

# gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 20 WIOSNA 2022  
NR ISSN: 2543-9731

## Rzodkiewka

## WEGAŃSKIE

koktajle i soki

## SZCZYPIOR

## MIŁORZĄB JAPOŃSKI

## WIELKANOC

potrawy wielkanocne

## DIETA

DOBRA DLA MÓZGU

## NATKA PIETRUSZKI

## MAKARONY I SOSY







CON AMORE E PASSIONE



## Makaron zrodzony z pasji

Wyprodukowany na Sycylii, zgodnie ze 100-letnią tradycją.

Suszony powoli w niskich temperaturach

dla uzyskania optymalnego smaku i wartości odżywczych.

Poznaj  
Producenta:





# MENU:

- 7 **Miłorząb**  
ginko biloba
- 12 **Wielkanoc** + przepisy!  
tradycyjnie i nie tylko
- 28 **Sosy** + przepisy!  
ich rodzaje oraz sposoby przyrządzania
- 40 **Kasztań Jadalny** + przepisy!  
są uniwersalne
- 42 **Akcja Eko Certyfikaty**  
na kosmetykach i detergentach
- 44 **Środki do prania**  
polecamy najlepsze
- 46 **Polska Izba Żywności Ekologicznej**  
wywiad z prezes Krystyną Radkowską
- 47 **Rzodkiewka** + przepisy!  
królowa nowalijek
- 51 **Szczypior, szczypiorek** + przepisy!  
nie tylko do twarożku
- 54 **Pietruszka**  
aromatyczna i pyszna
- 61 **Soki i koktajle** + przepisy!  
co się w nich kryje?
- 70 **Pokarm dla mózgu** + przepisy!  
zaplanuj posiłki dla swojego mózgu
- 79 **Kącik dziecięcy**  
konkurs z biominkami

## BIO PRODUCENCI:

- 5 **BioGol** białko roślinne
- 11 **Wasąg** ekologiczne wędliny
- 26 **PrimaVera** włoskie bio wędliny zeroagglinti
- 33 **Lima** japońskie przysmaki
- 38 **Alce Nero** włoskie produkty
- 41 **2beBio** rozstrzygnięcie konkursu
- 58 **Zakwasownia** podaruj odporność
- 68 **Polska Róża** soki w codziennej diecie
- 80 **Be Organic** polskie suplementy diety

## Redaktor naczelny magazynu: gotuj w stylu eko.pl



Wiosna to czas odrodzenia, otoczenie powoli się zazielenia, zaczyna się pojawiać pierwsze sezonowe warzywa często zwane nowalijkami. Chociaż od wielu już lat doświadczamy ciągłej i bardzo dobrej dostępności wszystkich warzyw i owoców, to nie sposób przejść obojętnie obok pęczku dorodnej rzodkiewki czy aromatycznego szczypioru, które wyjątkowo kuszą swoim urokiem o tej porze roku. I tu pamiętajmy, by sięgać wyłącznie po certyfikowane nowalijki bio. W rolnictwie ekologicznym zabronione jest stosowanie organizmów genetycznie modyfikowanych oraz sztucznych, często bardzo toksycznych środków ochrony roślin, a także syntetycznych nawozów. Ekologiczne świeże warzywa i owoce sezonowe, to bogactwo witamin pochodzące z żywej gleby oraz słońca.

To, co mi się najbardziej kojarzy z wiosną, oprócz nowalijek i Wielkanocy, to pierwsze wiosenne pranie i obłędny zapach pościeli, która suszyła się na dworze. To niesamowite uczucie, gdy można w końcu zrobić pranie i tego samego dnia, jeśli oczywiście pogoda dopisze zebrać suche i pachnące. W tym wydaniu po raz kolejny powracamy z naszą akcją, podczas której promujemy ekologiczne certyfikaty. Tym razem, skupiliśmy się na najważniejszych i najlepszych naszym zdaniem oznaczeniach, które możemy znaleźć na opakowaniach przyjaznych środowisku produktów - środkach czystości oraz kosmetykach EKO.

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](http://gotujwstylueko.pl)

Magazyn „Gotuj w stylu eko.pl”  
otrzymałaś(ę) dzięki Twojemu ulubionemu Eko sklepowi:

(pieczętka sklepu)



# bioGol



## ŹRÓDŁO BIAŁKA PROSTO Z ROŚLIN

Z PESTEK DYNI



RYŻOWE

SŁONECZNIKOWE

Poznaj  
Producenta:



**EKOLOGICZNE BIAŁKA ROŚLINNE BIOGOL**  
to doskonały wybór dla sportowców i osób aktywnych.  
Odpowiednie dla wegan i wegetarian.  
Dostępne w gramaturach 150 g i 500 g.





# BioGol przedstawia: białko roślinne

Białko jest jednym z czterech podstawowych makroskładników w diecie. Białka pełnią wiele funkcji, jedną z nich jest wpływ na mięśnie. W mięśniach znajduje się do 75 % całkowitej ilości białka w organizmie. Dlaczego tak ważne jest białko dla mięśni?

## BIAŁKO NIE TYLKO BUDUJE

W dużym skrócie można powiedzieć, że nasze mięśnie są w ciągłej przebudowie i nawet jeśli nic nie robimy to w ciągu doby ok. 1 % masy mięśniowej jest przebudowywana – czyli niszczona i budowana na nowo. Zakładając, że mówimy o mężczyźnie ważącym 70 kg, ilość białka w organizmie to około 28 kg, czyli dzienne zapotrzebowanie związane z przebudową mięśni to ok. 280 g. Na szczęście organizm potrafi odzyskiwać białko, więc nie musimy dostarczyć go w pożywieniu aż tyle. Oprócz funkcji strukturalnych białko bierze udział w:

- regulacji ekspresji genów,
- procesach enzymatycznych,
- regulacji procesów metabolicznych,
- syntezie hormonów,
- regulacji równowagi kwasowo-zasadowej,
- oraz wpływa na sprawność układu odpornościowego.

## ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO NIE ZAWSZE TAKIE SAME

Nie każdy potrzebuje takiej samej ilości białka. Więcej białka potrzebują osoby powyżej 40 roku życia, dzieci w okresie wzrostu, osoby po przebytych infekcjach, kobiety w ciąży i w okresie laktacji oraz osoby aktywne fizycznie. Odpowiednia ilość zapewni optymalny wzrost i regenerację, lepszą kontrolę apetytu czy utrzymanie masy mięśniowej, co z kolei przekłada się na tempo metabolizmu.

## ROŚLINNE BIAŁKO BARDZIEJ EKOLOGICZNE I ETYCZNE, JEST LEPSZE

W krajach rozwiniętych głównym źródłem białka są produkty odzwierzęce, co może budzić pewne obawy odnośnie zdrowia oraz ekologii. W kontekście ekologii, białko roślinne w zestawieniu z białkiem odzwierzęcym ma kilkukrotnie mniejsze zapotrzebowanie zarówno na energię, jak i wodę. Żeby uzyskać 1 kilogram białka zwierzęcego potrzebne jest aż 6 kilogramów białka roślinnego. W kontekście zdrowia istnieje wiele opracowań, które potwierdzają prozdrowotną przewagę białka roślinnego nad zwierzęcym w odniesieniu do chorób układu krążenia, zespołu metabolicznego, cukrzycy, niektórych rodzajów nowotworów czy chorób nerek.



„Żywiące się głównie roślinami goryle to doskonały przykład na to, że białko roślinne jest doskonałym budulcem”. To właśnie te majestatyczne zwierzęta były inspiracją dla Grzegorza Krychowiaka, aby wprowadzić do marki BioGol białko roślinne.



„Dorosły goryl może ważyć nawet ponad 200 kg. To niezwykle silne zwierze jest w stanie podnieść ciężar o masie niemalże tony”.



Niewątpliwie białko roślinne jest lepsze niż zwierzęce. Przy analizie ilości dostarczanego białka należy pamiętać o strawności. Białko roślinne zawiera błonnik pokarmowy, kwas fitynowy, inhibitory proteaz czy garbniki co sprawia, że dostępność białka roślinnego nie jest taka sama jak z produktów odzwierzęcych. W zależności od produktu strawność białka roślinnego wynosi 40-80 %, zaś białka zwierzęcego powyżej 90 %. Możemy zwiększyć dostępność białek roślinnych dzięki ich „oczyszczeniu” z substancji antyodżywczych i obróbce cieplnej, dzięki czemu możemy uzyskać wynik porównywalny do białka zwierzęcego. Nie da się jednak zmienić rzeczywistości, białko roślinne składa się z takiego zestawu aminokwasów co białko odzwierzęce, ale w nieco innej proporcji...

...więcej o roślinnych białkach w kolejnym wydaniu naszego magazynu.

Artykuł powstał we współpracy z naszym ekspertem Wojciechem Zepem, twórcą strony poświęconej żywieniu sportowców [Zywniemistrzow.pl](http://Zywniemistrzow.pl)





**Nowe  
żelki owocowe  
bez cukru i żelatyny  
są naprawdę słodkie  
i pyszne.  
Szukajcie ich  
w sklepach  
z żywnością  
ekologiczną.**







# Miłorząb

## *Ginkgo biloba*

### – żywa skamielina czy roślina lecznicza?

Miłorząb dwuklapowy znany również pod nazwą miłorząb japoński lub po łacińsku *Ginkgo biloba* to drzewo doskonale znane miłośnikom medycyny naturalnej. Przez setki lat w medycynie chińskiej, owoce i nasiona *Ginkgo biloba* stosowano do łagodzenia objawów astmy, kaszlu, czy infekcji skórnych. U starych drzew na grubych konarach oraz pniach, pojawiają się wydłużające się ku ziemi jak stalaktyty – narośla, zwane „Czi-czi”, Chińczycy uważają je za symbol płodności.

Nazwa „miłorząb japoński” może być myląca, wbrew nazwie roślina ta pochodzi z Chin, a nie z Japonii. Panuje przekonanie, że miłorzęby sadzono przy świątyniach dlatego, by chroniły je przed pożarami. W związku z tym był uwielbiany przez Japończyków. Miłorząb dwuklapowy jest najstarszym drzewem świata, istniejącym ponad 200 milionów lat. Ze względu na swoją długowieczność – nawet do 4000 lat, zyskało status żywej skamieliny.

#### **CZY SPOŻYWANIE PREPARATÓW Z TEJ DŁUGOWIECZNEJ ROŚLINY JEST PRZEPISEM NA DŁUGIE ŻYCIE W PEŁNI ZDROWIA?**

Tak twierdzą osoby zajmujące się medycyną Dalekiego Wschodu. Od kilkunastu lat obserwuje się postępujący wzrost zainteresowania niekonwencjonalnymi metodami leczenia.

W celach leczniczych wykorzystuje się ekstrakty z liści, które stosowane są m.in. w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Przyjrzyjmy się zatem substancjom aktywnym zawartym w tym majestatycznym drzewie. Liście rośliny dostarczają wielu substancji prozdrowotnych. Są to między innymi: flawonoidy, terpeny, proantocyjany, kwasy fenolowe, fitosterole, witamina C i E, selen, karoten i polisacharydy. Miłorząb dwuklapowy może mieć wpływ na redukcję skutków wywołanych przez stres oksydacyjny - między innymi dzięki flawonoidom, do których należą kwercetyna, kemferol, izoramnetyna i bioflawony. Wykazują one nie tylko właściwości antyoksydacyjne, ale mogą również skutecznie hamować działanie cyklooksygenazy COX-2.

Enzym ten uczestniczy w powstawaniu i utrzymywaniu stanu zapalnego, gorączki, bólu lub progresji choroby nowotworowej. Podobną funkcję posiadają terpeny, w skład których wchodzi ginkgolidy oraz bilobalidy wykazujące silne działanie przeciwzapalne.

W zaburzeniach krążenia mózgowego i obwodowego oraz w zaburzeniach pamięci, powszechnie stosowane są wyciągi z miłorzębu japońskiego. Zawarte w surowcu substancje, **poprawiają przepływ krwi poprzez zwiększenie elastyczności naczyń krwionośnych i zmniejszenie ich przepuszczalności. Ułatwiają wykorzystanie tlenu i glukozy przez komórki mózgu, zmniejszają lepkość krwi, hamują agregację trombocytów i erytrocytów, poprawiają pracę mózgu oraz zapewniają lepszą koncentrację.** Na podstawie badań na osobach starszych z umiarkowaną i małą demencją, wywnioskowano, że podawanie ekstraktu z liści miłorzębu może wpływać korzystnie na funkcje poznawcze u osób z chorobą Alzheimera, jednak konieczne są kolejne badania, by to potwierdzić oraz wyjaśnić zachodzący proces.



## MIŁORZĄB JAPOŃSKI DLA MĘŻCZYZN

U mężczyzn przyjmujących preparaty z liści miłorzębu w celu poprawy pamięci, zaobserwowano korzystny wpływ na erekcję. Fakt ten można tłumaczyć tym, że wyciąg z liści miłorzębu, poprzez usprawnienie krążenia obwodowego i aktywność przeciwagregacyjną powoduje zwiększenie przepływu krwi w narządach płciowych, co może pozytywnie wpłynąć na zaburzone funkcje seksualne takie jak, popęd płciowy, erekcja czy orgazm.

## NA ZDROWIE I NA URODĘ

Dzięki właściwościom poprawiającym krążenie i zmiatającym wolne rodniki, ekstrakt z liści Ginkgo biloba znalazł zastosowanie w kosmetologii, głównie w preparatach antycellulitowych, przeciwstarzeniowych i przeciwzapalnych. Wyciąg z liści przeciwdziała również obrzękom.

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Należy pamiętać, że wyciąg z miłorzębu dwuklapowego może wchodzić w interakcje z lekami. Np. jednoczesne stosowanie warfaryny, aspiryny czy innych doustnych leków przeciwzakrzepowych może doprowadzić do nasilenia ich działania i wystąpienia krwawienia. Stosowanie miłorzębu z lekami omeprazol, esomeprazol, walproinian, midazolam, benzodiazepiny, diuretyki tiazydowe i tiazydopodobne przyspiesza ich metabolizm – zmniejsza skuteczność działania. Stosując leki należy pamiętać, aby każdą suplementację skonsultować z lekarzem lub farmaceutą. Przeciwwskazaniami do stosowania wyciągów z miłorzębu również są: uczulenie na składniki obecne w preparacie, ciąża, karmienie piersią. W sytuacji, kiedy na rynku dostępnych jest wiele suplementów diety, w których skład wchodzi substancje roślinne warto zwracać uwagę na informacje podane na opakowaniu, ponieważ ułatwiają one dokonanie wyboru najlepszego produktu. W przypadku miłorzębu warto zwrócić uwagę czy kapsułki zawierają sproszkowane liście, czy też ekstrakt oraz czy ekstrakt jest standaryzowany, aby znać dokładną ilość flawonoidów na jedną porcję produktu.

Patrycja Matecka - Departament Jakości Bio Planet



## CZY WIESZ, ŻE?

- Miłorząb podobnie jak sosna czy świerk jest przedstawicielem roślin nagonasiennych, jednak wyjątkowo nie wykształcił on szpilek, a duże spłaszczone liście, które żółkną i opadają na zimę;
- Miłorząb jak inne nagonasienne nie wydaje owoców, jednak wytwarza nasiona przypominające śliwki. Są pokryte mięsistą osnówką, której zapach przypomina woń zjełczałego masła;
- W Chinach nasiona miłorzębu są uważane za przysmak, a z osnówki wytwarza się mydło;
- W Japonii jada się nasiona miłorzębu po uprzednim prażeniu lub gotowaniu;
- Według japońskich wierzeń miłorząb miał chronić przed pożarami. Legenda się ziszczyła w 1923 roku - po silnym trzęsieniu ziemi spłonęło prawie całe Tokio. Jako jeden z nielicznych budynków przetrwała świątynia - osłonięta wielkim miłorzębem, a ludzie w niej ukryci ocalili.

## Polecamy! miłorząb japoński



MIŁORZĄB JAPOŃSKI  
BIO 70 KAPSULEK  
- PURASANA

MIŁORZĄB JAPOŃSKI 60 KAPSULEK  
- PHARMOVIT (CLEAN LABEL)



MIŁORZĄB JAPOŃSKI  
EKSTRAKT BIO 60 KAPSULEK  
- PHARMOVIT





# physalis®

## Aromaterapia

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



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

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



ODDZIAŁUJA  
POZYTYWNE  
NA CYKLE  
SNU



INHALACJA



MASAŻ



DOUSTNIE



DYFUZJA



# WASAG

WĘDLINY EKOLOGICZNE

Z nami Ci się  
**UPIECZE!**

Nasze najlepsze pieczone wędliny!



PL-EKO-09  
ROLNICTWO UE



Kiełbasa **EKO**  
z Roztoczańskiej  
Wędzarni



Pasztet  
Drobiowy  
**EKO**

Schab  
Pieczoney  
**EKO**



Filet Pieczony  
z Indyka  
**EKO**

Poznaj producenta!



[www.wasag.pl](http://www.wasag.pl)





ZAKŁAD MIĘSNY WASĄG W HEDWIŻYNI

# Ekologia to nie tylko moda, to inwestycja w zdrowie.

Takim zamysłem kierujemy się od 2004 roku oferując pierwsze certyfikowane wyroby ekologiczne. Lokalizacja naszej firmy w otulinie Roztoczańskiego Parku Narodowego stwarza idealne warunki do produkcji ekologicznej żywności, dzięki temu staramy się dzielić z naszymi klientami tym wszystkim, co najlepsze.

**E**kologiczna produkcja zwierzęca jest działalnością ściśle związaną z ziemią, w ten sposób podtrzymywany jest układ wzajemnych zależności między glebą a roślinami, roślinami a zwierzętami i zwierzętami oraz glebą.

Nawożenie w systemie ekologicznym nie jest procesem jednorocznym, ponieważ wiąże się z budową struktury i zasobności gleby w oparciu o wieloletni płodozmian. Budowa zasobności gleby przez odpowiedni wieloletni płodozmian zapobiega jej erozji. Nawożenie w gospodarstwie ekologicznym polega na gospodarowaniu próchnicą w taki sposób, żeby nie ubywało jej w glebie. Wpływ na to ma dodatkowo stosowanie nawozów naturalnych (obornik), organicznych (komposty) oraz przyorywanie poplonów i resztek poźniwnych.

Zwierzęta powinny być utrzymywane w warunkach możliwie bezstresowych, które odpowiadają ich naturalnym potrzebom. Zaleca się je utrzymywać w grupach stadnych, zróżnicowanych pod względem wieku i płci, z możliwością swobodnego ruchu na ograniczonym terenie, tzn. łąką – okólnik, pastwisko a zimą – obora wolnostanowiskowa ściółkowana słomą.

Liczba zwierząt na jednostkę powierzchni jest ograniczona w celu zapobieżenia degradacji gleby oraz wód powierzchniowych i gruntowych. Aby uniknąć nadmiernego wypasu oraz umożliwić rozrzucanie obornika zwierzęcego liczba zwierząt musi być ściśle związana z wielkością dostępnego obszaru. Obsada zwierząt gospodarskich w budynkach musi zapewnić im komfort i dobrostan poprzez udostępnienie im wystarczającej przestrzeni do stania, kładzenia się, obracania, czyszczenia, które zależą od gatunku, rasy i wieku.

Prawidłowe żywienie jest podstawowym warunkiem, obok zachowania dobrostanu, doboru gatunku i rasy uzyskania dobrych wyników produkcyjnych. Prawidłowe żywienie wymaga spełnienia szeregu warunków w tym żywienia paszą ekologiczną dostosowaną pod względem składu surowcowego, formy (sypka/granulowana itp.), do zapotrzebowania zwierząt uwarunkowanego wiekiem, stanem fizjologicznym, zdrowiem, kondycją itp. Pasze dla zwierząt pozyskuje się przede wszystkim z gospodarstwa, w którym zwierzęta są utrzymywane lub z innych gospodarstw ekologicznych.

Od wielu lat staramy się ściśle współpracować z rolnikami – dostawcami tak, aby mięso służące do produkcji spełniało wysokie standardy jakościowe. Dzięki temu mamy pewność, w jakich warunkach zwierzęta są hodowane i w jaki sposób są karmione.

Surowiec jest zasadniczym czynnikiem wpływającym na jakość i walory odżywcze produktu co w połączeniu z starannie dobranymi naturalnymi przyprawami pochodzącymi z certyfikowanych źródeł stanowi o sukcesie produktu, dlatego mięso ekologiczne ma wyższą jakość i lepsze właściwości odżywcze niż mięso pochodzące z prowadzonych metodami przemysłowymi hodowli konwencjonalnych. Naukowo udowodniono również, że hodowla ekologiczna ma wpływ na większą zawartość cennych kwasów omega-3, ponadto stwierdzono, że ma ono także więcej witamin. Smak mięsa ekologicznego jest wyraźniejszy, a mięso jest bardziej soczyste. Wybierając nasze produkty klienci mają pewność, że otrzymują produkt zdrowy ze sprawdzonego źródła.

Dowiedz się więcej na: [www.wasag.pl](http://www.wasag.pl)





# Wielkanocne potrawy

Wraz z końcem postu nadchodzi pora na nakrycie stołu i wyłożenie pysznych potraw. Dla tej chwili warto było zachować wstrzemięźliwość w jedzeniu przez 40 dni. Niedziela Wielkanocna nie bez powodu kojarzy się z uroczystym śniadaniem, które wielu z nas tak rzadko ma okazję spożywać powoli i w rodzinnej atmosferze celebrując tę chwilę i smaki towarzyszące Wielkiej Niedzieli. Przygotowaliśmy dla Was zbiór przepisów nie tylko klasycznych, ale także uniwersalnych, każdy znajdzie coś dla siebie. Wszystko w zgodzie z tradycją, ale i nutką nowoczesności, w zgodzie z aktualnymi trendami w żywieniu. Pamiętajmy, jedzmy pysznie, zdrowo i ekologicznie, lecz nie za dużo. Smacznego!



## PASZTET Z SOCZEWICY Z KASZĄ JAGLANĄ I PISTACJAMI



60 min

### SKŁADNIKI (12 porcji):

soczewica czerwona - 1 szklanka  
dynia - 1/4 szt.  
kasza jaglana ugotowana - 1 szklanka  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 4 ząbki  
olej - 2-3 łyżki  
koncentrat pomidorowy - 1 łyżka  
rozmaryn - 1 łyżeczka  
szałwia - do smaku  
sól i pieprz - do smaku  
liść laurowy - 1 szt.  
papryczka chili - do smaku  
nasiona chia - 1 łyżka  
prażone pistacje - 1 opakowanie  
cynamon mielony - 1/2 łyżeczki



*polecamy!*

**SOCZEWICA  
CZERWONA BIO  
- BIO PLANET**

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szklankę soczewicy wypłukać. Zagotować 1 i 1/3 szklanki wody z liściem laurowym, dodać soczewicę, pół łyżeczki soli i gotować bez przykrycia 10-12 minut (dzięki temu soczewica się nie rozpadła). Po ugotowaniu odcedzić (choć będzie mało płynu). Dynię i cebulę pokroić w kostkę. Rozgrzać oliwę w rondlu dodać dynię, cebulę i czosnek. Podlać niewielką ilością wody, posolić do smaku i dusić kilka minut do miękkości dyni pod przykryciem. Dodać koncentrat, papryczkę chili lub płatki chili, cynamon, rozmaryn i razem dusić 2-3 minuty. Kaszę jaglaną, soczewicę i dynię umieścić w misce i zmiksować całość. Doprawić solą do smaku. Do masy dodać obrane pistacje oraz nasiona chia i dokładnie wymieszać. Przełożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i posypanej bułką tartą (używam bezglutenowej). Wierzch wyrównać i posmarować niewielką ilością oliwy. Piec w 180 stopniach 45 minut. Podałam na rzymskiej sałacie z chrzanem.





POLECAMY

## EKOLOGICZNE ŻURKI i BARSZCZE

BEZGLUTENOWE:  
JAGLANY, GRYCZANY  
i GRYCZANY RAZOWY

oraz  
TRADYCYJNE:  
ŻYTNIE



**PRODUKT  
POLSKI**



PL-EKO-07



[www.kowalewski.eu](http://www.kowalewski.eu)





## PASZTET ZE ŚWIEŻYCH RYB

 80 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

okoń świeży surowy - 1 szt.  
 płoć świeża surowa - 3 szt.  
 natka pietruszki - 1 pęczek  
 chleb jasny (ewentualnie bułka) kromki - 3 szt.  
 jaja - 2 szt.  
 pieprz - szczypta  
 gałka muskatołowa tarta - szczypta  
 sól - 1 szczypta  
 tymianek listki - 1 łyżeczka  
 śmietanka 30 % - 50 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Okonia i płotki oskrobać i wypatroszyć. U mnie ryby w sumie ważyły 1,5 kg.

**KROK 2:** Natkę pietruszki umyć i posiekać. Chleb (bułkę) namoczyć w śmietance z dodatkiem wody. Ryby wyfiletować i obrać ze skóry, pokroić na mniejsze kawałki. Po wyfiletowaniu i obraniu ze skóry ryby było około 0,6 kg.

**KROK 3:** Rybę zmielić maszynką do mięsa (z drobnymi oczkami) lub za pomocą malaksery. Do zmielonej ryby dodać posiekaną natkę pietruszki, tymianek, jajka, namoczony w śmietance chleb, sól, pieprz i gałkę muskatołową. Dokładnie wyrobić. Ja użyłam malaksery. Masę przełożyć do małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni.

**KROK 4:** Pasztet piec 60 minut. Po tym czasie pozostawić do ostygnięcia.

**KROK 5:** Podawać na zimno z chrzanem i domowym pieczywem lub pokroić w grube plastry obsmażyć na patelni grillowej i podawać z ziemniakami i surówką.

Nikita



  
**Limeko**

*Droń Ekologiczny*

## Ekologiczne mięso drobiowe.

- Chów na wolnym wybiegu
- Naturalny wzrost drobiu
- Najwyższa jakość mięsa
- Niepowtarzalny smak
- Bez konserwantów
- Bez GMO\*

\*Wszystkie produkty ekologiczne nie zawierają składników GMO



**PRODUKT  
POLSKI**





## PASZTET FASOŁOWY ZE ŚLIWKĄ



120 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
fasola biała w puszcze - 2 op. po 400 g (240 g)  
cebula duża - 2-3 szt.  
jabłko - 1 szt.  
śliwki suszone - 20 szt.  
tymianek suszony - 2 łyżeczki  
olej/oliwa (do smażenia) - łyżka  
olej (do pasztetu) - 1/2 szklanki  
płatki owsiane lub orkiszowe - 1/2 szklanki  
sól morska drobnoziarnista - do smaku  
pieprz czarny mielony - do smaku  
gałka muszkatołowa - 1/2 łyżeczki  
nasiona czarnuszki - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Obrać i pokroić w drobną kostkę cebulę i jabłko. Rozgrzać na patelni oliwę. Wrzucić cebulę i jabłko, dodać tymianek oraz szczyptę soli. Smażyć całość aż cebula się zrumieni.

**KROK 2:** Fasolę z puszek wyłożyć na sito, przelać wodą i dobrze osączyć. Płatki owsiane bądź orkiszowe zmielić blenderem na mąkę.

**KROK 3:** W sporym garnuszku umieścić fasolę, zmielone płatki, zawartość patelni, olej, sól, pieprz, oraz gałkę muszkatołową. Zmiksować blenderem na gładką masę, która powinna mieć gęstą konsystencję. Koniecznie spróbować czy jest dobrze doprawiona.

**KROK 4:** Przygotować keksówkę, wykładając papierem do pieczenia. Wyłożyć połowę masy fasolowej do formy. Rozłożyć na masie suszone śliwki. Wyłożyć resztę masy fasolowej. Wierzch posypać nasionami czarnuszki. Paszтет piec w 180 °C przez około 45-50 minut. Powinien się ładnie zarumienić. Po upieczeniu dobrze wystudzić.

