

# gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 12 WIOSNA 2020  
NR ISSN: 2543-9731

**ŚWIEŻE ZIOŁA**  
zaprosz je do domu

**ŻYWIENIE  
DZIECI**  
9 najważniejszych  
zasad

**PESTKI  
I NASIONA**

**GRANOLA**  
nie tylko na  
pełnowartościowe  
śniadanie

*Wielkanoc*

**PSZCZOŁY**  
dlaczego  
wymierają?

**SOJA**  
dobra nie tylko  
dla wegan

**PIĘKNE I ZDROWE  
WŁOSY**



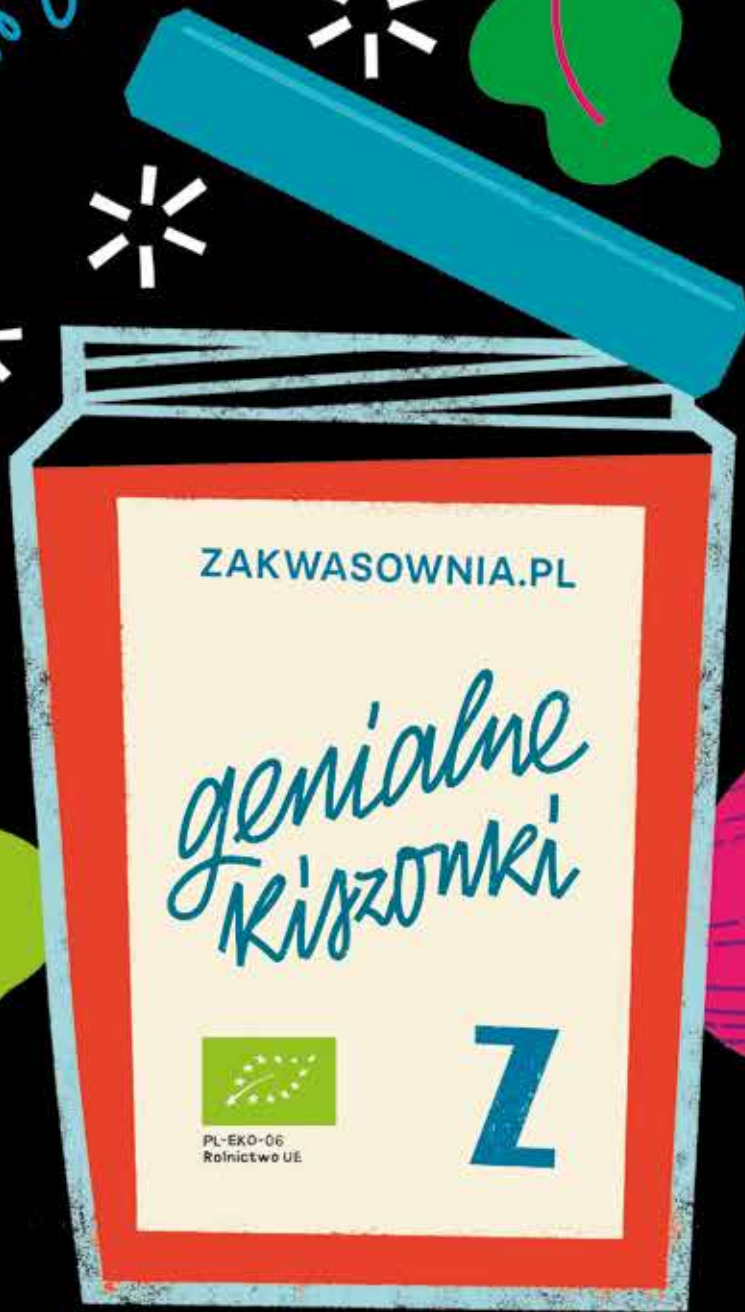
51902605418288



*Zakwasany*

*Kimchi*

*Kombucha*



ZAKWASOWNIA.PL

*genialne kiszonki*



PL-EKO-06  
Rolnictwo UE

**Z**



# MENU:

- 4 **Wymieranie pszczoł**  
dlaczego owady zapylające są zagrożone?
  - 6 **Pasy kwietne**  
demeter ratunkiem dla bioróżnorodności
  - 7 **Rolnictwo ekologiczne**  
od wideł do widelca czyli jemy eko z PIŻE
  - 11 **Świeże zioła**  
zaprosz je do domu
  - 19 **Wielkanoc** + przepisy!  
w zdrowym stylu
  - 25 **Granola** + przepisy!  
nie tylko na pełnowartościowe śniadanie
  - 33 **Pestki i nasiona** + przepisy!  
te ziarenka mają moc
  - 42 **Kuchnia włoska** + przepisy!  
9 pysznych przepisów
  - 47 **Wolne rodniki**  
kontra antyoksydanty
  - 54 **Camu Camu**  
super źródło witaminy C
  - 56 **Soja** + przepisy!  
dobra nie tylko dla wegan
  - 62 **Dieta dr Dąbrowskiej** + przepisy!  
fenomen diety warzywno-owocowej
  - 70 **Piękne i zdrowe włosy** + receptury!  
jak je prawidłowo pielęgnować
  - 72 **Żywnienie dzieci** + przepisy!  
9 najważniejszych zasad
  - 80 **Konkurs!**  
w kąciaku dla dzieci
  - 81 **Newsy i aktualności**  
będzie się działo!
- Z WIZYTĄ U:
- 8 **PHYSALIS** aromaterapia
  - 14 **BIO PLANÈTE** + przepisy!
  - 30 **RAPUNZEL**
  - 40 **ALCE NERO**
  - 44 **LA BIO IDEA**
  - 50 **RABENHORST**
  - 52 **WISE**
  - 61 **SOJADE**
  - 67 **ZAKWASOWNIA**
  - 68 **ZŁOTO POLSKIE**
  - 77 **MOGLI**
- EKSPERCI POLECAJĄ:
- 39 **PRODUKTY Z PESTEK I NASION**
  - 79 **PRODUKTY DLA DZIECI**

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



## Bądź w stylu eko na 100%, czyli Co Ty możesz zrobić dla przyrody?

Wiosną uwielbiam obserwować przyrodę i jej różnorodność. Niestety od wielu lat widzę, że staje się ona coraz bardziej uboga. Spacerując chodnikiem, mijam ogrody, szczególnie zasłonięte murem z monokultury żywności. Gdzieś w duchu wierzę, że właściciele ukrywają kwietne kobierce z hiacyntów, żonkili, krokusów i tulipanów, które pamiętam z dzieciństwa. Niestety najczęściej ukrywają jedynie starannie wypielęgnowany trawnik.

Jeśli jesteśmy posiadaczami własnej działki z ogrodem, stajemy się odpowiedzialni także za życie na niej. Bioróżnorodność to dobrodziejstwo. Wiele kwiatów i roślin wydziela korzystnie działające olejki eteryczne, a także karmi i daje schronienie pożytecznym organizmom. To tak, jak ze zdrową dietą - zbilansowane, różnorodne, ekologiczne, wolne od pozostałości pestycydów pokarmy, które spożywamy, sprzyjają naszemu zdrowiu. Najlepsze są te najmniej przetworzone, świeże i pełne witamin. Tak samo harmonijne otoczenie wpływa na stan naszego zdrowia.

Niestety nie mamy wpływu na wszystkie ogrody, ale możemy dołożyć swoją cegiełkę i tej wiosny przeobrazić swoje najbliższe otoczenie w oazę bioróżnorodności. Jeśli dysponujesz wyłącznie balkonem, przy odrobinie wysiłku wyczarujesz miejsce, w którym chętnie będziesz odpoczywać po pracy czy spędzać wieczór z filiżanką ulubionej herbaty czytając nasz magazyn.

KATARZYNA MAŁEWSKA

## oznaczenia przepisów kulinarnych:

-  przepisy wegańskie
-  bez jaj
-  bez laktozy
-  bez glutenu
-  czas przygotowania

Przepisy kulinarne publikowane na łamach magazynu pochodzą z portalu:  
[www.gotujwstylueko.pl](http://www.gotujwstylueko.pl)

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

(pieczętka sklepu)



# Ludzie pszczołom zgotowali ten los...



Smutne, ale prawdziwe. Człowiek i jego decyzje powodują, że populacja pszczół z roku na rok drastycznie się zmniejsza. Grozi nam kataklizm ekologiczny. Albert Einstein podobno twierdził, że po wyginięciu pszczół, człowiekowi pozostaną jedynie 4 lata życia. Czy te słowa wypowiedział ten znany naukowiec, czy nie, kluczowy jest fakt, że to nie żart. Współcześni uczeni nie mają dla nas lepszych wieści. Z przeprowadzonych analiz wynika, że po wyginięciu ostatniej pszczoły, zostanie nam maksymalnie 10 lat życia!

Pszczoły miodne (*Apis mellifera*) to udomowiony i hodowany od dawna gatunek występujący niemal na całej kuli ziemskiej w kilku rasach i w jeszcze większej liczbie odmian mieszanych. Obok pszczoły miodnej do zapylaczy należą również pszczoły dziko żyjące, czyli trzmiele i pszczoły samotnice.

giczną i dosłownie – początek końca.

## DANE ONZ

Organizacja ds. Wyżywienia i Rolnictwa ONZ podaje, że 100 gatunków roślin uprawnych stanowi podstawę, aż 90% żywności na świecie. 75% gatunków tych roślin jest zapylane przez pszczoły. A gdy przyjrzymy się bliżej globalnym statystykom, odkryjemy, że tym najbardziej pracowitym owadom zawdzięczamy aż 1/3 światowej produkcji żywności. Są również rośliny, które nie potrzebują do rozmnażania owadów, ale jest ich za mało, by zwierzęta i ludzie mogli przeżyć.

## ZAGROŻENIA

Istnieje szereg czynników zagrażających zapylaczom. Niestety, właściwie każdy z nich jest związany z działalnością człowieka, przede wszystkim z niszczeniem ich naturalnych siedlisk oraz zanieczyszczeniem środowiska. Drastyczne zmiany klimatu wywołane działalnością ludzi mają ogromny wpływ na zdrowie pszczół, osłabiają ich organizmy, a także zaburzają ich naturalny cykl.

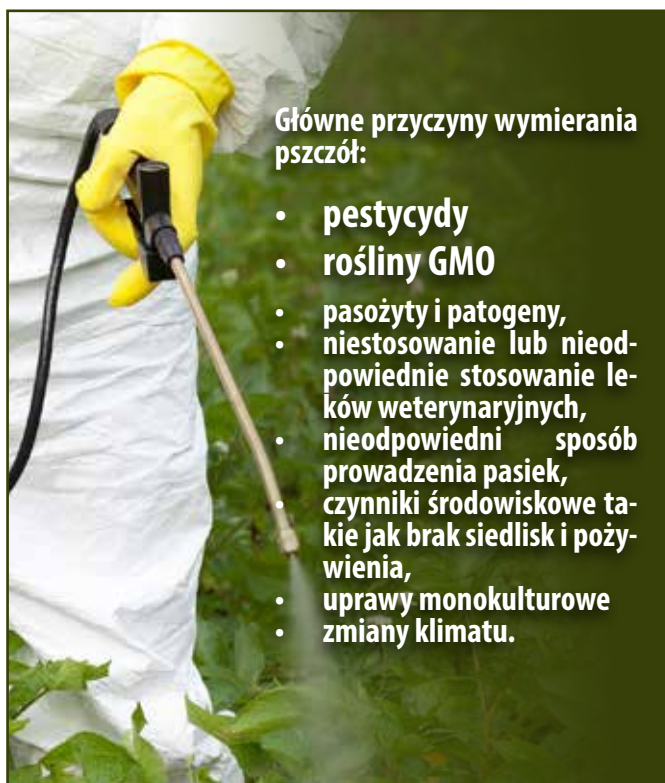


Dolina Śmierci w Namibii, po wymarcu pszczół tak właśnie może wyglądać Ziemia.

## DLACZEGO PSZCZOŁY SĄ NAM POTRZEBNE?

Choć najczęściej kojarzą nam się z pysznym miodem, to o wiele większe znaczenie ma dla nas ich instynkt związany z zapylaniem roślin. Większość roślin w naszym kraju jest owadopylna. Co to oznacza? Aby wydać nasiona, roślina musi zostać „odwiedzona” przez owady zapylające. U zdecydowanej większości roślin, nasiona znajdują się w owocach, które powstają z zapylonych kwiatów, czyli wtedy kiedy pszczoła lub inny owad zapylający przeniesie pyłek z jednego kwiatu na drugi. Jakie znaczenie ma to dla ludzi? Wyobraźmy sobie nasze ulubione owoce lub warzywa, np. truskawki, maliny, pomidory. Nie byłoby ich, gdyby nie pszczoły! Aby powstały nasiona musi dojść do procesu zapylania. Pszczoły zapylają kwiaty przy okazji zbierania pyłku, który jest dla nich niezbędny, ponieważ stanowi pokarm dla ich potomstwa.

Bez pszczół zostałyby wokół nas pustynia. Pszczoły to aktualnie najbardziej potrzebni mieszkańcy naszej planety. Bez pszczół nie ma zapylania roślin, bez roślin nie ma zwierząt. Wymarcie pszczół oznacza zatem dla świata prawdziwą katastrofę ekolo-



## Główne przyczyny wymierania pszczół:

- pestycydy
- rośliny GMO
- pasożyty i patogeny,
- niestosowanie lub nieodpowiednie stosowanie leków weterynaryjnych,
- nieodpowiedni sposób prowadzenia pasiek,
- czynniki środowiskowe takie jak brak siedlisk i pożywienia,
- uprawy monokulturowe
- zmiany klimatu.



## NADMIERNA CHEMIZACJA ROLNICTWA

Obecnie w Polsce zarejestrowanych jest ponad 1600 różnych chemicznych środków ochrony roślin. Niepokojący jest ciągły wzrost liczby dostępnych pestycydów oraz wzrost wielkości ich sprzedaży. Pestycydy, powszechnie stosowane w przemysłowym, konwencjonalnym rolnictwie, negatywnie oddziałują na środowisko oraz na większość organizmów żywych. Badania wpływu pestycydów na przeżywalność pszczoły miodnej wykazały, że **najszkodliwszą grupą są insektycydy ukierunkowane na zwalczanie owadów**. Wpływają one bardzo negatywnie na **robotnice pszczoły miodnej**, które najczęściej są **narażone na ich bezpośrednie oddziaływanie** podczas wykonywanej pracy.

Komisja Europejska w maju 2013 r. przyjęła przepisy ograniczające stosowanie trzech pestycydów z rodziny neonicotynoidów (klotianidyna, imidaklopryd i tiametoksam) z uwagi na ich toksyczność i szkodliwość właśnie dla pszczoł miodnych. Wiele pestycydów jednak nie zostało przebadanych w kontekście oddziaływania na pszczoły. Wprowadzamy ciągle nowe rodzaje pestycydów, nie mając odpowiedniej wiedzy i nie prowadząc wystarczająco wiarygodnych badań, jak wpłyną nie tylko na pszczoły miodne, które są kluczowym ogniwem, ale **także na wiele gatunków dzikich pszczoł oraz trzmieli**.

## GMO

Pszczelarze utrzymują, że bliskość roślin genetycznie modyfikowanych wpływa bardzo negatywnie na liczbę i zdrowie pszczoł. Co ciekawe, zespołu masowego ginięcia pszczoły miodnej (z ang. CCD Colony Collapse Disorder), praktycznie nie zaobserwowano wśród pszczoł żyjących pośród upraw ekologicznych.

## ZANIKANIE RÓŻNORODNOŚCI BIOLOGICZNEJ

Kolejną istotną przyczyną wymierania pszczoł jest **masowe rolnictwo**, a co za nim idzie, uprawy roślin na nienaturalnie dużych obszarach ziemi. Rolnicy konwencjonalni tworzą **wielkie monokultury upraw**, wielkoobszarowe uprawy na przykład rzepaku. To powoduje, że pszczoły zbierają nektar tylko z jednej czy dwóch roślin, zamiast zapylać różnorodne elementy. Pszczoła nie może żywić się tylko rzepakiem, tym bardziej że czas kwitnienia tej rośliny jest bardzo ograniczony. Dla pszczoł to niezdrowe i przede wszystkim nienaturalne. **Muszą mieć możliwość zbierania nektaru przez cały okres letni, korzystając z różnych gatunków roślin**.

## CO MOŻEMY ZROBIĆ?

Chociaż dzisiejsza technologia pozwala już tworzyć mechaniczne owady, które byłyby w stanie spełniać najważniejsze role pszczoł, to jednak nic nie zastąpi tych prawdziwie inteligentnych, niezwykle pracowitych i potrzebnych nam wszystkim zwierząt. Nawet jeśli nie lubimy miodu, nie możemy pozostać obojętni wobec losu pszczoł.

To, że bez zapylaczy nie może istnieć nasza cywilizacja, to już wiemy. To, że pszczoły są bardzo zagrożone, też. Co możemy zrobić, aby uratować populację tych pożytecznych owadów?

Na ratunek może przyjść **rolnictwo ekologiczne**. Uprawy ekologiczne **stwarzają dogodne warunki środowiskowe dla zwierząt i roślin, poszerzając różnorodność na łąkach i polach**. Nie stanowią negatywnego wpływu na rozwój oraz życie owadów i zwierząt. Rolnictwo ekologiczne nie eliminuje pożytecznych owadów i drobnych zwierząt, które giną na obszarach silnie opryskiwanych. **Rolnicy ekologiczni nie stosują sztucznych środków ochrony roślin, dbają o bioróżnorodność**. Do tych zmian potrzeba jednak wiele pracy, czasu, ale przede wszystkim zwiększenia świadomości człowieka. Każdy z nas może jednak pomóc na swój własny sposób. Na balkonie możemy hodować kwiaty, które będą chętnie zapylane przez pszczoły, możemy budować miejsca dla pszczoł do zasiedlania. Upowszechniajmy również zdobytą wiedzę, uświadamiajmy innym, że powiązanie między życiem człowieka i życiem pszczoł jest ogromne.



### Warto wiedzieć!

Bioróżnorodność jest niezbędna dla zachowania równowagi gatunkowej. W **rolnictwie ekologicznym** często stosuje się miododajne pasy kwietne. **Dzikie pszczoły eliminują szkodniki zagrażające uprawom**.

**Stwórz własną łąkę** w ogrodzie czy na balkonie. Kwiaty przyciągną także dzikie trzmielie i różnokolorowe motyle. Nie tylko nacieszysz oczy, ale także zrobisz coś dobrego dla natury!

Wszyscy mamy wpływ na to, co dzieje się w naszym środowisku. Dzień pszczoł obchodzimy dwa razy w roku, **20 maja Światowy Dzień Pszczoł**, ogłoszony przez ONZ oraz **8 sierpnia nasz Polski Wielki Dzień Pszczoł**. Dni te są dobrą okazją, aby przypomnieć nam o ważnym problemie, jakim jest wymieranie pszczoł i o niezwykle istotnej roli pszczołowatych dla ekosystemu.

Jeszcze mamy czas, ale jest go naprawdę mało. Jeśli ten czas zmarnujemy, w ciągu najbliższych lat przyroda sama przypomni o sobie. Kryzys ekologiczny, który może zapanować za sprawą wymierania pszczoł, może być bardzo bolesny. **Bez pszczoł nie będzie roślin, nie będzie owoców, warzyw, nie będzie... życia!**

Sylvia Kaczmarek  
- Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet



# Pasy kwietne

Sposób na zwiększanie bioróżnorodności pól uprawnych i wzmocnienie biologicznej kontroli szkodników roślin uprawnych.

## ANTROPOCEN – OKRES PANOWANIA CZŁOWIEKA I DRAMATYCZNIE SZYBKIEGO UBOŻENIA PRZYRODY

Pędzimy. Szybko rośnie zaludnienie Ziemi, a także poziom konsumpcji. Zwiększa się popyt na żywność, a wraz z nim presja na intensyfikację gospodarki rolnej. Likwidowane są tzw. środowiska marginalne, czyli np. zadrzewienia, miedze i śródpolne zbiorniki wodne. Skutkiem tych działań jest szybki spadek różnorodności biologicznej terenów rolniczych, a w tym zanikanie gatunków ważnych gospodarczo, jak zapylacze (np. pszczoły i trzmiele) oraz wrogów naturalnych szkodników upraw. Stanowi to jaskrawy przykład rozwoju niezrównoważonego.

## DUŻA BIORÓŻNORODNOŚĆ JEST NAM NIEZBĘDNA

W ekosystemie bogatym w gatunki daną funkcję (np. zapylania roślin) pełni wiele gatunków i zaniknięcie jednego z nich pozostaje bez konsekwencji dla funkcjonowania ekosystemu. Inaczej jest w przypadku ekosystemów zubożałych, gdy wraz ze zniknięciem danego gatunku może zupełnie zaniknąć pełniona przez niego funkcja (np. właśnie zapylanie). Dlatego zachowanie dużej różnorodności biologicznej jest ważne nie tylko z powodów etycznych (coraz ważniejszych dla wielu ludzi), ale także z bardzo ważnych przyczyn praktycznych. Np. wartość ekonomiczną zapylania upraw w Polsce w 2015 r. szacowano na 4,1 mld zł. Zachowanie wysokiego poziomu różnorodności biologicznej jest zatem warunkiem ludzkiego dobrobytu, a nie kaprysem.

## PASY KWIETNE JAKO SPOSÓB NA UROZMAICANIE TERENÓW ROLNICZYCH

Urozmaicona struktura krajobrazu jest konieczna dla zachowania dużej bioróżnorodności terenów rolniczych. Najważniejsze są zadrzewienia śródpolne, ale bardzo istotne są także pasy kwietne, czyli wydzielone fragmenty pól z mieszanką gatunków roślin obficie kwitnących. Głównym gospodarczym celem zakładania pasów kwietnych jest wzbogacenie fauny pól uprawnych w gatunki pożyteczne, czyli owady pasożytnicze i drapieżne oraz pająki, zmniejszające zagęszczenie populacji szkodników upraw oraz owady zapylające. Dzięki temu, że kwietne pasy stanowią obfitą bazę pokarmową (dzięki pyłkowi i nektarowi) oraz są środowiskiem trwałym, zwiększają liczebność w/w grup bezkręgowców. W rezultacie obecność pasów kwietnych może skutkować spadkiem liczebności szkodników upraw i mniejszymi wydatkami na zakup insektycydów. Gatunki roślin w pasach kwietnych muszą sprzyjać naturalnym wrogom szkodników, a nie samym szkodnikom. Okresy kwitnienia poszczególnych gatunków powinny być maksymalnie zróżnicowane i należy używać gatunków rodzimych dostosowanych wymaganiami do warunków siedliskowych panujących w danym miejscu. Optymalnie, pasy powinny być wieloletnie, czyli składać się z gatunków jednorocznych, dwuletnich oraz bylin o różnym czasie i długości kwitnienia. Szerokość kwietnych pasów powinna wynosić 3-8 m, a odległości między pasami powinny być mniejsze niż 100 m.

## JAKA PRZYSZŁOŚĆ KWIETNYCH PASÓW W POLSCE?

Badania nad pasami kwietnymi w Polsce rozpoczął Instytut Środowiska Rolniczego PAN (dzięki wsparciu MRiRW) we współpracy z gospodarstwem ekologicznym w Juchowie oraz Fundacją im. Stanisława Karłowskiego i Stowarzyszeniem Demeter-Polska, a także z Fundacją Łąka. Na podstawie doświadczeń z innych krajów można oceniać, że kwietne pasy

powinny stać się jednym z powszechnie stosowanych środków wzmocnienia biologicznej kontroli roślin i ochrony bioróżnorodności. Warunkiem powodzenia w rozpowszechnieniu się kwietnych pasów jest, jak można sądzić, ich objęcie ministerialnym wsparciem finansowym.

*Dr hab. Krzysztof Kujawa*

*(Instytut Środowiska Rolniczego i Leśnego Polskiej Akademii Nauk)*

*Artykuł przygotowany we współpracy ze Stowarzyszeniem Demeter-Polska*



*Pasy kwietne gospodarstwa Juchowo.*



**Bądź Demeter!**

**POZNAJ KORZYŚCI:**

[www.demeter-polska.pl](http://www.demeter-polska.pl)





# Rolnictwo ekologiczne

Żywność ekologiczna to inaczej żywność z rolnictwa ekologicznego, w bardzo szerokim rozumieniu – od pola do półki sklepowej albo – od wideł do widelca. Rolnictwo ekologiczne to nie tylko produkcja surowców rolno-spożywczych, ale również ich przygotowanie do obrotu, przetwórstwo, konfekcjonowanie, a także import z krajów trzecich produktów spełniających wymogi unijnej regulacji prawnej.

Konsumenci postrzegają żywność ekologiczną przez pryzmat korzyści dla zdrowia, są przekonani o jej właściwościach prozdrowotnych i to jest główny motyw zakupu. Coraz więcej konsumentów wskazuje też na korzyści środowiskowe, czyli dobra publiczne tworzone przez rolników ekologicznych. Nie stosując sztucznych środków ochrony roślin i nawozów, nie zubażają oni zasobów naturalnych na wytworzenie przemysłowych środków produkcji i nie zanieczyszczają nimi środowiska. Konsument kupujący produkty ekologiczne przyczynia się więc pośrednio do ochrony przyrody.

Założeniem rolnictwa ekologicznego jest wykorzystanie środków i substancji, które powstają naturalnie w przyrodzie. W związku z tym **wolno stosować mielone mączki skalne, kredy, wapienie, dolomit, fosforyty pochodzenia naturalnego**, nie wspominając o **oborniku** i **kompostach** czyli produktach pochodzenia biologicznego. Warto dodać, że w rolnictwie ekologicznym **nie wolno używać chemicznych analogów** związków, które powstają naturalnie w procesach przyrodniczych. W produkcji ekożywności **nie stosuje się przede wszystkim sztucznych środków ochrony roślin**, dlatego **żywność ekologiczna nie zawiera ich pozostałości**. Jej skład jest zrównoważony w tym sensie, że nie ma tu ingerencji rolnika ukierunkowanej na ilość. Rośliny pobierają z gleby to, czego w danym stadium rozwojowym potrzebują, w ilościach, których potrzebują i w formie jaka jest im potrzebna. Stąd mówimy o **zbilansowanych proporcjach i składzie**. Ponadto, ekologiczne produkty roślinne zawierają **więcej suchej masy, mają często więcej witamin, niektórych soli mineralnych i innych związków**.

Zwierzęta w chowie ekologicznym konsumują naturalne pasze, a **dotatki paszowe nie zawierają wolnych aminokwasów** (wolne aminokwasy w przyrodzie nie występują) i **innych stymulatorów**. Utrzymywane w **dobroście**, z dostępem do pastwisk i wybiegów, zwierzęta są na ogół zdrowsze.



W produktach wieloskładnikowych **co najmniej 95% masy surowców wyjściowych muszą stanowić certyfikowane składniki z rolnictwa ekologicznego**, by na etykiecie produktu mogło figurować unijne logo. W praktyce to najczęściej 100% składników bio, gdyż ewentualne **5% to nie dowolne surowce nieekologiczne**, ale **wąska lista składników wymienionych w załączniku do rozporządzenia UE, mających nikłe zastosowanie w polskiej kuchni**. W przetwórstwie produktów rolnictwa ekologicznego wolno stosować około 50 substancji dodatkowych dozwolonych, wymienionych w przepisach regulujących przetwarzanie ekożywności. **To mniej niż 20% z puli substancji dozwolonych w przetwórstwie konwencjonalnym w UE**. W przetwórstwie przemysłowym produktów ekologicznych **stosuje się gazy obojętne w pakowaniu żywności, ziemię okrzemkową do filtracji soków, enzymy niemodyfikowane genetycznie (non-GMO), naturalne emulgatory**, jak lecytyna – sprawdzone i bezpieczne dla zdrowia.

Wszystko co jemy, oddziałuje na nasz organizm. Francuski lekarz Pierre Delbet już parę dekad temu zauważył, że żadna dziedzina ludzkiej działalności, **nawet medycyna nie ma takiego wpływu na zdrowie człowieka jak rolnictwo**.

*Dr inż. Urszula Sołtysiak  
Ekspert ds. żywności ekologicznej  
Rzecznik PIZE*

Więcej informacji znajdziesz na stronie  
Polskiej Izby Żywności Ekologicznej:  
[www.jemyeko.com](http://www.jemyeko.com)



# 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!



ODDZIAŁY-  
WAJA PO-  
ZYTYW-  
NIE  
NA CYKLE  
SNU



INHALACJA



MASAŻ



DOUSTNIE



DYFUZJA



# physalis®

## Aromaterapia

*Olejki eteryczne physalis bezpieczne i skuteczne, opracowane zgodnie z najnowszą wiedzą naukową.*

### *Składniki i kompozycja*

Każdy olejek eteryczny składa się ze specyficznych cząsteczek należących do różnych rodzin biochemicznych. Cząsteczki te określają niepowtarzalny zapach i właściwości każdego olejku, tworząc jego „dowód tożsamości”.

### *Wiedz, co kupujesz!*

**Na opakowaniach Physalis zawsze znajdziesz szczegółowe informacje o produkcie.**

- ✓ Dokładne nazwy gatunków roślin (nazwa łacińska)
- ✓ Kraj pochodzenia
- ✓ Część użytej rośliny (liście, kwiaty, gałązki, nasiona, korzenie itp.)
- ✓ Metoda ekstrakcji (destylacja z parą wodną / tłoczenie na zimno)
- ✓ Chemotyp (obecność i stężenie roślinnych substancji aktywnych = specyficzne składniki każdego olejku eterycznego)

### *Analizy i kontrole*

Tożsamość i jakość każdej partii jest weryfikowana poprzez analizę chromatograficzną (skład oleju i identyfikacja różnych składników), kontrolę fizyczną (gęstość, współczynnik załamania światła, polaryzację, kontrolę organoleptyczną (zapach, smak).



*Physalis używa w 100% odpowiednich do recyklingu butelek z oryginalnego fioletowego szkła Miron idealnych do przechowywania olejków*

*Olejki eteryczne Physalis – gwarancja czystości i autentyczności*

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

AROMATHERAPY  
— 63 —  
APPLICATIONS WITH  
essential  
oils

*KeyPharm: jakość, wydajność, przejrzystość i zrównoważony rozwój.*

KeyPharm jest wiodącym belgijskim producentem suplementów diety z klasy premium, aromaterapii i superfoods (raw, ekologiczne, wegańskie i bezglutenowe). Marki: Physalis, Biotona, Pureté bio. 30 lat doświadczenia w produktach naturalnych i ekologicznych. Certyfikowany ISO 22000, IFS i neutralny pod względem emisji dwutlenku węgla. Skoncentrowanym na innowacyjności produktów, naturalnych składnikach, jakości, bezpieczeństwie i zrównoważonym rozwoju.







WODY MINERALNE

# Woda dla zdrowia

ŚREDNIOZMINERALIZOWANA

pH 7,4

ZASADOWE  
PRZY ŹRÓDLE



WODA REKOMENDOWANA PRZEZ  
POLSKIE STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW





# Świeże zioła zaprosz je do domu

Zielone i pachnące ciesz się nimi cały rok. Możesz je kupić w doniczce lub wysiać w pojemniku na balkonie czy w ogrodzie. Świeże zioła wzbogacą swoim aromatem każde danie. Mają także szereg właściwości, które mogą przynieść ulgę w problemach zdrowotnych, pomogą wzmocnić organizm, a także poprawić nastrój.



## BAZYLIA

**Zastosowanie:** świetnie sprawdzi się w daniach z pomidorami, jako dodatek do sałatek i zup, polecana również do wieprzowiny i baraniny.

**Komponuje się z:** oregano, mięta, natką pietruszki, szczypiorkiem, majerankiem, rozmarynem, tymiankiem.

**Właściwości prozdrowotne:** łagodzi wzdęcia oraz kolki. Poprawia trawienie i przyswajanie składników odżywczych. Podobnie jak melisa łagodzi nerwy, uspokaja.



## PIETRUSZKA

**Zastosowanie:** pasuje niemalże do wszystkiego, jej świeży aromat wzbogaci każdą potrawę. To idealna posypka do ugotowanych ziemniaków, sałatek ze świeżych warzyw czy dań jednogarnkowych. Niezbędna w libańskiej potrawie Tabbouleh.

**Komponuje się z:** koprem, mięta, bazylią, szczypiorkiem, estragonem, tymiankiem, cząbrem, szalwią, rozmarynem, oregano, majerankiem, liściem laurowym.

**Właściwości prozdrowotne:** natka pietruszki jest bogata w wiele witamin, m.in. witaminę C, która poprawia odporność organizmu. Działa moczopędnie, przeciwzapalnie i antyseptycznie, jest bardzo ceniona w walce z bólem i przeziębieniem.



## LUBCZYK

**Zastosowanie:** chociaż używa się go głównie do rosółu, warto nim przyprawić także inne zupy np. fasolową lub pieczarkową. To idealny, aromatyczny składnik marynat i wywarów, które stanowią bazę smakową dania.

**Komponuje się z:** natką pietruszki i koprem.

**Właściwości prozdrowotne:** napar z lubczyku pomaga w leczeniu chorób układu moczowego, jest moczopędny. Działa wykrztuśnie i przeciwzakrzepowo. Podobnie jak większość ziół łagodzi wzdęcia i niestrawności.



## ROZMARYN

**Zastosowanie:** doskonały do mięs (jagnięciny, drobiu, wołowiny), sałatek, potraw z dynią, ziemniaków, kapusty włoskiej. Należy do głównych przypraw stosowanych w kuchni śródziemnomorskiej.

**Komponuje się z:** estragonem, bazylią, natką pietruszki, lawendą, majerankiem, szalwią, cząbrem, oregano, tymiankiem.

**Właściwości prozdrowotne:** podobnie jak inne zioła, jest bogaty we flawonoidy. Napar z tej rośliny działa bakteriobójczo i moczopędnie. Natomiast herbata pomoże w walce z gripą lub groźniejszymi problemami, np. kamicą nerkową.



## MAJERANEK

**Zastosowanie:** niezastąpiony w białym barszczu, żurku, fasolowce i grochówce. Nadaje charakter mięsiwom i kiełbasom. Tworzy pyszny duet z grzybami i kaczką.

**Komponuje się z:** bazylią, rozmarynem, tymiankiem, pietruszką, oregano.

**Właściwości prozdrowotne:** napar z majeranku ma szereg właściwości: jest skuteczny w leczeniu biegunki, działa przeciwzapalnie, pomaga w leczeniu chorób skóry i likwiduje przebarwienia powstałe na skutek opalania. łagodzi obrzęki.



