawierające ekstrakt z jego korzenia zamknięty w formie kapsułki, łatwej i wygodnej do poknięcia.



zdrowe i elastyczne stawy

dla zdrowia i urody



**Pharmovit wpłynie na Ciebie!**

**Pharmovit**

Suplementy diety dla wymagających

Polski producent



# Karczochy

Karczoch, zwany artyszakiem jest wieloletnią rośliną zielną uprawianą głównie w krajach śródziemnomorskich. Jego częścią jadalną są pąki kwiatowe pozbawione zgrubiałych, zewnętrznych liści. Podawane są zazwyczaj na surowo, po uprzednim zanurzeniu w oliwie z oliwek. Karczoch jest warzywem nietrawnym, dlatego najczęściej przetwarza się go do 24 godzin po zbiorze. Na półkach sklepowych znaleźć możemy takie przetwory z karczocha jak pesto, pasty, karczochy grillowane w oleju lub oliwie z oliwek, sok z karczocha czy herbatki z ziela karczocha.

Karczoch to roślina o niezwykle korzystnym wpływie na ludzki organizm. Jego liście wykorzystywane są jako surowiec zielarski do produkcji suplementów diety. Wśród licznych związków biologicznie czynnych w liściach karczocha wyróżnia się 4 najważniejsze grupy: kwasy fenolowe, flawonoidy, gorzkie laktony seskwiterpenowe oraz garbniki. Kwasy fenolowe - a w szczególności kwas kawowy i cynaryna mają pozytywny wpływ na poziom tłuszczów we krwi. Jest to istotne dla osób dążących do redukcji tkanki tłuszczowej i kontroli masy ciała.

Kwasy fenolowe powodują obniżenie poziomu trójglicerydów i całkowitego cholesterolu we krwi. Badania naukowe potwierdziły, że ich obecność w karczochu istotnie zmniejsza frakcję „złego” cholesterolu LDL, natomiast poziom „dobrego” cholesterolu HDL pozostawia na niezmiennym poziomie.

Związki fenolowe obecne w ekstrakcie z karczocha pozytywnie wpływają również na pracę komórek wątroby. Wspomagają usuwanie toksyn, pobudzają wydzielanie kwasów żółciowych i przyczyniają się do poprawy ich przepływu przez drogi żółciowe. W rezultacie procesy te pomagają usprawnić trawienie pokarmów bogatych w tłuszcze.

Związki występujące w karczochu wykazują także działanie moczopędne. Przypuszcza się, że odpowiedzialna za ten efekt jest cynaryna, kwas glikolowy i kwas glicerynowy.

Suplementacja ekstraktem z karczocha ma również korzystny wpływ na zdrowie jelit - poprawia trawienie, przyspiesza metabolizm i reguluje poziom cukru we krwi.



*Kamila Koźniewska*  
Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet



## KARCZOCHY Z SOSEM JOGURTOWO MAKOWYM



60 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
duże karczochy - 2 szt.  
sok i skórka z cytryny  
czosnek - 2 ząbki  
sól morska - do smaku

**masło czosnkowe:**  
masło - 100 g  
czosnek - 1 ząbek  
posiekana natka pietruszki  
- 1 łyżka  
sól morska - do smaku  
pieprz kolorowy - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Z karczochów odcinamy górną część na 1/3 wysokości. Odcinamy łodygę. Nożyczkami odcinamy wierzchołki listków. Karczochy skrapiamy sokiem z cytryny i posypujemy otartą skórką. Między listki wkładamy plasterki czosnku. Posypujemy solą. Dla lepszego aromatu na każdego karczocha układamy cienki plasterki cytryny. Gotujemy na parze od 25 do 45 minut w zależności od wielkości karczochów. Jeśli listki łatwo wychodzą oznacza to, że karczochy są ugotowane.

### KROK 2 (masło z czosnkiem):

Masło roztopiamy. Do roztopionego masła dodajemy przeciśnięty ząbek czosnku, drobno posiekaną natkę, sól oraz pieprz.

**KROK 4:** Karczochy układamy na talerz. Do miseczki przelewamy masło. Karczochy zjadamy liść po liściu maczając je w maśle. Jemy tylko końcówkę liścia od strony serca karczocha. Po oberwaniu wszystkich liści odsłoniemy dno, czyli serce karczocha. Jest ono najbardziej delikatną i najlepszą jego częścią.

**WARTO WIEDZIEĆ:** Wewnętrzna część karczocha jest niejadalna - puszek porastający dno kwiatowe, który u starszych karczochów jest bardziej włochaty. Młode, bez puszek, można jeść w całości.

*My Little Food Safari*





# Ekologiczne **KONFITURY** OWOCOWE

 /darynatury.pl

 /DaryNaturyKoryciny



**PRODUKT  
POLSKI**





# Polskie Forum Żywności Ekologicznej już za nami!

Trzy dni, cztery panele tematyczne i eksperci z całej Polski, a także zagranicy – Polskie Forum Żywności Ekologicznej właśnie się zakończyło. Wydarzenie to było niepowtarzalną okazją do poznania i rozpoczęcia swojej drogi z produktami ekologicznymi. Goście opowiedzieli m.in. o żywności ekologicznej i jej produkcji, dbałości o naszą Planetę oraz poruszyli temat trendów ekologicznych. W Forum wzięło udział ponad 300 osób.

„W tym roku Polskie Forum Żywności Ekologicznej po raz kolejny odbywało się w ramach unijnego projektu Przystaw się na eko – szukaj Euroliścia”. – mówi Krystyna Radkowska, prezes Polskiej Izby Żywności Ekologicznej. – „Zdecydowaliśmy się zorganizować oddzielne panele dla różnych grup odbiorców, aby każdy znalazł coś dla siebie. Cieszymy się, że odwiedziły nas setki osób, a prelegentami byli m.in. Aurora Abad z organizacji OPTA, profesor Zbigniew Karaczun z Koalicji Klimatycznej oraz znana dziennikarka Katarzyna Bosacka, a także z wykładowcy polskich uczelni czy producenci żywności ekologicznej”.