Jadownita



*polecamy!*

FASOLA BIAŁA  
DROBNA BIO  
- LA BIO IDEA



## PASZTET DROBIOWY Z PISTACJAMI I ŻURAWINĄ



120 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
udka z kurczaka - 5 szt.  
boczek chudy - 200 g  
wątróbka drobiowa - 150 g  
cebula szalotka - 3 szt.  
marchewka mała - 3 szt.  
pietruszkę korzeń - 1 szt.  
liście laurowe - 2 szt.  
ziele angielskie ziarna - 4 - 5 szt.  
pieprz czarny ziarnisty - 10 szt.  
pistacje łuskane - 100 g  
żurawina - 100 g  
jaja - 2 szt.  
sól i pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Udka z kurczaka włożyć do garnka. Boczek pokroić na mniejsze kawałki, dołożyć do kurczaka. Cebulę obrać i pokroić na ćwiartki. Marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić na kawałki. Pokrojone warzywa włożyć do garnka z mięsem. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i sól, zalać wodą, tak aby przykryć mięso i warzywa. Doprowadzić do wrzenia, gotować na średnim ogniu do całkowitej miękkości mięsa drobiowego. Udka wyjąć, do garnka włożyć wątróbkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Odstawić do przestygnięcia. Można ugotować dzień wcześniej.

**KROK 2:** Przygotować pistacje i żurawinę. Z wywaru wyjąć boczek, wątróbkę i warzywa. Wywar przecedzić przez sitko. Z udek obrać mięso. Udka, boczek, wątróbkę oraz warzywa zmielić przez maszynkę, używając sitka z drobnymi oczkami. Białka oddzielić od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę. W misie robota umieścić zmielone mięso z warzywami dodać żółtka, sól i pieprz do smaku, wywar z gotowania mięsa (tyle, aby otrzymać wilgotną masę, około 1/2 szklanki). Wyrobić wszystko razem. Dodać pistacje, żurawinę, wymieszać. Dodać pianę z białek, ponownie delikatnie wymieszać.

**KROK 3:** Masę przełożyć do formy wysmarowanej olejem lub wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec, aż wierzch będzie rumiany i paszтет będzie odstawać od brzegów, około 60 do 80 minut. Wyjąć z piekarnika i odstawić do całkowitego wystygnięcia. Wyjąć z formy. Schłodzić w lodówce, lepiej będzie się kroić.

Nikita



## ŚLEDZIE POD PIERZYNKĄ



65 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
śledź atlantycki - 500 g  
cebula duża - 1 szt.  
ziemniaki - 6 szt.  
marchew - 5 szt.  
jaja - 5 szt.  
majonez - 4 łyżki  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Śledzie kroimy w kostkę i wykładamy na dnie naczynia.

**KROK 2:** Na śledzie wykładamy warstwę cebulki pokrojonej w kostkę. Jeśli cebuli byłoby za mało, to weźmy jej tyle, aby wypełnić warstwę na śledziach.

**KROK 3:** Na warstwę cebulki wykładamy majonez (jedną łyżkę).

**KROK 4:** Wykładamy ziemniaki ugotowane i starte na tarce. Oprószamy pieprzem i solą i wykładamy na nie łyżkę majonezu.

**KROK 5:** Wykładamy następną warstwę, czyli startą na tarce marchew, oprószamy solą i pieprzem. Wykładamy łyżkę majonezu.

**KROK 6:** Kroimy w kostkę białko jajka i oddzielnie kroimy w kostkę żółtko. Na bokach wykładamy białko jajka. A w środku wykładamy żółtko.

**KROK 7:** Schładzamy w lodówce.

Barbara Strużyna



*polecamy!*

ŚLEDZ  
ATLANTYCKI  
FILETY A LA MATJAS  
W OLEJU  
- BETTER FISH





## LEKKA SAŁATKA ZE SZPINAKU Z WEGAŃSKĄ FETĄ



10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
szpinak świeży - 2 garści  
pomidorki koktajlowe lub papryczkowe - 8 szt.  
czerwona papryka - 1/2 szt.  
papryczka chili - 1 szt.  
mała czerwona cebula - 1 szt.  
wegańska feta domowa lub kupna - 1/2 kostki  
oliwa - 3 łyżki  
sos balsamiczny - 2 łyżki  
sól do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyty szpinak rozłóż na płaskim talerzu. Paprykę i ogórka pokrój w kostkę, pomidorki w plasterki, a cebulkę w piórka. Papryczkę chili posiekaj. Rozłóż warzywa równomiernie na szpinaku. Fetę pokrój w kostkę i połóż na wierzch sałatki. Całość polej oliwą i sosem balsamicznym. Posól do smaku. Smacznego.

Agata Dominiak - wegewedka



## SAŁATKA MISZMASZ



40 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
ugotowane fioletowe ziemniaki - 220 g  
ogórek gruntowy - 200 g  
czarne oliwki - 20 szt.  
suszone pomidory - 6 szt.  
czerwona cebula - 1 szt.  
jajka - 4 szt.  
majonez - 2 łyżki  
sól, pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jeśli nie mamy ugotowanych ziemniaków to trzeba nieobrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie ok. 20 minut. Z ostudzonych zdejmujemy skórkę i kroimy w drobną kostkę. Jajka gotujemy na twardo, studzimy. Ogórki kroimy w kostkę, solimy i pozostawiamy aby puściły sok. Do większej miski wkładamy ziemniaki, dodajemy ogórki, posiekaną cebulę i pomidorki, oraz połówki oliwek i małe cząstki jajka. Doprawiamy solą, pieprzem i majonezem, mieszamy. Gotowe.

FAMILY



## JAJKA FASZEROWANE PIECZARKAMI I AWOKADO



30 min

**SKŁADNIKI** (12 porcji):  
jaja - 6 szt.  
pieczarki - 15 szt.  
awokado - 1 szt.  
cebula - 1 szt.  
szczypiór - 1/2 pęku  
olej lub olej kokosowy trochę  
majonez (opcjonalnie) - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Jajka gotuję w osolonej wodzie na twardo 7 min od chwili zagotowania. Zalewam zimną wodą, aby wystygły.

**KROK 2:** Pieczarki obieram ze skórki (kapelusze i ogonki) myję w ciepłej wodzie i osuszam np. ręcznikiem, następnie kroję w drobną kostkę. Cebulkę kroję w kostkę.

**KROK 3:** Na patelnie wlewam trochę oleju, wysypuję cebulkę i pieczarki, solę i pieprzę. Duszę do miękkości pieczarek. Przekładam do miseczki (można nie przelewać tłuszczu).

**KROK 4:** Awokado przekroiłam na pół, wyciągnęłam pestkę, a następnie łyżką wydłubałam miąższ ze skórki, który pokroiłam na kawałki, zostawiłam 3-4 ładne pasczki dla ozdoby (skropiłam je cytryną). Obrane ze skorupki jajka przekroiłam wzdłuż i wyciągnęłam delikatnie żółtko. Miseczki z białek odłożyłam na bok. Do miski z pieczarkami dokładamy żółtka jajek, awokado i ugniatamy widelcem (gdy chcemy uzyskać gładką masę, możemy skorzystać z blendera).

**KROK 5:** Łyżeczką nakładamy farsz do jajecznych połówek i wygładzamy.

**KROK 6:** Ucinamy maleńki rozek woreczka, do woreczka (blisko uciętego rogu) wkładamy majonez lub gęsty jogurt i wyciskając rysujemy wzorki na jajkach.

**KROK 7:** Szczypiór siekamy i posypujemy nim faszerowane jajka. Możemy ozdobić awokado i czerwoną papryką.



## SAŁATKA TRADYCYJNA ŚWIĄTECZNA



65 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
ziemniaki - 6 szt.  
marchew - 3 szt.  
pietruszka - 1 szt.  
seler korzeń - kawałek

cebula słodka - 1 szt.  
jabłko - 1 szt.  
groszek z zalewy - 250 g  
ogórki kiszzone - 5 szt.  
majonez - 3 łyżki  
jogurt - 3 łyżki  
musztarda - 1 łyżeczka  
sól, pieprz - do smaku  
jaja - 5 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Myjemy warzywa i gotujemy w skórkach, po 20 minutach sprawdzamy widelcem i jeśli są lekko miękkie, to wyciągamy je. Dobrze, aby się nie rozgotowały. Lekko studzimy (możemy je ugotować nawet dzień wcześniej i odcedzić). Obieramy warzywa ze skórek i kroimy w kostkę. Wrzucamy do dużej miski. Jaja gotujemy na twardo od zagotowania 6 minut.

**KROK 2:** Jabłko, ogórka kiszzonego, cebulę oraz wystudzone jaja obieramy i kroimy w kostkę. Dorzucamy do miski. Odcedzamy groszek z zalewy i dokładamy do sałatki. Dodajemy majonez, jogurt naturalny, musztardę, sól, pieprz i mieszamy wszystko do połączenia składników. Rozdzielamy na półmiski (u mnie wyszły 2 średniej wielkości).



## Przepis z okładki!



## PIECZONA TARTA - OMLET ZE SZCZYPIOREM I RUKOLĄ



50 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

jaja - 8 szt.  
pęczek szczypioru - 1 szt.  
rzodkiewka - kilka szt.  
pomidorki koktajlowe - kilka szt.  
mąka owsiana - 2 łyżki  
soda oczyszczona - 1 szczypta  
rukola - 1 garść  
kiełki słonecznika - 1 garść  
oliwa do smażenia - kilka kropli  
sól, pieprz - do smaku



*polecamy!*

**OLIWA  
Z OLIVEK  
DO SMAŻENIA BIO  
- BIO PLANETE**

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** 5 jaj wbić do miski, dodać mąkę, pieprz, sól i szczyptę sody. Zmiksować wszystko na wysokich obrotach, do uzyskania piany. Szczypiór umyć, poszatkować i dorzucić do jajecznej piany, delikatnie wymieszać. Masę wylać na formę do tarty skropioną oliwą, wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 °C i piec ok. 30 min. W czasie pieczenia pozostałe 3 jaja ugotować na twardo, zalać zimną wodą i pozostawić do ostudzenia, a następnie obrać.

**KROK 2:** Gotową tartę udekorować z wierzchu rukolą, kiełkami słonecznika, przekrojonymi w pół jajami ugotowanymi na twardo, pomidorkami i rzodkiewkami.

*Katarzyna Malewska*



*polecamy!*

**JAJA BIO  
- BIO PLANET**



Poznaj  
Producenta:

Dostępne  
w wersji:  
300 ml, 500 ml  
oraz  
**NOWOŚĆ**  
1L



**ORYGINAŁ  
JEST TYLKO  
JEDEN!**

**Produkowany  
niezmiennie  
od 1994**







## ŁÓDECZKI Z SAŁATY RZYMSKIEJ Z JAJKIEM I SEREM BRIE



20 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
 sałata rzymska - 2 liście  
 ogórek kiszony - 2 szt.  
 rzodkiewka - 4 szt.  
 pomidory cherry - kilkanaście szt.  
 jaja - 2 szt.  
 ser brie - 90 g  
 kiełki rzodkiewki - trochę  
 pieprz czarny i sól - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Jajka myjemy i gotujemy przez około 6 - 7 min. Ugotowane jajka studzimy i obieramy ze skorupki, a następnie kroimy na ćwiartki. Myjemy liście sałaty, rzodkiewkę oraz pomidorki i osuszamy na ręczniku papierowym. Kroimy warzywa - ogórki kiszone w słupki, rzodkiewkę w ćwiartki, a pomidorki na połowki.

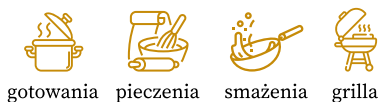
**KROK 2:** Na talerzu układamy liście sałaty, a na każdym z liści warzywa. Na wierzchu układając po kawałku jajka i pokrojonego w kosteczkę sera brie. Łódeczkę z sałaty można przewiązać szczypiorkiem, by konstrukcja była wygodniejsza w jedzeniu. Wierzch łódeczek posypujemy kiełkami rzodkiewki. Opcjonalnie doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

*Paulina Jasińska*



*polecamy!*  
**KIEŁKI RZODKIEWKI ŚWIEŻE BIO - BIO PLANET**

**Dobre do:**



gotowania pieczenia smażenia grilla

# Olandia

WYSOKIEJ JAKOŚCI OLEJE



**EKO Olej 500 ml z zarodków rzepaku:**  
 uniwersalny/o smaku masła/  
 do smażenia



**EKO Olej 250 ml:**  
 konopny/z czarnuszki/  
 z lnianki

**złotopolskie**   
 naturalne oleje 10 stopniowe™

naturalne  
**OLEJE**  
**10°**  
 stopniowe



**EKO Olej lniany**  
 1000 ml /500 ml/250 ml

**Złoto Polskie** Family Business s.c.



Laureat Konkursu na najlepszy przepis z Olejem Sezamowym  
Bio Planete!



## ZAPIEKANA KISZKA ZIEMNIACZANA NA WARZYWACH



60 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
kiszka ziemniaczana  
lub biała kiełbasa - 1 szt.  
mozzarella - 50 g  
plastry boczku - 2 szt.  
gałązki rozmarynu - 2 szt.  
olej sezamowy - 3 łyżki  
czosnek - 3 ząbki  
miód - 1 łyżeczka  
musztarda ostra  
- 1 łyżeczka  
papryka czerwona  
- 0,5 szt.  
papryka zielona - 0,5 szt.  
papryka żółta - 0,5 szt.  
cebula czerwona - 1 szt.  
cukinia - 0,5 szt.  
oliwa - 2 łyżki  
chili - 1 szczypta  
oregano - 1 szczypta  
tymianek - 1 szczypta  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Papryki pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w nieduże, wygodne do nabierania sztuccami, kawałki. Połówkę cebuli kroimy na nieduże kawałki, to samo robimy z cukinią. Wszystkie warzywa mieszamy w misce. Czosnek obieramy, 2 ząbki kroimy w wąskie plastry i dodajemy do miski. Dolewamy oliwę, dodajemy zioła, wszystko mieszamy i odstawiamy. Piekarnik nastawiamy na 175 stopni.

**KROK 2:** W kubeczku mieszamy składniki glazury i odstawiamy (olej sezamowy musztarda, miód, ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, sól). Kiszkę nacina ukośnie ostrym nożykiem, w nacięcia wkładamy kawałki mozzarelli. Każdą kiełbasę smarujemy musztardowo-miodowym sosem, nakładamy gałązkę rozmarynu i oplatamy całość plastrami boczku.

**KROK 3:** Prostokątne naczynie żaroodporne smarujemy 1 łyżeczką oliwy i układamy w nim równomiernie warzywa, a na nich kiszkę ziemniaczaną. Wstawiamy do piekarnika na 30-40 minut. W tym czasie warzywa powinny się aromatycznie podpiec, boczek również, a ser – roztopić. 10 minut przed końcem pieczenia polewamy całość olejem sezamowym, co nada potrawie wyjątkowego aromatu.



*polecamy!*

KIEŁBASA BIAŁA BIO - WASĄG

*Inezcka*

# RUNOLAND

Ogórki kiszone to numer jeden w polskiej spiżarni i na naszej liście sprzedażowej. Trudno wyobrazić sobie bez nich polską kuchnię lub grillowanie. Do produkcji używamy najświeższych ogórków, aromatycznego koperu, dużo czosnku oraz ognisty chrzan pochodzące z upraw ekologicznych, przy których nie były stosowane chemiczne opryski. Są bardzo wartościową propozycją, jak każda starannie przygotowana kiszonka.



**PRODUKT  
POLSKI**





## WEGAŃSKI ŻUREK WIELKANOCNY



**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
zakwas gryczany własny lub z butelki - 1/3  
dużego słoika  
woda - 1 litr  
marchew - 2 szt.  
seler kawałek  
por kawałek  
cebula - 1/2 szt.  
ziemniak - 1 duża szt.  
parówki sojowe - 2 szt.  
tofu wędzone - 1/2 kostki  
majeranek - 1 łyżeczka  
sól - do smaku  
pieprz czarny i ziołowy - do smaku  
mleko sojowe - 100 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (ZAKWAS)** : Przygotowujemy zakwas kilka dni wcześniej:

- woda - 250 ml
- mąka gryczana czubate - 2 łyżki
- czosnek - 3 ząbki
- ziele angielskie - 4 szt.
- liść laurowy - 2 szt.
- woda z ogórków kiszonych - 2-3 łyżki

Mąkę wymieszaj z wodą w słoiku. Dodaj pozostałe składniki, wymieszaj. Przykryj gazą i odstaw w ciepłe miejsce. Codziennie mieszaj czystą łyżką. Zakwas powinien być gotowy w ciągu 3-5 dni.

**KROK 2 (ŻUREK)**: Wodę zagotowujemy. Obieramy warzywa i kroimy w grubą kostkę lub talarki. Dodajemy do wrzącej wody (oprócz ziemniaków!). Przyprawiamy. Po około 20 minutach dodajemy ziemniaki i pokrojone kiełbaski sojowe. Po kolejnych 10 minutach wlewamy zakwas. Gotujemy na małym ogniu przez 15 minut. Pod koniec gotowania rozrabiamy mleko sojowe z kilkoma łyżkami bulionu i zaprawiamy żurek. Ponownie zagotowujemy i gotowe :) Podając dodajemy pokrojone w kostkę tofu. Smacznego :)

*Zdrowie na języku*

20 gotuj w stylu eko.pl Wiosna 2022



## ZALEWAJKA ŚWIĘTOKRZYSKA



**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
ziemniaki duże - 3 szt.  
kiszony żur - 1 szklanka  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 2 ząbki  
ziele angielskie - 3 szt.  
sól i pieprz - do smaku  
liść laurowy - 2 szt.  
kiełbasa - 1 kawałek  
woda - 1,5 - 2 litra  
śmietana - trochę  
boczek - kawałek  
słonina - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, dodać przyprawy i zgotować do miękkości 15 minut. W międzyczasie wysmażyć pokrojone w kostkę kiełbasę, cebulę, boczek i słoninę. Dodać do gotujących się ziemniaków. Miękkie ziemniaki zalać żurem, doprawić śmietaną i przyprawami.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*



## SAŁATKA WIOSENNA



**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
mix sałat - 100 g  
pomidor - 2 szt.  
oliwki czarne - 100 g  
pestki słonecznika - 20 g  
pestki dyni - 20 g  
jaja przepiórcze - 6 szt.  
oliwa z oliwek - 20 ml  
zioła prowansalskie - do smaku  
orzechy włoskie - 1 garść

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jaja gotujemy w wodzie do twardości żółtka (5 min). Pomidora kroimy w ćwiartki. Układamy sałaty na talerzu, następnie pomidor, jaja i czarne oliwki. Posypujemy słonecznikiem, pestkami dyni i orzechami włoskimi, dodajemy zioła prowansalskie i polewamy oliwą z oliwek.

*Kubajah*



## KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z CHRZANEM



**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
średniej wielkości pietruszka - 3 szt.  
mały seler - 1 szt.  
gruszką małą - 1 szt.  
ziemniaki - 1/2 kg  
chrzan - 5 łyżek  
śmietanka roślinna - 200 ml  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku  
płatki drożdżowe - 3 łyżki  
oliwa - trochę  
rzodkiewki, zioła do dekoracji - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Pietruszkę, seler i gruszkę obrać, pokroić na mniejsze kawałki, polać oliwą i piec przez około 20 min w temperaturze 180 °C, aż zmiękną.

**KROK 2:** W międzyczasie ugotować ziemniaki. Wszystkie warzywa razem zblendować. Gotować na małym ogniu, ciągle mieszając. Dodać chrzan, śmietankę oraz przyprawy. Jeśli krem jest za gęsty, można dolać nieco wody.

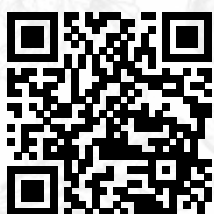
**KROK 3:** Podawać z pokrojoną rzodkiewką, kiełkami i ulubionymi nowalijkami.





## Ekologiczny zakwas z buraków

Poznaj  
Producenta:



Produkt w **100 %** roślinny,  
przygotowany  
z certyfikowanych  
składników **ekologicznych**,  
niepasteryzowany.

*tradycja*



*smak*



*jakość*







## LEKKI SERNIK NA ZIMNO Z MUSEM Z CZARNEJ PORZECZKI



90 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
jogurt naturalny - 1 litr  
czarna porzeczka (mogą być mrożone) - 350 g  
cukier trzcinowy lub ksylitol lub miód - 4 - 5 łyżki  
żelatyna (20 g dolna warstwa + 3 g lub odpowiednia ilość agar agar) - 1 opakowanie  
mielona wanilia - 1/2 łyżeczki  
herbata matcha - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Tortownicę wyłożyć papierem a rant wysmarować olejem.

**KROK 2:** Porzeczki przebrać i umyć. Przełożyć do garnka i zacząć podgrzewać. Kiedy puszcza sok zdjąć z ognia i zmiksować na gładką masę. Dodać do masy żelatynę (20 g) lub agar agar, cukier lub miód i dobrze rozmieszać. Dodać jogurt ok. 4/5 litra wymieszać i przelać do tortownicy. Wstawić do lodówki do stężenia. Po stężeniu przygotować zieloną warstwę.

**KROK 3:** Rozpuścić żelatynę (3 łyżeczki) lub agar agar w niewielkiej ilości wody, po 10 minutach doprowadzić do wrzenia, lekko ostudzić, dodać matcha, dodać pozostałą część jogurtu, dosłodzić do smaku niewielką ilością cukru lub łyżeczką miodu, wymieszać. Wylać na wierzch masy porzeczkowej. Włożyć do ponownego stężenia.

**KROK 4:** Udekorować owocami i ziołami np. melisą, lawendą i miętą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## SERNIK BEZ SERA, WEGAŃSKI, BEZGLUTENOWY ALE ZE SMAKIEM



120 min

### SKŁADNIKI (15 porcji):

**spód:**  
orzechy włoskie - 3/4 szklanki  
orzechy laskowe - 3/4 szklanki  
daktyle - 10 szt.  
sól - 1 szczypta

**masa:**  
orzechy nerkowca - 3 szklanki  
aromat waniliowy - 1 łyżka  
sok z cytryn dużych - 2 szt.  
olej kokosowy - 3 łyżki

**polewa:**  
kakao - 3 łyżki  
olej kokosowy - 2 łyżki  
daktyle - 6 szt.  
wrzątek - trochę  
tortownica o średnicy ok. 23 cm

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Orzechy włoskie i laskowe moczymy do 12 godzin. Przełukujemy i miksujemy z daktylami i szczyptą soli na masę z grudkami. Spód tortownicy wykładamy papierem do pieczenia i na to wykładamy orzechową masę.

**KROK 2:** Orzechy nerkowca moczymy, przełukujemy i miksujemy na gładką masę z sokiem z cytryn, aromatem waniliowym i olejem kokosowym. Wykładamy masę na pierwszą orzechową warstwę.

**KROK 3:** Do blendera wkładamy daktyle, kakao i olej kokosowy, dodajemy odrobinę wrzątku i miksujemy na gładką masę. Wykładamy na warstwę nerkowców. Całość wkładamy do lodówki na kilka godzin.



## SERNIK WIEDEŃSKI Z WIADERKA



90 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
ser twarogowy z wiaderka (ewentualnie ser biały 3 razy zmielony) - 1 kg  
jaja - 9 szt.  
cukier/ksylitol - 1 szklanka  
aromat waniliowy/cytrynowy - 1/2 łyżeczki  
masło - 1 i 1/2 kostki  
skrobia ziemniaczana - 1 łyżeczka  
mąka pszenna - 1 szklanka  
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka  
sól - 1 szczypta  
cukier waniliowy - 1 opakowanie

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Wszystkie składniki powinny mieć temp. pokojową.

**KROK 2:** Zaczynamy od ciasta na spód sernika. Nastawiamy piekarnik góra-dół na 180 °C. Mąkę pszenną mieszamy z proszkiem do pieczenia, 1 jajkiem, szczyptą soli, 0,3 szklanki cukru i pół kostki masła. Zagniatamy ciasto i wykładamy na dnie tortownicy średnica 26-28 cm, wyłożonej papierem do pieczenia. Podpiekamy około 25 minut.

**KROK 3:** Przygotowujemy masę serową. Miękkie masło ubijamy mikserem z cukrem na puszystą masę, następnie dodajemy po kolei żółtka. Masa maślana powinna być puszysta i koloru kremowego. Do masy dodajemy ser z wiaderka łyżka po łyżce, miksując na wolnych obrotach. Gdy składniki się połączą - dodajemy mąkę ziemniaczaną, mieszamy. W osobnej misce ubijamy białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Delikatnie szpatułką łączymy pianę z masą serową. Wykładamy na podpieczony spód i wkładamy do piekarnika w temperaturze 165 stopni.

**KROK 4:** Pieczemy przez ok. 1 h i 20 minut. Następnie wyłączamy piekarnik i zostawiamy sernik w zamkniętym piekarniku do wystygnięcia (nie otwieramy drzwiczek). Wystudzony sernik wyciągamy z tortownicy, dekorujemy według uznania, np. obsypujemy cukrem pudem.

Barbara Strużyna


Magda\_lena





## WIENIEC DROŻDŻOWY



 120 min

**SKŁADNIKI** (12 porcji):  
 mąka orkiszowa - 300 g  
 mleko roślinne lub krowie - 150-180 ml  
 miód - 1 łyżka  
 masło/olej - 30 g  
 wanilia mielona - 1/2-1 łyżeczki  
 drożdże świeże - 15 g lub drożdże suszone - ok. 7 g  
 żółtko - 1 szt.  
 cynamon - 2 łyżeczki  
 masło - 3 łyżki  
 cukier trzcinowy - 2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Masło rozpuść i wystudź. Mąkę przesiej, zrób dołek i wlej 150 ml ciepłego mleka, dodaj drożdże, łyżkę miodu. Odstaw na 15 minut. Po tym czasie dodaj szczyptę soli i żółtko. Zagnieć ciasto pod koniec dodając masło lub olej. Mąka orkiszowa potrzebuje więcej wilgoci dlatego ja dolałam jeszcze 30 ml mleka, aby ciasto miało odpowiednią konsystencję. Nie może się rozlewać ani nie może być tępe. Wyrabiaj ciasto około 10 minut. Następnie przykryj miskę folią i odstaw na godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Po godzinie odgazuj ciasto (czyli zagnieć je kilka razy) i odstaw na kolejną godzinę. W niewielkiej misce połącz miękkie masło z cukrem i cynamonem.

**KROK 2:** Wyrośnięte ciasto przełóż na stolnicę i ponownie wyrób ciasto przez pięć minut. Rozwałkuj na prostokątny placek grubości 1-0,5 cm. Posmaruj wcześniej przygotowanym nadzieniem (wzdłuż dłuższego boku) i zwij w rulon. Przetnij ciasto wzdłuż przez środek. Zapleć spiralnie tak, aby powstał warkocz. Połącz oba końce i umieść na papierze do pieczenia. Odstaw do wyrośnięcia na 40 - 50 minut przykrywając ściereczką albo folią spożywczą. Po wyrośnięciu posmaruj olejem, żółtkiem lub mlekiem. Piecz w 190 °C przez 20 - 25 minut.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

eko  
**KNIAZ**

szlachetne z natury

Spróbuj produktów  
mlecznych eko Książ,  
a na pewno do nich  
wrócisz!



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







Pieczemy z sercem  
dla całej rodziny!



ŻYCZYMY WAM  
PIĘKNYCH  
WIOSENNYCH DNI.



Poznaj  
Producenta:



TE I INNE NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJLEPSZYCH SKLEPACH Z ŻYWNOŚCIĄ EKOLOGICZNĄ.  
WYŁĄCZNYM DYSTRYBUTOREM NASZEJ MARKI JEST BIO PLANET S.A.





## MIGDAŁOWY MAZUREK Z DAKTYLOWYM KARMELEM



**SKŁADNIKI** (9 porcji):  
mąka migdałowa - 6 łyżek  
mąka jaglana - 4 łyżki  
tahini - 1 łyżeczka  
masło orzechowe - 1 łyżka  
banan - 1 szt.  
połówki brzoskwiń (mogą być odsączone z zalewy) - 2 szt.  
daktyle - 150 g  
sok wyciśnięty z cytryny - 1 łyżeczka  
po łyżeczce do dekoracji:  
migdały całe, płatki migdałowe, orzechy laskowe, jagody goji, morwa biała suszona

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Banana zblendować i połączyć z mąkami, masłem orzechowym oraz tahini-wyrobić ciasto.

**KROK 2:** Większą część ciasta wyłożyć na blaszkę (na kształt kwadratu), z mniejszej części ciasta uformować ozdobne brzegi - piec 20 minut w 190 stopniach.