## KOLENDRA

**Zastosowanie:** polecana głównie do potraw mięsnych, ale również roślinnych pasztetów, sosów, marynat i sałatek. Kolendra jest bardzo często wykorzystywana w daniach azjatyckich.

**Komponuje się z:** mięta, koprem, szczypiorkiem, natką pietruszki.

**Właściwości prozdrowotne:** napar reguluje trawienie i łagodzi wzdęcia. Pomaga w walce z pasożytami i niweluje skutki zatrucia pokarmowego. Regularnie spożywana pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu.



### MIĘTA

**Zastosowanie:** domowe herbatki, lemoniady. Orzeźwiający dodatek do świeżych sałatek i deserów owocowych lub lodowych. Przełamuje smak mięs i zup.

**Komponuje się z:** bazylią, koprem, kolendrą, majerankiem, natką pietruszki, rozmarynem i szalwią.

**Właściwości prozdrowotne:** mięta pieprzowa działa bakteriobójczo i wykrztuśne, dzięki czemu pomaga w walce z chorobami dróg oddechowych.



### KOPEREK

**Zastosowanie:** pasuje do dań na ciepło (mięsa, zupy, sosy), i surowych. Wzbogaca smak dania, jednocześnie nadając mu lekkości.

**Komponuje się z:** pietruszką, kolendrą, szczypiorkiem, miętą, melisą.

**Właściwości prozdrowotne:** przywraca równowagę w jelitach, regulując tym samym ich pracę. Napar z nasion kopru jest często stosowany przy dolegliwościach żołądkowych małych dzieci. Jest również uznawany za dość mocny przeciwutleniacz.



### SZCZYPIOREK

**Zastosowanie:** idealny do wiosennych warzyw, twarożków i past. Posypka do zup i gulaszy. Najlepiej spożywać na surowo.

**Komponuje się z:** natką pietruszki, melisą, koprem.

**Właściwości prozdrowotne:** obniża ciśnienie krwi i poprawia trawienie. Ma właściwości antyseptyczne. Jest bogaty w karotenoidy, dzięki czemu wspomaga pracę oczu.



### MELISA

**Zastosowanie:** często wykorzystywana do przygotowania różnego rodzaju napojów, np. likierów, herbat, drinków z powodu charakterystycznego orzeźwiającego aromatu, zbliżonego do cytryny. Jej suszoną wersję można dodać do dań na bazie marynat i jajek. Doskonale sprawdzi się również w daniach mięsnych.

**Komponuje się z:** miętą, szczypiorkiem, koprem, natką pietruszki.

**Właściwości prozdrowotne:** działa silnie uspokajająco, dlatego wspomaga w walce z depresją. Złagodzi bolesne miesiączki i dolegliwości żołądkowe.



### SZALWIA

**Zastosowanie:** idealna do tłustych, ciężkostrawnych potraw. Jej orzeźwiający aromat pasuje także do drobiu i ryb. To idealny dodatek do wiosennych makaronów i sałatek.

**Komponuje się z:** majerankiem, natką pietruszki, rozmarynem, tymiankiem, oregano, cząbrem.

**Właściwości prozdrowotne:** jest polecana w okresie menopauzy. Działa rozkurczowo i przeciwzapalnie przy kobiecych dolegliwościach. Pomoże w pielęgnacji skóry trądzikowej, domowy tonik złagodzi zaczerwienienia i stany zapalne.

Zioła świeże najlepiej spożywać na surowo, ewentualnie dodać je pod koniec obróbki termicznej lub po jej zakończeniu, tak aby, jak najbardziej skorzystać z właściwości smakowych i zdrowotnych. Wyjątek stanowią zioła takie jak rozmaryn, szalwia, tymianek, łądzyki natki pietruszki, wspaniale aromatyzują potrawę i dodają jej smaku.

*Magdalena Nagler (foodmania) - SzeF Kuchni*

## Jak dbać o zioła?

Aby mogły zdrowo rosnąć, musisz odpowiednio się o nie zatroszczyć. Zadbaj o odpowiednie **podłoże, nawożenie, oświetlenie i podlewanie**. Te tylko z pozoru wymagające dużo uwagi zabiegi sprawią, że w niedługim czasie będziesz się cieszyć własnym, aromatycznym ziołowym ogródkiem.

**PODŁOŻE I NAWOŻENIE:** Roślina przyniesiona w doniczce ze sklepu powinna zostać przesadzona wkrótce po zakupie, inaczej zmarnieje. Bardzo ważne jest przygotowanie doniczki, powinna mieć na dole otwór na odprowadzanie nadmiaru wody. Na dnie układamy kilkunastocentymetrową **warstwę drenującą** (z keramzytu), zwłaszcza jeśli chcemy ustawić doniczkę w osłonce bez odpływu. **Podłoże powinno być lekkie i przepuszczalne**. W tym celu zwykłą ziemię ogrodową mieszamy z niewielką ilością piasku lub perlitu. Warto takie podłoże przygotować tydzień lub dwa tygodnie wcześniej mieszając z niewielką ilością **kompostu**. W trakcie uprawy co jakiś czas zasilamy rośliny **ekologicznym nawozem** (np. marki Biogardena).

**OŚWIETLENIE:** Jest naprawdę bardzo mało roślin, które przetrwają w głębokim cieniu. Zbyt duże natężenie promieni słonecznych może skutkować poparzeniem liści, które osłabi roślinę i ją zmarnuje. Spośród omawianych ziół jedynie rozmaryn i szalwia mogą rosnąć w pełnym słońcu. Najbezpieczniejszą opcją jest

miejsce, gdzie **światła jest dużo, ale jest rozproszone**. Unikajmy parapetów południowych, tam słońca jest najwięcej i jest najbardziej palące. Jeśli nie masz wyboru, zadbaj o to, by doniczki nie stały bezpośrednio przy oknie.

**PODLEWANIE:** Zbyt sucho - zwiędną, zbyt mokro - zgniją. Jak znaleźć złoty środek? Na początku trochę się pobrudzimy, nie bój się pogrzebać w ziemi, staraj się, aby była **stale wilgotna (ale nie mokra)** na głębokości ok. 1 cm. Najlepiej to sprawdzić po prostu wsadzając palec. Zobaczysz, że bardzo szybko nauczysz się potrzeb swoich roślin. Podczas upałów i stojące przy grzejnikach wymagają częstszego podlewania.

### KILKA INNYCH WSKAZÓWEK:

- Jeśli chcesz **wysiać rośliny**, możesz użyć np. ekologicznych nasion kielków, tak samo przygotowane doniczki, jak do przesadzania roślin dorosłych postaw w nasłonecznionym miejscu. Kielkujące nasiona wymagają stałej wilgoci. Nie zapomnij o regularnym podlewaniu, które później stopniowo ograniczaj w miarę wzrostu rośliny.
- Jeśli hodujesz zioła w pomieszczeniu późną wiosną i latem wystaw rośliny na świeże powietrze, będą rosły jak szalone. Zabierz je do domu, gdy będzie jeszcze ciepło, aby nie doznały szoku termicznego.
- Bacznie obserwuj swoje roślinki i optymalizuj zabiegi.

*Katarzyna Malewska*



Przyprawy dobrze skomponowane  
uszlachetnią danie.

# IDEALNE POŁĄCZENIA

<b>KOLENDRA</b>	chilli / kmin rzymski / mięta / limonka / pietruszka / ziarna kolendry
<b>TYMIANEK</b>	cebula / czosnek / cytryna / pomarańcza / cynamon
<b>MIĘTA</b>	anyż / cytryna / czosnek / kolendra / koperek / pietruszka
<b>BAZYLIA</b>	anyż / cytryna / czosnek / mięta / limonka
<b>PIETRUSZKA</b>	cytryna / czosnek / kolendra / mięta
<b>ROZMARYN</b>	cytryna / czosnek / cebula
<b>SZALWIA</b>	cebula / jątowiec

## Przyprawa Za'atar

Składniki:

- ¼ kubka ziaren sezamu (raw albo prażone)
- ¼ kubka sumaka

• 2 łyżeczki suszonego tymianku

• 1 łyżeczka suszonego oregano

Przygotowanie: Mieszamy składniki, przechowujemy w szczelnym pojemniku.

Używamy jako posypkę do sałatek, jajecznic, zup, pieczonego kurczaka, dań z ryżem i mięsem, grzanek, do posypywania chlebków przed pieczeniem itp.

## Włoska przyprawa do sałatek

Składniki:

- 4 łyżeczki suszonego oregano
- 4 łyżeczki suszonej bazylii
- 2 łyżeczki suszonego tymianku
- 2 łyżeczki suszonego czosnku
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka suszonego chilli
- 4 łyżki drobno pokrojonych suszonych pomidorów (nie z oleju/oliwy)
- 1 łyżeczka pieprzu mielonego
- 1 łyżeczka soli

Przygotowanie: Wszystkie składniki mieszamy, krótko blendujemy, rozdrabniając pomidory. Przesypujemy do słoika.

## Przyprawa do kurczaka

Składniki:

- 3 łyżeczki suszonego majeranku
- 2 łyżeczki suszonego czosnku
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1/2 łyżeczki chilli

• 1 łyżeczka suszonego tymianku

• 1 łyżeczka soli morskiej

• 1/2 łyżeczki pieprzu mielonego

• 1 łyżeczka cukru

Przygotowanie: Wszystkie składniki wsypujemy do słoika lub szczelnie zamykanego pojemnika, mieszamy.

## Przyprawa ziołowa do sałatek

Składniki:

- 2 łyżki suszonego lubczyku
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka suszonego koperku
- 1 łyżeczka suszonego cząbrku
- 1 łyżeczka estragonu
- 1 łyżeczka tymianku

Przygotowanie: Wszystkie składniki mieszamy, trzymamy w szczelnie zakręconym słoiku w ciemnym, chłodnym miejscu.



# Prawdziwy smak

## - autentyczne składniki



**BIO PLANÈTE**  
Huilerie Moog fondée en 1984



W oliwie z przyprawami BIO PLANÈTE łączymy wyszukane zioła, przyprawy i świeże cytryny z oryginalną włoską oliwą z oliwek, aby uzyskać świeże kompozycje smakowe. Całkowicie rezygnujemy z dodatków czy esencji eterycznych. Bezpośrednio po zbiorach świeże oliwki są przetwarzane razem z ziołami, przyprawami lub ekologicznymi trufkami: w procesie maceracji oliwa nabiera aromatów, co w efekcie pozwala uzyskać doskonałą oliwę gourmet bez potrzeby dodawania innych składników jak esencje zapachowe.

### **NOWOŚĆ W NASZEJ OFERCIE: O'CITRON - OLIVA Z OLIVEK Z CYTRYNĄ**

To kuchnia śródziemnomorska ze szczyptą magii. Cieszący się już popularnością w innych krajach specjalista firmy BIO PLANÈTE O'citron zaskakuje swoim naturalnym aromatem świeżej cytryny, który powstaje w wyniku delikatnego i wymagającego procesu produkcji.

Do ekologicznej oliwy z oliwek z cytryną O'citron używamy dojrzałych, starannie wyselekcjonowanych oliwek Oueslati zbieranych ręcznie z dzikich drzewek oliwnych rosnących na żyznych, górzystych terenach północno-wschodniej Tunezji. W ciągu zaledwie kilku godzin są tłoczone razem ze świeżymi, nieprzetworzonymi cytrynami odmiany Beldi. Rezultat: aromatyczny, aksamitnie delikatny specjalista z oliwek, który zachwyci przede wszystkim miłośników kuchni śródziemnomorskiej.

O'citron idealnie komponuje się z grillowanym łososem, wołowiną lub carpaccio warzywnym. Sałatkom i deserom nadaje wytwornej, świeżej nuty.

### **OLIVA Z OLIVEK Z BAZYLIĄ I Z CZOSNKIEM**

Do przepisów kuchni śródziemnomorskiej pasują wyśmienite oliwy z przyprawami – oliwa z oliwek z bazylią i oliwa z oliwek z czosnkiem. Obie oliwy wyróżniają się smakiem, który doskonale sprawdza się w różnych zastosowaniach kulinarnych i dlatego idealnie nadają się do codziennego użytku.



**Ekologiczna oliwa z oliwek z bazylią** harmonijna kompozycja do risotto, pizzy i makaronów, a także do doprawiania sosów i sałatek. Bazylię, nazywaną też bazylią zwyczajną, z uwagi na swój wspaniały aromat cieszy się ogromną popularnością w kuchni Europy Południowej, a także w kuchni polskiej. Jej intensywny aromat idealnie współgra z aromatem oliwy z oliwek. Do produkcji oliwy z oliwek z bazylią nasze olejarnie z bogatą tradycją wykorzystują oliwki Ogliarola i Cortina, należące do najbardziej typowych włoskich odmian.



Olejarnia Alentajo, w której produkujemy **Oliwę z oliwek z czosnkiem** używa do jej przygotowania charakterystycznych portugalskich odmian Cobrançosa, Arbequina i Cordovil de Serpa. Dzięki umiejętnościom pracowników z wieloletnim doświadczeniem oliwki są fachowo tłoczone jednocześnie ze świeżym czosnkiem. Podczas tego procesu naturalne olejki eteryczne z czosnku mieszają się z oliwą i nadają jej wyjątkowego smaku. Czosnek jest stosowany powszechnie zarówno jako przyprawa, jak i roślina lecznicza. To mocne połączenie jest idealne do codziennego gotowania. To także smakowite dopełnienie zup, sosów, bruschetty, sałatek i steków.

### **JAK NALEŻY DEGUSTOWAĆ OLIWĘ?**

Oferta firmy BIO PLANÈTE obejmuje ponad 70 wysokogatunkowych, tłoczonych na zimno olejów z różnych nasion, owoców, orzechów i pestek. Wszystkie mają swój własny, niepowtarzalny smak, jednak po czym można poznać cechy charakterystyczne i jakość oliwy?

Aby rozwiać wątpliwości, przygotowaliśmy szczegółowe nagranie wideo, które można obejrzeć na naszej stronie pod adresem:

<https://www.bioplanete.com/pl/>







**BIO PLANETE**

Huilerie Moog fondée en 1984

## KULINARNY SPECJAŁ - NATURALNY SMAK BEZ DODATKU AROMATÓW

Specjaliści oliwy z oliwek łączą wybrane przyprawy i świeże cytryny z oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia, tworząc trzy aromatyczne, świeże kompozycje.



Ekologiczna Oliwa z Oliwek z Bazylką

O'citron — ekologiczna oliwa z oliwek z dodatkiem cytryny

Ekologiczna Oliwa z Oliwek z Czosnkiem

- Różnorodność smaków
- Bez dodatku olejków eterycznych
- Uzupełnienie asortymentu oliwy z oliwek



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

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



**BIO PLANÈTE**

Huilerie Moog fondée en 1984



### KISIEL Z CZERWONYCH OWOCÓW Z NUTĄ BAZYLIJII



25 min

#### SKŁADNIKI (2 porcje):

czerwone owoce – 200 g + 50 g do dekoracji  
gruszki – 2 szt.  
cytryna – 1 szt.  
miód – 1 łyżka

**oliwa z oliwek z bazylią bio planète – 2 łyżki**  
posiekane listki bazylii – 2 szt.

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane i wydrylowane gruszki pokroić na kawałki i wymieszać na patelni z 2 łyżkami wody oraz sokiem z cytryny. Rozgrzać patelnię i wszystkie składniki dusić na wolnym ogniu przez 5–8 minut. Dodać miód i czerwone owoce. Gotować na wolnym ogniu przez kolejne 5–6 minut, aż owoce staną się miękkie. Dodać oliwę z oliwek z bazylią i wymieszać. Deser przełożyć do kompotierek i pozostawić na noc do ostygnięcia. Kompotierki udekorować pozostałymi czerwonymi owocami i posiekaną bazylią.

BIO PLANÈTE



*polecamy!*

**OLIWA Z OLIVEK Z BAZYLIĄ BIO - BIO PLANÈTE**



### SAŁATKA Z MARYNOWANYM FILETEM Z KURCZAKA



60 min+

#### SKŁADNIKI (2 porcje):

filet z kurczaka - 2 szt.  
sok z cytryny - 2 łyżki  
świeży imbir - 1 kawałek (1,5 cm)  
sos sojowy bezglutenowy - 2 łyżki  
**oliwa z oliwek z czosnkiem bio planète - 3 łyżki**  
sól i pieprz - do smaku  
świeża kolendra - 3 łyżki  
drewniane patyczki do szaszłyków - kilka szt.  
sałata - 4 liście  
pomidory - 2 szt.  
ogórek - 4 plastry  
oliwki - trochę  
wyciśnięty sok z jednej cytryny

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokrój pierś kurczaka w paski. W dużej misce wymieszaj sok z cytryny, starty imbir, sos sojowy i ekologiczną oliwę z oliwek z czosnkiem bio planète, obtocz mięso w powstałej marynacie. Dopraw solą, pieprzem i 1 łyżką kolendry. Całość wstaw na minimum 4 godziny do lodówki, od czasu do czasu zamieszaj. Paski z piersi kurczaka nadziej na patyczki do szaszłyków i usmaż na patelni lub na grillu. Umyj warzywa, pokrój na kawałki i ułóż na talerzu. Dopraw oliwą z oliwek z czosnkiem i sokiem z cytryny. Dodaj paski kurczaka, udekoruj kolendrą i oliwkami.

BIO PLANÈTE



*polecamy!*

**OLIWA Z OLIVEK Z CZOSNKIEM BIO - BIO PLANÈTE**



### MAKARON Z CUKINII Z SOSEM O SMAKU ORZECHÓW LASKOWYCH I CHILI



50 min

#### SKŁADNIKI (2 porcje):

cukinia - 750 g  
mięta pieprzowa - 1/2 pęczka  
makaron tagliatelle - 400 g  
sól - trochę  
wywar warzywny - 250 ml  
**oliwa z oliwek z cytryną bio planète - 2 łyżki**  
crème fraîche - 100 ml  
świeżo starta gałka muszkatołowa - trochę  
czarny pieprz - trochę  
orzechy laskowe - 75 g  
**łagodna oliwa z oliwek bio planète - 3 - 4 łyżki**  
cukier - 1 łyżka  
mielone chili - 2 szczypty

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyć cukinię. 1/3 cukinii pociąć nożem spiralnym lub obieraczką na cienkie paski, a resztę w plastry o grubości 2-3 mm. Posiekać umyte i osuszone liście mięty. Ugotować w garnku z osoloną wodą makaron al dente. Plasterki cukinii gotować we wrzącym wywarze warzywnym przez ok. 6-8 min. Dodać O'citron, crème fraîche, posiekaną miętę, gałkę muszkatołową, pieprz oraz sól i zmiksować wszystko na gładkie purée. Dusić paski cukinii na patelni na 2-3 łyżkach oliwy z oliwek przez ok. 3 min, mieszając, aż będą al dente. Aby przygotować polewę, delikatnie podsmażyć grubo posiekane orzechy na patelni na 1-2 łyżkach oliwy z oliwek, posypać cukrem i karmelizować, mieszając na zmniejszonym ogniu. Wymieszać z mielonym chili. Nałożyć makaron na talerz, dodać sos, paski cukinii i polewę z orzechów laskowych, udekorować miętą.

BIO PLANÈTE



*polecamy!*

**OLIWA Z OLIVEK Z CYTRYNĄ - BIO PLANÈTE**





Redaktor naczelny portalu:  
gotuj w stylu eko.pl  
*Barbara Stojma*

# Miksuj zielone na zdrowie!

Nadchodzi wiosna, a z nią jak co roku staramy się zregenerować organizm. Co prawda zima nie dała nam się jakoś szczególnie we znaki. Nie zaspokoili naszego zapotrzebowania na śnieg, lód i mróz. Chcąc zażyć typowo zimowych sportów trzeba było pojechać wysoko w góry, bo na nizinach białego puchu było jak na lekarstwo. Mimo stosunkowo łagodnej zimy organizm czuje nadchodzącą zmianę w przyrodzie i sam również chce w tym uczestniczyć. Jednym z przyjemniejszych etapów odnowy biologicznej jest picie zielonych koktajli. To nie tylko zdrowy, ale i smaczny sposób na oczyszczenie organizmu, dostarczenie witamin i antyoksydantów. Nie są skomplikowane, nawet wczesną wiosną znajdziemy składniki do ich wykonania. Miksuj na zdrowie!

## Superkoktajle POŁĄCZ



**NAPÓJ**



- woda
- kefir
- woda kokosowa
- sok z brzozy
- herbata ziołowa
- napój roślinny:
- ryżowy
- konopny
- jabłkowy
- owsiany
- migdałowy
- sojowy
- kokosowy
- gryczany

**ZIELENINA**



- natka pietruszki
- jarmuż
- szpinak
- rukola
- pokrzywa
- fenkuł
- koper
- bazylija
- mięta
- melisa
- seler naciowy
- cukinia
- brokuł
- roszpunka

**OWOCE**



- jabłko
- gruszka
- ananas
- mango
- kiwi
- pomarańcza
- grejpfrut
- truskawki
- jabłeczki
- maliny
- porzeczki
- jeżyny
- cytryna

**EKSTRA  
ODDATEK**



- kurkuma
- cynamon
- chilli
- imbir
- ostropest
- acai
- żurawina
- camu camu
- baobab
- goji
- trawa w proszku
- glony w proszku
- lucuma
- maca

**coś słodkiego:**

- miód, daktyl, morele, banan,
- syrop: klonowy, lawendowy,
- owocowy

**Można dodać:**



**zdrowe tłuszcze:**

- oliwa, olej np. lniany,
- chia, awokado





SZYNKA  
Z ROZMARYNEM EKO



POŁĘDWICA  
Z ROZMARYNEM EKO

KIEŁBASA BIAŁA EKO



PL-EKO-09  
Rolnictwo UE

ekologiczne

CERTYFIKOWANE

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



# Zdrowe Święta Wielkanocne

Kiedyś pokarmy przygotowywane na Święta Wielkanocne były bardzo ciężkie. W ten sposób wynagradzano sobie długi okres postu. Obecnie mamy mnóstwo składników i pomysłów, aby śniadanie i całe Święta sprzyjały zdrowiu i nie powodowały że będziemy czuli się przejedzeni i ociężali.

W Wielkanocnym menu, w zależności od regionu można znaleźć: żurek z białą kielbasą, barszcz biały i wszelkiego rodzaju faszerowane jaja. W tym przypadku mamy bardzo szerokie pole do eksperymentowania z różnym farszem np. z awokado, ze szpinaku, z chrzanowym, ziołowym z kielkami i szczypiorkiem, z soczewicą. Na stoły trafiają również pasztety z mięsa lub warzywne, pieczone mięsa i wędliny domowej roboty. Do nich świetnie pasują chrzan i ćwikła z chrzanem. Wśród lżejszych potraw znajdziemy wszelkiego rodzaju sałatki jarzynowe. Wśród deserów i słodkości królują domowe ciasta: baby (drożdżowe, piaskowe, na bazie majonezu, gotowane), serowa pascha i mazurki.

Aby nie przejeść się w Święta i nie przybrać na wadze należy zadbać o kaloryczność posiłków i o jakość produktów. Miarą wielkości naszej porcji powinny być nasze dłonie złożone w pięści. Taka wielkość porcji da nam uczucie sytości. Świętowanie dobrze zacząć od warzyw np. marchewek, ogórków czy selera naciowego, pocięte w słupki zanurzone w majonezie z aquafaby lub awokado. Sałatki można posypać rzeżuchą, szczypiorkiem, koperkiem lub kielkami. Mięso dobrze jeść w towarzystwie

chrzanu lub ćwikły z chrzanem, który pobudza trawienie. Zupę doprawiamy jogurtem lub śmietanką roślinną. Ja polecam zjeść czysty niezabielany żur. Mięsa najlepiej upiec w szkle, naczyniu żeliwnym lub metodą sous vide (długo gotowane w niskiej temperaturze). Unikajmy nadmiernej ilości soli, zastępując ją ziołami takimi jak majeranek, kminek, natka pietruszki, bazylii, koper. Między posiłkami dobrze jest pić herbatki ziołowe: pojedyncze zioła lub mieszanki ziołowe. Herbatka z naparu rumianku, mięty czy ostropestu pomoże w trawieniu. Niezastąpiona jest także woda pita pomiędzy posiłkami.

Unikajmy lukrowanych ciast i tych z kremem. Wybierzmy te z owocami. Mąkę pszenną zastąpmy tymi bogatymi w błonnik, z pełnoziarnistych zbóż, mielonych orzechów, kasz lub płatków (np. owsianych).

Można by powiedzieć, że Święta Wielkanocne majonezem stoją. Jest wiele opinii dietetyków o tym, że majonez jest niezdrowy i tuczący. Są też opinie, że ekologiczny majonez w rozsądnych ilościach jest dobry. To same żółtka, olej lub oliwa, ocet jabłkowy lub sok z cytryny i musztarda zmiksowane ze sobą.



## JAJA MARYNOWANE W BURAKACH Z ZIEŁONYM MAJONEZEM



🕒 15 min+

### SKŁADNIKI (3 porcje):

jaja - 6 szt.  
buraki - 2 szt.  
ocet - 80 ml  
ziele angielskie - 3 szt.  
majonez domowy - 2 łyżki  
rózdzka szpinakowa Czary Mary lub 1 łyżeczka matchy  
liść laurowy, cebula - po 1 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jaja (o pokojowej temperaturze) gotować 7 minut (dłuższe gotowanie wygeneruje zieloną otoczkę wokół żółtka). Jaja wystudzić i obrać ze skorupki. Buraki i cebulę pokroić w plasterki. Włożyć do garnka. Dodać przyprawę, wodę. Gotować kilka minut. Następnie dodać ocet i pogotować jeszcze kilka minut. Wystudzić. Włożyć do garnka ugotowane jaja na twardo i wstawić do lodówki lub w chłodne miejsce. Marynować kilka godzin. Wymieszać majonez z pudrem ze szpinaku. Włożyć do spryrcy i dekorować. Posypać rzeżuchą.

## MAJONEZ Z AWOKADO



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

awokado (dojrzałe) - 1 szt.  
sok z limonki lub cytryny - 1/2 szt.  
czarna sól Kala Namak - szczypta  
musztarda lub wasabi - 1/2 łyżeczki  
olej - ok. 100 ml

### PRZYGOTOWANIE:

Awokado wyjąć łyżeczką i umieścić w naczyniu - zblendować razem z pozostałymi składnikami oprócz oleju, aż powstanie gładki, gęsty krem. Na koniec wlać olej i ponownie zblendować. Majonez przechowywać w lodówce, w zamkniętym słoiku do trzech dni.

## MAJONEZ BEZ JAJ



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

aquafaba (woda z ugotowanej ciecioriki lub z zalewa ze słoika z ciecierzycą) - ok. 80 ml  
ocet jabłkowy lub sok z cytryny - 2 łyżeczki  
musztarda - 1 łyżeczka  
czarna sól kala namak - szczypta  
oliwa lub olej rzepakowy - ok. 1 szklanki

### PRZYGOTOWANIE:

Aquafabę wymieszać z resztą składników (oprócz oleju). Blenderem zmiksować całość, następnie dodawać powoli wlewając stróżką olej lub oliwę. Majonez będzie bardziej gęsty, im więcej oliwy lub oleju dodamy.

*Polecamy!*



**CIECIECZYCA  
W ZALEWIE  
- BIO EUROPA**





## KLASYCZNA SAŁATKA JARZYNOWA Z AWOKADO Z MAJONEZEM BEZ JAJ



🕒 60 min

### SKŁADNIKI (12 porcji):

marchew - 2 szt.  
pasternak, pietruszka (korzeń) - po 1 szt.  
seler - 1/2 szt.  
jabłko - 1 szt.  
awokado - 1 szt.  
ziemniak (można pominąć) - 1 szt.  
biała część pora - kawałek  
kiszzone ogórki - 2 szt.  
grostek zielony lub konserwowy - 1 szklanka  
**majonez bez jaj - kilka łyżek**  
musztarda - 2 łyżeczki  
sól i pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Warzywa: pasternak, marchew, seler, pietruszka, ziemniak ugotować krótko. Ugotowane warzywa i pozostałe składniki pokroić w drobną kostkę. Doprawić majonezem i musztardą i wymieszać.



## DOMOWA BIAŁA KIEŁBASA



🕒 130 min

### SKŁADNIKI (12 porcji):

mielone mięso z udźca indyka - 2 kg  
czosnek - 3 ząbki  
gorczyca - 2 łyżeczki  
koper włoski i majeranek - po 1 łyżeczce  
sól i pieprz - do smaku  
cukier - 1/2 łyżeczki  
przegotowana zimna woda - 1/2 szklanki  
jelita lub osłonki do napełniania kiełbasy

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso przełożyć do dużej miski, dodać przyprawy i wyrobić. Następnie dodać wodę i dobrze wyrobić. Zostawić w chłodnym miejscu pod przykryciem na ok. 2 godz. Masę napełnić jelita lub osłonki, wykorzystując do tego maszynkę do mielenia lub nadziewarkę - maszynkę do kiełbas. Białą kiełbasę z indyka można zamrozić, obgotować lub upiec. Surową można dodać do gotującego się zuru.



## LEKKA SAŁATKA Z RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

ogórek - 1 szt.  
rzodkiewki - 1 pęczek  
sałata np. strzępiasta - 1 szt.  
sos sałatkowy np. koperkowo ziołowy - 1 opakowanie  
sok z cytryny - 1 łyżka  
olej - 3 łyżki  
rzeżucha - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotować sos sałatkowy według opisu na opakowaniu. Umyte warzywa pokroić na mandolinie lub w cienkie plasterki. Sałatę porwać i ułożyć na półmisku. Na sałacie rozłożyć rzodkiewkę i ogórka, skropić sokiem z cytryny i polać sosem sałatkowym. Wierzch posypać rzeżuchą.



## PASZTET WARZYWNY Z GRZYBAMI



🕒 80 min

### SKŁADNIKI (12 porcji):

marchew - 2 szt.  
seler - 1 pęczek  
pietruszka - 2 szt.  
zielona soczewica - 1/2 szklanki  
batat - 1 szt.  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 2 ząbki  
liść laurowy - 2 szt.  
ziele angielskie - 2 szt.  
pieprz i sól - do smaku  
kmin - 1/2 łyżeczki  
kolendra - 1/2 łyżeczki  
gałka muskatowa - 1 szczypta  
podgrzybki świeże lub suszone - 6 szt.  
mielone siemię lniane - 1 łyżka  
olej - 2 łyżki  
forma keksówka 10x20 cm

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Grzyby: suszone - umyć, namoczyć i ugotować 40 minut do miękkości; świeże lub mrożone grzyby - udusić na niewielkiej ilości oleju. Ugotować soczewicę bez soli ok. 30 min. Odcedzić. Warzywa obrać, pociąć w dużą kostkę. Rozgrzać łyżkę oleju, wrzucić warzywa, liście laurowe, ziele angielskie i dusić do miękkości ok. 20 minut. Wyciągnąć ziele i liść. Warzywa przełożyć do malaksera. Dodać soczewicę, grzyby, czosnek, siemię lniane i resztę przypraw. Zmieszać na jednolitą masę. Papier wysmarować niewielką ilością oleju. Masę przełożyć do formy wyłożonej papierem. Piec w 180°C 40-45 minut. Wystudzić.



# Vitaquell

VEGETARIAN SINCE 1922

BEZ TŁUSZCZÓW TRANS!



NASZA MARGARYNA  
BEZ OLEJU PALMOWEGO  
MA PRZYJEMNY I ŁAGODNY SMAK.  
IDEALNIE NADAJE SIĘ  
DO SMAROWANIA PIECZYWA,  
A TAKŻE DO PIECZENIA I GOTOWANIA.  
PO WYJĘCIU Z LODÓWKI  
ŁATWO SIĘ ROZSMAROWUJE.



MARGARYNA  
KOKOSOWA COCOVIT SPRAWIA,  
ŻE ŚNIADANIE STAJE SIĘ WIELKĄ  
PRZYJEMNOŚCIĄ. DZIĘKI NIEJ  
PRZYGOTUJESZ PRAWDZIWIE  
WEGAŃSKIE DANIA - DLA CIEBIE  
I TWOJEJ RODZINY.

PRZEPISY Z WYKORZYSTANIEM EKOLOGICZNYCH PRODUKTÓW MARKI VITAQUELL ZNAJDZIESZ NA:  
**gotuj w stylu eko.pl**



## JAGLANY MAZUREK Z TOFU I KREMEM Z NERKOWCÓW



100 min

**SPÓD CIASTA** (12 porcji):

**składniki:** mąka jaglana - 150 g+ skrobia ziemniaczana - 1 łyżka  
mąka ryżowa - 50 g

„kisiel” z zagotowanego siemienia lnianego - 2 łyżki

zimny olej kokosowy pokrojony w kostkę - 90 g

proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 płaska łyżeczka

ksylitol - 3 łyżki

jogurt sojowy - 1 łyżka

**przygotowanie:** Zagotować siemię lniane do momentu, aż powstanie kisiel. Schłodzić. Wysmarować tłuszczem foremkę i oprószyć mąką bezglutenową. Wszystkie składniki ciasta przełożyć do malaksera lub miski i wymieszać je do ich połączenia się. Schłodzić w lodówce 30 minut. Następnie rozwałkować ciasto na papierze do pieczenia. Na rozwałkowanym cieście położyć odwróconą wcześniej przygotowaną foremkę. Wsunąć dłoń pod papier i odwrócić ciasto. Jeśli boki się pokruszą, ręką dolepić boki. Spód ciasta nakłuć widelcem i włożyć do pieca nagrzanego do 180°C na 12-15 minut. Kiedy się podpiecze wyjąć z pieca.

### KREM TOFU

**składniki:** tofu - 300 gram

skrobia ziemniaczana - 2 łyżeczki

matcha - 2 łyżki lub budyń z matchą - 3 łyżki

skondensowane mleko kokosowe - 120 g

lub mleczko kokosowe (stała część) - 100 g + 20 ml syropu klonowego

**przygotowanie:** Tofu rozdrobnić blenderem. Dodać mleko kokosowe i zmiksować na koniec dodać opakowanie budyń z matchą lub 2 łyżeczki skrobi i 2 łyżeczki herbaty matcha. Zmiksować całość na gładko. Masę wylać na podpieczony spód. Zapiekać ok. 20 minut. Dzięki budyńowi masa tofu nabierze aromatu ananasowego.