## PROGRAM TEGOROCZNEGO POLSKIEGO FORUM ŻYWNOSCI EKOLOGICZNEJ

Tegoroczne Forum Żywności Ekologicznej było podzielone na trzy obszary tematyczne:

- **panel dla przetwórców, producentów i rolników,**
- **panel dla sklepów** (dystrybucja, handel, kanały sprzedaży, trendy),
- **panel skierowany do konsumentów, mediów, lekarzy, dietetyków.**

Pierwszy panel skierowany dla przetwórców, producentów oraz rolników dotyczył m.in.: **zasad produkcji ekologicznej, możliwości stosowania odstępstw czy nowych obowiązków producentów ekologicznych.** Poruszone zostały zagadnienia związane z podstawową legislacją UE dotyczącą pestycydów i status rejestrowanych w UE i w Polsce środków ochrony roślin. **Pojawiły się przykładowe wyniki badań z upraw konwencjonalnych i ekologicznych, żywności importowanej, przykładowe badania gleb i wody powierzchniowej.** Gościem tego panelu była Aurora Abad z organizacji OPTA.



Kolejny panel skierowany był do właścicieli sklepów z żywnością ekologiczną, a organizatorzy poruszyli takie tematy jak: **(nie) ekologiczny konsument czy analiza działań marketingowych produktów ekologicznych. Uczestnicy porozmawiali o tym, co działo się na półkach produktów ekologicznych i naturalnych w ostatnim czasie oraz jakie będą trendy na 2024.**

Słuchacze panelu skierowanego do konsumentów posłuchali takich wystąpień jak: **wartość odżywcza surowców i produktów ekologicznych, nawyki żywieniowe w czasie kryzysu klimatycznego czy jak produkcja ekologiczna wpływa na środowisko.**

*Artykuł dostarczony przez  
Polską Izbę Żywności Ekologicznej*



Polskie Forum Żywności Ekologicznej w 2023 roku odbyło się w ramach projektu „Przystaw się na eko – szukaj Euroliścia”. Dofinansowane przez Unię Europejską.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub KOWR. Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



# PARZENIE HERBAT I HERBATEK

SMAK:  
CIERPKI, LEKKO  
GORZKI

## HERBATA CZARNA



OK.  
100 °C



5 MIN



## HERBATA ZIELONA



OK. 70 - 80 °C



SMAK:  
LEKKO CIERPKI,  
TRAWIASTY  
ŁAGODNY

SMAK: SILNY,  
WYRAZISTY  
TRAWIASTY

## HERBATA ZIELONA MATCHA



OK.  
70 - 80 °C



1 MIN

## HERBATA CZERWONA PU-ERH



OK.  
80 °C



OD 3  
DO 7 MIN

SMAK:  
KORZENNY,  
ZIEMISTY

OD 1 DO 3 MIN

WŁAŚCIWOŚCI  
POBUDZAJĄCE

POWYŻEJ 4 MIN

WŁAŚCIWOŚCI  
USPOKAJAJĄCE

SMAK:  
TRAWIASTY,  
ZIOŁOWY

## YERBA MATE



OK.  
75 - 85 °C



OD 10 MIN

\*MOŻNA ZAPARZAĆ NAWET 7 RAZY.

## HERBATA BIAŁA



OK.  
80 °C



OD 2  
DO 5 MIN

SMAK:  
DELIKATNY,  
TROCHĘ  
MIODOWY

SMAK:  
ŁAGODNY,  
DELIKATNIE  
SŁODKI

## HERBATKA ROOIBOS



OK.  
95 °C



4 - 5 MIN

## HERBATKI ZIOŁOWE I OWOCOWE



OK.  
100 °C



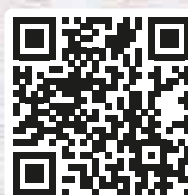
OK.  
5 MIN

SMAK:  
W ZALEŻNOŚCI OD  
UŻYTEGO ZIOŁA  
LUB OWOCU

TEMPERATURA  
PARZENIA

CZAS  
PARZENIA





# 100 % BIO

bez żadnych dodatków  
do żywności

Wanilia Bourbon i cynamon firmy Lebensbaum wzbogacą smak nie tylko deserów. Nadadzą aromatyczne nuty, również potrawom wytrawnym, takim jak ryba czy żużel. Odkryj, jak niezwykle różnorodne są te przyprawy.



Więcej o naszych herbatkach, kawach i przyprawach można znaleźć na stronie [lebensbaum.bioplanet.pl](http://lebensbaum.bioplanet.pl)

EKOLOGICZNA OD 1979 ROKU







## NIEBIESKA ZACHWYCA - FIOLETOWA ROZGRZEWA - HERBATKA



🕒 5 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
klitoria ternateńska - kwiatki - 3 szt.  
cytryna - 1/4 szt.  
miód spadziowy lub inny - trochę  
imbir kawałek startego kłącza lub mielonego  
szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kwiatki klitorii ternateńskiej zalewamy wrzątkiem, parzymy 5 minut i pijemy, jeśli chcemy posmakować niebieskiej herbatki. Jeśli wolimy fioletową i rozgrzewającą to dodajemy sok z cytryny i miód dla słodyczy. Delektujemy się smakiem i kolorem. Możemy również dodać świeży lub suszony sproszkowany imbir.

*Barbara Strużyna*



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



## ZIMOWA HERBATA



🕒 20 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
czarna herbata - 1 torebka  
cytryna - 3 plastry  
syrop malinowy - 15 g  
imbir - kawałek  
pomarańcza - 2 plastry  
syrop z kwiatu czarnego bzu - 10 ml  
brzoskwinia - 3 plastry

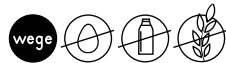
### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W czajniku gotujemy wodę. Do szklanki wlewamy gorącą wodę oraz wkładamy torebkę herbaty. Kroimy cytrynę, pomarańczę, brzoskwinie. Do zaparzonej herbaty dodajemy syropy. Delikatnie wrzucamy wszystkie pokrojone dodatki. Mieszamy.