**KROK 3:** Daktyle namoczyć we wrzątku, porządnie odcedzić i zblendować z brzoskwi-niami oraz sokiem z cytryny na bardzo gładki mus.

**KROK 4:** Masę wyłożyć na upieczony spód i ozdobić bakaliami.

Magdalena Nagler - foodmania



## KOKOSOWY MAZUREK BEZGLUTENOWY



**SKŁADNIKI** (12 porcji):  
mąka ryżowa - 120 g  
masło - 100 g  
cukier kokosowy - 100 g  
żółtka - 3 szt.  
wiórki kokosowe - 80 g  
dżem z czarnej porzeczki lub żurawiny - 6 łyżek  
**beza:**  
białka jaj - 3 szt.  
cukier kokosowy - 60 g  
wiórki kokosowe - 50 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Mąkę, wiórki i cukier mieszamy dokładnie. Dodajemy masło i rozcieramy, aż ciasto będzie miało konsystencję kruszonki. Dodajemy żółtka i szybko zagniatamy ciasto.

**KROK 2:** Blaszkę o wielkości 25 x 30 cm wykładamy papierem do pieczenia i wylepiamy ciastem. Na cieście rozsmarowujemy równą warstwę dżem.

**KROK 3:** Białka ubijamy na sztywno, pod koniec ubijania dodajemy cukier. Wsypujemy wiórki i delikatnie mieszamy. Bezę wykładamy na ciasto, wyrównujemy. Pieczemy ok. 25 min w piekarniku nagrzanym do 180 °C.

Iwona Kuczer



## PANFORTE ŚWIĄTECZNE WŁOSKIE CIASTO



**SKŁADNIKI** (12 porcji):  
orzechy laskowe - 100 g  
migdały - 100 g  
suszone figi - 100 g  
miód - 4 łyżki  
kakao - 2 łyżki  
gorzka czekolada - 1/2 szt.  
przyprawa do piernika - 1 łyżka  
cukier kokosowy - 1/2 szklanki  
cukier waniliowy - 1 opakowanie  
mąka orkiszowa - 3 łyżki  
puder np. trzcinowy - 1 łyżka  
skórka kandyzowana z pomarańczy - 1 opakowanie

### DODATKOWE INFORMACJE:

Panforte wypiekam w okrągłej formie. Taka można spotkać w niemal całych Włoszech. Ja polecam wypiec ciasto w kwadratowej formie, aby móc pociąć w batoniki.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Orzechy i migdały uprzyżyć na suchej patelni. Przełożyć do szklanej miski. Dodac pocięte figi, kandyzowaną skórkę z pomarańczy, przyprawę piernikową, kakao, cukier waniliowy lub wanilię oraz mąkę. Wymieszać dokładnie.

**KROK 2:** Rozpuścić czekoladę w kąpieli wodnej, a z miodu i cukru kokosowego zrobić syrop gotując na średnim ogniu, cały czas mieszając (ok. 5 minut, aż całość będzie płynna). Przebrać zawartość do orzechów, dodać płynną czekoladę i wymieszać energicznie.

**KROK 3:** Przygotować formę (u mnie 18 x 3 cm) wyłożoną papierem i posmarowaną tłuszczem. Przełożyć masę do formy i mocno ugnieść. Wyrównać powierzchnię ciasta np. łyżką.

**KROK 4:** Piec 40 minut w 175 °C. Odłożyć w chłodne miejsce i wystudzić kilka godzin.

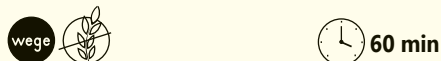
**KROK 5:** Oprószyć cukrem pudrem. Ciasto można przygotować wcześniej i przechowywać wiele tygodni.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Wiosna 2022 gotuj w stylu eko.pl 25



## BEZGLUTENOWE CIASTO MIGDAŁOWE



**SKŁADNIKI** (8 porcji):  
ricotta - 250 g  
jajka - 4 szt.  
cukier - 100 g  
zmielone migdały - 250 g  
sok z limonki + trochę startej skórki  
płatki migdałowe

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Oddzielamy żółtka od białek. Ricottę i żółtka mieszamy razem i powoli dodajemy cukier, sok oraz startą skórkę z limonki. Gdy całość się połączy - dodajemy mąkę z migdałów oraz ubite na sztywno białka. Delikatnie mieszamy i przekładamy do formy. Wierzch posypujemy obficie płatkami migdałów. Pieczemy ok. 20 minut w 150 stopniach i kolejne 15-20 min w 170 stopniach.

Szybko Tanio Smacznie



# Prima Vera

## Ekologiczne wędliny zeroaggiunti

Zeroaggiunti z włoskiego oznacza dosłownie - bez dodatku. Poznaj naszą filozofię "od pola do stołu Salumificio Pedrazzoli". Nasza firma Salumificio Pedrazzoli narodziła się z marzeń Arnaldo Pedrazzoli, syna rodziny o długich tradycjach masarstwa wieprzowego. W 1951 Arnaldo założył firmę w San Giovanni del Dosso, małym miasteczku na Równinie Padu w północnych Włoszech.

Dziś firmą zarządzają jego potomkowie, z zaangażowaniem kontynuując tradycję, zawsze z myślą o przyszłych wyzwaniach. Takim wyzwaniem był cel, jaki zaplanowała sobie w 1996 roku Elisa Pedrazzoli, prawnuczka Arnaldo. Z jej intuicji i zaangażowania, narodziła się PrimaVera Bio, pierwsza we Włoszech linia wędlin BIO.



*Historia marki PrimaVera sięga lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku.*

Sposób myślenia o produkcji wedle modelu od pola do stołu według Pedrazzoli to równocześnie kilka rzeczy: krótki łańcuch dostaw o zamkniętym obiegu, zrównoważony rozwój z poszanowaniem środowiska i bezpieczeństwo żywności.

### KRÓTKI ŁAŃCUCH DOSTAW

W Salumificio Pedrazzoli posiadamy dziesięć gospodarstw położonych na ziemiach między Lombardią, a Emilią-Romagną w północnych Włoszech. W naszych gospodarstwach dobrostan zwierząt, zrównoważony rozwój i kontrola łańcucha dostaw są zapewnione dzięki regulacji ekologicznej. W rolnictwie ekologicznym musimy hodować mniejszą ilość prosiąt, aby mogły swobodnie poruszać się wewnątrz i na zewnątrz chlewu. Dodatkowo musimy sami uprawiać paszę bez użycia pestycydów i nawozów chemicznych.

Wreszcie nie wolno nam stosować w celach prewencyjnych żadnych antybiotyków. Możemy natomiast używać leków homeopatycznych, które mają niewielki wpływ na gleby nawożone odchodami zwierzęcymi.

W latach 2013 i 2016, za nasze zaangażowanie w zarządzanie fermami, otrzymaliśmy nagrodę GOOD PIG Award od Compassion in World Farming (CIWF), międzynarodowej organizacji charytatywnej zajmującej się dobrostanem zwierząt, która skupia się na zwierzętach w przemyśle spożywczym. W ten sposób pokazuje całej branży wieprzowej, że możliwe jest powiązanie potrzeb produkcyjnych z zachowaniem dobrostanu zwierząt gospodarskich.

Mięso przetwarzane jest we własnym zakładzie produkcyjnym, w którym przygotowuje się salami i wędliny, a następnie pozostawia do gotowania lub sezonowania. Niedawno wybudowaliśmy nowy, najnowocześniejszy zakład krojenia, w którym przygotowujemy tacki z wędlinami PrimaVera. W ten sposób kontrolujemy cały cykl produkcyjny.



*Mięso przetwarzane jest „od A do Z” we własnym zakładzie PrimaVera.*

Ideę krótkiego łańcucha dostaw stosujemy również w tworzeniu naszych wędlin w całości. Wykonujemy je ręcznie, w sposób rzemieślniczy, zgodnie z tradycyjnymi recepturami. Jednocześnie prowadzimy ciągłe badania, aby uzyskać produkty, które każdego dnia są bliższe Naturze. Z czasem w produktach PrimaVera Bio udało nam się zrobić wędliny bez konserwantów, pochodnych mleka i glutenu, dlatego nazywamy je Zeroaggiunti (co po polsku oznacza: bez dodatku).







## DLACZEGO SALUMIFICIO PEDRAZZOLI UNIKA KONSERWANTÓW, POCHODNYCH MLEKA I NIE ZAWIERA GLUTENU?

- **Konserwanty** są stosowane w celu poprawy konserwacji żywności, nie dopuszczając lub spowalniając jej psucie się, a w konsekwencji wydłużając jej okres przydatności do spożycia. Odkąd narodziła się **Prima Vera Bio, postanowiliśmy usunąć konserwanty z naszych dojrzewających wędlin, takich jak Prosciutto di Parma, salami i Coppa.** W przypadku produktów gotowanych, takich jak mortadela, szynka gotowana, pieczeń z indyka i kurczaka, stosujemy niewielką ilość konserwantów **niezbędna** tylko do zachowania **bezpieczeństwa produktu.** Ich ilość jest wciąż **znacznie mniejsza niż dozwolona** w europejskich przepisach dotyczących produkcji ekologicznej.
- **Laktoza** jest natomiast stosowana jako dodatek podczas przetwarzania żywności, jako barwnik lub jako słodzik, natomiast mleko w proszku jest dodawane w przypadku użycia do produkcji mięsa gorszej jakości, ponieważ może być ono wypełnione wodą, co uniemożliwi właściwe sezonowanie. W naszym przypadku, ponieważ zaczynamy od stale monitorowanego surowca o bardzo wysokiej jakości, **nie dodajemy żadnych pochodnych mleka ani w celu doprawienia, ani poprawienia naturalnego wyglądu i smaku naszego salami.**
- Od wielu lat zdecydowaliśmy się przenieść **całą naszą produkcję na bezglutenową:** w naszej wędliniarni używamy tylko przypraw **certyfikowanych jako bezglutenowe,** a w końcowej fazie używamy skrobi ryżowej. Nieustannie przeprowadzamy analizy i testy w naszym wewnętrznym laboratorium, aby weryfikować brak glutenu w naszych produktach.

Rozpoznaj nasze ekologiczne wędliny bez konserwantów, bezglutenowe i bez pochodnych mleka Salumificio Pedrazzoli: szukaj na opakowaniu napisu „**Bio Zeroaggiunti**”.



# ZEROAGGIUNTI

(ZERO DODATKÓW)

Wolne od azotynów,  
azotanów, glutenu  
i laktozy



salumificiopedrazzoli.it



Poznaj producenta!



KARCZEK DOJRZEWAJĄCY I SALAMI MILANO MIX BIO



# Sosy

## – ich rodzaje oraz sposoby przyrządzania.

Nawet najprostsze danie, serwowane z dobrym sosem, może przemienić się w wyrefinowaną potrawę. Nazwa sos pochodzi od francuskiego słowa sauce i oznacza gęsty płyn o różnych smakach od słodkiego, kwaśnego po ostry lub łagodny.

### SOSY DZIELIMY NA

- Zimne (śmietanowe, majonezowe, owocowe i warzywne),
- Gorące (na bazie wywaru z mięs, białe sosy typu beszamel oraz holenderskie na bazie masła). Sosy gorące zagęszczane są głównie mąką pszenną lub ziemniaczaną, śmietaną, jogurtem, żółtkiem, masłem oraz zasmażką sporządzaną z masła i mąki. Można je również zagęszczać przez redukcję płynu.

### GĘSTOŚĆ SOSÓW

- Sosy z reguły mają zawieszistą, gęstą konsystencję.
- Aby uzyskać dobrą gęstość sosu na każde 125 ml płynu dodaje się 5-10 gramów mąki.
- Do sosów z zasmażki dodaje się 8-10 gramów mąki ze względu na to, iż podczas zasmażania mąka traci właściwości zagęszczające.
- Jeśli do zagęszczenia sosu chcemy użyć mąki ziemniaczanej, to na 500 ml płynu należy wziąć łyżeczkę takiej mąki.

W trakcie przygotowywania sos należy ciągle mieszać oraz regulować temperaturę gotowania, gdyż łatwo się przypala. Często robię sos dodając do zagęszczenia podpieczoną kromkę chleba żytniego lub po prostu miksuję warzywa do konsystencji sosu. Zaletą sosu warzywnego jest niska kaloryczność oraz to, że nie traci na swojej konsystencji po ponownym podgrzaniu, co zdarza się z sosami przygotowanymi na bazie mąki. Moje sosy są zawsze gładkie dzięki trzepaczce spiralnej. Jest wspaniała i radzi sobie ze wszystkim. Jeśli chcę usunąć pestki z sosu lub skórki z warzyw, to najlepsze jest przetrucie sosu przez sito.

Najwięcej rodzajów sosów znajdziemy w kuchni francuskiej. Dodawane prawie do każdej potrawy. W kuchni francuskiej istnieje pięć sosów bazowych. Na ich podstawie przygotowuje się różne ich warianty.

### FRANCUSKIE SOSY BAZOWE

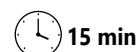
Sos beszamel - przygotowany z mąki, masła i mleka oraz przypraw takich jak sól, pieprz i gałka muskatołowa, wykorzystywany do zapiekane i makaronów. Jego warianty to:

- Sos *mournay* z utartym serem gruyere i śmietaną, podawany do ryb, drobiu, cielęciny i warzyw, np. szparagów.
- Sos cebulowy *soubise* z duszoną cebulką, podawany do dań z baraniny i innych mięs.
- Sos *nantua* z dodatkiem masła krewetkowego i śmietany wymieniony do ostryg oraz małż.
- Sos kremowy (*sauce creme*) ze śmietaną kremówką.
- Sos *cheddar* z dodatkiem sera cheddar.

Obecnie idąc za nowymi trendami żywieniowymi w przygotowaniu sosów wykorzystuje się lekkie składniki takie jak mleka roślinne i mąkę kukurydzianą stosowaną w diecie bezglutenowej.



### PODSTAWOWY SOS BESZAMELOWY



#### SKŁADNIKI (1 porcja):

- masło - 50 g
- mąka pszenna - 40 g
- mleko - 500 ml
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- gałka muskatołowa - 1 szczypta

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mleko podgrzać. Masło umieścić w rondlu i roztopić na średnim ogniu. Dodać mąkę i dobrze wymieszać do połączenia się składników. Cały czas mieszając smażyć, aż na powierzchni pojawią się „bąbelki”. Do zasmażki dodać mleko w ilości 150 ml i dokładnie wymieszać. Następnie dodać resztę mleka i ciągle mieszając gotować jeszcze kilka minut, aby pozbyć się mącznego smaku. Zdjąć z ognia i doprawić do smaku solą, pieprzem i startą gałką muskatołową.



## ZAPIEKANKA Z KALAFIOREM, DYNIĄ I SZPINAKIEM POD BESZAMELOWYM SOSEM



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

kalafior (1 średni) lub opakowanie mrożonego kalafiora  
dynia (hokkaido) - 1/2 sztuki  
szpinak baby - 1 opakowanie  
czosnek 2-3 ząbki  
cebula - 1 szt.  
szałwia - do smaku  
sól i pieprz - do smaku  
oliwa z oliwek 2-3 łyżki

### sos beszamelowy:

masło - 25 g  
mąka orkiszowa jasna - 25 g  
mleko roślinne lub krowie - 180 ml  
sól i pieprz - do smaku  
gałka muszkatołowa - 1/3 łyżeczki  
parmezan tarty - 2 garście

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Kalafiora podzielić na różyczki i obgotować w posolonym wrzątku al dente ok. 10 minut. Odcedzić. Dynię pokroić w średnią kostkę, cebulę w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę dodać dynię, lekko posolić i zacząć dusić mieszając od czasu do czasu. Dodać cebulę i posiekany czosnek. Kiedy zmiękną dodać szpinak i dusić, aż listki zmiękną, ale będą jeszcze żywo zielone. Dodać kalafior i całość wymieszać. Dodać pieprz. Przełożyć do naczynia żaroodpornego.

**KROK 2:** Polać sosem beszamelowym przygotowanym według przepisu powyżej dodając w ostatnie chwili garść parmezanu i wymieszać. Podać warzywa a na wierzch posypać drugą garść parmezanu. Zapiekać w 200 °C ok. 20 minut. Przed podaniem posypać listkami szaławii. Można także przygotować sos w wersji wegańskiej używając mleka roślinnego sojowego i oleju rzepakowego.



Kolejnym sosem bazowym jest sos **Velouté** przygotowywany z mąki, masła i bulionu. Podawany do mięs i warzyw. Do wersji wegetariańskiej należy przygotować bulion warzywny.



## SOS VELOUTÉ



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

masło - 50 g  
mąka np. orkiszowa - 40 g  
bulion z kurczaka lub warzywny - 600 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło umieścić w rondlu i roztopić na średnim ogniu. Dodać mąkę i dobrze wymieszać do połączenia się składników. Smażyć cały czas mieszając, aż na powierzchni pojawią się „bąbelki”. Do zasmażki dodać połowę bulionu i energicznie mieszać. Wlać resztę i gotować kilka minut ciągle mieszając. W ten sposób pozbywamy się z sosu smaku surowej mąki.

## LASAGNE Z GRZYBAMI Z AKSAMITNYM SOSEM VELOUTÉ



🕒 60 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

#### nadzienie:

pieczarki brązowe, boczniki  
- po 200 g  
cebula - 1 sztuka  
czosnek - 1 ząbek  
pieprz ziółowy - 1 łyżeczka  
sos sojowy - 1 łyżka  
olej - 2 łyżki  
parmezan tarty - 50 g  
pieprz, sól - do smaku  
cząber - 1/2 łyżeczki

#### sos veloute:

bulion warzywny - 450 ml  
masło lub olej - 30 g

mąka orkiszowa jasna - 45 gram

#### składniki na makaron lasagne:

mąka orkiszowa typ 700 - 1 szklanka  
woda - ok. 1/2 szklanki  
sól - 1/3 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagniotłam ciasto z podanych składników. Rozwałkowałam i lekko podsuszyłam. W międzyczasie przygotowałam nadzienie. Pieczarki i czosnek pokroiłam w cienkie plasterki, boczniki w paski a cebulę w drobną kostkę. Na rozgrzanej patelni zeszkliłam cebulę z czosnkiem, dodałam grzyby i dusiłam do miękkości. Pod koniec dodałam cząber, ziółowy pieprz i sos sojowy. Odstawiłam do lekkiego wystygnięcia. Następnie przygotowałam sos veloute z dobrej jakości kostki bulionu warzywnego (w 450 ml wody rozpuścić kostkę warzywną i doprowadzić do wrzenia, a następnie lekko wystudzić). W rondlu rozgrzałam olej, dodałam mąkę i szybko zmieszałam. Po 2 minutach zaczęłam wlewać bulion i szybko wymieszałam trzepaczką, aż powstał gęsty sos. Ugotowałam chwilę płaty makaronu (świeże wrzuciłam na wrzątek na 30 sekund). Układałam w naczyniu żaroodpornym posmarowanym olejem: makaron - grzyby - sos veloute - garść parmezanu. Czynność powtórzyłam. Ostatnią warstwę makaronu pokryłam sosem i parmezanem oraz pieprzem. Zapiekałam w 200 °C 20 minut. Na ostatnie 3 minuty włączyłam opcję grill.



## SOS ESPAGNOLE

to brązowy sos spopularyzowany przez Auguste Escoffier. Ma mocny mięsny smak. Przygotowany z kości, mięsa, warzyw, brązowego cukru oraz przypraw. Jest bazą wyjściową min. do:

- sosu *africaine* z pomidorami, papryką, cebulą i kompozycją ziół, podawany do steków, kotletów i kurczaka;
- sosu *bigarade* z dodatkiem soku z pomarańczy, cytryny i octu podawany np. do kaczki; *bourguignonne* z czerwonym winem, szalotką i bukiet garni w skład którego wchodzi pietruszka, tymianek i liść laurowy;
- sosu *aux champignons* z duszonymi grzybami, szalotką i sherry;
- sosu *charcutière* z cebulą, musztardą, posiekanym korniszonem;
- sosu *chasseur* nazywany sosem myśliwskim z dodatkiem grzybów, szalotki, pomidorów i ziół;
- i chyba najbardziej znanego w Polsce sosu *demi-glace* ciemnego, mocnego w smaku, posiadającego piąty smak umami. Przyrządzany z sosu espagnole z brązowym bulionem następnie redukowany do gęstej glazury, oczyszczany z resztek (przez precedzenie) i doprawiany winem sherry. Stosowany samodzielnie lub jako baza do innych sosów.

**SOS HOLENDERSKI** przygotowujemy z masła, soku z cytryny i surowych żółtek jaj. Ma kremową konsystencję. Najbardziej znane danie z sosem holenderskim to serwowane na śniadanie jaja po benedyktyńsku. Podawany także do warzyw i białego mięsa.

Na bazie sosu holenderskiego przygotowuje się

- sos *bearneński* z białym winem, estragonem i pieprzem,
- sos *choron* z estragonem i pomidorami,
- sos *ailloli* z dodatkiem oliwy, czosnku i musztardy.

## JAJA PO BENEDYKTYŃSKU Z SOSEM HOLENDERSKIM I BIAŁYMI SZPARAGAMI



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

świeże jaja - 4 sztuki  
ocet - 1 łyżka  
sałata - 1 szt.  
białe szparagi - 1 słoik  
ogórek - trochę  
sos holenderski - 100 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Najważniejsza w przygotowaniu jajek w koszulce jest ich świeżość. Muszą to być bardzo świeże jaja.

**KROK 2:** W garnku zagotować wodę max. 8 cm głębokości. Do wrzącej wody wlać ocet. Do filiżanki wbić jajo. Przebrać delikatnie jajo do wrzącej, ale nie gotującej się wody i delikatnie łyżką zagarnąć boki białka do środka tak, aby żółtko było w środku.

**KROK 3:** Gotować 2-2,5 minuty tak, aby żółtko nie było ścięte. Wyjąć łyżką cedzakową na talerz. Czynność powtórzyć z każdym jajkiem.

**KROK 4:** Sałatę pociąć na kawałki. Rozłożyć na półmiski, dodać jaja, szparagi, kilka plasterków świeżego ogórka. Polać sosem holenderskim.

30 gotuj w stylu eko.pl Wiosna 2022



## SOS HOLENDERSKI



🕒 10 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

żółtka - 1 szt.  
woda zimna - 1 łyżka  
mało klarowane - 75 g  
sok z cytryny lub octu winnego - 1 łyżka  
sól i pieprz biały - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło klarowane roztopić. W garnku zagotować wodę. Żółtka z jedną łyżką zimnej wody umieścić w misce (rondelku) i rozmieszać, położyć na średnio rozgrzanym palniku nad wodą w garnku (w trakcie mieszania temperatura ma osiągnąć do 70 stopni C) i należy ubić na puch. Kiedy zacznie się pienić, przestać ubijać nad parą, zdjęć z garnka i cienką strużką wlewać masło (które nie może być za gorące, bo może się zważyć) i szybko mieszać, aż składniki połączą się i utworzą gęsty sos. Wlać ocet lub sok z cytryny oraz dodać przyprawy. Sos podawać na ciepło. Jeśli sos będzie za rzadki dodać łyżeczkę zimnej, a jeśli za gęsty gorącej wody. Jeśli mamy kuchnię elektryczną, zamiast wody z garnkiem możemy wykonać ubijanie na średnim palniku ok. 4,5 mocy.





## SOS POMIDOROWY

Powstaje poprzez obróbkę cieplną dojrzałych pomidorów. Z niego przygotowuje się sos kreolski z białym winem, czosnkiem, cebulą, papryką i pieprzem cayenne, podawany do frytek, smażonych krążków cebuli. Najbardziej znany sos pomidorowy to sos pomidorowy prowansalski z czosnkiem, cebulą i ziołami. Można podawać go na ciepło i zimno z warzywami, drobiem i innymi mięsami.

## KREWETKI Z SOSEM PROWANSALSKIM



30 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
krewetki duże 12 sztuk

**sos prowansalski:**

podłużne pomidory - 500 g

oliwa z oliwek - 2 łyżki

cebula - 1 szt.

czosnek - 2 ząbki

ocet jabłkowy - 50 ml

ziona prowansalskie

- do smaku

liść laurowy - 1 szt.

tymianek - do smaku

sól - do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1 (SOS):** Pomidory pokroić w dużą kostkę. Cebulę pokroić w drobną kostkę. W garnku rozgrzać oliwę, dodać cebulę i zeszklić do miękkości, dodać pokrojone pomidory. Dodać przyprawy i wlać ocet. Dusić, aż pomidory się rozpadną ok. 20 minut.

**KROK 2:** Na wierzchu rozłożyć krewetki i lekko posolić. Dusić kilka minut aż krewetki zrobią się różowe. Posypać natką. Podawać np. z razowymi grzankami.



Artykuł o sosach oraz przepisy przygotowała  
Anita Zegadło - Od A do Z ugotujesz - Szef Kuchni

## EKOLOGICZNE MAKARONY SPAGHETTI



• bez glutenu

• papierowe  
opakowania  
z certyfikatem FSC

• wegańskie

• krótki  
czas przygotowania



ALB-GOLD

Poznaj  
Producenta:







Poznaj  
Producenta:



## Podróżuj do naszej Krainy Harmonii i odkryj naszą ofertę japońskich produktów.

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



Wszystko kręci się wokół **SMAKU!**

**NOWY  
DESIGN!**



Dowiedz się więcej o produktach LIMA na [www.limafood.com](http://www.limafood.com)

  @lima.bio.food

bio

vegan





# Lima

## Japońskie przysmaki

Na początku lat 50-tych założyciel Limy spotkał japońskiego filozofa Georgesa Ohsawę. Ten niezwykle człowiek przywiązywał wielką wagę do wdrażania podstawowych zasad tradycyjnych nauk Dalekiego Wschodu. W swojej makrobiotycznej kuchni używał wyłącznie czystych i naturalnych pokarmów o właściwościach leczniczych, szanując naturalną równowagę między yin i yang.



Założyciel Limy szybko zrozumiał znaczenie wyjątkowych właściwości odżywczych tradycyjnej żywności stosowanej przez Georgesa Ohsawę. Postanowił zaimportować je do Europy i założył firmę, którą nazwał po żonie Oshawy: Limie. Po raz pierwszy w Europie sos sojowy, kuzu, miso i ciastka ryżowe stały się ogólnie dostępne.

Przez lata Lima była pionierem żywności ekologicznej, poszerzając swoją ofertę o wiele produktów ekologicznych uprawianych na całym świecie. Jednak związek firmy z Japonią pozostał niezwykle silny, a dobre relacje dotyczą nie tylko handlu.

W rzeczywistości japońscy dostawcy Limy to rzemieślnicy, którzy stosują tradycyjne metody uprawy, doskonalone przez setki lat.

### ZDROWA ŻYWNÓŚĆ OWOCEM ODWIECZNYCH METOD PRODUKCJI

Lima oferuje ogromną gamę japońskich produktów, które są zarówno tradycyjne, jak i współczesne. Chociaż przepisy i metody produkcji mogą być starożytne, oferta doskonale komponuje się z dzisiejszym, wciąż rosnącym zainteresowaniem orientalnym stylem życia i jedzeniem w Europie. Ponadto ziarna soi i produkty fermentowane, takie jak miso, sos sojowy i ocet, są coraz bardziej rozpoznawalne ze względu na ich wartości odżywcze. Fermentowana żywność ulega licznym przemianom, w wyniku których powstaje bogactwo składników odżywczych. Wśród wielu korzyści płynących z fermentacji wymienia się: łatwość trawienia składników odżywczych, działanie witalizujące oraz bogaty smak, który nadaje kreatywnego charakteru wszystkim daniom.

### CUDOWNIE DELIKATNA I W 100 % EKOLOGICZNA

Lima zachęca do stosowania zdrowej żywności, dobranej na podstawie komplementarności składników. Produkty są nie tylko ekologiczne, ale również zgodne z zasadami żywieniowymi Limy. Lima wyznaje filozofię, że żyjemy lepiej, gdy robimy to w harmonii ze sobą i wszystkimi innymi formami życia na ziemi. Wszystkie produkty Limy są oparte na roślinach i oferują szeroką gamę sosów sojowych, makaronów, herbat, octów i past miso. Produkty Limy powstają z troską i szacunkiem dla natury i środowiska. Wszystkie składniki są certyfikowane zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi produktów ekologicznych, akredytowane przez ECOCERT BE-1. Każda partia nasion soi przechodzi szczegółowe testy na obecność GMO. W ramach kontroli końcowej, po zapakowaniu, każda partia sosu jest testowana pod kątem GMO przez niezależne laboratorium specjalistyczne przed dystrybucją.