### KREM Z NERKOWCÓW

**składniki:** uprażone orzechy

nerkowców - 3/4 szklanki

mleczko kokosowe (stała część)

- 2-3 łyżki

syrop klonowy - 1 łyżka

**przygotowanie:** Nerkowce

zmiksować wraz ze śmietanką

kokosową i syropem oraz

szczyptą soli. Wypieczony

mazurek dekorować kremem z

nerkowców, udekorować owocami

np. kiwi i limonką oraz podpie-

czonymi płatkami migdałowymi

i kokosowymi, oraz miętą. Na

całość zetrzeć skórkę z limonki.

- **Uwaga na ksylitol** w ciastach, przy większych ilościach na niektóre osoby działa przeczyszczająco (można też sięgnąć po cukier kokosowy lub erytrol)
- **Ciasto jest dość kruche ze względu na brak glutenu.** Spoiwem jest siemię lniane i skrobia ziemniaczana. Można dodać jajko w wersji wegetariańskiej, wtedy lepiej się trzyma.



*Tradycyjne polskie przetwory*

POLECAMY  
BEZGLUTENOWE ŻURY  
JAGLANY, GRYCZANY  
i GRYCZANY RAZOWY.



PL-EKO-07





## MAZUREK WIELKANOCNY Z BIAŁĄ CZEKOLADĄ

 50 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
mąka orkiszowa - 500 g  
masło lub margaryna - 200 g  
cukier puder - 4 łyżki  
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka  
sól - szczypta  
żółtka - 3 szt.  
biała czekolada - 1 szt.  
szafran - 1/2 łyżeczki  
śmietanka - 80-100 ml  
forma do pieczenia 23 x 28, papier do pieczenia

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło lub margarynę posiekaj z mąką, cukrem pudrem i proszkiem do pieczenia. Następnie dodaj żółtka i zagnieć ciasto. Rozwałkuj spód na mazurek. Boki możesz udekorować wycinając foremką ciasteczka lub zrobić ramkę. Ozdoby należy „przykleić” na białko, a żółtko wykorzystamy do posmarowania wierzchu kwiatków lub ramki. Spód mazurka nakłuwamy widelcem. Pieczemy ok 20 minut w 180 stopniach. Po wypieczeniu spód studzimy. Śmietankę umieszczamy w naczyniu i dodajemy szafran. Moczymy aż puści kolor. Następnie podgrzewamy i kiedy będzie gorąca, zdejmujemy z płyty, dodajemy tabliczkę białej czekolady. Mieszamy do całkowitego rozpuszczenia się czekolady. Całość przelewamy na mazurek, studzimy.

*Tekst oraz przepisy zostały  
przygotowane przez naszego Szefa Kuchni  
Anitę Zegadło Od A do Z ugotujesz*



PRODUCENT I DYSTRYBUTOR  
ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ  
[www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl)  
[info@bioplanet.pl](mailto:info@bioplanet.pl)

### EKOLOGICZNE JAJA BIO PLANET

To jaja najwyższej jakości. Nasze kury żyją w niewielkich stadach. W dobrych warunkach fitosanitarnych z dostępem do wybiegów i pastwisk. Do karmienia stosowane są ekologiczne karmy, które powodują naturalny wzrost i wysoką zdrowotność zwierząt. Ekologiczni rolnicy zapewniają zwierzętom wygodne, pozbawione stresu bytowanie, zgodnie z ich naturalnymi potrzebami. Dzięki stałemu dostępowi do otwartej przestrzeni, ekologiczne kury są szczęśliwe i zrelaksowane!



# dr. antonio martins

pionier ekologicznej wody kokosowej

Najwyższa  
jakość od  
**2002**  
roku



Woda kokosowa posiada cenne elektrolity, w tym dużą ilość potasu, ponadto nie zawiera tłuszczu i jest hipoalergiczna. To tylko 13-19 kcal/100 ml, ma niską zawartość naturalnie występujących cukrów.

założyciel  
Dr. Antonio Martins



Jest to tradycyjny napój pozyskiwany i spożywany przez Brazylijczyków i Azjatów od wieków.

Ta woda kokosowa najwyższej jakości pochodzi ze 100% młodego kokosa.



Bez dodatku cukrów

Bez dodatku cukrów

Pierwsza i jedyna woda kokosowa z certyfikatem FAIRTRADE dostępna w Europie.



**fluid of life - woda kokosowa BIO z młodego kokosa. woda kokosowa premium w całej gamie produktów coco dr. antonio martins.**

Królewski kokos (King)... rośnie wyłącznie na Sri Lance, a jego smak jest unikatowy, klarowny i delikatny. To prawdziwa uczta dla podniebienia. Woda kokosowa King jest idealna jako element zbilansowanej diety, w najwyższej ekologicznej jakości marki Dr. Antonio Martins.

**ekologiczna woda kokosowa z zielonego kokosa - FAIRTRADE. przyciągające wzrok opakowanie w kartonie, ze wzorem nawiązującym do tropików.**

Woda w tej serii produktów pochodzi z plantacji zielonych kokosów na Sri Lance. Nadają one bardziej wyrazistego smaku w porównaniu do młodego orzecha kokosowego.

**napój kokosowy dla wymagających.**

Jeśli nie możesz pić mleka lub po prostu nie chcesz tego robić, ten produkt jest idealny dla Ciebie.



Nowość w ofercie

**dr.**  
antonio  
MARTINS





# Zrób granolę!

Chrupiąca, jednocześnie delikatna, słodka lub bardziej wytrawna, a do tego bardzo zdrowa – domowa granola. Idealne śniadanie jest kolorowe, pełne smaków i tekstur. To śniadanie, które dostarczy energii na cały dzień. Granola to również świetny dodatek do różnego rodzaju deserów lub ciast. Sprawdzi się również jako samodzielna przekąska. Poniżej przedstawiamy prosty przepis w kilku krokach.

## KROK 1 – WYBIERZ BAZĘ

Jako bazy najlepiej użyć płatków pełnoziarnistych, ponieważ jest to ich najmniej przetworzona i najbardziej wartościowa forma. Płatki instant np.: płatki owsiane górskie, nie nadają się do pieczenia lub prażenia, zazwyczaj stają się zbyt twarde, będą idealne do granoli w wersji raw.

- **Płatki owsiane** to najpopularniejsza i uniwersalna baza wszystkich granoli. Po obróbce termicznej nabierają delikatnie orzechowego aromatu, jednak nie jest on dominujący
- **Płatki żytnie** są bardziej wyraziste w smaku w porównaniu do płatków owsianych, są też nieco twardsze.
- **Płatki orkiszowe** mają dość niski indeks glikemiczny (IG = 45). Ich neutralny smak, nie będzie dominował w przygotowanej mieszance.
- **Płatki gryczane** mają bardzo specyficzny smak, warto pomieszać je z płatkami o neutralnym smaku.
- **Płatki jaglane** nadadzą granoli chrupkości, mają lekko orzechowy smak.
- **Ziarna ekspandowane** zbóż (np.: amarantusa, prosa, gryki) mogą być także doskonałą bazą domowego crunchy, jednak są one o wiele lżejsze niż płatki, są również mniej sycące.

## KROK 2 – PAMIĘTAJ O ZDROWYCH TŁUSZCZACH

Orzechy, nasiona i ziarna są pełne zdrowych tłuszczów. Granola zyska dzięki nim przyjemnej chrupkości, są pełne witamin, minerałów i co najważniejsze – wyjątkowego smaku.

- **Orzechy:** migdały, orzechy włoskie, laskowe, pekan, nerowca, macadamia, brazylijskie, orzeszki ziemne i piniowe. Dodając orzechy do mieszanki najlepiej je rozdrobnić.
- **Ziarna i nasiona** takie jak len, chia, słonecznik lub dynia.

## KROK 3 – WYBIERZ SŁODYCZ

Suszone owoce to źródło słodyczy, zarówno te nasze rodzime, jak i egzotyczne. Pamiętaj jednak, że wszystkie suszone lub liofilizowane owoce dodaje się już po upieczeniu czy uprażeniu, do gotowej granoli, ponieważ pod wpływem wysokiej temperatury mogą się przypalić.

- **Rodzynki** są słodkie i drobne, przez co świetnie sprawdzą się w Twojej mieszance. Jeżeli wolisz bardziej kwaśne owoce postaw na **żurawinę**.
- **Suszone morele** – brązowawe, ekologiczne suszone morele są delikatne, słodkie i pyszne, do granoli należy je posiekać.
- **Suszone śliwki** świetnie usprawnią pracę przewodu pokarmowego, a przy tym nadadzą wyjątkowego i wyrazistego smaku. Dzięki swojej konsystencji posiekane dobrze sklejają składniki granoli.
- **Suszone jabłka** wzbogacą smak każdej mieszanki. Z dodatkiem cynamonu możesz z nich stworzyć mieszankę o smaku szarlotki.
- **Suszone owoce tropikalne** – więcej słońca Twojej kompozycji nadadzą suszone, posiekane **ananasy, banany i mango**.
- **Daktyle** to energetyczna bomba, pełna witamin i minerałów. Polecamy wszystkim amatorom słodyczy, stanowią idealny zamiennik zwykłego cukru. Podobnie jak śliwki po rozdrobieniu sklejają składniki granoli.
- **Jagody goji** mają nietuzinkowy, wyrazisty smak i intensywny kolor. Mają szereg walorów prozdrowotnych. Pomagają obniżyć poziom cukru we krwi oraz są sprzymierzeńcem w walce z cholesterolem i wysokim ciśnieniem.
- **Owoce liofilizowane** są słodkie i chrupiące. Te, które nadadzą także intensywnego koloru to **truskawki, maliny i jagody**.

#### KROK 4 – DODAJ SZCZYPĘ ULUBIONEJ PRZYPRAWY

Granola nabierze pełniejszego smaku, jeśli dodasz swoje ulubione przyprawy.

- **Przyprawy korzenne: cynamon, kardamon, goździki i gałka muszkatołowa** mają działanie rozgrzewające.
- **Kurkuma** ma wiele właściwości prozdrowotnych, np. antyzapalnych.
- **Wanilia** oraz jej wyjątkowy smak i aromat jest od dawna doceniana, i stosowana w różnego rodzaju deserach. Możesz sięgnąć po wanilię sproszkowaną lub w formie aromatu.
- **Kakao** – jeśli lubisz czekoladowy smak, dodaj kakao w proszku lub pokruszone ziarna. Możesz dodać startą lub pokruszoną czekoladę, ale już po uprażeniu granoli.
- **Skórka z cytryny** lub **pomarańczy** – niewielka ilość starzej skórki z cytryny lub pomarańczy nada nutę kwasowości i świetnie zbalansuje smak pozostałych składników. Pamiętaj jednak, żeby nie zdominowała smaku. Ma stanowić jedynie drobny dodatek.

#### KROK 5 – UŻYJ KLEJU I POŁĄCZ WSZYSTKO W CAŁOŚĆ :)

Każda granola wymaga „kleju”. Mogą być nim oleje lub różnego rodzaju słodzidła. Oprócz łączenia wszystkich składników nadają jej po upieczeniu lub uprażeniu chrupkości, która stanowi kluczowy element. Najlepiej zastosować mieszankę oleju oraz produktu słodkiego. Wtedy uzyskamy najlepszy efekt. Dodaj:

- **Produkt słodki** – może być to **miód** lub w wersji wegańskiej **syrop z agawy, syrop daktylowy i syrop klonowy**.
- **Przecier owocowy** – jeżeli nie chcesz używać różnego rodzaju substancji słodzących możesz zamienić je na **zblendowanego banana** lub dowolny **mus owocowy**, np. **jablkowy**.
- **Oleje** – wszystkie oleje powinny być przeznaczone do **gotowania** lub **smażenia**, ponieważ zostaną poddane wysokiej temperaturze. Polecamy **olej kokosowy, masło ghee, tłuszcz kakaowy** lub oleje **dezodoryzowane**.

#### KROK 6 – WYBIERZ METODĘ PRZYGOTOWANIA

Granolę można przygotować na trzy sposoby. Wybierz ten, który odpowiada Ci najbardziej:

##### PIECZONA (SPOSÓB 1)

Składniki mokre takie jak olej kokosowy, masło ghee, miód dobrze jest trochę podgrzać i połączyć ze sobą przed zmieszaniem z pozostałymi suchymi składnikami. Po wymieszaniu wszystkich składników (możemy ugniatać charakterystyczne dla granoli zlepki składników) następnie wykładamy je na papier do pieczenia. Pieczemy w temperaturze nie wyższej niż 180°C (najlepiej w 150-160°). W trakcie pieczenia granolę należy co kilka minut przemieszać tak, aby upiekła się równomiernie. Piec w piekarniku nie dłużej niż 20 min. Suszone owoce najlepiej dodać tuż po upieczeniu granoli i przemieszać.

##### PRAŻONA NA PATELNI (SPOSÓB 2)

To najszybszy sposób przygotowania chrupiącej granoli. Składniki przełóż na wcześniej rozgrzaną patelnię z nieprzywieralną powłoką i delikatnie upraż cały czas mieszając. Suszone owoce możesz dodać pod koniec prażenia lub tuż po uprażeniu.

##### RAW (SPOSÓB 3)

Możesz również nie poddawać granoli żadnej obróbce termicznej. Wtedy wybrane składniki (pomijając oleje) wymieszaj z mussem daktylowym, który wszystko dokładnie skleji. Najlepszą bazą dla takiej granoli będą płatki owsiane górskie lub ziarna ekspandowane. Tak powstanie mieszanka niewymagająca pieczenia lub prażenia. Nie będzie ona posiadała tak dużej chrupkości, jednak może to stanowić zaletę w zależności od jej dalszego zastosowania.

Po przygotowaniu granoli najlepiej zamknąć ją w szczelnym opakowaniu (np. słoiku).

#### UWAGA!

Pamiętaj, aby granoli nie piec lub nie prażyć zbyt długo. Płatki obtoczone w oleju lub słodzidło i orzechy szybko się przypalają i nabierają gorzkiego, nieprzyjemnego smaku oraz wytwarza się wiele szkodliwych dla zdrowia substancji. Optymalny czas to 15 – 20 minut. Oczywiście może się różnić w zależności od dobranych składników. Warto obniżyć temperaturę pieczenia granoli do 150 - 160 stopni i poeksperymentować, który sposób przygotowania będzie dla nas najlepszy.

Przygotowanie granoli to kulinarna przygoda z różnymi smakami i teksturami. W zależności od pory roku możesz przygotować granolę zimową lub tropikalną. Połączenie dobrego smaku oraz zdrowych produktów gwarantują, że nie będzie można się od niej oderwać.

*Magdalena Nagler (foodmania) - SzeF Kuchni*



#### GRANOLA CZEKOLADOWA



40 min

##### SKŁADNIKI (1 porcja):

płatki owsiane - 150 g  
płatki pszenne - 150 g  
**wybrane dodatki** (np.: nasiona słonecznika, złociste siemię lniane, pestki dyni, amarantus ekspandowany, orzechy laskowe, nasiona chia, kruszone ziarna kakaowca) - 250 g  
olej kokosowy - 50 g  
masło orzechowe - 50 g  
melasa - 50 g  
purée z dyni - 125 g  
kakao - 2 łyżki

##### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W misce wymieszaj płatki z wybranymi dodatkami. W rondelku podgrzej olej, masło orzechowe i melasę do połączenia składników. Następnie dodaj kakao i purée z dyni. Wymieszaj. Masę z rondelka przelej do suchych składników i dokładnie ze sobą wymieszaj. Granolę przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i rozłóż po całej powierzchni. Piecz w nagrzanym na 150°C piekarniku przez 18 minut. W tym czasie przemieszaj dokładnie granolę trzykrotnie. Do jeszcze gorącej granoli możemy dodać posiekane suszone owoce. Gotową granolę pozostaw do całkowitego ostygnięcia i przechowuj w szczelnym pojemniku.



- pyszne
  - chrupiące
  - różnorodne
  - ekologiczne
- # Crunchy owocowe BIO Bio Planet

idealne śniadanie  
małych i dużych!

DODAJ CO CHCESZ I ILE CHCESZ - I TAK BĘDZIE PYSZNE! ;)



PRODUCENT I DYSTRYBUTOR  
ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ  
[www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl)  
[info@bioplanet.pl](mailto:info@bioplanet.pl)







## GRANOLA Z KASZY JAGLANEJ I GRYCZANEJ



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (6 porcji):

płatki owsiane bezglutenowe - 100 g  
kasza jaglana (surowa) - 50 g  
kasza gryczana niepalona (surowa) - 50 g  
migdały - 80 g  
orzechy włoskie - 100 g  
miód - 3 łyżki  
oliwa z oliwek - 2 łyżki  
sok z pomarańczy - 150 g  
żurawina suszona - 1 garść

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki (oprócz żurawiny) mieszamy, odstawiamy na chwilę. Wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i pieczemy 20 minut w 160°C, mieszając co jakiś czas. Kiedy wyjmemy z piekarnika i lekko ostygnie, dodajemy żurawinę.

@zdrowoprzezlife



## BEZGLUTENOWA GRANOLA Z TRUSKAWKAMI I MALINAMI



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

płatki owsiane bezglutenowe - 500 g  
miód - 3 łyżki  
olej - 2 łyżki  
migdały obrane - 100 g  
truskawki liofilizowane - 30 g  
maliny liofilizowane - 30 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki wysypać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Miód i olej lekko podgrzać. Rozlać na płatki i wymieszać. Piec w 120°C przez 30 minut. 5 minut przed końcem pieczenia dodać migdały. Wyjąć z piekarnika i wystudzić. Granolę wymieszać z liofilizowanymi owocami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## OWOCOGURT Z GRANOLĄ I MASŁEM MIGDAŁOWYM



🕒 10 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

jogurt naturalny - 125 g  
ulubiona granola - 4 łyżki  
truskawki, maliny, borówki - kilka szt.  
masło migdałowe - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owoce dokładnie myjemy. Większe kroimy na kawałki. W pucharku układamy kolejno: połowę jogurtu, dwie łyżki granoli, łyżeczkę masła migdałowego, połowę owoców, jogurt, granolę, masło migdałowe i owoce. Podajemy od razu, wtedy granola pozostanie chrupiąca.

definicjasmaku

# HORIZON

Kremy Horizon są wytwarzane z certyfikowanych ekologicznych orzechów, orzeszków ziemnych i nasion. Możesz je używać do deserów, przekąsek i wypieków. W składzie znajdziesz wyłącznie mielone orzechy i ziarna. Idealny dla wegetarian i wegan.







## SMOOTHIE BOWL Z ZIEMIĄ OKRZEMKOWĄ



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 banany - 2 szt.  
 jagody - 1 garść  
 mleko owsiane - 3/4 szklanki  
 ziemia okrzemkowa - 1 łyżeczka  
 domowa granola - 1 garść  
 migdały - kilka szt.  
 pyłek pszczeni - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Banany wraz z jagodami, mlekiem i ziemią okrzemkową dokładnie zblenduj. Gotowe smoothie przełóż do miseczki. Całość posyp domową granolą, migdałami oraz pyłkiem pszczeni.

Magdalena Nagler (foodmania)



## EKSPRESOWA GRANOLA Z PATELNI



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (6 porcji):  
 płatki owsiane bezglutenowe - 10 łyżek  
 pestki dyni - 5 łyżek  
 orzechy nerkowca - 1 garść  
 orzechy włoskie - 1 garść  
 miód - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie sypkie składniki podpraż na lekko rozgrzanej patelni. Następnie dodaj miód, całość dokładnie wymieszaj i jeszcze przez kilka minut podpraż. Gotową granolę odłóż do wystygnięcia.

Magdalena Nagler (foodmania)



## GRANOLA BEZ PIECZENIA



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
 gryka ekspandowana - 40 g  
 rodzynki - 100 g  
 pestki dyni - 50 g  
 płatki owsiane bezglutenowe - 50 g  
 daktyle - 2 garści  
 sok z połowy pomarańczy

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sok z pomarańczy zblenduj z daktylami na mus. Następnie wymieszaj wszystkie składniki ze sobą i odstaw do lodówki. Granola jest gotowa po około jednej godzinie.

Magdalena Nagler (foodmania)



# BIO Paluszki bezglutenowe



biopont.com





# Kremy orzechowe tworzone z miłością

Doświadczenie, oddanie i troska o produkty

## Długa tradycja - prawdziwa klasyka

Od 40 lat tworzymy kremy orzechowe. Na początku używaliśmy prostych narzędzi, mieliliśmy orzechy w kamiennym młynku, a stoiczki napętnialiśmy ręcznie. Dziś korzystamy z najnowocześniejszych technologii. Dzięki naszej długiej tradycji wypracowaliśmy „know-how” i doskonale wiemy jak je wyrabiać. Przez wszystkie lata stale optymalizowaliśmy produkcję kremów orzechowych, koncentrując się przede wszystkim na uzyskaniu najlepszej jakości. Wiemy, że aby ją uzyskać - najważniejszy jest staranny proces przetwarzania oraz wyjątkowe surowce: nasze kremy są wykonane **w 100% z ekologicznych orzechów. Ponadto nie używamy zbędnych dodatków, stabilizatorów i emulgatorów!**

## Wszystko zależy od orzecha

To właśnie wybór orzechów decyduje o doskonałej jakości. Nasze kremy są produkowane wyłącznie z nieskazitelnych orzechów najwyższej, pierwszej klasy. Wszystkie pochodzą z kontrolowanych upraw ekolo-

gicznych. Od wiarygodnych, wieloletnich partnerów lub z naszych własnych projektów, takich jak projekt Rapunzel Turcja.

## Kontrola jakości - nasza obietnica

Gdy orzechy i nasiona są dostarczone do Legau (Bawaria), nasz zespół kontroli jakości dokładnie sprawdza surowce i ich właściwości sensoryczne oraz fizyczne. Ponadto każda partia jest badana przez niezależne laboratorium pod kątem pozostałości pestycydów i aflatoksyn. Tylko nieskazitelne orzechy, które w pełni przejdą wszystkie testy są przetwarzane na kremy.

Kremy orzechowe nie tylko mają wspaniały smak, to także **cenne źródło białka, witamin i minerałów**. Sprawia to, że są uniwersalnym produktem. Doskonale nadają się do pieczywa i do udoskonalania słodkich oraz pikantnych potraw. Są idealne do eksperymentowania.

## Dlaczego z kremu czasem wytrąca się olej?

Nasze kremy powstają wyłącznie z orzechów, obecność tłuszczu jest naturalna. **Nie stosujemy dodatków, takich jak emulgatory czy stabilizatory**, dlatego wytrącenie oleju, którego w kremie jest ok. 10% to naturalny proces i świadczy o wysokiej jakości produktu. Przed użyciem możesz go wymieszać lub odlać i użyć jako wartościowego oleju sałatkowego.



## Wskazówki i triki

Gotowanie i pieczenie z masłem orzechowym

### Gotowanie

- Użyj kremu migdałowego w **kremowym sosie grzybowym**.
- Zaskocz swoich gości - dopraw swój sos **sałatkowy i dipy** kremem migdałowym, orzechowym lub tahiną!

### Pieczenie

- **Zamiast dodawać orzechy do ciasta**, użyj tej samej ilości kremu orzechowego (dodaj też trochę więcej proszku do pieczenia) - dla intensywnego orzechowego smaku i idealnie wilgotnego ciasta.
- **Krucze ciasto**: użyj trochę mniej masła, zamiast tego dodaj krem orzechowy... dla wspaniałej skórki i pysznego orzechowego smaku.
- Dodaj kremu, aby uzyskać idealnie orzechowe ciasto

### Dzieci to uwielbiają

- **Mleko bananowe** - dodaj łyżkę kremu migdałowego, szczyptę wanilii i spraw, że będzie jeszcze smaczniejsze.
- Udoskonalaj **kaszkę manną** lub **ryż na mleku** kremem orzechowym i syropem klonowym.
- **Pieczone jabłka** będą jeszcze pyszniejsze, jeśli użyjesz kremu orzechowego **do nadzienia**.

### Na szybko

- **Jogurt orzechowy**: połącz jogurt, krem orzechowy i syrop klonowy lub syrop z palmy kokosowej, dobrze wymieszaj i ciesz się smakiem!
- Bardzo szybki i bardzo pyszny **deser**: wymieszaj twaróg z masłem orzechowym, dodaj świeże owoce lub mus jabłkowy, dodaj syrop klonowy - gotowe!
- Zielone **smothie** czy inne warzywne lub owocowe koktajle będą pyszne z ulubionym kremem orzechowym.
- Do smarowania: **Zamiast zwykłego masła** posmaruj pieczywo kremem orzechowym, dodaj dżem lub miód - pyszne!

### Idealny do każdego ciasta:

**Krem orzechowo śmietankowy** po prostu delikatnie wymieszaj krem orzechowy z bitą śmietaną.





**Niezwykłe  
wszechstronne!**

Ciesz się pieczywem, musli,  
deserami, używaj ich do  
wypieków, ale także do  
wzbogacania dipów, sosów,  
potraw warzywnych i  
dressingów.

**RAPUNZEL**

Pionier w Ekologii od 1974 roku

# Kremy orzechowe

Oryginalne od 1974 roku

W 100 % drobno mielone ekologiczne orzechy oraz najlepszej jakości migdały i nic więcej  
- to tajemnica kremu orzechowego Rapunzel.

Tworzymy je sami od ponad 40 lat z wielką miłością i troską.



**Tworzymy żywność z miłości do ekologii.**





Bio  
Planet

# Słonecznik łuskany Bio Planet – dlaczego warto go jeść?

*uprawiany w Europie*

*idealny do sałatek*

*ekologiczny*

*bezglutenowy*





# Pestki i nasiona

“Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem” (Biblia, Księga Rodzaju 1.29). Nasiona to esencja życia. To w nich skoncentrowane są substancje odżywcze, które wraz z ziemią, słońcem i wodą pozwalają wyrosnąć nowej roślinie. Poniżej zestawienie najpopularniejszych z nich.

pestki dyni



## PESTKI DYNI (100 g ma 552 kcal)

Pozyskamy je z dyni zwyczajnej (*Cucurbita pepo*), która pochodzi z Ameryki Południowej i Środkowej. Pestki dyni są niezwykle cennym surowcem, od lat wykorzystywanym w zielarstwie oraz w lecznictwie naturalnym. Ich wartość związana jest z bogatym składem chemicznym. Pestki dyni w 30-40% składają się z oleju bogatego w fitosterole i nienasycone kwasy tłuszczowe, mające korzystny wpływ na organizm. Zawierają również witaminę E, ryboflawinę i kwas foliowy oraz cenne minerały, takie jak żelazo, fosfor, magnez, potas i cynk.

Pestki dyni to cenny środek leczniczy w walce z pasożytami układu trawiennego. Pestki należy łuskać bezpośrednio przed spożyciem, oddzielając tylko twardą łuskę. W żadnym wypadku nie powinno się usuwać jasnozielonego naskórka spod łuski, gdyż to właśnie w nim znajduje się najwięcej leczniczych substancji. Tak świeżo przygotowane pestki można rozgnieść i zmieszać z wybranym dodatkiem, np. wodą, mlekiem lub miodem.

**Wykorzystanie:** Pestki dyni można jeść świeże, a także ususzyć je lub uprażyć. Świetnie sprawdzą się jako dodatek do sałatek, deserów i musli. Można dodawać je do zup, pieczywa, granoli lub zdrowych batonów. Nadają się także do zapiekanki oraz jako dodatek do ciast zamiast orzechów lub w połączeniu z nimi.

## NASIONA SŁONECZNIKA (100 g ma 594 kcal)

Pozyskujemy je ze słonecznika zwyczajnego (*Helianthus annuus*), który wywodzi się z Ameryki Północnej. Obecnie jest rośliną popularną i cenioną w wielu regionach świata. Częścią jadalną słonecznika jest niełupka, kryjąca w swoim wnętrzu nasiono o bardzo wysokiej wartości odżywczej i prozdrowotnej. Nasiona słonecznika są jednym z najbogatszych źródeł witaminy E (27,8 mg/100 g). Zawierają również witaminę B6, ryboflawinę, niacynę, kwas foliowy, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo i cynk. Dodatkowo zawierają znaczne ilości steroli roślinnych. Fitosterole odpowiadają za obniżenie poziomu cholesterolu we krwi oraz za zmniejszenie ryzyka chorób serca. Pestki słonecznika są dobrym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza kwasów omega-6.

Przed spożyciem nasion słonecznika warto wcześniej namoczyć (4-6 godzin), w celu neutralizacji kwasu fitynowego. Jest to naturalnie występująca w nasionach i orzechach substancja antyodżywcza, która hamuje absorpcję minerałów z pożywienia oraz powoduje wyłukanie z organizmu żelaza, magnezu, wapnia, cynku i miedzi.

Pestki słonecznika są jednym z najważniejszych surowców do produkcji oleju. Na masową skalę produkuje się z nich popularny olej słonecznikowy, który jest skarbnicą witaminy E i cenionym olejem kuchennym służącym także do produkcji margaryn i kosmetyków.

nasiona słonecznika



**Wykorzystanie:** Ziarna słonecznika są na tyle smaczne, że najczęściej jemy je same, bez żadnej obróbki. Wystarczy usunąć łupinę, a z wyżej wymienionych względów warto je wcześniej namoczyć. Aby wzmocnić doznania smakowe, nasiona możemy uprażyć na rozgrzanej patelni i odpowiednio doprawić, np. odrobiną soli. Nasiona słonecznika sprawdzą się również doskonale w roli dodatku do musli, owsianek, sałatek, surówek, makaronów, kasz, panierki do mięs i ryb. Ziarna można też zmiksować lub zmielić na pastę kanapkową czy wykorzystać w roli bazy do chałwy, hummusu lub majonezu.



## NASIONA LNU

### (Len brązowy: 100 g ma 620 kcal, Len złoty: 100 g ma 461)

Len (*Linum L.*) to roślina z rodziny Inowatych pochodząca z Bliskiego Wschodu. Najpopularniejszy i najbardziej rozpowszechniony to len zwyczajny, zwany siemieniem lnianym. Kwitnie na niebiesko, a jego nasiona są spłaszczone i wydłużone, najczęściej o brązowym zabarwieniu. Ich smak określany jest jako łagodny, z lekko wyczuwalnym posmakiem olejowym. Po rozgryzieniu nasienia wyczuwalna jest jego śluzowatość. Inny gatunek lnu dostępny na rynku to len złoty. Kwitnie on na żółto, a jego nasiona mają piękny, złoty kolor. Nasiona lnu są bogatym źródłem wielu składników odżywczych. W największych ilościach występuje w nich tłuszcz, a jego zawartość sięga około 40 g w 100 g produktu.

Wartości prozdrowotne lnu wynikają właśnie z obecności kwasu linolenowego (omega-3) i kwasu linolowego (omega-6). Nasiona lnu zawierają również wiele składników mineralnych takich jak magnez, wapń, cynk oraz potas. Cennym składnikiem jest również błonnik pokarmowy, w którym przeważają frakcje rozpuszczalne w wodzie, łatwo żelujące i pęczniące, dające w efekcie śluzu. Ze względu na te właściwości spożycie nasion lnu zalecane jest przy wielu schorzeniach przewodu pokarmowego.

**Wykorzystanie:** Całe nasiona lnu lub świeżo zmielone zalewa się wodą i odstawia nawet na całą noc, aby napęczniały i wytworzyły tzw. żel (kisiel). Rano należy dolać gorącą wodę, przykryć talerzykiem na 15 minut, ostudzić i wypić. Całe nasiona lnu dodawane są do wypieku pieczywa, wyrobów ciastkarskich, panierek, sałatek, jogurtu i musli. Zmielone i odtłuszczone nasiona lnu są idealne jako dodatek do sosów. Ich delikatny smak nie zmienia smaku potrawy. Mogą być również bazą nawilżających maseczek do twarzy.



### NASIONA SEZAMU

(100 g ma 600 kcal; (IG) = 35)

Sezam indyjski jest jednoroczną rośliną oleistą, z której otrzymujemy spłaszczone nasiona o białej, brązowej lub czarnej barwie. Ich zbiór odbywa się, gdy są jeszcze niedojrzałe. Zawierają kwasy tłuszczowe nienasycone (54,8 g na 100 g), witaminy - B2, B6, witaminę PP, kwas foliowy, witaminę E oraz sole mineralne: potas, magnez i wapń w bardzo dużej ilości bo ok. 1100 mg\* na 100 g. Nasiona sezamu są także bogatym źródłem naturalnych przeciwutleniaczy i fitosteroli - substancji niezbędnych do prawidłowej pracy serca i zapobiegającym niektórym nowotworom. Ostatnie badania wykazały również, że ziarna sezamu to bogate źródło lignanów (w tym np. sesaminy) mogących hamować rozwój nowotworów wywołanych nieprawidłowym poziomem hormonów w organizmie, zwłaszcza raka piersi i prostaty. Sezam występuje w sprzedaży w postaci ziaren łuskanych i niełuskanych. Sezam łuskany pozbawiony jest cienkiej, zewnętrznej łuski i ma łagodniejszy, lekko orzechowy smak, sezam niełuskany natomiast jest w smaku bardziej intensywny i słodszy.

**Wykorzystanie:** Chrupiące nasiona sezamu są głównym składnikiem pasty sezamowej tahini, dodawanej głównie do humusu i chałwy. Z nasion sezamu produkowane są smaczne i słodkie sezamki. Z nasion wytwarza się również olej sezamowy uznawany za najstarszy olej na świecie. Ziarna znajdują również zastosowanie jako dodatek do chleba, bułek, herbatników, ciast, a także warzyw, ryżu, mięsa, klusek i sushi.



### NASIONA CHIA

(100 g ma 451 kcal)

Chia, zwana szafią hiszpańską (*Salvia hispanica L.*) to roślina jednoroczna, ceniona ze względu na owalne, dwumilimetrowe nasiona. Mają nakrapianą powierzchnię w kolorze brązowym, szarym, czarnym i białym. W 2009 roku Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) pozytywnie zaopiniował nasiona chia jako tzw. „nową żywność” (novel food). Nasiona szafii hiszpańskiej są chętnie polecane przez dietetyków do stosowania w codziennej diecie ze względu na znaczącą zawartość białka, przeciwutleniaczy, błonnika, witamin i minerałów. Należy pamiętać jednak, iż dzienne spożycie nasion chia nie powinno przekraczać 15 g (ok. 3 łyżeczki). Zawartość tłuszczu w nasionach szafii hiszpańskiej wynosi 25-40% z czego 60% z nich to kwasy tłuszczowe omega-3, natomiast 20% stanowią kwasy omega-6. Białko stanowi 15-25%, zaś węglowodany 26-41%. Na szczególną uwagę zasługuje wysoka zawartość kwasu tłuszczowego alfa-linolenowego w porównaniu do innych naturalnych dotychczas poznanych źródeł (około 64 g w 100 g produktu).

