

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 8 WIOSNA 2019
NR ISSN: 2543-9731

EKOLOGICZNE
DETERGENTY

Spirulina
i chlorella

WIELKANOC

substancje
odżywcze
w diecie vege

Olej z
OSTROPESTU,
CZARNUSZKI

Quinoa
komosa
ryżowa

SOK Z BRZOZY

ZABÓJCZE
PESTYCYDY

ZWALCZ!
Za
kwa
sze
nie

Piecząwo bezglutenowe • Awokado • Jajo • Kielki

Allos
BIO-PIONIER SEIT 1974

EKOLOGICZNE WARZYWNE PASTY ALLOS TO DOSKONAŁE DOBRANA MIESZANKA SKŁADNIKÓW NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI. DOJRZAŁE W SŁOŃCU EKOLOGICZNE WARZYWA Z MIESZANKĄ NAJLEPSZYCH OLEJÓW I AROMATYCZNYCH PRZYDRAW, BEZ GLUTENU. KTÓRE WYBIERZESZ? DOSKONAŁE ROZSMAROWUJĄCE SIĘ NA PIECZYWIE KREMOWE PASTY, A MOŻE KLASYCZNE? DLA WEGETARIAN, WEGAN I NIE TYLKO!



*warzywne cudownie kremowe
pasty bez glutenu*

*Wszystkie
pasty Allos
w nowej szacie
graficznej!*

ALLOS STALE OPRACOWUJE ORGANICZNE 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.



MENU:

- 4** **Żywnie niemowląt i dzieci**
ekologia dla najmłodszych
- 7** **Zabójcze pestycydy**
poznaj wroga!
- 11** **Eko detergenty**
czystość bez trucia
- 15** **Quinoa** + przepisy!
super matka zbóż
- 25** **Pieczywo bezglutenowe** + przepisy!
czy to możliwe?
- 32** **Awokado** + przepisy!
Jedz, bo ma...
- 34** **Kiełki** + przepisy!
witaminowa bomba
- 38** **Eko ogródek**
odżywianie roślin
- 41** **Jajo i Wielkanoc** + przepisy!
przepisy na tylko na śniadanie
- 51** **Dieta Vege**
w czym znajdziesz składniki odżywcze
- 55** **Zakwaszenie organizmu** + przepisy!
zwalcz je!
- 59** **Sok z brzozy**
wiosną najlepszy
- 66** **Olej z czarnuszki** + przepisy!
złoto faraonów
- 69** **Ostropest**
fenomen ziołolecznictwa
- 71** **Super algi** + przepisy!
spirulina i chlorella
- 78** **Kącik dziecięcy**
baw się z ekologią

Z WIZYTĄ U:

- 21** **PAPAGRIN** **77** **BIOPONT**
- 23** **LEBENSBAUM** **81** **MOGLI**
- 30** **BIOVEGAN** + przepisy!
- 36** **KIEŁKI CHEŁMIŃSKI**
- 49** **WASĄG**
- 61** **BEUTELSBACHER**
- 63** **SOKI BONGIORNO OD MONARI FEDERZONI**

OKIEM EKSPERTA:

- 10** **ŚRODKI CZYSTOŚCI**
- 53** **SUPLEMENTY**
- 64** **WEGAŃSKIE ŚNIADANIE**
- 73** **KAROB** + przepisy!

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



Ekologia to nauka badająca oddziaływanie pomiędzy organizmami, a ich środowiskiem. Postępująca degradacja przyrody jest przyczyną wielu współczesnych problemów nie tylko ze zdrowiem. Wybierając certyfikowane produkty mamy wpływ na dobro naszej planety. O korzyściach bio żywności nie tylko dla nas chyba nie musimy nikogo przekonywać. Kupujemy produkty z ekologicznych gospodarstw, gdzie nie stosuje się szkodliwych pestycydów. Zwierzęta nie są karmione paszą GMO i antybiotykami, a gotowe produkty spożywcze nie zawierają szkodliwych dodatków.

Zwróćmy uwagę na nasze najbliższe otoczenie. Wiosną, nie ma nic przyjemniejszego od rześkiego powietrza świeżo wywietrzonego, wysprzątanego mieszkania. Pamiętajmy, że korzystanie z konwencjonalnych środków czystości bezpośrednio przyczynia się do niszczenia środowiska, a szkodliwe opary i związki szkodzą nam, i naszym dzieciom. Z pomocą przychodzą ekologiczne detergenty, w swoich właściwościach czyszczących i wydajności nie ustępują tym szkodliwym, a często są o wiele lepsze. Pamiętajmy, że eko to nie tylko dobry skład, czy biodegradowalne opakowanie, to skoncentrowany produkt w mniejszym opakowaniu, tam nie ma miejsca na tanie wypełniacze, a liczba np. 50 – oznacza rzeczywiście 50 prań i nie jest wyłącznie chwytem marketingowym. Bądźmy 100% eko!

Katarzyna Brzysłowska

oznaczenia przepisów kulinarnych:



Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach kwartalnika pochodzą z portalu:

www.gotujwstylueko.pl

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

(pieczętka sklepu)



Żywność ekologiczna w żywieniu niemowląt i małych dzieci

Obliczono, że w latach 90. XX wieku z pożywieniem zjadaliśmy 2 kg „chemii” rocznie, w tej chwili z jedzeniem dostępnym na rynku, dostarczamy jej rocznie do organizmu ok. 10 kg!

Reakcja organizmu na 10 kg substancji chemicznych to złe samopoczucie, brak sił, rozdrażnienie, problemy ze snem i chronicznym zmęczeniem, spadek odporności. Nawarstwienie się tych problemów powoduje alergie, nietolerancje pokarmowe i innego rodzaju kłopoty ze zdrowiem. Znaczną część substancji chemicznych stanowią pestycydy dostarczane z żywnością. Czy sposobem na przezwyciężenie tych problemów jest odżywianie się żywnością ekologiczną?

Można postawić hipotezę, że regularne spożywanie żywności ekologicznej przekłada się na lepsze parametry zdrowia, ale potrzebnych jest jeszcze wiele badań, żeby ją potwierdzić. Rewelacyjne wyniki badań z 2014 roku międzynarodowego zespołu naukowców pod kierunkiem ekspertów na Uniwersytecie w Newcastle **udowodniły inny skład chemiczny żywności ekologicznej i konwencjonalnej**. W innym badaniu w Holandii wykazano, że **dzieci do lat dwóch karmione piersią przez matki spożywające żywność ekologiczną zapadały istotnie rzadziej na wszelkiego rodzaju alergie niż dzieci matek jedzących żywność rynkową**. Są też prace, które pokazują, że konsumenci żywności ekologicznej mają lepsze parametry samooceny stanu zdrowia, ale ma to również związek ze stylem życia – większą aktywnością fizyczną, lepiej skonstruowaną dietą.

WPŁYW JAKOŚCI ŻYWIENIA NA ZDROWIE I ROZWÓJ DZIECI

Niemowlęta i małe dzieci to grupa konsumentów o szczególnej wrażliwości. Są w znacznie większym stopniu niż dorośli narażone na obecność zanieczyszczeń w żywności.

- W przeliczeniu na 1 kg masy ciała niemowlęta i małe dzieci spożywają więcej żywności, a ich potrzeby żywieniowe dynamicznie się zmieniają, układ pokarmowy intensywnie się rozwija.
- Mają większą wchłanianiałość pożywienia niż dorośli, ze względu na pH soku żołądkowego.
- Mają szybszy przebieg procesów metabolicznych.
- Nie mają w pełni rozwiniętych procesów detoksykacyjnych organizmu – mniejsza jest aktywność enzymów (m.in. produkowanych w wątrobie), odpowiedzialnych za metabolizm związków szkodliwych, a niedojrzałe nerki nie wydalają jeszcze sprawnie toksyn.

Poziomy zanieczyszczeń, które nie stanowią ryzyka dla osób dorosłych, dla niemowląt i małych dzieci mogą być niebezpieczne również ze względu na nie w pełni dojrzały układ odpornościowy. Nie zapewnia on skutecznej ochrony przed szkodliwymi substancjami, które mogą znajdować się w żywności. Dlatego też zanieczyszczenia w produktach o nieodpowiedniej jakości takie, jak **pozostałości środków ochrony roślin, mikotoksyny, metale, azotany czy dodatki do żywności negatywnie wpływają na dalszy rozwój dziecka**. Z tego powodu **szczególnie ważne jest zapewnienie niemowlętom i małym dzieciom bezpiecznej żywności** najwyższej jakości. **Najlepszym i najbezpieczniejszym sposobem żywienia niemowląt jest karmienie piersią**. Mleko matki dostarcza **niemal wszystkich niezbędnych dla prawidłowego rozwoju** dziecka składników odżywczych i **chroni przed chorobami oraz alergiami**. Ogromne znaczenie ma więc jakość produktów w diecie matki w tym czasie. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią przez sześć pierwszych miesięcy życia dziecka i kontynuację karmienia piersią do drugiego roku życia lub dłużej, przy równoczesnym, stopniowym wprowadzaniu innych pokarmów. Niezwykle ważne jest, aby żywność wprowadzana stopniowo do diety niemowlęcia i następnie małego dziecka była bezpieczna. Jak dowodzą liczne badania i doświadczenia wielu krajów – to właśnie sposób i jakość żywienia człowieka w okresie prenatalnym oraz we wczesnym dzieciństwie mają kluczowy wpływ na wystąpienie chorób cywilizacyjnych w przyszłości. W Polsce stały się one tak powszechne, iż dotykają już co czwartego z nas.



SUBSTANCJE SZKODLIWE W ŻYWNOŚCI

Metale ciężkie

Jednym z najgroźniejszych i najbardziej rozpowszechnionych zanieczyszczeń w żywności są metale. Wśród metali o najbardziej szkodliwym działaniu dla zdrowia człowieka wyróżnia się: **kadm, ołów, rtęć i cynę**. Ich obecność w żywności wynika z zanieczyszczenia środowiska, które z kolei jest związane głównie z intensywnym rozwojem przemysłu. **Zawarte w atmosferze pyły wraz z metalami opadają na nadziemne części roślin oraz dostają się do gleby**. Pobierane są przez korzenie roślin lub zwierzęta roślinożerne i w ten sposób włączane do łańcucha pokarmowego. Również nieracjonalne stosowanie nawozów, zwłaszcza fosforowych, odpadów ściekowych i przemysłowych używanych do nawożenia gleb i spływy z dróg mogą być przyczyną skażenia gleby, a w następstwie roślin. **Metale nie ulegają biodegradacji**. Raz wprowadzone do środowiska krążą w nim stale, zmieniając co najwyżej swoją formę.

Ich **niekorzystne działanie na organizm człowieka** wiąże się głównie z tym, że **są one kumulowane** w organizmie **w ciągu całego życia**. Kadm i rtęć kumulują się przede wszystkim **w nerkach i wątrobie**, natomiast ołów gromadzi się **w układzie kostnym**. Często stwierdza się także kumulację metali w **mózgu, trzustce, tarczycy i mięśniach**. Kumulacja metali może prowadzić do **zmian histopatologicznych, atrofii i zmian nowotworowych**. Niemowlęta i małe dzieci są grupą szczególnie wrażliwą na toksyczne działanie metali. Nawet śladowe ilości metali pobrane z żywnością mogą prowadzić do **nieodwracalnych zmian, szczególnie w ośrodkowym układzie nerwowym**.

Pestycydy

Rejestr środków ochrony roślin dopuszczonych do obrotu zezwoleniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi (2018) obejmuje ponad 2000 nazw handlowych produktów, zawierających kilkaset substancji czynnych. Pestycydy to środki szkodnikobójcze. Są one klasyfikowane na szereg sposobów, m.in. na podstawie ich przeznaczenia, np. **insektycydy** (owadobójcze), **fungicydy** (grzybobójcze) czy **herbicydy** (środki do usuwania chwastów). Jednakże ze względu na **toksyczne działanie na organizm człowieka**, najważniejszy jest podział pestycydów ze względu na ich toksyczność. Mówi się o pestycydach nieorganicznych i organicznych, o pestycydach fosforo-, azoto-, chloro-, siarko-organicznych lub o związkach zawierających wspólnie te pierwiastki.

Laboratoria wykrywają w warzywach i owocach również te pestycydy, które są od lat zakazane w Europie (m.in. DDT). Najgroźniejszymi powikłaniami zdrowotnymi wywołanymi pozostałościami pestycydów w produktach żywnościowych są **zmiany nowotworowe, mutacje genetyczne, uszkodzenia układu odpornościowego, zaburzenia hormonalne, choroby układu oddechowego, trawiennego, limfatycznego, choroby skórne**. Niektóre pestycydy **pokonują barierę łożyskową, przenikając do płodu z krwią matki**. Zwiększa się przez to **ryzyko poronień i przedwczesnych porodów**. U dzieci pozostałości pestycydów w żywności powodują **wielorakie upośledzenia w rozwoju jak niższa waga i wzrost u noworodków, wady wrodzone** (m.in. uszkodzenia cewy nerwowej, wady szkieletu, wady narządowe) oraz **upośledzenie rozwoju intelektualnego i pamięci**. Rocznie na europejskich polach stosuje się ponad 45 tys. ton trujących pestycydów, które przenikają także do środowiska wodnego.

Stosowanie syntetycznych pestycydów w produkcji żywności liczy kilkadziesiąt lat i jeszcze nie wiadomo, jakie będą długoterminowe skutki przyjmowania i metabolizowania tych toksyn chemicznych, obcych przyrodzie. Jednak dane, które już dzisiaj zostały zebrane są wystarczająco alarmujące.

Jako konsumenci mamy wybór – **w rolnictwie ekologicznym nie stosuje się syntetycznych agrochemikaliów**. Rolnictwo ekologiczne preferuje naturalne metody walki z chorobami i szkodnikami roślin, wprowadzanie odmian bardziej odpornych na szkodniki i choroby oraz ochronę przez naturalnych wrogów szkodników uprawnych. **Dopuszcza się stosowanie niektórych środków ochrony roślin, określonych w załączniku II do rozporządzenia Komisji (WE) nr 889/2008**. Należą do nich m.in. mikroorganizmy wykorzystywane do naturalnego zwalczania szkodników, feromony stosowane w pułapkach, wosk pszczeli, olejki roślinne, a także substancje stosowane tradycyjnie w rolnictwie ekologicznym, jak np. sól potasowa kwasu tłuszczowego (szare mydło), olej parafinowy, piasek kwarcowy.

Substancje dodatkowe w żywności

Obok typowych zanieczyszczeń żywności, jak metale czy pozostałości środków ochrony roślin, to właśnie substancje dodatkowe są postrzegane przez konsumentów jako **związki obecne w produktach żywnościowych, które mogą stanowić ryzyko dla zdrowia, przede wszystkim dzieci**. Substancje dodatkowe do żywności (**dodatki do żywności – E**) są obecnie **powszechnie stosowane przy jej produkcji**. Jedną z ich podstawowych funkcji jest **zapewnienie bezpieczeństwa microbiologicznego produktu i wydłużenie okresu jego trwałości** (przydatności do spożycia).

Substancja dodatkowa do żywności oznacza każdą substancję, która w normalnych warunkach ani nie jest spożywana sama jako żywność, ani nie jest stosowana jako charakterystyczny składnik żywności. Obecnie dopuszczonych do stosowania jest około **330 substancji dodatkowych** do żywności. Wśród nich liczną grupę stanowią **barwniki** (40 związków) i **substancje słodzące** (13 związków). Pozostałe substancje dodatkowe to m.in. **emulgatory, gazy nośne, kwasy, nośniki, przeciwutleniacze, regulatory kwasowości, skrobie modyfikowane, stabilizatory**, środki do przetwarzania mąki (**polepszacze**) oraz **substancje o różnych funkcjach: glazurujące, konserwujące, przeciwbrylające, spulchniające, utrzymujące wilgotność, wiążące, wypełniające, zagęszczające i wzmacniacze smaku**. Do grupy konsumentów wrażliwych na takie dodatki należą niemowlęta, małe dzieci, kobiety w ciąży i matki karmiące piersią. **Z ogromnej liczby ponad 300 dozwolonych substancji dodatkowych, w żywności przeznaczonej dla niemowląt wolno stosować związki wzbogacające, m.in. witaminy i składniki mineralne**. Obowiązujące w tym zakresie przepisy prawne ściśle precyzują, które związki mogą być użyte do wzbogacania żywności dla niemowląt i małych dzieci w składniki mineralne (np. siarczan cynku, jodek potasu, dwufosforan żelazowy). Co więcej, w żywności dla małych dzieci obok substancji wzbogacających **dopuszczonych do stosowania jest zaledwie kilka dodatków, w tym substancje zagęszczające, m.in.: guma guar, guma ksantanowa, pektyna**.

Przy wprowadzaniu do diety małego dziecka produktów spożywczych przeznaczonych dla dorosłych, dziecko spożywa liczne substancje dodatkowe, m.in. konserwanty i barwniki, które mogą nieść ze sobą ryzyko rozwoju alergii i nietolerancji pokarmowych, a w przypadku barwników również nadpobudliwości i ADHD.

W rolnictwie ekologicznym obowiązuje ograniczone użycie substancji dodatkowych (E). Można stosować tylko **50 dodatków pochodzenia naturalnego**. Są to m.in. kwasy spożywcze (mlekowy, jabłkowy, cytrynowy, winowy), przeciwutleniacze (ekstrakt bogaty w tokoferol, kwas askorbinowy), zagęstniki (agar, karagen, guma arabska), nieliczne konserwanty do produkcji produktów mięsnych i wędlin, ograniczone do 80 mg/kg oraz siarczyny i inne związki siarki, m.in. do win owocowych), regulatory pH i środki przeciwbrylające (chlorek wapnia, siarczan wapnia, wodorotlenek sodu).

ZALETY PROZDROWOTNE ŻYWNOSCI EKOLOGICZNEJ

Warzywa, owoce, zboża

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

W surowcach ekologicznych w porównaniu do konwencjonalnych stwierdzono:

- **istotnie wyższe stężenie polifenoli (o 17%); wyższą zawartość kwasów fenolowych (o 19%), flawanonów (o 69%), stylbenów (28%), flawonów (o 26%), flawonoli (50%) oraz antocyjanów (51%);**
- **wyższą zawartość ksantofili, karotenoidów, w tym luteiny oraz witaminy C;**
- **istotnie wyższą zawartość suchej masy, co wpływa na lepszą jakość sensoryczną – bardziej wyraźny smak, aromat, ściślejszą konsystencję;**
- **istotnie wyższą zawartość węglowodanów ogółem oraz niższą zawartość białek, aminokwasów i błonnika;**
- **o 48% niższą zawartość kadmu;**
- **o 30% niższą zawartość azotanów, a azotynów aż o 87% niższą.**

Wyniki tych badań pokazują, że **spożywając warzywa czy owoce ekologiczne dostarczamy organizmowi znacząco więcej przeciwutleniaczy**, które ze względu na przeciwzapalne działanie są istotne w profilaktyce wszystkich chorób cywilizacyjnych, (m.in. **chorób układu sercowo – naczyniowego, nadciśnienia tętniczego, otyłości, cukrzycy, nowotworów, alergii, chorób układu pokarmowego i nerwowego**).

Wyższa zawartość węglowodanów oraz niższa białek i aminokwasów w ekologicznej żywności roślinnej wynika z typów nawożenia, które stosuje się w obu systemach rolnych (ekologicznym i konwencjonalnym). W **uprawach konwencjonalnych** rośliny, mając łatwy dostęp do azotu z nawozów sztucznych, w **pierwszej kolejności produkują związki zawierające właśnie ten składnik (aminokwasy, białka, peptydy)**. W **uprawach ekologicznych, przy niższej podaży azotu**, rośliny wytwarzają więcej związków zawierających węgiel takich, jak **skrobia, celuloza, związki fenolowe, witaminy**.

Autorzy publikacji zaznaczają, że typowa dieta Europejczyków dostarcza **wystarczającą ilość białka**, więc jego większa ilość w roślinach konwencjonalnych może być wręcz niekorzystna, a **lepsze dla zdrowia jest wybieranie produktów ekologicznych**.

Produkty odzwierzęce

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



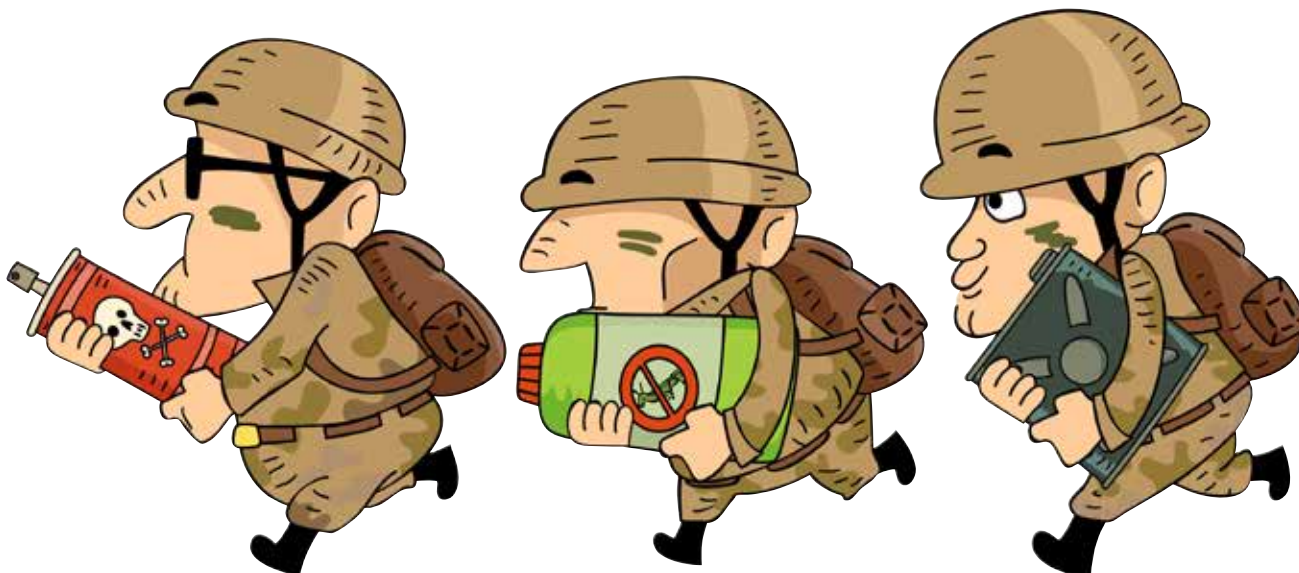
Kluczowe różnice:

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

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

Autorzy pracy opisują także wyniki opublikowanych badań kohortowych ukazujących związek między spożyciem ekologicznego mleka i produktów mlecznych, jak i ekologicznych warzyw, a zmniejszonym ryzykiem występowania niektórych chorób, m.in. egzemy i spodziectwa u niemowląt oraz stanu przedrzucawkowego u kobiet ciężarnych.

Artykuł przygotowany we współpracy z Polską Izbą Żywności Ekologicznej www.jemyeko.com



Zabójcze pestycydy

Pestycydy, w ogólnym znaczeniu, to syntetyczne środki ochrony roślin. Ich nazwa, pochodząca od łacińskich słów: *pestis* – szkodnik i *cedeo* – niszczyć, bardzo dobrze określa cel ich działania. W znaczeniu dosłownym to środki szkodnikobójcze, ale powszechnie utrwaliła się definicja, oznaczająca substancje produkowane przemysłowo, stosowane do zwalczania organizmów niepożądanych, przede wszystkim w rolnictwie.