Lima od początku swojej działalności specjalizuje się w produktach japońskich. Nie ma nic lepszego od ich japońskich przpraw, które tworzą nowe harmonie, z nowymi smaczными zwrotami akcji lub wizualną radością!

Dowiedz się więcej o naszej ofercie na [www.limafood.com](http://www.limafood.com)







Ekologiczne  
bezglutenowe  
**PALUSZKI**  
to pyszna  
przekąska  
na każdą okazję







## WIOSENNA TORTILLA Z KURCZAKIEM I SOSEM SWEET CHILI

 50 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

pierś z kurczaka - 300 g  
 tortilla pszenna - 2 szt.  
 mozzarella - 80 g  
 olej słonecznikowy - 20 ml  
 sos sweet chili - 50 ml  
 ogórek - 50 g  
 pomidor - 100 g  
 ostra papryczka - 15 g  
 sałata rzymska - kilka listków  
 sezam - garść  
 papryka słodka wędzona - 1 łyżeczka  
 bazylija suszona - 1 łyżeczka  
 czosnek granulowany - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Kurczaka kroimy w kostkę i przekładamy do naczynia. Dodajemy do kurczaka olej i przyprawy. Mieszamy kurczaka z przyprawami i odstawiamy na chwilę do lodówki.

**KROK 2:** Myjemy warzywa, a następnie kroimy w plastry. Kroimy również w plastry mozzarelle.

**KROK 3:** Wyjmujemy kurczaka z lodówki, przekładamy na patelnię i smażymy.

**KROK 4:** Podgrzewamy przez chwilę na dużej patelni tortille i przekładamy na talerz. Na tortilli układamy uprzednio usmażonego kurczaka, mozzarelle i warzywa, polewamy to wszystko sosem sweet chili i posypujemy sezamem. Zwijamy tortille w rulon.

**KROK 5:** Przed podaniem pokroić, ułożyć na talerzu i udekorować odrobiną sosu i sezamu.

Dejw88



**COCOMI**  
 BIOL ORGANIC



Wszystkie produkty Cocomi są w 100 % ekologiczne, pochodzą z naszych własnych gospodarstw rolnych. Dzięki temu możemy zagwarantować ich naturalną czystość i świeżość, np. nasza woda kokosowa produkowana jest w ciągu trzech godzin od zbioru orzechów!





## PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

60 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

cebula - 1 szt.  
 czosnek ząbek - 1 szt.  
 oliwa - 3 łyżki  
 oregano - do smaku  
 pomidory siekane w puszcze - 2 opakowania  
 sól - do smaku  
 pieprz - do smaku  
 fasolka szparagowa - 350 g  
 mięso mielone - 500 g  
 jajko - 1 szt.  
 kasza manna - 3 łyżki  
 ser żółty starty - 3 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Cebulę drobno posiekać, zeszklić na rozgrzanej oliwie w rondlu z grubym dnem.

**KROK 2:** Dodać pomidory, tyle samo wody (nalewając w puste puszki po pomidorach), przyprawy, przeciętny czosnek oraz fasolkę szparagową. Gotować ok. 10 minut.

**KROK 3:** Wszystkie składniki na pulpety wymieszać. Formować małe pulpeciki, układać na talerzu obok.

**KROK 4:** Wkładać je delikatnie do sosu, próbując układać w kołach wokół obrzeża garnka.

**KROK 5:** Dusić pulpety ok. 30 minut na wolnym ogniu pod przykrywką.

**KROK 6:** Podawać z ryżem, makaronem, kuskusem czy innymi ulubionymi dodatkami.

*Dorota Wdowińska - Rozbicka*



## WEGAŃSKIE GOŁĄBKI BEZGLUTENOWE W SOSIE KOPERKOWYM



80 min

### SKŁADNIKI (10 porcji):

kapusta biała średniej wielkości - 1 szt.  
 ryż - dowolny - 1/2 szklanki  
 kasza jaglana - 1/2 szklanki  
 soczewica zielona lub brązowa - 1/2 szklanki  
 pieczarki - 1/2 kg  
 cebula - 1 szt.  
 suszone pomidory z oliwy 1 słoiczek - ok. - 330 g  
 oregano suszone - 1 łyżeczka  
 natka pietruszki suszona - 1 łyżeczka  
 kurkuma - 1/4 łyżeczki  
 tymianek - 1/2 łyżeczki  
 curry - 1 łyżeczka  
 sól - 1/3 łyżeczki  
 pieprz do smaku  
 olej do gotowania i smażenia - trochę  
**sos:**  
 śmietanka wegańska sojowa - 200 ml  
 koperek - 1/3 pęczku  
 mąka kukurydziana (żółta lub niebieska) - 1 łyżka  
 guma guar - 1 łyżka  
 gałka muskatłowa suszona  
 sok z cytryny - 2 łyżki  
 drożdże nieaktywne (opcjonalnie) - 1 łyżeczka

*polecamy!*

**SOCZEWICA  
 BRAZOWA  
 - BIO PLANET**



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Ryż, kaszę i soczewicę wysypujemy do garnuszka. Dokładnie przepłukujemy kilka razy. Zalewamy 1,5 szkl. wody, lekko solimy i gotujemy na małym ogniu do wchłonięcia płynu.

**KROK 2:** Kapustę białą wkładamy do garnka, zalewamy wrzątkiem i gotujemy do miękkości ok. 30 minut od momentu zagotowania.

**KROK 3:** Pieczarki obieramy ze skórki (kapelusze i ogonki) kroimy w kostkę. Cebulę obieramy z wierzchnich listów i kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i wykładamy pieczarki, solimy i pieprzymy. Smażymy kilka minut, następnie dodajemy cebulkę i jeszcze trochę smażymy do jej zmiękczenia.

**KROK 4:** Suszone pomidorki kroimy w drobną kosteczkę.

**KROK 5:** Do miksera lub miski wysypujemy ugotowane ziarna, podsmażone pieczarki z cebulką, suszone pomidory, wysypujemy przyprawy, solimy i pieprzymy. Możemy lekko zmiksować lub tylko wymieszać dokładnie. Możemy dodać odrobinę oliwy z pomidorów.

**KROK 6:** Z ugotowanej kapusty wykrajamy nożem głąb (twarda część u dołu), aby można swobodnie i delikatnie odrywać liście. W liście jak w kopertę wkładamy spore porcje farszu, zawijając liście tak, aby zamknąć farsz w środku. Układamy w naczyniu żaroodpornym.

**KROK 7:** Koperek płuczemy i siekamy drobne listki.

**KROK 8:** Do garnuszka wysypujemy mąki i zalewamy zimną wodą (1/2 szklanki) łyżką lub trzepaczką rozprowadzamy mąki w roztworze, dodajemy jeszcze śmietankę wegańską i wodę lub wodę z gotowania kapusty (ok. 1 szklanki), aby sos był jak śmietana. Podgrzewamy do wrzenia, ciągle mieszając, dodajemy przyprawy i na końcu koperek.

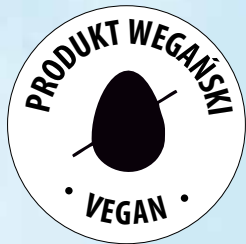
**KROK 9:** Sosem polewamy gołąbki i zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 40 minut. Wykładamy gołąbki na talerze, zdobimy koperkiem suszonymi drożdżami nieaktywnymi.



# Better Than Foods

Smaczne i zdrowe alternatywy dla makaronu  
wytwarzane z organicznej mąki Konjac.

Poznaj  
Producenta:



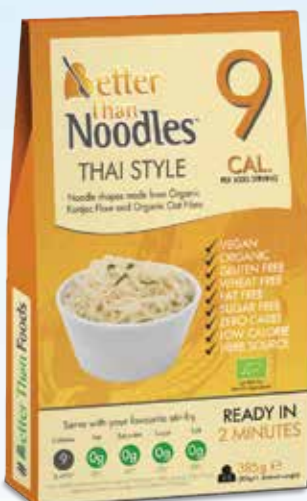
MAKARON (KONJAC TYPU  
NOODLE W KSZTAŁCIE RYŻU)  
BEZGLUTENOWY BIO 385 g



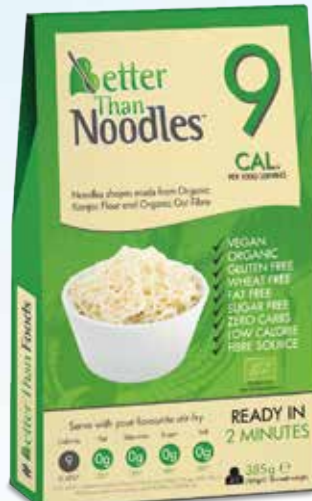
MAKARON (KONJAC TYPU  
NOODLE TAGLIATELLE)  
BEZGLUTENOWY BIO 385 g



MAKARON (KONJAC TYPU  
NOODLE SPAGHETTI)  
BEZGLUTENOWY BIO 385 g



MAKARON (KONJAC TYPU  
NOODLE THAI STYLE)  
BEZGLUTENOWY BIO 385 g



MAKARON  
(KONJAC TYPU NOODLE)  
BEZGLUTENOWY BIO 385 g



MAKARON (KONJAC TYPU  
NOODLE ANGEL HAIR)  
BEZGLUTENOWY BIO 385 g







Organic farmers  
since 1978

# Alce Nero

Ekologiczne składniki z najżyźniejszych regionów Włoch.

## OD WYBORU ODMIAN DO GOTOWEGO PRODUKTU

Alce Nero to marka stworzona przez producentów i przetwórców, z których wielu jest zaangażowanych w każdy etap tworzenia gotowych produktów. Od wyboru najlepszych odmian surowców, odpowiedniego sposobu ich uprawy do technik przetwarzania, które pozwala na zachowanie naturalnych cech surowców w gotowych produktach. Koncentrujemy się na lokalnej produkcji, żyznej glebie oraz poszanowaniu środowiska. Nasze zobowiązania są motorem naszego rozwoju.

## Z ŻYNYCH KRAIN WŁOCH

Główne składniki produktów Alce Nero uprawiane są w najbardziej urodzajnych regionach rolniczych we Włoszech. Przykładowo pszenica durum dojrzewa na południu i w sercu Włoch, pomidory pochodzą z regionów: Emilia Romagna oraz z Toskanii. Oliwa extra virgin pozyskiwana jest z gajów oliwnych zlokalizowanych w Apulii. Sady owocowe znajdują się w żyznej Toskanii i Emilia Romagna. Miód będący składnikiem wielu naszych produktów jest zbierany przez pszczelarzy z różnych regionów Włoch w zależności od sezonu. Dobre odżywianie oznacza dbanie o siebie i środowisko, w którym żyjemy.

## ALCE NERO DLA ŚWIADOMYCH SMAKOSZY

Osoby, które sięgają po produkty Alce Nero, uwielbiają pożywne jedzenie i uważnie wybierają produkty przygotowane zgodnie z wartościami zrównoważonego rozwoju środowiskowego, gospodarczego i społecznego. Dlatego staramy się szanować wartość odpowiedzialności jako wyróżniający sposób prowadzenia biznesu oraz inspirującą zasadę naszej Polityki Jakości.

## PRODUKUJEMY ODPOWIEDZIALNIE

Jesteśmy marką skierowaną do tych, którzy chcą się odżywiać w sposób zdrowy dla siebie i środowiska. Dlatego jesteśmy zaangażowani w rozwój systemu rolno-spożywczego opartego na metodach ekologicznych: promujemy metody uprawy, które zachowują żyzność gleby, środowisko naturalne i zrównoważenie gospodarcze ziemi, metodę produkcji, która szanuje zasoby naturalne i pracę ludzi.

## TYLKO TO, CO NAJWAŻNIEJSZE

Proponujemy żywność ekologiczną, która daje radość, opowiada historię tych, którzy ją produkują i która zapewnia zdrowe, zbilansowane odżywianie. Zależy nam na przygotowaniu produktów na podstawie krótkich receptur, składników z własnych łańcuchów dostaw, które są skrupulatnie dobierane i mieszane w zrównoważony sposób. W miarę możliwości unikamy także dodatków, aromatów, barwników, słodzików i wszystkiego, co wzmacnia lub ukrywa sensoryczne cechy żywności.

Wierzymy, że zdrowe odżywianie to troska o ludzi i ziemię, dlatego pracujemy nad przygotowaniem dobrych produktów, które przynoszą korzyści obu.





ALCE NERO. ORGANIC FARMERS SINCE 1978



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



**TWÓJ  
WŁOSKI  
EKOLOGICZNY  
WYBÓR**



Poznaj  
Producenta:

[ALCENERO.COM](http://ALCENERO.COM)





Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl

Barbara Strojny



## KASZTANOWA SAŁATKA WARZYWNA



40 min+

SKŁADNIKI (1 porcja):

**kasztany jadalne suszone obrane - 200 g**

jaja - 5 szt.

kalafior romanesco - 1 szt.

cebula - 1 szt.

musztarda, majonez - po 2 łyżki

sól, pieprz - do smaku

winogrona bezpestkowe - 300 g

natka pietruszki trochę

ogórki kiszane - 6 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kasztany moczymy przez kilka godzin lub na całą noc. Odcedzamy wodę i gotujemy w świeżej ok. 30 minut. Kalafiora pozbawiamy liści i gotujemy kwiat w całości w lekko osolonej wodzie ok. 20 minut. Jaja gotujemy około 6 - 7 minut. Studzimy i obieramy ze skorupki. Kasztany siekamy wybieramy pozostałości po skórce, która ma ostry smak. Kalafiora dzielimy na różyczki, możemy skroić głębia w kostkę i dodać do sałatki. Jaja, cebulę i obrane ze skórki ogórki kroimy w kostkę. Winogrona przekrajamy na dwie części. Natkę pietruszki siekamy. Wszystko mieszamy w misce z przyprawami (możemy zostawić kilka różyczek kalafiora i winogron do przystrojenia sałatki).

40 gotuj w stylu eko.pl Wiosna 2022

# Kasztany jadalne

Bywa tak, że gotuję w kółko dania używając jednego składnika bazowego. Zwłaszcza, gdy jest to produkt nowy. Choć mąka kasztanowa i płatki są mi znane, to kasztany suszone zafascynowały mnie całkowicie. Zastanawiało mnie, co można z nich wyczarować i jak będą smakowały w potrawach. Dlaczego kasztany? Bo to bardzo odżywczy produkt, trochę obecnie zapomniany, bo wyparty przez pszenicę lub ziemniaki. W przeszłości marony stanowiły podstawę diety śródziemnomorskiej. Były jednym z trzech najbardziej cenionych produktów przez św. Hildegardę. Kasztany wspomagają i wzmacniają krążenie, pomagają chronić przed działaniem wolnych rodników, poprawiają stan skóry itd. Zalet wyływających z jedzenia kasztanów jest wiele, przepisów jak je wykorzystać też, oto niektóre z nich.



## KASZTANOWY WARZYWNY SOS



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

**kasztany jadalne suszone obrane - 200 g**

marchew (4 sztuki) - 280 g

seler naciowy (1/2 pęku) - 260 g

cebula duża - 1 szt.

passata - 500 ml

koncentrat pomidorowy - 2 łyżki

przyprawa do kaczki - 1 łyżka

kurkuma, słodka czerwona papryka, sól,

pieprz - do smaku

czosnek - 2 ząbki

olej do gotowania i smażenia - trochę

natka pietruszki - 1 opakowanie

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kasztany moczymy przez około 12 godzin w wodzie. Gotujemy w świeżej wodzie ok. 20 minut. Odsączamy i kruszymy na drobne kawałki w blenderze lub tłuczkiem. Czosnek przeciskamy przez praskę. Marchew kroimy w plasterki, seler w kosteczkę, a pieczarki ścieramy na tarce o grubych oczkach. Cebulę kroimy w kostkę i wrzucamy na patelnię z odrobiną oleju do smażenia, dodajemy kasztany i czosnek. Dusimy na małym ogniu. Dodajemy marchew, seler i pieczarki. Dusimy, gdyby było zbyt sucho, na patelni możemy dodać trochę wrzątku. Przyprawiamy i dodajemy passatę i koncentrat pomidorowy. Dusimy kilka minut. Posypujemy natką pietruszki i ewentualnie płatkami drożdżowymi.



## KASZTONELLA



40 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

**kasztany jadalne suszone obrane - 150 g**

daktyle (11 sztuk) - 100 g

wrzątek - 1 szklanka

kakao - 5 łyżek

cukier waniliowy - 20 g

olej kokosowy - 1 łyżka

sól - 2 szczypty

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1:** Kasztany moczymy i gotujemy 20 minut lub gotujemy bez namaczania 40 minut. Odcedzamy.

**KROK 2:** Kasztany wrzucamy do miski blendera z pozostałymi składnikami i miksujemy na gładką masę. Przekładamy do słoiczków i przechowujemy w lodówce.



*polecamy!*

**KASZTANY  
JADALNE SUSZONE  
OBRANE BIO  
- BIO PLANET**





# Sukces konkursu kulinarnego 2beBIO

Za nami konkurs 2beBIO współorganizowany z „Gotuj w stylu eko.pl” i Bio Planet. Jesteśmy niezwykle zaskoczeni liczbą przesłanych przepisów, a także Waszą kreatywnością!

Nagrodziliśmy **28 najlepszych przepisów**, a jeden z nich trafi do naszego nowoczesnego e-booka! Śledźcie więc nasze social media, bo pojawi się tam niebawem informacja o premierze naszego dzieła, tj. „**Biopyszniak 2beBIO. Gotuj pysznie i zdrowo**”.

A teraz spójrzmy, jakie cuda przygotowaliście w ramach naszej zabawy! Okazało się, że najbardziej inspiruje Was nasze **BIO mango** i **BIO szpinak**. Wśród zgłoszeń znajdziecie przepis na kokosowe mochi z mango, zupę pomidorową z mango, szpinak w kremowym warzywnym sosie z orzechami macadamia, szpinak na gorąco z serem feta i pieczarkami czy kotlety z kaszy jaglanej ze szpinakiem. Na drugim miejscu, znów ex aequo, znalazły się przepisy z **BIO jagodą** i **BIO fasolką** szparagową, a wśród nich: kisiel jagodowy z kokosową pianką, ciastka z fasolą i bakaliami czy schab w sosie z czarnej fasoli z zieloną fasolką.

Pojawiły się także przepisy z naszą: **BIO maliną** – jaglanka waniliowa z malinowym sosem, **BIO truskawką** – ocet truskawkowo-malinowy, **BIO kukurydzą** – egzotyczny krem z kukurydzy, polenta z kukurydzy z sandaczem, **BIO dynią** – rozgrzewający krem dyniowy z bananem, BIO groszkiem – pekinka z groszkiem i grzybami shiitake.

Cieszymy się z tak licznego i kreatywnego udziału w konkursie. To świetnie, że razem z nami chcecie powrócić do natury i jeść pysznie i zdrowo. Będzie nam niezwykle miło, gdy produkty 2beBIO zagospodzą w waszej kuchni na stałe, nie tylko przy okazji konkursu.

**No i cóż... do zobaczenia w kolejnej edycji zabawy!**



Zeskanuj kod QR i odkryj wszystkie przepisy konkursowe w serwisie

**gotuj w stylu eko.pl**

**ZAPRASZAMY!**

WYNIKI KONKURSU

GOTUJ W STYLU EKO I 2BEBIO

Dziękujemy!

Wygranym serdecznie gratulujemy!

Jesteście ciekawi naszych wspólnych rezultatów? Zagłądacie na stronę [www.2bebio.com](http://www.2bebio.com), gdzie czeka na Was książka z przepisami!

2beBIO – wracamy do natury



x



x

gotuj w stylu eko.pl





# gotuj w stylu eko.pl

## Certyfikaty ekologiczne na kosmetykach i detergentach



### ECOCERT

**Produkt naturalny i organiczny (natural and organic cosmetic) to:**

- Min. 95 % składników pochodzenia naturalnego;
- 5 do 10 % składników pochodzi z certyfikowanych upraw ekologicznych;
- maks. 5 % składników syntetycznych.



**Produkt naturalny (natural cosmetic) to:**

- Min. 95 % składników pochodzenia naturalnego;
- maks. 5 % składników syntetycznych.



### NORDIC SWAN ECOLABEL

- Na pierwszym miejscu stawiane są kryteria ekologiczne;
- dany produkt musi być przyjazny dla środowiska – na etapie produkcji, jak również użytkowania i późniejszej utylizacji. Certyfikat koncentruje się na stanie środowiska naturalnego po zużyciu produktu;
- certyfikat jest gwarancją dla konsumenta, że produkt spełnia rygorystyczne wymagania środowiskowe.



### COSMEBIO

- 95-100 % składników musi być naturalnego pochodzenia;
- min. 95 % surowców roślinnych musi być bio; min. 10 % składników nie roślinnych musi być naturalnego pochodzenia (np. woda czy surowce mineralne).

### BDIH



- Surowce wyłącznie naturalne pochodzące z kontrolowanych upraw ekologicznych lub dzikich zbiorów;
- bez GMO, syntetycznych środków barwiących, substancji zapachowych, silikonów, parafiny i innych substancji uzyskiwanych przy destylacji ropy naftowej;
- produktu nie testowano na zwierzętach w całym cyklu produkcji kosmetyku oraz nie stosowano surowców pochodzących od martwych zwierząt;
- ekologiczne i biodegradowalne opakowania.



### ICEA

- Produkt może zawierać tylko certyfikowane ekologiczne składniki;
- bez GMO, konserwantów, sztucznych barwników, stabilizatorów, szkodliwych substancji chemicznych;
- zakaz radioaktywnego naświetlania (stosowanego w celach sterylizacji produktu);
- zakaz testowania składników i produktów gotowych na zwierzętach oraz zakaz stosowania jakichkolwiek produktów odzwierzęcych;
- kosmetyki muszą być hipoalergiczne;
- ekologiczne i podlegające recyklingowi opakowania;
- pełna identyfikowalność od składników, po produkt gotowy.



## NATRUE

- Składniki użyte do produkcji muszą być naturalne lub organiczne;
- produkty muszą być przyjazne dla środowiska;
- opakowanie produktu musi podlegać recyklingowi;
- produkt nie może być testowany na zwierzętach;
- zakaz stosowania substancji ropopochodnych surowców z martwych zwierząt, syntetycznych barwników; aromatów oraz konserwantów i GMO.



## EKO GARANTIE

- Surowce tylko naturalne, oparte na roślinach (preferowane z kontrolowanych upraw ekologicznych);
- bez GMO i składników petrochemicznych;
- zakaz stosowania oraz testowania składników i gotowych kosmetyków na zwierzętach;
- procesy produkcyjne muszą być przyjazne dla środowiska, produkty muszą być biodegradowalne;
- brak toksyczności dla organizmów wodnych; minimalny wpływ na środowisko.



COSMOS ORGANIC



COSMOS NATURAL

## STANDARD COSMOS

Dodatkowo pod logotypem jednostki certyfikującej można znaleźć napis cosmos organic lub cosmos natural, oznacza to ekstra standart nadany już certyfikowanemu produktowi.

**COSMOS NATURAL** – odnosi się do kosmetyków naturalnych, w tym przypadku do produkcji kosmetyków użyto wyłącznie składników pochodzenia naturalnego.

**COSMOS ORGANIC** – produkty oznaczone tym znakiem dają dodatkową gwarancję, że do ich wyprodukowania zostało użyte minimum 95 % składników organicznych.

**dodatkowo COSMOS to:**

- zakaz testowania na zwierzętach;
- zakaz używania parabenów i ftalanów, syntetycznych barwników i substancji zapachowych;
- korzystanie z zasobów naturalnych w sposób zrównoważony i przyjazne dla środowiska opakowania.



Więcej informacji na temat opisanych certyfikatów i innych oznaczeń na kosmetykach i środkach czystości znajdziesz w artykule, w który wejdiesz po zeskanowaniu kodu QR.



## BIO C.E.Q.

To pierwszy europejski standard dla środków czyszczących, który nakłada bezwzględny zakaz stosowania, bez żadnych odstępstw, jakichkolwiek składników pochodzącego zwierzęcego. Wymaga to uzyskania dodatkowego certyfikatu dotyczącego braku testów na zwierzętach, zarówno na poziomie składników, jak i gotowego produktu. Ponadto, produkty posiadające certyfikat Bio C.E.Q. nie zawierają fosforanów, środków konserwujących, GMO, polimerów akrylowych, chloru, parabenów, fosforanów i innych syntetycznych środków bielących.

To spis najczęściej umieszczanych ekologicznych certyfikatów na kosmetykach oraz detergentach. Oprócz tych, które wymieniliśmy producenci umieszczają często inne, dodatkowe znaki opisujące pojedyncze walory produktu. Warto o tym pamiętać, że certyfikat ekologiczny to szeroki zbiór wytycznych odnoszący się często nie tylko do składu, ale i praktyk podczas produkcji.

Katarzyna Malewska



# Polecamy do prania i płukania!



**Klar EcoSensitive**  
75%  
COLOR  
LESSIVE LIQUIDE COULEUR  
25



**Klar EcoSensitive**  
VOLLWASCHMITTEL  
mit natürlichem Waschmuss-Extrakt  
ORNE DUFT  
20



**Klar EcoSensitive**  
COLOR ORNE DUFT  
27

**ECO GARANTIE**

**ECO CERT**

PROSZEK DO PRANIA  
Z ORZECHAMI  
MYDLANYMI  
UNIWEERSALNY ECO  
- KLAR

**ECO GARANTIE**

PROSZEK  
DO PRANIA  
KOLOR ECO  
- KLAR



**AlmaWin**  
WEICHSPÜLER  
ORNE DUFT  
**ECO GARANTIE**

PEŁYN DO PŁUKANIA  
I ZMIĘKCZANIA TKANIN POMARAŃCZOWY ECO  
- ALMAWIN



**AlmaWin**  
WASCHMITTEL  
ORNE DUFT  
**ECO GARANTIE**

PEŁYN DO PRANIA  
CIEMNYCH TKANIN ECO  
- ALMAWIN



**Klar**  
EcoSensitive

Ekologiczne  
środki czystości  
w zgodzie  
z naturą!

**BEZZAPACHOWY - DLA OSÓB  
O WRAŻLIWEJ SKÓRZE!**



**Klar EcoSensitive**  
NEU  
75%  
UNIVERSAL  
WASCHMITTEL  
WASCHMUS  
LESSIVE AUX NOIX DE LAVAGE  
33

Płyn z orzechów mydlanych odpowiedni do wody o każdej twardości i temperaturze prania od 20° C do 95° C. Nadaje się zarówno do prania kolorowego, jak i białego. Bez zapachu. Z naturalnym efektem zmiękczającym.





# ODKRYJ NOWE DETERGENTY BEZ PLASTIKU

Poznaj  
Producenta:



**PRODUKTY ALMACABIO ZNAJDZIESZ W NAJLEPSZYCH SKLEPACH  
Z PRODUKTAMI NATURALNYMI I EKOLOGICZNYMI**



# Wywiad z Krystyną Radkowską

– prezes Polskiej Izby Żywności Ekologicznej

**Kolejna edycja Zielonego Tygodnia, Polskie Forum Żywności Ekologicznej oraz kampania „Przestaw się na eko” – to niektóre z planów Polskiej Izby Żywności Ekologicznej na 2022 rok.**

**Krystyna Radkowska:** Tak, to są nasze główne projekty na najbliższe 12 miesięcy. Działania tak naprawdę rozpoczynamy już w styczniu, kontynuując kampanię „Jemy Eko Warzywa i Owoce”, w ramach której edukujemy społeczeństwo na temat żywności ekologicznej z naciskiem na ekologiczne warzywa i owoce oraz żywienie dzieci. Projekt jest finansowany przez Fundusz Promocji Owoców i Warzyw i trwa do połowy lutego. Następnie od 4 do 10 kwietnia trwa Zielony Tydzień, w ramach którego przewidujemy atrakcyjne rabaty w sklepach członków PIŻE na produkty producentów – członków PIŻE. W międzyczasie duża kampania „Przestaw się na eko” finansowana ze środków Komisji Europejskiej, a w drugiej połowie roku – w październiku – oczywiście Polskie Forum Żywności Ekologicznej.