**Wykorzystanie:** Nasiona chia stanowią składnik popularnego, orzeźwiającego napoju fresca. Nasiona namaczane są wcześniej w wodzie lub soku owocowym, dodawany jest również sok z limonki lub cytryny. Nasiona chia wykorzystywane są także jako składnik porannej owsianki, sałatek, jogurtów, puddingów, deserów i koktajli. Są również zdrowym dodatkiem do ciasta chlebowego, naleśników, kasz, zup, sosów, ryżu i warzyw.

mak niebieski



### NASIONA MAKU

(100 g ma 517 kcal)

Mak niebieski (europejski) to najpopularniejsza odmiana maku, występująca głównie na półkuli południowej. Jest produktem o dość wysokiej kaloryczności. Jedna łyżka maku (10 g) dostarcza 127 mg wapnia, co odpowiada wypiciu około 100 ml mleka. Ponadto, mak niebieski zawiera w swoim składzie żelazo, magnez oraz witaminę E, witaminę B6 oraz cenny kwas foliowy.

Spożycie maku pozwala obniżyć poziom cholesterolu, wzmacnia odporność organizmu, uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne oraz reguluje procesy trawienne i zapobiega zaparciom.

**Wykorzystanie:** Mak niebieski doskonale sprawdza się do dodawania do wypieków oraz słodkości, takich jak makowiec czy wigilijna kutia. Możemy go z powodzeniem wykorzystać również do przygotowywania zdrowych przekąsek czy jako dodatek do porannej owsianki. Ze względu na zawartość tłuszczu (40-48%) nasiona mogą być surowcem do produkcji oleju makowego, który jest wartościowym produktem spożywczym o bardzo korzystnych cechach organoleptycznych.

łuska babki jajowatej



### BABKA JAJOWATA

(Nasiona: 100 g mają 251 kcal, Łuski: 100 g mają 192 kcal)

Babka jajowata (*Plantago ovata*) jest rośliną cenioną w ziołolecznictwie. Zarówno jej nasiona jak i łuski są cennym źródłem błonnika, mającego zbawienny wpływ na problemy jelitowe. Nasiona są małe, łódeczkowate o barwie jasno-brunatnej. Zawierają naturalne antyoksydanty i fitosterole. Łupina, która otacza nasiona zawiera związki śluzowe o działaniu oczyszczającym.



# NAPÓJ KOKOSOWY

DZIĘKI NATURALNEJ  
ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU  
(22%) MOŻESZ CIESZYĆ  
SIĘ BOGACTWEM SMAKU  
NASZYCH PRODUKTÓW!

80% EKSTRAKTU  
MIĄSZU KOKOSA

20% WODY



BEZ GUMY GUAR!



✓ ekologiczny

positive **TERRA SANA** eating

[terrasana.com](http://terrasana.com)

nasiona babki płesznik



**Wykorzystanie:** Babkę jajowatą można spożywać w formie sproszkowanej, a także dodawać całe nasiona i łuski do napojów i posiłków takich jak zupy, sosy, sałatki, owsianki, jogurty.

Zaleca się spożywać nie więcej niż 5 łyżeczek dziennie, należy również zachować ostrożność w podawaniu nasion i łusek babki jajowatej dzieciom. Podczas spożywania zalecane jest picie dużej ilości płynów.

### NASIONA BABKI PŁESZNIK (100 g ma 252 kcal)

Babka płesznik (*Plantago psyllium*) - jej nasiona są gładkie, wydłużone i szersze na jednym z końców. Mają jasnobrązową barwę. W zewnętrznej łupinie zawarte są frakcje błonnika (do 12%), które powodują wytworzenie się śluzu w jelitach. Ponadto nasiona babki płesznik zawierają flawonoidy, glikozydy, karoten i garbniki. Mają podobne zastosowanie do babki jajowatej, występują często w sprzedaży zmieszane w proporcji 80% nasion babki płesznik (*Plantago psyllium*) i 20% łusek babki jajowatej (*Plantago ovata*) pod nazwą błonnika witalnego. Błonnik jest istotnym składnikiem zdrowej diety. Przechodząc przez przewód pokarmowy działa jak „szczotka” - oczyszcza organizm z toksyn, metali ciężkich i produktów przemiany materii. Co więcej, pęczniący błonnik przedłuża poczucie sytości, dlatego też dieta bogata w błonnik polecana jest szczególnie osobom z nadwagą i otyłością. **Wykorzystanie nasion** jest takie same jak w przypadku babki jajowatej.

nasiona konopi



### NASIONA KONOPI (100 g ma 569 kcal)

Konopie siewne (*Canabis sativa*) należą do rodziny morwowatych, a ich ojczyzną jest Środkowy Wschód i Azja Środkowa. Nasiona konopi to z botanicznego punktu widzenia małe orzechy o cienkiej, brązowoszarej łupinie. Zawierają do 35% tłuszczu, z czego 80-90% to kwasy tłuszczowe. Nasiona konopi wyróżnia idealny dla człowieka stosunek kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 (3:1). Nasiona konopi siewnej zawierają również witaminę E, żelazo, wapń, cynk, fosfor i magnez.

Warto wspomnieć, iż nasiona konopi siewnych nie zawierają substancji psychoaktywnej, jaką jest THC. Są dopuszczonym do konsumpcji środkiem spożywczym, cenionym z uwagi na swoje prozdrowotne właściwości. Przykładowo spożycie nasion konopi pozwala zapobiec miażdżycy, zawałom serca, udarom, a także pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Nasiona konopi dostępne są w formie nasion łuskanych, niełuskanych oraz nasion mielonych. Nasiona niełuskane zawierają znacznie większą ilość błonnika pokarmowego i węglowodanów w porównaniu do łuskanych, zaś nasiona łuskane cechuje znacznie większa zawartość białka i tłuszczów w porównaniu do niełuskanych.

**Wykorzystanie:** Nasiona konopi łuskane można jeść na surowo jako przekąskę, dodać do musli, mleka, posypać na kanapkę, sałatkę lub wykorzystać je do wypieku pieczywa. Garść nasion można też zmiksować z owocami lub sokiem.

*Kamila Koźniewska - Zastępca Dyrektora Departamentu Jakości Bio Planet*



## WYTRAWNY MUS Z MŁODYCH BURACZKÓW



30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
młode buraczki - 170 g  
ząbki czosnku - 2-3 szt.  
oliwa z oliwek - 1 łyżka  
sok z cytryny - 1 łyżka  
sok z pomarańczy - 4 łyżki  
**pestki słonecznika - 160 g**  
**prażone pestki dyni - trochę**  
jogurt naturalny - 2-3 łyżki  
natka pietruszki - kilka listków  
sól, pieprz - po szczycie

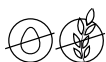
### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane i opłukane młode, małe buraczki, ścieramy na tarce o średnich oczkach. Czosnek przeciskamy przez praskę i przesmażamy na rozgrzanej oliwie, 1-2 minuty. Do czosnku wlewamy sok z cytryny i pomarańczy, mieszamy. Następnie dodajemy tarte buraki, przykrywamy i dusimy ok. 7 minut. Od czasu do czasu mieszamy. Buraczki przekładamy do głębszej miski, studzimy, potem dodajemy pestki słonecznika, natkę i jogurt, całość blendujemy na gładki mus. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mus przekładamy do kieliszków i posypujemy posiekаныmi pestkami dyni.

*FAMILY*



## SALAATKA WIOSENNA



15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
zielona fasolka w zalewie  
- 1/2 stołka  
szpinak świeży - 100 g  
tosoś wędzony - 100 g  
cebula szalotka - 1 szt.  
rzodkiewki - 1 pęk  
ser parmezan, cienkie  
plasterki - 2 garści  
**pestki słonecznika - 2 garści**

### SOS:

oliwa z oliwek - 4 łyżki  
biały ocet winny - 1 łyżka  
musztarda - 1 łyżka  
czosnek (przeciśnięty  
przez praskę) - 1 ząbek  
miód - 1/2 łyżki  
sól, pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki sosu mieszamy, odstawiamy. Rzodkiewki kroimy w cienkie plasterki, cebulę w cienkie plasterki, łososia dzielimy na nieduże kawałki, pestki słonecznika prażymy na suchej patelni. Wszystkie składniki sałatki układamy w misce, polewamy sosem, posypujemy słonecznikiem.

*Iwona Kuczer*



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

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







## CHLEB Z SAMYCH ZIAREN



🕒 75 min+

### SKŁADNIKI (12 porcji):

płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka  
**siemię lniane złote - 1/2 szklanki**  
**nasiona łuskane konopi - 2 łyżki**  
**pestki słonecznika - 1/2 szklanki**  
**mielone siemię lniane - 2 łyżki**  
**babka płesznik - 2 łyżki**  
 miód - 1 łyżeczka  
 kminek - 1 łyżeczka  
 sól - 1 łyżeczka  
 olej - 2 łyżki  
 woda - 1 szklanka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie suche składniki umieszczamy w misce i mieszamy. Wlewamy miód, olej i wodę. Mieszamy. Jeśli jest za gęste dolewamy jeszcze pół szklanki wody. Masę przekładamy do formy na keks, wyłożonej papierem i wysmarowanej olejem. Ubijamy i wyrównujemy powierzchnię. Odstawiamy na kilka godzin lub całą noc. Przykrywamy ściereczką, aby wierzch się nie wysuszył. Pieczemy w 180 stopniach C. Przez 40 minut w formie, następnie wyjmujemy z foremki, odklejamy papier z boków chleba, wstawiamy z powrotem do piekarnika i pieczemy jeszcze 20 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## WEGAŃSKA SAŁATA Z MANGO I SEROWYM SOSEM SŁONECZNIKOWYM



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

serce sałaty rzymskiej - 1 szt.  
 sałata lodowa - 1/2 szt.  
 kiełki rzodkiewki - 4 łyżki  
 mango - 1 szt.  
**ziarno słonecznika - 1 szklanka**  
 cytryna - 1 szt.  
 płatki drożdżowe nieaktywne - 1 łyżka  
 sól himalajska - do smaku  
 czosnek granulowany - 1 szczypta  
 olej słonecznikowy tłoczony na zimno - 2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Ziarna słonecznika zalewamy wodą i zostawiamy do namoczenia na 2 godziny. Po tym czasie słonecznik odcedzamy, przekładamy do blendera. Dodajemy sok z cytryny, czosnek, płatki drożdżowe i sól, olej i miksujemy zachowując lekko ziarnistą strukturę serka (jeśli struktura jest zbyt gęsta dodajemy 2 - 4 łyżki wody). Sos serowy poprawiamy do smaku.

**KROK 2:** Sałaty myjemy, osuszamy, rwiemy na mniejsze kawałki. Mango obieramy, kroimy w kostkę. Wszystkie warzywa i owoce mieszamy, dodajemy sos serowy.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



## FIT TARTA ORKISZOWO AMARANTUSOWA Z CEBULĄ I MAKIEM



🕒 60 min

### SKŁADNIKI (8 porcji):

mąka orkiszowa razowa typ 2000 - 30 dag  
 mąka amarantusowa - 3 łyżki  
 olej sezamowy - 4 łyżki  
 jogurt naturalny gęsty - 500 g  
 czosnek ząbek - 1 szt.  
 papryka - 1 szt.  
**mak niebieski - 3 łyżki**  
 cebula - 6 szt.  
 sól - do smaku  
 pieprz - do smaku  
 boczek wędzony - 50 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do miski wsypujemy mąki, szczyptę soli, dodajemy olej, mieszamy. Zaczynamy dodawać wodę i wyrabiamy gęste, elastyczne ciasto. Ciasto różwałkowujemy, wykładamy nim formę na tartę.

**KROK 2:** Cebule obieramy, kroimy w ćwiartki lub mniejsze kawałki, jednak tak by cebulka trzymała się z jednej strony i nie rozpadała. Na rozgrzanym oleju oprószyć solą cebulki i obsmażyć, aż lekko zmiękną.

**KROK 3:** Jogurt doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy ze startym czosnkiem, wlewamy na ciasto. Na jogurcie układamy cebulki, oprószyć drobno posiekanym boczkiem i papryką. Całość posypujemy makiem niebieskim. Pieczemy na dolnej półce piekarnika przez ok. 45-55 min w 180°C.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



## PRZEPIS Z OKŁADKI: WIOSENNE SPAGHETTI



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (8 porcji):

makaron spaghetti - 1 opakowanie  
 świeży koperek - 1 pęczek  
 pietruszka nać - 1 pęczek  
 świeża bazylia - 1 pęczek  
 parmezan - 30 g  
 orzeszki piniowe - 1 garść  
**pestki dyni - 1 garść**  
 oliwa z oliwek 5 łyżek  
**do dekoracji:** rzodkiewki, orzeszki pinowe, **pestki dyni**

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron gotujemy al dente. Pozostałe składniki umieszczamy w blenderze i mielimy na gładką masę. Ugotowany makaron mieszamy z powstałym pesto. Posypujemy orzeszkami, pestkami dyni i dekorujemy plasterkami rzodkiewki.

Katarzyna Malewska



# Ziarno do ziarna...

Pestki i nasiona to nie tylko smaczna i zdrowa przekąska sama w sobie, mogą stanowić doskonały składnik wielu cennych wartościowych ekologicznych produktów. Poznaj hity naszych ekspertów, oni wiedzą najlepiej – co z czym smakuje najlepiej!



**Tomasz Pawłowski**  
ekspert kategorii oleje i oliwy poleca:



**OLEJ LNIANY  
VIRGIN BIO  
- BIO PLANETE**



**OLEJ Z NASION  
CZARNUSZKI VIRGIN  
BIO - BIO PLANETE**



**OLEJ Z PESTEK  
DYNI VIRGIN BIO  
- DARY NATURY**



**Paweł Samul**  
ekspert kategorii pasty kanapkowe poleca:



**PASTA SŁONECZNIKOWA DLA DZIECI  
BEZGLUTENOWA BIO  
- ZWERGENWIESE**



**PASTA WARZYWNA Z DYNIĄ I IM-  
BIREM BEZGLUTENOWA BIO  
- ALLOS**



**HUMMUS MARCHEWKOWY Z WĘDZO-  
NĄ PAPRYKĄ BIO  
- VEGA UP**



**Daniel Kaczmarek**  
ekspert kategorii przekąski poleca:



**PALUSZKI ORKISZOWE PEŁNOZIARNI-  
STE Z SEZAMEM BIO - ENVOY**



**KRAKERSY Z NASIONAMI KONOPI I  
CHIA RAW BEZGLUTENOWE BIO  
- LIFEFOOD**



**OWSIANKA Z JAGODAMI GOJI I  
NASIONAMI CHIA BEZGLUTENOWA  
BIO - TURTLE**

materiał przygotowany we współpracy z **Lukaszem Bojnowskim**  
(Regionalny Dyrektor Sprzedaży Bio Planet S.A.)



# Włoskie przysmaki od Alce Nero



Alce Nero to włoska marka zrzeszająca ponad 1000 rolników, pszczelarzy i przetwórców ekologicznych zajmujących się produkcją dobrej żywności o właściwej wartości odżywczej, będącej owocem szacunku dla bioróżnorodności. Rolnicy i przetwórcy od ponad 40 lat wspólnie uprawiają, zbierają, wytwarzają i oferują konsumentom prawdziwą żywność, przyczyniając się do rozwoju zrównoważonej i odpowiedzialnej gospodarki promującej zdrowy tryb życia i odżywiania się. Podstawą gotowych wyrobów są surowce pozbawione chemicznych pozostałości, pozyskiwane w ekologiczny sposób i przetwarzane przy wykorzystaniu technologii chroniących wartości organoleptyczne i odżywcze.

Organic farmers  
since 1978



OCET JABŁKOWY  
NIEFILTROWANY BIO



OCET BALSAMICZNY Z MODENY  
PREMIUM BIO



Pole orkiszu, Monterenzio w prowincji Bolonia we Włoszech.

## OCY EKOLOGICZNE ALCE NERO

**Octy Jabłkowe** wytworzone są z jabłek dojrzewających w północnej części Włoch, w rejonie Torentino. **Octy balsamiczne** są przygotowywane z najlepszych odmian winogron Lambrusco, Sangiovese, Trebbiani, Albana, Ancellotta Forana, Montuni, rosnących w regionie Emilia-Romania.



SOS POMIDOROWY  
PASSATA BIO



PULPA POMIDOROWA  
Z BAZYLIĄ BIO



POMIDORY PELATI BEZ  
SKÓRY W PUSZCIE BIO

## POMIDORY, PULPY I PELATI BIO

Pomidory Alce Nero dojrzewają w słońcu Emilia-Romania w Dolinie Mezzano. Uprawiane tam bogate w **likopen** gatunki pomidorów (Coimbra, Hercules) rosną w żyznych glebach delty Padu. Aby zachować smak oraz cenne wartości pomidorów, **proces produkcji jest przeprowadzany w ciągu maksymalnie 8 godzin od zbiorów**. Specjalna pasteryzacja gwarantuje wyjątkową świeżość i aromat włoskich dojrzewających w słońcu pomidorów.



MAKARON (ORKISZOWY) SPAGHETTI BIO



MAKARON (SEMOLINOWY) SPAGHETTI BIO



MAKARON (SEMOLINOWY) FUSILLI BIO

## MAKARONY BIO Z WŁOSKICH ZBÓŻ

W ofercie Alce Nero znajdziesz ekologiczne makarony: **semolinowe**, **orkiszowe**, orkiszowo – razowe, kolorowe makarony z pszenicy durum, a nawet makarony **bezglutenowe** wyprodukowane z kukurydzy i ryżu. Wszystkie makarony cechują się chropowatą powierzchnią, dzięki której **wspaniale absorbują sosy**. Swoją fakturę zawdzięczają zastosowaniu tradycyjnych matryc z brązu bez wkładek teflonowych.

40 gotuj w stylu eko.pl Wiosna 2020





**OLIWA Z OLIVEK EXTRA VIRGIN BIO**



**OLIWKI ZIELONE BELLA DI CERIGNOLA Z PESTKĄ W ZALEWIE BIO**



**CIASTKA MLECZNE Z DODATKIEM OLIIWY Z OLIVEK EXTRA VIRGIN (14%) BIO**



**PESTO GENOVESE (SOS BAZYLIOWY) BIO**



**MUS TRUSKAWKOWY BIO**



**KREM Z KASZTANÓW JADALNYCH BIO**



**PESTO CZERWONE Z SUSZONYCH POMIDORÓW BIO**



**NEKTAR MORELOWY BIO**



**MIÓD NEKTAROWY Z KWIATÓW POMARAŃCZY BIO**

### OLIWKI I OLIIWA Z OLIVEK

Ekologiczna Oliwa i oliwki pochodzą z południowej części Włoch, z Apulii. Oliwki stanowią doskonały dodatek do różnych dań. Oliwa extra virgin spożywana na surowo **jest źródłem cennych witamin** (A, E, D i K) oraz składników mineralnych. Jest bogata w **jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe**.

### PESTO

Tradycyjne produkty, niezbędne w każdej włoskiej kuchni dla uzyskania idealnego dania z makaronu.

### HERBATNIKI I CIASTKA BEZGLUTENOWE ALCE NERO.

Ekologiczne herbatniki Alce Nero produkowane są z wyłącznie przy użyciu najwyższej jakości ekologicznych mąk oraz oliwy z oliwek – **bez użycia jaj, aromatów i konserwantów**.

### OWOCE: MUSY, NEKTARY I PRZECIERY

**Musy owocowe i krem z kasztanów jadalnych Alce Nero** składają się w 100% z owoców (na 100 g produktów użyto 100 g surowca). Wzbogacone jedynie sokiem z winogron i cytryny stanowią **źródło witamin** oraz **składników mineralnych**. **Nektary owocowe** Alce Nero wytwarzane są wyłącznie z produktów włoskiego sadownictwa ekologicznego np. gruszki i brzoskwinie pochodzą z pięknego regionu Emilia Romana, a morele i jabłka z Basilicata w Trentino. **Przeciery owocowe** wytworzone ze 100% owoców.

### MIODY

Każdy **miód Alce Nero** oferuje aromat i smak charakterystyczny dla konkretnego rodzaju kwiatów od smaków Alp w miódzie akacyjowym, po smak Sycylii zamknięty w miodzie pomarańczowym. Po zebraniu miód jest filtrowany i przelewany do sterylizowanych słoików nigdy niepodgrzewanych do wyższej temperatury niż 40°C. W ofercie znajduje się **szeroła gama miódów jedno i wielokwiatowych, a także pyłek kwiatowy**.

## i nie tylko włoskie...

### KAWY

Ekologiczne **kawy Alce Nero** pochodzą z roślin uprawianych na Kostaryce (La Alianza – stowarzyszenie producentów ekologicznych na Kostaryce), Nikaragui (Prodecoop) i Peru (Cepicafé). Po zebraniu ziarna są palone i mieszane, aby otrzymać doskonałą kawę o charakterystycznym aromacie i niepowtarzalnym smaku.

### KAKAO, CZEKOLADY, KREM CZEKOLADOWY ALCE NERO

**Czekoladowe wyroby Alce Nero** otrzymywane są z najwyższej jakości ziaren kakao, zbieranych z kostarykańskich i peruwiańskich drzew kakaowca. Dojrzałe ziarna poddane są fermentacji, a następnie delikatnie prażone. Cały proces wytwarzania odbywa się zgodnie z zasadami Fair Trade.



**KAWA 100% ARABICA MOKA FAIR TRADE BIO**



**KAKAO W PROSZKU FAIR TRADE BIO**



**KREM ORZECHOWO-CZEKOLADOWY FAIR TRADE BIO**

Mega Hit!



**BULION - KOSTKI WARZYWNE BIO**

## ... a także dużo więcej!

- Buliony warzywne w proszku i kostkach
- Soki z sycylijskich cytryn i limonki
- Jogurty owocowe oraz mrożonki
- Alce nero oferuje także szeroką gamę ekologicznych produktów dla najmłodszych, są to kaszki od 4 i od 6 miesiąca życia, bezglutenowe, orkiszowe; musy owocowe i warzywne od 4 miesiąca i oliwę z oliwek...

... poznaj całą ofertę Alce Nero na [www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl)





# Gotuj po włosku



## POMIDOROWE SPAGHETTI ZE SZPARAGAMI, BAZYLIĄ I MIĘTĄ



🕒 30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
 szparagi - 1 pęczek  
 cebula - 1 szt.  
 czosnek - 4 ząbki  
 przecier pomidorowy - 1 litr  
 suszone pomidory - 5-6 szt.  
 czarne oliwki - 1 garść  
 świeże listki bazylii - 1 garść  
 świeże listki mięty - 1 garść  
 suszone oregano - 2 łyżeczki  
 makaron spaghetti pełnoziarnisty - 1 opakowanie  
 oliwa - trochę  
 płatki drożdżowe - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Szparagi umyj, odkrój zdrewniałe łodygi i ugotuj na parze na półtwardo.

**KROK 2:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę i wrzuć na patelnię. Czosnek obierz, zetrzyj na tarce lub przeciśnij przez praskę i dodaj do cebuli. Po kilku minutach dodaj przecier pomidorowy i zagotuj.

**KROK 3:** Suszone pomidory pokrój w cienkie paseczki, a oliwki w plasterki i dodaj do sosu. Przypraw suszonym oregano, posiekаныmi listkami mięty i bazylii. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

**KROK 4:** Odlóż kilka ugotowanych szparagów do dekoracji. Pozostałe pokrój w plasterki, zostawiając kwiat w całości i dodaj do sosu. Zamieszaj i wyłącz palnik. Do pomidorowego sosu dodaj ugotowany makaron i dokładnie wymieszaj, aż każda kłuska oblepi się sosem. Nałóż spaghetti na duże talerze, udekoruj szparagami i posyp płatkami drożdżowymi.

Agata Dominiak (wegeweda)



## SAŁATKA POMIDOROWA Z PESTO



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
 pomidory małe lub pokrojone - 2 szklanki  
 oliwa z oliwek - 1/3 szklanki  
 orzeszki piniowe - 1 garść  
 świeże liście bazylii - 2 garści  
 parmezan drobno utarty - 2 łyżki  
 sól i pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomidory myjemy, większe kroimy na ćwiartki, mniejsze na pół. Orzeszki prażymy na suchej patelni, wkładamy do moździerza, dodajemy bazylię, sól, pieprz i parmezan, ucieramy. Dodajemy oliwę, mieszamy. Pomidory polewamy pesto, mieszamy.

Iwona Kuczer



## PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI I ORZECHÓW WŁOSKICH



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 liście rzodkiewki - 1 garść  
 orzechy włoskie łuskane - 1 garść  
 oliwa z oliwek - 50 g  
 sok z cytryny - 4 łyżki  
 sól morska, pieprz mielony - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Liście rzodkiewek umyć, przebrać, osuszyć i pokroić. Do blendera włożyć wszystkie składniki. Zblendować, żeby uzyskać pastę. Można dolać trochę więcej oliwy, według uznania. Pesto doprawić solą i pieprzem. Przechowywać w szklanym naczyniu w lodówce.

Dorota Woźniak - Twins Pot



## DOMOWE PESTO Z MIGDAŁAMI



🕒 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 świeża bazylia - 2 pęczki  
 migdały - 100 g  
 oliwa z oliwek - 100 ml  
 czosnek - 1 ząbek  
 sól himalajska - 1/2 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Migdały namoczyć na 2 godziny, przełożyć do malaksery wraz z resztą składników i zmielić. Przełożyć do czystego słoiczka. Na wierzch wlać oliwę. Pesto zamknięte przechowywać w lodówce.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## MINISTRONE Z CHRZANEM



🕒 45 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 ziemniaki - 6 szt.  
 cebula - 2 szt.  
 marchew - 2 szt.  
 pietruszka - 1 szt.  
 seler - 1 szt.  
 fasola biała z puszki lub ugotowana - 400 g  
 sól - do smaku  
 oliwa - trochę  
 rozmaryn - 1 gałązka  
 ziele angielskie - 5 szt.  
 liść laurowy - 1 szt.  
 chrzan - do smaku  
 passata pomidorowa - 100 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na rozgrzanej oliwie szklimy cebulę (kroimy ją w połówki i układamy na oliwie), dolewamy do niej 1,5 wody i zaczynamy gotować. Kroimy w kostkę marchew, ziemniaki, pietruszkę, seler i dodajemy do zupy, dokładamy liść laurowy, ziele angielskie oraz gałązkę rozmarynu. Solimy, dodajemy pieprz, gotujemy 20 min. Po tym czasie do zupy dodajemy passatę pomidorową, fasolę i doprawiamy do smaku chrzaniem.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



## PIZZA Z GRUSZKĄ



🕒 90 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):

**ciasto na pizzę:**

mąka pszenna typ 0 lub 480 - 2 szklanki

drożdże w kostce - 20 g

oliwa - 4 łyżki

sól - 1 łyżeczka

cukier - 1/2 łyżeczki

letnia woda - 2 i 1/2 szklanki

**dotatki:**

ser pleśniowy np. gorgonzola - 150 g

duża gruszka - 1 szt.

orzechy włoskie - 4 garści

roszponka lub rukola - trochę

parmezan - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1:** Przygotować ciasto na pizzę: drożdże roznieść w miseczce, posypać 1/2 łyżeczką cukru i łyżką mąki, wlać 1/4 szkl. wody, wymieszać, odstawić do wyrośnięcia.

**KROK 2:** Kiedy drożdże zaczną pracować, wlać je do mąki, wsypać sól, wlać oliwę i resztę wody. Zagnieść luźne ciasto. Odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce.

**KROK 3:** Wyrośnięte ciasto (po ok. 30 min) wyłożyć na wysmarowaną oliwą blachę, rozciągnąć. Ułożyć pokruszony ser pleśniowy. Gruszkę (nieobrąną) pokroić w cienkie plasterki, ułożyć na serze. Piec w temperaturze 250 st. C około 15-20 minut. Na koniec pieczenia posypać pizzę pokruszonymi orzechami i piec jeszcze ok. 3 - 5 minut.

**KROK 4:** Posypać rukolą/roszponką i płatkami parmezanu (krojone nożykiem do obierania warzyw) i podawać.

*Iwona Kuczer*



## PANNA COTTA Z MLEKA MIGDAŁOWEGO



🕒 30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):

napój migdałowy - 4 szklanki

agar agar - 2 łyżeczki

mąka (skrobia ziemniaczana) - 1 łyżka

laska wanilii - 1 szt.

czekolada gorzka - trochę

ksylitol lub cukier z agawy - 3 łyżki

owoce - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1:** Do rondelka wlać mleko migdałowe 3 i 1/4 szklanki i powoli podgrzewamy.

**KROK 2:** Laskę wanilii przekroić na pół wzdłuż laski i tępą stroną noża przeciągnąć po środkowej części, aby wydobyć ziarenka. Laskę i ziarenka włożyć do rondelka.

**KROK 3:** Do pozostałego migdałowego mleka wspanujemy 2 płaskie łyżeczki agar agar i czubatą łyżkę mąki ziemniaczanej, ksylitol wg uznania, więcej lub mniej, niż 3 łyżki i mieszamy, następnie dolewamy trochę gorącego napoju z rondelka, mieszamy i wlewamy do garnuszka energicznie mieszając. Gotujemy na małym ogniu 2 minuty.

**KROK 4:** Rozlewamy do przelanych zimną wodą filizanek. Po ostudzeniu wkładamy do lodówki.

**KROK 5:** Po wyjęciu z lodówki wyciągamy deser z filizanki, podważając cienkim sztucem, gdy nie chce wypaść.

**KROK 6:** Czekoladę ścieramy na tarce lub rozpuszczamy w kąpeli wodnej i ozdabiamy deser. Dodajemy zmiksowane sezonowe owoce, dekorujemy np. orzeszkami lub suszonymi owocami.

*Barbara Strużyna*



## KREM TIRAMISU Z OWOCAMI



🕒 20 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):

twaróg półtłusty - 400 g

klementynka, pomarańcza czerwona - po 1 sztuce

banan mały - 1 szt.

mleko - 1/2 szklanki

espresso - 2 łyżki

cukier kokosowy do smaku

**do dekoracji:** borówki, ciastka, czekolada

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1:** Zaparzamy kawę. Pomarańczę i klementynkę obieramy, cząstki obieramy z błonek. Banana kroimy w plasterki.

**KROK 2:** Twaróg, mleko, cukier i kawę miksujemy.

**KROK 3:** W szklankach układamy kolejno po 1/3 owoców, 1/2 masy twarogowej, potem owoce i znowu masa twarogowa. Na wierzchu dekorujemy owocami, czekoladą i ciasteczkami.

*Barbara Strużyna*



## BOCHENEK CHLEBA Z SEMOLINY



🕒 120 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):

mąka z semoliny - 500 g

drożdże świeże - 35 g

sól - 8 g

cukier - 5 g

woda - 300 ml

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1:** Drożdże rozprowadzić w 300 g wody, dodać sól i cukier. Dodać semolinę i wyrobić ciasto. Ręcznie zajmie to ok. 10

min do wytworzenia się gładkiego sprężystego ciasta. Odstawić na około 2 godziny do podwojenia objętości. Po tym czasie wyrobić jeszcze raz uformować pożądany kształt i odstawić do wyrośnięcia na ok. 45 min. Kształt serca uzyskuje się składając podłużny placek na trzy, dwie trzecie na pół a pozostałą część na nie, podobnie do składania kartki listu przed włożeniem do koperty. Piec ok. 30 - 40 minut w 230°C

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*



# La BIO IDEA



## Pasja zamknięta w sycylijskich makaronach!

Nasze makarony są pełne smaku, w 100% ekologiczne i pochodzą z Sycylii. La BIO IDEA to ponad 100 lat tradycji rodziny Barbagallo. Opowiemy Ci, w jaki sposób stare tradycje wytwarzania makaronów łączą się z nowoczesnymi procesami produkcyjnymi. Dlatego nasz makaron La BIO IDEA pozostaje autentycznym makaronem, z miłością do pasji, którą jest jego tworzenie. *Con amore e passione!*



*Wulkaniczne, żyzne pola u podnóża Etny rodzą doskonałej jakości ekologiczną pszenicę durum.*

### BOGATA HISTORIA

Wszystko się zaczyna od strumienia Fiumefreddo, wypływającego z Etny, jednego z najwyższych w Europie wulkanów (3 350 m n.p.m.). 100 lat temu to ten strumień był dla Fratelli Barbagallo najważniejszym powodem budowy fabryki makaronów. Fabryka powstała we wsi, która swą nazwę wzięła od strumienia. Obok fabryki w Fiumefreddo Barbagallo zbudował także młyn. Fabryka została zbudowana w 1910 roku i do dziś produkuje się tu makarony. Zewnętrzne schody, pokryte kwitnącą na różowo bugenwillą, prowadzą do rodzinnego domu. Wnętrza są urządzone tak samo, jak 100 lat temu, kiedy osiedlił



*Angelo (z lewej) wraz z rolnikiem już na polu sprawdzają jakość ziarna.*



*Giuseppe Barbagallo w swoim biurze.*

się tutaj Barbagallo. Bez zmian także pozostaje biuro, w którym Giuseppe i jego syn Angelo codziennie siedzą twarzą w twarz. Dziadkowie z licznych fotografii na ścianach mają oko na to, co dzieje się w biurze, a inne stare zdjęcia i dokumenty na ścianie opowiadają o 100 latach tradycji. Angelo jest trzecim pokoleniem w rodzinie Barbagallo, który poświęcił swoje życie produkcji makaronu. W czym właściwie tkwi sukces makaronu Angelo?

### TRADYCYJNA PRODUKCJA

W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych Angelo dorastał w rodzinie z tradycjami w dziedzinie wytwarzania makaronu. Ma we krwi czerpanie przyjemności z tak zwanej „białej sztuki produkcji durum”. Angelo, jak nikt inny wie, jak wytwarzać wysokiej jakości makaron. Codziennie dogląda prac w swojej fabryce wraz z 15 pracownikami, którzy są zajęci doskonaleniem procesów w celu zapewnienia najwyższej jakości makaronom. Idealne połączenie tradycji rzemieślniczej oraz nowoczesnej wiedzy i techniki. Najważniejszy jest smak makaronu. Według Angelo istnieje 7 kroków, aby wyprodukować doskonały makaron, dokładnie taki jaki robili jego przodkowie.