*w.pisarek*



## HERBATA ŚWIĄTECZNA



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
zielona herbata liściasta ceylon opakowanie  
wrzątek - 1 litr  
goździki, ziarna kardamonu - po 3 szt.  
mandarynka - 1 szt.  
miód do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagotowujemy wodę i odstawiamy na chwilę by temperatura spadła do 70 st. Gorącą wodą parzymy imbrzyk by był ciepły. Do imbrzyczka wsypujemy po 1 łyżeczce herbaty na każdą osobę. Wrzucamy goździki i ziarna cyjanonu (które wcześniej zmiażdżyliśmy) oraz skórkę z umytej i sparzonej mandarynki. Zalewamy gorącą wodą i parzymy 5 minut. Po tym czasie wlewamy sok wyciśnięty z mandarynki, mieszamy i rozlewamy do filiżanek. Można posłodzić miodem.

*dorotaDS*



## HERBATKA ROZGRZEWAJĄCA



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
jednorodnie ziola lub mieszanka, np. lipa,  
malina, bez czarna, pigwa, róża - 2 łyżki  
cytryna, pomarańcza, mandarynka po - 1 szt.  
imbir, kurkuma w proszku lub starte kłącze  
- trochę  
goździk, anyż, cynamon, wanilia, tymianek -  
wg uznania  
wrzątek - 2 szklanki  
miód - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owoce dokładnie szorujemy i kroimy w plastry lub inne kawałki. Do czajniczka wysypujemy susz, dokładamy przyprawę wg uznania, na końcu dodajemy owoce. Po zaparzeniu, przed wypiciem dosładzamy miodem.

*Zielenina*



## KORZENNA HERBATKA ZIELONA Z POMARAŃCZĄ



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
zielona herbata - 2 łyżeczki  
woda - 2 szklanki  
miód - 2 łyżeczki  
goździki - 6 szt.  
imbir - 4 plastry  
pomarańcza - 4 plastry

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do garnuszka wlej wodę, dodaj imbir, goździki i zagotuj. Wsyp zieloną herbatę. Zaparzaj ok. 3 minuty. Przelej napad do szklanek. Poczekaj, aż trochę przestygnie. Dodaj miód, wymieszaj. Na koniec włoż plastry pomarańczy. Wymieszaj.

*wegeweda*



## Przepis z okładki!



### ZIMOWA KORZENNA HERBATKA



**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
herbata czarna cejlońska - 2 saszetki  
woda - 300 ml  
pomarańcza - 1 szt.  
jabłko - 1 szt.  
anyż gwiazdki - 2 szt.  
cynamon laska - 2 szt.  
goździki - kilka szt.  
żurawina świeża lub rozmrożona - kilka sztuk  
syrop z agawy - do smaku  
sok malinowy nfc - 2 łyżki

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Zaparzamy mocną herbatę w 300 ml wody, pozostawiamy na chwilę, aby trochę ostygła, a następnie przelewamy do kubków, napełniając je do połowy. Dodajemy do każdego kubka gwiazdkę anyżu i laskę cynamonu. Dodajemy odrobinę syropu z agawy i po łyżce soku malinowego, całość mieszamy.

**KROK 2:** Pomarańczę szorujemy, kroimy na plasterki. Wbijamy w każdy plaster kilka goździków i wkładamy po plasterze do herbaty. Jabłko myjemy i przekrajamy na ćwiartki lub na 8, dokładamy do herbaty, tak samo, jak umytą żurawinę. Uzupełniamy owocami, dopóki jest miejsce w kubku.

Dejw88



### SUSZONE ZIOŁA NA HERBATKĘ



**SKŁADNIKI** (20 porcji):  
kwiaty lilaka - 2 kawałki  
kwiaty lipy - 2 garści  
liście mięty - 2 garści  
płatki dzikiej róży - 2 garści

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zioła należy zebrać z dala od dróg komunikacyjnych. Kwiaty lilaka oderwać z gałązek. Rozłożyć i suszyć w przewiewnym miejscu. Od czasu do czasu przemieszać. Kwiaty lipy zebrać, gdy tylko rozkwitnie. Najlepiej przed południem w suchy słoneczny dzień. Oderwać z gałązek, rozłożyć płasko do wysuszenia w przewiewnym miejscu. Zebrać same liście mięty jakiegokolwiek odmiany. Rozłożyć płasko do wysuszenia. Od czasu do czasu przemieszać. Płatki róży oczyścić, oderwać białą końcówkę, która jest gorzka. Rozłożyć do wysuszenia. Zioła zebrać do szczelnego pojemnika lub słoja. Wymieszać, można trochę pokruszyć.

Skoter



VIVO LO VIN  
organic wine

Merlot.  
Chardonnay.  
Pétillant.

0 % Alkoholu  
100 % BIO



VINA'O



# Olejowanie włosów tajemnica lśniących kosmyków

Świadoma pielęgnacja włosów to temat, który w branży beauty przeżywa swój złoty okres. Pożądanie pięknych i lśniących włosów nie jest jednak nowością na rynku pielęgnacji. Ludzie od tysiący lat starają się dbać o swoje włosy i skórę głowy. Nawet Kleopatra troszczyła się o swój wizerunek, a jej fryzura była zawsze starannie przygotowana i dopracowana. Podobno przywiązywała wagę nawet do takich szczegółów jak uwiecznianie jej w zgodzie z miejscowymi kanonami piękna. W Egipcie przedstawiano ją jako boginię, w Rzymie za to w stylu greckim, który uchodził za szczyt elegancji i dobrego smaku. Na monetach, malowidłach i rzeźbach przedstawiana więc była w prostych, lśniących i mocnych włosach. Taka tafla włosów, często w dzisiejszych czasach jedynie dłuższa niż ikoniczny bob Kleopatry, jest pożądaną wśród kobiet fryzurą, a do łask powracają stare i sprawdzone metody pielęgnacji włosów.

Olejowanie włosów to jeden z tych starych i sprawdzonych sposobów dbania o nasze włosy. Zabieg ten znany był już w starożytności. Kobiety w starożytnym Egipcie stosowały właśnie oleje, by dbać o włosy, więc najpewniej i wspomniana wcześniej Kleopatra stosowała taką pielęgnację. Olejowanie było znane jednak nie tylko w kraju nad Nilem, ale również między innymi w Indiach, starożytnej Grecji czy też na Bliskim Wschodzie.