W większości to substancje całkowicie obce, nie występują w normalnych warunkach w środowisku, nie są naturalnymi składnikami żywego organizmu. Zawierają jeden lub kilka związków chemicznych, tzw. substancje aktywne, które służą do zwalczania szkodliwych organizmów. Oprócz tego w swoim składzie zawierają substancje nieaktywne: nośniki, rozpuszczalniki, środki powierzchniowo – czynne, rozcieńczalniki itp.

NIE TAKI BYŁ PLAN

Pestycydy wprowadzono do powszechnego użycia, by niszczyć i zabijać organizmy niebezpieczne dla człowieka lub jego otoczenia. **Założeniem ich zastosowania była pełna wybiórczość działania, tj. niszczące dla niepożądanych form, natomiast nieszkodliwe dla człowieka, zwierząt, owadów i roślin.** W praktyce **okazało się to jednak nieosiągalne**, bo czy substancje toksyczne, zwalczające pewną grupę organizmów, mogą być obojętne dla innych? Zanim ulegną rozkładowi, **szkodzą nie tylko organizmom, przeciw którym zostały zastosowane, ale pozostawiają trwały ślad w przyrodzie.** Większość pestycydów jest wysiewana bezpośrednio do gleby lub rozpylana nad polami uprawnymi, plantacjami i lasami, a więc trafia bezpośrednio do środowiska. Do wód pestycydy przedostają się poprzez spływ powierzchniowy, ze ściekami oraz przy bezpośrednim stosowaniu do zwalczania roślin wodnych. Pozostałości pestycydów znajdziemy w produktach pochodzących z roślin, które zostały opryskane, a ich śladowe ilości znajdują się nawet w produktach roślinnych niepryskanych, ponieważ prądy powietrzne przenoszą je na znaczne odległości.

Stosowanie pestycydów pozwala na zwiększenie plonów upraw rolnych, na zmniejszenie strat żywności, ale **ich stosowanie ma bardzo negatywne skutki.** Badania doświadczalne wykazały ich szkodliwy wpływ, a ściślej ich substancji czynnych **na większość organizmów żywych, w tym także ludzi.** Wykazują m.in. **działanie mutagenne, rakotwórcze, toksyczne.**

PESTYCYDY MOGĄ WYWOŁYWAĆ:

- upośledzenie centralnego układu nerwowego,
- dermatozy i inne choroby skórne,
- choroby żołądka i zatrucia,
- zmiany hormonalne,
- osłabienie i zawroty głowy,
- upośledzenie układu oddechowego,
- nagromadzenie się metabolitów toksyn,
- nowotwory (prostaty, żołądka, przełyku, płuc, ust, skóry, układu oddechowego),
- zahamowanie wielu działań biologicznych ciała.

OBIEG W PRZYRODZIE I WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

Pestycydy ulegają w środowisku różnym przemianom oraz przemieszczają się między jego elementami. Docierają do roślin w wyniku bezpośredniego oprysku ich powierzchni oraz przez system korzeniowy. Kumulacja szkodliwych pozostałości po tych zabiegach zależy od gatunku rośliny, rodzaju pestycydu, wielkości dawki oraz sposobu aplikacji.

Wzrastające możliwości analityczne wykazały, że człowiek i wszystkie organizmy są narażone na wpływ różnych dawek pestycydów. Od dużych w warunkach awaryjnych do małych, często na poziomie dopuszczalnym, ale szeroko rozpowszechnionych o nieprzewidywanych skutkach odległych.

Do organizmu człowieka pestycydy przenikają głównie przez przewód pokarmowy. Dostarczone jednorazowo dawki tych środków nie są na ogół szkodliwe, jednak **nawet niewielka ich ilość przyjmowana stale, kumuluje się w organizmie i staje się niebezpieczna.** Szczególnie dotyczy to dzieci, które mają małą masę ciała i wątrobę niezdolną do skutecznej detoksykacji organizmu, kobiet w ciąży, ponieważ niektóre pestycydy pokonują barierę łożyska, przenikając do płodu z krwią matki oraz matek karmiących. Wobec tego niezbędna jest kontrola

poziomu pozostałości pestycydów w żywności. Wg danych Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności EFSA z 2016 r., 97% próbek żywności nie wykazuje pozostałości pestycydów powyżej poziomów prawnie dopuszczalnych, ale tylko 53,6% plasuje się poniżej granic oznaczalności, a 43,4% zawiera wykrywalne pozostałości, choć w ilościach tolerowanych przepisami prawa.

Na szczególną uwagę zasługują owoce i warzywa, których spożycie z roku na rok wzrasta w związku z promowaniem zdrowego stylu życia. Wyniki badań, przeprowadzanych w kierunku obecności pozostałości pestycydów w tej grupie są bardzo niepokojące. Pokazują, że **owoce i warzywa, produkowane w systemie konwencjonalnym zawierają spore ilości kilku różnych pestycydów.** Co nam zatem po witaminach i składnikach mineralnych, kiedy łącznie dostarczamy sobie i naszym dzieciom toksyny? Co więcej, nie wiemy, jak na nasze zdrowie oddziałuje mieszanka różnych pestycydów!



OWOCE I WARZYWA WYKAZUJĄCE NAJCZĘŚCIEJ POZOSTAŁOŚCI PESTYCYDÓW:

- **Owoce:** jabłka, winogrona, truskawki, maliny, porzeczki, agrest, brzoskwinie, nektarynki, banany, cytrusy.
- **Warzywa:** ogórki, pomidory, selery, papryka, ziemniaki, brokuły, sałata, bób, szpinak.

Mycie owoców i warzyw ze względów sanitarnych jest poza dyskusją, ale nie wypłucze to pestycydów wchłoniętych przez ich tkanki.



PODZIAŁ PESTYCYDÓW

Pestycydy możemy podzielić na wiele grup, m.in.:

ze względu na ich zastosowanie (przykłady):

- zoocydy - używane do zwalczania szkodników, w tym:
- rodentycydy - środki gryzoniobójcze
- owicydy - środki do niszczenia jaj owadów i roztoczy
- herbicydy - zwalczające chwasty
- fungicydy - niszczą grzyby atakujące rośliny

ze względu na strukturę chemiczną (przykłady):

- nieorganiczne: insektycydy arsenowe (zieleń paryska), insektycydy fluorkowe (kryolit)
- organiczne: związki chloroorganiczne (zabójczy środek owadobójczy DDT, czas rozkładu maks. 30 lat), fosforoorganiczne, karbaminiany

ze względu na klasę toksyczności (stopień zagrożenia wyrażany liczbą LD50)

- bardzo toksyczne, toksyczne, umiarkowanie toksyczne, słabo toksyczne, praktycznie nieszkodliwe
- LD50 – dawka w mg/kg masy ciała powodująca śmierć połowy zwierząt doświadczalnych

Zazwyczaj występują w postaci:

- substancji opylających
- zawiesin
- proszków do tworzenia zawiesin wodnych
- koncentratów do sporządzania emulsji
- aerozoli.

DO PESTYCYDÓW ZALICZA SIĘ RÓWNIEŻ M.IN.:

- repelenty (środki odstraszające)
- regulatory wzrostu (defolianty – do usuwania ulistnienia, desykanty – do dosuszania roślin na polu, defloranty – do usuwania nadmiaru kwiatów)
- synergenty (substancje wspomagające)
- atraktanty (przynęty)
- feromony (wabiące osobniki przeciwnej płci)
- sterylanty (pozbawiające płodności)
- fumiganty (do gazowania pomieszczeń)
- chemiczne zaprawy nasienne.

CZY WIESZ, ŻE?

Roundup to najbardziej rozpowszechniony herbicyd na świecie, substancja czynna glifosat. Trzydzieści lat temu uznany za bezpieczny, w 2015 r. sklasyfikowany przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem IARC (agencja WHO) jako prawdopodobnie rakotwórczy. **Komisja Europejska rozważyła wycofanie go z obrotu z UE, jednak ostatecznie w oczekiwaniu dalszych danych, przedłużyła w 2017 r. zgodę na stosowanie glifosatu o kolejne 5 lat.**

Historia glifosatu, podobnie jak wcześniej historia **DDT** (dichlorodifenylotrchloroetan) stosowanego powszechnie w latach 40-60 XX w., pokazuje, że skutki ich działania można wszechstronnie oceniać dopiero po wielu latach.

PRODUKCJA EKOLOGICZNA

W produkcji ekologicznej istnieje całkowity zakaz stosowania syntetycznych pestycydów. Ziemiopłody ekologiczne są produkowane bez chemicznych środków ochrony roślin i łatwo rozpuszczalnych nawozów mineralnych.

Podstawowymi elementami systemu zarządzania ekologiczną produkcją roślinną są:

- zarządzanie żyznością gleby,
- wybór gatunków i odmian, wieloletni płodozmian,
- recykling substancji organicznych,
- odpowiednie techniki uprawy.

Rolnicy stosują m.in.:

- naturalne nawozy zwierzęce,
- kompost,
- nawozy zielone.

Produkcja zwierzęca prowadzona jest zgodnie z potrzebami zwierząt, głównym pożywieniem dla zwierząt są pasze produkowane w gospodarstwie. Rolnicy ekologiczni, jeżeli chcą pozytywnie przejść procedurę inspekcji, powtarzaną każdego roku i otrzymać certyfikat, muszą przestrzegać powyższych reguł.



ZIELONY LIŚĆ NA DRODZE PESTYCYDOM

Pamiętajmy, że nie ma nieszkodliwych pestycydów! Należą one do grupy bardzo toksycznych związków o długotrwałych skutkach działania. Są to najgroźniejsze substancje, z jakimi człowiek ma do czynienia na skalę masową. Nie jesteśmy w stanie uniknąć z nimi kontaktu, bo są wszechobecne, ale **możemy zdecydować co spożywamy i co podajemy naszym dzieciom.** Aby żywność wywierała korzystny i znaczący wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie oraz efektywność w życiu codziennym, musi pochodzić ze sprawdzonego źródła, a takie surowce i produkty otrzymamy tylko z certyfikowanych upraw ekologicznych, bo mimo, że rolnictwo ekologiczne nie może zapewnić nam absolutnego braku pozostałości pestycydów w produktach, to „zielony listek” gwarantuje, że nie są one stosowane w produkcji.

Bio Planet S.A., niezależnie od badań obowiązkowych, podaje dodatkowym analizom wybrane surowce oraz wyroby gotowe pod kątem obecności pozostałości pestycydów. Badania wykonywane są w akredytowanym laboratorium w Instytucie Ogrodnictwa w Skierniewicach.

PODAJ DALEJ!

ROLNICTWO EKOLOGICZNE TO:

- Zrównoważona produkcja roślinna i zwierzęca
- Praktyki gospodarowania są przyjazne dla środowiska, takie rolnictwo nie zanieczyszcza wody, gleby i powietrza
- Wspomaganie różnorodności biologicznej
- Wykorzystywanie naturalnych procesów
- Zapewnienie właściwego dobrostanu zwierząt

EKOLOGICZNA UPRAWA ROŚLIN TO:

- Całkowity zakaz pestycydów!
- Zamiast melioracji - zbiorniki i ciekły wodne
- Wykorzystanie płodozmianu w uprawach

EKOLOGICZNA HODOWLA ZWIERZĄT TO:

- Zakaz stosowania antybiotyków i hormonów!
- Zwierzętom w hodowli zapewnia się ściółkę
- Warunki maksymalnie zbliżone do naturalnych
- Zakaz uwiązywania zwierząt
- Wybór ras i odmian tradycyjnych dla danego obszaru, zamiast ras wysokowydajnych
- Kurczaki hodowane w sposób ekstensywny

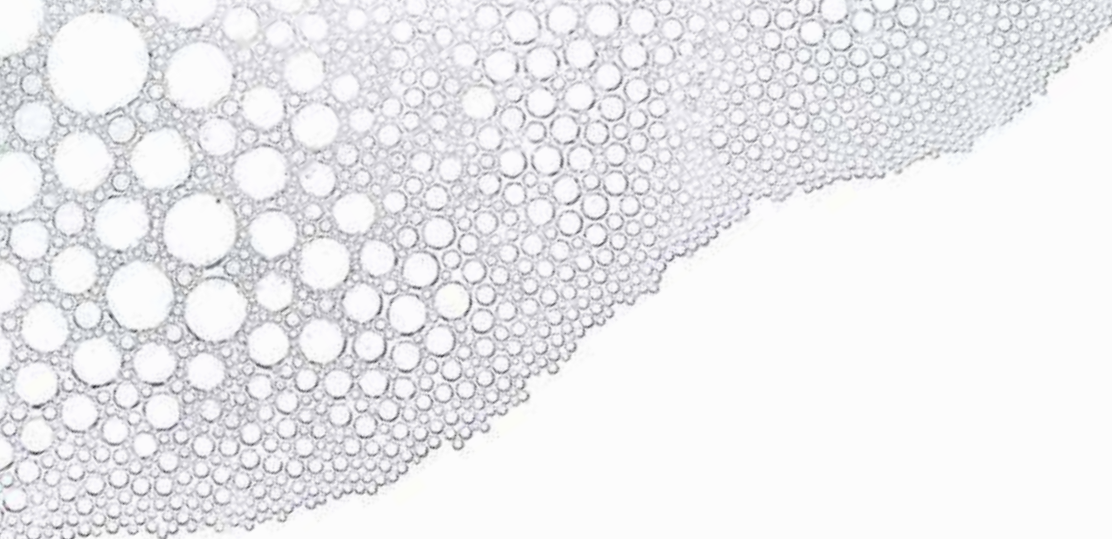
EKOLOGICZNE PRODUKTY GOTOWE TO:

- Min. 95% składników ekologicznych
- Zakaz GMO!
- Zakaz promieniowania jonizującego!
- Zakaz E 621 glutamianu monosodowego!
- Zakaz kwasu sorbowego i jego soli!
- Zakaz kwasu benzooesowego i jego soli!
- Zakaz dwutlenku siarki (tylko wina)!
- Zakaz rafinacji olejów (ew. dezodoryzacja)!

We współczesnym świecie, aby żywność przyczyniała się do naszego zdrowia musi mieć najwyższą biologiczną wartość, a takie surowce i produkty otrzymamy tylko z certyfikowanych upraw ekologicznych. Tylko żywność uprawiana metodami ekologicznymi, czy uzyskiwana ze zwierząt, które były hodowane w humanitarnych warunkach, gwarantuje, że nasz organizm przyswoi potrzebne mu składniki o doskonałej jakości - służące naszemu zdrowiu.

*Sylwia Kaczmarek - Dyrektor Departamentu Jakości
Bio Planet S.A.*





Damian Kublik
ekspert kategorii detergenty

Środki czystości

Detergenty, produkty powierzchniowo czynne, kojarzone najczęściej z... „chemią”.

MYDŁO CZYŚCIŁO I LECZYŁO

Artykuły oraz dokumenty historyczne potwierdzają, że najstarszym produktem „czyszczącym” jest mydło. Pieniące grudki, które powstały w wyniku połączenia tłuszczu z sadzą były wykorzystywane do czyszczenia wełny i bawełny. Dopiero w późniejszym okresie wykorzystywano je do higieny osobistej, zanim jednak to się stało, mydło pełniło funkcję składnika leczniczego. Prosty skład funkcjonujący setki lat, można byłoby powiedzieć, aż do dziś, jednak w nieco zmienionej formie. Nawet dziś w wielu przypadkach proste „szare mydło” wygrywa z odplamiaczami, które nie radzą sobie z plamami albo niszczą nasze ubrania.

ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ

Czym się kierować przy wyborze detergentów do naszego zaciśza domowego? Odpowiedź jest prosta - zdrowym rozsądkiem. Przemysł chemiczny na tyle jest rozwinięty, że prawie każdy produkt ma właściwości czyszczące, skuteczne w mniejszym czy większym stopniu, pomaga usunąć zabrudzenia plamy itp. Niestety żaden produkt sam nie czyści, lecz my go używamy, a więc co z nami? Musimy mieć świadomość, że nasze ciało jest narażone na wchłanianie substancji czynnych poprzez dłonie, nos i oczy. Wybierając produkty ważne, byśmy kierowali się ich zawartością, ponieważ często niewiedza jest powodem uczuleń, podrażnień czy nawet chorób. Sporo detergentów konwencjonalnych niestety bardzo często ma także negatywny wpływ na otaczające nas środowisko.

POSTAW NA EKOLOGIĘ!

Dużo większym zainteresowaniem w grupie produktów tzw. „non food” cieszą się naturalne kosmetyki, które dostępne są prawie w każdym ekologicznym sklepie specjalistycznym. Niestety środki czystości, które bezpośrednio, jak i pośrednio mają kontakt z naszym ciałem, nie cieszą się jeszcze tak dużą popularnością.

ŚRODOWISKO

Jest to kolejny argument, który powinien nas przybliżyć do sięgnięcia po certyfikowane detergenty. Choćby dlatego, że produkty konwencjonalne, takie jak: tabletki do zmywarek, produkty do czyszczenia powierzchni kuchennych i toalet, trafiają najczęściej do miejskich oczyszczalni, w których powinny być zniwelowane. Tak się jednak nie dzieje, co w konsekwencji przekłada się na jakość naszej wody. Z kolei producenci detergentów ekologicznych - np. firma Klar - posiadają doskonałe tabletki do zmywarek w 100% biodegradowalne. Opakowanie dla jednostek certyfikujących takich jak np. Eco-Cert jest również bardzo ważnym pojęciem pod kątem naszego

ekosystemu. Opakowania takie powinny być biodegradowalne, a przede wszystkim zoptymalizowane wielkością do produktu. Sądzę, że w niedalekiej przyszłości czekać nas będzie kolejny etap mody Zero Waste, w którym Konsument, czyli My będziemy nabierali środki czystości we własne pojemniki wielokrotnego użytku, by w ten sposób ograniczyć zanieczyszczenie naszej planety.

Zatem zanim podejmiemy decyzję o zakupie nowego środka do czyszczenia plam, szyb czy innych powierzchni, poszukajmy produktów z certyfikatem, które możemy znaleźć w markecie. Musimy bardzo uważać, bo sama nazwa eko czy delikatny nie daje nam gwarancji, że wybierzemy dobry produkt. W artykule obok przeczytacie, na co powinniśmy zwracać uwagę. A jeszcze pewniejsi będziemy, gdy udamy się do sklepu ekologicznego i zapytamy o taki produkt. Cena owszem różni się od konwencjonalnych produktów, lecz w zamian otrzymamy produkt dużo wydajniejszy, a dla nas bezpieczniejszy. Pranie nie musi pachnieć perfumami, czy „alpejską łąką”, abyśmy mieli pewność, że jest czyste. Produkty np. firmy Klar i Almacabio dają nam gwarancję czystych ubrań, ale też nie mają w sobie żadnych perfum. Przyznam, że sam używam wymienionych wyżej produktów i nie wyobrażam sobie wyciągać chemicznie pachnącego prania z pralki. Bądźmy bardziej otwarci na własne dobro, a w szczególności dbajmy o własne dzieci, które na co dzień korzystają z naszych czyszczonych powierzchni, przedmiotów czy ubrań.



polecamy !

**PŁYN DO PRANIA DZIECIĘCYCH
UBRANEK - ALMACABIO**



polecamy !

**PROSZEK DO PRANIA
KOLOR ECO - KLAR**

Eko detergenty - czystość bez trucia

Środki do prania, mycia oraz inne produkty do czyszczenia są niezbędne w każdym domu. Najczęściej jednak takie produkty zawierają bardzo szkodliwe substancje, niebezpieczne zarówno dla środowiska, jak i dla człowieka, gdyż mogą powodować podrażnienia skóry i alergię. Alternatywą są certyfikowane środki do mycia, czyszczenia, które z powodzeniem zastąpią agresywne i toksyczne detergenty. Są przyjazne dla środowiska i jednocześnie gwarantują niezwykłą uniwersalność i skuteczność.

Wybieramy produkty z certyfikatami, dzięki nim wiemy, że nie tylko kupujemy dobry i skuteczny produkt, ale dodatkowo mamy informację, że produkt spełnia normy ekologiczne i jest bezpieczny dla ekosystemu.

CO OZNACZAJĄ POSZCZEGÓLNE SYMBOLE ZNAJDUJĄCE SIĘ NA OPAKOWANIACH DETERGENTÓW I ŚRODKÓW CZYSTOŚCI?

ECOCERT (Francja)



**NATURAL
DETERGENT**



**NATURAL DETERGENT
made with
ORGANIC**

Standard Ecocert dla produktów czyszczących został wprowadzony w 2006 r. we Francji we współpracy z dostawcami, producentami, dystrybutorami. Główną ideą było i nadal jest promowanie naturalnych składników. Produkt oznakowany symbolem Ecocert gwarantuje, że producent wdrożył **praktyki przyjazne dla środowiska na całej linii produkcyjnej**. Przebieg procesu produkcyjnego jest równie ważny, jak zawartość produktu, dlatego Ecocert wymaga wdrożenia skutecznego systemu jakości, umożliwiającego kontrolę produktu na całej linii produkcyjnej, od składnika do produktu końcowego. Dodatkowo, każda kontrolowana firma, której produkty podlegają certyfikacji, musi opracować system zarządzania środowiskiem w celu zmniejszenia zużycia wody i energii oraz usprawnienia zarządzania odpadami. **Ecocert bada również charakter biodegradacji i recyklingu opakowań.**

Podstawowe zasady Ecocert-u to:

- Ochrona planety i jej zasobów.
- Rzetelne informowanie konsumenta.
- Ograniczenie niepotrzebnych odpadów.

W listopadzie 2012 roku Ecocert wprowadził dwa poziomy certyfikacji dla naturalnych detergentów (Natural Detergent) oraz dla naturalnych detergentów wyprodukowanych przy użyciu komponentów ekologicznych (Natural Detergent made with Organic):

Natural Detergent znajdziemy na produktach, które spełniają następujące warunki:

- 100% użytych składników w gotowym detergencie jest zgodne z europejskim ustawodawstwem dotyczącym detergentów i kryteriów ich stosowania;
- maksymalnie 5% składników syntetycznych pochodzi z restrykcyjnej listy;
- brak wymaganego minimum składników pochodzących z kontrolowanych upraw ekologicznych;
- gotowe detergenty nie mogą stanowić zagrożenia dla środowiska, działać toksycznie na organizmy wodne, rośliny, zwierzęta, organizmy glebowe, pszczoły, nie mogą powodować długo utrzymujących się niekorzystnych zmian w środowisku.

Natural Detergent made with Organic znajdziemy na produktach, które spełniają następujące warunki:

- minimum 95% składników pochodzenia naturalnego;
- minimum 10% składników pochodzących z kontrolowanych upraw ekologicznych;
- gotowe detergenty nie mogą stanowić zagrożenia dla środowiska, działać toksycznie na organizmy wodne, rośliny, zwierzęta, organizmy glebowe, pszczoły, nie mogą powodować długo utrzymujących się niekorzystnych zmian w środowisku.

ECO GARANTIE (Belgia)



Ecogarantie to belgijski znak towarowy, informujący konsumenta, że produkt jest ekologiczny, bezpieczny i trwały zgodnie z wymaganiami belgijskiego instytutu certyfikującego. Przyznawany jest produktom, których proces powstawania nie burzy równowagi biologicznej między ludźmi, roślinami i zwierzętami.