**To może zaczniemy od „Jemy Eko Warzywa i Owoce”. Czego dotyczy kampania?**

**Krystyna Radkowska:** Planując kampanię, posłkowaliśmy się raportem „Żywność ekologiczna w Polsce. Raport 2021”, który przygotowaliśmy w ramach koalicji na rzecz BIO wspólnie z koalicjantami oraz badaniami przeprowadzonymi przez IMAS International. W naszym kraju jedynie 0,5% wartości całego rynku spożywczego zajmuje żywność ekologiczna. Postawiliśmy sobie pytanie: Jak przekonać Polki i Polaków do zmiany swoich nawyków żywieniowych? W naszych mediach społecznościowych i stronie internetowej przygotowaliśmy materiały o tym, czym jest żywność ekologiczna, czym się wyróżnia oraz przedstawiliśmy zalety ekologicznych owoców i warzyw. Głównymi odbiorcami kampanii są matki, więc duża część tych materiałów dotyczyła również diety mam czy dzieci. Przekonujemy, że warto jeść ekologicznie już od najmłodszych lat.

**A dlaczego warto jeść ekologicznie już od dziecka?**

**Krystyna Radkowska:** W przeliczeniu na 1 kg masy ciała niemowlęta i małe dzieci spożywają więcej żywności, a ich potrzeby żywieniowe dynamicznie się zmieniają, zaś układ pokarmowy intensywnie się rozwija. Mają większą wchłanianiałość pożywienia niż dorośli, ze względu na pH soku żołądkowego czy szybszy przebieg procesów metabolicznych. Nie mają też w pełni rozwiniętych procesów detoksykacyjnych organizmu – mniejsza jest aktywność enzymów (m.in. produkowanych w wątrobie), odpowiedzialnych za metabolizm związków szkodliwych, a niedojrzałe nerki nie wydalają jeszcze sprawnie toksyn. Dlatego warto zadbać o to, aby jedzenie naszych dzieci było jak najwyższej jakości – ekologiczne.

**Wasze kolejne plany to m.in. Zielony Tydzień – akcja, która swoją pierwszą edycję miała w 2021 roku.**

**Krystyna Radkowska:** Tak, Zielony Tydzień to działanie, które wymyśliliśmy w tamtym roku. To akcja zachęcająca do zakupu ekożywności związana z Międzynarodowym Dniem Matki Ziemi.



*Krystyna Radkowska podczas Kongresu Bioexpo*

W ramach niej w jednym tygodniu kwietnia – będzie można kupić ekologiczne produkty członków PIŻE w promocyjnych cenach. W poprzedniej edycji było z czego wybierać, bo w promocji były soki, pasty, makarony, chleby, kawa, herbata, słodycze i wiele, wiele innych produktów. Bardzo dziękujemy wszystkim producentom i sklepom, które zaangażowały się w akcję i mamy nadzieję, że w tym roku będzie nas jeszcze więcej. Wszystkie informacje o Zielonym Tygodniu znajdują się na naszej stronie internetowej [www.jemyeko.com](http://www.jemyeko.com) w zakładce „Zielony Tydzień”.

**A jak będzie można kupić produkty w ramach Zielonego Tygodnia?**

**Krystyna Radkowska:** Wszystkie produkty będą dostępne w sklepach, które są członkami PIŻE. Będą to sklepy zarówno stacjonarne, jak i online. Wszystko znajdzie się na naszej stronie internetowej [www.jemyeko.com](http://www.jemyeko.com). Zapraszamy od 4 do 10 kwietnia.

**Dziękuję bardzo za rozmowę.**

**Krystyna Radkowska:** Również dziękuję!





# Rzodkiewka

To jedna z pierwszych nowalijek pojawiających się na rynku warzywnym. Uprawiana jest od wczesnej wiosny do późnej jesieni. Ma wyraźny, ostry smak, a jej piękny kolor sprawia, że jest idealnym dodatkiem do wielu dań.

## SKĄD POCHODZI RZODKIEWKA?

Według jednej z teorii rzodkiewka pochodzi z basenu Morza Śródziemnego. Inne źródła podają, iż jej pierwsze uprawy zlokalizowane były na Dalekim Wschodzie (w Chinach wciąż rośnie w stanie dzikim). Podobno już 2 tysiące lat temu gościła na stołach starożytnych Egipcjan, a nawet faraonów. Rzodkiewką zajadali się także Rzymianie, dzięki którym zawędrowała na północ i zachód Europy. Polubili ją zwłaszcza Niemcy, którzy w XIII wieku uprawiali ją na masową skalę.

## WYGLĄD I UPRAWA

Rzodkiewka (*Raphanus sativus* var. *sativus*) jest rośliną jednoroczną, zaliczaną do warzyw rzepowatych. Część jadalną rzodkiewki tworzy zgrubiały, kulisty lub podłużny korzeń palowy. W zależności od odmiany może być on biały, czerwony, różowy, fioletowy lub prawie czarny, natomiast miąższ jest zawsze biały. Okres wegetacji rzodkiewki od siewu do dojrzałości trwa (w zależności od odmiany) od 30 do 50 dni, natomiast do wydania nasion 130-170 dni. Uprawa rzodkiewki na skalę przemysłową prowadzona jest głównie pod osłonami, natomiast wysiew na odkrytym gruncie jest rozpowszechniony w uprawach przydomowych i działkowych.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE, WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

100 gramów rzodkiewki dostarcza zaledwie 14 kilokalorii, natomiast jedna rzodkiewka to około 1,5 kilokalorii. Głównym jej składnikiem jest woda (95%), węglowodany stanowią zaledwie 4,4 g, błonnik – 2,5 g, białko – 1,0 g, tłuszcz – 0,2 g. Rzodkiewka stanowi źródło witaminy C (20,6 mg/100 g, co stanowi 25% dziennej referencyjnej wartości spożycia), która ma istotny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i układu nerwowego oraz ochrony komórek przed wolnymi rodnikami. Witamina C pomaga również w prawidłowej produkcji kolagenu, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia

i znużenia. Jeśli chodzi o witaminy i składniki mineralne, w rzodkiewce znajdziemy niewielkie ilości tiaminy (witamina B1), ryboflawiny (witamina B2), niacyny (witamina PP) oraz potasu i wapnia.

## PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI RZODKIEWKI

W medycynie ludowej spożywanie rzodkiewek zalecano osobom cierpiącym na niestrawność, zaparcia, chorobę wrzodową żołądka czy żółtaczkę. Obecnie ekstrakty z liści i korzeni rzodkiewki są powszechnie stosowane w leczeniu schorzeń wątroby, układu oddechowego oraz układu krążenia wywołanych przez wirusy (np. wirus grypy), bakterie (z rodzaju *Bacillus*, *Pseudomonas*, *Salmonella*, *Streptococcus*) czy grzyby (*Candida albicans*). Niektóre publikacje naukowe wskazują również na korzystne działanie ekstraktów z rzodkiewki w walce z chorobami nowotworowymi i cukrzycą.

## RZODKIEW BIAŁA

Na stołach coraz częściej pojawia się rzodkiew biała. Jest ona znacznie większa od zwykłej rzodkiewki, ma podłużny kształt, przypominający nieco marchew lub pietruszkę. Rzodkiew biała bywa czasem mylona z białą rzepą, ale tak naprawdę łatwo je rozróżnić: biała rzepa ma kształt okrągłej, nieco spłaszczonej bulwy. Jeśli chodzi o smak, rzodkiew biała jest zdecydowanie bardziej ostra niż rzodkiewka. Starty korzeń rzodkiewki białej doskonale nadaje się do surówek, w połączeniu na przykład z marchewką, selerem czy kapustą. Rzodkiew białą można też podać samodzielnie, skropioną sokiem z cytryny i dodatkiem odrobiny jogurtu lub śmietany. Biała rzodkiew doskonale komponuje się również z owocami (świeżymi i suszonymi) oraz serami. Korzystne właściwości ma również sok z rzodkiewki białej. Można go stosować w czasie przeziębień, problemów z układem moczowym. Należy go jednak połączyć z sokiem z jabłek, marchwi lub innych owoców np. cytryny, bo sam sok wyciśnięty z białej rzodkiewki jest ostry i niezbyt smaczny.



## RZODKIEWKA W KUCHNI

Rzodkiewka odznacza się wyjątkowymi walorami smakowymi. Za jej charakterystyczny, ostry smak odpowiada olejek gorczyczny zawierający siarkę. Działa on pobudzająco na proces trawienia i wzmacnia apetyt. Rzodkiewkę najczęściej kupuje się w pęczkach z liśćmi po 10-15 sztuk. Chętnie spożywamy ją na surowo jako szybką przekąskę, pokrojoną na cienkie plasterki w sałatkach i na kanapce, czy drobno startą i dodaną do np. jajecznego farszu. Rzodkiewka wymienicie smakuje również na ciepło: w wersji duszonej w śmietanie, smażonej na maśle, czy zapieczonej z oliwą i oregano. Rzodkiewkę spotkać też możemy w wersji kiszzonej, z takimi dodatkami jak np. czosnek niedźwiedzi czy tymianek. Kiszona rzodkiewka w smaku przypomina nieco kiszony ogórek - jest delikatnie słona z kwaśną nutą. Kiszona rzodkiewka są idealne do kanapek, sałatek czy jako chrupiąca, lekkostrawna i niskokaloryczna przekąska prosto ze słoika. Popularne i niezwykle smaczne są również kiełki rzodkiewki. Warto dodawać je do dań na bazie jaj, warzywnych past, surówek, sałatek, wędlin, twarogów czy dipów.

## CZY WIESZ, ŻE...?

- Ze względu na możliwe skażenie azotanami oraz kumulację metali ciężkich, rzodkiewkę najlepiej kupować w sklepach z żywnością ekologiczną.
- Aby dłużej cieszyć się świeżością rzodkiewek należy przechowywać je w naczyniu wypełnionym wodą tak, aby niewielka część korzeni rzodkiewki była w niej zanurzona. Innym sposobem na przedłużenie świeżości jest odcięcie liści i umieszczenie rzodkiewek na wilgotnej ściereczce w szczelnie zamkniętym pojemniku.
- Młode liście rzodkiewki są jadalne i smaczne. Zawierają witaminę C, oczyszczają i wspomagają trawienie. Stanowią genialny dodatek do zup, koktajli czy zapiekanek. Świetnie sprawdzą się jako farsz do wytrawnych babeczek czy baza do pesto. Mogą być też smacznym i atrakcyjnym zamiennikiem dla szpinaku czy jarmużu.

Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet



## RZODKIEWKA GOTOWANA Z MASEŁKIEM I SŁONECZNIKIEM



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
rzodkiewki - 2 pęki  
ziarna słonecznika - 3-4 łyżki  
masło - 2 łyżki  
sól, cukier - do smaku  
szczypiorek - 1 pęk

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozgrzewamy patelnię, wsypujemy ziarna słonecznika i prażymy chwilę cały czas mieszając, aby ziarna się nie przypaliły. Uprażone zsypujemy z patelni do miseczki. Rzodkiewki dobrze myjemy, wkładamy na chwilę do zimnej wody. Obieramy rzodkiewki z dużych liści, ale zostawiamy środkowe listki i ogonki rzodkiewek. W garnku zagotowujemy wodę, dodajemy sól i cukier do smaku. Wkładamy przygotowane rzodkiewki. Długość gotowania rzodkiewek zależy od ich wielkości, ok. 10-15 minut. Jeżeli gotujemy krócej, to zostaje ładniejszy kolor rzodkiewek. Ugotowane rzodkiewki odsączamy na sitku. Rozpuszczamy masło. Rzodkiewki przekładamy na półmisek, polewamy masłem i posypujemy ziarnami słonecznika. Ugotowane rzodkiewki podałam na ciepło do obiadu.

gosia56



## SALAATKA JARZYNOWA Z RZODKIEWKAMI



🕒 45 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
jabłka - 2 szt.  
rzodkiewki - 5 szt.  
cebula - 1 szt.  
ogórek konserwowy - 3 szt.  
ziemniaki - 3 szt.  
marchewka - 4 szt.  
pietruska - 3 szt.  
natka pietruszki - 1/2 pędu  
sól i pieprz do smaku  
majonez lub jogurt - 3 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Marchewki, pietruszki i ziemniaki obieram, a następnie gotuję w osolonej wodzie do miękkości. Jajka gotuję na twardo ok. 6 minut. Natkę oraz rzodkiewki myję. Jabłka oraz cebulę obieram. Wszystkie składniki kroję w kostkę. Mieszam. Solę i pieprzę do smaku. Dodaję majonez (lub majonez zmieszany z jogurtem). Mieszam dokładnie. Wkładam do lodówki, min 30 minut przed podaniem stawiam na stół.

gotowaniepatki



## PASTA RZODKIEWKOWA DO CHLEBA



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
rzodkiewka duża - 4 szt.  
jajko ugotowane na twardo - 2 szt.  
szczypiorek - trochę  
jogurt naturalny gęsty - 1 łyżka  
sól morską drobną do smaku  
nasiona czarnuszki świeżo zmielone - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce jarzynowej. Jajka ugotowane na twardo obrać ze skorupki i posiekać na drobno.

**KROK 2:** Oplukany szczypiorek posiekać na drobno. Do miseczki przełożyć rzodkiewkę, jajko oraz szczypiorek. Dodać jogurt naturalny i przyprawy.

**KROK 3:** Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Nakładać grubą warstwą na kromki chleba i jeść bezpośrednio po przygotowaniu.

Jadowita



Bio Planet

# Wiosna

NA TALERZU – *nowalijki*



idealne  
do surówek

z ekologicznych  
upraw



Zapytaj w swoim ulubionym eko sklepie o świeże, wiosenne warzywa BIO z szerokiej oferty Bio Planet.





## KISZONE RZODKIEWKI



🕒 30 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
rzodkiewka - 2-3 pęki  
woda - 1 litr  
sól - 1,5 łyżki  
koperek - 1 pęk  
czosnek - 5 szt.  
liście laurowe - 2 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciepłą wodę połączyć z solą i mieszać do rozpuszczenia. Dwa ząbki czosnku wycisnąć przez prasę i połączyć z solanką. Rzodkiewki odciąć od liści, umyć i napełnić nimi duży słoik. Dodać obrane ząbki czosnku i liście laurowe. Pęczek koperku umyć, osączyć i wcisnąć na wierzch słoika. Zalać ciepłą solanką. Słoik odstawić na kilka dni w temp. pokojowej. Kiedy rzodkiewki będą odpowiednio kwaśne, wstawić słoik do lodówki.

H A B I B I



## SAŁATKA Z BIAŁEJ RZODKWI



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
duża biała rzodkiew - 1 szt.  
cebulka szalotka - 2 szt.  
gęsty jogurt naturalny - 4 łyżki  
wędzona papryka - 1 łyżeczka  
orzechy włoskie - 1 garść  
sól, pieprz - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rzodkiew obieramy, trzemy na tarce jarzynowej, odciskamy z nadmiaru soku, wkładamy do miski. Szalotki drobno siekamy, dodajemy do rzodkwi razem z papryką i przyprawami. Dodajemy jogurt, mieszamy. Orzechy podpiekamy na suchej patelni, grubo siekamy, posypujemy sałatkę.

Iwona Kuczer



## CHRUPIĄCA SURÓWKA



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
biała rzodkiew - 1 szt.  
ogórek zielony - 1/2 szt.  
seler naciowy - todyga - 2 szt.  
słonecznik ziarno - 1 łyżka  
sól, pieprz - po 1 szczypcie  
majonez lub jogurt - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Rzodkiew obieramy, myjemy i kroimy w zapałkę. Ogórka obieramy, myjemy i kroimy w kosteczkę. Seler naciowego myjemy, obieramy z włókien i kroimy w plasterki.

**KROK 3:** Wszystkie składniki wrzucamy do miski, oprószamy solą i pieprzem i mieszamy z majonezem lub jogurtem. Słonecznik prażymy na suchej patelni aż się zeżłoci i będzie ładnie pachniał, posypujemy sałatkę, mieszamy.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

**Allos**  
BIO-PIONIER SEIT 1974

„Kremowe pasty  
bez glutenu”

Pionierski  
duch  
marki Allos

Powrót do natury?  
U nas znajdziesz tylko to, co najlepsze!

Allos stale od 40 lat z pasją i zaangażowaniem opracowuje ekologiczne produkty i powiększa swój asortyment wraz z nowymi odkryciami. Produkty takie, jak musy owocowe, musli, pasty warzywne, pieczywo, słodziwa i pożywne przekąski pozwalają czerpać radość ze zdrowej diety wszystkim miłośnikom ekologicznego trybu życia. Ekologiczne pasty warzywne Allos to doskonale dobrana mieszanka składników najwyższej jakości. Dla wegetarian, wegan i nie tylko!

[www.allos.eu](http://www.allos.eu)



Poznaj  
Producenta:





# Szczypior, szczypiorek

Jego nazwa pochodzi od greckich słów skhoinos – sitowie oraz prason – por. Jest niezwykle popularny w kuchniach całego świata. Włączenie go do menu przynosi szereg korzyści – zarówno smakowych jak i zdrowotnych.

Szczypiorek (czosnek szczypiorek, *Allium schoenoprasum* L.) należy do rodziny czosnkowatych (Alliaceae). Jest warzywem wieloletnim, odpornym na niekorzystne warunki atmosferyczne i szkodniki. Szybko rozrasta się na boki i tworzy kępy roślin potomnych. Szczypiorek nie wytwarza typowej cebuli, a jego częścią użytkową są rurkowate i delikatne liście. Mogą osiągać długość od 15 do nawet 40 centymetrów. Na przekroju są okrągłe lub nieco spłaszczone, mają cebulowy aromat oraz lekko piekący smak. Okres kwitnienia szczypioru przypada w czerwcu lub na początku lipca. Jego różowo-fioletowe kwiaty są liczne, owadopylne, zebrane w kolisty lub półkolisty baldach. Jeśli uprawiamy szczypiorek jako przyprawę, lepiej je usuwać, ponieważ powodują zmniejszenie liczby liści oraz sprawiają, że kępy roślin stają się mniej zwarte.

## SZCZYPIOR A SZCZYPIOREK

Szczypior wyrasta z cebuli (*Allium cepa* L.) w postaci długich, grubych i twardych liści. Sięgamy po niego jako zamiennik dla delikatnego szczypioru (*Allium schoenoprasum* L.). Najczęściej wybieramy szczypior cebuli dymki, będącej odmianą cebuli zwyczajnej o małej, słodkiej cebulce, niewywołującej łez w trakcie siekania.

## SKĄD POCHODZI SZCZYPIOREK?

Szczypiorek pochodzi z chłodnych rejonów Europy i Azji. Niektóre źródła podają, że Marco Polo zauważył tę roślinę w czasie swojej podróży do Chin, gdzie prawdopodobnie znana już była od kilku tysięcy lat. W Europie szczypiorek uprawiany był od XVI wieku, najpierw prawdopodobnie we Włoszech, następnie w Niemczech, a później w innych krajach kontynentu. Obecnie szczypiorek występuje w stanie dzikim niemal na całej kuli ziemskiej, a uprawiany jest głównie jako roślina przyprawowa do przetworstwa lub do bezpośredniego spożycia. Ze względu na swoje walory dekoracyjne często używana jest jako roślina ozdobna w ogrodach lub florystyce.

## DLACZEGO WARTO JEŚĆ SZCZYPIOREK?

W 100 gramach szczypioru znajduje się 41 mg witaminy C (co stanowi 51 % dziennej referencyjnej wartości spożycia) oraz 567 µg witaminy A (71 % dziennej referencyjnej wartości spożycia). Witamina C wspomaga naszą odporność i chroni komórki przed działaniem wolnych rodników. Pomaga również w prawidłowej produkcji kolagenu, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Witamina A odpowiada za utrzymanie prawidłowego widzenia oraz działa korzystnie na stan naszej skóry i błon śluzowych. Wspomaga również prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i utrzymuje właściwy metabolizm żelaza.

Szczypiorek zalicza się do produktów spożywczych o najkorzystniejszych właściwościach terapeutycznych w nadciśnieniu tętniczym. Na podstawie wieloletnich badań wykazano, że zawarte w nim wysokie stężenie przeciwutleniaczy znacznie obniża ciśnienie tętnicze krwi. Podobne właściwości lecznicze wykazuje również czosnek i liście czosnku niedźwiedziego.

Szczypiorek zaliczany jest także do grupy pokarmów roślinnych o najsilniejszym potencjale antynowotworowym. Potencjał antynowotworowy wynika z zawartości związków fitochemicznych, które w szczypioru występują w dużych ilościach. Związki fitochemiczne to cząsteczki, które zapewniają roślinie działanie przeciwbakteryjne, grzybobójcze i owadobójcze. Chronią one roślinę i umożliwiają jej przetrwanie w niesprzyjającym środowisku.

## SZCZYPIOREK W KUCHNI

Szczypiorek najlepiej spożywać na surowo, bowiem wtedy zachowuje wszystkie swoje właściwości. Przepysznie smakuje na kanapce z twarogiem czy jajkiem na twardo. Szczypiorek można dodawać jako aromatyczną posypkę do jajecznicy, zup, kasz, wędlin, paszтетów, serów, ryb oraz drobiu. W Chinach szczypior to popularny składnik farszu pierogów i wyśmienita ozdoba smażonych warzyw, makaronu, ryżu i grillowanego mięsa.

Niewiele osób wie, że w kuchni doskonale sprawdzi się w postaci suszonej. Najlepiej dodawać go w czasie gotowania do zup i przetworów. Posłuży też do skomponowania własnej mieszanki ziołowej.

## CZY WIESZ, ŻE...?

- Kwiaty szczypioru są jadalne! Mają cebulowo-czosnkowy smak i mogą pełnić funkcję dekoracyjną w sałatkach, kanapkach, makaronach, jajecznicy, pastach twarogowych, sosach, dipach czy daniach mięsnych.
- Szczypiorek nie nadaje się do długiego przechowywania. Jeśli nie zostanie spożyty od razu, powinniśmy umieścić go w lodówce na maksymalnie kilka dni. Nieświeży szczypior można rozpoznać po zwiędniętych i śliskich liściach.
- Nasiona szczypioru przechowywane w temperaturze -20 °C mogą kiełkować nawet po 6 latach.

*Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet*





## JAJECNE MUFFINKI ZE SZCZYPIORKIEM



🕒 40 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

jaja - 2 szt.  
pomidor - 1 szt.  
**szczypiorek - 1 łyżka**  
płatki drożdżowe - 1 łyżka  
sól i pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomidora sparz i obierz ze skórki. Pokrój w kostkę. Do miski przełóż wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Masę rozdziel na cztery silikonowe foremki do muffinek i piec w nagrzanym na 190°C piekarniku przez 35 minut.

*Zdrowie na języku*



## TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

twaróg biały wiejski kliniek - 250 g  
śmietana kwaśna 18% - 200 g  
rzodkiewka - 6 szt.  
**szczypiorek - 1 pęk**  
sól, pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Twaróg rozdrabniamy widelcem. Dodajemy śmietanę i mieszamy. Szczypiorek siekamy, rzodkiewki ścieramy na tarce na grubych oczkach. Wrzucamy do twarogu, mieszamy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

*Barbara Strużyna*



## OMLET ZE SZCZYPIOREM



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

masło - 1 łyżka  
jaja - 3 szt.  
**szczypiorek - 1/2 pęku**  
sól, pieprz - do smaku  
chilli do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zaczynamy od wybicia jajek i sprawdzenia ich świeżości. Potrzebujemy większą miskę i małą. Do małej miseczki wbijamy jajo, jeśli jest dobre - przelewamy do dużej miski i tak samo postępujemy z każdym jajkiem. Jajka roztrzepujemy z solą, szczyptą pieprzu i chili. Szczypiorek myjemy, suszymy, siekamy i mieszamy z jajkami. Na patelni rozpuszczamy masło, wylewamy masę jajeczną. Smażymy pod przykryciem, aż omlet się zetnie.

*Dorota Wdowińska - Rozbicka*



## PIECZARKI Z DYMKĄ I SZCZYPIOREM Z PATELNI



🕒 45 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

pieczarki - 500 g  
**dymka ze szczypiorem - 1 pęk**  
olej kokosowy - 1 łyżka  
sos sojowy - 1 łyżka  
zioła prowansalskie - szczypta  
sól ziołowa - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pieczarki myjemy i oczyszczamy. Kroimy na kawałki - mniejsze na ćwiartki, większe na szóstki. Wrzucamy do miski i dodajemy sól ziołową. Odstawiamy na pół godziny, aż pieczarki zmiękną. Dymkę kroimy w piórka, a szczypiorek siekamy. Dwie łyżki szczypioru można zostawić, aby posypać danie przed podaniem resztę szczypioru dodajemy do pieczarek. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy. Wrzucamy na niego pieczarki z dymką i szczypiorem. Kiedy pieczarki puszcza wodę, dodajemy sos sojowy i zioła prowansalskie. Całość mieszamy i smażymy, aż cała woda odparuje. Pieczarki z patelni podajemy na gorąco jako dodatek do dania głównego lub przekąskę.

*My Chcemy Jeść*



## GRYCZANE KOTLECICKI ZE SZCZYPIORKIEM



🕒 60 min

### SKŁADNIKI (6 porcji):

kasza gryczana niepalona - 200 g  
jaja duże - 2 szt.  
**szczypiorek - 1 pęk**  
mąka z tapioki - 2 łyżki  
sól, pieprz - do smaku  
czubryca przyprawa - 1 łyżka  
jogurt naturalny - 200 ml  
olej do smażenia - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Kaszę opłukać. Włożyć do rondła. Wlać wodę (1 cm ponad kaszę) i gotować do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn. Wyłączyć gaz i pozostawić kaszę pod przykryciem na 20 minut.

**KROK 2:** Kaszę połączyć w misce z jajkami i mąką. Dodać pokrojony szczypiorek oraz czubrycę, pieprz i sól. Wszystko dokładnie wymieszać. Uformować małe kotleciki. Smażyć na rumiano na rozgrzanym oleju. Kotleciki osuszyć na papierowym ręczniku. Podawać z jogurtem i szczypiorkiem.

*Dorota Woźniak - Twins Pot*



## JAJKA ZE SZCZYPIOREM



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

jaja - 3 szt.  
awokado - 1 szt.  
majonez lub jogurt - 1 łyżka  
**szczypiorek - 1 pęk**  
sól, pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Jajka gotujemy ok. 6 minut. Studzimy w zimnej wodzie. Obieramy, kroimy na dwie części. Układamy na talerzyku. Szczypiorek siekamy. Awokado kroimy na dwie części, wyciągamy pestkę. Dużą łyżką wyciągamy miąższ.

**KROK 2:** Miąższ ugniatamy widelcem, dodajemy jogurt lub majonez, sól i pieprz. Wszystko ugniatamy, dodajemy szczypiorek i lekko mieszamy. Wykładamy masę na jajka, posypujemy szczypiorkiem. Ozdabiamy rzodkiewką przekrojoną na pół.

*mariola.mk*





NOWE OPAKOWANIE

# 100 % EKOLOGICZNA

## Bez żadnych wątpliwości i sztucznych dodatków

Delikatnie pikantna, lekko cierpka kurkuma jest znana w Indiach od ponad 4000 lat i jest głównym składnikiem proszku curry. Należy ją odpowiednio wcześniej dodawać do warzyw strączkowych, dań jednogarnkowych i sosów – wtedy rozwinie swój ciepły aromat i intensywnie żółty kolor.



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

EKOLOGICZNA OD 1979 ROKU







# Pietruszka

Co dokładnie kryje w sobie nać pietruszki, nasz rodzimy superfoods? Do grupy superżywności zaliczane są produkty korzystne dla zdrowia, charakteryzujące się wysoką wartością odżywczą.

## NATKA PIETRUSZKI ZAWIERA:

- beta – karoten (ponad 5000 µg w 100 g), witaminy z grupy B i K, wapń, magnez, kwas foliowy, potas, fosfor, cynk, miedź, mangan, błonnik;
- chlorofil, znany ze swoich właściwości oczyszczających i tonizujących organizm człowieka. Dzięki zawartości chlorofilu oraz flawonoidów natka, ma silne działanie antyoksydacyjne; chlorofil przyczynia się również do stymulowania wzrostu komórek czerwonych krwi (erytrocytów).