## CZYM JEST OLEJOWANIE WŁOSÓW I NA CZYM POLEGA?

Olejowanie to nic innego niż nakładanie olei roślinnych lub też kosmetyków na bazie olei na włosy. Można olejować włosy na całej ich długości, jak i same końcówki. Niektóre oleje i olejki kosmetyczne mogą też być nakładane na skórę głowy. Ważnym aspektem podczas pielęgnacji tego typu jest dobór odpowiednich olejów do potrzeb i porowatości naszych włosów. Dobrze dobrana pielęgnacja olejami sprawi, że nasze włosy będą bardziej mięsiste, sprężyste, lśniące i wzmocnione. Dodatkowo regularne olejowanie może wzmocnić cebulki, wyregulować wydzielanie sebum oraz chronić włosy przed płątaniem się i łamaniem. Dobroczynne działanie olei spowodowane jest tym, że pod względem swojej budowy są podobne do warstwy lipidowej chroniącej naskórek oraz do sebum, które widzialne jest przez gruczoły łojowe w skórze głowy. Ponadto są bogatym źródłem witamin i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Podczas olejowania substancje zawarte w olejach wnikają w głąb włosa i odżywiają go.

## JAK DOBRAĆ OLEJ DO POTRZEB I POROWATOŚCI WŁOSA?

Nie wszystkie oleje są jednakowo skuteczne w pielęgnacji włosów oraz nie wszystkie dadzą takie same efekty u każdego. Olej powinien zostać dobrany do porowatości naszego włosa, czyli do odchylenia łusek od rdzenia włosa. Wyróżnia się trzy grupy włosów: wysokoporowate, średnioporowate oraz niskoporowate. Do każdej z porowatości pasują inne oleje.

Oprócz posiłkowania się gotowymi zestawieniami olei, które przeznaczone są dla danych typów włosów, zawsze warto analizować na bieżąco indywidualną reakcję naszych włosów na zastosowany olej.

## Porowatość włosów - jak ją określić?

Istnieje prosty test, który pomaga w określeniu porowatości włosów. Oczywiście, zawsze warto, na przykład przy okazji wizyty u fryzjera, podpytać specjalistę o zbadanie stanu naszych włosów i rekomendacje związane z pielęgnacją. „Test szklanki” jest jednak dobrą metodą i na pewno może nakierować na typ naszych włosów.

Test przeprowadza się poprzez wyrwanie jednego włosa z głowy, napełnienie szklanki letnią wodą, a następnie włożenie do niej włosa. Odczekujemy kilka minut, a następnie sprawdzamy położenie włosa w szklance wody.

- Jeśli włos znajduje się na powierzchni wody – najprawdopodobniej są to włosy **niskoporowate**.
- Jeżeli znajduje się mniej więcej w połowie szklanki – prawdopodobnie są to włosy **średnioporowate**.
- Jeśli włos opadł na samo dno – włosy są prawdopodobnie **wysokoporowate**.

Test warto przeprowadzić kilka razy (na kilku pojedynczych włosach), aby wykluczyć przypadek i potwierdzić, że wynik jest powtarzalny.



# Oleje, które Twoje włosy pokochają

**Najlepsze oleje na włosy wysokoporowate to:**

olej z wiesiołka  
olej słonecznikowy  
olej lniany

olej pestek dyni  
olej z konopi  
olej z czarnuszki

olej z pestek winogron  
olej z arganowy



**OLEJ Z WIESIOŁKA  
TŁOZONY  
NA ZIMNO  
- ŻŁOTO POLSKIE**

**OLEJ  
SŁONECZNIKOWY  
TŁOZONY  
NA ZIMNO BIO  
- BIO PLANETE**



**OLEJ LNIANY  
TŁOZONY NA  
ZIMNO BIO  
- DARY NATURY**



**OLEJ Z PESTEK DYNI  
TŁOZONY NA ZIMNO  
BIO - BIO PLANETE**



**OLEJ Z KONOPI  
TŁOZONY NA ZIMNO  
BIO - OLANDIA**



**OLEJ LNIANY  
TŁOZONY NA ZIMNO  
BIO - NATURAVENA**

**OLEJ Z CZARNUSZKI  
TŁOZONY  
NA ZIMNO BIO -  
BATOM**



**Najlepsze oleje na włosy średnioporowate to:**

olej rzepakowy  
olej arganowy  
olej ryżowy

olej awokado  
olej sezamowy  
olej rycynowy

**OLEJ  
RZEPAKOWY  
VIRGIN  
OMEGA-3  
BIO - EKKO**



**OLEJ  
ARGANOWY  
VIRGIN BIO  
- BIO PLANETE**



**OLEJEK DO WŁOSÓW RYŻOWY  
Z OLEJEM ROZMARYNOWYM  
I ARGANOWYM  
- SATTVA**



**OLEJ Z AWOKADO  
TŁOZONY NA ZIMNO  
BIO - EMYA**



**OLEJ SEZAMOWY BIO  
- RAPUNZEL**



**OLEJ  
KOSMETYCZNY  
RYCYNOWY  
TŁOZONY  
NA ZIMNO ECO  
- BALQIS**





**Najlepsze oleje na włosy niskoporowate to:**

olej kokosowy  
masło kakaowe  
masło shea

#### WARTO WIEDZIEĆ:

Jeżeli do olejowania włosów wybierasz olej, który w temperaturze pokojowej ma formę stałą (np. olej kokosowy) przed nałożeniem rozgrzej go w dłoniach, tak by osiągnął płynną konsystencję.



**OLEJ KOKOSOWY  
BEZWONNY BIO  
- BIO FOOD**

**OLEJ KOKOSOWY  
VIRGIN BIO  
- BIO PLANETE**



**MASŁO DO CIAŁA KAKAOWE ECO - ETJA**



**OLEJ KOKOSOWY VIRGIN BIO - COCOMI**



**MASŁO SHEA BIO - BIO PLANETE**

## Olejowanie włosów - zrób to w domu!

Proces olejowania włosów może wydawać się skomplikowany, ale w rzeczywistości jest prosty do wykonania w domowym zaciszu. Na wstępie: wybór metody i oleju. Włosy można olejować na sucho, bądź na mokro. Dobór metody zależy od kondycji i stanu włosów oraz od osobistych preferencji. Najlepiej jest wypróbować obie metody i stwierdzić, która daje nam lepsze efekty oraz sprawia więcej przyjemności (i mniej kłopotów!) w użytkowaniu.