ECO GARANTIE gwarantuje, że:

- wybór składników opiera się na zasadach odpowiedzialności i zrównoważonego rozwoju;
- surowce i półprodukty pochodzą z kontrolowanych upraw ekologicznych (chyba że producent może udowodnić, że nie są dostępne);
- produkty syntetyczne, barwniki i konserwanty są używane w bardzo ograniczony sposób, istnieje lista z substancjami, które z powodu ich specyficznych cech i funkcji w produkcie nie mogą być zastąpione innymi składnikami;
- nie są wykorzystywane w produkcji organizmy genetycznie zmodyfikowane, ani techniki GMO;
- produkty nie zawierają składników petrochemicznych;
- produkty końcowe nie są testowane na zwierzętach;
- producent jest kontrolowany w określonych odstępach czasu przez jednostki certyfikujące;
- produkty końcowe gwarantują dobrą biodegradowalność, brak toksyczności dla organizmów wodnych, minimalny wpływ na środowisko.

Misja ECO GARANTIE obejmuje m.in.:

- Zrównoważony rozwój,
- Bezpieczeństwo,
- Minimalny wpływ na środowisko.

Celem jest promocja i identyfikacja produktów ORGANIC, czyli m.in. przywrócenie środowisku naturalnych walorów.

ECO CONTROL i CSE



Eco Control to znak ekologiczny używany od 2001 r. w certyfikacji głównie środków czystości i środków do prania w Niemczech. Jest zastrzeżonym znakiem towarowym instytutu certyfikującego PreCert, Consulting & Audits.

Etykieta ECO CONTROL gwarantuje, że podczas produkcji:

- nie stosowano enzymów z organizmów genetycznie zmodyfikowanych, organizmów genetycznie zmodyfikowanych oraz technik GMO;
- nie stosowano środków petrochemicznych ani też częściowo petrochemicznych środków powierzchniowo czynnych (pochodzących z przeróbki ropy naftowej);

- nie używano żadnych petrochemicznych ani też częściowo petrochemicznych konserwantów,
- wykorzystano czyste oleje roślinne z kontrolowanych upraw ekologicznych,
- zastosowano czyste oleje eteryczne (jako środki zapachowe), pochodzące z kontrolowanych upraw ekologicznych.

Od marca 2016 r. znak EcoControl został zastąpiony przez znak CSE (Certified Sustainable Economics; Certyfikat Zrównoważonej Gospodarki/Ekonomii), który ma szersze znaczenie i niesie za sobą nowe, całościowe spojrzenie na ekologiczny standard w zrównoważonym rozwoju. Odnosi się do całej działalności przedsiębiorstwa. **Przyznawany jest firmom, które w ramach etycznego biznesu nie tylko dostosowują się do standardów ekologicznych dla produkowanych towarów, ale także pracują na zasadach zrównoważonego rozwoju społeczno-ekonomicznego.**

ECOLABEL



EU Ecolabel to oficjalne, europejskie wyróżnienie, przyznawane wyrobom przyjaznym dla środowiska, spełniającym wysokie standardy jakościowe i zdrowotne. Wyroby oznakowane tym znakiem przechodzą oceny przez niezależne jednostki i spełniają rygorystyczne wymagania środowiskowe i zdrowotne. Znak EU Ecolabel jest uznawany w całej Unii Europejskiej. Podstawą przyznania oznakowania EU Ecolabel jest rozporządzenie Unii Europejskiej nr 66/2010 w sprawie oznakowania ekologicznego dla poszczególnych grup wyrobów.

Główną ideą jest podejście oparte na całym cyklu życia produktu, oddziaływanie na środowisko musi być ograniczone do minimum przez cały cykl życia produktu, od wydobycia surowców po produkcję, pakowanie i transport, aż do sposobu wykorzystania i utylizacji.

Logo EU Ecolabel gwarantuje:

- mniej odpadów,
- mniej zanieczyszczeń,
- w konsekwencji lepsze, bezpieczniejsze produkty dla naszej planety.

POWSTRZYMAĆ TOKSYCZNE GRANULKI!

Jednym z ważniejszych warunków otrzymania certyfikatu EU ECOLABEL dla detergentów według nowych wymagań jest całkowite wyeliminowanie mikrocząstek plastiku ze składu produktów. Mikrocząsteczki plastiku to małe syntetyczne drobinki, bardzo popularny składnik środków czystości. Ich obecność np. w pastylkach do zmywarek wzmacnia czyszczące działanie tego produktu. Plastikowe granulki są za małe, aby zostały wyłapane przez oczyszczalnię ścieków, więc z gospodarstw domowych trafiają wprost do środowiska naturalnego zanieczyszczając je.



ONLY BIO

naturalna siła rzepaku

jedyne kosmetyki
z opatentowaną substancją z rzepaku

zawierają przynajmniej **99%**
składników pochodzenia naturalnego



naturalność i wegańskość
potwierdzona certyfikatami



onlybio.eu.com

GREEN BRAND



Znak Green Brand oznacza wyróżnienie dla producenta za wprowadzenie marki/ produktu, w znacznym stopniu przyczyniającym się do ochrony środowiska. Nagrody są przyznawane za zrównoważony rozwój, ochronę środowiska i propagowanie zdrowego stylu życia. Przykładem jest płyn do prania kolorowych ubrań firmy AlmaWin.

VEGAN



- Symbolem Vegan mogą zostać oznaczone środki czystości, które spełniają następujące wymagania:
- produkt nie może zawierać żadnych składników pochodzenia zwierzęcego lub odzwierzęcego (dotyczy to surowców, procesu produkcji i produktu końcowego);
- produkt nie może być testowany na zwierzętach;
- produkt musi być wolny od składników roślinnych, które pochodzą z upraw genetycznie modyfikowanych.

BIO C.E.Q



Jest to innowacyjny standard, nadawany m.in. detergentom. Zajmuje się aspektami etycznymi, toksykologicznymi, środowiskowymi i chemicznymi. To pierwszy europejski standard dla środków czyszczących, który nakłada bezwzględny zakaz stosowania, bez żadnych odstępstw, jakichkolwiek składników pochodzącego zwierzęcego. Wymaga to uzyskania dodatkowego certyfikatu dotyczącego braku testów na zwierzętach, zarówno na poziomie składników, jak i gotowego produktu. Ponadto, produkty posiadające certyfikat Bio C.E.Q. nie zawierają fosforanów, środków konserwujących, GMO, polimerów akrylowych, chloru, parabenów, fosforanów i innych syntetycznych środków bielących. Zawierają m.in. olejki eteryczne i perfumy bez syntetycznych piżm, pochodnych ftalowych, stabilizatorów oraz syntetycznych przeciwutleniaczy. Cały skład tych produktów ulega całkowitej i szybkiej biodegradacji.

FSC



Znak ekologiczny FSC (Forest Stewardship Council) informuje, że drewno, z którego zrobiony jest dany produkt pochodzi z obszarów leśnych zarządzanych ekologicznymi zasadami, chroniących kluczowe siedliska roślin i zwierząt. Surowym

przepisom podlega też obróbka drewna, dzięki czemu można mieć pewność, że drewno posiadające znak ekologiczny FSC nie będzie wymieszane z drewnem z innych źródeł.

Logo FSC jest przyznawane zakładom leśnym, które nie uprawiają gospodarki rabunkowej, dbają o utrzymanie lasów, cechują się zrównoważonym gospodarowaniem zasobami leśnymi.

NORDIC SWAN ECOLABEL



Nordic Swan Ecolabel to gwarancja jakości ze Skandynawii. Certyfikat przyznawany jest od 1989 r. przez Stowarzyszenie Ministrów Krajów Skandynawskich – Szwecji, Norwegii, Finlandii, Islandii, od 1997 r. również Danii. **W certyfikacji Nordic Ecolabel przyznaje się oceny kierując się całym cyklem życia produktów.** Na pierwszym miejscu stawiane są **kryteria ekologiczne**, tzn. to czy dany produkt **jest przyjazny dla środowiska** – na etapie produkcji, jak również **użytkowania i późniejszej utylizacji**. Certyfikat koncentruje się na stanie środowiska naturalnego po zużyciu produktu. Jest gwarancją dla konsumenta, że produkt spełnia rygorystyczne wymogi środowiskowe.

ZAWSZE ZACHOWUJ OSTROŻNOŚĆ:

Także produkty oparte na naturalnych surowcach mogą być np. silnie zasadowe i jako takie przy niewłaściwym zastosowaniu mogą być niebezpieczne dla człowieka. Poszczególne produkty wymagają zachowania środków ostrożności podanych na etykietach, w szczególności przechowywania ich w miejscu niedostępnym dla dzieci.

*Sylvia Kaczmarek - Dyrektor Departamentu Jakości
Bio Planet S.A.*



W ofercie firm, takich jak Almacabio, Almavin oraz Klar znajdziemy wszystkie potrzebne środki czystości dla każdego „domu w stylu eko”.

Quinoa super matka zbóż



Komosa ryżowa (*Chenopodium quinoa* Willd), szerzej znana jako quinoa, nazywana również „zbożem Inków”, „ryżem peruwiańskim” lub „chisaya mama” co tłumaczy się jako matka zbóż. To jedna z najstarszych roślin uprawowych na świecie, której początki sięgają 5000 lat p.n.e.

Komosa ryżowa była podstawowym pokarmem w państwach Inków oraz obiektem kultu wśród plemion, które czciły ją jako roślinę błogosławioną i życiodajną. Quinoa uprawiana była na górskich terenach Ameryki Południowej (Andach) ciągnących się od Kolumbii, przez Peru, aż po Chile. Obecnie komosa ryżowa jest rośliną uprawianą nie tylko w wielu krajach Ameryki Południowej, ale także w USA, Indiach, Kanadzie oraz na Wyspach Brytyjskich. Głównym producentem komosy ryżowej na świecie jest Peru, na drugim miejscu plasuje się Boliwia. W Polsce uprawą komosy ryżowej zajmują się głównie gospodarstwa eksperymentalne. Ograniczeniem hodowli quinoa w naszym kraju jest najprawdopodobniej zbyt krótki okres wegetacji, który uniemożliwia niektórym odmianom owocowanie.

Komosa ryżowa wykazuje niskie wymagania środowiskowe i klimatyczne. To roślina odporna na zimno, długotrwałą suszę czy zasolenie. Charakteryzuje się również dużą plastycznością ekologiczną, rośnie na terenach, które dla rozwoju innych gatunków są praktycznie niemożliwe lub znacznie ograniczone (np. na skalistych stanowiskach górskich na wysokości do 4300 m n.p.m.). Komosa ryżowa jest rośliną zielną, jednoroczną zaliczaną do tzw. pseudozbóż (pseudocereali), a te z kolei zaliczane są do roślin alternatywnych.

- **Pseudozboża** to zbiorcza grupa roślin, które nie są zbożami, ale przypominają je z wyglądu. Dotyczy to głównie podobieństwa nasion do ziarniaków zbóż oraz tego, iż charakteryzują się dużą zawartością skrobi. Pseudozboża nazywa się często zbożami rzekomymi. Do pseudozbóż zaliczana jest m.in. gryka zwyczajna (*Fagopyrum esculentum* M.), szarłat wyniosły (*Amaranthus cruentus* L.), chia szalkwia hiszpańska (*Salvia hispanica* L.) czy właśnie komosa ryżowa (*Chenopodium quinoa* W.). Pseudozboża zawierają wiele cennych składników mineralnych, witamin oraz charakteryzują się wysoką zawartością białka, które pod względem jakościowym znacznie przewyższa białka pochodzące od zbóż. Należy podkreślić, iż nasiona pseudozbóż nie zawierają glutenu, co jest niewątpliwym atutem dla osób cierpiących na celiakię oraz osób będących na diecie bezglutenowej.
- **Rośliny alternatywne**, do których należą pseudozboża to rośliny, które ze względu na swoje właściwości mogą być zamiennikami lub też wartościowym uzupełnieniem tradycyjnych surowców roślinnych, takich jak np. pszenica, kukurydza czy ryż.

NASIONA KOMOSY RYŻOWEJ

Owoc (nasienie) komosy ryżowej to tzw. orzeszek o średnicy od 1,8 do 2,6 mm i grubości około 1 mm. Nasiona komosy ryżowej mają kształt spłaszczonej kuleczki przypominającej dysk. Ciekawostką jest fakt, iż masa 1000 nasion komosy ryżowej waha się od około 2 do 5 g. Nasiona mogą mieć różne zabarwienie – od białego, przez czerwony, aż do czarnego.

NASIONA KOMOSY RYŻOWEJ



• **Quinoa biała** – to najpopularniejsza odmiana, która po ugotowaniu jest kremowa, puszysta i lekka. Doskonala jako substytut ryżu, płatków śniadaniowych, może być dodawana do wypieków oraz zimnych lub ciepłych sałatek.

• **Quinoa czerwona** – najbardziej wartościowa pod względem zawartości minerałów; ma mniej białka i więcej węglowodanów niż biała, ale za to więcej błonnika. Ze względu na lekko gorzki smak, wspaniale łączy się z awokado czy miękkimi serami. Czerwona komosa ryżowa jest bardziej chrupiąca niż biała, więc może być stosowana jako substytut posiekanych orzechów.

• **Quinoa czarna** – rzadko spotykana, czarny kolor quinoa przeżywa subtelnie słodkiemu smakowi i orzechowej konsystencji. Jest jeszcze bardziej chrupiąca niż czerwona komosa ryżowa, dobrze łączy się z cytrusami i innymi owocami.

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA:

Należy pamiętać, że w celu pozbycia się goryczki, nasiona komosy ryżowej przed gotowaniem dokładnie oplukujemy na sicie o drobnych oczkach pod strumieniem zimnej wody, mieszając cały czas palcami. W przypadku, gdy zależy nam na wydobyciu charakterystycznego, orzechowego posmaku komosy, możemy pozostawić nasiona do wyschnięcia (lub podsuszyć na patelni) i przed gotowaniem podprażyć je przez ok. 5 minut na suchej patelni, na średnim ogniu, przez cały czas mieszając.

Oplukaną komosę umieszczamy w rondelku, zalewamy wodą w proporcji 2 części wody na 1 część nasion i doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień, przykrywamy i gotujemy na małym ogniu około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę. Ziarenka powinny stać się lekko przezroczyste, z wyraźnie widocznymi białymi, spiralnymi „ogonkami” (te „ogonki” to kiełki).

ZASTOSOWANIE

Nasiona komosy ryżowej, podobnie jak nasiona zbóż, wykorzystuje się do przemiału na mąkę, produkcję kasz, płatków czy wyrobów ekspandowanych.

- **mąka z komosy ryżowej** – otrzymywana jest ze zmielonych, nieprażonych ziaren komosy. Istotne jest to, iż jest to mąka, która nie zawiera białek glutenowych. Wykorzystuje się ją do produkcji pieczywa, ciast, makaronów, płatków śniadaniowych, musli, naleśników, tortilli czy na polentę. Ważne jest, aby mąkę quinoa mieszać z innymi stosowanymi przez nas mąkami, a nie używać jej samodzielnie. Należy pamiętać, aby zachować następującą proporcję: 80% tradycyjnej mąki na 20% mąki quinoa. Pozostała część składników powinna zostać niezmieniona.
- **płatki z nasion komosy ryżowej** – powstają w procesie

rozgniatania (płatkowania) nasion quinoa. Mają wielorakie zastosowanie: do szybkich śniadań jako dodatek do mleka lub jogurtu, jako zagęstnik do zup, dodatek do pieczywa, ciast, ciasteczek czy makaronów.

- **quinoa ekspandowana** – przeznaczona jest do bezpośredniego spożycia. Jej ekspandowana postać uzyskiwana poprzez podgrzewanie i prażenie nasion. Proces ten porównać można do przygotowania popcornu. Jednak nie robi się tego na tłuszczu, a używając wyłącznie suchych naczyń i gorącego powietrza. Quinoa ekspandowana to oryginalna posypka do sałatek, dodatek do batoników i ciastek domowej roboty.

Aby propagować i uświadomić ludzi o niezwykłych właściwościach quinoi – eksperci ONZ rok 2013 ogłosili Międzynarodowym Rokiem Komosy Ryżowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE KOMOSY RYŻOWEJ

W porównaniu z tradycyjnymi zbożami, nasiona komosy ryżowej charakteryzują się korzystniejszym składem chemicznym pod względem żywieniowym.

BIALKA - na uwagę zasługuje bardzo wysoka zawartość białka ogółem (10-22%). Szeroki zakres zawartości procentowej białka zależy od pochodzenia komosy ryżowej, odmiany, warunków glebowo-klimatycznych, a także zasobności gleby w składniki mineralne. Warty podkreślenia jest również fakt, iż białka w nasionach komosy ryżowej posiadają korzystny skład aminokwasowy. Dotyczy to przede wszystkim wysokiej zawartości lizyny (niezbędnej do odbudowy i regeneracji komórek ciała, stymulatora hormonu wzrostu u dzieci) – 54,2 mg/g oraz metioniny (chroniącej komórki wątrobowe oraz wspomagającego eliminację tkanki tłuszczowej) – 21,5 mg/g. Tradycyjne zboża są ubogie w te aminokwasy.

WĘGLOWODANY - stanowią największą zawartość w nasionach quinoa: 53-67%. Dominującym sacharydem jest skrobia, co jest typowe dla wszystkich ziaren roślin zbożowych oraz nasion pseudozbóż. Co ważne, spożycie komosy ryżowej dostarcza organizmowi dużą dawkę energii, jednak z uwagi na niski indeks glikemiczny (IG 35) uwalniania jest ona powoli.

TŁUSZCZE - zawartość 4-10%. Komosa ryżowa cechuje się korzystnym stosunkiem tłuszczu do białek i węglowodanów. Jej nasiona bogate są w tłuszcze nienasycone, głównie w kwas linolowy (należy do kwasów typu omega-6), linolenowy (należy do kwasów typu omega-3) i oleinowy.

Kwasy te zapewniają obniżenie poziomu cholesterolu we krwi, wspomagają pracę układu krążenia i zmniejszają ryzyko wystąpienia miażdżycy.

SUBSTANCJE MINERALNE (mikro- i makroelementy) – na uwagę zasługuje wysoki poziom magnezu, żelaza, wapnia, fosforu i miedzi. Należy wspomnieć, iż suma wszystkich składników mineralnych zawartych w nasionach komosy ryżowej jest na poziomie dwu-, trzykrotnie wyższym niż w ziarnie zbóż tradycyjnych.

WITAMINY - nasiona quinoa zawierają głównie witaminy z grupy B, kwas foliowy oraz witaminę E (posiada ona silne właściwości antyoksydacyjne, a jej zawartość w nasionach komosy ryżowej jest niemal dwukrotnie wyższa niż w nasionach pszenicy czy żyta).

SAPONINY – są to związki biologicznie czynne obecne w nasionach komosy ryżowej. Zbyt duża zawartość tych antyodżywczych składników w diecie może utrudniać trawienie oraz przyswajanie mikroelementów. Związki te nadają nasionom komosy ryżowej lekko gorzki posmak, dlatego też zaleca się ich obłuskiwanie (usuwanie okrywy owocowo-nasiennej) lub też intensywne płukanie w silnym strumieniu wody przed przygotowaniem lub płukanie w garnuszku z 2 – 3 krotnym odlaniem wody.

żyj zdrowo jedz EKO

Bio Planet



Pyszna

Ekologiczna

Wartościowa





KOMOSA RYŻOWA Z WARZYWAMI W SOSIE MANGO CHILI



35 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

quinoa - 1 szklanka
 cukinia, papryka czerwona, bakłażan - po 1 szt.
 mango, cebula - po 1 szt.
 ugotowana czerwona fasola - 2 szklanki
 czosnek - 3 ząbki
 papryczka chili - 2 szt.
 przecier pomidorowy - 2 łyżki
 woda - 2 szklanki
 mleko kokosowe - 1/2 szklanki
 sok z limonki - 1 szt.
 świeża kolendra - 1 pęk
 świeży szpinak - 2 garści
 pomidory koktajlowe - 2 garści
 garam masala - 1 łyżeczka
 kurkuma - 1 łyżeczka
 wędzona papryka - 1 łyżeczka
 chili w proszku - 1/3 łyżeczki
 sól - do smaku
 oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cukinię, paprykę i bakłażana starannie umyj. Paprykę pozbaw gniazd nasiennych. Wszystkie warzywa pokrój w kostkę, oddź. Na głębokiej patelni podgrzej oliwę. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj i wrzuć na patelnię. Dodaj oczyszczoną z pestek i posiekaną papryczkę chili, 1/2 łyżeczki kurkumy, wędzonej papryki i przyprawę garam masala. Podsmażaj krótko. Dodaj na patelnię warzywa. Podsmażaj przez około 5 minut, mieszając co jakiś czas. Następnie zalej dwoma szklankami wody i wsep przepłukaną komosę. Przykryj pokrywką i duś przez 10 min, aż komosa wchłonie większość płynu i stanie się miękka. Dodaj 2 łyżki przecieru pomidorowego, fasolę, pozostałe przyprawy (1/2 łyżeczki kurkumy, wędzonej papryki, przyprawę garam masala i chili w proszku). Zamieszaj.

KROK 2: Mango oddziel od skóry i pestki. Pokrój na mniejsze kawałki i przełóż do miski lub naczynia blendera. Dodaj mleko kokosowe, gałązki kolendry, posiekaną i pozbawioną pestek papryczkę chili oraz sok z limonki. Zmiksuj na sos. Dodaj do komosy i warzyw. Zamieszaj, zostaw na ogniu przez około 3 minuty. Na koniec dorzuć listki szpinaku i przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Raz jeszcze zamieszaj. Gotowe!

Agata Dominiak (wegeweda)



CHLEB BEZGLUTENOWY



2 dni

SKŁADNIKI (2 porcje):

kasza gryczana niepalona - 1 szklanka
quinoa - 1 szklanka
 jabłko - 1/4 szt. (opcjonalnie)
 sól - 2 łyżeczki
 kminek mielony lub czarnuszka - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę umieszczamy w dużym słoiku i zalewamy wodą. W drugim słoiku czynimy to samo z komosą ryżową. Po 12 h odlewamy wodę i przepłukujemy kaszę i komosę. Pozostawiamy w słoikach (nie zalewamy ponownie wodą!) na 12 h do delikatnego skiełkowania.

KROK 2: Umieszczamy ziarna w mocnym blenderze kielichowym, dodajemy przyprawy i starte lub pokrojone na kawałki jabłko. Zalewamy 1/2 szklanki wody i blendujemy na gładką, gęstą masę. Wykładamy do formy wyścielonej papierem do pieczenia. Przykrywamy bawełnianą ściereczką i odkładamy w bardzo ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

KROK 3: Umieszczamy wyrośnięte ciasto w zimnym piekarniku. Nastawiamy temperaturę 190°C (termoobieg) i ustawiamy czas 60 min. Po tym czasie wyciągamy chleb z piekarnika. Wyjmujemy z formy i pozostawiamy do przestudzenia.