## Doskonały makaron La BIO IDEA w 7 krokach

### Krok 1:

#### WYBÓR WYSOKIEJ JAKOŚCI PSZENICY DURUM

Prawdziwy makaron jest wytwarzany z pszenicy durum, która pochodzi z Sycylii. Żyzna wulkaniczna gleba w połączeniu z łagodnym klimatem Sycylii (w lecie temperatura osiąga 26°C i 10°C w zimie) daje wysokiej jakości ziarno. Wnuki rolników, którzy w pierwszych dniach dostarczali pszenicę do fabryki makaronów, teraz przynoszą swoją ekologiczną pszenicę durum do Barbagallo. Kilkadziesiąt rodzin łączy bardzo silna więź. Analizy laboratoryjne to nie wszystko. Giuseppe Barbagallo ufa starym, tradycyjnym metodom, które polegają na badaniach sensorycznych, to coś, czego nie zmierzy żadna maszyna. Smak, kolor i zapach... następnie podejmuje decyzję czy ziarno jest odpowiednie. Istnieje wiele rodzajów durum, ale tylko stare autentyczne odmiany wysokiej jakości są używane do tego, co trafi na półkę jako makaron La BIO IDEA.



### Krok 2:

#### MIELENIE W 28 ETAPACH

Stare młyny i maszyny ustąpiły nowoczesnym, skomputeryzowanemu sprzętom. Ziarna są mielone w 28 etapach, nieśpiesznie, aby zapobiec jej przegrzaniu. Ten powolny proces jest jednym z sekretów idealnej konsystencji i smaku makaronów La BIO IDEA.

### Krok 3:

#### ŚWIEŻA MĄKA JEST PRZETWARZANA W 24 GODZINY

Świeża mąka (semolina) jest przetwarzana w ciągu doby od produkcji, zapobiega to utlenianiu. Aby było to możliwe, mielenie odbywa się na 1 linii.

### Krok 4:

#### OSTROŻNE WYRABIANIE CIASTA

Po zmieleniu surowiec dociera do fabryki makaronów. W fabryce ciasto jest mieszane z wodą z Fiumefreddo. Proces ten odbywa się w łagodnej próżni, tak usuwa się cały tlen z ciasta, uzyskując gładkie ciasto. Dzięki temu uzyskujemy makaron o idealnych kształtach bez pęcherzyków. Wpływa to także korzystnie na wydłużenie okresu przydatności do spożycia.

### Krok 5:

#### POWOLNE TŁOCZENIE KSZTAŁTU

Gotowe ciasto jest wciskane za pomocą powolnie wirującej śruby w cylinder z matrycami, które nadają idealny kształt makaronowi. W naszej fabryce pracownicy mają trzy razy więcej pracy niż w fabrykach przemysłowych. Nasza śruba wykonuje od 10 do 22 obrotów na minutę, podczas gdy w produkcji przemysłowej zwykle od 25 do 40 obrotów.

Tylko staranne i powolne tłoczenie makaronu zapewnia najlepszą jakość delikatnego makaronu. Angelo powiada: „Stres nie jest dobry tak samo dla ludzi, jak i makaronu”.

### Krok 6:

#### POWOLNE SUSZENIE MAKARONU W NISKIEJ TEMPERATURZE

Po przygotowaniu makaronu nadszedł czas na suszenie. We wsi, w tym samym miejscu, w którym w dawnych czasach spaghetti było rozwieszane i suszone na drewnianych stojakach, teraz dzieje się to w fabryce. Wciąż bardzo powoli, w niewysokiej temperaturze 50° - 65°C, aby zachować smak, zapach i składniki odżywcze.

### Krok 7:

#### GOTOWANIE MAKARONU

Prawidłowe przygotowanie makaronu jest niezbędne dla uzyskania doskonałego dania. Na każdym opakowaniu znajduje się informacja o czasie gotowania. Aby uzyskać jędrny makaron al dente w większości przypadków powinniśmy go gotować od **7 do 12 minut**. W dużej mierze zależy to od kształtu makaronu. Upewnij się, że masz wystarczającą ilość wody do gotowania. Angelo, mówi, że ważne jest, aby makaron mógł pływać swobodnie. Optymalna ilość to **100 g makaronu na 1 litr wody**. Gdy makaron wsypujemy do wrzącej wody, całą kuchnię wypełnia świeży i przyjemny zapach semoliny. Podczas gotowania dodaj odrobinę soli i oliwy z oliwek. Odcedź makaron na durszlaku i przelej zimną wodą - makaron jest gotowy! Takie przygotowanie i hartowanie sprawi, że makaron nie będzie się sklejał, a jego smak będzie bogaty i pyszny, zwłaszcza z dodatkiem masła lub oliwy z oliwek.

#### LA BIO IDEA RADOŚĆ Z MAKARONU

Angelo twierdzi, że dzięki naturalnym metodom produkcji uzyskuje się wysoką zawartość lizyny, niezbędnego aminokwasu, którego brak może powodować depresję. Tak więc makarony La BIO IDEA nas uszczęśliwią, sam Angelo jest dobrym przykładem. Z Amore e Passione'. Smak miłości do pasji tworzenia możesz poczuć we wszystkich makaronach La BIO IDEA.



CON AMORE E PASSIONE

# NOWOŚĆ!



**7 NOWYCH** na rynku polskim makaronów La BIO IDEA produkowanych w zgodzie ze 100-letnią tradycją makaronu, z pasją i kunsztem.

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





WYJĄTKOWE OWOCOWE  
NAPOJE Z OCTEM BALSAMICZNYM Z MODENY  
ORAZ OCTEM JABŁKOWYM



WŁOSKI  
SPOSÓB NA  
*zdrowe napoje*



# Wolne rodniki kontra antyoksydanty

Wolne rodniki powszechnie traktowane są jako patogeny odpowiedzialne za powstawanie wielu chorób, z którymi należy walczyć za pomocą antyoksydantów. Mało kto wie, że wolne rodniki mają również swoją drugą, lepszą stronę – okazuje się, że w określonych warunkach są one niezbędne, ponieważ regulują wiele procesów metabolicznych zachodzących we wnętrzu każdego organizmu. Czym tak naprawdę są, skąd się biorą i wreszcie, kiedy szkodzą, a kiedy pomagają?

## WOLNE RODNIKI - CO TO JEST?

Wolny rodnik zwany często zamiennie reaktywną formą tlenu (choć istnieją również inne reaktywne formy, chociażby azotu będące wolnymi rodnikami) to atom (lub cząsteczka) zdolny do samodzielnego istnienia, który posiada jeden lub więcej niesparowanych elektronów – tyle mówi definicja. W praktyce oznacza to, że wolny rodnik będzie dążył do „znalezienia pary” dla swojego niesparowanego elektronu. I to właśnie ten mechanizm powoduje, że są one dla nas tak niebezpieczne. Reagują bowiem z wszystkimi napotkanymi na swojej drodze cząsteczkami pobierając od nich elektron i tym samym uszkadzając je. Niestety są również bardzo „towarzyskie” i nie mają wymagań odnośnie do cząsteczek, od których pobiorą elektron, dlatego też reagują i niszczą zarówno białka, tłuszcze, jak i cząsteczki DNA.

## JAK POWSTAJĄ?

Wolne rodniki powstają w dwojaki sposób - są wytwarzane przez organizm w trakcie procesu oddychania (stanowią jakby produkt uboczny pośrednich reakcji utleniania). Najwięcej wolnych rodników powstaje w mitochondrium (mówi się, że jest to ok. 90%). O ile mamy mały wpływ na środowisko, w którym żyjemy, o tyle styl życia i dieta zależy już od nas. Warto zastanowić się jak żyjemy i jakich wyborów dokonujemy każdego dnia. Powstawaniu wolnych rodników sprzyjają takie czynniki, jak:

- błędy dietetyczne
- toksyny chemiczne
- leki
- promieniowanie UV
- zanieczyszczone środowisko
- stres
- mało aktywny (siedzący) tryb życia,
- spożywanie produktów wysoko przetworzonych, bogatych w różnego rodzaju barwniki i konserwanty,
- żywność zanieczyszczona pestycydami, nawozami sztucznymi czy metalami ciężkimi.
- picie alkoholu
- palenie papierosów i e-papierosów

## DLACZEGO TAK NIEBEZPIECZNE CZĄSTECZKI WYTWARZANE SĄ PRZEZ NASZ WŁASNY ORGANIZM?

Odpowiedź jest bardzo prosta – wolne rodniki w niewielkich ilościach są niezbędne organizmowi. Odgrywają m.in. rolę mediatorów i regulatorów w procesach komórkowych (np. działają rozszerzająco lub kurcząco na ścianę naczyń krwionośnych, zwiększają przepuszczalność ścian naczyń włosowatych czy stymulują transport glukozy do komórek). Do ich głównych zadań zaliczyć można regulację procesów przekazywania sygnałów między komórkami oraz w jej obrębie. Biorą również udział w regulowaniu procesów odpornościowych.

Niestety homeostaza, czyli sytuacja, w której wolne rodniki uwalniane są w ilościach fizjologicznych i bezpiecznych dla komórki w obecnych czasach jest raczej rzadko spotykana. Powstają one w zbyt dużych ilościach zarówno jako „produkt uboczny” procesu oddychania, jak i na skutek działania wielu wspomnianych powyżej warunków zewnętrznych.

## ATAK WOLNYCH RODNIKÓW NA ZDROWĄ KOMÓRKĘ



zdrowa komórka

atak wolnych rodników

stres oksydacyjny - śmierć komórki

Zachwiane równowagi pomiędzy tworzeniem wolnych rodników a możliwościami antyoksydacyjnymi naszego organizmu nazywane jest „stresem oksydacyjnym”. W takiej właśnie sytuacji wolne rodniki stają się dla nas toksyczne zmniejszając sprawność komórek, tkanek, a także całych narządów i przyczyniając się do powstawania chorób oraz starzenia się organizmu. Najczęściej najbardziej narażone na działanie wolnych rodników są narządy charakteryzujące się wysokim poziomem metabolizmu



tlenowego, czyli układ nerwowy, mięśnie szkieletowe, mięsień sercowy i wątroba. Ich szkodliwe działanie dotyka również inne struktury np. cząsteczki DNA. Lista chorób związanych z działaniem wolnych rodników jest bardzo długa, ale do najczęściej występujących można zaliczyć: miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, nowotwory i wszelkiego rodzaju stany zapalne.

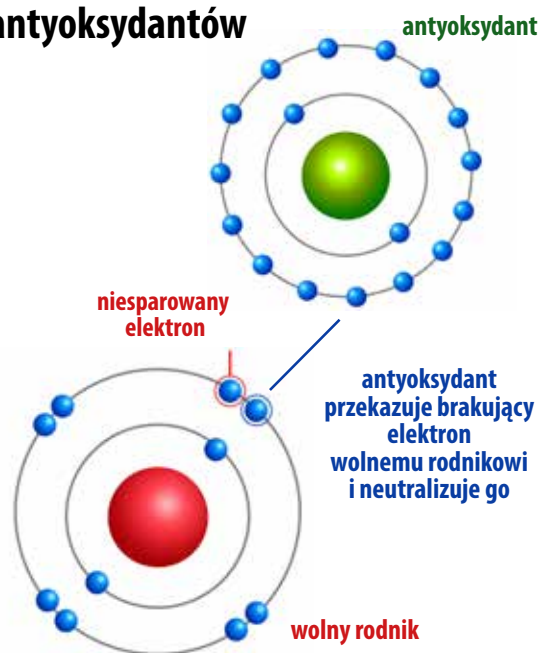
### ANTYOKSYDANTY NEUTRALIZUJĄ WOLNE RODNIKI

Natura wyposażyła nas w mechanizmy obronne, które regulują poziom wolnych rodników w organizmie, jednak wewnątrzkomórkowe procesy, które stanowią tzw. „pierwszą linię obrony” w walce z wolnymi rodnikami niestety nie są wystarczające.

Na szczęście, możliwości antyoksydacyjne organizmu możemy wzmocnić również poprzez dostarczanie do organizmu pożywienia bogatego w antyutleniacze. Najbardziej znanymi są witaminy C, E oraz beta-karoten (prowitamina A) jest ich jednak znacznie więcej m.in. związki sekundarne (polifenole), biopierwiastki czy zioła.

NAJBARDZIEJ ZNANE ANTYOKSYDANTY I ICH WYSTĘPOWANIE	
Witamina E (tokoferol)	oleje roślinne, orzechy, nasiona, zielone warzywa liściaste, nieoczyszczone ziarna zbóż
Witamina C	warzywa i owoce, w szczególności cytrusy, czarna porzeczka, truskawki, kiwi, dzika róża, warzywa: natka pietruszki, papryka, warzywa liściowe, owce camu camu, acai
Beta karoten (prowitamina A)	mocno wybarwione żółto - pomarańczowe oraz ciemnozielone warzywa i owoce: marchew, dynia, morele, papaja, bataty, jarmuż, szpinak, kapusta włoska
Selen	cebula, czosnek, orzechy brazylijskie;
Cynk	zarodki pszenne, pestki dyni, siemię lniane, strączkowe, grzyby boczniki, shiitake, fasolka adzuki
Miedź	wątroba cielęca, płatki owsiane, kakao, pestki dyni, słonecznik, sezam
Mangan	orzechy laskowe, płatki owsiane, nasiona roślin strączkowych, płatki owsiane, kakao, pestki dyni, słonecznik, sezam
Kobalt	produkty mięsne, owoce morza, mleko, szpinak
Jod	ryby, szczególnie dorsz; sery dojrzewające, orzechy laskowe
Polifenole, olejki eteryczne, związki siarki	rozmaryn, oregano, szałwia, kurkuma, bazylija, cynamon, goździki, imbir
Polifenole	biała herbata, zielona herbata (katechiny), owoce zabarwione na intensywny czerwony i fioletowy kolor np.: aronia czarnoowocowa, czarna jagoda, czerwone i czarne winogrona, borówki amerykańskie, żurawina, bez czarny czy kakao
Resveratrol	czerwone wino
Likopen (karotenoidy)	przetwory z pomidorów: passata, koncentrat pomidorowy, pomidory suszone
Luteina (karotenoidy)	jarmuż, szpinak, papryka, natka pietruszki, nektarynki, jeżyny
Koenzym Q10	ryby, oleje, brokuły, nieoczyszczone ziarna zbóż

## Działanie antyoksydantów



Chcąc dostarczyć organizmowi niezbędną ilość antyoksydantów, ważne jest, aby stosować zróżnicowaną dietę bogatą w różnorodne owoce, warzywa, produkty z pełnego zboża, strączki, oleje roślinne.

Istotne jest również to, że przeciwutleniacze działając razem uzyskują większą moc - mówimy tutaj o działaniu synergicznym. Dlatego nie warto skupiać się jedynie na wybranych „super produktach” zapominając o zbalansowanym wpływie naszych rodzimych owoców czy warzyw.

Chcąc sprawdzić wartość antyoksydacyjną produktu, można zapoznać się z listą produktów spożywczych o dużej zawartości antyoksydacyjnej ORAC (ang. Oxygen Radical Absorbance Capacity) stworzoną przez Departament Rolnictwa USA. Wartości ORAC zostały przeliczone dla porcji artykułów żywnościowych o masie 100 g i wyrażone w mikromolach TE (równoważnikach troloksu, pochodnej witaminy E).

W standardowej diecie dostarczamy nie więcej niż 1000 jednostek ORAC w ciągu dnia. Natomiast wyniki badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Tufts w Bostonie sugerują, iż dziennie należałoby spożywać produkty o łącznej wartości ORAC wynoszącej od 3300 do 3500 jednostek. Taka bowiem wartość przyczynia się do trwałego zwiększenia całkowitej pojemności antyoksydacyjnej krwi w ludzkim organizmie.

Warto również zwrócić uwagę na fakt, iż wysoka pozycja danego produktu na skali ORAC, nie oznacza, że stanowi on skuteczną ochronę przed wieloma formami wolnych rodników tlenowych. Dany produkt może być doskonałą ochroną tylko przed jedną postacią wolnego rodnika, a nie reagować na pozostałe jego formy. Badania wykazały, iż jedynie borówka czarna, jeżyny czy maliny wskazują wysokie zdolności antyoksydacyjne w stosunku do 5 form wolnych rodników.

**Dorota Krzewińska**



## Wartości ORAC wybranych produktów

Przyprawy i zioła	Wartości ORAC		Warzywa i owoce	Wartości ORAC w 100 g produktu
	w 100 g produktu	w 5 gramach (ok. 1 łyżeczka)		
oregano suszone	175 295	8 765	acai	102700
rozmaryn, suszony	165 280	8 264	dzika róża	96150
tymianek, suszony	157 380	7 869	aronia	16062
cynamon	131 420	6 571	imbir korzeń	14840
kurkuma	127 068	6 353	owoce czarnego bzu	14697
wanilia, ziarna suszone	122 400	6 120	żurawina	9090
szałwia suszona	119 929	5 996	fasola kidney	8606
pietruszka, suszona	73 670	3 684	fasola czarna	8494
gałka muskatołowa	69 640	3 482	soczewica	7282
bazylija, suszona	61 063	3 053	czosnek	5708
ziarno kminku	50 372	2 519	maliny	5065
curry	48 504	2 425	granaty	4479
pieprz biały	40 700	2 035	truskawki	4302
imbir suszony	39 041	1 952	jagody goji	3290
pieprz czarny	34 053	1 703	jablka ze skorką	3049



OREGANO BIO  
- LEBENSBAUM



SOK Z DZIKIEJ RÓŻY  
BIO - BIO PLANET



JAGODY ACAI LIOFILIZOWANE SPROSZKOWANE  
BIO - BIO PLANET



MALINY LIOFILIZOWANE BIO  
- BIO EUROPA



JAGODY GOJI SUSZONE BIO  
- BIO PLANET



CZARNY BEZ 80% BIO  
- SAD DANKÓW



CZOSNEK ŚWIEŻY BIO  
- BIO PLANET



IMBIR ŚWIEŻY BIO  
- BIO PLANET





To, co najlepsze z owoców znajdziesz w naszych sokach.

Kiedy przychodzi sezon na jagody i żurawinę kierownik zakładu dr Axel-Ruttkat Rabenhorst. Ma ręce pełne roboty. Wie najlepiej - co jest najważniejsze przy produkcji najzdrowszych soków na świecie.

## OWOCE

Acerola pochodzi z Ameryki Środkowej, goji z Azji, żurawina ze Skandynawii i Kanady, a leśne jagody z Europy Wschodniej. Wszystkie te owoce, zaraz po zbiorach muszą być tłoczone lub głęboko zamrożone. Po oczyszczeniu w pełni dojrzałych owoców i sortowaniu są one zamrażane szokowo, czyli natychmiastowo. W takim stanie są transportowane do nas, gdzie szybko tworzymy z nich sok.

## WYJĄTKOWOŚĆ SOKÓW RABENHORST

Jako jedyni producenci dysponujemy nowoczesną technologią, która pozwala nam na ekspresowe rozmrażanie. W ciągu dwudziestu sekund jagody z  $-18^{\circ}\text{C}$  osiągają  $4^{\circ}\text{C}$ . Dzięki temu owoce zachowują aromat i zdrowe składniki, takie jak witamina C. Usuwamy także powietrze, które wchodząc w kontakt z owocami lub sokiem prowadzi do utleniania. Oznacza to utratę aromatu, koloru i składników aktywnych. Ponadto owoce tłoczmy tylko jeden raz.

Niestety większość producentów wyciska owoce do ostatniej kropli. Tak uzyskuje się więcej soku o intensywniejszym kolorze, który bierze się od skórki. Jednak dzięki tej metodzie do soku wędrują inne, także niepożądane substancje, na przykład takie nadające nieprzyjemnej goryczy, jest to wyczuwalne zwłaszcza przy jagodach.

W związku z tym, że nie wyciskamy powtórnie owoców, w resztkach pozostają inne cenne w kosmetyce czy farmacji składniki. Przykładowo w Finlandii przetwarza się wyizolowane z miąższu nasiona czarnej porzeczki. W ten sposób uzyskuje się cenny olej, bogaty w kwasy omega-3.

Żaden znany i ceniony szef kuchni nie może stworzyć idealnego posiłku nie mając absolutnej kontroli nad surowcem. Uważamy, że z sokami jest tak samo. Podobnie jak dobry kucharz używamy wyłącznie surowców najwyższej jakości, dysponujemy odpowiednią wiedzą i technologią. Współpracujemy z uniwersytetami, wprowadzamy liczne innowacje. Nasza wiedza i podejście pozwalają nam wydobyć z owoców to, co najlepsze. Otrzymujemy świeżość i jakość, dzięki przetwarzaniu od owocu.

## JAKOŚĆ NIE DO PRZECENIENIA

Od samego początku przetwarzamy owoce na sok, był czas, że prawie cały rynek używał koncentratów. W ten sposób można uzyskać niższą cenę i dużo większy zysk, ale przekłada się na jakość soku i jego właściwości. Na szczęście nastąpiła zmiana świadomości wśród konsumentów, dziś nikogo już nie dziwi, że za żywność wysokiej jakości warto zapłacić trochę więcej.

## JAK PIĆ SOKI OWOCOWE?

Niektórzy twierdzą, że soki owocowe niewiele się różnią od popularnych napojów, bo zawierają dużo cukru. Ostatnie badania prof. dr. Reinholda Carle z Uniwersytetu Hohenheim dowodzą, że szklanka soku pomarańczowego pita codziennie, nie powoduje nadwagi, jest wręcz przeciwnie. Co prawda nie polecamy ich jako napój orzeźwiający, a raczej zamiennik dla jednej z zalecanych porcji warzyw i owoców, z sokiem dostarczymy wielu potrzebnych witamin i właściwości. Możemy korzystać i wspomagać nasze zdrowie w wielu dolegliwościach.

## O FIRMIE:

Od 50 lat firma Rabenhorst ze swoim holistycznym podejściem jest zaangażowana w tworzenie ekologicznych soków: od uprawy roślin do zbioru, przetwarzania, przechowywania i transportu cennych surowców organicznych. Tu jakość i ekologia zawsze były priorytetem. Surowce są najwyższej jakości, a powstałe produkty najbardziej jak to tylko możliwe naturalne. Owoce i warzywa pochodzą z kontrolowanych upraw ekologicznych, są starannie przetwarzane i stale testowane, aby zagwarantować najwyższe standardy jakości, często surowsze niż wymogi prawne Unii Europejskiej.

W Rabenhorst przywiązanie do natury objawia się zapewnieniu ochrony siedliskom przyrodniczym, tu promuje się zrównoważone uprawy i zarządzanie. Firma była pionierem bio jakości na długo, zanim temat „ekologiczny” stał się popularny. W 1969 r. firma rozpoczęła projekt badawczy z Uniwersyteciem w Kassel i Instytutem Rolnictwa Ekologicznego. Wspólnie stworzyliśmy pierwsze trendy w uprawie ekologicznych owoców i warzyw. Proekologiczne zaangażowanie dotyczy także najbliższego otoczenia przetwórcy, już w 1978 r. przekształcono systemy kotłowni produkcyjnych na bardziej zrównoważony gaz ziemny, a w latach 90 firma uzyskała pierwszą akredytację zgodnie z rozporządzeniem UE w sprawie audytu ekologicznego.

Przetwórnia Rabenhorst nad Renem w Unkel, na południe od Bonn





*Jabłka Rabenhorst pochodzą z tradycyjnych sadów.*

### **JABŁKA Z SADÓW ŁĄKOWYCH I TROSKA O PRZYRODĘ**

Sady łąkowe to tradycyjne sady, w których sadi się stare odmiany jabłoni. Drzewa są rozproszone w krajobrazie, głównie na łąkach czy pastwiskach. Ze względu na spore przestrzenie między drzewami teren może pełnić jednocześnie wiele funkcji, co pomaga w utrzymaniu bioróżnorodności. Owoce cechują się intensywnym smakiem i aromatem.

Jakość i zrównoważony rozwój są integralnymi elementami filozofii Rabenhorst. Nasi klienci, dostawcy i pracownicy mogą polegać na naszej firmie od pokoleń. Ochrona środowiska i odpowiedzialne wykorzystanie zasobów naturalnych jest dla nas również istotne. W 2018 r. zamieniliśmy w sok ponad 4 miliony kilogramów jabłek, wspieramy lokalne stowarzyszenia producentów oraz ich inicjatywy w regionie. Stawiamy na długoterminową współpracę gwarantując uczciwe ceny naszym dostawcom.

Tego samego roku firma Rabenhorst otworzyła kilka punktów zbiórki lokalnych jabłek. Nie tylko skupujemy jabłka, wspieramy rolników przekazując im sadzonki jabłoni, służymy pomocą przy zbiorze. Ponadto do przetwórstwa używamy najdoskonalszych, zdrowych i dojrzałych owoców. Mamy świadomość, że w ten sposób i w połączeniu z zaawansowaną technologią produkcji jesteśmy w stanie zapewnić najwyższą jakość naszych soków.



*Kontrola jakości żurawiny.*

# Rabenhorst – wysokiej jakości soki klasy premium.

- Ekologiczna niemiecka jakość
- Pyszna i unikalna kompozycja owoców
- 200 lat innowacji i doświadczenia



**Vegan**



**Rabenhorst®**  
THE VERY BEST FOR YOU.

[www.rabenhorst-juice.com](http://www.rabenhorst-juice.com)



# wise

## O NAS

Wise to w 100% belgijska innowacja. 18 miesięcy intensywnych prac badawczo-rozwojowych. Dwa patenty, partnerstwo ze światowej sławy naukowcami i liderami produkcji to silny fundament, na którym posadowiliśmy naszą markę.

## NASZE WARTOŚCI

Przeprowadzamy rygorystyczne kontrole i wprowadzamy innowacje. Skrupulatnie wybieramy najlepsze naturalne składniki i badamy je w celu uzyskania optymalnego połączenia „zdrowia i przyjemności”. Tworzymy w odpowiedzialny sposób napój, który odpowiada na oczekiwania Konsumentów.

## NAPOJE WISE

Wise wykracza daleko poza prostą koncepcję i znajduje się na skrzyżowaniu napojów naturalnych, energetycznych, funkcjonalnych i terapeutycznych. Wise to inteligentna wersja napojów energetyzujących. To idealne uzupełnienie dla wydajności, zdrowia, a także przyjemności.

## WYJĄTKOWA FORMUŁA

- > 3800 mg składników aktywnych
- > Ekstrakty z 7 roślin
- > Naturalna witamina C
- > Naturalne składniki energizujące
- > Antyoksydanty

## NOWE SPOJRZENIE NA NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

Wise to doskonała alternatywa dla konwencjonalnych napojów energetycznych. Funkcjonalne napoje, które w pozytywny sposób mogą wpłynąć na Twoją codzienność:

- pobudzić Cię do działania każdego ranka
- wspomóc detoksykację organizmu
- orzeźwić podczas imprezy
- a także załagodzić nieprzyjemne skutki zabawy do białego rana.

- NATURALNE AROMATY
- NATURALNE BARWNIKI
- NISKOKALORYCZNE
- CERTYFIKAT BIO
- IDENTYFIKOWALNOŚĆ SKŁADNIKÓW

acerola



### IŁOŚĆ SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH W JEDNEJ PUSZCE NAPOJU

	wise
Guarana	750 mg
Żeń-szeń	100 mg
Acerola	470 mg
Imbir	100 mg
Biel lipowa	400 mg
Opuncja	500 mg
Ostropest	200 mg

acai



### CENNE EKSTRAKTY Z ROŚLIN

Guarana	Naturalna kofeina
Żeń-szeń	Naturalna energia
Acerola	Naturalne źródło witaminy C
Imbir	Na trawienie
Biel lipowa	Detoks, wsparcie wątroby
Opuncja	Detoks, na trawienie, wsparcie trzustki
Ostropest	Detoks, wsparcie wątroby

opuncja



# EKOLOGICZNE GAZOWANE NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

100%  
NATURALNE

100%  
BIO



ORZEŻWIENIE

NATURALNE AROMATY  
NATURALNE BARWNIKI  
NISKOKALORYCZNE  
CERTYFIKAT BIO  
IDENTYFIKOWALNOŚĆ

ENERGIA

WISE TO MĄDRY WYBÓR!

DETOKS



ANTYOKSYDANTY

EKSTRAKTY ROŚLINNE

BEZ IZOTYNOLU  
BEZ TAURyny  
BEZ GLUKURONOLAKTONU





# Camu camu

Camu camu (łac. *Myrciaria dubia*) to niewielki, dziko rosnący krzew o wysokości ok. 2–3 m na obszarach lasów amazońskich Brazylii i Peru. Poznaj wszystkie sekrety tego superfoods.

Krzew camu camu, zwany również cacari, wyróżnia się wysoką tolerancją na wodę, gdyż naturalnie porasta tereny bagniste, podmokłe. Bez żadnej szkody dla rozwoju rośliny, cały korzeń, a nawet krzew do połowy, może być zanurzony w wodzie do 6 miesięcy. Zbiorów owoców dokonuje się w czasie pory deszczowej, celowo gdy poziom wody jest wysoki, ponieważ rdzenni mieszkańcy transportują owoce na drewnianych łódkach, zwanych canoe.

Rosnące naprzeciwko siebie, liście camu camu są zawsze zielone o lancetowatym kształcie, a niewielkie kwiaty mają woskowe białe płatki. Okrągłe, wielkości małej cytryny, różnokolorowe owoce (żółto - pomarańczowo – czerwone), stanowią jedno z **najbogatszych źródeł naturalnej witaminy C**, spośród wszystkich owoców świata. Porównując camu camu i cytrynę pod względem zawartości witaminy C, camu camu zawiera jej około 40-krotnie więcej, badania pokazują, że jest jej nawet **2140 mg na 100 g!**

Również inne owoce i warzywa, uznawane za bogate źródło kwasu askorbinowego muszą „ustąpić miejsca” camu camu:

OWOCE	Zawartość witaminy C (mg / 100 g)	WARZYWA	Zawartość witaminy C (mg / 100 g)
Camu camu	2140*	Natka pietruszki	178
Czarna porzeczka	182	Papryka czerwona	144
Truskawka	66	Brukselka	94
Kiwi	59	Brokuły	83
Cytryna	50	Kalafior	69
Pomarańcza	49	Kapusta	60

Tak wysoka zawartość kwasu askorbinowego powoduje, że owoce nie mogą być spożywane na surowo, ze względu na zbyt cierpki i kwaśny smak. Spożycie powinno być limitowane, aby zapobiec przedawkowaniu witaminą C (ok. pół łyżeczki dziennie pokrywa 100% zapotrzebowania na witaminę C).

Kwas askorbinowy należy do witamin rozpuszczalnych w wodzie, a jego nadmiar wydalany jest z moczem, jednak przy tak wysokim stężeniu witaminy C (ok. 4% w świeżej jagodzie camu camu) należy zachować ostrożność. Zasadniczo witamina C nie jest toksyczna, ale przy spożyciu 2-6 g/dobę może powodować zaburzenia żołądkowo – jelitowe.

Oprócz witaminy C, camu camu jest cennym źródłem antocyjanów, flawonoidów i kwasu elagowego, które należą do substancji o działaniu antyoksydacyjnym, wykazując tym samym korzystny wpływ na kondycję organizmu.

**Połączenie silnych antyoksydantów w owocach camu camu powoduje:**

- zwiększanie odporności organizmu
- przyspieszanie gojenia się ran i zrastania kości
- uszczelnianie i wzmacnianie naczyń krwionośnych (zapobiega krwotokom, krwawieniom dziąseł)
- zapobieganie procesom starzenia, poprzez neutralizację wolnych rodników
- obniżanie ciśnienia tętniczego krwi
- wytwarzanie czerwonych krwinek, zapobiega anemii
- zwiększanie biodostępności trudno przyswajalnego żelaza niehemowego, występującego w produktach roślinnych, co jest szczególnie ważne dla wegetarian
- wspomaga w zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego, reumatoidalnemu zapaleniu stawów, nowotworom
- oczyszczanie organizmu z toksycznych metali ciężkich
- zmniejszanie alergii
- działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze, przeciwwirusowe i przeciwbólowe.

Ze względu na bogaty skład chemiczny camu camu znajduje szerokie zastosowanie jako dodatek w kuchni. Smak owoców cacari jest zbliżony do naszego rodzimego rabarbaru. W związku z tym, że camu camu możemy spotkać głównie w postaci sproszkowanej, dodawany jest do wszelkiego rodzaju soków, koktajli, zimnych lodów, nadając charakterystycznego kwaśnego smaku. Można również użyć go w celu urozmaicenia porannej owsianki czy jogurtu naturalnego, podając np. ze świeżymi owocami.

*Katarzyna Wroniak*



# SUPERFOODS

100% BIO



## CAMU CAMU SPROSZKOWANE

SUPLEMENT DIETY.  
EKOLOGICZNE SPROSZKOWANE  
OWOCE CAMU CAMU, CHARAKTERYZUJĄ SIĘ PRZYJEMNYM, LEKKO CIERPKIM SMAKIEM. MOGĄ STANOWIĆ CENNY DODATEK DO DIETY. DOSKONAŁE KOMONUJĄ SIĘ Z INNYMI SMAKAMI, NADAJĄC IM EGZOTYCZNEGO CHARAKTERU.

WITAMINA C POMAGA W PRAWDYŁOWYM FUNKCJONOWANIU UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO ORAZ PRZYCZYNIĄ SIĘ DO ZMNIJSZENIA UCZUCIA ZNUŻENIA I ZMĘCZENIA.



\*zawartość wit. C potwierdzona przez badania Bio Planet.

Producent i dystrybutor  
żywności ekologicznej:  
**Bio Planet S.A.**  
[www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl)

W DOBIE CORAZ WIĘKSZEJ ŚWIADOMOŚCI ŻYWIENIOWEJ POSZUKUJEMY PRODUKTÓW BOGATYCH W CENNE DLA ZDROWIA SKŁADNIKI. PRODUKTY **BIO PLANET S.A.** Z KATEGORII **SUPERFOODS** TO PRAWDZIWI HEROSI WŚRÓD POKARMÓW – W STU PROCENTACH NATURALNE, PYSZNE I NISKOKALORYCZNE.





# Ekologiczna soja (nie GMO)

Soja należy do jednorocznych roślin motylkowych. Jej owocami są strąki, zawierające nasiona, które w postaci suchej stanowią trwałą i bardzo wartościowy środek spożywczy. Zaliczana jest do najważniejszych surowców świata.

Uprawiana na ogromnych terytoriach w wielu krajach, szczególnie w krajach azjatyckich, jest jedną z najważniejszych roślin uprawnych. Stanowi główny składnik diety wegetarian i wegan. Najbardziej znana jest soja żółta, istnieje jednak również soja czarna, mniej znana, ale równie, lub nawet bardziej wartościowa od soi żółtej. Soja żółta i czarna zawierają wiele cennych składników odżywczych i posiadają szerokie zastosowanie.