### METODA NA SUCHO

**KROK 1:** Olej rozprowadź na włosach od górnej części włosów po same końcówki. Rozpocząć można na wysokości ucha, bądź przy samej skórze głowy, a jeżeli chcemy również z masażem samej głowy. Oleju nie musi być dużo, włosy nie mają „tonać” w oleju, a jedynie być nim delikatnie pokryte. Na średnią długość włosów powinny wystarczyć ok. 2-3 łyżki oleju.

**KROK 2:** Włosy przeczesz, najlepiej grzebieniem, a następnie upnij je w wygodny dla siebie sposób. Może być to np. kok, warkocz albo upięcie klamrą.

**KROK 3:** Olej powinno trzymać się na włosach minimum 30 minut. Jeżeli jest on nałożony tylko na długości włosów (bez skóry głowy) może być pozostawiony nawet na całą noc. Jeżeli olej nałożyliśmy również na skórę głowy olejowanie nie powinno przekroczyć dwóch godzin.

**KROK 4:** Jeżeli olejujesz włosy na noc, zabezpiecz je do snu specjalnym czepkiem z satyny, by włosy nie plątały się podczas snu oraz nie zabrudziły pościeli. Rano zmyj olej.

### METODA NA MOKRO

**KROK 1:** Przed olejowaniem włosów, upewnij się, że są one czyste. Umyj włosy delikatnym szamponem.

**KROK 2:** Osusz włosy ręcznikiem, aby pozbyć się nadmiaru wody. Włosy powinny być wilgotne, ale nie mokre.

**KROK 3:** Nakładaj olej od góry głowy, aż po końcówki.

**KROK 4:** Włosy tak samo jak przy olejowaniu na sucho przeczesz grzebieniem, upnij i trzymaj olej od 30 minut do dwóch godzin, a następnie zmyj.



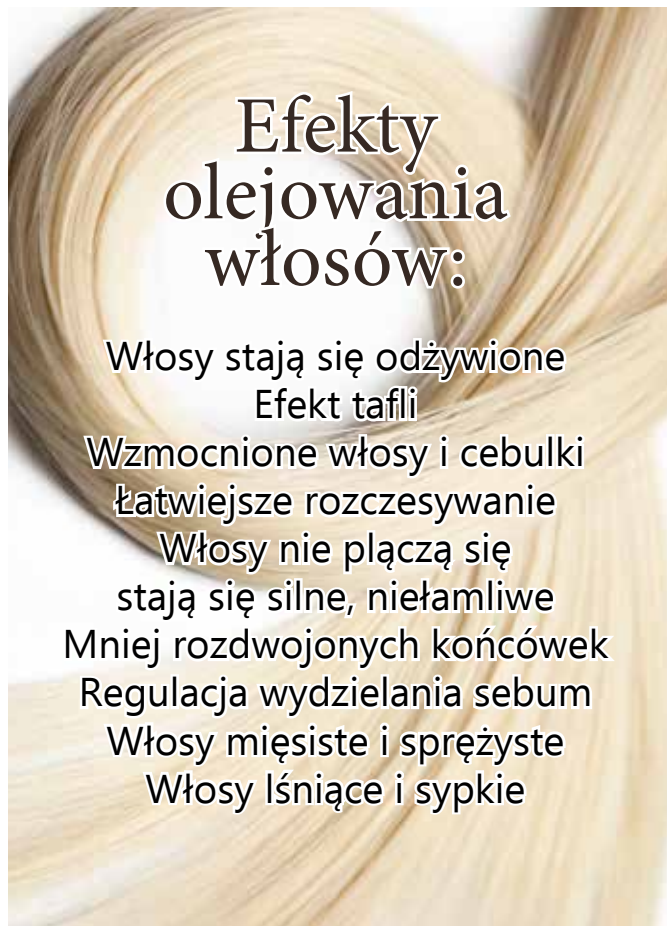
## JAK USUNĄĆ OLEJ Z WŁOSÓW PO ZABIEGU OLEJOWANIA?

Usunięcie oleju z włosów może wydawać się problematyczne, nie jest to jednak aż tak trudne, na jakie wygląda. Najważniejsze jest zemulgowanie go innym produktem, który się do tego nadaje. Świetnym pomysłem będzie użycie odżywki, której właściwości pozwalają na emulgację i prostsze spłukanie oleju z włosów. Odżywkę do włosów można nałożyć nawet na ok. 20 min i spłukać włosy dopiero po tym czasie. Czasami może być trudno całkowicie usunąć olej z włosów za pierwszym razem, Jeśli po zastosowaniu odżywki do emulgowania oleju włosy nadal wydają się tłuste, należy umyć je szamponem. Tu wszystkie decyzje również można dostosować do naszych włosów i tego jak reagują na poszczególne kosmetyki.

## JAK CZĘSTO OLEJOWAĆ WŁOSY?

Nie ma jednej konkretnej częstotliwości, która będzie pasować wszystkim. Zaleca się eksperymentowanie i dostosowywanie częstotliwości olejowania włosów do swoich własnych potrzeb i reakcji włosów na pielęgnację tego typu. Dla niektórych optymalną częstotliwością olejowania będzie dwa razy w tygodniu, inni taką pielęgnację mogą wprowadzić rzadziej, np. kilka razy w miesiącu. Częstotliwość możemy też odnieść do pory roku – późną jesienią i zimą, kiedy pogoda nas nie rozpieszcza, włosy mogą potrzebować dodatkowej ochrony i nawilżenia. W tym okresie zabieg olejowania można przeprowadzać częściej niż w innych porach roku.