Dominika Lasota (Jeschyzyczzdrowiu)



WARZYWNY PASZTET Z QUINOA I GROCHU



180 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

quinoa biała - 1/2 szklanki
 groch suchy połówki - 300 g
 cebula, marchew, korzeń pietruszki - po 2 szt.
 seler korzeń - 250 g
 czosnek - 1 ząbek
 złote siemienie lniane - 2 łyżki
 suszone pomidory - 5 szt.
 kurkuma - 1 łyżeczka
 majeranek - 2 łyżki
 ziele angielskie - 5 szt.
 liść laurowy - 2 szt.
 mąka kokosowa - 4 łyżki
 sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Groch wrzucamy do miski, zalewamy wodą na noc i zostawiamy do namoczenia, potem płuczemy i wysypujemy do garnka. Dodajemy obrane i pokrojone w kawałki warzywa oraz ziele angielskie i liść laurowy. Zalewamy wodą - tylko tyle by przykryć warzywa. Gotujemy do miękkości. Po tym czasie do garnka dodajemy dokładnie opłukaną komosę ryżową. Gotujemy jeszcze 5 min i zostawiamy na kolejne 5 min pod przykryciem do napęcznienia. Dodajemy pozostałe przyprawy, mieszamy. Wyjmujemy z garnka liść laurowy i ziele angielskie. Zostawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: Do zimnej masy dodajemy zmieloną i zaparzoną wrzątkiem siemieniem lnianym oraz mąkę kokosową, miksujemy wszystko na gładką masę. Masę przykładamy do formy żaroodpornej. Pieczemy godzinę w 180°C. Pasztet studzimy i na noc wkładamy do lodówki, po wystudzeniu będzie się lepiej kroił.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorota DS)

polecamy! ←



GROCH ZIELONY POŁÓWKI BIO - BIO PLANET



KURKUMA MIELONA BIO - LEBENSBAUM



POMIDORY SUSZONE SOLONE BIO - BIO PLANET



ANANASOWO KAKAOWA KOMOSANKA



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
ugotowana quinoa - 3 łyżki
 ananas świeży - 2 plastry
 kakao - 1 łyżka
 starty korzeń imbiru - 1 łyżeczka
 napój ryżowy - 1 szklanka

DODATKOWE INFORMACJE:
 Przepis pochodzi z książki „Zielone Koktajle DETOKS: 365 przepisów”.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
 Z obranych plasterów ananasa wykrój twarde srodki. Zmiksuj z pozostałymi składnikami do konsystencji gładkiego koktajlu.

Zielone Koktajle



TRÓJKOLOROWE CIASTO



🕒 120 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
quinoa biała, czerwona, czarna - po 7 łyżek
 płatki jaglane - 9 łyżek
 banany - 3 szt.
 białka jajek - 3 szt.
 stewia - 3 łyżeczki
 borówki - 1 garść
 brzoskwinia - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Każdy kolor komosy ugotować w osobnym garnku (wcześniej je przepłukujemy) z dodatkiem łyżeczki stewii i szczyptą soli, odstawić do wystygnięcia. Płatki jaglane zmielić na mąkę. Banany zblendować z białkami. Do każdego rodzaju komosy dodać po równo mąki jaglanej oraz zblendowanych bananów z białkami. Do formy wyłożonej papierem do pieczenia nałożyć masę z czarnej komosy, następnie masę z białej komosy i na wierzchu masę z czerwonej komosy (dokładnie przyciskając każdą z mas, aby się połączyły). Całość piec około 40 min w 190°C.

Magdalena Nagler - foodmania



ZŁOTO INKÓW Z ŁOSOSIEM I SAŁATĄ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
quinoa biała - 3/4 szklanki
 mieszanka sałat - trochę
 kiełki słonecznika - trochę
 ogórek zielony - 2 szt.
 wędzony łosoś - kilka plasterów
 słonecznik ziarna - trochę
 oliwa z oliwek i olej rzepakowy - kilka kropli
 ser manouri i oliwki (opcjonalnie) - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotować quinoę (wcześniej ją przepłukując kilkukrotnie) i ostudzić, a następnie ułożyć niczym kołderkę w miseczkach, gdzie przygotowujemy sałatkę. Kolejną warstwą to miks sałat. Polecam masłową pomieszać z rozspoką. Ogórek zielony, w plasterki pokrojony. Czwarta warstwa to kiełki słonecznika. Kładziemy plastry łososia. Posypujemy słonecznikiem. Kto lubi kroi na kawałki manouri i dodaje 4-5 oliwek na talerzyk. Polewamy oliwą z oliwek i olejem rzepakowym.

mohoyoga



Wszystko,
 co nadaje smak życiu!



Buliony warzywne



bez drożdży



obniżona zawartość soli



Buliony mięsne



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



Certyfikowane przez:
 DE-ÖKO-001



AUTENTYCZNIE ZDROWA I AKTYWOWANA ŻYWNOSĆ

SEKRETEM NASZYCH PRODUKTÓW JEST INNOWACYJNA
TECHNOLOGIA 42°. NASZE PRODUKTY SĄ SUSZONE
W STARANNIE KONTROLOWANYCH WARUNKACH, DZIĘKI
CZEMU ZACHOWUJĄ WSZYSTKIE WARTOŚCI ODŻYWCZE.

42°

BIOGRANOLA

- chrupiąca i pyszna porcja zdrowia w 3 smakach
- bez dodatku cukru, konserwantów i barwników
- bezglutenowa, wegańska



VEGGIE WRAP

- bezglutenowy wrap w 2 smakach
- bez mąki, 100% eko surowce
- do spożycia na ciepło i na zimno



RAW SEZAME CRACKERS

- pyszne wegańskie bio przekąski w 4 smakach
- bez dodatku cukru, tłuszczu i konserwantów
- bogate w aktywowane nasiona



BURI BERI

- owocowe bio przekąski w 4 smakach
- złożone tylko z 2 składników
- bez dodatku cukru i tłuszczu



papagrין
just healthy food

www.papagrין.com

marka z filozofią życia

Jesteśmy zgraną ekipą pozytywnie nastawionych do życia ludzi, którzy kochają swoją pracę i lubią ze sobą współpracować. W życiu prywatnym celebруем ideę slow food, cenimy wartości rodzinne, uwielbiamy naszych przyjaciół, a w pracy zarażamy pozytywną energią i zdrową filozofią życia :).

Wiemy jakie znaczenie dla jakości życia ma zdrowe, nieprzetworzone jedzenie, dlatego sami dbamy o to, by w naszych jadłospisach nie zabrakło wartości odżywczych, ale i dobrego smaku, ponieważ... my po prostu uwielbiamy jeść!

Tym, co odkryliśmy dzielimy się z Wami w naszych produktach. 100% BIO, 100% Vegan i bez dodatku cukru!

DLACZEGO RAW FOOD?

W obecnych czasach, kiedy świat pędzi do przodu, wielu z nas pędzi razem z nim – za karierą, pieniędzmi, sukcesem, zapominając po drodze o tym, co w życiu najważniejsze.

Doskonale wiemy jak to jest – doświadczyliśmy tego pędu na własnej skórze. W pewnym momencie, gdzieś pomiędzy jednym, a drugim spotkaniem, próbując uciszyć bez przerwy dzwoniącą komórkę, przeżywając w pośpiechu paskudnego hamburgera z najbliższego fast foodu, nagle nas olśniło – czy tak wyobrażaliśmy sobie nasze życie? Czy to daje nam szczęście? Czy awanse, podwyżki i uznanie w oczach przełożonych, zastąpi nam czas spędzony z najbliższymi, wspólne posiłki i zabawy?

Z dnia na dzień przewartościowaliśmy nasze życie – rzuciliśmy dobrze płatne posadki w korporacjach, odezwaliliśmy się do dawno niewidzianych znajomych, a **fast foody zamieniliśmy na pełnowartościowe posiłki, których przyrządzanie stało się dla nas ogromną radością i przyjemnością.**

Wreszcie staliśmy się szczęśliwi :)

Naszą filozofią zaczęliśmy zarażać innych, a **przygotowywane w domu zdrowe zamienniki sklepowych produktów, zwróciły uwagę naszych przyjaciół.** Nie dość, że były zdrowe, to też po prostu smaczne :)



Właściciele firmy Iwona i Andrzej Olszewscy, hala produkcyjna Papagrín w Radomiu.

Początkowo przygotowaliśmy je dla nas i dla przyjaciół, aż niepostrzeżenie przedostaliśmy się na rynek lokalny. **Uznaliśmy więc, że produkcja zdrowej żywności może stać się sposobem na życie.** Nie dość, że oznaczało to, że będziemy robić to, co kochamy, to dodatkowo, będziemy się dzielić zdrową filozofią życia z innymi!

EKOLOGICZNE, ZDROWE I POLSKIE

W to, co wytwarzamy, wkładamy nie tylko pasję i serce, to dla nas prawdziwa frajda! Łączenie zdrowych składników z innymi, kombinacje smaków i aromatów, próbowanie, mieszanie i tworzenie kolejnych wariantów... My to po prostu kochamy!

Świadomość, że tworzymy coś dobrego, czym możemy podzielić się z innymi, dodaje nam skrzydeł, a fakt, że znajdujemy tak wielu zwolenników wyników naszej pracy, działa na nas niezwykle motywująco.

Musicie wiedzieć, że nasze **produkty są tworzone tak, aby zachowywały maksimum walorów odżywczych.** Są nie tylko smaczne, autentycznie zdrowe, ale też **wegańskie i bezglutenowe. Wszystkie surowce przerabiane są w temperaturach poniżej 42°C,** aby nie niszczyć cennych enzymów, witamin i mikroelementów.

Aby mieć absolutną pewność co do jakości składników, **wszystkie sprowadzamy z upraw ekologicznych. Aż 85% z nich, to polskie surowce!**

Co więcej, przyświeca nam idea ekologicznej produkcji, **wszystkie odpady to elementy organiczne, które oddajemy lokalnym rolnikom na kompost.**

NASZE IDEE

Najważniejsze jest dla nas zdrowie i równie zdrowe relacje z Klientami, Współpracownikami i Partnerami biznesowymi :)

Po doświadczeniach zdobytych w dużych światowych korporacjach chcemy własną firmę budować na uczciwości i solidności, ponieważ wierzymy, że jakość, uczciwość i dobre relacje z Klientami połączone z ciężką pracą są najlepszą drogą do sukcesu.

Celebруем każdą chwilę, zarażamy pozytywną energią i podpowiadamy jak zdrowo żyć. Zależy nam na budowaniu długotrwałych relacji opartych na wzajemnym szacunku i zaufaniu oraz na obopólnym zadowoleniu ze współpracy (oraz z naszych produktów).

Zachęcamy do dołączenia do grona naszych przyjaciół! Poznaj nas lepiej: <http://papagrín.com>



Zapewnienie jakości

w całym łańcuchu wartości

Na przykładzie

Lebensbaum Herbatka koper włoski-anyż-kminek – od pola do półki sklepowej.



Planowanie upraw

Czas po zbiorach to czas przed zbiorami: właśnie wtedy omawiamy z naszymi partnerami-plantatorami odmiany, ilości i rozmiary cięcia na kolejny rok.

Zbiory

Jesteśmy obecni: Czy ilości i jakość są zgodne z planem? Jeśli nie, to kto z partnerów może pomóc?

Po zbiorach

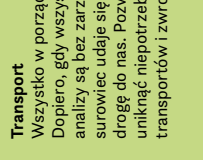
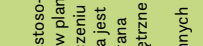
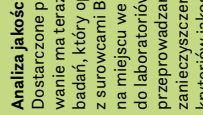
Pierwsze kontrole na miejscu: Czy suszenie przebiega prawidłowo? Kontrola na obecność obcych składników, takich jak łodygi, kamienie lub chwasty. Pierwsze kontrole pozostałości. Dopiero, gdy wszystko jest OK, następuje dalsze przetwarzanie.

Dalsze przetwarzanie

Krok po kroku: Gdy jest to możliwe, jeszcze u partnera następuje oczyszczanie, przesiewanie, cięcie. Stosowane są detektory metali i urządzenia oddzielające kamienie.

Analiza

Analizy pozostałości przeprowadzane są zgodnie z planem badań Lebensbaum, a ich wyniki są do nas przysyłane. Od nowych dostawców wymagamy dostarczenia nam próbek wstępnych do badań zgodnie z naszymi specyfikacjami: czystości, objętości nasypowej, analizy sitowej.



U specjalisty

Wszystko OK? Jeśli tak, to w regionalnym zakładzie wszystkie trzy składniki są ponownie oczyszczane, cięte i natychmiast na świeżo mieszane zgodnie z naszą recepturą. Gotowa mieszanka surowców wraca do nas.

Badania wewnętrzne

Analogicznie do próbek wstępnych: Badana (ponownie) jest sensoryka, objętość nasypowa itd. Decydujące znaczenie ma teraz również wilgotność resztkowa, którą sprawdza się w suszarce laboratoryjnej. Jest to ważne dla uniknięcia zarodków, sklejania się, komplikacji podczas przetwarzania itp.

Analiza jakości

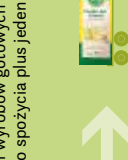
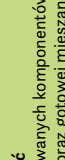
Dostarczone próbki są starannie mieszane. Zastosowanie ma teraz nasz specyficzny dla produktów plan badań, który opiera się na 30-letnim doświadczeniu z surowcami Bio z całego świata: część badania jest na miejscu we własnym zakresie, reszta wysyłana do laboratoriów zewnętrznych. Badanie zewnętrzne przeprowadzane są pod kątem pestycydów, zanieczyszczenia mikrobiologicznego i wielu innych kryteriów jakościowych.

Pobieranie próbek

Pierwiastek kwadratowy + 1: Próbki pobierają specjalnie wyszkoleni pracownicy. Na 100 dostarczonych worków próbki pobierane są losowo z jednego worków i wysypywane do dużego słoika. Przekazywany jest on działowi zapewnienia jakości.

Przybycie do Diepholz

Kontrola wejściowa towarów: Przychodzące kontenery poddawane są pierwszej ustalonej kontroli. Czy wszystkie worki są nieuszkodzone? Czy cały ładunek jest prawidłowo i mieniąganie oznakowany? Czy dostawa jest zgodna z zamówioną partią? Dopiero wtedy surowcowi nadawany jest nasz własny numer partii.



Przybycie mieszanki herbacianej

Znów wszystko od nowa: Mieszanka traktowana jest tak samo jak przyjęte surowców. Oznacza to zewnętrzne badania mikrobiologiczne i ponowne badania wewnętrzne zgodnie z planem.

Zatwierdzenie mieszanki herbacianej

Jeżeli towar jest w porządku, przekazywany jest do magazynu i może być użyty do produkcji.

Planowanie i przygotowanie

Dział planowania sporządza zlecenie produkcyjne, które obejmuje mieszankę herbacianą, materiał opakowaniowy, oraz co ważne, numer partii (możliwość identyfikowalności aż do pola!). Jest to rodzaj receptury, wg której odbywa się produkcja, i dzięki czemu zagwarantowane jest, że każdy pracownik zduma właściwie „składniki”. Potwierdzeniem jest jego podpis na „recepturze”.

Produkcja

Następuje ustawienie maszyn. Identyfikowalność produktu zagwarantowana jest przez stemplowanie na opakowaniu numeru partii i numeru maszyny. Na początku każdej produkcji (kontrola rozruchu) i podczas produkcji (kontrola w trakcie procesu) jest stale sprawdzane, czy nitki są prawidłowo przyszyte, folie szczególnie zamknięte itp. Ponadto jedno pudełko z kontroli rozruchu przekazywane jest do działu jakości, który je jeszcze raz sprawdza. Waga zintegrowana z przenośnikiem taśmowym kontroluje prawidłową masę netto, a opakowania o niewłaściwej wadze są odrzucane. Podczas całego procesu sporządzany jest protokół usterek i konserwacji.

Paletowanie

Automatycznie sortowanie na palety robotem portalowym. Dodatkowa kontrola wzrokowa na podstawie nadrukowanych symboli.

Dostawa

Gotowy towar wysyłany jest przez centrum logistyczne.

Szklana pamięć

Próbki zastosowanych komponentów surowcowych oraz gotowej mieszanki przechowywane są tutaj przez cztery lata. Dodatkowo próbki wyrobów gotowych do daty przydatności do spożycia plus jeden rok.

Lebensbaum natura i człowiek



Nasza praca zaczyna się od podróży do miejsca, z którego pochodzą rośliny, będące składnikami dla naszych produktów. W każdej wysmienitej ekologicznej herbacie, kawie, przyprawie poczujesz wyjątkowy smak rzemiosła i miejsca, z którego pochodzi.

ZASKAKUJĄCA HISTORIA

Już w 1979 roku założyciel firmy Lebensbaum Ulrich Walter odkrył, że żywność produkowana metodami przemysłowymi coraz bardziej odbiega od dobrej żywności wytwarzanej w tradycyjnych zakładach rzemieślniczych. Ponieważ dorastał na wsi, wypiek chleba, wekowanie, czy ubój domowy nie były mu obce. Dlatego postanowił otworzyć sklep ekologiczny oferujący dobrą, regionalną bio żywność, ciasta, a nawet piwo. Jednak do pełnego asortymentu brakowało ekologicznej kawy, herbaty i przypraw. Wyruszył na poszukiwania. Podróże zaprowadziły go do południowej Francji, Egiptu, a później do Indii.

Z małego sklepu ekologicznego firma Lebensbaum stała się specjalistą w produkcji herbaty, kawy i przypraw w jakości BIO. Lebensbaum stale pozyskuje surowce bezpośrednio od swoich partnerów-plantatorów. Pozwala to na staranny dobór składników i gwarantuje doskonały smak produktów. Lebensbaum z zasady nie używa wzmocniaczy smaku ani dodatków.



Dziś Lebensbaum jest specjalistą w produkcji kaw, herbat i przypraw bio.

Koncepcja zrównoważonego rozwoju przedsiębiorstwa Lebensbaum była kilkakrotnie nagradzana. W 2014 roku nagrodą CSR Rządu Federalnego. W 2015 roku nagrodą dla zrównoważonego rozwoju „Deutscher Nachhaltigkeitspreis”. W 2016 roku firma Lebensbaum zajęła 1 miejsce w rankingu sprawozdań w zakresie zrównoważonego rozwoju (instytutu Institut für ökologische Wirtschaftsforschung). Lebensbaum nagrodzono za wzorową transparentność.

PIERWSZA FIRMA W CAŁOŚCI FAIR TRADE!

Powszechną praktyką jest, że przedsiębiorstwa występują o certyfikat Fair tylko dla kilku produktów ze swojego asortymentu. Poprzestając na tym, że są tylko trochę fair.

Przedsiębiorstwo certyfikujące Kiwa International Cert GmbH opracowało system, który uwzględnia nie tylko kompletny portfel produktów przedsiębiorstwa. Firma musi udowodnić,

że systematycznie i w całości nabywa surowce na uczciwych warunkach. Ponadto Kiwa sprawdza, czy w certyfikowanym przedsiębiorstwie panują dobre warunki pracy i czy wypłacane są odpowiednie wynagrodzenia. Ten certyfikat daje realistyczny obraz tego, jak uczciwie działa przedsiębiorstwo jako całość. Przy opracowywaniu tego nowego certyfikatu firma Lebensbaum podjęła się roli partnera pilotażowego. W 2017 przeprowadzono pierwszą certyfikację. Wszystko się udało, system funkcjonuje. Od tego czasu jesteśmy co roku odwiedzani i „prześwietlani” przez Kiwa.

HERBATA Z HIMALAJÓW

Region Darjeeling (Himalaje) to nie tylko zapierające dech w piersiach widoki. Tu, na wysokości ok. 2 tys. metrów znajduje się wyjątkowa Ekologiczna plantacja. Zrównoważone metody ekologicznych upraw Ambootia są ratunkiem dla całego regionu, w którym likwidowanie plantacji zniszczonych stosowaniem nawozów sztucznych, było ogromnym zagrożeniem. Dziś życie lokalnej społeczności toczy się spokojnie, zbiera się herbatę, dzieci chodzą do szkoły, a ptaki śpiewają.

Partner Lebensbaum, Firma Ambootia, prowadzi swoją plantację niezwykle starannie. To, co dla osób z zewnątrz wydaje się obsesją na punkcie szczegółów, świadczy o głębokim zrozumieniu przyrody dając w efekcie doskonałe rezultaty. Herbaty są cenione przez angielski luksusowy dom towarowy Harrods, a nawet przez pałac Buckingham.

Podobnie jak w przypadku win, plony i jakość różnią się z roku na rok. Takie jest rolnictwo. Zmiana nadchodzi wraz ze zbiorami, z nowym mistrzem herbaty. Dlatego wciąż wracamy do tego samego miejsca i pijemy naprawdę dużo herbaty. Z naszymi partnerami współpracujemy od dziesięcioleci, nie tylko w przypadku herbaty, ale również kawy i przypraw. Wspólnie zastanawiając się, co w danym roku mogłoby zachwycić naszych Klientów.



Ekologiczna plantacja herbaty Ambootia, Darjeeling (na północy Indii).

Herbata BIO dla Lebensbaum to coś więcej niż tylko doskonały smak czy brak chemii. Wszystko, co robimy, opiera się na zasadach ekologicznych:

- Do produkcji saszetek, w które pakowane są herbaty ekspresowe Lebensbaum używamy nitki z bawełny BIO;
- chronimy nasze herbaty folią BIO, która ulega biodegradacji;
- produkty są wytwarzane w Diepholz, w zakładzie produkcyjnym neutralnym pod względem emisji CO₂.

LEBENSBAUM CYNAMON CEJLOŃSKI ZE SRI LANKI

W górach Sri Lanki rośnie **najlepszy cynamon na świecie**. Aromatyczny, słodki, ciepły i niemal bez goryczy; nigdzie indziej cynamon nie rozwija tak delikatnego aromatu, jak na wyspie Cejlon. Cynamon cejloński oferowany przez Lebensbaum pochodzi oczywiście z tego regionu.

Zbiory cynamonu odbywają się w okresie monsunu, od maja do października. Gdy gęste chmury pokrywają wyżyny, deszcz leje jak z cebra, a wilgotna gleba paruje, substancje aromatyczne w korze cynamonowca osiągają szczególnie wysokie stężenie. Kolejna zaleta: w porze deszczowej wilgotną korę można łatwiej oddzielić od drewna i jest łatwiejsza w obróbce. Zeskrobuje się ją ręcznie, a cienką warstwę wewnętrzną oddziela od drewna nożem. Sześć do dziesięciu takich warstw wewnętrznych nakładanych jest jedna na drugą, a następnie są one zwijane i suszone. Dopiero teraz są to laseczki cynamonu, które znamy, z takim wyjątkiem, że mają jeszcze pół metra długości. Następnie są przechowywane w suchych miejscach w punktach zbiórki.



Zbiory cynamonu na plantacji Bio Foods - partnera Lebensbaum, Sri Lanka.

Nasz partner, firma Bio Foods, zbiera laseczki cynamonu, tnie je skonstruowaną przez siebie maszyną, a następnie ten cenny łądunek wysyła w daleką podróż do Diepholz. Na Sri Lance, założyciel firmy Bio-Foods, dr Sarath Ranaweera, jest szanowanym człowiekiem. Bio-Foods powstała w 1993 roku i specjalizuje się w wysokiej jakości przyprawach o **jakości Demeter**. Na plantacjach rosną **cynamon, pieprz, kurkuma, imbir i gałka muszkatołowa**. Przyprawy uprawiane są przez drobnych rolników tradycyjnymi metodami. Oznacza to mniejsze zbiory, ale jakość nie ma sobie równych. Realizowana na co dzień odpowiedzialność za природę i ludzi sprawia, że Bio Foods jest idealnym partnerem dla firmy Lebensbaum: w 2005 roku firma Bio Foods otrzymała jako pierwszy producent przypraw na świecie certyfikat **Fairtrade**. W 1997 roku Ranaweera założył Small Organic Farmers' Association (SOFA). Również 2 100 rolników połączyło swoje siły i pracuje zgodnie z zasadami **BIO** lub nawet **Demeter**. Stowarzyszenie ciągle się rozwija.