Dzięki zawartości korzystnych składników natka pomaga łagodzić nerwobóle, działa moczopędnie, pomaga w leczeniu kamicy moczowej, świetnie wpływa na wzrok i cerę. Zielone listki poprawiają trawienie, przynoszą ulgę przy gwałtownej fermentacji w jelitach, odtruwają organizm.

## IDEALNE POŁĄCZENIE: WITAMINA C I ŻELAZO

Już jeden pęczek natki zaspokoi dzienne zapotrzebowanie na witaminę C (177 mg/100 g). Witamina C nie tylko wzmacnia odporność, ale też wspomaga wchłanianie żelaza, w które natka również obfituje (5 mg/100 g). Roślinne źródła żelaza są gorzej przyswajalne niż żelazo hemowe (produkty mięsne). Jeśli jednak połączy się żelazo roślinne z witaminą C uzyskuje się znacznie lepszą wchłanianiałość. Dzięki idealnemu połączeniu witaminy C i żelaza, natkę pietruszki wykorzystuje się we wspomaganiu leczenia i zapobiegania anemii.

## NIEOCENIONA PRZYPRAWA

Kto z nas nie kocha prawdziwie wiosennego aromatu zielonej pietruszki? Natka, podobnie, jak inne warzywa o zielonych jadalnych liściach, ma wszechstronne kulinarne zastosowanie, dlatego nie traktujmy jej tylko jako dodatku smakowego do potraw. Jest jednym z najczęściej używanych warzyw w polskiej kuchni. Możemy z nią naprawdę uczynić kulinarne cuda. Włączmy do diety nieco więcej natki niż kilka listków do ziemniaków czy zupy. Zmiksowana z oliwą i innymi dodatkami utworzy pyszne pesto, które można jeść z makaronem lub na kanapkach. Wyśmienita do koktajli, kiedy zblendujemy ją z owocami i odrobiną wody. Koktajle posiadające w składzie natkę pietruszki stanowią potężny zastrzyk energii i zdrowia. Świeżą siekajmy i dodawajmy do sałatek, past do pieczywa, dań z ryżu, gulaszów, spaghetti, kaszy, zup. Posypujmy zupy, placki, omlety, kanapki. Natka pietruszki to główny składnik takich dań jak argentyński zielony sos Chimichurri lub libański Tabbouleh.

## DODAWAJMY NATKĘ DO WSZYSTKIEGO!

Dodanie natki pietruszki to niezwykle prosta metoda, dzięki której szybko urozmaicimy niemal każde danie i dodamy mu apetyczności. Natką możemy ożywić nawet zwykłą jajecznicę.

## ŚWIEŻA, CZY SUSZONA?

Oczywiście świeża! Wtedy ma najlepszy i najbardziej aromatyczny smak, najcenniejsza jest właśnie taka świeżo zerwana, co najlepiej zapewni własna uprawa, bo natkę możemy sobie wyhodować nawet na parapecie. Gdy kupimy natkę w pęczku, trudniej zachować świeżość. W zimnej wodzie wytrzyma w dobrym stanie 2–3 dni, natomiast w lodowce trochę dłużej. W tym celu umyty i otrzepany z wody pęczek należy owinąć ręcznikiem kuchennym i położyć w najcieplejszym miejscu lodówki. Nie możemy jej mieć jednak w postaci świeżej cały rok, dlatego musimy ją sobie zapewnić. Natkę możemy ususzyć lub zamrozić, żeby zawsze mieć ją pod ręką. Przy zamrażaniu nie traci swoich walorów.

Świeżą natkę najlepiej dodać do potraw o krótkim czasie ogrzewania, zaś suszoną do dań poddawanych dłuższej obróbce.

## OLEJKI ETERYCZNE

Nać pietruszki zawiera lotne olejki, w tym ok. 20 % to mirystycyny, ok. 10 % to apiole oraz inne, m.in. terpeny. Mirystycyna i apiole mają właściwości moczopędne, łagodzą skurcze oraz wzdęcia, jednak przy większym spożyciu mogą działać stymulująco oraz halucynogennie. Jednak żeby pietruszka dała takie rezultaty, potrzebne byłyby naprawdę bardzo duże jej ilości. Nie zaszkodzi jednak kobietom w ciąży, karmiącym oraz małym dzieciom zachować ostrożność.





## NIE TYLKO OZDOBA

Natka pietruszki bardzo często pełni rolę ozdoby potraw, ale jej właściwości sprawiają, że zdecydowanie zasługuje na więcej! Nadaje potrawom specjalny, wyrazisty smak i zapach. Warto stosować ją w swojej kuchni i dodawać nie tylko do rosółu.

## CZY WIESZ, ŻE?

- Natka jest niskokaloryczna, 1 pęczek dostarcza 25 kcal;
- 1 pęczek natki zaspokoi dzienne zapotrzebowanie na witaminę C;
- Jest moczopędna – pomaga w walce z obrzękami;
- Natka to symbol świeżości, młodości i dobrego humoru;
- Neutralizuje ostre zapachy, wystarczy przegryźć kilka listków, by odświeżyć oddech, np. po zjedzeniu czosnku, zucie listków poleca się również palaczom, ponieważ poprawia nieświeży oddech;

- Jest solidnym filarem kuchni francuskiej, zawiera się w tzw. „bouquet-garni” razem z liściem laurowym i tymiankiem;
- Pietruszka to jedno z warzyw, które niwelują zmęczenie i wspomagają koncentrację, wprawia w dobry nastrój i łagodzi stres, dlatego powinny o niej pamiętać osoby, które pracują na wysokich obrotach, pod presją czasu;
- Podobno sok z rozartych w palcach liściach natki pomaga na ukąszenia komarów i innych insektów. Wystarczy posmarować nim miejsce ukłute przez owada;
- Botanik żyjący w XVII w. uważał, że sam zapach pietruszki „posiła pamięć i mózg”.

Sylwia Kaczmarek



## KOKTAJL PIETRUSZKOWO-JABŁKOWY



🕒 10 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

- jabłko duże nie kwaśne - 1 szt.
- natka pietruszki - 1/2 pęczu
- cytryna - 1/2 szt.
- woda przegotowana - 1/2 szklanki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w drobne cząstki. Wyparzoną cytrynę obieramy ze skórki i połówkę dokładamy do jabłek. Wszystko wkładamy do blendera, dodajemy pociętą natkę pietruszki i połowę chłodnej wody. Blendujemy i powoli dolewamy resztę wody. Jeśli chcemy pić - wlewamy 3/4 szklanki, jeśli zjeść to 1/2 szklanki wody.

FAMILY



ZWERGENWIESE  
Wierzymy w BIO



# Oczy Cię nie mylą!

Nasze pasty Streich są teraz zupełnie nowe

100 % nasion słonecznika z niemieckich upraw ekologicznych

wegańskie bez drożdży

bezglutenowe

BIO

NOWE receptury, design i opakowania

18 pysznych wariantów

przed...

po!







## CUKINIOWE SPAGHETTI Z ZIEŁONYM SOSEM



**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
 spaghetti z cukinii (surowe) - 440 g  
 olej rydzowy - 8 łyżek  
 woda - 8 łyżek  
 sól, pieprz ziołowy - do smaku  
 nasiona lnu - 1 łyżka  
**świeża natka pietruszki - 1 pęk**  
 nasiona słonecznika - 2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Przygotujcie spaghetti ze świeżej cukinii - w zależności od tego z jakiego przyrządu skorzystacie (spiralizer lub obieraczka). Podzielcie je na dwie równe porcje i umieśćcie na talerzach.

**KROK 2:** Sos - jeżeli chcecie żeby były w nim kawałki nasion, sięgnijcie po blender. Jeżeli lubicie gładkie sosy sięgnijcie po mikser z dużą mocą. Chociaż oba sosy były dobre, to ten „blenderowy” miał w sobie coś rustykalnego.

**KROK 3:** Do naczynia, w którym będziecie przygotowywać sos dodajcie umytą i osuszoną natkę pietruszki, olej rydzowy, wodę, sól, pieprz oraz nasiona. Zmiksujcie do otrzymania wymarzonej konsystencji. Jeżeli sos będzie dla Was za gęsty dodajcie trochę więcej oleju lub wody.

*Szybko Tanio Smacznie*



## PESTO PIETRUSZKOWE Z MIGDAŁAMI



**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
**natka pietruszki - 50-60 g**  
 migdały - 100 g  
 parmezan - 40-50 g  
 olej konopny (może być inny) - 70-90 ml  
 syrop daktylowy - 1/2-1 łyżeczki  
 czosnek - 1-2 ząbek  
 sól lub sos sojowy - do smaku  
 ocet owocowy - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Migdały zalać wrzątkiem, przykryć talerzykiem i odstawić na około 20 minut. Po przestygnięciu obrać migdały ze skóry (właściwie to je wycisnąć ze skórek).

**KROK 2:** Natkę pietruszki umyć i osuszyć. Przygotować pozostałe składniki. Zamiast octu można użyć soku z cytryny.

**KROK 3:** Wszystkie składniki umieścić w malakserze lub blenderze i utrzeć na gładką masę do ulubionej konsystencji.

**KROK 4:** Pesto z natki pietruszki można użyć do makaronu, ziemniaków, kopytek lub zwyczajnie jak pastę do domowego chleba. Można też dodać więcej oleju i octu i zrobić sos do sałatki.

*Nikita*



## JAGLANY TABBOULEH



**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
 kasza jaglana - 1 szklanka  
**natka pietruszki - 1/2 pęku**  
 świeża mięta - 1/2 pęku  
 oliwa z oliwek - 2-3 łyżki  
 cebula - 1 szt.  
 pomidory - 2 szt.  
 czerwona papryka (u mnie grillowana ze słóika) - 1 szt.  
 sok z cytryny - 3 łyżki  
 kmin mielony - 1/2 łyżeczki  
 pistacje lub orzeszki piniowe - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagotuj w czajniku ok. 1 litra wody. Kaszę wypułcz pod bieżącą wodą i podpraż w garnku, wlej wrzącą z czajnika wodę i ugotuj ok. 10-12 minut. Odcedź i przepłucz, jeśli nie jest sypka. Pomidory sparz i obierz ze skórki. Pokroj w małą kosteczkę pomidory, paprykę, ogórka (ja obrałam ze skórki i wydrążyłam pestki) i cebulę. Posiekaj drobno natkę z miętą. Wymieszaj wszystko razem. Dodaj oliwę, kmin i sok z cytryny. Posyp prażonymi pistacjami.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*



## SALAATKA TABBOULEH



**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
 kasza bulgur - 9 łyżek  
**natka pietruszki - 1 pęk**  
 mięta - 1 pęk  
 pomidor - 4 szt.  
 cytryna - 1/2 szt.  
 oliwa z oliwek - 1 łyżka  
 sól himalajska - 1 szczypta  
 pieprz - 1 szczypta  
 pestki dyni - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę bulgur ugotować przez około 8 minut, a następnie zostawić pod przykryciem do wchłonięcia całego płynu. Pestki dyni lekko podprażyć na suchej patelni. Liście mięty oraz pietruszki poszatkować, pomidory pokroić w kostkę, a z cytryny wycisnąć sok. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą, spróbować, doprawić w razie potrzeby. Sałatkę posypać pestkami dyni.

*polecamy!*  
BULGUR (KASZA)  
BIO - BIO PLANET







# CZEKOLADOWA STRONA RAPUNZELA: UCZCIWA, PIĘKNA, KUSZĄCA...



Dwóch pionierów żywności ekologicznej:  
Joseph Wilhelm  
i Bernardo Apaza Lluscú z El Ceibo.

Wybierz się z nami w krótką podróż w czasie i dookoła świata. Wszystko zaczęło się od poszu-

kiwania wartościowych surowców organicznych do produktu, który nie był jeszcze dostępny w tym czasie w jakości ekologicznej: czekolady. W latach 80. Joseph Wilhelm, założyciel Rapunzela odbył długą podróż, aż do Boliwii. Tam, w „El Ceibo” znalazł partnera do ziarna kakaowego. Przekonał hodowców kakao o zaletach rolnictwa ekologicznego.

Podróż została zwieńczona wielkim sukcesem. Były to również narodziny autorskiego programu

uczciwego handlu Rapunzela o nazwie HAND IN HAND. „El Ceibo” w Boliwii dla kakao i „Planeta Verde” w Brazylii dla cukru trzcinowego Rapadura stały się pierwszymi partnerami programu HAND IN HAND Rapunzela – i są nimi do dziś.

Po surowcach, Joseph Wilhelm znalazł tradycyjnego producenta czekolady Maestrani w Szwajcarii, który rozpoczął przygodę produkcji pierwszej na świecie organicznej czekolady w 1987 roku.






## SUKCES JEST WTĘDY, GDY KORZYŚCI ODNOSZĄ WSZYSTKIE STRONY

Zaufana wieloletnia współpraca, regularna wymiana z naszymi partnerami i osobiste wizyty to recepta na sukces naszych produktów. Sprawiedliwy handel z naszymi partnerami oznacza długoterminowe relacje w zakresie dostaw na przejrzystych warunkach. Uzgodnione ceny są powyżej poziomu rynkowego i zawierają dwie premie: ekologiczną oraz program HAND IN HAND.

Dostawcy HAND IN HAND, jak również sama Firma Rapunzel, są co dwa lata audytowani pod kątem zgodności ze wszystkimi zobowiązaniami przez niezależny organ kontrolny.

Uczciwe ceny i dodatkowa premia HAND IN HAND oraz długoterminowa współpraca, umożliwiają partnerom odpowiednie płacenie rolnikom i pracownikom, tworzenie lepszych warunków pracy i inwestowanie w dalsze szkolenia.

### Co jest specjalnego w ekologicznych czekoladach Rapunzela?

-  Składniki Fair Trade z wieloletnich projektów Rapunzela HAND IN HAND
-  Produkcja tradycyjna i intensywne konszowanie
-  Niektóre czekolady wykonane są z pełnego cukru trzcinowego Rapadura, który dzięki charakterystycznemu karmelowemu smakowi dodaje wyjątkowej nuty.





# Podaruj odporność

Na nowy rok większość z nas życzy sobie przede wszystkim zdrowia. Pytanie, co możemy zrobić, jak o zdrowie zadbać, żeby to noworoczne życzenie się spełniło.

## PO PIERWSZE, ŻYWIENIE

Budowanie odporności nie zawsze było dla nas oczywiste. Potrzebowaliśmy czasu, by nauczyć się, jak wspierać nasz organizm, a przede wszystkim słuchać jego potrzeb. Teraz już wiemy, że oprócz aktywności fizycznej, zachowania rytmu dobowego oraz ograniczenia stresu – zdrowie to przede wszystkim odpowiednie żywienie. Jak zatem jeść, by o nie dbać?

Przede wszystkim zadbajmy o to, co jemy. Smak jedzenia jest oczywiście bardzo ważny, jednak najważniejsze jest to, by z pożywieniem dostarczyć organizmowi odpowiednich składników odżywczych, naturalnego pochodzenia. Odżywiamy się przede wszystkim świadomie, dowiadujemy się, skąd pochodzi dany produkt. W Zakwasowni sprawdzamy i selekcjonujemy każde warzywo, owoc czy przyprawę. Dlaczego? Z pozoru „zdrowe” warzywa z uprawy przemysłowej nierzadko są źródłem pestycydów i metali ciężkich. Żywność ekologiczna, ze sprawdzonej uprawy pozbawiona jest tych substancji, za to zawiera więcej łatwo przyswajalnych witamin i składników mineralnych.

Pisząc o zdrowym żywieniu, nie można pominąć fermentacji. Kiszonki są ważnym elementem zdrowej, zrównoważonej diety. Produkty fermentowane takie jak zakwas z buraka, kimchi czy znane i kochane przez wszystkich Polaków ogórki kiszzone są genialnym źródłem bakterii probiotycznych, wzmacniających pracę naszych jelit, co bezpośrednio przekłada się na odporność organizmu.

## NA POMOC ODPORNOŚCI

Oprócz zachowania zdrowej, zrównoważonej diety – odporność czasem należy pomóc. Zwłaszcza w czasie przedwiośnia i okresie jesienno-zimowym, kiedy ze względu na warunki atmosferyczne jesteśmy szczególnie narażeni na przeziębienia i choroby. Caffe szczęście, natura wyposażyła nas w wiele roślinnych antybiotyków o potwierdzonym naukowo silnym działaniu.

W odpowiedzi na potrzeby nasze i naszych klientów stworzyliśmy prawdziwego, odpornościowego agenta do zadań specjalnych – rozgrzewającego shota. Ten skoncentrowany napój składa się z soku pomarańczowego, wyciśniętego z ekologicznych, sycylijskich pomarańczy, wyłoczonej esencji z kurkumy, imbiru, pieprzu cayenne oraz oleju z oregano. Wszystkie te składniki mają genialne zastosowanie dla wzmocnienia odporności.

Kurkuma, używana w medycynie naturalnej już od 2,5 tys. lat, dzięki wysokiej zawartości kurkuminy jest nie tylko naturalnym antyoksydantem, ale również działa antybakteryjnie. Łagodzi objawy przeziębienia tj. katar i kaszel, a także działa przeciwgorączkowo. Warto pamiętać, by zawsze łączyć kurkumę z pieprzem – piperyna zawarta w pieprzu wzmacnia jej działanie.

Korzeń imbiru ma silne działanie przeciwwirusowe oraz przeciwbakteryjne. Dodatkowo genialnie rozgrzewa organizm. Nie bez powodu herbatka z imbirem to remedium na przeziębienia na całym świecie.



”Mikołaj Bator.  
Tata, mąż, pasjonat fermentacji.  
Ekspert w dziedzinie organicznej  
kuchni roślinnej.  
Twórca marki Zakwasownia”.

Olej z oregano to substancja, która znana była już w starożytnej Grecji. Dzięki składnikom fenolowym, (karwakol i tymol) olej ten ma silne antywirusowe, antybakteryjne oraz antygrzybiczne działanie. Co ważne, olej z oregano nie niszczy „dobrych” jelitowych bakterii niezbędnych naszemu organizmowi w codziennym funkcjonowaniu.

## JAK PIĆ NASZEGO SHOTA?

Zalecane dawkowanie to 100 ml dziennie, najlepiej wieczorem. Nie jest to jednak jedyna metoda spożywania. Naszym ulubionym sposobem jest aromatyczny, rozgrzewający napar imbirowy, absolutnie prosty w wykonaniu! My pijemy go zwłaszcza zimą, gdy czujemy się przeziębieni i potrzebujemy czegoś, co dodatkowo rozgrzeje nas od środka. Szczerze powiedziawszy, napar na bazie shota kurkuma imbir jest nie tylko zdrowy, ale i przepyszny! Pokochaliśmy go na tyle, że przygotowujemy go również dla gości w naszej gdańskiej restauracji Zakwasownia Organic Food & Cafe.











## NAPAR IMBIROWY



**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
shot rozgrzewający – 50 ml  
pomarańcza – 3 plastry  
rozmaryn – 1 gałązka  
sok z rokitnika – 20 ml  
ciepła, ale nie wrząca woda – 180 ml  
\*miód bądź inny ulubiony słodki  
dodatek - wedle uznania

**SPOSÓB  
PRZYGOTOWANIA:**  
Shota i sok przelej do  
kubka. Zalej ciepłą  
wodą. Dodaj pomarań-  
cze i rozmaryn, wymie-  
szaj. Na zdrowie!

Mikołaj Bator

*polecamy!*

**SHOT Z POMARAŃCZY  
Z KURKUMĄ  
I IMBIREM  
ROZGRZEWAJĄCY BIO  
-ZAKWASOWNIA**



# WITAMINY w postaci kropeł

Wygodne rozwiązanie dla wymagających.  
Witaminy rozpuszczone w oliwie z oliwek extra  
virgin, która wspomaga ich przyswajalność.  
Bezpieczne suplementy w kroplach wolne  
od alergenów i odpowiednie dla wegetarian,  
bez zbędnych dodatków.



## Również dla dzieci



Poznaj  
Producenta:



sprawdź na  
[www.pharmovit.pl](http://www.pharmovit.pl)

**PharmoVit®**





# Soki i koktajle

Pokarmy roślinne zawierają w sobie całą masę substancji odżywczych, które mają korzystny wpływ na ludzkie zdrowie wykazując właściwości przeciwzapalne, przeciwwirusowe, a nawet przeciwnowotworowe.

## CO KRYJE SIĘ W SOKACH I KOKTAJLACH?

Soki i koktajle roślinne są idealnym rozwiązaniem, aby dostarczyć sobie potrzebnych składników odżywczych w prostej, smacznej i nieobciążającej układu trawiennego formie. Soki szczególnie polecane są osobom, które nie przepadają za surowymi pokarmami roślinnymi i z tego względu ograniczają je w swoim jadłospisie. Przypominamy, że w oficjalnej piramidzie żywienia opracowanej przez Polski Instytut Żywności i Żywienia warzywa i owoce znajdują się w podstawie piramidy tuż po aktywności fizycznej. Oznacza to, że pokarmy roślinne powinny być podstawą naszego żywienia na co dzień. Picie soków zwiększa ogólne spożycie owoców i warzyw, a ich działanie na nasze zdrowie jest nie do przecenienia. Składniki występujące na przykład w soku jabłkowym spowalniają choroby serca. Sok z jarmużu lub selera naciowego obniża ciśnienie krwi i stężenie cholesterolu. Sok z marchwi chroni układ sercowo-naczyniowy. Sok z buraka poprawia krążenie krwi i obniża ciśnienie. Warzywa i owoce poddane obróbce cieplnej nie będą miały już tak potężnych właściwości. Jedną z przyczyn jest to, że wiele związków rozpuszczalnych w wodzie zostaje wypłukana podczas gotowania. Ciepło jest też szkodliwe dla enzymów. Enzymy to substancje, odpowiadające za reakcje chemiczne zachodzące w naszym ciele. Główną funkcją enzymów jest proces trawienny oraz odpowiednie rozłożenie, oraz dostarczenie witamin i substancji odżywczych dla organizmu.

Wiosna to idealny czas, aby sprezentować swojemu ciału kurację sokami i koktajlami, ale detoks możesz przeprowadzić o każdej porze roku. Istnieje wiele powodów, które powinny skłonić Cię do przeprowadzenia oczyszczania, gdyż korzyści płynące z picia soków i koktajli mogą okazać się zbawienne dla Twojego ciała. Efektów, których można się spodziewać pijąc żywe roślinne soki złożone z owoców i warzyw każdego dnia są ogromne, m.in. usprawnisz swoje trawienie, oczyścisz jelita, czyli główne centrum dowodzenia naszego organizmu. Odzyskasz witalność i dobre samopoczucie, lepszą koncentrację i większą jasność myśli. Twoja skóra stanie się gładka i nawilżona, stracisz zbędne kilogramy. Jeśli dodatkowo wyeliminujesz z diety pokarmy, które Ci nie służą możesz pozbyć się poważniejszych problemów zdrowotnych i doprowadzić do regeneracji tkanek.

Dzięki diecie bogatej w świeże soki dowiesz się także, w jaki sposób niektóre pokarmy wpływają na Twoje samopoczucie psychiczne i fizyczne oraz zmieni się Twoje odczuwanie smaków.

## PO CO MI DIETA SOKOWA?

Z każdej strony otaczają nas trujące substancje, które zakłócają prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Występują w żywności, w powietrzu, w kosmetykach, w środkach czystości, a nawet w wodzie, którą pijemy. Toksyny latami gromadzą się w naszych organizmach wywołując choroby i ból. Nasze ciała posiadają wewnętrzny system odtruwania, a oczyszczanie z toksyn trwa przez cały czas i jest naturalnym procesem zachodzącym w organizmie. Wątroba odpowiada za chemiczny rozkład wszystkiego, co przedostaje się do naszego ciała. Jelito grube jest główną drogą eliminacji toksyn. Nerki odpowiadają za odfiltrowanie toksycznych substancji z krwi i wydalanie ich wraz z moczem.

Nasz układ oczyszczania codziennie narażony jest na kontakt z ogromną ilością toksyn, wykonując ogromną pracę. Ilość toksyn z, którymi mamy do czynienia na co dzień sprawia, że organizm staje się przeciążony i przepracowany. Z wiekiem poszczególne organy słabną i nie dają już sobie rady z usuwaniem odpadów. Organizm staje się zatruty i zakwaszony. Wtedy właśnie zaczynamy chorować, a w naszym ciele powstają stany zapalne.

Okresowe oczyszczanie może odwrócić proces choroby i przywrócić równowagę w organizmie. Pamiętaj, że Twoje ciało cały czas wysyła Ci sygnały na temat tego, jak działa na Ciebie Twoja dieta. Poziom energii i koncentracji, stan włosów, paznokci i skóry, praca jelit, ogólne samopoczucie mogą Ci wiele powiedzieć o Twoim stanie zdrowia. Wypróbuj dietę na samych sokach chociaż przez 7 dni i zaobserwuj, czy coś się zmienia, a jeśli nie jesteś w stanie przeprowadzić całościowego postu opartego na samych sokach i koktajlach, wystarczy, że codziennie wprowadzisz do swojego jadłospisu minimum 2 świeżo wyciskane soki lub koktajle owocowo - warzywne lub/i warzywne, dzięki czemu pomożesz swojemu ciału w usuwaniu toksyn oraz dostarczysz masę potrzebnych mu substancji odżywczych. Podejmij decyzję, a rezultaty mogą Cię zadziwić.



## CZYM RÓŻNI SIĘ SOK OD KOKTAJLU?

Można powiedzieć, że sok to po prostu koktajl pozbawiony błonnika. Główna różnica między sokiem i koktajlem polega na sposobie przygotowania. W celu efektywnego wyciśnięcia soku z owoców i warzyw potrzebna jest wyciskarka wolnoobrotowa, której działanie opiera się na wydobyciu wody, witamin i składników odżywczych z owoców lub warzyw, przy jednoczesnym oddzieleniu niestrawnego błonnika, skórek i pestek. Sok jest lekkostrawny i trawi się natychmiastowo, dostarczając jednocześnie dawki witamin i minerałów bez konieczności obciążania układu pokarmowego. Koktajle powstają z kolei poprzez rozdrobnienie blenderem całych owoców i warzyw, czego skutkiem jest otrzymanie owocowo-warzywnego posiłku bogatego w błonnik, wodę i witaminy w przystępnej, pitnej wersji. Zarówno soki, jak i koktajle są nieocenionym dobrem dla organizmu. Sok jest jednolitym, szybko trawiącym się płynem i doskonałym źródłem energii, z którego witaminy i mikroelementy natychmiast trafiają do krwiobiegu. Z kolei koktajl może być traktowany jako pełnowartościowy posiłek, który zaspokaja głód i pozostawia uczucie sytości na dłużej alkalizując i dostarczając witamin, minerałów w najlepszej, świeżej i nieprzetworzonej formie.



## CO MI POTRZEBNE, ABY PRZEPROWADZIĆ KURACJĘ SOKAMI LUB KOKTAJLAMI?

W przypadku koktajli wystarczy ręczny blender, dzięki któremu zmiksujesz swoje ulubione owoce, np. z zielonymi liśćmi. Świetnie sprawdzą się również wszelkie blendery kielichowe o dużej

mocy, które pozwolą także na zmiśkowanie owoców mrożonych i zrobienia lodowego koktajlu, który schłodzi Cię latem. Aby zrobić sok, czyli po prostu płyn oddzielony od pulpy i pozbawiony błonnika, potrzebna Ci będzie wyciskarka wolnoobrotowa lub inaczej jednoślismakowa. Jej działanie polega na przecięnięciu produktu przez wolno obracający się walec, który delikatnie rozgniata produkt wyciskając z niego sok. Proces ten pozwala na zachowanie składników odżywczych. Zakup wyciskarki wolnoobrotowej to kosztowny wydatek, choć teraz na rynku pojawiły się znacznie tańsze wyciskarki, które dobrze spełniają swoje zadanie.