Kluczowy i wart uwagi jest fakt, że soja stanowi doskonałe źródło pełnowartościowego białka.

Białka pełnowartościowe to białka zawierające wszystkie niezbędne aminokwasy w proporcjach zapewniających ich maksymalne wykorzystanie do syntezy białek ustrojowych i utrzymania równowagi azotowej. Na ogół białka pełnowartościowe to białka pochodzenia zwierzęcego, większość białek roślinnych ma znacznie mniejszą wartość odżywczą, dlatego z reguły białka roślinne należą do białek niepełnowartościowych. Są jednak wyjątki. Białko soi i niektórych produktów strączkowych (m.in. fasola, groch) wykazuje wysoką wartość odżywczą. Soja zawiera średnio 35 g białka w 100 g, zawierającego aminokwasy egzogenne, których organizm nie może syntetyzować samodzielnie, więc muszą być dostarczane w pożywieniu. Wartość odżywcza i jakość białka soi wynosi 78% (jakość białka wzorcowego wynosi 100%; dane FAO).

Soja jest także doskonałym źródłem błonnika, regulującego pracę układu pokarmowego: w 100 g jest ok. 10 g tego składnika. Zawiera składniki mineralne i witaminy, szczególnie z grupy B:

Wymieniając korzystne właściwości soi, nie można pominąć zawartości lecytyny, gdyż soja zawiera lecytynę o bardzo dobrej przyswajalności i aktywności biologicznej. Głównymi składnikami lecytyny są cholina i inozytol (zapewniają prawidłową pracę mózgu i wątroby), a ponad 50% masy lecytyny stanowią NNTK, tj. Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe, w tym podstawowy kwas linolowy z rodziny Omega 6, który musi być dostarczony wyłącznie z pokarmem i jest niezastąpionym składnikiem wielu kluczowych związków w organizmie.

Soja, z uwagi na skład i wysoką wartość odży-

czą, jest przedmiotem wielu analiz. Liczne badania wykazały, że spożycie soi może zmniejszyć ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Badaniom poddano soję czarną i żółtą. Ekstrakt z soi czarnej wykazał dłuższy (205 minut) czas opóźnienia utleniania frakcji lipoprotein LDL (tzw. „złego” cholesterolu) od żółtej (65 min).

Ponadto przeprowadzane badania wykazały, że soja czarna zawiera znaczącą ilość polifenoli. Polifenole to związki mające silne działanie przeciwutleniające, zmniejszające ryzyko występowania chorób układu krwionośnego i nowotworów, neutralizujące aktywność wolnych rodników. W szerokim znaczeniu to wszystkie rodzaje substancji hamujących reakcje z tlenem.

Nasiona soi mają tu szczególne znaczenie, gdyż odznaczają się dużym zróżnicowaniem jakościowym i ilościowym izoflawonów z grupy flawonoidów. Soja czarna zawiera ich od 37 mg/100 g do 140 mg/100 g. Dla porównania ciecierzycza zawiera ich od 1,15 mg/100 g do 3,6 mg/100 g. Uważa się, że związki te dzięki dużej aktywności przeciwutleniającej mogą chronić przed nowotworami organów płciowych.

Spożywanie roślin strączkowych może ograniczać obecność w nich substancji antyodżywczych, utrudniających wykorzystanie składników odżywczych. W soi, jak również w innych nasionach roślin strączkowych (fasola, bób, groch) znajdują się inhibitory enzymów trawiących białka, tzw. inhibitory tripsyny i chymotrypsyny. Są to związki utrudniające wykorzystanie białek. Ich niekorzystne działanie powoduje zaburzenia w trawieniu białek. Stanowią ok. 6% wszystkich białek. W związku z tym, że mają charakter białkowy ulegają denaturacji pod wpływem temperatury, czyli niszczy je np. gotowanie, jak również wcześniejsze moczenie.

Soja zawiera również saponiny, substancje dobrze rozpuszczalne w wodzie, mające wysoką zdolność obniżania napięcia powierzchniowego cieczy, w związku z czym wytwarzają w roztworach wodnych obfitą i trwałą pianę. Uważane za substancje antyodżywcze, obecnie poddawane wielu badaniom, które ujawniają ich korzystne właściwości. Saponiny wyizolowane z nasion soi są jedną z lepiej zbadanych pod względem cytotoksyczności i działania przeciwnowotworowego grup saponin.

Uważa się, że saponiny sojowe wykazują właściwości przeciwzapalne, przeciwwirusowe, wpływają na obniżenie poziomu cholesterolu związanego z LDL, pozostawiając poziom cholesterolu związanego z HDL bez zmian.

Nasiona soi doskonale sprawdzają się jako dodatek do dań jednogarnkowych, zup, potraw warzywnych, warzywno-mięsnych, czy sałatek. Rozdrobnione są idealne jako dodatek do potraw mącznych, past, kotletów. Na rynku dostępne są również produkty sojowe, takie jak: kotlety sojowe, olej z nasion soi, sosy sojowe, soja konserwowa, soja sfermentowana oraz bardzo popularne tofu. Soja jest również bazą do produkcji deserów, jogurtów, napojów i smarowideł.

Ciekawy smak, cenne właściwości odżywcze oraz szerokie zastosowanie kulinarne sprawiają, że nasiona soi, w tym również soi czarnej mogą stanowić cenny dodatek do diety, nie tylko wegetariańskiej, czy wegańskiej.

Składnik odżywczy	Ilość w 100 g nasion soi	Referencyjne wartości spożycia (Rozp. WE nr 1169/2011)
Wapń	240 mg	800 mg
Fosfor	743 mg	700 mg
Magnez	216 mg	375 mg
Żelazo	8,9 mg	14 mg
Wit. A	2,0 µg	800 µg
Wit. E	0,78 mg	12 mg
Tiamina	0,69 mg	1,1 mg
Ryboflawina	0,19 mg	1,4 mg
Niacyna	1,18 mg	16 mg

Sylvia Kaczmarek - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet

## Soja BIO nie jest GMO!

Często mamy do czynienia z mitem, który może skutecznie zniechęcić do spożywania produktów z soi. Większość soi, a zwłaszcza ta uprawiana w wielkoobszarowych monokulturach jest modyfikowana genetycznie. Modyfikacje mają na celu ją uodpornić na silne herbicydy (np. z glifosatem). W skrócie na takim obszarze nie urosnie nic poza soją. Choć przekłada się to na zyski dla rolnika, to masowo stosowane chemiczne środki ochrony roślin, bardzo niekorzystnie wpływają na środowisko, jednocześnie wyjaławiając glebę. Spożywane produkty z pozostałościami tych środków mogą powodować zarówno alergię, jak i inne poważne choroby.

## Zapamiętaj!

Certyfikat ekologiczny wyklucza stosowanie modyfikacji genetycznych oraz chemicznych środków ochrony roślin!



## PASZTET Z CZARNEJ SOI I KASZY JAGLANEJ Z WARZYWAMI



🕒 60 min+

### SKŁADNIKI (1 porcja):

soja czarna - 1 szklanka  
kasza jaglana - 1 szklanka  
pomidory suszone z oliwy lub oleju - 8 szt.  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 2-3 ząbki  
glony kombu - kilka

**przyprawy:**

sól, pieprz, kardamon (opcjonalnie), imbir, papryka słodka, papryka ostra, gałka muszkatołowa (opcjonalnie) - do smaku  
olej lub olej kokosowy - trochę

### dodatki:

sałata rzymska - 1 szt.  
rzodkiewki - kilka  
pomidory - kilka  
rukola - trochę  
nasiona konopi łuskane - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Soję namaczamy na 12 godz., przepłukujemy i zalewamy 5 szklankami wody, dodajemy kombu (glony najlepiej namoczyć wcześniej na 10 min w czystej wodzie, potem przełożyć do garnka z soją). Gotujemy soję na małym ogniu, bez przykrycia co najmniej 2 godz. W razie potrzeby dolewamy wrzątku. Gdy soja jest miękka dodajemy odrobinę soli i gotujemy minutę.

**KROK 2:** Kaszę jaglaną przepłukujemy wrzątkiem i zalewamy 2 szklankami wody. Doprowadzamy do wrzenia, przykrywamy pokrywką i gotujemy na najmniejszym ogniu ok. 20 min, nie mieszając.

**KROK 3:** Cebulę kroimy w kostkę, wrzucamy na patelnię i dusimy, aż zmięknie. Obieramy czosnek i dorzucamy na patelnię, chwilę dusimy.

**KROK 4:** Do ugotowanej odsączonej soi, dokładamy kaszę jaglaną, pomidory suszone, wlewamy kilka łyżek oliwy z suszonych pomidorów, uduszoną cebulkę. Przyprawiamy i miksujemy lub mielimy w maszynce do mielenia mięsa. Masa jest dość gęsta, można bardziej zmiksować lub mniej tak, aby zostały cząstki soi. Smakujemy i doprawiamy w razie konieczności.

**KROK 5:** Masę przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C i pieczemy 40 min. Na 10 min przed końcem pieczenia smarujemy wierzch pasztetu olejem kokosowym.

Barbara Strużyńska





## KREMOWY PASZTET SOJOWY



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

**ugotowana soja - 350 g**

masło z orzechów nerkowca - 50 g

napój sojowy - 200 ml

czosnek niedźwiedzi - 1 łyżka

pieprz czarny, ziołowy, czosnek suszony

- po 1/3 łyżeczki

sól - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziarna soi przelóż do blendera lub innego urządzenia miksującego, dodaj pozostałe składniki i zmiksuj na możliwie najgładszą konsystencję. Przechowuj w lodówce.

*Zdrowie na języku*



## DOMOWE ORZESZKI SOJOWE



🕒 50 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

**soja - dowolna ilość**

ulubione przyprawy - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dzień wcześniej zalej wodą odpowiadającą Tobie ilość ziaren soi. Pozostaw na noc. Na drugi dzień odlej pozostałą wodę, nasiona przepłucz. Wymieszaj je z ulubionymi przyprawami. Blaszke wyłóż papierem do pieczenia. Rozsyp soję i wstaw do nagrzanego piekarnika na 180°C na 40 minut. PAMIĘTAJ! Każdy piekarnik działa trochę inaczej, dlatego warto sprawdzić po 35 minutach czy soja faktycznie jest już chrupiąca. Być może będzie gotowa już po 35 minutach, a niekiedy potrzeba jej aż 50 minut

*Zdrowie na języku*



## WEGAŃSKIE KOTLETY Z SOI



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

**soja - 400 g**

marchew - 1 szt.

cebula - 1 szt.

kasza jaglana - 3 łyżki

sól - do smaku

pieprz, papryka w proszku - do smaku

olej lub masło - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Soję namaczamy dzień wcześniej. Rano gotujemy do miękkości i mielimy. Marchewkę ścieramy na drobnych oczkach, cebulę kroimy drobno i podsmażamy. Wszystko łączymy ze sobą i dodajemy trzy łyżki ugotowanej kaszy jaglanej (w tym momencie możemy dodać jajko) doprawiamy pieprzem, solą i papryką. Formujemy kotlety i smażymy na złoty kolor.

*@zdrowoprzezlife*

*Polecamy!*

**SOJA BIO  
- BIO PLANET**



## WEGAŃSKI SERNIK POMARAŃCZOWY BEZ PIECZENIA



🕒 50 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

**soja - 4 łyżki**

**tofu - 50 g**

**mleko sojowe - 1/3 szklanki**

banan - 1 szt.

pomarańcza - 1/2 szt.

len mielony - 1 łyżeczka

cynamon - 1/2 łyżeczki

dekoracja owoce i orzechy - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dzień wcześniej zalewamy soję, następnie ją gotujemy. Ugotowaną soję blendujemy z mlekiem sojowym, tofu i bananem (do uzyskania gładkiej konsystencji). Pomarańczę obieramy, wydobywamy sam miąższ. Len zalewamy wodą (ok. 1/4 szklanki), dokładnie mieszamy, odstawiamy na 5 min. Miąższ z pomarańczy mieszamy z lenem i cynamonem. Do miseczki przekładamy masę sojową, następnie pokrywamy ją pomarańczowym musem, dekorujemy owocami i orzechami.



## ZIELONY WEGAŃSKI GULASZ Z SOJĄ I SPIRULINĄ



🕒 45 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

**soja - 5 łyżek**

spirulina - 1 łyżeczka

brukselka - 80 g

zielona fasolka szparagowa - 50 g

posiekany szpinak - 50 g

bób - 50 g

starty chrzan - trochę

przyprawy: bazylija, curry, majeranek, suszone pomidory z czosnkiem niedźwiedzim i bazyliją - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Soję gotujemy (dzień wcześniej należy ją namoczyć). Bób gotujemy w osobnym garnuszku. Ceramiczną patelnię zalewamy delikatnie wodą, rzucamy na nią szpinak, fasolkę, brukselkę i chrzan. Warzywa dusimy ok. 15 min. Ugotowaną soję i bób odcedzamy, wrzucamy na patelnię z warzywami, dodajemy łyżeczkę spiruliny, całość przyprawiamy i mieszamy po ok. 1-2 min zawartość patelni przekładamy na talerz.



**NAPÓJ SOJOWY  
Z WAPNIEM  
Z ALG MORSKICH  
BEZGLUTENOWY BIO  
- NATUMI**



## KASZOTTO Z WARZYWAMI I SOJĄ



60 min

### SKŁADNIKI (3 porcje):

pieczarki - 200 g  
dynia - 300 g  
papryka czerwona - 1 szt.  
brokuł - 1/2 szt.

**soja ugotowana lub z puszki - 100 g**

kasza gryczana - 100 g  
sól - do smaku

olej - 1 łyżka

### przyprawy:

papryka słodka - 1 łyżeczka  
papryka ostra - 1/3 łyżeczki  
pieprz czarny - 1/3 łyżeczki  
majeranek - 1/2 łyżeczki  
oregano - 1/2 łyżeczki  
kminek mielony - 1/3 łyżeczki  
kurkuma - 1/3 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dynię oczyścić i wydrążyć środek. Dynia Hokkaido nie wymaga obierania ze skórki, jeżeli używasz innej wówczas musisz ją obrać. Wszystkie warzywa pokroić. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzucić paprykę z pieczarkami i chwilę podsmażać. Następnie dorzucić brokuła i dynię, podsmażać chwilę, przykryć pokrywką i dużyć na małym ogniu przez ok. 20 minut. W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną. Do warzyw dodać sól i przyprawy, wymieszać i dużyć jeszcze kilka minut. Na koniec dodać ugotowane ziarna soi oraz kaszę. Wszystko dokładnie ze sobą wymieszać.

*Zdrowie na języku*



## KUKURUZYJANE PASZTECIKI Z FARSEM Z BOBU I SOI



60 min

### SKŁADNIKI (20 porcji):

bób - 250 g  
**czarna soja - 3 łyżki**  
sól sezamowa - 1 łyżeczka  
papryka słodka - 1 szczypta  
koperek - 2 łyżki  
mąka kukurydziana - 7 łyżek  
krem z pestek słonecznika - 1 łyżka  
len mielony - 2 łyżki  
białko słonecznikowe - 1 łyżka  
babka płesznik - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Soję namoczyć (najlepiej całą noc), po czym ugotować do całkowitej miękkości (ok. 60 minut). Bób ugotować i obrać ze skórek. Zblendować bób z soją, przyprawami i wymieszać z koperkiem.

**KROK 2:** Len zaparzyć w 5 łyżkach wrzątku. Wymieszać mąkę z białkiem słonecznikowym, dodać zaparzony len i krem słonecznikowy, wyrobić ciasto.

**KROK 3:** Z ciasta rozwałkować długie prostokąty, na środek nałożyć farsz i zawinąć w rulon - pokroić na małe kawałki, a każdy z nich posypać babką płesznik.

**KROK 4:** Paszteciki piec około 20-25 minut w 180°C. Podawać na zimno lub ciepło.

*Magdalena Nagler (foodmania)*



## KAROBOWE CIASTECZKA SOJOWE



75 min

### SKŁADNIKI (20 porcji):

**czarna soja - 1 szklanka**  
banany - 2 szt.  
karob - 1 łyżka  
orzechy brazylijskie - 1 garść

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Soję namoczyć (najlepiej całą noc), a następnie ugotować do całkowitej miękkości (ok. 60 minut). Ostudzoną soję zblendować z bananami i karobem. Z masy uformować ciasteczka, na wierzch każdego włożyć kawałek orzecha brazylijskiego. Piec 25 minut w 180°C.

*Magdalena Nagler (foodmania)*



*Polecamy!*

**SOJA CZARNA BIO  
- BIO PLANET**



## WEGAŃSKIE À LA SPAGHETTI Z SOJOWYMI PULPECIKAMI



75 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

**soja - 45 g**  
mąka amarantusowa - 6 łyżek  
makaron ryżowy - 50 g  
kiełki - 1 garść  
pomidor - 1 szt.  
pomidory koktajlowe - 4 szt.  
papryka czerwona - 1/3 szt.  
cebula czerwona - 1/2 szt.  
marchew - 1/2 szt.

**przyprawy do pulpecików:** curry, rozmaryn, papryka ostra, papryka słodka, zioła prowansalskie - do smaku

**przyprawy do sosu:** curry, papryka słodka, papryka ostra, bazylija, tymianek, rozmaryn, majeranek - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

#### KROK 1 (pulpeciki):

Soję gotujemy ok. 50 min, odcedzamy (dzień wcześniej należy ją namoczyć) czosnek wyci-

skamy i blendujemy z pozostałymi składnikami (gdy masa jest zbyt sucha, dodajemy po łyżeczce wody). Z powstałej masy formujemy małe pulpeciki, wykładamy je na papier do pieczenia całość pieczemy 15 min w 190°C.

#### KROK 2 (sos):

Marchew obieramy, trzemy na małych oczkach. Pomidora obieramy, blendujemy ze startą marchewką. Paprykę i cebulę kroimy w małą kostkę, wrzucamy na patelnię (najlepiej ceramiczną) i podlewamy delikatnie wodą. Do pokrojonych warzyw dodajemy zblendowanego pomidora z marchewką oraz przyprawę, całość mieszamy i dusimy na niewielkim ogniu przez 7 min. Pomidorki koktajlowe kroimy w pół i dodajemy na patelnię, dusimy 5 min (w razie potrzeby dolewamy odrobinę wody).

**KROK 3:** Gotowy sos z pulpecikami podajemy z makaronem ryżowym, sosem i kiełkami.

*healthy-dreams*



# Sojade

Nowe, świeże produkty bez dodatku cukrów w rodzinie Sojade!

**BEZ DODATKU CUKRÓW\***  
\*zawiera naturalnie występujące cukry

Pierwszy taki fermentowany produkt z soi

- żywe kultury bakterii kefirowych
- źródło białka roślinnego
- niska zawartość tłuszczu
- recyklingowalne butelki PET



NATURALNY



JAGODA I WIŚNIA

Nowe 400 gramowe produkty sojowe bez dodatku cukru



TYPU GRECKIEGO



JAGODA I WIŚNIA



BANAN I MARAKUJA

Odkryj wszystkie produkty Sojade, a wśród nich znajdziesz alternatywy dla jogurtów na bazie konopi, napoje oraz alternatywy sojowe dla mięsa! Dowiedz się więcej na: [www.sojade.co.uk](http://www.sojade.co.uk)

# Roślinne smakołyki

Sojade

Sojade to marka z wieloletnią tradycją, dziś ma do zaoferowania blisko 40 różnych produktów na bazie soi, ryżu i konopi, które doskonale sprawdzają się w roli deserów, a także z powodzeniem zastąpią śmietanę, czy mleko w diecie bez laktozy i wegańskiej.

## Obietnica Sojade

Najlepsze składniki z najlepszych źródeł, ekologiczna soja, **ryż i konopie są uprawiane we Francji**. Wsady owocowe stosowane do deserów Sojade są produkowane w regionie Górnej Sabaudii, we Francji natomiast pozostałe składniki, takie jak: cukier, czekolada, kakao i kawa pochodzą od dostawców stosujących zasady Fair Trade.

Diety oparte na roślinach zapewniają idealną równowagę między zdrowym odżywianiem a smakiem. Produkty Sojade są wolne od glutenu, laktozy i od wszelkich składników pochodzenia zwierzęcego.

## ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA

Sojade to nie tylko smaczne ekologiczne produkty, marka angażuje się także w ochronę naszej planety.

Mając świadomość śladu węglowego każdego produktu stara się na każdym kroku ograniczać emisję CO<sub>2</sub>. Między innymi używa odnawialnych źródeł energii, a kierowcy Sojade są przeszkoleni w zakresie ekologicznych technik jazdy ciężarówkami na bio paliwo. Doniczki do upraw ekologicznych są częściowo wykonane z tektury z odzysku i recyklingu, wolne od ftalanów oraz Bisfenolu A.

## Dlaczego soja?

### DOBRE BIAŁKO

W świecie roślin białko sojowe jest najbardziej atrakcyjnym pod względem składu, ponieważ zawiera wszystkie osiem niezbędnych aminokwasów. Żywność na bazie soi jest zatem doskonałym źródłem pełnowartościowego białka w diecie roślinnej i dobrym uzupełnieniem produktów opartych na zbożach.

### DOBRE TŁUSZCZE

Produkty Sojade zawierają bardzo mało tłuszczów nasyconych, ale zapewniają tłuszcze nienasycone i wielonienasycone (w tym kwasy tłuszczowe omega-3), których nasz organizm nie może syntetyzować i których często dostarczamy w niewystarczającej ilości. Obecnie powszechnie uznaje się, że dieta unikająca tłuszczów nasyconych przyczynia się do utrzymania normalnego poziomu cholesterolu.

### NIE TYLKO DLA ALERGIKÓW I WEGAN

Podobnie jak wszystkie produkty roślinne, które nie zawierają składników uzyskanych z mleka, produkty sojowe są naturalnie wolne od laktozy, co zapewnia dobre trawienie przez osoby o niskiej tolerancji na tę formę cukru. Brak laktozy stanowi idealną alternatywę dla osób uczulonych na ten składnik. Aby zapewnić odpowiednią dawkę substancji odżywczych, spożywane posiłki muszą być tak różnorodne, jak to możliwe i bogate w żywność pochodzenia roślinnego. Produkty Sojade to prosty i smaczny sposób na umieszczenie warzyw na Twoim talerzu.

## Poznaj nasze nowości!



NAPÓJ SOJOWO-CZEKOLADOWY Z WAPNIEM Z ALG MORSKICH BEZGLUTENOWY BIO – SOJADE



NAPÓJ SOJOWO-WANILIOWY Z WAPNIEM Z ALG MORSKICH BEZGLUTENOWY BIO – SOJADE



ZAGĘSZCZONY PRODUKT KONOPNY BIO – SOJADE



ZAGĘSZCZONY PRODUKT GRZYCZANY BEZGLUTENOWY BIO – SOJADE



BURGER Z SOJĄ, SOCLEWICĄ, PESTKAMI DYNI I CURRY BIO – SOJADE



PALUSZKI SOJOWE W PANIERCE BIO – SOJADE



# Dieta dr Dąbrowskiej

O diecie dr Ewy Dąbrowskiej słyszał już chyba niemal każdy. Coraz głośniej o diecie w mediach, coraz więcej gwiazd i celebrytów chwali się efektami przeprowadzonego postu. Nie każdy jednak wie, czym tak naprawdę jest dieta dr Dąbrowskiej, jakie są jej główne założenia i jak prawidłowo ją zastosować.

## KIM JEST DR EWA DĄBROWSKA

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej nie jest nową modą ani kolejną cud dietą ułatwiającą zgubić zbędne kilogramy. Dieta, a raczej post leczniczy dr Dąbrowskiej ma swoje źródło już w latach 80. Wtedy to lekarz kliniczny Ewa Dąbrowska, po wieloletnich doświadczeniach zdobywanych podczas pracy w szpitalu oraz obserwacjach swoich pacjentów po nieskutecznym leczeniu farmakologicznym, opracowała swój niekonwencjonalny sposób leczenia chorób przewlekłych. Dr Ewa marzyła o całkowitym wyleczeniu swoich pacjentów, by znów mogli cieszyć się życiem. Podczas prowadzenia badań trafiła na niesamowite wyniki leczenia chorób cywilizacyjnych głodówką oraz dietą jarzynową, które uzyskiwał przed 100 laty szwajcarski lekarz Bircher-Benner. Postanowiła zastosować ten sposób leczenia u swoich pacjentów, a efekty, które obserwowała były spektakularne. Pacjenci wstawali z łóżek, ustępowały bóle, normalizowało się ciśnienie, ustępowały objawy cukrzycy, cofały się zwyrodnienia. Przywracanie zdrowia żywnością stało się pasją Ewy Dąbrowskiej, a metodę leczenia warzywami i owocami wprowadziła do swojej codziennej praktyki lekarskiej.

## DIETA WARZYWNO-OWOCOWA JAKO METODA LECZENIA

Dr Dąbrowska uważa, że organizm człowieka stanowi najwspanialszy, samoregulujący się układ, który dąży do utrzymania stanu równowagi, czyli zdrowia oraz ma niesamowite zdolności samoregeneracji i leczenia. Wystarczy zapewnić ciału odpowiednie warunki, a ono samo będzie wracać do zdrowia. Dzisiejszy człowiek daleko odszedł od naturalnego odżywiania. Zaczął ulepszać swój pokarm m.in. poprzez obróbkę, rafinację, różnorodne dodatki chemiczne do żywności, które pozbawiają pokarm jego wartości biologicznej. Skutkiem niezdrowego odżywiania jest odkładanie się w tkankach organizmu licznych złogów, z którymi organizm nie potrafi sobie poradzić, a funkcje narządów zostają upośledzone. Następstwem tego jest rozwój przewlekłych niedomagań, zwanych chorobami cywilizacyjnymi. Według dr Dąbrowskiej najskuteczniejszym i najbardziej naturalnym sposobem prewencji przeciw coraz liczniejszym chorobom cywilizacyjnym jest głodówka lecznicza lub dieta warzywno-owocowa, a następnie radykalna zmiana stylu życia poprzez wprowadzenie zdrowego żywienia na stałe.

## CZYNNIKI POWODUJĄCE CHOROBY

Najważniejszymi czynnikami warunkującymi zdrowie jest sposób odżywiania. Rodzaj przyjmowanego pokarmu może wywołać chorobę albo przywracać zdrowie. Nowoczesny model żywienia opiera się na spożywaniu dużej ilości mięsa, nabiału, zbóż, a na końcu dopiero warzyw i owoców. Półki sklepowe kuszają przetworzonymi produktami, które nie stanowią dobrego paliwa dla organizmu. Są pełne rafinowanych tłuszczów, cukru,

soli, dodatków chemicznych i konserwantów. Według dr Dąbrowskiej mięso jest czynnikiem toksycznym i przewlekle zatrującym organizm. Mleko krowie może być przyczyną zmian zwyrodnieniowych, miażdżycy, osteoporozy i alergii. Typowa zachodnia dieta obfitująca w białka i tłuszcze zwierzęce, utwardzone oleje roślinne, cukier i białą mąkę jest związana z podwyższonym ryzykiem nowotworów, chorób serca, otyłości, cukrzycy, osłabia odporność immunologiczną oraz sprzyja powstawaniu wolnych rodników, które mogą uszkadzać wszystkie struktury komórkowe i wywoływać choroby.

## JAK DZIAŁA DIETA WARZYWNO-OWOCOWA

Według dr Dąbrowskiej, aby skutecznie przywrócić zdrowie należy cyklicznie przeprowadzić „oczyszczającą” głodówkę leczniczą lub dietę warzywno-owocową, a następnie na stałe wprowadzić zdrowe żywienie. Czynnikiem, które pomagają wrócić do zdrowia i homeostazy organizmu jest dowolny wysiłek fizyczny w postaci gimnastyki, spacerów, nordic walkingu. Podczas diety warzywno-owocowej organizm uruchamia szereg reakcji zmierzających do eliminacji nagromadzonych złogów, regeneracji i przywrócenia zdrowia. Okresowe niedostarczenie białka i tłuszczu doprowadza do zużywania własnych, zwyrodniałych białek, złogów tłuszczowych, cholesterolu. Taki proces nazywany jest odżywianiem wewnętrznym, podczas którego zachodzi proces regeneracji oraz ustępowania zmian chorobowych.

## JAK DŁUGO TRWA KURACJA I CO MOŻNA JEŚĆ

Czas kuracji dietą warzywno-owocową zależy od zaawansowania choroby. Najlepsze wyniki uzyskuje się po sześciu tygodniach postu owocowo-warzywnego. I to powinien być maksymalny czas przeprowadzenia diety w domowych warunkach. Dietę 6-tygodniowo można przeprowadzić dwa razy w roku, najlepiej wiosną i na jesień. Można stosować także krótkie, np. dwutygodniowe kuracje przeplatające się z okresami zdrowego żywienia. Podczas diety można zjadać do 800 kalorii dziennie. Przekroczenie tej wartości kalorycznej spowoduje wyłączenie procesu odżywiania endogennego i oczyszczania organizmu. W czasie diety warzywno-owocowej zaleca się spożywanie warzyw i owoców ubogich w substancje odżywcze, takie jak:

- **korzeniowe:** marchew, buraki, seler, rzodkiew, pietruszka, chrzan,
- **kapustne:** kapusta biała, czerwona, pekińska, włoska, kalafior, brokuł, jarmuż,
- **cebulowe:** cebula, czosnek, por,
- **dyniowate:** ogórki, zwłaszcza kiszzone, kabaczek, dynia, cukinia,
- **liściaste:** sałaty, szpinak, seler naciowy, koper, zioła,
- **psiankowate:** pomidor, papryka,
- **owoce:** jabłka, grejpfruty, cytryny.

Do diety należy włączyć kiszonki, które regulują florę bakteryjną i przywracają jelitom sprawne funkcjonowanie. **Zakazane jest spożywanie: zbóż, orzechów, ziemniaków, roślin strączkowych, chleba, mleka, oleju, mięsa, słodczy, innych niż dozwolone owoce.** Te pokarmy są zbyt odżywcze, powodują zahamowanie procesów spalania własnych złogów tłuszczu i zwyrodniały tkanek. Nie należy także pić mocnej herbaty, kawy, alkoholu, ani palić papierosów. Warzywa zaleca się spożywać w postaci: **surówek, soków, warzyw duszonych i zup gotowanych na wodzie bez tłuszczu.** Ilość pokarmów jest dowolna, zważywszy, że po kilku dniach diety znika uczucie głodu, co sprzyja ograniczeniu ilości spożywanych pokarmów. Należy **pić dużą ilość wody.** Można włączyć herbatki owocowe i napary ziołowe.

### JAK PRZEBIEGA KURACJA DIETĄ WARZYWNO-OWOCOWĄ

Podczas kilku pierwszych dni diety następuje przestawienie organizmu na torę spalania. Można w tym czasie odczuwać osłabienie, głód, ból głowy. Do krwi uwalniają się toksyny. Ważne, by przetrwać ten niekomfortowy okres. Zwykle po 2–3 dniach wszystkie dolegliwości ustępują. Warto w tym czasie wspierać ciało pić dużej ilości dozwolonych płynów, by wypłukiwać toksyny na bieżąco. Po kilku dniach można zaobserwować brak głodu i chęci na jedzenie. To ewidentny znak, że odżywianie wewnętrzne się włączyło, a proces leczenia się rozpoczął. W czasie kuracji mogą występować tzw. kryzysy ozdrowieńcze w postaci nasilenia niektórych dolegliwości. Może pojawić się ból kolana, który doskwierał w dzieciństwie, odezwać się zatoki, na które często chorujemy, ból ucha, wysypka, ból dziąseł, kręgosłupa, czy stawów. Z kryzysów ozdrowieńczych należy się cieszyć. To oznacza, że organizm zajął się naszym problemem.

Wybiera, co w obecnej chwili jest najważniejsze i co chce leczyć. Efekty, które chcielibyśmy osiągnąć nie zawsze przychodzą podczas pierwszego postu. Czasem upragniony efekt może przyjść dopiero po kilku kuracjach przeplatanych zdrowym żywieniem.

### CZYM JEST ZDROWE ŻYWIENIE?

Aby zachować efekty, po zakończeniu diety warzywno-owocowej należy zmienić swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe. Warzywa i owoce nadal powinny stanowić podstawę diety. Powinno się zrezygnować z wysoko przetworzonych produktów, żywności oczyszczonej, jak biała mąka, ryż, czy cukier. W diecie powinny znaleźć się produkty pełnoziarniste, cukier można zastąpić owocami świeżymi i suszonymi. Zalecane jest spożywanie tłoczonych na zimno, nierafinowanych olejów, ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie mięsa i produktów mięsnych, a włączenie białka roślinnego w postaci roślin strączkowych w połączeniu z wartościowym zbożem.

### JAKIE SĄ WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA DO DIETY WARZYWNO-OWOCOWEJ?

Dieta warzywno-owocowa może przeprowadzić osoba zdrowa, celem wzmocnienia, zwiększenia energii, poprawy jakości snu, odmłodzenia, wyciszenia czy odczuwania radości. Szczególnymi wskazaniami do przeprowadzenia diety jest otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroby zwyrodnieniowe, osłabiona odporność, choroby endokrynologiczne, schorzenia neurologiczne i wiele innych. Przeciwwskazaniem do diety jest trudny do opamiętania lęk przed przeprowadzeniem kuracji, stosowanie niektórych leków, choroby wyniszczające takie, jak niewydolność nerek, czy zaawansowane choroby nowotworowe.



### Rozgrzewające i syjące kremowe zupy

Diecie dr Dąbrowskiej często towarzyszy uczucie przeszywającego zimna. Niezależnie, czy post robisz jesienią, zimą, wiosną czy latem, Tobie może być ciągle zimno! Niska podaż kalorii i dużo surowego pożywienia zdecydowanie przyczynia się do tego odczucia. Rozgrzewające i syjące zupy-krem są tutaj lekarstwem. Są bardzo odżywcze, a dodatek dyniowych grzanek sprawia, że po takiej zupie nie sposób nie być najedzonym.