DLACZEGO KAWA JEST TAK DOBRA?

To, jak smakuje kawa BIO Lebensbaum, jest wynikiem wielu różnych czynników:

- miejsca, gdzie znajduje się plantacja kawy;
- wysokości, na jakiej rosną kawowce;
- poziomu mineralizacji gleby;
- odmiany kawowców, które są uprawiane;
- sposobu przygotowania kawy na miejscu i sposobu jej palenia

KAWA Z ETIOPII

Etiopia to ojczyzna kawy. Kawa z dystryktu Yirgacheffe ma owocowy, łagodny aromat i jest uprawiana dla nas na plantacjach spółdzielni Bale-Kara.

KAWA Z KOLUMBII

Kawę z orzechowymi, słodkimi nutami otrzymujemy z Finca Cincinatti z Kolumbii. Potrzeba lat, a czasem nawet dziesięcioleci, aby ze zwykłych kawowców zrobić coś niezwykłego. Eksperti kawowi z Finca Cincinatti pokazują, że jakość jest wynikiem precyzyjnej pracy. Partie są małe, każdego wieczoru następuje degustacja i systematyczne ulepszanie.

KAWA Z MEKSYKU

Pierwotnie kawa była rośliną podszytu lasu tropikalnego. Kawy z meksykańskiej Finca Irlanda są zadziwiająco zbliżone do ideału z nietkniętych lasów deszczowych. Naukowcy zarejestrowali tam 70 gatunków drzew i 100 gatunków roślin, 200 gatunków ptaków i ponad 700 gatunków owadów i pajaków. Na najstarszej plantacji Demeter w tropikach kawa Demeter uprawiana jest od 1923 roku. Finca jest najstarszym partnerem firmy Lebensbaum w uprawie kawy.

Wszystkie kawy, jakie pozyskuje firma Lebensbaum, mają trzy podstawowe cechy wspólne:

- Nie rosną na plantacjach w monokulturze, ale powoli dorastają w cieniu drzew. Dzięki temu w zależności od regionu rozwijają specyficzny, złożony aromat
- Kawa jest zbierana ręcznie. W przypadku kawy nie jest to szczególnie folklorystyczny, lecz istotny punkt w łańcuchu produkcyjnym, w którym liczy się jakość: zbiory za pomocą maszyn do zrywania są co prawda znacznie tańsze, ale maszyny nie widzą różnicy pomiędzy dojrzałymi i niedojrzalymi owocami kawowca. Z przypadkowo zebranych, częściowo niedojrzałych owoców kawowca nie jest możliwe uzyskanie żadnej, nadzwyczajnej kawy palonej.
- Nasze kawy palimy powoli i w niezbyt wysokiej temperaturze – do 16 minut w temperaturze do maksymalnie 230°C. W taki zamierzony sposób pracujemy nad uzyskaniem szczególnego smaku kaw Lebensbaum.



Poznaj wszystkie produkty z aromatycznej oferty Lebensbaum!

Pieczywo bez glutenu



Coraz częściej sięgamy po pieczywo bezglutenowe.

Najczęstsze powody to nietolerancja glutenu i chęć zmiany diety na zdrowszą.

ZALETY GLUTENU

Gluten to mieszanina dwóch białek roślinnych – gluteniny i gliadyny. Występuje w ziarnach niektórych zbóż, np. pszenicy, żyta czy jęczmienia. Gluten w cieście chlebowym odpowiada za ścisłą strukturę ciasta, ale także zatrzymywanie dwutlenku węgla produkowanego w procesie fermentacji (wyrastania bochenka). Glutenina zapewnia ciastu elastyczność, odporność na rozciąganie, gliadyna jest odpowiedzialna za plastyczność, zdolność ciasta do rozciągania się. Chleby pieczone na mąkach zawierających gluten mają lekką strukturę, której nie ma pieczywo przygotowane z innej mąki.

WADY GLUTENU

Gluten jest największym alergenem występującym w produktach zbożowych. Jest białkiem opornym na działanie enzymów proteolitycznych przewodu pokarmowego człowieka, dlatego w wyniku tylko częściowego trawienia w organizmie powstają peptydy o dużej masie cząsteczkowej. Powoduje to u osób wrażliwych na gluten rozszczelnienie komórek nabłonka jelita cienkiego. Staje się ono bardziej przepuszczalne również dla dużych cząsteczek peptydów powstałych w wyniku trawienia glutenu, co z kolei u osób z genetyczną predyspozycją do celiakii inicjuje stan zapalny.

Dla osób z celiakią, alergią na gluten, pszenicę czy nadwrażliwością na gluten, jedynym lekarstwem jest dieta bezglutenowa. W odróżnieniu od alergii na gluten, w celiakii dieta bezglutenowa musi być przestrzegana przez całe życie. Leczenie polega na całkowitym wyeliminowaniu produktów zawierających gluten i zastąpieniu ich żywnością wyprodukowaną z surowców naturalnie niezawierających glutenu lub taką, z której gluten został usunięty na drodze technologicznej. Na rynku jest wiele produktów bezglutenowych, także piekarnie często oferują chleby bezglutenowe. Osoby z celiakią powinny wybierać produkty oznaczone znakiem przekreślonego kłosa.

PIECZYWO BEZGLUTENOWE

Dieta bezglutenowa nie wyklucza spożycia pieczywa. Do wyboru jest wiele rodzajów pieczywa bezglutenowego, należy jednak dokładnie sprawdzać ich skład. Mąki bezglutenowe nie posiadają glutenu, co za tym idzie nie dają takiej sprężystości i lekkości pieczywu co mąki z glutenem. Chleb jest bardziej zbity, kruszy się, nie ma odpowiedniej struktury. Producenci pieczywa bezglutenowego radzą sobie z tym na różne sposoby, m.in. poprzez dodatek zagęstników, czy utwardzonych tłuszczów roślinnych. Obecnie na rynku jest wiele mąk bezglutenowych, a także gotowych mieszanek do wypieku pieczywa bezglutenowego. Warto ich poszukać i upiec swój własny chleb bezglutenowy, bez niepotrzebnych dodatków. Odpowiednią konsystencję zapewni użycie mielonego siemienia lnianego, nasion bakłażnika, purée ziemniaczanego lub skrobi ziemniaczanej albo kukurydzianej. Mimo ich użycia bezglutenowe ciasto chlebowe będzie się różniło od tradycyjnego. Brak glutenu powoduje, że ciasta nie można uformować w bochenek, należy użyć foremki, najlepiej klasycznej keksówki.

NAJLEPSZE MĄKI DO WYPIEKU CHLEBA BEZ GLUTENU:

- **amarantusowa** – źródło białka, zawiera żelazo, wapń, fosfor i magnez, jest źródłem witamin z grupy B oraz antyoksydantów, a także błonnika. Należy ją łączyć z innymi mąkami;
- **gryczana** – zawiera białko, wapń, fosfor, cynk, magnez i żelazo, witaminy z grupy B, źródło białka i błonnika, dostarcza lizyny i argininy - aminokwasów, które nie są syntetyzowane w organizmie. Ze względu na niski indeks glikemiczny jest szczególnie polecana diabetikom oraz osobom z podwyższonym poziomem glukozy we krwi. Daje ciemny, ciężki chleb o charakterystycznym posmaku gryki, można ją mieszać z neutralną mąką ryżową;
- **z komosy ryżowej (quinoa)** - jedna z najbardziej wartościowych mąk w tym zestawieniu; zawiera białko o korzystnym składzie aminokwasowym, zawierającym aminokwasowy egzogenne, czyli takie, które nie są syntetyzowane w organizmie i muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Jest bogata w kwasy tłuszczowe nienasycone, głównie w kwas linolenowy, oleinowy i linolowy. Niski indeks glikemiczny i błonnik obniżający poziom cukru we krwi powodują, że jest odpowiednia dla cukrzyków;
- **kukurydziana** - bogata w witaminy z grupy B, witaminę E, zawiera także składniki mineralne takie jak potas, fosfor, magnez, selen oraz żelazo. Dodatek tej mąki sprawi, że wypiek będzie jaśniejszy i lżejszy;
- **ryżowa** - bogata w niacynę, witaminę B6, witaminę B1 oraz magnez, żelazo i cynk, ma dużą zawartość błonnika, jednocześnie ma mało tłuszczu. Ze względu na swoje właściwości technologiczne, zbliżone do właściwości mąki pszennej, jest jej świetnym zastępnikiem. Mąka z brązowego ryżu – jej smak sprawia, że chleb jest słodszy, a jego struktura bardziej gładka. Ten rodzaj mąki dobrze miesza się z innymi;
- **teff (miłka abisyńska)** – bogata w wapń, żelazo, witaminy z grupy B i antyoksydanty, dostarcza niezbędnych aminokwasów, które nie są syntetyzowane w organizmie człowieka i muszą być dostarczane wraz z pożywieniem - lizyny, metioniny i cysteiny. Zawiera sporo błonnika, ma niski indeks glikemiczny. Jest to także doskonałe źródło kwasu foliowego, którego zawartość zwiększa się, piekąc z tej mąki chleb na zakwasie. Chleb taki wyrasta bowiem w procesie fermentacji ciasta przez bakterie kwasu mlekowego, która powoduje zwiększanie się zawartości kwasu foliowego i witamin z grupy B w pieczywie;
- **kasztanowa** – to mąka o wielu wartościach odżywczych. Ma charakterystyczny słodki smak, dlatego sprawdza się w słodkich wypiekach. W przypadku wypieku chleba najlepiej stosuj ją jako dodatek dla urozmaicenia smaku, gdyż jest ciężką mąką;
- **z ciecierzycy** – charakteryzuje się dużą zawartością białka i tłuszczu, w przypadku wypieku chleba najlepiej połączyć ją z lżejszą mąką, np. kukurydzianą;

jaglana – to mąka o specyficznym smaku i strukturze, w połączeniu z mąką ryżową lub gryczaną sprawi, że chleb będzie miał lekko orzechowy posmak;

sojowa – dodaje się ją głównie jako dodatek do chleba. Nadaje ona wilgotnej konsystencji i łagodzi smaki innych mąk;

owsiana (bezglutenowa) – to delikatna mąka, która może stanowić zamiennik mąki pszennej. Jest lepka, dzięki czemu można stosować ją samodzielnie.

DODATKI DO MĄKI

Chleby bezglutenowe tak jak i tradycyjne można wypiekać z użyciem drożdży, mieszanki drożdży z zakwasem i z samym zakwasem.

- **drożdże** – świeże lub suszone, ze świeżych należy zrobić rozczynek przed dodaniem ich do ciasta. Dietetycy uważają, że chlebów z drożdżami powinni unikać chorzy na celiakię, mają one bowiem niekorzystny wpływ na florę bakteryjną jelit;
- **drożdże i zakwas** – takie połączenie stosowane jest, kiedy zakwas jest młody i samodzielnie nie udźwignie ciasta;
- **zakwas** – bakterie kwasu mlekowego tworzące się podczas fermentacji ciasta chlebowego na zakwasie są bardzo korzystne dla układu trawiennego człowieka, flory bakteryjnej. W połączeniu z mąkami bezglutenowymi są najzdrowszą opcją pieczywa.

ZAKWAS DO CHLEBA BEZGLUTENOWEGO

Przygotowanie zakwasu bezglutenowego nie różni się zbytnio od przygotowania zakwasu np. żytniego. W celu zainicjowania i przyspieszenia procesu fermentacji dodaje się sok z kiszonych ogórków, kapusty lub gotowego zakwasu bezglutenowego (domowego albo kupnego). Zakwas można zrobić z jednego rodzaju mąki lub z mieszanki. Należy użyć mąki pełnoziarnistej.



Ciepły i pachnący chleb to symbol ogniska domowego. Kojarzy nam się z bliskością i bezpieczeństwem. Dzielenie się chlebem to rytuał, który jest praktykowany przez wiele kultur. Obecnie wiele diet wyklucza spożywanie chleba. To błąd, ponieważ chleb to źródło witamin i minerałów. Daje na długie godziny poczucie sytości, a spożywany w rozsądnych w towarzystwie warzyw stanowi bezcenne źródło węglowodanów niezbędnych do sprawnego myślenia i działania.

Iwona Kuczer - Szeff Kuchni



BEZGLUTENOWY ZAKWAS GRYCZANY



5 dni

SKŁADNIKI:

mąka gryczana pełnoziarnista – 200 g
woda (przegotowana i wystudzona) – 200 ml
miód, melasa lub cukier – 1 łyżka
woda z kiszonych ogórków lub kapusty kiszonej – 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

DZIEŃ 1: Do wyparzonego słoika wsypać 100 g mąki, wlać 100 ml wody, dodać miód (melasę lub cukier) i wodę z kiszonych ogórków, dokładnie wymieszać wyparzoną drewnianą łyżką, przykryć gazą i odstawić.

DZIEŃ 2 - 4: Każdego dnia dodawać 25 g mąki i tyle samo wody, dokładnie wymieszać, odstawić.

DZIEŃ 5: Dodać pozostałą mąkę i 25 g wody, dokładnie wymieszać. Zakwas powinien być gotowy do użycia (pełen pęcherzyków i o przyjemnym, lekko kwaskowatym zapachu).

WARTO WIEDZIEĆ: Jeśli zakwas nie zaczyna fermentować po 3 dniach, należy dodać kolejną łyżeczkę wody z ogórków, wymieszać i odstawić. Spleśniały zakwas należy bezwzględnie wyrzucić, słoik dokładnie wyparzyć i zacząć od nowa. Niewykorzystany zakwas można przechowywać w lodówce, szczelnie zamknięty wyparzonym wieczkiem. Wytrzyma tam nawet parę tygodni. Resztkę takiego zakwasu można wykorzystać do nastawienia świeżego, wtedy nie trzeba dodawać wody z ogórków.

BEZGLUTENOWY CHLEB GRYCZANY



1 dzień

SKŁADNIKI:

mąka gryczana pełnoziarnista - 250 g
mąka ryżowa - 150 g
skrobia kukurydziana lub tapioka - 100 g
zakwas gryczany (wyjęty 2-3h wcześniej z lodówki) - 200 g
sól himalajska (drobna) - 15 g
woda - 500 ml
różne ziarna (pestki dyni, słonecznik, siemię lniane) - ½ szklanki
ulubione ziarna do obsypania - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W misie umieścić wszystkie składniki i dokładnie wymieszać łyżką – powstanie dość rzadka masa. Masę przełożyć do formy keksowej wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównać i posypać ziółkami. Przykryć folią spożywczą, aby nie obeschła i odstawić w dość ciepłe miejsce do wyrastania. Po ok. 10 - 12 godzinach lub gdy chleb wypełni formę wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200°C (grzanie góra-dół bez termoobiegu), piec ok. 60 min. Upieczony chleb wyjąć z foremki i odstawić na kratkę do wystudzenia.

Iwona Kuczer

WYŚMIENITE I ODŻYWCZE CHLEBY ZE SKIEŁKOWANYCH ZIAREN

Doskonałym pomysłem, a ostatnio cieszącym się ogromną popularnością jest chleb z niepalonej kaszy gryczanej. Jego wypiek może wydawać się skomplikowany, ale w rzeczywistości nie wymaga o wiele więcej pracy, może trochę cierpliwości. **Jego struktura jest zbita, a smak intensywny.** Charakteryzuje się również **większą zawartością białka.** Istotą i sekretem tego chleba jest **delikatne skiełkowanie kaszy**, co podwyższa jego wartość odżywczą. Mogą spożywać go osoby z **celiaką** czy z chorobą **Hashimoto**.

DODATKI

Podstawowy przepis to minimum składników – kasza gryczana i sól. Nie możemy również zapomnieć o przeróżnych dodatkach dodawanych bezpośrednio do ciasta lub na wierzch bochenka. Mogą być to **ekspandowany amarantus i quinoa**. Świetnie sprawdzają się też **pestki dyni, len, słonecznik** oraz **suszone owoce**, np. **śliwki** lub **morele**. Ciekawym śródziemnomorskim dodatkiem są również **oliwki, suszone pomidory** oraz przyprawy jak np.: **zioła prowansalskie**.

NIE TYLKO GRYKA

Podobny chleb możemy również przygotować ze skiełkowanych ziaren **quinoi, amarantusa** i **prosa**.

Magdalena Nagler - foodmania (Szef Kuchni)



CHLEB Z KASZY GRYCZANEJ - 3 SKŁADNIKI!



🕒 2 dni

SKŁADNIKI:

kasza gryczana niepalona - 500 g
woda - 700 ml
sól - 1 płaska łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę opłucz pod bieżącą wodą. Zalej 700 ml wody i odstaw na noc. Rankiem zamieszaj dokładnie kaszę i powtórz tę czynność jeszcze raz w ciągu dnia. Wieczorem namoczoną kaszę wraz z wodą, którą kasza nie do końca wsiąknęła, zmiksuj w blenderze z dodatkiem soli. Nie jest konieczne miksowanie aż do jedwabistej gładkiej konsystencji. Konsystencja ma przypominać gęstą śmietanę. Następnie masę przelej do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw na noc do wyrośnięcia. Rankiem wstaw wyrośnięte ciasto do nagrzanego na 200°C piekarnika i piecz przez 1 godzinę (termoobieg). Upieczony chleb od razu wyciągnij z formy i usuń papier do pieczenia. Pozostaw do całkowitego wystygnięcia, najlepiej na kratce, aby mógł swobodnie parować. Przechowuj w lodówce.

Zdrowie na języku



hummus z avocado
bezglutenowy bio 170 g

falafel bio 240 g

falafel burger
z brokocollami bio 180 g

florentin
ORGANIC KITCHEN

VEGAN

florentin
ORGANIC KITCHEN

Ekologiczne produkty Florentin są wyjątkowe, żaden z produktów nie zawiera dodatku cukru. Bogactwo naturalnych, ekologicznych składników nadaje produktom Florentin niezapomniany, pełny smak.



CHLEB Z NIEPALONEJ KASZY GRYCZANEJ, BEZ MĄKI



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kasza gryczana niepalona - 500 g
woda - 700 ml
sól himalajska - 1 łyżka
dowolne nasiona - słonecznika, dyni, sezamu, lnu, chia, czarnuszki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę opłucz na sicie pod bieżącą wodą. Przesyp do miski i zalej wodą. Pozostaw do namoczenia na 24 godziny, aż kasza się zakwasi. Jeżeli kasza w trakcie moczenia wchłonie wodę, dolej więcej.

KROK 2: Po 24 godzinach odlej z kaszy pozostałą wodę. Przełóż ciągnącą się i klejącą kaszę do miski i zmiksuj zwykłym ręcznym blenderem na prawie gładko. Zajmie to trochę czasu, ale nie poddawaj się. Uważaj, żeby nie spalić blendera. Jeżeli masz lepszy sprzęt kuchenny, zadanie na pewno będziesz miał ułatwione. Do zblendowanej kaszy dodaj sól i nasiona, zamieszaj.

KROK 3: Przełóż ciasto do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia, posyp z wierzchu np. nasionami dyni i wstaw do niewłoczonego piekarnika na jeszcze kilka godzin. Następnie włóż piekarnik, nastaw temperaturę 200 stopni i od momentu nagrzania piekarnika piecz około godzinę.

Agata Dominiak - wegieweda



CHLEB BEZGLUTENOWY Z MAKIEM



🕒 75 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka
kasza jaglana - 1 szklanka
chia - 1/4 szklanki
mak - 3/4 szklanki
pestki dyni - 1/2 szklanki
woda - 3/4 szklanki
sól (płatka) - 1 łyżka
olej kokosowy - 2 łyżki
miód - 1 łyżeczka
proszek do pieczenia (opcjonalnie) - 1 łyżeczka.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przeplukujemy (ok. 3 razy) po kolei kaszę jaglaną, płatki owsiane, mak i odsączone wrzucamy do miski. Dodajemy chia i pestki dyni. W ciepłej wodzie rozpuszczamy olej kokosowy, sól i miód i wlewamy do miski. Mieszamy, odstawiamy na 4 do 12 godzin.

KROK 2: Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia, smarujemy olejem kokosowym. Ciasto posypujemy proszkiem do pieczenia i mieszamy dokładnie, wykładamy do keksówki, wyrównujemy powierzchnię.

KROK 3: Wstawiamy do piekarnika i nastawiamy temperaturę 180 stopni. Pieczemy ok. 60 minut. Następnie wyciągamy z keksówki, odchylamy papier i pieczemy boki chlebka już na samej kratce, ok. 10 minut. Po wyciągnięciu możemy górną skórkę posmarować ciepłą wodą.

KROK 4: Chlebek należy kroić po całkowitym wystygnięciu. Doskonale komponuje się z konfiturami i świeżym masełkiem.

Barbara Strużyna



SUROWY CHLEBEK PEŁEN JODU



🕒 1 dzień

SKŁADNIKI (20 porcji):

siemię lniane - 750 g
suszone wodorosty (wakame i dulse) - 1 szklanka
suszone pomidory - 1 szklanka
pestki dyni - 1 szklanka
cebula - 1 szt.
główka czosnku - 1/2 szt.
mała cukinia - 1 szt.
sól himalajska i czarny pieprz - do smaku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Siemię lniane moczymy w wodzie przez całą noc. Rano odcedzamy wodę, przepłukujemy. Tę samą czynność wykonujemy wieczorem. Tego wieczora namaczamy na noc pestki dyni i wodorosty. Rano wszystko przepłukujemy kilkakrotnie wodą.

KROK 2: Wszystkie składniki umieszczamy w kielichu blendera o dużej mocy i blendujemy (nie musi być bardzo dokładnie). Masę nakładamy na tacki dehydratora (lub suszarki do grzybów, owoców) wyłożone papierem do pieczenia (pozostawiając jednak dziury między tackami, aby powietrze mogło przedostawać się z jednego poziomu na drugi). Dokładnie rozprowadzamy formując placki o grubości 3 mm.

KROK 3: Suszymy w temperaturze 42 stopni przez 12 h. Następnie odklejamy od papieru (chlebki powinny ładnie odchodzić od papieru, w tym celu wybierzcie dobrej jakości papier, bez silikonowej powłoki itp.), przenosimy na siatki suszarki i suszymy następne 12 h w tej samej temperaturze. Po wystygnięciu łamiemy/kroimy na wybrane kształty.

Dominika Lasota (Jeszczyzyczdrowiu)



BEZGLUTENOWY CHLEB GRYCZANO-JAGLANY



🕒 130 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka gryczana - 300 g
mąka jaglana - 300 g
nasiona chia - 2 łyżki
babka płesznik - 2 łyżki
sól himalajska - 1 łyżeczka
świeże drożdże - 35 g
woda - 500 ml
cukier - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W garnku trochę podgrzej wodę z drożdżami i cukrem. Dobrze wymieszaj całość, aby drożdże się rozpuściły. Woda ma być ciepła, niegorąca i nie może się zagotować! Odstaw na 30 minut. Nasiona chia i babkę płesznik należy zmielić w blenderze. Następnie wszystkie suche składniki wymieszaj w misce. Dodaj rozrobione drożdże i dokładnie wyrób ciasto rękoma. Odstaw w ciepłe miejsce. Wierzch miski przykryj ściereczką. Po tym czasie ciasto powinno ładnie wyrosnąć. Przełóż je do wyłożonej papierem do pieczenia formy, delikatnie uformuj. Wstaw do nagrzanego na 190°C piekarnika i piecz 50 minut, do suchego patyczka. Odstaw do wystygnięcia.