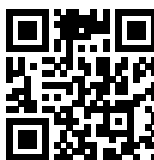
Olejowanie włosów to prosty i efektywny sposób na utrzymanie zdrowych i lśniących kosmyków. Pamiętaj, że każdy organizm reaguje różnie na poszczególne oleje i kosmetyki, dlatego warto eksperymentować z różnymi olejami i dostosować pielęgnację do swoich indywidualnych potrzeb. Pozwól olejowaniu włosów stać się chwilą relaksu, która sprawi, że Twoje włosy staną się zdrowe i mocne.



Agnieszka Strużyna

**NAJLEPSZY WYBÓR  
DLA KAŻDEJ KOBIETY**

Poznaj  
producenta:



**GENTLE  
day**



**KOMFORT**



**INNOWACYJNOŚĆ**

#OswójOkres

Dołącz do ponad 1 000 000 kobiet na całym świecie, które wybrały GENTLE DAY®. Zostaw kłopotliwe wysypki, irytujące podrażnienia skóry i wszystkie inne nieprzyjemne doznania razem z produktami, których dotąd używałaś.





# Świąteczne prezenty z Weleda

**WELEDA**  
Since 1921

Święta Bożego Narodzenia to dla wielu osób najpiękniejszy czas roku. Jeśli pogoda dopisze i otuli świat grubą warstwą białego puchu, mimo minusowych temperatur mamy wrażenie przytulności, dodatkowo wzmacniane przez skrzące się światełka choinek. Czasem bywa tak, że to jedyna okazja w roku, by usiąść przy świątecznym stole w gronie, które na co dzień nie ma możliwości na częstsze spotkania. Pyszne świąteczne dania i serdeczne rozmowy to tylko część tradycji bożonarodzeniowej. Wszyscy znają zwyczaj obdarowywania się bądź to bezpośrednio, bądź poprzez „pośrednika”, zwanego Gwiazdorem, Gwiazdką, Dzieciątkiem lub Aniołkiem, w zależności od regionu Polski. Prezenty świąteczne to niezwykle uroczą tradycją, znana od XIII wieku, nawiązująca do darów, jakie Trzej Królowie mieli złożyć w darze małemu Jezusowi. Dziś to serdeczny gest, który symbolizuje fakt, że ktoś jest dla nas ważny i że pamiętamy o nim.

**Wśród kosmetyków Weleda wiele jest takich, które świetnie nadadzą się na świąteczny prezent. Oto kilka propozycji:**



**SKIN FOOD: ZDROWA, PEŁNA BLASKU SKÓRA- DLA CAŁEJ RODZINY**  
W 1927 roku Weleda opracowała recepturę niezwykłego kremu, który od tego czasu nie przestaje zyskiwać nowych fanów. Krem zyskał nazwę Skin Food, co można przetłumaczyć jako „pożywienie dla skóry”. Jego zadaniem jest poprawa stanu skóry bardzo suchej i szorstkiej, która bywa problematyczna: pozbawiona naturalnej bariery ochronnej, jest bardzo podatna na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych. To skóra „trudna”, szorstka, o zwiększonej wrażliwości. Dlatego Skin Food zawiera liczne całkowicie naturalne składniki, które poprawiają stan suchej skóry. Formuła kremu zawiera, między innymi,

wyciąg bratka trójbarwnego, który łagodzi stany zapalne i działa przeciwbakteryjnie. Wyciągi z rumianku i nagietka lekarskiego są od wielu lat znane z dobroczynnego wpływu na skórę. Regenerują, koją podrażnienia i wzmacniają naturalną barierę ochronną naszej skóry. Skin Food intensywnie odżywia i nawilża skórę dzięki zawartości naturalnych olejów roślinnych ze słonecznika i pestek migdałów, które, w połączeniu z woskiem pszczelim i lanoliną znacząco wygładzają skórę, zamykając jej łuski. Skin Food pomoże w problemie suchej i szorstkiej skóry wszystkich partii ciała. Sprawdzi się nakładany na dłonie, łokcie, kolana i pięty, ale także na twarz. Krem można stosować już od 7 roku życia, na dzień i na noc. To kosmetyk niezwykle uniwersalny, dlatego jako prezent ucieszy zarówno nastolatka z suchą skórą, jak i tatę czy babcię.

## **PIĘKNA SKÓRA NA BAL I NIE TYLKO, CZYLI AMPUŁKI Z DZIKĄ RÓŻĄ**

Koniec roku to czas wielu spotkań: od kolacji wigilijnej aż po wielkie wyjście na Sylwestrowy bal. Panie przygotowują najpiękniejsze kreacje. Częścią przygotowań jest także promienna i wypoczęta cera. Jeśli w świątecznym ferworze pracy trudno nam wygospodarować czas na wizytę u kosmetyczki, polecamy 7-dniową kurację w ampułkach z Dziką Różą. To intensywny 7-dniowy program stworzony specjalnie na potrzeby skóry zmęczonej i zestresowanej. Unikalne połączenie olejku z dzikiej róży, róży piżmowej i oleju wiesiołka w widoczny sposób rozjaśnia i wygładza skórę pozbawioną blasku. Wystarczy zawartość jednej małej ampułki, nałożona na noc na twarz, szyję i dekolt, by po tygodniu uzyskać efekt pięknej promiennej cery, gotowej na wielkie wyjście.





## NAWILŻAJĄCY KREM DO TWARZY DLA MĘŻCZYZN

Przy okazji Świąt pamiętajmy także o potrzebach pielęgnacyjnych panów. Ich skóra jest grubsza niż skóra kobiet, nie znaczy to jednak, że nie ma żadnych potrzeb pielęgnacyjnych. Weleda proponuje Nawilżający krem do twarzy dla mężczyzn. Kosmetyk działa tak, jak panowie lubią najbardziej: szybko i skutecznie. Odpowiedni dla każdej skóry, nawet wrażliwej. W składzie znajdziemy łagodzący ekstrakt z malwy białej oraz olej sezamowy działający odżywczo i regenerująco. Krem ma lekką konsystencję, koi skórę podrażnioną po goleniu, intensywnie nawilża i wygładza. Ma subtelny korzenny zapach.