### KREM Z CUKINII I BIAŁYCH WARZYW GRZANKAMI Z DYNI



🕒 75 min

#### SKŁADNIKI (4 porcje):

średnia cukinia – 1 szt.  
 pietruszka – 2 szt.  
 mały seler – 1 szt.  
 por – 1/2  
 marchew – 2 szt.  
 woda – 1 litr  
 cebula – 1 szt.  
 czosnek – 2 ząbki  
 liść laurowy – 2 szt.  
 kmin rzymski – 1 łyżeczka  
 gałka muskatołowa – 1/2 łyżeczki  
 pieprz – 3 ziarenka  
 ziele angielskie – 3 kulki  
 sól – do smaku

#### grzanki:

dynia piżmowa – 6 plastrów  
 zioła prowansalskie - szczypta  
 wędzona papryka – 1/2 łyżeczki  
 chili – 1 szczypta  
 sól – 1/2 łyżeczki

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do garnka włóż obraną i pokrojoną na mniejsze części marchew, pietruszkę, seler, pora. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i szczyptę soli. Zalej wodą, zagotuj i gotuj pod przykryciem, aż warzywa zmiękną i oddadzą smak wodzie.

**KROK 2:** Na suchej patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę i czosnek. Podlej odrobiną wody. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do cebuli i czosnku. Gdy wywar warzywny będzie gotowy, wyjmij liście laurowe, ziele angielskie i pieprz. Do garnka przełóż podsmażoną cukinię, cebulę i czosnek. Gotuj pod przykryciem ok. 15 minut. Odstaw zupę do ostygnięcia.

**KROK 4:** Dynię pokrój w kostkę. Wymieszaj w misce z wszystkimi przyprawami. Piecz przez 15 minut w temperaturze 200°C na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, aż grzanki się zarumienią. Do ugotowanej zupy dodaj kmin rzymski, gałkę muskatołową, jeszcze trochę soli. Zmiksuj blenderem na krem. Nalej do misek i udekoruj grzankami. Zupę możesz też zawekować w słoikach.

*Polecamy!*

**Ekologiczny zakwas z buraków z selerem, imbirem i cytryną od Zakwasowni. Doskonale uzupełnienie postu warzywno-owocowego wg dr Dąbrowskiej. Bogaty w kwasy organiczne, polifenole i witaminy.**







## KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI



75 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

marchew – 3 szt.  
 pietruszka – 2 szt.  
 seler – 1 szt.  
 por – 1/2 szt.  
 cebula – 1 szt.  
 czosnek – 3 ząbki  
 papryka czerwona lub kolorowa – 3 szt.  
 papryczka chili – 1 szt.  
 przecier pomidorowy – 250 ml  
 ziele angielskie – 3 ziarna  
 liść laurowy – 3 szt.  
 pieprz – 3 ziarna  
 zioła prowansalskie – 1 łyżeczka  
 wędzona słodka papryka – 1 łyżeczka  
 natka pietruszki - do dekoracji  
 sól – do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Z marchwi, pietruszki, pora, selera ugotuj wywar warzywny z ziele angielskim, pieprzem i liśćmi laurowymi.

**KROK 2:** Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia połóż przekrojone na pół i oczyszczone z gniazd nasiennych papryki, obrane ząbki czosnku, obraną i pokrojoną na ćwiartki cebulę i papryczkę chili. Wstaw do piekarnika i piecz ok. 25 minut w temperaturze 250°C.

**KROK 3:** Wyjmij warzywa z wywaru, a papryki z piekarnika. Jeśli skórka papryki się przypaliła, zdejmij ją. Przełóż papryki, papryczkę chili, czosnek i cebulę do wywaru. Dorzuc dwie ugotowane marchewki i jedną pietruszkę. Wlej przecier pomidorowy i dodaj zioła prowansalskie, słodką, wędzoną paprykę i trochę soli. Zmiksuj na gładko. Krem podawaj posypany natką pietruszki.

## Przygotuj się na wyostrenie smaku!

Podczas postu dr Dąbrowskiej trzeba sobie dogadzać, a przy okazji jeść zdrowo, aromatycznie i kolorowo. Nasz smak jest bardzo wyostreny, czujemy intensywniej, głębiej. Warzywa, mimo że bez dodatku tłuszczu smakują naprawdę inaczej, niż na co dzień. Zaczynamy je bardziej doceniać i lepiej nam smakują. W końcu na diecie je się głównie same warzywa, więc, aby post nie stał się dla Ciebie męczarnią, trzeba je po prostu polubić.

*Polecamy!*

**SELER ŚWIEŻY BIO  
 Z POLSKI  
 - BIO PLANET**



## KALAFIORNICA Z POMIDORAMI



15 min

### SKŁADNIKI (1 - 2 porcje):

kalafior – 1/2 główki  
 cebula – 1 szt.  
 czosnek – 2 ząbki  
 małe pomidorki – 8 szt.  
 szczypiorek – 1 pęczek  
 sól kala namak – 1/2 łyżeczki  
 kurkuma – 1/2 łyżeczki  
 słodka papryka - 1/2 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Cebulę i czosnek pokrój w kostkę. Podsmażaj chwilę na suchej patelni, następnie dodaj trochę wody.

**KROK 2:** Kalafiora umyj i podziel na małe różyczki. Dodaj do cebuli i czosnku. Posyp czarną solą, kurkumą, papryką, dolej trochę wody, wymieszaj i duś pod przykryciem około 5 minut.

**KROK 3:** Dodaj przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe i duś kolejne 10 minut. Na koniec posyp posiekany świeżym szczypiorkiem.



## SPAGHETTI POMIDOROWE Z CUKINII Z PAPRYKĄ I ZIOŁAMI



20 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

średniej wielkości cukinia – 1 szt.  
 mała cebulka – 1 szt.  
 czosnek – 3 ząbki  
 czerwona papryka – 1/2 szt.  
 pomidorki koktajlowe – 1 garść  
 listki świeżej bazylii – 1 garść  
 świeża natka pietruszki - 1 garść  
 suszone oregano – 1/2 łyżeczki  
 sól – 1/3 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Za pomocą obieraczki do warzyw lub spiralizera zrób makaron z cukinii. Przełóż na suchą patelnię, na małym ogniu poczekaj, aż cukinia puści sok.

**KROK 2:** Do naczynia blendera włóż pokrojony na mniejsze kawałki czosnek, paprykę, pomidorki, bazylię, natkę pietruszki, oregano i sól. Zmiksuj.

**KROK 3:** Przełóż sos do cukinii. Wymieszaj i gotowe!

## Kalafiornica taka prawie jajecznicą

Zabawna potrawa niby jajecznicą, a niby curry z kalafiora. Doskonale nadaje się podczas postu na śniadanie na ciepło. W smaku przypomina jajecznicę dzięki dodatkowi czarnej soli. Daje satysfakcję i zaspokaja apetyt, dzięki czemu na pewno zadowolili niejedne wymagające kubki smakowe. Do tego dania będziesz chciał wracać także po poście, prowadząc zalecane przez dr Dąbrowską zdrowe żywienie.

## Spaghetti?! Tak, ale z warzyw

Dla wszystkich, którzy wybierają się na post dr Dąbrowskiej oraz dla tych, którzy już na nim trwają i brakuje im tradycyjnych smaków. Spaghetti pomidorowe z cukinii jest przepyszne, sos jest całkowicie surowy, dzięki temu wszystkie aromatyczne smaki oraz witaminy są zachowane. Cukinię możesz podsmażyć na patelni lub nie. Zależy czy lubisz surową. Ja odrobinię podsmażam na suchej patelni, aż puści sok, wtedy dodaje sos, mieszam przez chwilę i od razu podaję. To danie daje wiele satysfakcji. Jedząc makaron z cukinii zapomnisz, że pościsz.

JAPONIA  
ŹRÓDKEM  
INSPIRACJI



## SMAKI JAPONII W TWOJEJ KUCHNI

POZNAJ SMAKI NOWYCH JAPŃSKICH PRODUKTÓW LIMA.  
ODKRYJ WIELE INSPIRUJĄCYCH PRZEPISÓW NA:

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

bio

vegan



ŻYJ POZYTYWNIĘ

  [lima.bio.food](https://www.instagram.com/lima.bio.food)



## Sałatka jarzynowa

Jeśli podczas kuracji warzywno-owocowej brakuje Ci tradycyjnych potraw, to postna sałatka jarzynowa pomoże przetrwać kryzys. Robi się ją niemal identycznie jak tradycyjną jarzynową sałatkę. Musimy jedynie odłożyć groszek i jajko na inną okazję, a majonez zrobić z kalafiora i oczywiście nie zapomnieć o czarnej soli, która robi całą robotę w tym przepisie.

## Szpinak na ciepło

W czasie postu powinniśmy spożywać jak najwięcej surowych, zielonych liści w formie soku lub surówki. Liście szpinaku są pełne przeciwutleniaczy, są bogate w witaminę C, żelazo, magnez, potas i kwas foliowy. Zawierają także witaminy A, B6, E oraz K. Jedzenie szpinaku zaleca się osobom zestresowanym, cierpiącym na problemy z układem krążenia. Szpinak podczas obróbki termicznej zachowuje dużą część swoich wartości odżywczych, a podany na ciepło może zaspokoić naszą chęć na gotowany posiłek podczas postu.

## Surówki

Surówki powinny królować podczas postu. Surowe warzywa zawierają najwięcej minerałów oraz aktywne enzymy, które oczyszczają organizm i mają lecznicze właściwości. Surówki to także najprostsza i najszybsza forma przygotowania posiłku. Nie ma przy tym bałaganu w kuchni ani stosu garnków do zmywania. Surówki świetnie sprawdzą się w pracy, nawet gdy nie zdążysz sobie przygotować posiłku poprzedniego dnia. Wystarczy spakować do torby kilka warzyw z lodówki i na szybko skroić surówkę w czasie przerwy na lunch.

## Surówka bomba witaminowa

Surówka tak soczysta i pyszna, że trudno jej nie lubić. Dosłownie poczujesz, jak witaminy i minerały z warzyw wchodzą w Twoje ciało, będziesz się czuć lekko i rześko. Soczysta papryka, ogórki kiszzone, pyszne pomidory, czerwona cebulka i natka pietruszki podane razem to witaminowa bomba dla Twojego ciała i dowód, że zdrowe jedzenie może być bardzo smaczne.



### SAŁATKA JARZYNOWA Z MAJONEZEM Z KALAFIORA



🕒 40 min

#### SKŁADNIKI (2 porcje):

marchew - 2 szt.  
pietruszka - 2 szt.  
mały seler - 1/2 szt.  
jabłko - 1 szt.  
cebula - 1 szt.  
kalafior - 1/4 główki  
czarna sól - 1/2 łyżeczki  
pieprz - do smaku

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** W osolonej wodzie ugotuj obraną marchew, pietruszkę i selera. W drugim garnku ugotuj kalafiora, aż będzie bardzo miękki.

**KROK 2:** Ugotowane warzywa pokrój w kostkę i przełóż do miski. Dodaj do sałatki posiekaną cebulkę i obrane pokrojone w kostkę jabłko. Wymieszaj.

**KROK 3:** Ugotowanego kalafiora zmiksuj blenderem na gładki krem. Dodaj czarną sól, wymieszaj i dodaj do sałatki. Popieprz do smaku i jeszcze raz wymieszaj.



### SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ



🕒 7 min

#### SKŁADNIKI (1 porcja):

kapusta pekińska - 5 liści  
szalotka - 1 szt.  
marchew - 1 szt.  
pomidor malinowy - 1 szt.  
sok z cytryny - 1 łyżka  
sól i pieprz - do smaku  
natka pietruszki - do posypania

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Kapustę poszatkuje, szalotkę posiekaj, marchew zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, a pomidora pokrój w większą kostkę. Wszystkie warzywa przełóż do miski.

**KROK 2:** Dodaj łyżkę soku z cytryny, sól i pieprz oraz świeżą posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj i poczekaj, aż pomidor puści sok i stworzy się smaczny sos.



### SZPINAK Z CZOSNKIEM I POMIDORAMI NA CIEPŁO



🕒 10 min

#### SKŁADNIKI (1 porcja):

świeże, młode listki szpinaku - 200 g  
czosnek - 2 ząbki  
małe pomidorki - 10 szt.  
świeża bazylia - kilka listków  
sól i pieprz - do smaku

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Na suchej patelni podsmaż pokrojony czosnek. Uważaj, by się nie przypalił. Po chwili dodaj szpinak i przekrojone na połówki pomidorki.

**KROK 2:** Duś przez kilka minut, aż woda ze szpinaku i pomidorków odparuje. Na koniec posyp posiekaną świeżą bazylią, dodaj sól i pieprz.



### SURÓWKA BOMBA WITAMINOWA



🕒 10 min

#### SKŁADNIKI (1 porcja):

mała czerwona papryka - 1 szt.  
pomidor - 1 szt.  
czerwona cebulka - 1 szt.  
ogórek kiszony - 2 szt.  
świeża posiekana natka pietruszki - 1 garść  
woda z kiszonych ogórków - 1 łyżka  
sól i pieprz - do smaku

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paprykę, pomidora, ogórki kiszzone i cebulkę pokrój w kostkę. Przełóż do miseczki, dodaj wodę z ogórków, sól, pieprz i świeżą natkę pietruszki. Wymieszaj i gotowe!

*Artykuł oraz przepisy przygotowane przez naszego Szefa Kuchni Agatę Dominiak (wegeweda)*

# Kiszone siły zbrojne na wojnie z chorobami

ekologiczne | niepasteryzowane | krajowe

autor Mikołaj Bator (Zakwasownia)

## Zakwas z buraków

Naturalny napój z kiszonego buraka ma najszersze spektrum witamin i minerałów wśród wszystkich tego typu napojów. Bogactwo kwasu foliowego, mlekowego, octowego oraz betainy i szerokiej gamy witamin czyni go bardzo efektywnym i skutecznym preparatem prozdrowotnym oraz naturalnym suplementem diety. Picie go jest rekomendowane szczególnie dla kobiet w ciąży oraz małych dzieci od 6 miesięcy. Działa skutecznie wyłącznie, kiedy jest niepasteryzowany.

## Kimchi

Koreańska kiszonka na bazie kapusty pekińskiej jest najczęściej spożywanym warzywnym fermentowanym produktem na świecie. Jej skuteczność jest efektem kombinacji wysokich ilości wartości odżywczych głównego składnika (drugie miejsce w rankingu odżywczości na 100 g), ogromnej ilości naturalnych probiotyków oraz witamin. Kimchi można jeść do wszystkiego, w różnych wariantach smakowych np. delikatne kimchi dla dzieci od [zakwasownia.pl](http://zakwasownia.pl)

## Kombucha

To najczęściej wymawiane słowo w amerykańskich hipsterskich klubokawiarniach. Przebija swoją popularnością modę na piwa typu IPA, kawy drip czy roślinne mleka. Cały szum o fermentowaną herbatę, która dzięki niesamowitym efektom grzybka SCOBY uzyskuje status eliksiru młodości za sprawą obecności kwasu glukuronowego mającego niesamowity wpływ na oczyszczanie wątroby. Legenda głosi, że sam Ronald Reagan był leczony tym napojem przez dietetyków z Białego Domu, którzy pozyskali wiedzę na temat jego właściwości od rosyjskich lekarzy. Dzisiaj każdy może zostać producentem tego genialnego specyfiku, ponieważ w odróżnieniu od piwa czy kwasu chlebowego, sam proces fermentacji jest banalnie prosty. Sztuką jest zrobić jednak kombuczę na skalę masową, ponieważ szczególnie w tym przypadku ilość nigdy nie idzie w parze z jakością. Większość produktów na światowych rynkach jest robiona wyłącznie z koncentratów i syropów z dodatkiem sztucznego CO<sub>2</sub>. Dobrą kombuczę można poznać po mocnym smaku herbaty, delikatnych szampańskich naturalnych bąbelkach i pływającym czasami grzybku fermentacyjnym. Na zdrowie!



## Człowieku, lecz się sam!

Wg Dr Ewy Dąbrowskiej, lekarza klinicznego z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem, regularne spożywanie kiszzonek to idealny sposób na zahamowanie rozwoju patogenów układu trawiennego, włączenie naturalnego systemu odtruwania oraz aktywizację tzw. „komórek żernych” dla skutecznego niszczenia nowotworów na wstępnym stadium rozwoju. W wywiadzie udzielonym Magdalenie Bator z Zakwasowni przedstawia ona również genialne działanie kwasu masłowego i propionowego na śluzówkę jelita i obniżenie cholesterolu. Można powiedzieć, że lekarze powinni przepisywać nam zakwas z buraków na receptę - a jednak tak nie jest.

## ANTYBIOTYK CZY PROBIOTYK

Na podstawie badań NIK w polskich sklepach 85% drobiu ma przekroczone dopuszczalne dawki antybiotyków. Dodatkowo od ponad 20 lat pacjenci otrzymują od internistów i pediatrów jeden i ten sam lek na każde gorsze samopoczucie - antybiotyk. W wodzie pitnej również mamy do czynienia z pełnym spektrum pozostałości leków i karm dla zwierząt. Zasadniczo staliśmy się cywilizacją poddawaną stałej antybiotykoterapii - niekoniecznie za naszą zgodą. Skutki działania tych środków są destrukcyjne dla flory bakteryjnej człowieka i układu odpornościowego. Każda dawka antybiotyku powinna mieć osłonę tzw. probiotyczną z odpowiednimi szczepami bakterii, które skutecznie skolonizują jelita i zadbają o nasze zdrowie. Dawki terapeutyczne dostępne są w specjalnych kombinacjach szczepów dostępnych w aptekach. Dawki profilaktyczne możemy wprowadzić do swojej codziennej diety dzięki kiszonom.

## BAKTERIE W WALCE Z RAKIEM

Skuteczność bakterii kwasu mlekowego w aktywizacji leukocytów oraz potwierdzone naukowo włączanie genów odtruwania organizmu jest argumentem za stałym spożywaniem kiszzonek w różnych postaciach. Warto powrócić do domowych przetworów i praktyki własnych fermentacji, bo korzyści są ogromne. Dla najmłodszych kiszonka to również przysmak i urozmaicenie diety. Produkty o smaku kwaśnym są najczęściej najmniej kaloryczne, najbogatsze w witaminy i pobudzają trawienie. Dodatkowe walory kiszzonek to ich wpływ na oczyszczanie jelit, co ma również wpływ na budowanie odporności.

Podsumowując, aby zachować zdrowie nie wystarczy zbilansowana dieta i suplementy. Warto sięgać po bogactwo wartości odżywczych, jakie oferuje nam natura poprzez minerały, bakterie i witaminy. Najwięcej znajdziecie ich w surowych lub kiszonych roślinach, ponieważ te zostały stworzone specjalnie nie, tylko aby cieszyć nasze oczy, ale również dodawać nam zdrowia i radości z jedzenia.



# Złoto Polskie

## Mała Firma z wielką misją

### O Firmie

Złoto Polskie jest producentem najwyższej jakości olejów tłoczonych na zimno, znanych pod marką Olandia oraz oleje 10-stopniowe. Olandia - to marka innowacyjnych olejów rzepakowych tłoczonych z samych zarodków nasion rzepaku pozbawionych gorzkiej okrywy, a także olejów zimnotłoczonych z upraw ekologicznych. Oleje 10-stopniowe to najwyższej kategorii jakościowej produkty olejowe zwane olejami dziewiczymi, doskonale nadające się do stosowania w diecie dr Budwig.

Oleje zimnotłoczone 10-stopniowe są nieoczyszczane i przechowywane w warunkach chłodniczych, przez co są biologicznie aktywne i zachowują wszystkie cenne wartości odżywcze. Tłoczone w procesie mechanicznym i poddane jedynie procesowi naturalnej sedimentacji. Wyślaczony olej pozostaje dokładnie taki sam, jak w ziarenku. Zawiera naturalny osad i zawiesziste cząstki roślinne. Transport olejów odbywa się w termoizolacyjnych opakowaniach zapewniających bezpieczeństwo i najwyższą jakość produktu. Produkt należy przechowywać wyłącznie w warunkach chłodniczych. Sprzedaż wyłącznie z lodówek.

Nazwa oleje 10-stopniowe oznacza, że olej na żadnym etapie przechowywania i dystrybucji nie miał wyższej temperatury niż 10°C, co gwarantuje, że nie nastąpiło utlenienie (zepsucie) kwasów tłuszczowych Omega-3 i Omega-6. Nie ma innej metody prócz schładzania, która gwarantowałaby najwyższą jakość oleju.

### SYLWETKA DR BUDWIG

Dr Johanna Budwig była wszechstronnie wykształconym naukowcem współpracującym z wieloma Uniwersytetami w Niemczech, siedmiokrotnie nominowana do Nagrody Nobla. Uznana za jeden z największych autorytetów na świecie w dziedzinie tłuszczów i olejów. Jako pierwsza dokonała klasyfikacji kwasów tłuszczowych zgodnie z ich składem. Dzięki rozwojowi metod chromatograficznych analizy żywności odkryła nowy sposób umożliwiający identyfikację tłuszczów. Przeprowadziła szczegółowe badania efektów jakie wywołują uwodornione tłuszcze trans na zdrowie człowieka i dowiodła, że są one bardzo szkodliwe. Jednocześnie odkryła jako pierwsza na świecie znaczenie Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych, a w szczególności omega-3 dla zdrowia człowieka. Jako pierwsza podzieliła kwasy tłuszczowe na nasycone i nienasycone. Pracowała jako konsultantka dla Federalnego Instytutu Badań nad Tłuszczami. Jako chemik, farmaceuta i fizyk szukała naturalnej metody leczenia poprzez dietę, która umożliwiałaby dostarczenie organizmowi naturalnych substancji odżywczych w pożywieniu jak najmniej przetworzonym. Efektem tych poszukiwań było opracowanie diety znanej pod nazwą dieta dr Budwig. Starła się pomagać wszystkim tym chorym, którym ówczesna medycyna akademicka pomóc już nie mogła.

Dieta opracowana przez dr J. Budwig zawiera wszystkie najważniejsze zasady zdrowego żywienia odkryte przez współczesną naukę. Jest też zbliżona do obowiązującej piramidy żywieniowej i bardzo zbliżona do diety śródziemnomorskiej.

### ZAŁOŻENIA DIETY DR BUDWIG

**1.** Głównym produktem diety dr J. Budwig jest olej lniany, który jest źródłem kwasów tłuszczowych z grupy Omega-3. Powinien on być spożywany codziennie w postaci tzw. PASTY Dr BUDWIG, czyli w połączeniu z chudym białym serem i zmiksowaniu go do konsystencji emulsji. Takie połączenie czyni pastę łatwostrawną i umożliwia bardzo szybkie wchłanianie zawartych w niej składników i transportowanie ich do komórek ciała.

**2.** W profilaktyce najlepiej spożywać 1-2 łyżki stołowe oleju dziennie. W diecie dr Budwig zalecenia są znacznie wyższe – około 4-6 łyżek stołowych w połączeniu z 125 g chudego białego sera.

**3.** Olej lniany dr Budwig zaliczała do tzw. dobrych tłuszczów. W swojej diecie do tej grupy tłuszczów zaliczała też olej kokosowy (mieszanka oleju kokosowego z olejem lnianym), olej z kiełków pszenicy (mała łyżeczka dziennie), oliwę z oliwek (1-2 łyżki dziennie).

**4.** W codziennej diecie budwigowej powinno występować świeżo zmielone siemię lniane, które jest źródłem: białka, błonnika, witamin i minerałów oraz naturalnych przeciwutleniaczy. Dr Budwig zalecała spożywanie kilku łyżek siemienia lnianego, które można dodawać do pasty lub spożywać z jogurtem, kefirem lub sokami owocowymi. Świeżo zmielone siemię lniane należy spożywać z sokami lub produktami mającymi środowisko kwaśne, nigdy zasadowe. Nie stosujemy mieszanek z sokami warzywnymi, ale wyłącznie z sokami i pulpami owocowymi oraz kefirem lub jogurtem.

**5.** Dieta zaleca spożywanie produktów fermentowanych, bogatych w pożyteczne bakterie kwasu mlekowego, które zasiedlają jelito grube i pełnią bardzo ważne funkcje neutralizacji toksyn i wspomagania układu odpornościowego. Przede wszystkim sok z kiszanej kapusty (sok wyciśnięty z kiszanej kapusty, przygotowywany w wolnoobrotowych wyciskarkach ślimakowych) – 1 szklanka dziennie – zawsze rano. Zalecane produkty mleczne to także kefir i jogurt.

**6.** Dr Budwig zaleca spożywanie świeżych soków warzywnych i owocowych, zawierających aktywne enzymy i antyoksydanty.

**7.** Dieta jest tak prowadzona, by dostarczyć do organizmu wszystkie świeże i naturalne składniki, jak najmniej przetworzone. Jednocześnie poprzez dostarczone składniki powinna powodować neutralizację szkodliwych związków obciążających organizm. Właściwa ilość przeciwutleniaczy dostarczonych wraz z pożywieniem zabezpiecza przed powstawaniem wolnych rodników.

**8.** W celu osiągnięcia jak najlepszych efektów dr J. Budwig zalecała osobom stosującym dietę wyeliminowanie ze swojego jadłospisu tłuszczów nasyconych i innych na rzecz kwasów tłuszczowych Omega 3. Założeniem diety jest nasycenie organizmu odpowiednią ilością kwasów Omega 3, przez co komórki organizmu odzyskują naturalne właściwości. Omega 3 jest źródłem energii i witamin, stanowi materiał budulcowy dla komórek i tkanek organizmu człowieka.

**9.** Produktami zabronionymi w diecie są wszystkie wyroby zawierające uwodornione tłuszcze i „nieżywe” oleje. Zalicza się do nich przede wszystkim słodczyce piekarnicze: ciastka, herbatniki, batony, kremy itp.

**10.** Dr J. Budwig zalecała również całkowitą rezygnację z konsumpcji cukru oraz wszelkich produktów z dodatkami cukru w tym słodkich napojów, słodzonych soków oraz tych produkowanych na bazie koncentratów, jak również dżemów. Zamiast cukru zalecała używanie miodu.


**11.** Należy ograniczyć spożywanie mięsa, przede wszystkim wędlin oraz konserw, które uznawała za produkty wysokoprzetworzone zawierające duże ilości dodatków chemicznych użytych do ich produkcji (wypełniacze, konserwanty, polepszacze smaków itp.). Dr J. Budwig zalecała tylko produkty świeże, niekonserwowane chemicznie, przyrządzane bezpośrednio przed posiłkiem.

**12.** W diecie zaleca się spożywanie dużej ilości warzyw, owoców i produktów zbożowych oraz orzechów. Zaleca się stosowanie przypraw i ziół.



## PRZEPIS NA PASTĘ DR BUDWIG



 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):

**ekologiczny olej lniany 10-stopniowy Złoto Polskie** - 4-6 łyżek  
odtłuszczony twaróg (ser musi być odtłuszczony, ponieważ inny po dodaniu oleju lnianego może się zważyć) - ok. 125 g  
mleko lub jogurt, kefir (ilość uzależniona jest od gęstości, którą chcemy uzyskać) - 2-3 łyżki

**Dodatki:**

- **na słodko:** miód, wanilia, cynamon itp.
- **na ostro:** czosnek, papryka ostra, pieprz, kurkuma, imbir itp.
- **z ziołami:** bazylija, mięta, pokrzywa itp.
- **z orzechami:** orzechy włoskie, orzechy pekan, orzechy brazylijskie lub inne
- **z owocami:** ananas, banan, wiśnie, porzeczki lub inne

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Do blendera wlać 4-6 łyżki oleju lnianego, 2-3 łyżki kefiru, szczyptę soli i szczyptę pieprzu oraz preferowane dodatki. Dołożyć pierwszą porcję sera i zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodać następną porcję sera i podobnie miksować. Gotowy ser powinien być jednolity bez grudek, powinien przypominać serek homogenizowany.

*Złoto Polskie*



# złotopolskie

naturalne oleje 10 stopniowe™



- **EKOLOGICZNE**
- **BIOLOGICZNIE AKTYWNE**
- **ZIMNOTŁOCZONE**
- **NIEOCZYSZCZONE**
- **O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI NNKT**  
(Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych Omega-3 i Omega-6)



PL-EKO-07



# Piękne i zdrowe włosy

Piękne i lśniące włosy to marzenie wielu kobiet i mężczyzn. Po zimie wymagają one specjalnej pielęgnacji. Niskie temperatury, silny wiatr, noszenie czapki to wszystko sprawia, że włosy często są pozbawione objętości i blasku. Jak im pomóc? Jest kilka domowych sposobów na regenerację i odżywienie, wpleć je w podstawową pielęgnację swoich włosów.

## Mycie włosów

**PREPARAT** - tutaj warto zadbać o dobrze dobrany szampon, najlepiej na bazie naturalnych składników. Nie ma produktów uniwersalnych. Każdy włos jest inny i wymaga indywidualnego podejścia. Inne produkty sprawdzą się w przypadku włosów przetłuszczających się, poddanych koloryzacji lub suchych.

**TEMPERATURA WODY** - przy myciu włosów, oprócz szamponu, ważna jest również temperatura wody. Ciepła woda otwiera łuski włosowe, zatem taką wodą moczymy włosy przed nałożeniem preparatu. Należy pamiętać, że woda nie może być za ciepła, ponieważ wysoka temperatura niszczy włosy. Jeżeli chcemy tylko umyć włosy i nie planujemy kolejnych zabiegów, na koniec spłukujemy je chłodną wodą - domykając w ten sposób łuski włosowe.

**TECHNIKA MYCIA** - na zmoczone włosy należy nanieść niewielką ilość szamponu rozcieńczonego z wodą i rozprowadzić po całej głowie. Warto przy okazji wykonać choćby 2 - minutowy masaż głowy. Opuszkami palców okrężnymi ruchami masujemy skórę głowy i małżowiny uszne. Taki masaż odpręża cały organizm, stymuluje wzrost włosów i pobudza ich regenerację.

## Maski

Na rynku dostępnych jest wiele gotowych produktów. Jednak czasami warto zajrzeć do swojej szafki kuchennej i przygotować preparat „szyty na miarę”. Polecamy kilka bardzo prostych receptur, dostosowanych do poszczególnych typów włosów.

### WCIERKA Z OCTU JABŁKOWEGO

**Do włosów przetłuszczających się**

**Składniki:** 50 ml octu jabłkowego, 250 ml letniej wody

**Sposób użycia:** Oba składniki wymieszaj, a następnie wetrzaj w wilgotne, świeżo umyte włosy. Pozostaw na około 20 minut, a następnie spłucz letnią wodą.

### MASKA Z ZIAREN LNU

**Do włosów suchych i zniszczonych**

**Składniki:** 2 łyżki ziaren lnu, 250 ml wody

**Sposób użycia:** Ziarna lnu ugotuj w wodzie, a następnie odstaw do lekkiego wystygnięcia. Jeszcze ciepłe przecedź przez sitko. Powstały kisiel bez ziarenek nałóż na włosy i skórę głowy. Po 15 minutach spłucz maskę i umyj włosy.

### MASKA PRZYWRACAJĄCA BLASK

**Do włosów farbowanych**

**Składniki:** 1 żółtko, 1 łyżka ekologicznej oliwy z oliwek tłoczonej na zimno, kilka kropel soku z cytryny

**Sposób użycia:** Wszystko bardzo dokładnie wymieszaj, a następnie nałóż na włosy. Najlepiej robić to pasmami, aby preparat dotarł do każdego włosa. Maskę pozostaw na godzinę, a następnie spłucz wodą i umyj włosy.

## Płukanki

Większość z nich jest bardzo uniwersalna i może być stosowana do każdego typu włosów. Wypróbuj kilka i wybierz swoją ulubioną. Są one delikatne i bazują na naparach ziołowych, bo to właśnie one najsukuteczniej obchodzą się zarówno ze skórą głowy, jak i samymi włosami. Gdy nie masz czasu na pielęgnację w kilku krokach, szybką płukanką możesz zastąpić maskę.

### PŁUKANKA Z POKRZYWY

To jedna z roślin leczniczych. Przychodzi z pomocą w wielu dolegliwościach i świetnie sprawdzi się również jako płukanka do włosów. Pomaga w walce z łupieżem i nadmiarem sebum. Regeneruje i wzmacnia.

**Sposób przygotowania:** 2 łyżki suszonej pokrzywy zalej szklanką wrzątku i odstaw pod przykryciem do zaparzenia oraz wystygnięcia (około 30 minut). Przelej przez sitko napar i wypłucz wcześniej umyte włosy. Stosuj minimum trzy razy w tygodniu.

### PŁUKANKA Z RUMIANKU

Ta płukanka świetnie sprawdzi się do włosów blond lub rozjaśnianych, którym pozwoli zachować efekt rozświetlenia.

**Sposób przygotowania:** 1 łyżkę suszonego rumianku zaparzyć (pod przykryciem) w szklance wrzącej wody. Następnie, gdy już wystygnie przelej przez sitko i przepłucz nią włosy, zawiń je w ręcznik i pozostaw na kilka minut. Spłucz letnią wodą. Dla uzyskania optymalnego efektu płukankę stosuj raz w tygodniu.

### PŁUKANKA Z ROZMARYNU

Rozmaryn to kolejne zioło o cudownych właściwościach, potrafi stymulować wzrost włosów, jak i nadać im cudowny zapach, który pozostaje na włosach nawet przez kilka godzin. Sprawdzi się u osób z włosami przetłuszczającymi się, ze skłonnością do łupieżu.

**Sposób przygotowania:** 3 gałązki świeżego rozmarynu zaparzyć w 250 ml wrzącej wody. Gdy wystygnie polej nią włosy, masując przy tym skórę głowy. Można spłukać ją od razu letnią wodą lub pozostawić na chwilę w celu uzyskania jeszcze lepszego efektu.

### PŁUKANKA Z SZAŁWII

To z kolei propozycja dla posiadaczy ciemnych włosów. Podkreśla i pogłębia ich kolor, jednocześnie nadając blasku.

**Sposób przygotowania:** 3 łyżki suszonej szalwii zalej 350 ml wrzącej wody i zaparzyć pod przykryciem. Przelej przez sitko i naparem wypłucz włosy. Podobnie jak poprzednie płukanki możesz pozostawić ją na włosach na dłużej, zawiązując je w ręcznik. Możesz również spłukać od razu.

### PŁUKANKA Z LIŚCI LAUROWYCH

To płukanka przeznaczona szczególnie dla osób borykających się z nadmiarem sebum. Ponadto działa oczyszczająco i ściągająco.

**Sposób przygotowania:** garstkę suszonych liści laurowych zaparz w 400 ml wrzącej wody. Gdy wywar wystygnie dodaj 50 ml octu jabłkowego i dokładnie wymieszaj. Tak przygotowaną płukankę nałóż na włosy, również wcierając w skórę głowy. Spłucz letnią wodą. Stosuj dwa razy w tygodniu.