Zdrowie na języku



WEGAŃSKA BEZGLUTENOWA PIZZA



180 min

SKŁADNIKI (15 porcji):

ciasto:

mąka z sorgo - 2 szklanki
mąka ryżowa - 0,5 szklanki
suszone drożdże - 9 g
oliwa z oliwek - 3 łyżki
ciepła woda - 1 szklanka
sól - 1 szczypta

dodatki:

burak (pokrojony w cienkie plasterki) - 1 szt.
papryka zielona - 1 szt.
passata pomidorowa - 5 łyżek
suszone pomidory z oliwy - kilka
cebula - 1/2 szt.
oregano - trochę
sól - 1 szczypta
kiełki brokułu - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mąki wymieszać z solą, drożdżami oraz oliwą. Do mąk powoli dolewać wodę i wyrabiać ciasto, po wyrobieniu ciasto przełożyć do miski, przykryć ściereczką i odstawić na co najmniej godzinę w ciepłe miejsce. Następnie ciasto ponownie wyrobić i wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Na ciasto wyłożyć passatę pomidorową, którą rozsmarować na całej powierzchni, posypać oregano, szczyptą soli, po czym poukładać kawałki warzyw. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C, gotową pizzę posypać kiełkami.

Magdalena Nagler - foodmania



CHLEB CZYSTOZIARNISTY



90 min

SKŁADNIKI (15 porcji):

płatki owsiane bezglutenowe - 1 i 1/2 szklanki
ziarna słonecznika - 1 i 1/2 szklanki
len mielony - 7 łyżek
woda - 1 i 1/2 szklanki
sól - 1/2 łyżeczki
miód - 2 łyżki
pestki dyni - 5 łyżek
siemę lniane (nasiona) - 3/4 szklanki
roztopiony olej kokosowy - 5 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki umieścić w misce, bardzo dokładnie wymieszać. Odstawić do lodówki na 2 godziny. Piec ok. 60 minut w temperaturze 180°C. Piekarnik ustawiony na górę i dół. Studzić na kratce. Kroić można dopiero po całkowitym wystudzeniu chleba.

PrzepisyMargaretki



MARCHEWKOWE CHLEBKI JAGLANE



60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

kasza jaglana - 4 łyżki
mąka amarantusowa - 2 łyżki
tahini - 1 łyżka
marchew - 1 szt.
babka płesznik - 1 łyżeczka
sól sezamowa - 1 szczypta
curry - 1 szczypta
pomidor suszony z bazylią - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną opłukać dwukrotnie w wodzie (aby pozbyć się gorzkiego posmaku), ugotować i odstawić do wystygnięcia. Ostudzoną kaszę zblendować. Marchewkę zetrzeć na tarce (na drobnych oczkach). Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszać. Masę przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia na grubość około 0,5 cm i piec 30 minut w temperaturze 180 stopni (należy wydłużyć czas pieczenia, jeżeli wolicie zupełnie chrupkie). Gotowe chlebki pokroić na kawałki.

Magdalena Nagler - foodmania



CHLEB Z PESTKAMI DYNI I CEBULĄ



180 min

SKŁADNIKI (20 porcji):

mąka gryczana - 250 g
mąka jaglana - 100 g
zmielone płatki owsiane bezglutenowe - 100 g
mąka ziemniaczana - 100 g
mąka ryżowa - 100 g
len mielony - 25 g
sól - 12 g
cukier trzcinowy - 10 g
napój ryżowy - 130 g
woda - 300 g
suche drożdże - 7 g
pestki dyni - 60 g
masło - 1 1/2 łyżki
małe cebule - 3 szt.
sól - 1 trochę
mak - 3 łyżki
jajko - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do misy miksera wysypujemy wszystkie mąki (gryczaną, jaglaną, owsianą, ziemniaczaną, ryżową), dodajemy mielony len, sól, cukier trzcinowy, ciepłe mleko ryżowe, ciepłą wodę i suche drożdże. Za pomocą końcówki „hak” wyrabiamy gładkie ciasto. Na koniec wyrabiania dosypujemy pestki dyni.

KROK 2: Ciasto chlebowe wykładamy do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki (poddłużnej formy) i odstawiamy na około godzinę do wyrośnięcia.

KROK 3: W międzyczasie roztopiamy na patelni masło i podsmażamy pokrojoną w średniej wielkości kawałeczki cebulę ze szczyptą soli. Gdy cebula się zeszkli dodajemy mak. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 4: Wyrośnięte ciasto delikatnie smarujemy roztrzepanym jajkiem i wykładamy ostudzoną cebulę z makiem. Formę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy godzinę.

KROK 5: Upieczony chleb wyciągamy z piekarnika i pozostawiamy 15 minut do przestygnięcia, następnie wyciągamy delikatnie z formy i pozostawiamy na kratce do całkowitego wystygnięcia.

Amarello



polecamy!

MAKA RYŻOWA PEŁNOZIARNISTA - BIO PLANET



polecamy!

MAKA JAGLANA BIO - BIO PLANET

Prawdziwie dobry chleb

Kto nie lubi cudownego unoszącego się w powietrzu zapachu świeżo upieczonego chleba? Teraz możesz się cieszyć smakowitymi kromkami prosto z Twojego piekarnika.

Kreatywne pieczenie nie zna granic, bo każda pora jest dobra na pieczenie chleba. To nie jest opowieść o zwykłym chlebie - wystarczy, że spojrzysz na skład, aby to dostrzec. Mieszanki do pieczenia BIOVEGAN przekonają cię, że dzięki wysokiej jakości składników, wspomogą Twoją zdrową i zrównoważoną dietę. Bardzo ważne, zwłaszcza dla alergików: mieszanki do pieczenia są bezglutenowe i nie zawierają drożdży. W mieszankach do pieczenia chleba BIOVEGAN nie ma też miejsca na wysoko przetworzone mąki i wypełniacze.

SIĘGNIJ PO MOC SKIEŁKOWANYCH ZIAREN!

Wszystkie mieszanki do pieczenia BIOVEGAN zawierają skiełkowane ziarna. Te pędy i kiełki to prawdziwe bomby energetyczne, to wysokiej jakości produkty naturalne o niesamowitym zagęszczeniu składników odżywczych i substancji aktywnych, których nigdy nie osiąga się w późniejszym okresie życia rośliny. Nasiona zawierają wszystkie istotne substancje, które są transportowane do kiełków poprzez dostarczanie wody, tlenu, ciepła i światła, w celu dostarczenia rosnącej roślinie energii potrzebnej do wzrostu i tworzenia nowych komórek. Te naturalne procesy konwersji w ziarnie sprawiają, że jest to prawdziwa paczka

witalności! Teraz możesz cieszyć smakiem, kiedy tylko masz na to ochotę.

BIOVEGAN Vital Chleb to prawdziwie wszechstronny produkt. Niezależnie od tego, czy chodzi o klasyczny bochenek chleba, bułki czy bagietki, istnieje wiele wariantów pieczenia, wszystko zależy od Twojej kreatywności. Przygotowywanie jest bardzo proste i szybkie, a do mieszanki do pieczenia trzeba dodać tylko oleju, octu i wody.

Prawdziwą ucztą dla zmysłów i zdrowia będzie zupa w chlebowej miseczce. Baw się dobrze, wypróbując przepis!

ZUPA WARZYWNA W BOCHENKU



45 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

mieszanka do wypieku chleba vital - 2 opakowania
 łodyga selera - 1 szt.
 zielona fasolka szparagowa - 50 g
 duża cebula, marchew, cukinia - po 1 szt.
 duży ziemniak, pomidor - po 1 szt.
 ząbek czosnku - 1 szt.
 margaryna - 30 g
 oliwa z oliwek - 25 ml
 bulion warzywny - 750 ml
 koncentrat pomidorowy - 1,5 łyżki
 świeża bazylija - 10 listków
 sól, pieprz - do smaku
 mąka kukurydziana do zagęszczenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Z każdego opakowania mieszanki do wypieku chleba przygotuj po 2 bochenki. Posiekaj czosnek, pokrój cebulę, seler, ziemniaki, fasolę, pomidor i cukinię na małe kawałki. Rozgrzej margarynę i oliwę w rondelku, podsmaż czosnek i cebulę, następnie dodaj selera, marchewkę i ziemniaki. Smaż przez około 2 minuty. Dołóż fasolę do garnka i po krótkim duszeniu dodaj cukinię.

KROK 2: Połóż pokrywkę i duś warzywa przez 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Po tym czasie dolej bulion, następnie dodaj pomidora, koncentrat i bazylię. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym płomieniu ok. 15 minut. W razie potrzeby zagęść mąką kukurydzianą.

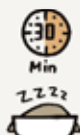
KROK 3: Na koniec wlej zupę warzywną do wydrążonego bochenka. To, co wydłubaliśmy z chleba można również wykorzystać do zrobienia grzanek na patelni, które można dodać do zupy jako dekorację tuż przed podaniem.

Więcej przepisów na: www.biovegan.de

1 SPOSÓB PRZYGOTOWANIA CHLEBA VITAL



do mieszanki dodaj po 2 łyżki oleju, octu i 300 ml wody, zmiksuj



przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia



ugnieć ciasto przez krótką chwilę



uformuj bochenek lub 4 bułki, natnij je na głębokość ok. 2 cm, a następnie posmaruj je wodą lub obtocz w mące



2 PIECZENIE



uformowane bochenki i miseczkę z 250 ml wody włóż do nagrzanego piekarnika



50 Min. / 210°C (bułki piecz o 20 min krócej)



60 Min. / 220°C

3 STYGNIECIE



pozostaw na kratce do ostygnięcia

NAJWYŻSZY CZAS NA NOWY WYMIAR SMAKU!

TO NASZE MIESZANKI DO WYPIEKU CHLEBA I CIASTA SĄ TAK PYSZNE, ŻE CIĘŻKO BĘDZIE CI UWIERZYĆ.




BIOVEGAN®



DE-ÖKO-006



AWOKADO

JEDZ, BO MA:

NNKT

Niezbędne Nienasycone
Kwasy Tłuszczowe
Omega 9 > Omega 6 > Omega 3

Witaminy

Mineraty

21,0 µg / 100g
K

81 µg / 100g
B9

2,1 mg / 100g
E

160 kcal
/ 100 g

INDEKS
GLIKEMICZNY
(IG) = 10

485 mg / 100g
K
Potas

0,2 mg / 100g
Cu
Miedź

29 mg / 100g
Mg
Magnez

Polepsza przyswajalność witamin takich jak A, D, E, K oraz np. likopenu (z pomidorów).

Utrzymuje mięsień sercowy w dobrej kondycji, wpływa pozytywnie na ciśnienie.

Chroni organizm przed działaniem wolnych rodników.

Pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, działa antydepresyjne.

Wpływa pozytywnie na stan kości, wygląd skóry, włosów (również stosując zewnętrznie: olejowanie i maseczki).

Wspomaga prawidłowy rozwój płodu.

Przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi.

Nie zawiera cholesterolu.

Chroni narząd wzroku.

SKŁAD AWOKADO

100 g zawiera :

Białko 2 g

Węglowodany 1,8 g

Błonnik 6,7 g

Tłuszcze 15 g

Woda 73,2 g

CZY WIESZ, ŻE...?

ABY PRZYSPIESZYĆ PROCES DOJRZEWANIA

AWOKADO, NALEŻY POŁOŻYĆ W CIEPŁYM MIEJSCU, NAJLEPIEJ OBOK JABŁKA.



To, co najcenniejsze w awokado to olej z miąższu

819 kcal / 100 ml

witamina E ok. 15 mg / 100 ml

kwasy nienasycone ok. 70 – 80%

Temperatura dymienia oleju z miąższu awokado wynosi 250 stopni Celsjusza.

Jak pokroić ?



- Przekroić wzdłuż, zatrzymując nóż na pestce.
- Połówki przekręcić w przeciwnych kierunkach.
- Miąższ oddzielić od skórki łyżką i skropić sokiem z cytryny/limonki, aby zapobiec ciemnieniu.



WEGAŃSKIE BEZGLUTENOWE WRAPY



60 min

SKŁADNIKI (7 porcji): ciasto naleśnikowe:

komosa ryżowa (np. czerwona) - 3/4 szklanki
kasza gryczana niepalona - 1/2 szklanki
sól himalajska - 3/4 łyżeczki

guacamole:

awokado - 3 szt.
sól himalajska - 1/4 łyżeczki
czarny pieprz - 1/4 łyżeczki
curry - 1/4 łyżeczki

sos „majonezowy”:

migdały - 1/4 szklanki
słonecznik łuskany - 1/4 szklanki
oliwa extra virgin - 4 łyżki
sok z cytryny - 2 łyżki
ocet jabłkowy - 1 łyżka
woda - 100-120 ml
musztarda - 1 łyżeczka
nieaktywne płatki drożdżowe - 1 łyżka
suszony czosnek w proszku - 1 łyżeczka
ziarna czarnego pieprzu - 4 szt.
sól himalajska - 1/2 łyżeczki

dotatkowo: duże liście szpinaku - 10 szt.
suszone pomidory - 10 szt.
cukinia - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (Naleśniki):

Komosę ryżową i kaszę gryczaną moczymy przez noc. Następnie odcedzamy, przepłukujemy obficie wodą. Umieszczamy w kielichu blendera, zalewamy wodą na wysokość 0,5 cm ponad poziom ziaren. Dodajemy sól i blendujemy na gładkie ciasto. Wylewamy na rozgrzaną patelnię, rozprowadzamy i smażymy krótko z dwóch stron.

KROK 2 (Guacamole): Awokado rozgniatamy i mieszamy z przyprawami.

KROK 3 (Sos „majonezowy”):

Migdały i słonecznik moczymy przez noc. Następnie odcedzamy, przepłukujemy wodą i umieszczamy wraz z pozostałymi składnikami na sos (z wyjątkiem oliwy) w kielichu blendera. Wszystko blendujemy na gładki sos. Pod koniec wlewamy po trochu oliwę cały czas blendując na wolnych obrotach.

KROK 4: Szpinak myjemy, pomidory kroimy na paseczki, a cukinię na cienkie plasterki. Plastry cukinii delikatnie podsmażamy na suchej patelni (dosłownie przez minutkę). Naleśnika smarujemy pastą z awokado, następnie układamy plastry cukinii, liście szpinaku. Pokrywamy sosem „majonezowym” na który układamy suszone pomidory. Zawijamy naleśnika w rulon. Możemy przepiąć wykałaczką, by się nie rozchodził.

Dominika Lasota (Jeszczywzdrowiu)



WRAP VEGE



60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

tortilla wraps warzywna czerwona - 4 szt.
bakłażan - 1 szt.
pieczarki - 6 szt.
papryka czerwona - 1 szt.
awokado - 1/2 szt.
sałata liście - 4 szt.
mango - 1/2 szt.
nasiona konopi - 2 łyżki
krem balsamiczny na każdy wrap - kilka kropel
olej - trochę
sól himalajska - do smaku
pieprz - do smaku
czosnek - 1 ząbek
cytryna - 1/2 szt.
cebula czerwona mała - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pieczarki obieramy ze skórki, kroimy w plasterki i podsmażamy na patelni z odrobiną oleju. Solimy i pieprzymy. Jak woda odparuje, wyłączamy ogień. Bakłażana (opcjonalnie obieramy ze skórki) kroimy na plastry, solimy, czekamy aż puści sok, zbieramy kropelki papierowym ręcznikiem. Nacieramy oliwą i przecieramy czosnkiem. Grillujemy na patelni do zrumienienia z obu stron. Nasiona konopi lekko prażymy na patelni. Wrapa wyciągamy z opakowania, zraszamy wodą (można zmoczyć wodą i posmarować passatą pomidorową), aby był bardziej elastyczny. Kładziemy liść sałaty, 2 plastry bakłażana, pieczarki, pokrojone w paski cebulkę, paprykę, awokado, i mango. Kropimy kremem balsamicznym, sokiem z cytryny i posypujemy nasionami konopi. Zawijamy i jemy. Należy uważać, bo dołem wrapa może spływać dressing.

Zielenina



polecamy !

**TORTILLA WRAPS WARZYWNA
CZERWONA BEZGLUTENOWA BIO
- PAPIAGRINI**



MROŻONY FONDANT Z AWOKADO



25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

awokado - 2 szt.

banany - 2 szt.
karob lub kakao - 5 łyżek
miód gryczany - 3-3,5 łyżki
zmielone orzechy laskowe - 6-7 łyżeczek
ryż preparowany mały - trochę
masło do smarowania - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane banany kroimy w paski, z awokado wyjmujemy miąższ. Drobnio zmielone orzechy, karob i miód dodajemy do bananów i awokado, całość miksujemy na jednolitą papkę. Metalową tackę (taką, która wejdzie do zamrażalnika) i 4-5 metalowych obręczy smarujemy masłem, spód i boki posypujemy małym ryżem preparowanym. Obręcze wypełniamy musem, przykrywamy folią i wstawiamy do zamrażalnika na około pół godziny. Kiedy górna warstwa będzie stabilna, deser gotowy. Mus tak jak fondant w środku powinien być miękki, ale na zewnątrz lekko zmrożony.

Family



LODY Z POKRZYWY



10 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

pokrzywa - 3 garści
ananas - 1 szt.
banan - 2 szt.
listki bazylii, mięty - po 1 garści
miód - 1 łyżka
awokado - 1/2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obieramy ananasa, wydobywamy łyżką miąższ z awokado, obrywamy młode listki pokrzywy z górnej części łodyg. Płuczemy je, dokładamy pozostałe składniki. Wszystko miksujemy i wlewamy do pojemniczków na lody. Mrozimy. Przed podaniem wyciągamy na dziesięć minut, aby pojemniczki łatwiej odchodziły od lodów.

Zielenina



Jedz Kiełki!

Przednówek to czas, w którym składniki odżywcze, witaminy i minerały czerpiemy z warzyw korzeniowych. W tym okresie nasz układ immunologiczny wystawiony jest na próbę. Jak zatem podnieść swoją odporność i zadbać o zdrowie? Czekaając na ekologiczne wiosenne nowalijki, możemy, a nawet powinniśmy sięgać po kiełki. Warto je na stałe włączyć do diety, ponieważ kiełki dostępne są cały rok, możemy je też wyhodować sami.

KIEŁKI - SKARBNICA ZDROWIA

Kiełkować można bardzo wiele nasion: buraka, rzeżuchy, lucerny, fasoli mung, soi, słonecznika, amarantusa, brokołu, rzodkiewki, rzodkwi, cebuli, pora, kapusty, gorczyca, kozieradki, koniczyzny, soczewicy, pszenicy, lnu, owsa, sezamu czy wiesiołka. Możemy z nich komponować przepyszne mieszanki do kanapek, sałatek, surówek i past jajecznych, rybnych czy z twarogu. Kiełki to młode rośliny **zawierające mnóstwo cennych enzymów, witamin, mikro i makroelementów**. Są wartościowe ze względu na to, iż na tym etapie rozwoju obecne są w nich wysokie stężenia składników odżywczych.

Rozwój kiełków trwa bardzo szybko, jednak w wilgotnych warunkach istnieje ryzyko szybkiego rozwoju drobnoustrojów. Należy uważać, aby nie dopuścić do rozwoju pleśni i grzybów. Jeśli zauważymy najdrobniejsze oznaki pleśnienia kiełków, całość trzeba wyrzucić, gdyż nie nadają się do spożycia.

Kiełki są bogatym źródłem wielu witamin. Zawierają **witaminę C**, której zawartość w nasionach jest znikoma lub nie ma jej wcale. Kiełkujące nasiona to bogactwo witamin: **B1, B2, B6, B9** (kwas foliowy), **PP**, ale także **K i E**, które są zawarte w **kiełkach nasion roślin oleistych**.

Kiełki charakteryzują się bardzo **wysoką koncentracją białek, aminokwasów** (treonina, izoleucyna, lizyna, walina), **składników mineralnych** (wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód, cynk, miedź, mangan, selen), **enzymów ułatwiających trawienie, flawonoidów, fitohormonów, saponin** (wspomagających pracę limfocytów T), **kwasów tłuszczowych Omega - 3, błonnika** i innych **ważnych substancji**. Pod wpływem enzymów proteolitycznych jakość frakcji białkowych podczas procesów wzrostu zmienia się, co skutkuje ich lepszą przyswajalnością w porównaniu do białka występującego w samych nasionach.

Podczas wzrostu w kiełkach zwiększa się zawartość alaniny, hi-

stydyny, lizyny, kwasu askorbinowego i glutaminowego, tryptofanu oraz tyrozyny. **Substancje zawarte w kiełkach przeciwdziałają poważnym schorzeniom, wzmacniają układ odpornościowy, krwiotwórczy, uzupełniają niedobory witamin, obniżają cholesterol, działają przeciwnowotworowo. Dodatkowo przeciwdziałają zmęczeniu wiosennemu, pomagają odzyskać siły po przebytych chorobach, regenerują i odmładzają.**

KIEŁKI FASOLI MUNG

- **smak:** neutralny, łagodny;
- **jak jeść:** po obróbce termicznej.
- **z czym jeść:** doskonale komponują się ze smażonymi warzywami, makaronem, tofu, ryżem i w zupie. Mogą być składnikiem farszu do naleśników.

Kiełki mung popularne w kuchni chińskiej i wietnamskiej przyrządzane są zarówno na zimno, jak i na ciepło (**podgrzane są łatwiejsze do strawienia**). Stanowią **źródło lekkostrawnego białka**. Z tego względu sięgać po nie powinni wegetarianie. Zawierają witaminy **A, B, C, D i E** oraz **sole mineralne**. Kiełki te **pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu LDL**, a dzięki zawartości sporej ilości **antyutleniaczy ograniczają ryzyko chorób serca i nowotworów**.

KIEŁKI SŁONECZNIKA

- **smak:** łagodny, przypominają nasiona słonecznika,
- **jak jeść:** na surowo.
- **z czym jeść:** pasują do kanapek, sałatek, do pasztetów warzywnych i mięsnych. Posypać nimi można każde danie.

Kiełki słonecznika dzięki dużej ilości **fosforu i wapnia wzmacniają zęby i kości**. Zawierają także **żelazo, magnez, potas, miedź i cynk**. Występuje w nich **sporo białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych**.

KIEŁKI RZODKIEWKI

- **smak:** wyrazisty, ostry, pikantny;
- **jak jeść:** na surowo;
- **z czym jeść:** można nimi urozmaicać sałatki, dodawać do kanapek, twarożku i jajek, a także koktajli na bazie kefiru.

Kiełki rzodkiewki pomagają w walce z przeziębieniem, ponieważ zawierają duże ilości **witaminy C**, działają **wykrztuśnie**. Źródło **potasu, magnezu, jodu i siarki**. Mają **właściwości dezynfekujące, moczopędne i przeciwzapalne**.