## CO JESZCZE CI POTRZEBNE DO PRZYRZĄDZANIA POŻYWNYCH SOKÓW I KOKTAJLI?

Oczywiście nóż, deska do krojenia, obieraczka do warzyw, szczotka do szorowania warzyw, miska i produkty sprzyjające oczyszczaniu. Jeśli masz taką możliwość, wybieraj produkty ekologiczne, z naturalnych upraw, gdyż to one mają największą moc odtruwania, są pozbawione toksycznych substancji. Pamiętaj o dokładnym opłukaniu warzyw i owoców przed ich wyciśnięciem. W sklepach są dostępne gotowe płyny do oczyszczania warzyw i owoców złożone z naturalnych składników, które w prosty sposób pomagają pozbyć się bakterii, kurzu i innych zabrudzeń z powierzchni.

## CZEGO UNIKAĆ PODCZAS KURACJI SOKAMI I KOKTAJLAMI?

Istnieją produkty sprzyjające oczyszczaniu oraz takie, które zakłócają ten proces. Do tych drugich należą rafinowany cukier, gluten, produkty mleczne, przetworzone produkty sojowe, kawa w dużej ilości, alkohol, niezdrowe tłuszcze zawarte w przetworzonej żywności. Postaraj się trzymać od tych produktów z daleka, nie tylko podczas kuracji oczyszczającej, ale także na co dzień. Warto wyeliminować je ze swojej diety na stałe, gdyż to właśnie te produkty tworzą wolne rodniki i zanieczyszczają organizm tworząc stany zapalne przyczyniając się do rozwoju chorób.



### JAK SKOMPONOWAĆ SMACZNY SOK I KOKTAJL?

- Przygotowując oczyszczający koktajl wybieraj miękkie owoce. Świetnie sprawdzą się tutaj polskie maliny, truskawki, jagody, borówki, porzeczki, dojrzałe gruszki, morele, brzoskwinie, a także owoce egzotyczne jak banany, mango, ananasy, pomarańcze, cytryny, mandarynki, melony. Wspaniałym dodatkiem do koktajli będzie garść zielonych liści, np. szpinaku, jarmużu, rukoli, roszponki, lub świeże zioła, np. mięta, bazylija, natka pietruszki. Możesz także dodać suszone owoce, np. daktyle, czy morele, które dosłodzą Twój koktajl. Wybierz ulubione składniki i po prostu zmiksuj na gładko.
- Nie polecam jednak łączyć owoców z tłuszczami, gdyż owoce i tłuszcze różnią się czasem, enzymem, jaki potrzebują na trawienie. Owoce zawsze spożywaj oddzielnie, nie łącz z białkiem, węglowodanami i tłuszczem, inaczej powoduje to fermentację. Owoce będą zalegać w żołądku, spowolnią trawienie i przyczynią się do rozwoju niekorzystnej flory jelitowej.
- Koktajle owocowe najlepiej pij na czczo, na pusty żołądek. Według najnowszej wiedzy owoce powinno się jeść oddzielnie, bo w przeciwnym razie fermentują, powodują wzdęcia, gdy wchodzi w reakcje z jeszcze niestrawionymi produktami z innych grup. Surowe, dojrzałe warzywa i owoce trawią się łatwo, ponieważ są bogate w enzymy, nieprzetworzone wartości odżywcze oraz składniki alkalizujące, które odżywiają i oczyszczają organizm. Owoce i warzywa mają odczyn zasadowy. Z kolei białka i węglowodany są kwasotwórcze. Zjedzenie produktów z różnych grup w tym samym posiłku powoduje wyrzut różnych enzymów potrzebnych do trawienia każdej z tych grup. Stwarza to niekorzystne warunki w układzie pokarmowym, które powodują niewłaściwe trawienie, gnicie i fermentację.
- Na soki możesz wykorzystać twarde i miękkie owoce i warzywa. Możesz przygotować jednoskładnikowy sok np. z selera naciowego lub jabłkowy, ale możesz także komponować bardziej rozbudowane smaki złożone z kilku produktów.
- Na bazę soku zawsze wybieraj warzywa zawierające w sobie dużo wody, np.: seler naciowy, sałata rzymska, kapusta, kapusta pekińska, burak, marchew, ogórek, sałata lodowa, pomidory, papryka.
- Dodaj zielone liście: szpinak, jarmuż, rukola, roszponka, mniszek lekarski, botwinka.
- Na słodzik Twojego soku wykorzystaj owoce takie jak jabłka, gruszki, pomarańcze, grejpfruty, winogrona.
- Możesz dorzucić także zioła jak kolendra, bazylija, mięta, melisa, pokrzywa.
- Świetnym dodatkiem do soków lub koktajli będą też tzw. superfoods, np. spirulina, chlorella, sproszkowany sok z młodego jęczmienia, czy ashwagandha, camu camu, baobab, matcha, maca. Możesz też dodawać dowolne przyprawy, najlepiej o działaniu przeciwzapalnym i oczyszczającym, np. imbir, kurkuma, pieprz, cynamon, chili.
- Próbuj różnych połączeń i sam sprawdź, które soki i koktajle najbardziej Ci smakują. Polegaj na swojej intuicji w wyborze warzyw i owoców, gdyż bardzo często Twoja intuicja idzie w parze z tym, czego domaga się Twoje ciało.

Agata Dominiak (wegeweda) - Szef Kuchni



# BEUTELSBACHER

**Ekologiczne soki i napoje  
ze świeżo zebranych owoców,  
nie z koncentratu.**

**Najwyższa dbałość  
przy wyborze owoców.**

**Źródło witaminy A i C.**

**Bez konserwantów.**







### SOK BURACZANE WZMOCNIENIE



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
buraki podłużne - 2 szt.  
pietruska - 1 szt.  
jabłka - 2 szt.  
czosnek - 1 ząbek  
natka pietruszki - 1 garść

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie warzywa i jabłka dokładnie umyj i obierz ze skórki i podziel na mniejsze kawałki. Przepuść przez wyciskarkę wolnoobrotową. Czosnek i natkę posiekaj i wyciśnij sok. Zamieszaj, przelej do szklanki lub butelki.



### SOK CYTRUSOWA MOC ORZEŻWIENIA



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
pomarańcze - 2 szt.  
mandarynki - 2 szt.  
cytryna - 1/2 szt.  
limonka - 1 szt.  
kurkuma szczypta

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie owoce cytrusowe obierz i przeciśnij przez wyciskarkę wolnoobrotową. Na koniec dodaj szczyptę kurkumy, wymieszaj i przelej do butelki lub szklanki.



### SOK CZERWONA BOMBA WITAMINOWA



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
pomidory - 2 szt.  
papryka czerwona - 1 szt.  
papryczka chili - 1 szt.  
ogórek zielony - 1/2 szt.  
cukinia - 1/2 szt.

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Paprykę i papryczkę chili oczyść z gniazd nasiennych. Ogórka i cukinię obierz ze skórki. Podziel wszystko = na mniejsze kawałki i przepuść przez wyciskarkę wolnoobrotową. Wymieszaj i przelej do szklanki lub butelki.

### KOKTAJL SŁONECZNY Z MANGO



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
banany - 2 szt.  
mango - 1 szt.  
roszponka - 3 garści  
sok z młodego jęczmienia (proszek) - 1 łyżeczka

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane banany, mango oddzielone od pestki oraz roszponkę i sok z młodego jęczmienia umieść w naczyniu blendera i zmiksuj na gładko. Przelej do szklanki lub butelki.

### KOKTAJL OCZYSZCZAJĄCA LEMONIADA MELONOWA



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
melon - 1/2 szt.  
banan, cytryna - po 1 szt.  
woda kokosowa - 1/2 szklanki  
świeża mięta - 1 garść

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie owoce obierz i umieść w naczyniu blendera wraz z wodą kokosową i świeżą miętą. Zmiksuj na gładko. Przelej do szklanki lub butelki.



*polecamy!*

SOK Z MŁODEGO JĘCZMIENIA SPROSKOWANY  
BIO - BIO PLANET





TERRA  
SANA

positive  
eating

# CHIPSY Z SOCZEWICY

NOWOŚĆ!

## CZAS NA PYSZNĄ PRZEKĄSKĘ!

40 % MNIEJ TŁUSZCZU NIŻ  
TRADYCYJNE CHIPSY ZIEMNIACZANE

WEGAŃSKIE  
I BEZGLUTENOWE

### O SMAKU INDYJSKIEJ PRZYPRAWY CURRY

### O SMAKU TAJSKIEGO SŁODKIEGO CHILI



PYSZNE  
I CHRUPIĄCE

Poznaj  
Producenta:



terrasana.com







## SOK ZIELONA EKSPLOZJA



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 seler naciowy - 3 łydgy  
 marchew - 1 szt.  
 jarmuż - 2 garście  
 winogrona fioletowa - 1 garść  
 jabłko - 1 szt.  
 mandarynki - 2 szt.  
 natka pietruszki - 1 garść  
 ashwagandha w proszku - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie owoce i warzywa dokładnie umyj. Podziel na mniejsze części i po kolei przepuszczaj przez wyciskarkę wolnoobrotową. Winogrona wyciskaj w całości, oberwane od gałązki. Na koniec dodaj ashwagandhę i dokładnie wymieszaj. Przelej do szklanki lub butelki.



## SOK SUPER GREENIES



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 grejpfrut - 1 szt.  
 sałata lodowa - 1/2 szt.  
 jabłko, gruszka - po 1 szt.  
 chlorella w proszku - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie owoce umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Sałatę porwij palcami na części. Przepuść wszystkie składniki przez wyciskarkę wolnoobrotową. Na koniec dodaj chlorellę i wymieszaj. Przelej do szklanki lub butelki.



## KOKTAJL MOC ANTYOKSYDANTÓW



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
 kiwi - 1 szt.  
 banan - 1 szt.  
 pomarańcza - 1 szt.  
 seler naciowy - 1 szt.  
 ogórek zielony kawałek  
 woda - 1/4 szklanki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owoce obierz i umieść w naczyniu blendera, dodaj pokrojonego selera naciowego i obranego ogórka oraz wodę. Zmiksuj na gładko. Przelej do szklanki lub butelki.

## SOK ANANASOWA FANTAZJA



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 ananas - 1/2 szt.  
 gruszka - 1 szt.  
 pomarańcze - 2 szt.  
 limonka - 1/2 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane i podzielone na mniejsze części owoce umieść w naczyniu blendera i zmiksuj na gładko. Przelej do szklanki lub butelki.

## SHAKE TRUSKAWKOWY



🕒 5 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 banany - 2 szt.  
 truskawki mrożone - 10 szt.  
 esencja waniliowa naturalna - kilka kropel  
 woda kokosowa - 1/2 szklanki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane banany, truskawki, wodę kokosową i esencję waniliową umieść w naczyniu blendera i zmiksuj na gładko. Przelej do szklanki lub butelki.



*polecamy!*

ASHWAGANDHA (KORZEŃ) W PROSZKU BIO  
- BIO PLANET



Przepisy przygotowane przez naszego  
Szeffa Kuchni  
- Agatę Dominiak (wegeweda)



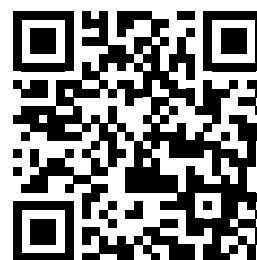
Bio  
Planet



KONTYNENTY



Poznaj  
Producenta:



## Ekologiczny ocet jabłkowy niefiltrowany

doskonały do dressingów, marynat, sosów.

Naturalnie mętny. Przed spożyciem wstrząsnąć.

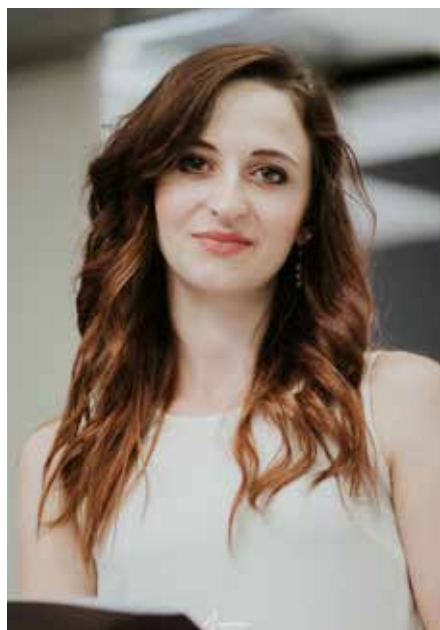
Dostępny w 3 pojemnościach: 250 ml, 500 ml, 1 L





# Polskie superfoods

## – czyli soki w codziennej diecie



dietetyk kliniczny mgr Justyna Dziomdziora

### ABY CODZIENNY JADŁOSPIS BYŁ ODPOWIEDNIO ZBILANSOWANY MUSI SPEŁNIAĆ KILKA WARUNKÓW:

- zapewniać odpowiednią podaż kalorii;
- zawierać odpowiednią proporcję makroskładników tj. węglowodanów, białek i tłuszczu;
- dostarczać mikro i makroelementy oraz witaminy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Różnorodny wybór produktów w ciągu dnia, ale i w perspektywie tygodnia zapewnia wszystkie niezbędne organizmowi składniki odżywcze. Istnieją jednak surowce roślinne o wyjątkowo wysokiej ilości składników bioaktywnych o działaniu prozdrowotnym, które warto włączyć do codziennej diety. Mogą okazać się niezwykle pomocne w momentach osłabienia organizmu na skutek choroby, okresie jesienno-zimowym i zwiększonej ilości infekcji czy też w trakcie zwiększonego stresu lub braku czasu na prawidłowe komponowanie posiłków pośród natłoku codziennych obowiązków. Najwygodniejszym, ale i zarazem najzdrowszym wyborem ze względu na sezonowość surowców roślinnych są ekologiczne przetwory np. soki bezpośrednio tłoczone.

### SOK Z RÓŻY

Róża pomarszczona (*Rosa rugosa*) to jeden z najbogatszych, jeśli chodzi o zawartość polifenoli i witaminy C, gatunek dzikiej róży. Ilość tej witaminy w owocach róży jest 10 razy wyższa niż w owocach czarnej porzeczki i 20-30 razy wyższa niż w cytrynie. Organizm ludzki nie jest w stanie magazynować ani syntetyzować witaminy C, skutkiem czego niezbędne jest jej dostarczenie w każdym posiłku. Witamina C ma działanie wielokierunkowe. Jest silnym antyoksydantem, ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, wpływa na syntezę kolagenu oraz bierze udział w reakcjach immunologicznych. Dieta bogata w antyoksydanty neutralizuje wolne rodniki tlenowe, zapobiega uszkodzeniom tkanek, ochrania DNA tym samym działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo. W trakcie infekcji zapotrzebowanie na witaminę C wzrasta, ponieważ komórki odpornościowe takie jak leukocyty zużywają witaminę C na walkę z patogenem. Należy pamiętać, że przy dawce wyższej niż 200 mg, wchłanianie tej witaminy się zmniejsza, dlatego też rekomenduje się dawkę dzienną 1-2 g w kilku dawkach podzielonych np. 50 ml soku z róży kilka razy na dobę. **Badanie każdej partii na stężenie witaminy C w soku po pasteryzacji i deklaracja jej ilości na opakowaniu jest gwarancją na obecność składników bioaktywnych w soku z róży mimo pasteryzacji.**



Oprócz witaminy C owoce *Rosa rugosa* zawierają ponad 130 prozdrowotnych substancji takich jak beta-karoten, likopen, GOPO, fenole, tokoferole, flawonoidy, garbniki i antocyjany. Są również bogatym źródłem witamin (E i K oraz B1, B2 i B3 (PP), B6) i minerałów (fosforu, potasu, wapnia i magnezu, żelaza, miedzi, manganu i cynku). Badania nad niedawno odkrytym polisacharydem (galaktolipid-GOPO) występującym w dzikiej róży, są szczególnie obiecujące. Analizy przeprowadzone wśród osób chorych na chorobę zwyrodnieniową stawów wykazały, że spożycie owoców dzikiej róży obniża parametry zapalenia takie jak CRP. Inne badanie wykazało redukcję bólu stawukolanowego, w porównaniu do grupy osób przyjmującej placebo. Podsumowując, regularne spożywanie soku z róży wspiera naturalne siły witalne organizmu poprzez dostarczenie niezbędnych składników pokarmowych takich jak witaminy i minerały, a także antyoksydanty, nie dopuszczając do powstania stresu oksydacyjnego. Wpływa korzystnie na wygląd skóry poprzez stymulowanie wytwarzania kolagenu, a także zwiększa odporność całej rodziny w okresie zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C w przebiegu infekcji.





## SOK Z CZARNEGO BZU

**Bez czarny** swoje prozdrowotne właściwości zawdzięcza głównie wysokiej zawartości antocyjanów, które są obecne również w przetworach. Zawiera również fenolokwasy o działaniu przeciwbakteryjnym. Hamuje wzrost szczepów, takich jak: *Salmonella typhi*, *Staphylococcus aureus* (gronkowiec złocisty) oraz drożdżaków *Candida albicans*. Znajdują zastosowanie łagodzący stany zapalne żołądka i jelit. Wykazują działanie moczopędne i przeciwbiegunkowe. Badania wykazały, że regularne spożywanie soku (3 razy dziennie po 5 ml) obniża stężenie cholesterolu LDL oraz triacylogliceroli, a także poziom cholesterolu całkowitego.

## SOK Z ŻURAWINY

Owoce **żurawiny** są źródłem wielu składników korzystnie wpływających na organizm. Zawierają witaminy (A, C, E) potas, selen, luteinę i  $\beta$ -karoten oraz co najważniejsze polifenole takie jak flawonoidy, kwasy fenolowe czy stilbeny. Najbardziej poznana cechą żurawiny jest jej właściwość antybakteryjna przeciwko bakterii *E.Coli* i zakażeń układu moczowego. Sok żurawinowy zmienia kształt bakterii nie pozwalając bakteriom przyczepiać się do podłoża i rozrastać. Żurawina wykorzystywana jest w leczeniu choroby wrzodowej, stanów zapalnych jelit, a także wspomaga leczenie choroby nowotworowej.

## MALINA, ROKITNIK, JAGODA

Polska jest jednym z czołowych producentów **malin**. Przetwory z malin znalazły zastosowanie podczas infekcji ze względu na działanie przeciwwirusowe i przeciwzapalne, napotne i przeciwgorączkowe. Co ciekawe, zawarty w niej związek chemiczny tj. keton malinowy przyspiesza metabolizm, zmniejsza akumulację tkanki tłuszczowej, zapobiega wzrostowi wagi.

Znany od starożytności **rokitnik** zwyczajny był używany do leczenia chorób skóry, astmy, reumatyzmu jako środek uspokajający oraz wspomagający proces gojenia się ran.

Aktualne badania naukowe potwierdziły jego działanie kardioochronne, przeciwmiażdżycowe, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe oraz przeciwdziałające uszkodzeniom wątroby.

Zakres zastosowań owoców **borówki czernicy** jest bardzo szeroki, jednak te najlepiej zbadane to profilaktyka żywieniowa chorób układu krążenia, chorób neurodegeneracyjnych i opóźnianie procesów starzenia, a także poprawianie ostrości widzenia poprzez polepszenie ukrwienia w obrębie tęczówki oka.

Nawyk spożywania wysokiej jakości soków każdego dnia jest bardzo dobrym sposobem na naturalne uzupełnienie posiłku w niezbędne substancje odżywcze. Jest to świetne rozwiązanie dla osób, którym pęd życia utrudnia prawidłowe bilansowanie posiłków, a codzienne obowiązki sprawiają, że ich jadłospis nie jest różnorodny i nie pokrywa zapotrzebowania na witaminy, związki mineralne i antyoksydanty.

*Dietetyk Kliniczny mgr Justyna Dziomdziora*

*Dla głodnych wiedzy bliografia na podstawie której powstał artykuł jest dostępna na stronie [www.gotujwstylueko.pl](http://www.gotujwstylueko.pl)*



## Polskie BIO PRODUKTY wspierające naturalną - ODPORNOŚĆ -

BIO SOKI 100%



Własne ekologiczne plantacje różane



Zakład przetwórczy



Działalność edukacyjna



Polska firma rodzinna z tradycją od 1979 roku



Sok z róży - bogate źródło witaminy C (450 mg w 100 ml). Witamina C pochodzi wyłącznie z wyciśniętych owoców. Wspiera odporność!



BIO SYROPY Z MIODEM



f /firmaPolskaRoza

PRODUKT  
POLSKI







# Pokarm dla mózgu

Planując posiłki dla siebie czy dla rodziny, myślimy o tym, żeby były zdrowe, pożywne, zaspokajały zapotrzebowanie na energię. Rzadziej zastanawiamy się nad tym, jaki wpływ to, co jemy ma na nasz mózg.

Mózg jest jednym z najważniejszych narządów w ludzkim organizmie. Ważąc niecałe 1,5 kilograma zużywa 0,2 litra krwi pompowanej przez serce oraz 20 % tlenu, który trafia do organizmu. Od jego prawidłowego funkcjonowania zależne jest funkcjonowanie wszystkich pozostałych narządów, ale także nasze samopoczucie, zdolności poznawcze, psychika.

W kontekście zmian zachodzących w obecnych czasach, postępu technologicznego, urbanizacji, życia w świecie rywalizacji, pełnym zagrożeń, skomplikowanych relacji ważniejsze niż kiedykolwiek jest zachowanie równowagi psychicznej i dobrego samopoczucia. Ich brak prowadzi do współwystępowania zaburzeń psychicznych i somatycznych, np. depresji, która obecnie jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych należących do grupy zaburzeń afektywnych.

Według Światowej Organizacji Zdrowia na depresję choruje obecnie 322 mln ludzi na świecie. Każdego roku z jej powodu umiera ok. 800 tys. osób. Nie bez znaczenia jest także pandemia COVID-19, jej skutki dla zdrowia psychicznego ludzi możemy już obserwować. Według badań przeprowadzonych w USA od połowy marca do końca kwietnia 2020 roku pandemia COVID-19 potroiła liczbę osób dorosłych cierpiących na depresję. Wzrost zaburzeń psychicznych obserwuje się także u dzieci i młodzieży, które zmuszone zostały przez pandemię do maksymalnego ograniczenia kontaktów społecznych i radykalnej zmiany stylu życia. Długofalowe skutki pandemii będą odczuwalne nie tylko na poziomie gospodarczym, ale także w sferze zdrowia psychicznego.

**NUTRIPSYCHIATRIA (PSYCHIATRIA ŻYWIENIOWA)  
– GAŁĄŹ PSYCHIATRII, ŁĄCZĄCA PSYCHIATRIĘ Z MEDYCYNĄ ŻYWIENIA.**

**Odkrycia naukowe wskazujące na jednoznaczny związek między odżywianiem, a zdrowiem psychicznym dopiero zaczynają się pojawiać.** Skład, budowa i funkcja mózgu zależą od dostępności odpowiednich składników odżywczych, w tym lipidów, aminokwasów, witamin i minerałów, skład diety wpływa także bezpośrednio na endogenne hormony jelitowe, neuropeptydy i mikroflorę jelitową.

## DIETA DOBRA DLA MÓZGU

Dobrze udokumentowana jest np. relacja między bogatą w warzywa i oliwę tzw. dietą śródziemnomorską a korzyściami dla zdrowia psychicznego – do pewnego stopnia chroni ona przed lękami i depresją. Kolejnym przykładem jest fakt, że zwiększone spożycie diety bogatej w świeże owoce i warzywa wiąże się ze zwiększonym szczęściem i wyższym poziomem zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Wiadomo też, że żywienie w czasie ciąży i na wczesnym etapie życia jest istotne dla funkcjonowania mózgu dziecka w późniejszym okresie życia. Powyższe fakty pozwalają naukowcom na podjęcie dodatkowych badań i próby opracowania diety najkorzystniejszej dla mózgu człowieka.

## ODPOWIEDNIE ODŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY JEST KLUCZOWE

Biorąc pod uwagę, że połowa wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego rozpoczyna się w wieku 14 lat, znaczenie diety jest szczególnie istotne dla młodych ludzi – tymczasem nastolatkom wie codziennie jedzą niemałe ilości fast foodów, przetworzoną żywność, pizzę, frytki, hamburgery, biały chleb i słodkie napoje. Nawyki żywieniowe ukształtowane w dzieciństwie zapracentują w przyszłości, zadbajmy więc o to, by nasze dzieci umiały wybierać mądrze. Pamiętajmy, że dzieci wzorują się na rodzicach, dajmy im dobry przykład.





**BIO PLANETE**

Huilerie Moog fondée en 1984

*Passion for Fine Organic Oils*

# OLEJE WSPOMAGAJĄCE WITALNOŚĆ

Nowość



Wyrazisty  
owocowy smak  
z wyważoną  
goryczką



Pozyskiwanie  
składników  
poprzez tłoczenie  
na zimno



Wysoka zawartość  
polifenoli



Oliwa z oliwek extra virgin  
Olyphenol BIO



Olej z lnianki (rydzowy)  
tłoczony na zimno BIO



Olej z miąższu awokado  
tłoczony na zimno BIO



100 %  
Ekologiczne



Bogate w witaminę  
E. Źródło kwasów  
tłuszczowych omega-3  
i omega-6



Oleje wspierają  
zdrowy styl  
życia, są idealne  
do sałatek,  
dipów i dań  
z twarożku



Dystrybutor:

Bio  
Planet

www.bioplanete.pl



www.bioplanete.com/pl



Poznaj  
Producenta:





Niezdrowa, mocno przetworzona żywność jest wszechobecna, mocno reklamowana, wcale nie taka tania i wciąż społecznie akceptowalna. Dobra wiadomość jest jednak taka, że zbilansowana, zdrowa dieta wspomagająca prawidłowe działanie mózgu nie musi być oszałamiająco droga. Należy wybierać produkty lokalne, sezonowe, w miarę możliwości ekologiczne, ograniczyć mięso, cukier, żywność wysoko przetworzoną i konserwowaną.

### DBAJMY O DIETĘ

Ogólna zasada jest jedna: jedzmy to co lubimy, ale co jednocześnie dobrze wpływa na nasz organizm – daje nam energię, pozwala wypocząć, nie zakłóca snu, po czym dobrze się czujemy. Bądźmy wyczuleni na sygnały naszego organizmu.

Bardzo ważne jest także przestrzeganie specjalistycznych diet, jeśli takie są w naszym wypadku konieczne: bezglutenowej, bezlaktozowej, stosowanej przy cukrzycy itp. Nietolerancje pokarmowe zakłócają właściwe funkcjonowanie układu trawiennego, którego prawidłowe działanie jest niezwykle ważne dla mózgu. Eliminacja niekorzystnych produktów jest niezbędna dla poprawienia stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, a co za tym idzie do sprawniejszego działania mózgu.

### JAK UTRZYMAĆ MÓZG W DOBREJ FORMIE?

- Codziennie jedz produkty z pełnego ziarna (np. brązowy ryż), jeśli pieczywo to razowe, z pełnego przemiału;
- Do obiadu koniecznie zjadaj sałatkę ze świeżymi warzywami;
- Włącz do diety zdrowe tłuszcze rybne i roślinne;
- Pij dużo wody, wspomaga ona przemiany biochemiczne w mózgu. Mózg w 70 - 80% składa się z wody, odwodnienie więc szybko wpływa na jego pracę. Picie słodzonych napojów, alkoholu, ale także dużych ilości kawy i herbaty, działa odwadniająco na organizm;
- Regularnie ćwicz, dużo spaceruj. Oddychaj świeżym powietrzem – wzbogacisz krew w niezbędny dla mózgu tlen. Niedostateczna ilość tlenu nieodwracalnie uszkadza szare komórki;
- Wysypiaj się. Nieprzerwany nocny sen również zapewnia odpowiednie dotlenienie: podczas snu organizm osiąga stan naturalnego odprężenia, a już 72 godziny bez snu wyszczupiają mózg;
- Ciągłe ćwicz swoją pamięć. Czytaj, rozwiąż krzyżówki, zagadki logiczne, ucz się nowych rzeczy. Tworzysz dzięki temu nowe połączenia nerwowe w mózgu i przedłużasz swoją sprawność umysłową.