### PŁUKANKA Z CYTRYNY

To bardzo uniwersalna płukanka, która odświeża włosy. Bez problemu się nakłada i spłukuje, pozostawiając orzeźwienie na dłuższy czas. Cytryna jest znana również z tego, że świetnie likwiduje sebum.

**Sposób przygotowania:** sok z wyciśniętej cytryny wymieszaj ze szklanką wody. Wypłucz włosy i delikatnie osusz.

### PŁUKANKA Z PIWA

Spodoba się nie tylko Paniom, ale również i Panom. Ta płukanka odżywia i poprawia wygląd włosów. Włosy po jej zastosowaniu stają się bardziej miękkie i puszyste.

**Sposób przygotowania:** Przepłucz włosy piwem (najlepiej jasnym), a następnie koniecznie spłucz letnią wodą. Powtarzaj w zależności od potrzeb, optymalna ilość to dwa razy w tygodniu.

### PŁUKANKA Z KAWY MIELONEJ

Może być nieco zaskakująca, ale naprawdę działa. Stosowana regularnie lekko przyciemnia włosy, zdecydowanie dodaje im miękkości i lekko nabłyszcza. Plusem jest to, że również pięknie pachnie!

**Sposób przygotowania:** 3 łyżki dowolnej czarnej kawy mielonej zalej 250 ml wrzątku. Kawę zaparz, a następnie tak przygotowaną płukankę (bez fusów) wylej na włosy. Nie wymaga ona spłukiwania wodą.

**UWAGA!** Większość płukanek może zostawić plamy na ręczniku!

## Odżywki

Najskuteczniejszym patentem jest zastosowanie naturalnych olejów, szczególnie na końcówki włosów. Sięgnij po swój ulubiony, np. Iniany, z awokado, konopny, z pestek malin lub kokosowy. Po wykonaniu pielęgnacji w trzech powyższych krokach nie ma potrzeby obciążać włosów dodatkowymi specyfikami. Dwie krople dowolnego oleju tłoczonego na zimno wtarte w końcówki włosów sprawiają, że spotęgujemy efekt ich odżywienia i blasku. Należy jednak być bardzo ostrożnym i używać naprawdę niewielkiej ilości oleju na końcówki włosów, bardzo łatwo zmienić efekt nawilżonych końcówek w tłuste włosy i będziemy musieli znowu je myć.

## WARTO WIEDZIEĆ

- Pamiętaj, aby nie przesadzać z ilością nakładanych na włosy substancji. Również te naturalne, w zbyt dużej ilości, mogą obciążyć włosy i przynieść efekt odwrotny do zamierzonego.
- Zbyt częste mycie włosów, suszenie w wysokiej temperaturze, używanie lokówek, prostownic i lakierów powoduje ich osłabienie i pozbawia blasku.
- Nie myj włosów, jeśli tego nie wymagają.
- Susząc włosy suszarką należy używać średniej temperatury i trzymać ją w odległości ok. 20 cm od włosów.
- Jeśli cenimy swój czas, możemy zaserwować sobie zabiegi przy okazji przygotowania posiłków w kuchni (np. zaaplikować olej czy przygotować napar), a po wszystkim wypłukać i delikatnie wysuszyć włosy.

Magdalena Nagler (foodmania)  
Szef Kuchni



*polecamy!*  
ODŻYWKA DO WŁOSÓW SUCHYCH I  
ZNISZCZONYCH ODBUDOWUJĄCA -  
ONLY BIO



*polecamy!*  
SZAMPON DO WŁOSÓW  
Z KOFEINA  
I WYCIĄGIEM Z BRZOZY EKO  
- NEOBIO



*polecamy!*  
SZAMPON DO CODZIENNEGO  
UZYSKANIA DO WSZYSTKICH  
TYPÓW WŁOSÓW ECO  
- OMA GERTRUDE



# Żywnienie dzieci

Prawidłowe żywnienie dzieci jest bardzo ważne dla ich zdrowia, rozwoju fizycznego i umysłowego. Wszyscy o tym wiemy, ale czy wszyscy robimy wystarczająco dużo, aby wpoić dzieciom dobre nawyki żywieniowe? Małe dzieci nie mają świadomości, że od ich sposobu żywienia zależy stan zdrowia w przyszłości. To zadanie dla rodziców i opiekunów. Niestety, badania pokazują, że duża część dzieci jest albo niedożywiona, albo ma nadwagę.

Wiek przedszkolny i szkolny charakteryzuje się intensywnym rozwojem i wzrostem dziecka. Szybkiemu rozwojowi podlegają: tkanka kostna, mięśniowa, układ nerwowy; następują też zmiany w uzębieniu. Prawidłowe żywnienie w tym okresie pozwala pokryć potrzeby organizmu, wpływa także na rozwój fizyczny i umysłowy dziecka. Dlatego, realizacja zasad prawidłowego żywienia konieczna jest zarówno w domach, jak i przedszkolach, czy szkołach. W diecie dziecka powinny znajdować się produkty o wysokiej wartości odżywczej, umożliwiające pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze. Właściwie prowadzona edukacja żywieniowa przedszkolaków i dzieci wczesnoszkolnych, poparta przykładami prawidłowego żywienia w przedszkolu i w domu, na pewno zaprocentuje prozdrowotnymi zachowaniami żywieniowymi w przyszłości.

## NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM:

**1. Po pierwsze ruch!** Aktywność fizyczna to podstawa piramidy żywienia. Codzienne, systematyczne ćwiczenia ruchowe lub nawet zwykły, ale intensywny spacer, umożliwiają utrzymanie prawidłowego bilansu energetycznego i niosą dodatkowe korzyści zdrowotne dla małego organizmu. Zachęcajmy dzieci do ćwiczeń w szkole na lekcjach w-fu!

**2. Regularne posiłki o stałych porach w ciągu dnia!** Dziecko powinno spożywać 5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych. Oprócz głównych posiłków, czyli śniadania, obiadu i kolacji, dziecko powinno zjeść drugie śniadanie oraz lekki podwieczorek. Regularne, pełnowartościowe posiłki to również dobry sposób na „niepodjadanie” słodkich, czy słonych przekąsek. Stałe posiłki zapewniają lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych. Szczególnie ważne jest pierwsze śniadanie, powinno być ono prawidłowo skomponowane pod względem odżywczym, dostarczy wtedy maluchowi niezbędnej energii i pozytywnie wpłynie na koncentrację w czasie lekcji! Drugie śniadanie przygotujmy dziecku sami, aby mieć pewność, że zje coś nie tylko smacznego, ale też pożywnego. Może to być klasyczna kanapka (najlepiej, by znalazło się w niej wszystkiego po trochu), suszone owoce (ekologiczne nie zawierają dodatku związków siarki) świeże sezonowe owoce, omlet z dodatkami czy owsianka. Obiad, największy posiłek dnia, powinien dostarczyć ok. 40 % dziennego zapotrzebowania dziecka na energię. Nie zawsze musi się składać z dwóch dań, małemu dziecku ciężko jest zjeść dwa dania po sobie. Dobrym rozwiązaniem jest spacer przed

obiadem, ponieważ na świeżym powietrzu dziecko głodnieje. Ważne, żeby w posiłku obiadowym znalazło się coś gotowanego i pamiętajmy o surówkach. Podwieczorek to zazwyczaj najprzyjemniejszy posiłek dla dziecka, ponieważ to najczęściej pora na coś słodkiego. Szczególnie smakuje dzieciom po obiedniej drzemce. Kolacja, natomiast, jako ostatni posiłek dnia, powinna być lekkostrawna i spożyta ok. 2 godz. przed snem.

**3. Woda!** Jeżeli uda nam się wyrobić w dziecku nawyk picia wody zamiast słodkich, gazowanych napojów ze sztucznymi barwnikami i aromatami, to ogromny sukces! To jeden ze składników pokarmowych, który musimy dostarczyć organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach. Woda zawarta jest oczywiście w spożywanych posiłkach i potrawach, ale w niewystarczającej ilości. Jej niedobór prowadzi do odwodnienia, gorszego samopoczucia i osłabienia organizmu. Uczmy dzieci picia wody. Wyrabiamy ten nawyk również w sobie, dla całej rodziny do obiadu możemy podać dzbanek świeżo przefiltrowanej wody.

**4. Spożywanie produktów z różnych grup!** Urozmaicenie jadłospisu jest bardzo ważne, w zasadzie niezbędne. W każdym posiłku powinny znaleźć się produkty białkowe, węglowodanowe i tłuszcze. Podstawą posiłku powinny być produkty wielozbożowe, z pełnego przemiału zawierające węglowodany złożone. Dodatkiem powinny być produkty białkowe: chudy nabiał, jajka, chude mięso i wędlina. Jeżeli dodajemy tłuszcz, używajmy dla dzieci masła lub oliwy z oliwek, unikajmy margaryn nieekologicznych, ponieważ zawierają tłuszcze trans. Ważne, żeby w jadłospisie dziecka znalazły się również ryby (zwłaszcza morskie), kasze (szczególnie jaglana), strączkowe (ale dopiero po 3 roku życia), różnorodne owoce, warzywa (wybierajmy jednak te z upraw ekologicznych bez pestycydów).

**5. Produkty zbożowe!** Zwłaszcza pełnoziarniste, warto przyzwyczajać dziecko do ciemnego, pełnoziarnistego pieczywa, chleba razowego, graham, czy z dodatkami ziaren. Białe pieczywo ma niewiele błonnika i dostarcza głównie kalorii.

**6. Mleko!** Pamiętajmy, że mleko jest jednym z najczęstszych alergenów. Jeżeli nie ma przeciwwskazań, wybierajmy fermentowane produkty mleczne, np. kefir, czy jogurt naturalny. Tradycyjne mleko możemy zastąpić również pysznymi roślinnymi napojami, np. migdałowym, czy sojowym.



**7. Ograniczanie słodczy, przekąsek typu fast-food!** Dostarczają one przede wszystkim pustych kalorii, są źródłem tłuszczu, zawierającego nasycone kwasy tłuszczowe, cholesterol, izomery trans. Z powodzeniem możemy je zastąpić np. suszonymi owocami, orzechami (niesolonymi), chipsami jabłkowymi, chrupkami kukurydzianymi, waflami zbożowymi. Na początku to może być bardzo trudne, szczególnie dla dzieci, które już spróbowały tego typu przekąsek. Dobrym czasem na wprowadzanie zmian jest wspólnie spędzany czas, np. w czasie wakacji, kiedy razem możecie próbować nowych smaków. Można też wspólnie z dziećmi w domowej kuchni przygotować „zdrowszą” wersję jakiegось dania typu fast-food.

**8. Ograniczanie soli i cukru!** Unikanie cukru chroni przed próchnicą i nadwagą, nadmiar soli powoduje nadciśnienie, zwiększa ryzyko chorób m.in. miażdżycy. Pamiętajmy, że sól naturalnie znajduje się w produktach, w związku z tym i tak dostarczymy jej do organizmu tyle ile trzeba, cukier natomiast jest dodawany prawie do wszystkiego, dlatego starajmy się nie spożywać go w nadmiarze.

**9. Sen!** Dbajmy o to, żeby nasze dziecko się wyspało. Dzieci i młodzież, które nie śpią odpowiedniej ilości czasu, mają problemy z koncentracją podczas pobytu w szkole. Dziecko od 3 do 5 lat powinno spać od 10 do 13 godzin na dobę, dziecko od 6 do 12 lat – od 9 do 12 godzin. Małe mózgi też muszą wypocząć!

Po co te wszystkie starania o prawidłowe żywienie naszych pociech? Aby zapobiec chorobom, aby zapewnić prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy, aby wytworzyć należyłą odporność organizmu na niekorzystne działanie czynników środowiskowych. Tylko tyle...czy aż tyle?!

*Sylvia Kaczmarek*  
- Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet



## KOLOROWE LENIWE Z MIODEM I OWOCAMI

**SKŁADNIKI** (2 porcje):

twaróg - 1 kostka  
mąka orkiszowa jasna + do podsypywania - 1 szklanka  
jajko - 1 szt.  
rózżki smaku (helpa) burak, dynia, szpinak - po 2 sztuki  
cukier trzcinowy - 1 łyżka  
miód - 1 łyżka  
owoce np. maliny trochę  
kurkuma w proszku - 1/3 łyżeczki

60 min

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Twaróg rozgniatamy widelcem, wbijamy jajko, dodajemy cukier i mąkę. Wyrabiamy lekko ciasto ręką. Kiedy się prawie połączy, dzielimy ciasto na 3 części. Do każdej wsypujemy róžżki. Najlepiej zacząć od szpinakowej, potem dyniowej (do dyniowej części dodać odrobinę kurkumy), a na końcu z buraka. Podsypujemy każde mąką, jeśli za bardzo się klei. Leniwe będą bardziej puszyste, jeśli damy mniej mąki. Na posypaną mąką stołnicę wykładamy kawałki ciasta (ta sama kolejność co przy dodawaniu koloru) i formujemy wałeczki. Kroimy nożem na ukośne kawałki. Wrzucamy do wrzącej lekko osolonej wody i gotujemy ok. 3 min od wypłynięcia. Wyciągamy łyżką cedzakową. Polewamy miodem i dodajemy świeże owoce. Świetnie smakują z mussem z mango.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*



# BIO PRZEKĄSKI W PODRÓŻY WSZĘDZIE, GDZIE TYLKO CHESZ

NOWE SMAKI  
POKI BIO  
PYSZNY ZASTRZYK ENERGII



Zacznij  
swój dzień  
z DANIVAL

Odkryj nasze 2 nowe smaki Poki Bio, które możesz zabrać ze sobą gdzie tylko zechcesz! Zgłodniałeś i szukasz smacznej, zdrowej przekąski?

Ciesz się pysznym smakiem natury bez dodatku sztucznych składników:

- POKI - PRZECIER JABŁKO-KOKOS-BANAN 100% OWOCÓW BEZ DODATKU CUKRÓW BIO 90 g
- POKI - PRZECIER JABŁKO-MARCHEW-GUAWA 100% OWOCÓW BEZ DODATKU CUKRÓW BIO 90 g

Szukaj wszystkich produktów DANIVAL w najlepszych sklepach specjalistycznych w całej Polsce.



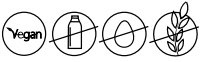
#NEO-POPOTE







## JAGLANKA Z JABŁKIEM, BANANEM I CYNAMONEM



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
sucha kasza jaglana - 1/2 szklanki  
napój migdałowy - 1 szklanka  
jabłko, banan - po 1 szt.  
cynamon - 1/2 łyżeczki  
syrop klonowy - 2 łyżki  
margaryna - 1 łyżka

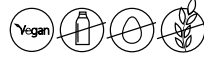
### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do rondelka wsyp przeplukaną na sicie kaszę. Zalej napojem i gotuj pod przykryciem, aż kasza stanie się miękka i wchłonie cały płyn. Przygotuj prażone jabłka. Obierz jabłko ze skóry, usuń gniazdo nasienne i pokrój jabłko na mniejsze kawałki. W garnuszku rozgrzej łyżeczkę margaryny, dodaj jabłko, 1 łyżkę syropu klonowego, cynamon i praż przez kilka minut, aż jabłko zmięknie, ale się nie rozpadnie. Do ugotowanej kaszy dodaj jedną łyżkę syropu klonowego i wymieszaj. Kaszę przełóż do misek. Na wierzch wyłóż uprażone jabłko i pokrojonego banana.

Agata Dominiak - wegieweda



## ZUPA BOTWINKOWA



🕒 45 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
botwina - 1 pęk  
bulion warzywny - 1 litr  
młode ziemniaki - 6 szt.  
młoda marchew - 2-3 szt.  
korzeń pietruszki - 1 szt.  
koperek - 1 pęk  
mleko kokosowe - 1 szklanka  
sok z cytryny - 1/2 szt.  
sól i pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W garnku zagotuj bulion. Wszystkie warzywa umyj i dokładnie wyszoruj. Buraczki, marchewki i pietruszkę obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Liście botwiny posiekaj. Młode ziemniaki pokrój w kostkę (nie obieraj!). Wszystkie warzywa dorzuć do bulionu, zagotuj i zostaw pod przykryciem na małym ogniu przez około 30 minut. Dodaj posiekany koperek, sok z cytryny i gotuj jeszcze przez chwilę bez przykrycia. Do szklanki wlej kilka łyżek zupy oraz mleko kokosowe. Wymieszaj i wlej do garnka. Na koniec dodaj sól i pieprz.

Agata Dominiak - wegieweda



## PLACUSZKI RYŻOWO - KOKOSOWE



🕒 25 min

**SKŁADNIKI** (3 porcje):  
jajka - 3 szt.  
mąka ryżowa - 3 łyżki  
mąka kokosowa - 2 łyżki  
cukier kokosowy - trochę  
sól - szczypta  
jabłko - 1 szt.  
wanilia lub cynamon (opcjonalnie) - szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ubijam jajka ze szczyptą soli. Dodaję mąki i cukier. Możemy dodać trochę cynamonu albo wanilii, aby racuchy nabrały aromatu. Mieszam, jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie dodaję jeszcze trochę mąki. Następnie dodaję utarte jabłko, mieszam. Patelnię smaruję olejem lub innym tłuszczem i smażę na małym ogniu placuszki do lekkiego zrumienienia z każdej strony. Nie są tłuste i nie trzeba ich odsączać na ręcznikach papierowych. Placuszki polewam syropem klonowym lub z agawy.

Barbara Strużyna

baby Anthyllis ANTHYLLIS ZERO

# KOSMETYKI NA MEDAL!



ZŁOTY MEDAL TARGÓW BE ECO

- BARDZO DUŻA ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW CZYNNYCH
- POLECANE PRZY AZS ORAZ PROBLEMACH SKÓRNYCH
- ZAWIERAJĄ NATURALNE PREBIOTYKI







## MAKARON Z BROKUŁEM BLW



20 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
makaron fusilli - 1 garść  
brokuł różyczki - 1 garść  
masło lub olej kokosowy - 1 łyżeczka

### DODATKOWE INFORMACJE:

**BLW** – Baby Led Weaning, a po polsku Bobas Lubi Wybór to metoda rozszerzania diety niemowlaków poprzez podawanie im takich pokarmów, które same, swoją rączką włożą do buzi.

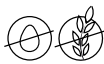
### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Brokuła gotujemy (nie solimy!). Ugotowanego brokuła miksujemy na gładki mus z odrobiną tłuszczu – można dodać też łyżeczkę wody z gotowania. Gotujemy makaron wrzucając go na wrzątek bez solenia. Makaron mieszamy z sosem i podajemy.

*Dorota Widwińska - Rozbicka*



## KOLOROWE ZIEMNIACZANE KULKI NIE TYLKO DLA DZIECI



15 min

### SKŁADNIKI

 (2 porcje):

ziemniaki - 1 kg  
marchew - 1 szt.  
koper garść  
masło - 2 łyżki  
sól - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Ziemniaki obrać i przekroić na kilka części. Ugotować w małej ilości wody. Odcedzić i odparować. Przepisać przez praskę lub posiekać tłuczkiem. Do ziemniaków dodać masło i sól. Wymieszać. Ziemniaki podzielić na 3 części. Oddzielnie ugotować 1 marchew pokrojoną w plasterki, odcedzić i rozgnieść ją widelcem. Koper drobno posiekać.

**KROK 2:** Ziemniaki podzielić na 3 równe części. Do jednej porcji dodać marchew i dokładnie wymieszać. Do drugiej porcji dodać posiekany koper i połączyć z ugotowanymi ziemniakami. Trzecią porcję ziemniaków pozostawić bez dodatków. łyżką do formowania (np. od lodów) nabierać porcje ziemniaków i formować zgrabne kulki w różnych kolorach. Porcje ułożyć na ogrzany półmisek i zaraz podawać.

*Dorota Woźniak - Twins Pot*



we help to grow

Polskie ekologiczne  
kaszki do gotowania!

Dodaj BIO Różdżkę Smaku -  
liofilizowane owoce lub  
warzywa - aby wyczarować  
kolorową kaszkę.







## PAROWAŃCE OBIADOWE DLA DZIECI



60 min

### SKŁADNIKI (12 porcji):

mięso mielone z indyka - 500 g  
 cebula mała - 1 szt.  
 marchew - 1 szt.  
 natka pietruszki - 1 garść  
 sól himalajska - do smaku  
 pieprz - do smaku  
 kasza manna - 3 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso mielone przekładamy do miski. Cebulę obieramy i ścieramy na tarce jarzynowej o drobniutkich oczkach. Marchew obieramy, myjemy, ścieramy na tarce jarzynowej o drobnych oczkach do mięsa. Dodajemy przyprawy, posiekane zioła, kasze manną (najlepiej razową). Wszystko dokładnie mieszamy. Masy formujemy małe kotleciki i układamy na talerzu. Kiedy wszystkie będą gotowe, talerz wkładamy na godzinę do lodówki. Po tym czasie kotleciki gotujemy na parze przez 20 min.

*Dorota Wdowińska - Rozbicka*

*Polecamy!*



**PRZECIER BANANOWY Z GUAWĄ I MANGO 100% OWOCÓW BEZ DODATKU CUKRÓW BIO - MOGLI**



**PRZECIER ZE ŚLIWKĄ, GRUSZKĄ I PIGWĄ 100% OWOCÓW BEZ DODATKU CUKRÓW BIO - MOGLI**



**BATON JABŁKOWY BIO - MOGLI**

# MOGLi

## Nowość!

Bez aromatów

Tylko 3 składniki

Wegański



Bez dodatku cukru\*

\*Zawiera naturalny cukier



@moglibio

# MOGLi

## Nasze nowe produkty w rodzinie Demeter

Od roku 2012, zespół MOGLi z Berlina stara się zainteresować dzieci i dorosłych naturalnymi produktami Demeter. Nasze przekąski pokazują, że produkty o niewielu składnikach, bez sztucznych aromatów i bez dodatkowego cukru mogą być przepyszne.



### „NATURALNE SMAKUJE LEPIJ”

- to nasza obietnica, którą znajdziesz w każdym opakowaniu MOGLi, poznaj trzy zasady, którymi się kierujemy:

- Wszystkie nasze produkty są w 100 % bio i w większości posiadają certyfikat jakości Demeter.
- Dla nas ważny jest prawdziwy smak, dlatego nasze produkty tworzone są według prostych przepisów bez dodatku aromatów.
- Naszym celem jest zachowanie naturalnego smaku przez zastosowanie możliwie małej ilości składników i nieprzeciążanie zmysłów smaku ani u dzieci, ani u dorosłych.



### JAK POWSTAJE NOWY PRODUKT: POZNAJ KULISY!

Początkiem wszystkich naszych produktów jest pomysł. Następnie pomysł ten należy zrealizować. W tym celu kontaktujemy się z naszymi specjalistami z zakresu produkcji i sprawdzamy, czy realizacja jakości danego wyrobu będzie możliwa. Bywa, że w naszej kuchni sami dobieramy składniki na dany produkt, próbując, mieszając i ulepszając go.



### DEGUSTACJA

Na skomponowanie składników i degustację nowych produktów rezerwujemy sobie szczególnie dużo czasu. Obok najwyższej jakości surowców szczególne znaczenie ma dla nas oczywiście dobry smak. Na tym etapie, swoją fachową wiedzę i opinię często wspierają nas eksperci d.s. żywienia dzieci. Nawet gdy dany produkt spełnia nasze oczekiwania, jeszcze nie jest pewne, czy będzie smakował również dzieciom.

Dla Mogli jest szczególnie ważne, aby nasze nowe produkty przypadły do gustu także maluchom. Jesteśmy także bardzo dumni z grupy rodzin, testujących wstępnie nasze produkty. W ten sposób nasi konsumenci sami dostarczają nam ważnych informacji. Produkcja naszych nowych wyrobów rozpoczyna się dopiero wtedy, gdy wypowie się o nich pozytywnie nasz zespół MOGLI, eksperci i rodziny testujące.

### NASZE PRZEKĄSKI OWOCOWE MOGLI

Przekąski owocowe w paskach – owoce suszone w zupełnie innej formie – to jeden z nowych produktów jakości Demeter firmy MOGLi. To przekąska składająca się jedynie z owoców i nasion. Znajdziesz ją w dwóch smakach świeżo-owocowych. Przekąski owocowe o smaku truskawka-chia oraz mango-jabłko zawierają jedynie trzy składniki i są wegańskie.

### PRODUKCJA PRZEKĄSEK OWOCOWYCH

Nasze paski owocowe produkowane są w niewielkiej, lecz od dziesięcioleci sprawdzonej manufakturze w pięknym regionie na południu Niemiec. Podstawowy składnik naszych przekąsek – owoce – są dokładnie miksowane, delikatnie suszone i cięte w paski. Gotowe paski owocowe są następnie ręcznie odważane i pakowane do woreczków. Dokładnemu przebiegowi tego procesu przygląda się na miejscu Esther z zespołu MOGLi. Przekąska owocowa to tylko jeden z nowych produktów, które powiększyły naszą ofertę tego roku. Rozszerzyliśmy również nasz asortyment produktów słonych o krakersy orkiszowe.

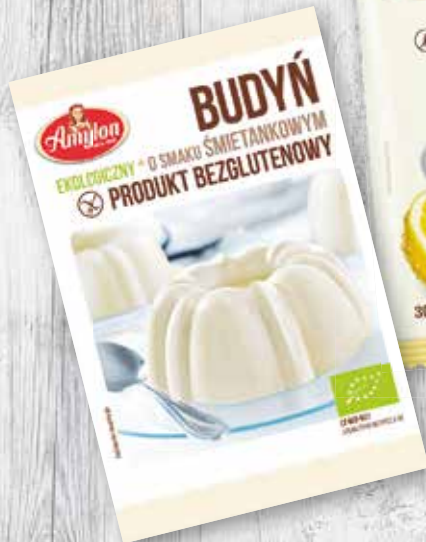
„Wierzmy, że dzięki zastosowaniu rolnictwa ekologicznego możemy ulepszyć świat.” – zespół MOGLi







# PRODUKTY BIO Z CZECH



+ WIĘCEJ PRODUKTÓW NA [WWW.BIOPLANET.PL](http://WWW.BIOPLANET.PL)





# Co dla dzieciaka?

Poznaj najpopularniejsze ekologiczne produkty, które powstały z myślą o najmłodszych.



*Rafał Dźwigaj  
ekspert kategorii kasze i kaszki  
poleca:*



**KASZA MANNA BIO  
- BIO PLANET**



**KASZKA JAGLANA BIO - HELPA**



**4 mc KASZKA RYŻOWA BEZGLUTENOWA Z WITAMINĄ B1 BIO - ALCE NERO**



*Damian Kublik  
ekspert kategorii kosmetyki  
poleca:*



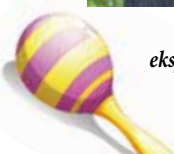
**PASTA (ŻEL) DO MYCIA ZĘBOW DLA DZIECI JABŁKO I PAPAJA ECO - NEOBIO**



**CHUSTECZKI BAMBUSOWE Z BALSAMEM - ZUZII**



**PŁYN DO KAPIELI DLA DZIECI OD PIERWSZYCH DNI DO 3 ROKU ŻYCIA - ONLY BIO**



*Orest Hopej  
ekspert kategorii makarony  
poleca:*



**MAKARON (SEMOLINOWY) DLA DZIECI DINOZAURY BIO - ALB-GOLD (KID'S PASTA)**



**6 mc MAKARON Z PŁASKURKI GWIAZDKI Z WITAMINĄ B1 BIO - ALCE NERO**



**CHRUPKI KUKURYDZIANE BEZGLUTENOWE BIO - BIOMINKI**



*materiał przygotowany we współpracy z Łukaszem Bojnowskim  
(Regionalny Dyrektor Sprzedaży Bio Planet S.A.)*





# Konkurs plastyczny z Biominkami

Cześć!

To my, Biominki - wesołe stworki, które znajdziesz na etykietach pysznych, ekologicznych produktów, takich jak orzeszki, suszone owoce, pyszne, słodkie przekąski czy chrupki. Chcielibyśmy, abyś przeniósł się do naszej krainy i poznał nas wszystkich. Poniżej znajdziesz nasze zdjęcia - super wyglądamy, prawda? :-)

Chcielibyśmy, żebyś spróbował nas narysować, namalować lub wykleić podobiznę jednego z nas :-). Weź kartkę, kredki, farby, papier kolorowy, bibułę - swoją pracę koniecznie nam pokaż, być może uda Ci się wygrać super nagrody. Powodzenia!



Orzeszek



Żelus



Chrupcia



Pychotka



Chrupcio

## KONKURS!!!

Stwórz swojego Biominka na kartce papieru A4. Technika pracy jest dowolna - możesz go wykleić, narysować, namalować, wszystko zależy od Twojej wyobraźni! Poproś rodziców, aby zrobili zdjęcie lub skan Twojej pracy i przestali (wraz z podaniem Twojego wieku) do Biominkowej komisji na maila:

[konkurs@gotujwstylueko.pl](mailto:konkurs@gotujwstylueko.pl) do dnia **30.04.2020 r.** wpisując w tytule maila: 'KONKURS MÓJ BIOMINEK'.

Z nadesłanych zgłoszeń wybierzemy 3 najlepsze i najbardziej kreatywne w ocenie Jury prace, które nagrodzimy **zestawem produktów BIOMINKI o wartości 100 zł każdy.**

Przesłane prace opublikujemy na naszym facebooku: [www.facebook.com/gotujwstylueko](https://www.facebook.com/gotujwstylueko).

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



# Eko aktualności i newsy:

## Konkursy dla Sklepów Partnerskich Bio Planet



SKLEP  
PARTNERSKI

### Czy wiesz skąd czerpać Eko wiedzę?



Na łamach naszego pisma staramy się za każdym razem serwować ogromną dawkę wiedzy, jednak nic nie zastąpi wizyty w specjalistycznym sklepie, gdzie możesz bezpośrednio zasięgnąć wiedzy u doświadczonego Sprzedawcy. Właściciele oraz pracownicy takich sklepów to ludzie z ogromnym doświadczeniem i wiedzą, którzy często od wielu lat należą do coraz liczniejszego grona osób związanych z ekologią.

**Bio Planet**, nasz Wydawca będący jednocześnie dystrybutorem żywności ekologicznej po raz kolejny udowadnia jak bardzo ważna dla firmy jest

edukacja. W tym roku Bio Planet wraz z ekologicznymi producentami zorganizowali konkurs dla Sklepów Partnerskich Bio Planet. Nagrody, czyli wyjazdy dla właścicieli sklepów współsponsoringują włoskie rodzinne firmy.

Sycylijscy producenci **La Bio Idea** oraz **Agrisicilia**, którzy swoje siedziby mają u podnóża Etny, zaproszą zwycięzców na wycieczkę. Podczas swojej podróży goście poznają tajemnice tradycyjnego wyrobu najwyższej jakości ekologicznych makaronów La Bio Idea (więcej o marce piszemy na str. 40). Kolejnym etapem podróży jest wizyta w położonej nieopodal

Agrisicilii, gdzie firma produkuje ekologiczne cytrusowe musy i marmolady.

**Primavera** z kolei znajduje się na wschodzie Lombardii (północne Włochy), tam rodzina Pedrazzoli od niemalże 70 lat produkuje tradycyjne wędliny z hodowli, której głównym założeniem jest zachowanie dobrostanu zwierząt.

Podsumowując - firmy te zaproszą zwycięzców do swoich siedzib i przetworni. Wygrani na przełomie maja i czerwca będą mieli okazję poznać od kuchni cały proces produkcji ekologicznych specjałów. Trzymamy kciuki!

*Katarzyna Malewska*

## ekologiczne pyszności dla małych łasuchów

### Biominki

Biominki to ekologiczne produkty dla dzieci - są naprawdę wyjątkowe! Pozbawione są sztucznych dodatków i nie dostarczają toksycznych substancji (pozostałości pestycydów). Gwarantują super smak!



CHIPSY  
JABŁOWE  
BIO



ORZECHY LASKOWE  
PRAŻONE  
BLANSZOWANE BIO



ŻELKI MISIE  
BEZ ŻELATYNY  
BIO



WAFLE GRYCZANE  
NIESOLONE  
BIO



KULKI  
MIODOWE  
BIO





**FAIRTRADE**  
**BIO**  
**KAWA**  
**KAKAO**  
**CUKIER**



od 1992



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

[www.alternativa3.com](http://www.alternativa3.com)

**ALTER**  
**NATIVA**  
BIO FAIRTRADE

Prowadzisz sklep z żywnością bio i chciałbyś otrzymywać bezpłatny magazyn **gotuj w stylu eko.pl**? Skontaktuj się ze swoim przedstawicielem handlowym Bio Planet S.A.

**Gotujesz w stylu eko?**  
Zeskanuj kod i dołącz do nas!



Zamieszczaj przepisy, zbieraj punkty i wymieniaj na atrakcyjne nagrody!



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

82 gotuj w stylu eko.pl Wiosna 2020

Jesteś nowym Czytelnikiem? Przeżyłeś ostatnie wydanie, a może któryś numer zaginął w akcji?



**Uwaga!**

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 2020** 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

**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

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

**Nakład:** 36 000 egzemplarzy  
Źródła artykułów oraz przepisy kulinarne autorstwa użytkowników portalu są dostępne na: [gotujwstylueko.pl](http://gotujwstylueko.pl)



ALCE NERO. ORGANIC FARMERS SINCE 1978



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



**TWÓJ  
WŁOSKI  
EKOLOGICZNY  
WYBÓR**



ALCENERO.COM



**Natumi**

pure.vegetable.

Nasz nowy napój owsiany z soją  
Barista:

# To coś więcej niż tylko dodatek do kawy



Stworzony z pasją  
do wzbogacania smaku kawy.

Delikatny, naturalny smak w najlepszej ekologicznej jakości: nasz nowy napój owsiany z soją BARISTA to prezent dla wszystkich miłośników kawy, którzy marzą o doskonałej piance na swoim wegańskim cappuccino, czy caffè latte. Wyprodukowany z niemieckiego owsa, przygotowujemy we Włoszech na bazie tradycyjnych receptur.

Nadaje się również do zup, dań głównych i ciast. Możesz także cieszyć się jego pysznym smakiem jako samodzielny napój. Buon Appetito!

- idealny do uzyskania wyśmienitej pianki na Latte Macchiato
- wyprodukowany z pełnoziarnistego niemieckiego BIO owsa
- bez dodatku cukrów
- doskonały dla wegan



Aufschäumbar  
Foamable  
Mit Soja · With soya

Laktosefrei<sup>®</sup>  
Lactose Free

BIO-VEGAN  
ORGANIC

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

Bio  
Planet