KIEŁKI SOI

- **smak:** łagodny, lekko orzechowy;
- **jak jeść:** po lekkiej obróbce termicznej, przed podaniem ich do spożycia trzeba przelać je wrzątkiem, zanurzyć w nim na kilka minut lub podduśić na patelni;
- **z czym jeść:** popularne w kuchniach azjatyckich. Doskonale komponują się z warzywami i sosami.

Kiełki soi regulują pracę układu hormonalnego i nerwowego. Zawierają spore ilości **witamin: C, K1**, witaminy z grupy B takich jak: **kwasy foliowe, B1, B2, niacyna, B5, B6** oraz minerały: **magnez, wapń, fosfor, żelazo, potas, cynk**, miedź, mangan. Są źródłem **fitoestrogenów**, przez co **polecane kobietom w okresie menopauzy**.

KIEŁKI BROKUŁA

- **smak:** pikantny;
- **jak jeść:** na surowo;
- **z czym jeść:** najlepiej spożywać je dodatek do sałatek, surówek i kanapek.

Kiełki brokuła zawierają białki o właściwościach prozdrowotnych. Bogate w **witaminy z grupy B, A i C** oraz **składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, selen**. Zawierają spore ilości **błonnika**. Kiełki brokuła są bogate w **antyoksydanty**. Najbardziej znanym jest **sulforafan**, związek o właściwościach **przeciwnowotworowych**. **Redukuje wolne rodniki**. Pomaga **usunąć toksyny z organizmu**. Koncentracja sulforafanu w kiełkach jest **20 - 30-krotnie większa** niż w samym dojrzałym warzywie. Regularnie spożywane (nawet niewielkich ilości) korzystnie wpłyną na **prawidłowe funkcjonowanie organizmu** a w szczególności **przewodu pokarmowego** (m.in. pomaga w zwalczaniu bakterii *Helicobacter pylori*, powodującą wrzody żołądka).

KIEŁKI LUCERNY

- **smak:** delikatny, orzechowy;
- **jak jeść:** na surowo;
- **z czym jeść:** świetnie smakują w surówce z marchewką i pomarańczą oraz jako dodatek do omeletów.

W kiełkach lucerny (alfalfa - z arabskiego „ojciec”) znajduje się **żelazo i łatwo przyswajalne białko**. Jej kiełki powinny znaleźć się w diecie wegan i wegetarian. **Pobudzają apetyt, działają moczopędnie, obniżają gorączkę, pobudzają układ odpornościowy, działają przeciwbakteryjnie**. Lucerna to też bogactwo **fitoestrogenów** pomagających w problemach związanych z przekwitaniem. **Zapobiegają osteoporozie i chorobom serca**. Jednak nie można przesadzać z jej spożywaniem. **Nie zaleca się ich dla kobiet w ciąży**, ponieważ może spowodować przedwczesne skurcze. Dzieje się tak w przypadku nadmiaru jej spożywania. Co jakiś czas należy zrobić sobie przerwę w ich spożywaniu ze względu na **wysoką ilość składników mineralnych**.

KIEŁKI SOCZEWICY

- **smak:** łagodny lekko orzechowy;
- **jak jeść:** na surowo lub podduszone;
- **z czym jeść:** najlepiej przygotować z nich dania na ciepło np. z kurczakiem.

W kiełkach soczewicy znajduje się bogactwo **kwasy foliowej o właściwościach krwiotwórczych**. **Przeciwdziałają infekcjom wirusowym**, pomagają w walce z **cukrzycą, kamicią nerkową, miażdżycą**.

KIEŁKI RZEŻUCHY

- **smak:** ostry, pikantny;
- **jak jeść:** na surowo;
- **z czym jeść:** są smacznym dodatkiem do jajek, twarożku, pomidorów, sałatek, masła, ryb i mięs. Pysznie smakują z arbuzem i fetą.

Kiełki rzeżuchy najbardziej popularne są w okresie Świąt Wielkanocnych. Zawierają **witaminy: A**, z grupy B (**B1, B2, B3, kwas foliowy**), **C i K1** oraz **minerały: jod, wapń, żelazo, fosfor, cynk, mangan, magnez i potas**. Kiełki rzeżuchy **pobudzają metabolizm, poprawiają kondycję włosów, skóry i paznokci**. **Oczyszczają organizm z toksyn, obniżają poziom cukru we krwi, pobudzają apetyt**. Są pikantne i ostre w smaku dzięki zawartości olejków eterycznych.

ZESKANUJ
KOD QR,
I
WYHODUJ
KIEŁKI RZEŻUCHY
W DOMU



NASIONA NA KIEŁKI

Do kiełkowania **najlepiej wybrać nasiona z upraw ekologicznych o specjalnym przeznaczeniu, w których stosowane substancji chemicznych jest zabronione**. Nasiona zanieczyszczone chemicznymi środkami ochrony roślin mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia. Wynika to z faktu, że w trakcie kiełkowania / wzrastania rośliny szkodliwe substancje chemiczne nie zdążą ulec rozkładowi. Nie należy do kiełkowania używać nasion przeznaczonych do wysiewu gruntowego.

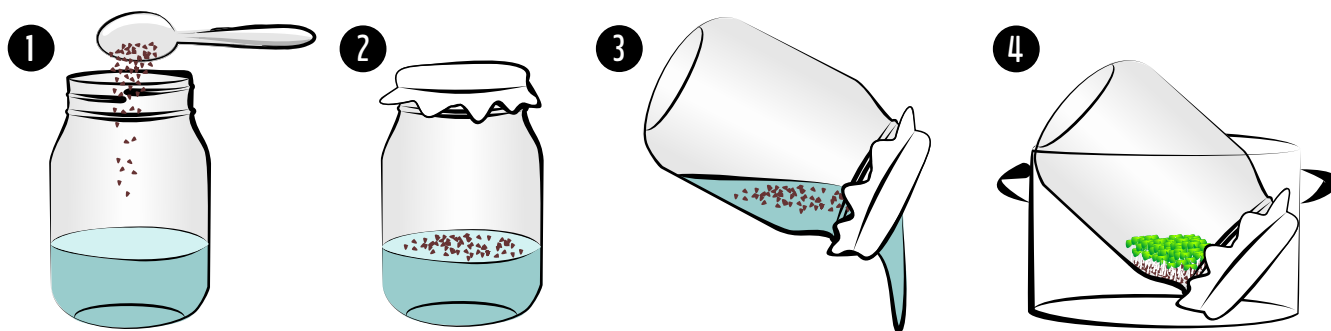
Nasiona do samodzielnego kiełkowania należy kupić w specjalnym opakowaniu z informacją, że są to nasiona do tego przeznaczone.

Do kiełkowania nie nadają się nasiona **roślin psiankowatych** (pomidor, papryka).



Ekologiczne nasiona specjalnie przeznaczone do samodzielnego hodowli kiełków oferuje marka Dary Natury.

SAMODZIELNA HODOWLA KIEŁKÓW W SŁOIKU



1. Ok. 1 łyżeczki nasion przepłukać (nasiona słonecznika dodatkowo pozbawić błonek), umieścić w czystym, wyparzonym słoiku (ok. 0,5 litra) wypełnionym wodą do wysokości 1/3 słoika. **2.** Przykryć gazą i zamocować gumkę, odstawić na 2 do nawet 12 godzin (w zależności od rodzaju nasion). **3.** Po tym czasie wylać wodę i przepłukać nasiona czystą wodą. **4.** Słoik ustawić pod kątem 45 stopni (np. w nieco większym naczyniu, opierając słoik o rant naczynia), tak aby resztki wody mogły z niego swobodnie wypłynąć przez gazę. Płukanie powtarzać 2 razy dziennie. Po kilku dniach (od 4 do 8 dni) kiełki są gotowe, należy je wypłukać i usunąć osłonki nasion.

HODOWLA W KIEŁKOWNICY

Do wyhodowania kiełków na własne potrzeby konsumpcyjne służy naczynie zwane kiełkownicą. Kiełkownice składają się z kilku tac. Pokrywa gwarantuje utrzymanie wilgotnego środowiska, nawet przy wahaniami temperatury. Na kilku tacach możemy hodować w tym samym czasie różne rodzaje kiełków. Syfony odpyłkowe regulują wilgotność i zapewniają stały odpływ wody. Umieszczone w pokrywie i tacach wentylatory pozwalają na odpowiednią cyrkulację gazów w tym tlenu. Zgromadzoną na dnie naczynia wodę można wykorzystać jako odżywkę do podlewania kwiatów.

Kiełki powinny stanowić ważny dodatek w naszej zróżnicowanej diecie. Możemy po nie sięgać cały rok z własnej hodowli lub ze sklepu eko. Urządzenia do kiełkowania są coraz nowocześniejsze, co pozwala na eliminację zanieczyszczeń i łatwość uprawy. Kiełki są świetnym dodatkiem do sałatek, surówek, past twarogowych, sosów i kanapek. Można nimi posypać każde danie. Kiełki nadają się do mrożenia i mogą wchodzić w skład mrożonek (kiełki soi, fasoli mung). Doskonale nadają się do dań warzywnych, mięsnych czy rybnych.

Anita Zegadło - AZgotuj (SzeF Kuchni)

Świeże kiełki bio Chełmiński

Specjalnie dla Was przeprowadziliśmy rozmowę o kiełkach z ich producentem.

Jak to się stało, że zajął Pan się hodowlą kiełków?

Tomasz Chełmiński (producent kiełków): Inspiracją do rozpoczęcia produkcji kiełków był wyjazd na praktykę studencką na zachód Europy. Był rok 2001 i wtedy właśnie po raz pierwszy zetknąłem się z produkcją kiełków, tak się składało, że była to właśnie produkcja bio. Początkowo byłem bardzo sceptyczny do pomysłu produkcji kiełków w Polsce. Każdy w Polsce kto usłyszał, że chcę się zająć tak specyficzną i mało znaną produkcją wątpił w powodzenie takiego przedsięwzięcia. Najbardziej zachęcał mnie do podjęcia tego wyzwania mój ówczesny szef, u którego odbywałem praktykę i staż.

Dlaczego są to kiełki bio?

Tomasz Chełmiński: Między innymi dlatego, że już miałem doświadczenie w produkcji bio, warto zaznaczyć, że w krajach Europy Zachodniej rynek produkcji i sprzedaży bio produktów jest na zupełnie innym poziomie. Polska również zmierza w tym samym kierunku. Wśród klientów jest coraz większa świadomość konsumencka a co również ważne, Klienci mają coraz zasobniejsze portfele.

Skąd pozyskujecie nasiona?

Tomasz Chełmiński: Nasiona pozyskujemy od renomowanych firm, które specjalizują się m.in. w sprzedaży nasion na kiełki. Nasiona do produkcji muszą być czyste od różnych zanieczyszczeń, nie mogą być również zainfekowane chorobami grzybowymi.

Jak wygląda proces produkcji ekologicznych kiełków?

Tomasz Chełmiński: Wszystko zaczyna się oczywiście od dobrej jakości nasion. Nasiona powinno się dobrze wypłukać, większość kiełków rośnie w specjalistycznych maszynach. Oczywiście to wszystko w bardzo dużym skrócie. Należy pamiętać, że produkcja kiełków bio wiąże się jak każda bio produkcja z wypełnianiem licznych dokumentów. Dodam, że jesteśmy kontrolowani przez różne urzędy oraz przez jednostkę certyfikującą, która kontroluje nas pod kątem właśnie produkcji bio.

Czy kiełki można podawać dzieciom?

Tomasz Chełmiński: Tak, ale często, jak u dzieci bywa trochę trudno je przekonać do spróbowania kiełków.

Które kiełki są najlepsze pod względem zdrowotnym, a które najsmaczniejsze?

Tomasz Chełmiński: Każdy rodzaj kiełków jest zdrowy, ale różne gatunki mają swoją charakterystykę i tak np. kiełki brokuła zawierają sulforafan, który przeciwdziała powstawaniu nowotworów. Kiełki soczewicy zawierają kwas foliowy, który ma bardzo duże znaczenie dla kobiet, które są w ciąży.

Jak zachęciłby Pan do stałego włączenia kiełków do diety?

Tomasz Chełmiński: Warto jeść kiełki, ponieważ zawierają sporo związków mineralnych, białko (zwłaszcza kiełki lucerny), i łatwo przyswajalnych witamin a poza tym doskonale sprawdzają się jako składnik np. kanapek i sałatek.



DOMOWE WEGEBURGERY



🕒 3 dni

SKŁADNIKI (6 porcji):

bułki:

ziarna orkisz - 2 i 1/2 szklanki
sól - 1 łyżeczka
woda - 100 ml

falafele:

ciecierzyca - 150 g
cebula - 2 szt.
posiekany świeży koperek - 1 łyżka
kminek mielony - 2 łyżeczki
sól - 1 łyżeczka
papryka w proszku - 1 łyżeczka
czarny pieprz - 1 szczypta
olej kokosowy lub inny do smażenia - trochę

dodatkowo:

rukola - 3 pęki
cukinia - 1 szt.
kiełki lucerny - 6 łyżek
rozgniecione awokado - 6 łyżek
suszone pomidory - 18 kawałków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Bułeczki:

Ziarna orkiszu dokładnie przepłukujemy filtrowaną wodą, a następnie zalewamy i pozostawiamy na 6 h lub całą noc. Po tym czasie płuczemy ziarna i kiełkujemy przez 2 dni (trzy razy dziennie przepłukujemy filtrowaną wodą). Na trzeci dzień umieszczamy ziarna w kielichu blendera o dużej mocy. Zalewamy 1/3 szklanki wody i blendujemy (można dodać więcej wody, jeśli blender nie daje rady). Dodajemy soli i mieszamy. Foremki (na babeczki o średnicy 10 cm) wykładamy papierem do pieczenia i umieszczamy w nich ciasto na 2/3 wysokości. Odstawiamy w bardzo ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 6-7 h (można umieścić w piekarniku nagrzanym do max. 50 stopni). Jeśli ciasto ładnie wyrośnie, umieszczamy foremki w piekarniku, nastawiamy temperaturę 200 stopni i pieczemy przez 1 h.

KROK 2: Ciecierzycę namaczamy na noc. Następnie wylewamy wodę, w której się moczyły i przepłukujemy. Ciecierzycę przepuszczamy przez wyciskarkę do soków ze „ślepą” końcówką lub blendujemy na bardzo wysokich obrotach. Do powstałego ciasta dodajemy podsmażoną cebulę, koperek i przyprawę. Dokładnie mieszamy, formujemy kotleciki i smażymy na oleju lub pieczemy.

KROK 3: Bułeczki przekrajamy wzdłuż. Wkładamy do nagrzanego do 200°C piekarnika i pieczemy/tostujemy przez 10 min do uzyskania chrupkości. Cukinię grillujemy (użyłam patelni grillowej), a następnie kroimy na słupki. Smażymy wewnątrz bułek awokado. Nakładamy falafela, rukolę, cukinię, suszone pomidory oraz kiełki.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



SAŁATKA Z MAKARONU SOJOWEGO



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

makaron sojowy - 1 opakowanie
marchew - 4 szt.
czerwona papryka - 1 szt.
żółta papryka - 1 szt.
szparagi - 1 pęczek
kłącze świeżego imbiru - 1 cm
marynowane pędy bambusa - 1 słoiczek
kiełki fasoli mung - 1 garść
olej kokosowy - 2-3 łyżki
syrop klonowy - 3 łyżki
sos sojowy bezglutenowy - 4 łyżki
świeża posiekana kolendra - 1 garść
orzeczki ziemne - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchew umyj, obierz i obieraczką do warzyw potnij w cienkie pasy.

KROK 2: Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w paseczki.

KROK 3: Szparagi oczyść, odkrój i odrzuć zdrewniałe łodygi, resztę pokrój w plasterki zostawiając w całości kwiat.

KROK 4: Na patelnię wlej olej kokosowy, syrop klonowy i sos sojowy. Podgrzej. Wrzuc najpierw samą marchew oraz starty na tarce imbir. Karmelizuj, aż marchew nabierze złocistego koloru, będzie miękka, a potem zacznie robić się lekko chrupiąca (ok. 10 minut). Przelóż na miseczkę.

KROK 5: Na patelnię wrzuc paprykę i usmaż na półtwardo. Jeśli jest potrzeba, dodaj więcej oleju, syropu i sosu sojowego.

KROK 6: Szparagi możesz podgotować w całości na parze lub od razu podsmażyć na patelni w słodko-słonej marynacie (wolę ten sposób – wtedy nie ma szansy, że szparagi się rozgotują). Karmelizuj, aż warzywa zmiękną.

KROK 7: Na końcu podsmaż kiełki fasoli i odsączone pędy bambusa. A na osobnej suchej patelni możesz podprażyć orzeszki ziemne.

KROK 8: Makaron sojowy przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przelóż do miski. Na wierzch wyłóż usmażone warzywa, dodaj pędy bambusa, kiełki, polej marynatą pozostałą na patelni, dolej sos sojowy i dokładnie zamieszaj. Udekoruj świeżą kolendrą i orzeszkami.

Agata Dominiak (wegeweda)



SAŁATKA Z KIEŁKAMI SŁONECZNIKA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kiełki słonecznika - 1 szklanka
topinambur bulwa - 1-2 szt.
brokuł różyczki - 6 szt.
rodzynki - 1 łyżka
marchew - 1 szt.
oliwa extra virgin - 3 łyżki
nieaktywne płatki drożdżowe - 3 łyżki
sól himalajska i czarny pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Brokuła kroimy na drobne elementy. Topinambur i marchew obieramy ze skórki i kroimy w kostkę, gotujemy do miękkości (ok. 10-15 min). Brokuła przelewamy wrzącą wodą. Po ostygnięciu umieszczamy w miseczce wraz z kiełkami i rodzynekami. Po odcedzeniu marchewki i topinambura, delikatnym przestygnięciu, umieszczamy je w blenderze wraz z oliwą, płatkami drożdżowymi i solą. Wszystko blendujemy na gładki, ciągnący się jak ser topiony sos. Dodajemy ów dressing do sałatki (brokuła i kiełki) i dokładnie mieszamy.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



CHŁODNIK BOTWINKOWY Z KASZĄ JAGLANĄ



🕒 60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

botwina - 2 pęki
kasza jaglana - 100 g
wywar warzywny - 1 i 1/2 litra
nasiona konopi - 1 łyżka
kiełki słonecznika - trochę
sól himalajska - 1 łyżeczka
jogurt naturalny sojowy lub konopny - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Botwinę umyć, posiekać i ugotować w wywarze warzywnym (wraz z liśćmi), odstawić do ostudzenia. Do ostudzonej zupy botwinowej dodać sól oraz jogurt naturalny i wymieszać. Gotowy chłodnik podać z ugotowaną kaszą jaglaną, nasionami konopi i kiełkami słonecznika.

Magdalena Nagler - foodmania

Eko odżywianie dla... Twoich roślin

Jesteśmy coraz bardziej świadomym społeczeństwem, trendy ekologiczne z zamożnych państw przyjmują się u nas bardzo szybko. Coraz więcej osób zwraca uwagę nie tylko na jakość pożywienia, ale też na bezpieczeństwo kosmetyków, pochodzenie ubrań, etykę produkcji przedmiotów, z których korzystają. Pojęcia takie, jak Zero Waste, „ślad węglowy”, czy „foodmiles” zaczynają mieć realny wpływ na decyzje konsumenckie.

WŁASNY OGRÓDEK W STYLU SLOW LIFE

Wiele osób w procesie spowalniania swojego życia (slow life) emigruje na podmiejskie osiedla, szukając spokoju i ekologii. Własny kawałek ziemi to pokusa, by uprawiać owoce i warzywa. Trawnik i kilka krzaczków borówek często stają się początkiem pasji ogrodniczej. W kolejnym sezonie planujemy już ogród warzywny, zioła, pomidory, owoce dla dzieci. Wierzmy w to, że „swoje” warzywa są lepsze i zdrowsze od jakichkolwiek innych.

MAMY MIEJSCE I CO DALEJ?

Aby nasza praca włożona w ogród warzywny (czy nawet w mikro-ogródek na balkonie w mieście) zwróciła się należycie, powinniśmy zadbać o nawożenie. Wiele osób uważa, że najzdrowiej będzie nie nawozić w ogóle i zostawić wszystko w rękach Natury. Możemy – z tym, że wtedy plony mogą okazać się jak z bajki... o krasnoludkach. Buraczki wielkości rzodkiewek, cukinie jak ogóreczki – a przecież nie o to nam chodzi.

CZY NAWOŻENIE JEST NIEZBĘDNE?

Nawożenie może kojarzyć się z tzw. „pędzeniem” roślin, z czymś niezdrowym. Nawozić jednak trzeba – skoro rok po roku „zabieramy” ziemi owoce i warzywa, które wytworzyła, musimy na te stanowiska „oddać” wartościowe składniki odżywcze, aby w kolejnym sezonie rośliny miały z czego czerpać i rosnąć.

JAKI NAWÓZ ZATEM WYBRAĆ?

Jeśli chcemy mieć zdrowe i obfite plony – wybierzmy świadomie nawóz ekologiczny. Używanie nawozów mineralnych (tzw. „chemicznych”, tanich nawozów z marketu) zbliża nasze plony do produkcji przemysłowej. Fani naturalnego podejścia rekomendują stosowanie kompostu (przygotowanego na działce) – i to jest dobre rozwiązanie, ale uzupełniające. Zawartość składników pokarmowych w kompoście jest bardzo niska. Nawozy z odchodów zwierzęcych – np. granulowany obornik – pochodzą niestety z przemysłowego chowu zwierząt najczęściej z dodatkiem antybiotyków, czyli do eko-ogrodu nie powinny być wysypywane.

BIOGARDENA - W ZGODZIE Z NATURĄ

Nawozy BiOgardena są certyfikowane do upraw ekologicznych, wolne od GMO, odchodów zwierzęcych i mają wysoką zawartość składników odżywczych i materii organicznej w porównaniu z innymi naturalnymi metodami nawożenia.

Warto też pamiętać, że ogród przyjazny naturze i użytkownikom to taki, który jest w całości bezpieczny nawet dla najmniejszych jego mieszkańców – biedronek, pszczoł, mrówek, czyli w całości prowadzony naturalnie. Użycie chemicznego nawozu na trawnik czy rabatki będzie niestety miało wpływ również na warzywa i owoce. Nawozy chemiczne wypłukują się i przepływają z wodami powierzchniowymi w inne miejsca.

BiOgardena oprócz nawozów do warzyw i owoców, oferuje również wysokiej jakości nawozy do trawnika, dzięki którym trawa stopniowo się rozkrzewia i zagęszcza. Z kolei nawóz do iglaków dba o optymalne dla nich pH gleby dzięki zawartości siarki elementarnej (czyli naturalnej, z kopalni, a nie z odsiarczania odpadów przemysłowych). Wszystkie nawozy BiOgardena są bezpieczne przy przesadzaniu roślin i pomagają roślinie przyjąć się na nowym miejscu – nie palą korzeni, tylko naturalnie stymulują je do wzrostu.

Przy mini ogródkach balkonowych lub domowych donicach z ziołami również warto skorzystać z eko nawożenia. Ekologia ma tę przewagę nad „chemią”, że nie szkodzi, nie pali liści ani korzeni, tylko dostarcza „eko jedzenia” dla naszych roślin.