## ROZMARYNOWY TONIK DO WŁOSÓW – DLA KAŻDEGO RODZAJU SKÓRY GŁOWY

Okres jesienno - zimowy nie sprzyja zdrowiu włosów i skóry głowy. Zmienna, często niekorzystna pogoda, ogrzewanie centralne, czapki - to wszystko osłabia nasze włosy, które tracą blask, puszą się, a skóra głowy może szybciej się przetłuszczać. Często narzekamy też na wypadanie włosów w tym okresie, zatem miłym prezentem świątecznym będzie Rozmarynowy tonik do włosów Weleda. To kolejna receptura, która od powstania w 1921 roku powiększa grono fanów wdzięcznych za jej skuteczność. Tonik jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry głowy i można go stosować codziennie - przez długi czas lub okresowo, w zależności od indywidualnych potrzeb. Olejek rozmarynowy i wyciąg z chrzanu poprawiają ukrwienie cebulek włosowych, dzięki czemu dociera do nich więcej składników odżywczych, a w konsekwencji włosy odrastają intensywniej. Kosmetyk reguluje wydzielanie sebum przez skórę głowy, a przy regularnym stosowaniu zmniejsza jej przetłuszczenie się. Rozmarynowy tonik do włosów jest niezwykle uniwersalny: można go stosować na włosy suche lub mokre.

*„W nadchodzącym świątecznym czasie, pamiętajmy, że oprócz miłych prezentów najważniejsze jest spędzanie tego wyjątkowego czasu w gronie osób, które są nam bliskie i ważne w naszym życiu. Choinka, 12 wigilijnych potraw i prezenty z pewnością umilą ten czas. Życzymy Państwu, aby nadchodzące Święta były pełne miłości, bliskości i serdeczności. Niech troski dnia codziennego zostaną na zewnątrz, a my cieszymy się niezapomnianymi chwilami spędzonymi razem.”*

*Wesołych Świąt życzy Państwu Ekipa Weleda*

**NATURALNE  
KOSMETYKI  
DLA MĘŻCZYZN**

**WELEDA**  
Since 1921

WITH PRECIOUS ORGANIC INGREDIENTS

WWW.WELEDA.ORG

Poznaj producenta

**Weleda. Grow together.**



# physalis®

Czysta i naturalna aromaterapia

## Zapachy, które wprowadzą Cię w odpowiedni nastrój



Olejek eteryczny goździkowiec korzenny  
Działa rozgrzewająco  
w masażach mięśni i stawów.



Olejek eteryczny eukaliptus australijski  
pomaga **swobodniej oddychać** i może  
być stosowany w masażach na **mięśnie**  
i **stawy**.



Prawdziwy olejek eteryczny lawendowy,  
o przyjemnym zapachu, ma właściwości  
**relaksujące**, **łagodzi** również **skórę** po  
ukąszeniach owadów.

## Zastosowanie w zależności od rodzaju olejku:

- ✓ **Doustnie:** raz - dwa razy dziennie, od 1 do 2 kropli. Należy przyjmować rozcieńczony w łyżce miodu lub w naparze ziołowym.
- ✓ **Skóra:** (masaż, kąpiel): 1 do 2 kropli na 10 ml oleju roślinnego.
- ✓ **Aromatyzowanie:** powietrza: 2 do 5 kropli według osobistych preferencji i wielkości pokoju.



Olejek eteryczny z oregano wspomaga  
prawidłowe funkcjonowanie górnych  
dróg oddechowych oraz normalizuje  
ciśnienie krwi.



Olejek eteryczny z mięty pieprzowej  
łagodzi **drogi oddechowe**, pobudza  
trawienie i zmniejsza uczucie wzdęcia  
po jedzeniu.



Olejek eteryczny z rozmarynu lekarskiego  
zwiększa wydalania wody przez nerki oraz  
działa ochronnie na wątrobę.



Olejek eteryczny drzewo herbaciane  
to swoiste panaceum w aromaterapii.  
Ma działanie **oczyszczające** na **skórę**  
i **drogi oddechowe**.



DOUSTNIE



KĄPIEL



MASAŻ



DYFUZJA



INHALACJA



# Prezenty nie tylko na Gwiazdkę



Elegancki dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych urban Physalis doskonale sprawdzi się w formie prezentu wraz z olejkami. Marka Physalis oferuje także szeroką gamę olejków eterycznych bio, naszym zdaniem najlepszy na zimę jest zestaw cynamonowiec, goździkowiec i pomarańcza.



Kawa czy herbata „na wynos” nigdy nie była tak elegancka. Te wykonane ze stali nierdzewnej kubki termiczne CHIC MIC nie tylko zachwycają swoim designem ale także pięknymi wzorami, a co najważniejsze są praktyczne, dzięki pokrywie potrafią utrzymać ciepłą lub zimną temperaturę do 3 godzin. Jeśli należysz do tych, dla których najbardziej nurtującym pytaniem przed Świętami jest „skarpety czy kapie?”, koniecznie w tym roku postaw na termiczny kubek!



Ceramiczny kominek do wosku zapachowego Your Candle ucieszy miłośników aromatyzowania wnętrza. Jeśli postanowisz kogoś nim obdarować, koniecznie nie zapomnij dołączyć wosku. W ofercie You Candle znajdziesz wiele ciekawych kompozycji zapachowych z olejkami eterycznymi na bazie wosku sojowego. Szarlotka babuni brzmi kusząco, nieprawdaz?

Kula jasnowidza? Nie, to piękna lampa solna Himalayan Salt. Lamy solne w naturalny sposób podnoszą poziom jonów ujemnych w pomieszczeniach - poprawiając jakość naszego otoczenia, a tym samym naszego samopoczucia. W ofercie Himalayan salt dostępne są także inne solne lampy np. w kształcie piramidy, serca czy liścia, ale także z surowych, nieszlifowanych kryształów.