### Grupy produktów, których jedzenie jest szczególnie korzystne dla mózgu:

- **Zdrowe tłuszcze** - orzechy i nasiona, oleje tłoczone na zimno, oliwa, tłuste owoce takie jak oliwki czy awokado – zawierają tłuszcze niezbędne do ogólnego funkcjonowania mózgu. Organizm ludzki produkuje tłuszcze nasycone i nienasycone, ale nie potrafi wytworzyć tłuszczów wielonienasyconych. Tłuszcze stanowią ok 60 % masy mózgowej, a 20-25 % z nich to właśnie tłuszcze wielonienasycone. Dostarczymy je naszemu organizmowi jedząc wymienione powyżej produkty. Warto sięgnąć po mało znane, a bardzo zdrowe oleje, takie jak: olej z nasion chia, rydzowy (z lnianki), konopny, z lnu - zawierają niezbędne kwasy Omega 3, olej z nasion ostropestu zawierający silymarynę wspomagającą wątrobę czy oleje , migdałów, konopi, z orzechów włoskich;
- **Zielone rośliny liściaste** - zawierają antyoksydanty o silnym działaniu, takie jak glukozynolany i izotiocyjaniany, a także luteinę i zeaksantynę. Zawarte w nich fitoskładniki wspomagają zdrowie i pracę mózgu. Zaliczamy do tej grupy wszelkie sałaty, kapusty, brukselkę, szpinak, nać pietruszki, jarmuż, szczypiorek, koperek, fenkuł, brokuł, szparagi, paprykę zieloną, zieloną fasolkę szparagową, cukinię, kiwi;
- **Owoce i warzywa w kolorze pomarańczowym** - karotenoidy: beta-karoten, luteina, zeaksantyna, kryptoksantyna wzmacniają system odpornościowy, odżywiają skórę, mają silne działanie antyoksydacyjne. W tej grupie znajdziemy m.in.: marchewkę, paprykę żółtą, dynię, kukurydzę, fasolkę szparagową żółtą, papaję, pomarańcze, mandarynki oraz inne cytrusy;
- **Czerwone oraz fioletowe warzywa i owoce** – zawierają flawonoidy (np. resweratrol) – pomagają utrzymać naczynia krwionośne w dobrej formie, wzmacniają odporność, utrzymują odpowiednie ciśnienie krwi. Są to np. pomidory, arbuzy, grejpfruty, papryka czerwona, czereśnie, wiśnie, rzodkiewki, truskawki, buraki, jagody, borówki, bakłażany, jeżyny, buraki, ciemne winogrona, oliwki, figi i owoce granatu;
- **Kiełki i mikroliście** – w zależności od rodzaju, zawierają one naprawdę pokaźne dawki witamin i minerałów. Oprócz witamin z grupy B, a także A, C, D, E, K czy PP, znajdziemy w nich żelazo, wapń, magnez, potas, cynk, miedź czy selen. Kiełki są także źródłem wartościowego białka, błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych, aminokwasów oraz antyoksydantów, które chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Łatwo przygotować je w domu, także w sklepach jest ich ogromny wybór. Na rynku dostępne są kiełki fasoli mung, słonecznika, brokuła, buraka, lucerny, rzodkiewki, soi - w wersji wykiełkowanej i jako nasiona do kiełkowania. Polecamy mikroliście: rzeżuchy, buraka, groszku czepnego, słonecznika;
- **Przyprawy** – zwłaszcza kurkuma, imbir, kolendra (mają działanie przeciwzapalne i antybakteryjne), bazylii i pozostałe zielone, świeże zioła - tymianek, szalwia, rozmaryn, oregano, liście kolendry, lubczyku;
- **Ziarna i rośliny strączkowe** – jedzmy je w formie nieprzetworzonej, pełnoziarniste. Dzięki temu dostarczamy organizmowi błonnik, niacynę (wit. B3), która wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, a także fosfor i magnez (niezbędne do prawidłowego metabolizmu i prawidłowej pracy układu nerwowego);
- **Ciemna czekolada** (o zawartości kakao min. 70 %) – zawiera między innymi pirazynę (związek pobudzający mózg do pracy), a także magnez, potas, żelazo i węglowodany przy jednoczesnym braku (lub niewielkiej ilości) cukru, co czyni ją najlepiej przyswajalnym źródłem energii;
- **Superfoods** – jagody goji, jagody camu camu, sproszkowany jęczmień, jagody acai, chia (szałwia hiszpańska), herbata matcha, ashwagandha, baobab, jarmuż, białko konopne, białko z grochu, guarana, lucuma, spirulina, moringa, maca, chlorella, nasiona i łuski babki jajowatej i babki płesznik, sproszkowana młoda pszenica;
- **produkty pochodzenia zwierzęcego** – z umiarem, tylko od zwierząt pochodzących z ekologicznych hodowli.

Iwona Kuczer - Szef Kuchni







PIĘĆ PRZEMIAN®

**Ekologiczne paluszki pełnoziarniste. Świetna przekąska dla dzieci i dorosłych. Produkt odpowiedni dla wegan.**







# WANILIA BOURBON

## Królowa przypraw.

**Inicjatywa „VanillAMI“ oznacza zrównoważoną uprawę oraz zaangażowanie społeczne i ekologiczne na Madagaskarze.**

Rodzina BIOVEGAN starannie wybiera pochodzenie swojej wanilii Bourbon. Od początku ważne jest wspieranie rolników i ich rodzin w codziennej pracy oraz zapewnienie im regularnego i bezpiecznego dochodu.



Wanilia



### CUKIER WANILIOWY BEZGLUTENOWY BIO

Z wysokiej jakości wanilii Bourbon i cukru trzcinowego. Bez sztucznych aromatów. Idealna jako dodatek do śmietany, koktajli mlecznych, ciast, ciasteczek itp. Wyrazisty smak uzyskiwany jest ze zmielonej łaski wanilii, bez dodatku sztucznych aromatów.



### WANILIA BOURBON MIELONA BEZGLUTENOWA BIO

Wanilia Bourbon mielona bezglutenowa jest produkowana w całości z naturalnych łasek wanilii. W przeciwieństwie do sztucznie wytwarzanej „waniliny”, ekologiczna wanilia Bourbon od BIOVEGAN zawiera wyłącznie naturalne składniki i wyrazisty smak, dzięki czemu można nazwać ją „królową przypraw”. Zaledwie szczypta wystarczy, by uszlachetnić Twoje wypieki, napoje lub desery.





### LASKA WANILII BOURBON BEZGLUTENOWA BIO

Laska wanilii Bourbon z Madagaskaru w najlepszej BIO jakości. Nasza wanilia Bourbon wyróżnia się bardzo wysoką zawartością naturalnej waniliny. „Królowa przypraw” nada swój niepowtarzalny aromat wielu potrawom.



DE-ÖKO-006



100 % wanilii BIOVEGAN z certyfikatem Rainforest Alliance pochodzi od rolników na Madagaskarze. Razem angażujemy się w ochronę lasów deszczowych i lepszą przyszłość dla ludzi i środowiska. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na [www.ra.org](http://www.ra.org) i [www.biovegan.de](http://www.biovegan.de)  

Good cooking. Better world.  
**BIOVEGAN**<sup>®</sup>





## BUDYŃ JAGLANY Z LODAMI MANGO



**SKŁADNIKI** (3 porcje):  
 kasza jaglana ugotowana - 1 i 1/2 szklanki  
 napój owsiany bezglutenowy - 1 szklanka  
 banany - 3 szklanki  
 mango mrożone - 1 opakowanie  
 orzechy brazylijskie - 3 garści  
 morwa biała - 3 garści  
 winogrona bezpestkowe - 3 garści  
 chia - 1 garść

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Ugotowaną kaszę zalewamy mlekiem owsianym i podgrzewamy, dodajemy banany i miksujemy na gładką masę (taki budyń). Wykładamy do misek.

**KROK 2:** Miksujemy mrożone mango (jeśli mamy dobry, mocny blender, to możemy to zrobić od razu, jeśli mamy słabszy to poczekajmy, aż się trochę mango rozmrozi). Zmiksowane mango wykładamy na gorący jaglany budyń i posypujemy pokruszonymi orzechami, nasionami i świeżymi i suszonymi owocami.

*polecamy!*

**MANGO MROŻONE  
 BIO - 2beBIO**



*Zielenina*



## CZEKOLADOWA GRYCZANKA



**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 kasza gryczana niepalona - 4 łyżki  
 napój roślinny - 1 szklanka  
 kakao - 1 łyżka  
 cynamon - 1/2 łyżeczki  
 mrożone jagody - 1 garść  
 orzechy ziemne - 1 łyżka  
 wiórki kokosowe - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przepełkowaną kaszę ugotuj na napoju roślinnym. Po ugotowaniu dodaj kakao i cynamon. Dodaj mrożone jagody i orzechy.

*Awokadola*



## SZPINAKOWE SMOOTHIE BEZ LAKTOZY



**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 szpinak - 1 garść  
 mleko roślinne - 200-300 ml  
 banan - 1 szt.  
 awokado - 1/2 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W kielichu do koktajlu lub innym naczyniu umieść wszystkie składniki. Zmiksujcie do otrzymania płynnej, jedwabistej konsystencji. Jeżeli całość jest dla Was zbyt gęsta - można dodać więcej mleka.

*Szybko Tanio Smacznie*



## KOKTAJL Z MASŁEM ORZECHEWYM



**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
 mleko sojowe - 1 szklanka  
 masło orzechowe - 1 - 2 łyżki  
 banan - 1 szt.  
 płatki owsiane bezglutenowe - 2 łyżki  
 białko konopne w proszku - 1 łyżeczka  
 surowe kakao - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki razem zmiksować.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*



## SMOOTHIE POMARAŃCZ - PIETRUSZKA - SELER



**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 pomarańcze - 2 szt.  
 natka pietruszki - pęczek  
 woda mineralna - 3/4 szklanki  
 seler naciowy łodygi - 3 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomarańcze dokładnie myjemy, oieramy ze skórki i dzielimy na części - wrzucamy do blendera. Natkę pietruszki i selera naciowego myjemy, rwiemy na mniejsze kawałki i wrzucamy do blendera. Do blendera wlewamy wodę mineralną i zaczynamy blendować. Kiedy koktajl jest idealnie gładki, przelewamy go do szklaneczek.

*Dorota Wdowińska - Rozbicka*





## ZUPA KREM Z DYNI I SOCZEWICY



### SKŁADNIKI (5 porcji):

dynia - 1 kg  
 sucha czerwona soczewica - 1/2 szklanki  
 bulion warzywny - 3 szklanki  
 cebula - 1 szt.  
 czosnek - 2 ząbki  
 imbir - 1 plaster  
 curry - 1 łyżeczka  
 słodka mielona papryka - 1 łyżeczka  
 chili - 1 szczypta  
 papryka mielona wędzona - 1/2 łyżeczki  
 oliwa - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W garnku podsmaż posiekany czosnek, cebulę i imbir razem z przyprawami. Po chwili dodaj dynię pokrojoną na małe kawałki oraz wcześniej przepłukaną na sicie soczewicę (ważne, żeby nie pomijać tego punktu, bo soczewica będzie się pienić podczas gotowania). Zalej bulionem. Gotuj około 25 minut do miękkości dyni i soczewicy. Następnie zmiksuj zupę na krem.

*Awokadola*



*polecamy!*

**SOCZEWICA CZERWONA BIO - BIO PLANET**

Znajdziesz nas na:



## EKOLOGICZNE WEGAŃSKIE CZEKOLADY

W NOWEJ ODŚLONIE



**EKOLOGICZNA CZEKOLADA KOKOSOWA**  
 na cukrze trzcinowym  
 80 g

**Składniki:**  
 cukier trzcinowy\*, miazga kakaowa\*, tłuszcz kakaowy\*, proszek kokosowy\* (10,2%), napój ryżowy w proszku\* (ryż\*, bezglutenowy błonnik owsiany\*, olej słonecznikowy\*, sól), emulgator: lecytyna (ze słonecznika\*).



**EKOLOGICZNA CZEKOLADA TRUSKAWKOWA**  
 na cukrze trzcinowym  
 80 g

**Składniki:**  
 cukier trzcinowy\*, miazga kakaowa\*, tłuszcz kakaowy\*, proszek kokosowy\*, napój ryżowy w proszku\* (ryż\*, bezglutenowy błonnik owsiany\*, olej słonecznikowy\*, sól), suszona truskawka w proszku\* (1,5%), emulgator: lecytyna (ze słonecznika\*), naturalny aromat truskawkowy.



**EKOLOGICZNA CZEKOLADA POMARAŃCZOWA**  
 na cukrze trzcinowym  
 80 g

**Składniki:**  
 cukier trzcinowy\*, miazga kakaowa\*, tłuszcz kakaowy\*, proszek kokosowy\*, napój ryżowy w proszku\* (ryż\*, bezglutenowy błonnik owsiany\*, olej słonecznikowy\*, sól), koncentrat soku pomarańczowego w proszku\* (1,5%), emulgator: lecytyna (ze słonecznika\*), naturalny aromat pomarańczowy.

**EKOLOGICZNA CZEKOLADA**  
 słodzona daktylami  
 80 g  
 tylko **3** składniki



**Składniki:**  
 miazga kakaowa\*, daktylę w proszku\* (27%), tłuszcz kakaowy\*.

\*Surowce pochodzące z upraw ekologicznych.

Poznaj Producenta:



PL-EKO-09  
 Rolnictwo UE/spoza UE



[www.superfudgio.com](http://www.superfudgio.com)

[www.superfudgio.com/sklep](http://www.superfudgio.com/sklep)





## ŁOSOŚ WĘDZONY NA SAŁACIE Z SOSEM MUSZTAROWO - OLEJOWYM



30 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
sałata rzymska - 1 szt.  
jajko przepiórcze - 5 szt.  
łosoś wędzony w plastrach - 100 g  
kiełki rzodkiewki szczypta  
natka pietruszki kilka listków  
olej sezamowy - 2 łyżki  
musztarda francuska - 3 łyżki  
sok z cytryny - do smaku  
sól, pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** W pierwszej kolejności gotujemy jaja przepiórcze. Wrzucone do wrzącej wodzie gotujemy ok. 3 minuty, a następnie szybko studzimy, obieramy i kroimy na pół.

**KROK 2:** Sałatę rzymską rozdrabniamy w ulubiony sposób, układamy na talerzu. Użyłam najmłodszych listków z dwóch główek sałaty.

**KROK 3:** Plały łososia kroimy w mniejsze fragmenty, zwijamy w ruloniki i układamy na sałacie. Skrapiamy sokiem z cytryny. Pomiędzy plastry łososia układamy połówki jaj przepiórczych, posypujemy kiełkami rzodkiewki. Doprawiamy solą i pieprzem.

**KROK 4:** W naczyniu mieszamy musztardę i olej sezamowy. Polewamy sałatkę. Odstawiamy w chłodne miejsce.

*MonikaB*



**PORTO-MUIÑOS**  
SEA VEGETABLES

## Poznaj Porto Muinos!

To rodzinna firma z hiszpańskim rodowodem, która od 1998 roku oferuje ekologiczne wodorosty z najczystszych rejonów Oceanu Atlantyckiego. Firma Porto Muinos została założona przez małżeństwo - Antoniego Muinos i Rosę Miraz. Na początku swojej działalności ograniczali się wyłącznie do sprzedaży suszonych wodorostów.

Dzisiaj firma jest znanym ekologicznym producentem m.in. wodorostów w proszku, w zalewie, czy jako danie gotowe do bezpośredniego spożycia.

Antonio i Rosa swój sukces zawdzięczają wieloletnim badaniom nad właściwościami wodorostów prowadzonym przy wsparciu zespołu współpracowników naukowych oraz znanych szefów kuchni!



Poznaj  
Producenta:








## SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z OLEJEM SEZAMOWYM



 10 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

kapusta czerwona mała - 350-400 g  
 marchewka - 2 szt.  
 jabłko szara reneta (lub inne kwaśne) duże (lub 1 małe) - 1/2 szt.  
 morele suszone - 6 szt.  
 sezam - 2 łyżki  
 sok wyciśnięty z połowy pomarańczy - 50 ml  
 olej sezamowy - 2 łyżki  
 sól - 1/2 łyżeczki  
 cukier - 1/2 łyżeczki  
 pieprz - szczypta  
 dymka posiekana - 1-2 łyżka  
 ocet winny czerwony - 1-2 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Ziarna sezamu uprzyść na suchej patelni, odstawić do ostygnięcia. Przygotować pozostałe składniki. Morele pokroić w drobną kosteczkę, przełożyć do dużej miski. Z pomarańczy wycisnąć sok. Marchew obrąć. Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści. Jabłko obrąć.

**KROK 2:** Kapustę rozdrobnić za pomocą malaksera lub posiekać drobniutko, przełożyć do miski z posiekanymi morelami. Marchewkę i jabłko, również rozdrobnić lub zetrzeć na drobnej tarce, dodać do kapusty. Wymieszać.

**KROK 3:** Do miski dodać uprażony sezam, olej sezamowy bio planet, sok pomarańczowy, ocet, sól, pieprz i cukier, dokładnie wymieszać.

**KROK 4:** Odstawić na trochę do przegryzienia się smaków. Surówkę podawać do obiadu, jak i również samodzielny posiłek.

*Nikita*



**WILDA  
SIBERICA**



## DZIKIE SYBERYJSKIE ZWIERZĘTA WIEDZĄ

instynktownie jakich roślin szukać.

Spraw, aby futerko Twojego pupila  
było puszyste i zdrowe.

Obserwując dzikie zwierzęta wybraliśmy  
najlepsze zioła i dzikie jagody  
do naszych kosmetyków.

**PODĄŻAJ ZA INSTYNKTEM DZIKICH ZWIERZĄT**

[WWW.WILDA-SIBERICA.COM](http://WWW.WILDA-SIBERICA.COM)





# BiOminki

## Biominkowy przepis

Cześć Dzieciaki. Mam na imię Chrupcia.  
Obok widzicie **BiOminki**  
i ich ulubione produkty.

Zapraszam Was dziś do wspólnej zabawy.  
Wymyślcie swój przepis  
z użyciem produktów BIOMINKI.  
Może to być deser, potrawa lub inne danie.  
Musi jednak zawierać  
biominkowe smakołyki  
w składnikach lub dekoracji.  
Wymyślcie mu oryginalną nazwę,  
dołączcie przepis  
i koniecznie zróbcie zdjęcie gotowego dania.



### KONKURS!!!

Zdjęcie potrawy wraz z jej nazwą i przepisem przyjmujemy na maila:

[konkurs@gotujwstylueko.pl](mailto:konkurs@gotujwstylueko.pl) do dnia: **17.04.2022 r.**

W tytule wiadomości prosimy wpisać: **Biominkowy przepis**

Przepis można także umieścić w serwisie [gotujwstylueko.pl](http://gotujwstylueko.pl).

Z nadesłanych zgłoszeń wylosujemy aż 8 zwycięzców, którzy otrzymają zestaw produktów BIOMINKI o wartości 150 zł każdy.

Zwycięzców ogłosimy na naszym Facebooku:

[www.facebook.com/gotujwstylueko/oraz](https://www.facebook.com/gotujwstylueko/oraz) na łamach kolejnego wydania magazynu.

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

Wyniki konkursu  
z numeru  
19 ZIMA 2021/2022

Lista zwycięzców:

anka3952  
asiabula  
michal@mocro

Dariusz Walachowski  
Astrid Zakrzewska  
Małgorzata Bręborowicz  
Magda a  
Antoni Jach

Ze zwycięzcami  
skontaktujemy się  
mailowo.



Chrupcia



Orzeszek



Puchotka



Chrupcia

Zelnik



Produktów marki BIOMINKI szukaj w najlepszych sklepach z żywnością ekologiczną.  
Lista sklepów stacjonarnych i internetowych dostępna jest na [www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl) w zakładce SKLEPY.



# Polskie Suplementy diety



BeOrganic

BeOrganic od 2018 r. należy do firmy MedicaLine, polskiego, szybko rozwijającego się producenta najwyższej jakości produktów z segmentu suplementów diety oraz żywności ekologicznej.

MedicaLine spełnia Europejskie Standardy Produkcji i Magazy-nowania. Wszystkie produkty produkowane są w naszym zakładzie, mieszczącym się pod Warszawą. Posiadamy własną produkcję, nowoczesny magazyn surowców i wyrobów gotowych, własny dział rozwoju oraz kadrę doświadczonych technologów i specjalistów produkcyjnych, co umożliwia nam szybkie reagowanie na potrzeby konsumentów oraz dochowanie wysokich standardów jakościowych i powtarzalności wytwarzanych produktów. Wchodząc w nowy 2022 rok, uruchomiliśmy kolejną część produkcyjną z nowoczesną linią do kapsułkowania, tabletkowania i konfekcji suplementów diety oraz nową część do konfekcji ekologicznych produktów sypkich. Na drugie półrocze 2022 roku mamy zaplanowaną kolejną rozbudowę, która uwzględni znaczne zwiększenie powierzchni magazynowej.

**BeOrganic, to marka, w której ofercie znajdują się również wyłącznie ekologiczne produkty.**

W momencie zakupu była nieznanym brandem skupiającym się jedynie na dystrybucji ekologicznych produktów w kanale e-commerce. Od pierwszych dni pracy nad BeOrganic, za cel wyznaczaliśmy sobie zbudowanie marki oferującej produkty w 100 % certyfikowane ekologicznie dla osób nastawionych na zdrowy styl życia, aktywnych fizycznie, zwolenników fitnessu, sportowców. Nasze produkty opieramy na najwyższej jakości surowcach od sprawdzonych dostawców.

**Już w połowie roku 2019 wprowadziliśmy z sukcesem linię Superfoods. Aktualnie jest to ZAc16 produktów, pakowanych w torebki po 200 g.**



*Właściciele Medica Line - Konrad i Jolanta Malitka.*

W połowie roku 2020 mogliśmy pochwalić się wprowadzeniem kolejnych dwóch linii – białka roślinne oraz suplementy diety w tabletkach i kapsułkach. Bardzo dobre przyjęcie kategorii ekologicznych protein zaowocowało szybkim wzrostem dystrybucji. BeOrganic to marka, która jako pierwsza w Polsce, w swoim asortymencie suplementów diety, posiada tylko produkty certyfikowane ekologicznie, pozyskiwane w większości w procesie ekstrakcji. Ich dystrybucję opieramy o kanał e-commerce oraz sklepy zielarsko-medyczne i ze zdrową żywnością. Nasza determinacja i zaangażowanie w pracy nad dopasowaniem oferty do oczekiwań konsumentów w roku 2020 przełożyła się na wprowadzenie łącznie 20 nowych produktów.

Dzięki ogromnej wierze w rynek ekologiczny oraz sportowemu trybowi życia, w 2021 roku wprowadziliśmy, aż 30 nowych produktów. Skupiliśmy się na rozszerzeniu asortymentu w kategoriach ekologicznych suplementów diety, białek roślinnych oraz Superfoods. W ostatniej z wymienionych kategorii wprowadziliśmy 13 produktów pakowanych w małe podręczne saszetki (42 g). Dodatkowo we wrześniu 2021 r., wystartowaliśmy z nową kategorią: BeOrganic Fitness&Sport, w której ofercie znajdują kilkuskładnikowe kompozycje Superfoods oraz ekologiczny Izotonik w proszku.

**Plany na rok 2022 mamy równie ambitne. Uwzględniają duży wzrost portfolio i dystrybucyjny.**





BeOrganic

# FITNESS & SPORT

100% BIO | GMO FREE\* | VEGE

## BeOrganic Superfoods MIX BIO

to linia asortymentowa, w której ofercie znajdują się kilkuskładnikowe kompozycje z Superfoods. Wszystkie produkty ze składem 100% w jakości ekologicznej.



Superfoods MIX BIO = kompleksowe wsparcie okołotreningowe.



PL-EKO-01



instagram: beorganic.pl



facebook.com/BeOrganicpl



\*Wszystkie produkty ekologiczne nie zawierają składników GMO



KAŻDA **KOBIETA** ZASŁUGUJE NA TO,  
CO **NAJLEPSZE!**

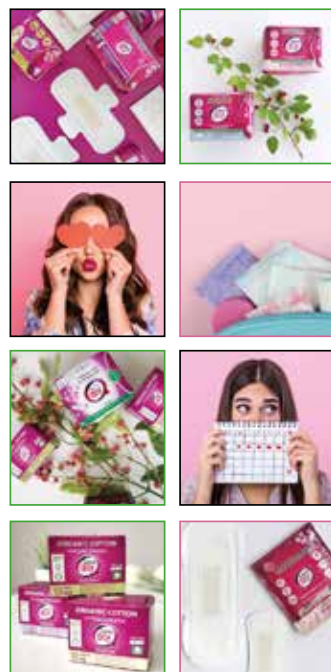


 /GENTLE-DAY-PL

 /GENTLEDAYPL



**EKOLOGICZNE  
INNOWACYJNE  
HIPOALERGICZNE**  
produkty do higieny intymnej



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

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

## PRENUMERATA!

Chcesz wiedzieć więcej? Wejdź na [gotujwstylueko.pl](http://gotujwstylueko.pl)



lub  
zeskanuj  
kod QR

Jesteś nowym Czytelnikiem?  
Przeoczyłeś ostatnie wydanie, a może  
szukasz archiwalnych numerów?



Wszystkie wydania magazynu  
w formie elektronicznej są  
bezpłatne i stale dostępne na:  
[gotujwstylueko.pl](http://gotujwstylueko.pl)

**Kolejny numer gotuj w stylu eko.pl**  
**LATO 2022** już od czerwca  
w Twoim ulubionym sklepie eko!

## gotuj w stylu eko.pl

**Redaktor naczelny magazynu:**  
Katarzyna Malewska

**Redaktor naczelny portalu:**  
Barbara Strużyńska

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

**Reklama:**  
[reklama@gotujwstylueko.pl](mailto:reklama@gotujwstylueko.pl)  
Tel: (+ 48) 227-312-876

**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

**Okładka:**  
fot. Katarzyna Malewska / design: Dawid Walkiewicz

**Grafika:**  
Katarzyna Malewska, Dawid Walkiewicz,  
Zuzanna Wiśniewska,  
Łukasz Kuciński, Kacper Szadkowski

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

**Nakład:** 46 000 egzemplarzy

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



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





# VIVANI

## DOTYK MAJORKI...

Delikatna gorzka czekolada,  
z dodatkiem kwiatu naturalnie morskiej soli  
– wydobywanej ręcznie – uznawanej za białe złoto Majorki.



ORGANICZNE



Poznaj  
Producenta:

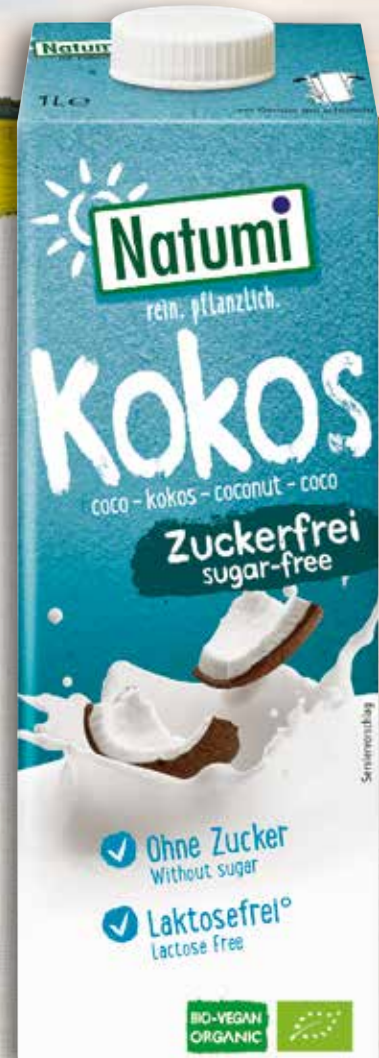




# Pij na zdrowie przez cały rok!

## Natumi

pure.vegetable.



Dzięki naszym trzem pysznym napojom roślinnym nie jest trudno wdrożyć w życie swoje dobre postanowienia nt. diety. **Napój owsiany „Zero“** smakuje doskonale, nie zawiera dodatku cukrów i wytwarzany jest z najlepszych, ekologicznych, pełnoziarnistych płatków owsianych. Jeżeli natomiast wolisz łagodny, orzechowy aromat, wypróbuj **napój migdałowy bez dodatku cukrów bezglutenowy „unsweetened“ NATUMI** lub rozkoszuj się pysznym smakiem napoju kokosowego. Wypróbuj wszystkie i wybierz swój ulubiony!

Poznaj  
Producenta:



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

Bio  
Planet