ZESTAW PREZENTOWY  
„ZADOWOLONY”  
- ORGANIQUE  
(KULE DO KĄPIELI)



ZESTAW PREZENTOWY  
BLOOM ESSENCE - ORGANIQUE  
(KULA + MYDŁO)



ZESTAW NACZYŃ  
DLA DZIECI  
CZERWONY SAMOCHÓD  
- CHIC-MIC



MYDŁO  
DO MASAŻU  
OLIWKOWE  
- LA DIVA



TERMOFOR Z PESTKAMI WIŚNI JASNOZARY  
- PLANTULE PILLOWS



ŚWIECA  
ZAPACHOWA  
Z WOSKU  
PSZCZELEGO RÓŻA  
- PASIEKA RODZINNA

MISKI DEKORACYJNE Z ŁUPINY  
KOKOSA W RÓŻNYCH KOLORACH  
- CHIC-MIC



KOLEKCJA BIO HERBAT & ROOIBOS 6 SMAKÓW (SYPANA) - TERRE D'OR



ZESTAW  
DO PARZENIA  
HERBATY MATCHA  
- MATCHA MAGIC



ZESTAW HERBATA ZIELONA SENCHA JAPŃSKA BIO & 2 KUBKI CERAMICZNE SANZA - MOYA MATCHA



ZESTAW YERBA MATE BIO, MATERO (ŁOSOWY  
WZÓR), BOMBILLA - ORGANIC MATE GREEN



# Biominkowe święta - czas zacząć!

## BIOMINKI

Biominki uwielbiają spędzać czas razem, dlatego cieszą się, że mogą wspólnie przygotowywać się do Wigilii. Poczuj ducha świąt z Chrupcią, Żelusiem, Orzeszkiem, Smoczusiem, Chrupciem i Pychotką!

**Zadanie: znajdź 12 różnic na poniższych dwóch obrazkach i zaznacz je flamastrem!**



## KONKURS!!!

Zdjęcie strony konkursowej wraz z rozwiązaniem prosimy przesłać na: [konkurs@gotujwstylueko.pl](mailto:konkurs@gotujwstylueko.pl) do dnia **6.01.2024 r.**

W tytule wiadomości wpisz: **Święta z Biominkami**

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](https://www.facebook.com/gotujwstylueko/oraz) w kolejnym wydaniu magazynu.

**Pełny regulamin konkursu dostępny jest na: [www.gotujwstylueko.pl](http://www.gotujwstylueko.pl)**

Wyniki konkursu  
z numeru 26  
JESIEŃ 2023

Lista zwycięzców:

Małgorzata Kawa - Angelika Ciechowicz - mithudu - walczynska.zofia  
mahrie mahrie - Katarzyna Mitura - Aldona Dymek - Joanna Klaus

Gratulujemy i zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach.

Produktów marki BIOMINKI szukaj w najlepszych sklepach z żywnością ekologiczną.

Lista sklepów stacjonarnych i on-line dostępna jest na [www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl) w zakładce SKLEPY.



NAJEDZONY PSIAK,  
TO SZCZĘŚLIWY PSIAK



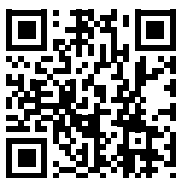
# YARRAH

POZNAJ  
PRODUCENTA



Zamów magazyn do domu!  
Więcej szczegółów znajdziesz na stronie  
[gotujwstylueko.pl](http://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](http://gotujwstylueko.pl)

Prowadzisz sklep z żywnością bio i chcesz otrzymywać bezpłatny magazyn [gotuj w stylu eko.pl](http://gotujwstylueko.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](mailto:redakcja@gotujwstylueko.pl)  
Tel: (+ 48) 227-312-876  
ul. Fabryczna 9B, 05-084 Leszno k. Warszawy

**Reklama:**  
[reklama@gotujwstylueko.pl](mailto:reklama@gotujwstylueko.pl)

**Prenumerata:**  
[prenumerata@gotujwstylueko.pl](mailto: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. Dawid Walkiewicz / design: Dawid Walkiewicz

**Grafika:**  
Katarzyna Malewska, Dawid Walkiewicz,  
Zuzanna Wiśniewska, Kacper Szadkowski,  
Jakub Czajkowski

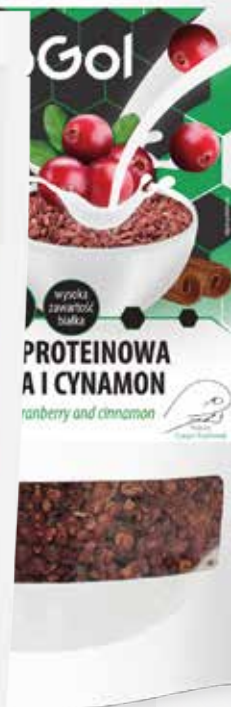
**Druk:** DB PRINT Polska Sp. z o.o.  
**Nakład:** 40 000 egzemplarzy

Źródła artykułów oraz przepisy kulinarne autorstwa użytkowników portalu są dostępne na: [gotujwstylueko.pl](http://gotujwstylueko.pl)



# bioGol

# NOWOŚĆ



*żurawina i cynamon*

*kakao i olejek pomarańczowy*

*daktyle i kurkuma*



POLSKA FIRMA



POZNAJ PRODUCENTA:



## **ENERGIA NA CAŁY DZIEŃ**

*- ekologiczne granole bogate w białko*



# Natumi

pure.vegetable.

doskonale znane napoje  
roślinne w nowej odmianie  
z algami morskimi.\*

\* algi morskie Lithothamnium  
calcareum.



Specjalnie dla Ciebie ponownie  
dostępne smaki:

**\* NAPÓJ RYŻOWY Z ALGAMI  
MORSKIMI BEZ DODATKU CUKRÓW  
BEZGLUTENOWY**

oraz

**\* NAPÓJ OWSIANY Z ALGAMI  
MORSKIMI BEZ DODATKU CUKRÓW!**

W naszych napojach znajdziesz  
przepyszne połączenie czerwonych  
alg z ryżem lub owsem.

Są idealne jako dodatek do musli,  
koktajli lub smoothie.

Idealne w diecie wegańskiej!

\* 100 ml napoju zawiera 120 mg wapnia,  
co pokrywa 15 % dziennego zapotrzebowania  
na wapń przez osobę dorosłą.

Poznaj  
Producenta:



Więcej produktów Natumi znajdziesz na stronie dystrybutora: [www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl)

Bio  
Planet