Anna Wojno (BiOgardena)

BiOgardena

NAWÓZ MINERALNY „CHEMIA”	NAWÓZ ORGANICZNY BiOgardena
szybki efekt kosztem środowiska	naturalny efekt z poszanowaniem środowiska
wiele razy na sezon	raz na sezon
nawet 30% strat azotu	bez strat azotu! 99% wykorzystania
„pędzi” trawę dużo koszenia może wypalić trawnik	„zagęszcza” trawę mniej koszenia nie wypali trawnika
rozleniwia korzeń zatruwa środowisko naturalne pogarsza stan gleby	użyźnia glebę poprawia przyswajalność innych pierwiastków z gleby stymuluje rozwój korzeni zwiększa ilość próchnicy w glebie dokarmia mikroorganizmy glebowe

Bio gardena

Wyższa jakość
nawożenia



- 1x** Długie działanie
- Użyźnienie gleby
- BEZPIECZNY dla pszczoł i zwierząt domowych
- Skuteczne nawożenie bez strat azotu
- Obfite kwitnienie, większe plony
- Silniejsze rośliny

SKUTECZNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO

- ekologiczne nawożenie
- bez alergizujących pozostałości
- bezpieczne dla ludzi, zwierząt i środowiska
- używane w rolnictwie ekologicznym



ZOBACZ WIĘCEJ



Skorzystaj z porad ogrodniczych na:
www.biogardena.pl



Bio
Planet



Zeskanuj
i sprawdź
przepisy
z wykorzystaniem
tego produktu.

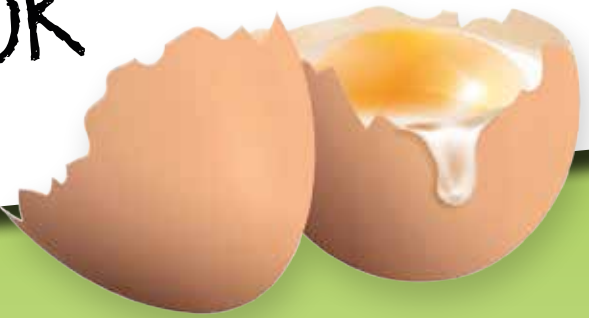
**PRODUKT
POLSKI**



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!

Egg every day is OK

jajko każdego dnia jest OK



JEDZ JAJA, BO:

- jedno jajko stanowi ok. 25% dziennego zapotrzebowania na pełnowartościowe białko
- jajko to źródło życiodajnych substancji, charakteryzujących się wysoką przyswajalnością i łatwą strawnością zarówno dla dzieci jak i osób starszych
- powoduje uczucie „nasyceń” – ułatwia utrzymanie właściwej masy ciała i zmniejsza łaknienie
- białko jaja to białko wzorcowe (ma idealny skład i proporcje aminokwasów egzogennych)
- tłuszcze żółtka – zawierają odpowiednie proporcje: nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) w stosunku do nasyconych oraz cholin w stosunku do cholesterolu

Lecytyny - trzykrotnie lepiej przyswajalnej niż lecytyna z soi

Luteiny i zeaksantyny - istotnych w profilaktyce zdrowotnej oczu

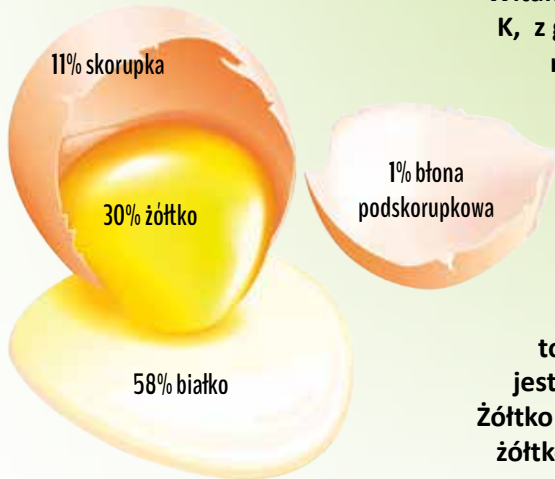
JEST ŹRÓDŁEM

Ksantofili (w żółtku) - przeciwutleniaczy

Składników mineralnych: fosforu, seleniu, żelaza, cynku, jodu

DHA - odpowiedzialnego za prawidłowe funkcjonowanie mózgu

SKŁAD JAJA



Witamin: rozpuszczalnych w tłuszczach A,D,E, K, z grupy B (B1, B2 - ryboflawiny, B6, B12), niacyny, kwasu foliowego i biotyny

Indeks glikemiczny jaja (IG) = 0

Kaloryczność 143 kcal/100g

to ok. 85 kcal na sztukę, samo żółtko jest 6 razy bardziej kaloryczne niż białko. Żółtko to 322 kcal/100g, a białko 52 kcal/100g, żółtko zawiera więcej minerałów i witamin.

Spożycie jajka może wywołać alergię.

Cholesterol

Jajo „zwykłe” – ok. 200 - 215 mg cholesterolu

Jajo kury Zielononóżki kuroopatwianej - ok. 150 mg

Oznakowanie na skorupce:
Numer ma znaczenie!



0

chów ekologiczny – kury mają dostęp do świeżego powietrza na wolnym wybiegu, karmione są naturalną paszą ekologiczną, mają też możliwość samodzielnego poszukiwania pokarmu, a gospodarstwo podlega certyfikacji.



1

chów wolnowybiegowy – kury mają dostęp do wolnego wybiegu, karmione są paszą konwencjonalną.



2

chów ściółkowy – kury nie mają dostępu do świeżego powietrza, żyją w hali wyłożonej ściółką, karmione są paszą konwencjonalną.



3

chów klatkowy – kury nie mają dostępu do świeżego powietrza, zamknięte są w ciasnych klatkach, w których nie ma miejsca na rozprostowanie skrzydeł, media często donoszą o skandalicznych warunkach w jakich żyją te zwierzęta.



Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl

Barbara Stojma

Wielkanoc

Wiosna i Wielkanoc są ze sobą nierozzerwalnie związane. Oba oznaczają nowy początek, odrodzenie i rozpoczęcie nowego etapu. Przy stole Wielkanocnym świętujemy zwycięstwo życia nad śmiercią, na zewnątrz przyroda odradza się w zawrotnym tempie, powstaje do życia z letargu i uśpiania, dzień po dniu zmieniając krajobraz z ponurego i szarego na radosny i kolorowy. To, co kojarzy się nam ze świętami to również jajko.

JĘŚLI NIE JAJKO, TO CO?

Jajko skarbnica aminokwasów, witamin i składników mineralnych. Poza nieocenionymi wręcz walorami zdrowotnymi jajko jest składnikiem nieskończonej ilości dań. Nadaje smak i kolor potrawom, wiąże składniki, determinuje długość przygotowywania niektórych posiłków. W krótkim czasie możemy przy użyciu jajka otrzymać smaczny, pożywny posiłek dający uczucie sytości na dłuższy czas. Jajko jako produkt spożywczy potrafi sprostać zarówno potrzebom małych dzieci, osób starszych jak i sportowców. Jest nie tylko lekkostrawne, ale również i niezwykle odżywcze. Okresem, w którym spożywamy ich najwięcej jest okres Świąt Wielkanocnych. Stoły wprost się od nich uginają. Jajka mogą być również elementem dobrej zabawy. Ugotowane na twardo jajka możemy pomalować, a następnie stoczyć bitwą. Każdy wybiera sobie jajko, a następnie stukają się górną częścią jajka. Wygrywa jajko, którego skorupki nikt nie stłucze. Kupując jajko w sklepie zwróćmy uwagę również, z jakiego źródła pochodzi. Nie przyczyniamy się do cierpienia zwierząt. Wybieramy jajka z początkowym oznaczeniem 0. Warunki życia kur w hodowli ekologicznej diametralnie różnią się od hodowli kur konwencjonalnych. Dotyczy to nie tylko warunków bytowych (wolny wybieg kontra mała klatka), ale również spożywanego przez te zwierzęta pokarmu. Kury ekologiczne karmione są naturalnymi ekologicznymi paszami, kury pozostałe modyfikowanymi genetycznie paszami konwencjonalnymi mającymi w swoim składzie, substancje barwiące żółtko i inne niechciane przez nas składniki.

Co, gdy nie możemy spożywać jajka ze względu na nietolerancję pokarmową, alergię lub po prostu wynika to z naszych przekonań. Nie jest łatwo, gdyż jajko w potrawie spełnia wiele funkcji, ale i z tym problemem możemy sobie poradzić.

CZYM ZASTĄPIĆ JAJKO W TWOJEJ KUCHNI?

właściwości	zamiennik	przygotowanie
zwiążą składniki; idealne do: ciast, ciastek, chleba, omletów, kotletów, pieczeni i pasztetów	LEN MIELONY	dodać 3 łyżki wody, wymieszać
	CHIA	dodać pół szkl. wody, zmiksować i odstawić na 10 min
	BABKA JAJOWATA	dodać 1/3 szkl. wody, zmiksować i odstawić na 10 min
	TAPIOKA/SKROBIA KUKURYDZIANA I ZIEM- NIACZANA	dodać 3 łyżki wody, wymieszać
nadadzą puszystości; idealne do: ciast, ciastek, biszkoptów, chleba, omle- tów i gofrów	OCET JABŁKOWY + PROSZEK DO PIECZENIA/ SODA OCZYSZCZONA	połączyć 1 łyżkę octu z połową łyżeczki proszku/sody
	SUSZONE DROŻDŻE	połączyć 1 łyżeczkę drożdży z 4 łyżkami ciepłej wody
nadadzą wilgotności i zwiążą składniki; idealne do: ciast, ciastek, placków, babeczek, brownie	BANAN	wystarczy rozgnieść lub/i dodać do potrawy
	PUREE (DYNIA/JABŁKO/ MARCHEW)	
	MASŁO ORZECHOWE	
	AWOKADO	
zamiast jajecznicy	TOFU	usmażyć z przyprawami
do bezy i składnik majonezu	AQUAFABA	zalewę z ciecierzycy w puszcze wystarczy ubić, jak białka
smak jajka	SÓL KALA NAMAK	dodać szczyptę do potrawy



ŻUREK WEGAŃSKI I BEZGLUTENOWY



🕒 50 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

żurek gryczany lub jaglany - 2 butelki
 marchew średnia - 5 szt.
 pietruszka - 1 szt.
 seler - kawałek
 por - 1 szt.
 cebula - 1 szt.
 ziemniaki - 8 szt.
 natka pietruszki - łodygi - 1/2 pęku
 seler naciowy - łodygi - 2 szt.
 kurkuma - szczypta
 ostra papryka - szczypta
 majeranek - szczypta
 sól - do smaku
 liść laurowy - 2 szt.
 ziele angielskie - 3 szt.
 czosnek - 2 zębki
 śmietanka kokosowa - 2-3 łyżki
 awokado - 1 szt.
 szczypiorek - trochę
 sezam - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotowujemy wywar warzywny. Do gotującej się wody (ok. 3 litry) wrzucamy warzywa oprócz ziemniaków, czosnku i zielonej części pora i selera. Gotujemy 20 minut i dodajemy pozostałe warzywa. Gdy ziemniaki będą już miękkie, dodajemy wstrząśnięty żurek z butelki. Gotujemy wszystko 5 minut. Na koniec dodajemy śmietankę kokosową i roz-tarty w rękach majeranek.

KROK 2: Awokado obieramy ze skórki, wyciągamy pestkę i kroimy w kostkę lub paseczki. Szczypiorek siekamy. Sezam prażymy na suchej patelni, uważając, aby go nie spalić.

KROK 3: Do żurku dodajemy awokado, posypujemy szczypiorkiem i sezamem.

Barbara Strużyna



ŻUREK Z PIECZENIĄ Z BIAŁEJ KIEŁBASY Z JAJKIEM

🕒 75 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

wywar z warzyw - 2 litry
 liście laurowe - 2 szt.
 ziele angielskie - 5 szt.
 pieprz w ziarenkach - 5 szt.
 żurek - 1 butelka
 majeranek - 2 łyżeczki
 chrzan tarty świeży - 2 łyżeczki
 czosnek - 3 zębki
 cebula - 1 szt.
 prawdziwki suszone - 2 szt.
 jogurt - 150 ml
 kiełbasa - 300 g
 jaja na twardo - 3 szt.
 biała kiełbasa - 800 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zagotuj wywar z warzyw, dodaj przyprawy i kapelusze prawdziwków. Na oleju zeszklij cebulę pociętą w kosteczkę, przełóż do garnka. Na patelni podsmaż plasterki kiełbasy. Gotuj kilka minut. Wlej żurek i mieszaj, aby nie porobiły się kluski, dodaj świeżo tartą chrzan, jogurt i mieszaj. Teraz dopraw solą, jeśli tego wymaga i dopraw majerankiem.

KROK 2: Białą kiełbasę wyjmij z ostionki i wymieszaj razem. Do formy keksowej wysmarowanej olejem i oproszonej np. bułką tartą lub kaszą manną wyłóż połowę masy z białej kiełbasy. Na środek rozłóż 3 jaja ugotowane na twardo i przykryj resztą masy z kiełbasy. Docisnij, uformuj i piecz ok. 55 minut w 180 stopniach. Wylej żur na talerze, a na wierzch połóż pieczeń z białej kiełbasy.

Anita Zegadło - AZgotuj



ZAKWAS Z MĄKI ŻYTNIEJ NA ŻUR



🕒 6 dni

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka żytnia grubo mielona - 1 szklanka
 woda - 3 szklanki
 cukier - 1 łyżeczka
 czosnek - 2 zębki
 liść laurowy, ziele angielskie - kilka szt.
 chleb razowy suchy - 1 kromka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

DZIEŃ 1: 1/2 szklanki mąki rozetrzeć z jedną szklanką gorącej wody (ok. 70 - 80°C). Dodać cukier. Zostawić na 24 godziny.

DZIEŃ 2 do 5: Dodać: 1/2 szklanki mąki, 2 szkl. ciepłej wody, kawałek razowego chleba, 2 zębki czosnku, 1 liść laurowy, 4 ziarna ziela angielskiego. Przykryć słoik gazą (żeby dochodziło powietrze) i zostawić w ciepłym miejscu na 3 dni. Kilka razy dziennie trzeba zamieszać.

DZIEŃ 6: Wyjąć skórkę od chleba i liść laurowy. Zakwas przelać do słoików z pokrywkami. Przechowywać w lodówce.

Dorota Woźniak - Twins Pot



SALATKA Z MARYNOWANYM SELEREM I SZYNKĄ



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ananas - 420 g
 szynka drobiowa - 450 g
 seler marynowany - 170 g
 jajka - 4 szt.
 kukurydza konserwowa - 220 g
 musztarda - 1 łyżeczka
 szczypiorek (do posypania) - trochę
 majonez domowy (przepis znajdziesz na str. 44) - 100 g
 sól himalajska - do smaku
 pieprz ziarnisty - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Myjemy jajka. Wkładamy do wrzątku i gotujemy ok. 7 minut od chwili zagotowania. Ananasa świeżego lub z puszki kroimy na małe kawałeczki. Kukurydzę i selera odcedzamy na sitku. Szynkę kroimy w paseczki. Ugotowane jajka studzimy, obieramy i kroimy w kostkę. Wszystkie składniki wsypujemy do miski, dodajemy majonez, musztardę, sól i pieprz i mieszamy. Przekładamy do miseczki i dekorujemy szczypiorkiem. U mnie dekorację stanowiło jeszcze dodatkowe jajko i papryka.

Barbara Strużyna



SAŁATKA WIELKANOCNA Z DOMOWYM MAJONEZEM



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

majonez:

jaja - 2 szt.

musztarda - 1 łyżeczka

olej lub oliwa (dezodorowane) - 250 ml

ocet jabłkowy lub sok z cytryny - 3 łyżki

sól - 1/4 łyżeczki

sałatka:

jajka - 4 szt.

ziemniaki - 3 szt.

zielony mrożony groszek - 1 szklanka

cebula dymka - 1 szt.

szcypiorek - 1 pęczek

kielki - 1 opakowanie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (Majonez domowy):

Składniki do wykonania majonezu powinny być w temperaturze pokojowej, w pogotowiu miejmy szklankę ciepłej przegotowanej wody. Jajka dokładnie myjemy i/lub wkładamy je na 5-7 sekund do wrzątku. Oddzielamy żółtka od białka. Do słoika (wysokiego i takiego, aby zmieściła się do niego końcówka blendera) wkładamy żółtka, musztardę, sól, pieprz i sok z cytryny. Wkładamy końcówkę blendera i wlewamy olej lub oliwę. Blendujemy na najwyższych obrotach z dołu, powoli przesuwając końcówkę do góry i z powrotem, do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Jeśli majonez jest zbyt gęsty, możemy dodać przegotowanej, lekko ciepłej wody (ok. 1/2 szklanki) i powtórzyć blendowanie.

KROK 2 (Sałatka):

Ziemniaki ugotować w mundurkach. Wystudzić. 4 jaja ugotować na twardo. Jaja i ziemniaki pokroić w kostkę. Groszek blanszować. Cebulę posiekać w drobną kostkę. Wszystkie składniki połączyć dodając majonezu. Schłodzić w lodówce. Posypać kielkami i szczypiorkiem.

Anita Zegadło - AZgotuj



SAŁATKA Z PIECZONYCH, MŁODYCH ZIEMNIAKÓW



🕒 50 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

młode ziemniaki - 1/2 kg

ogórki gruntowe - 5 szt.

rzodkiewki - 1 pęczek

awokado - 1 szt.

czosnek - 1 ząbek

koperek - 1 pęczek

suszony tymianek - 1 łyżeczka

słodka papryka - 1/2 łyżeczki

olej kokosowy - 2 łyżki

sok z połówki cytryny

sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziemniaki dokładnie wyszoruj i pokrój w ćwiartki. Nie obieraj. W misce wymieszaj olej, tymianek, słodką paprykę, odrobinię soli i pieprzu. Do gotowej zalewy przełóż ziemniaki i dokładnie wymieszaj.

KROK 2: Piekarnik rozgrzej do 210°C. Ziemniaki przełóż do żaroodpornego naczynia, zalej resztą zalewy i wstaw do piekarnika na około 40-50 min. W połowie pieczenia wyjmij naczynie z piekarnika i zamieszaj ziemniaki.

KROK 3: Ogórki obierz i pokrój w kostkę. Awokado przekrój na pół, wyjmij pestkę i łyżką oddziel owoc od skóry. Przełóż do miseczki. Do awokado wyciśnij ząbek czosnku, dodaj sok z cytryny, sól i pieprz. Porządnie rozgnieć widelcem lub zmiksuj blenderem. Rzodkiewki umyj i pokrój w półplasterki. Koper drobno posiekaj. Upieczone ziemniaki ostudź. Dodaj do nich ogórki, rzodkiewkę, koper i majonez z awokado. Wszystko dokładnie wymieszaj. Możesz podać od razu lub schłodzić chwilę w lodówce.

Agata Dominiak (wegeweda)



FASZEROWANE AWOKADO



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

dojrzałe awokado - 1 szt.

czosnek - 1 ząbek

pomidor malinowy - 1 szt.

czarne oliwki - 1 garść

kapary - 1 garść

suszone pomidory - 4 szt.

sok z cytryny - 2 łyżki

kolendra - 1 garść

sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Awokado delikatnie przekrój na pół. Wyjmij pestkę i łyżeczką wydrąż miąższ. Przełóż do miseczki, a skórki awokado odłóż na talerzyk.

KROK 2: Miąższ zmiksuj dokładnie blenderem wraz z sokiem z cytryny i przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku. Następnie dodaj pokrojone w paseczki suszone pomidory i oliwki pokrojone w plasterki.

KROK 3: Świeżego pomidora pozbaw soku i nasion, pokrój w kostkę. Dodaj do reszty składników wraz z posiekaną kolendrą, solą i pieprzem. Wymieszaj. Farszem napełnij połówki awokado. Podawaj ze świeżym pieczywem lub grzankami.

Agata Dominiak (wegeweda)



SAŁATKA Z SELEREM NACIOWYM I POREM



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

seler naciowy (łodygi) - 2 szt.

pokrojony por - 1 szklanka

kielki słonecznika - 1 szklanka

daktyle suszone - 4 szt.

dressing:

oliwa z oliwek, musztarda, ocet balsamiczny - po 1 łyżce

sól, pieprz i kolendra - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kroimy seler. Dorzucamy kielki i drobno pokrojone daktyle. Wszystkie składniki na dressing mieszamy i polewamy dressingiem wymieszane składniki sałatki. Doprawiamy wedle uznania.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I JAJKAMI PRZEPIÓRCZYMI



20 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
tuńczyk w sosie własnym - 120 g
przepiórcze jaja - 12 szt.
pomidorki koktajlowe - 12 szt.
kukurydza konserwowa - 160 g
ulubione sałaty - 2 garści
czarnuszka - 1 łyżka

dressing:

musztarda francuska - 1 łyżka
miód o delikatnym smaku (np. akacjowy) - 1 łyżka
sok z cytryny - 2 łyżki
oliwa z oliwek - 4 łyżki
sól morską - do smaku
świeżo zmielony pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W rondelku gotujemy wodę, gdy zacznie wrzeć, wkładamy do niej przepiórcze jajeczka. Gotujemy ok. 3,5 minuty. Będą wtedy miały piękne żółto-pomarańczowe środki. Studzimy.

KROK 2: W czasie kiedy jajeczka się studzą, odsączamy tuńczyka oraz kukurydzę. Pomidorki kroimy na połówki i mieszamy wszystko razem.

KROK 3: W małym słoiczku umieszczamy wszystkie składniki dressingu (musztarda miód, oliwa, sok z cytryny, sól, pieprz), zakręcamy słoiczek i potrząsamy energicznie, aż do momentu uzyskania jednolitej emulsji.

KROK 4: Jajka obieramy i kroimy na połówki, delikatnie mieszamy z resztą składników.

KROK 5: Na talerzu układamy sałatę, następnie wykładamy pozostałe składniki, całość polewamy dressingiem i posypujemy czarnuszką.

definicjasmaku



JAJA JAK MARMUR



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
jaja - 5 szt.
łupiny z 1 kg cebuli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Z cebuli zdejmujemy wierzchnie warstwy, te suche, brązowawe i wrzucamy do garnka. Potrzebujemy tych łupin naprawdę sporo, tak by nieduży garnek był nimi napelniony. Zalewamy wodą i gotujemy 1 godzinę.

KROK 2: Do garnka wkładamy jaja, gotujemy 10 min i wyłączamy grzanie.

Jajka wyjmujemy, a wywar studzimy. Jajkom tłuczemy skorupki i wkładamy w takim stanie do wywaru na 15-20 min. Po tym czasie powinny zafarbować. Wyjmujemy i obieramy.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



JAJKA NA ZIOŁOWYM POŚLANIU



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
jaja - 4 szt.

sól, przyprawa do sałatek - do smaku
kapusta pekińska liście - 4 szt.
olej do sałatek - 1 łyżka
kiełki rzodkiewki - 1 garść
kiełki brokoła - 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jaja gotujemy na twardo, studzimy, obieramy i kroimy na połówki. Kapustę szatkujemy drobno, mieszamy z kiełkami, olejem, doprawiamy przyprawą do sałatek. Ziołowe postanie wykładamy na półmisek, układamy na nim połówki jajek, oprószywszy solą himalajską.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



BABKA Z GOTOWANEJ MARCHEWKI



70 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
marchew - 300 g
mąka owsiana bezglutenowa - 200 g
jajka - 4 szt.
miód - 6 łyżek
olej - 6 łyżek
cukier waniliowy - 1 torebka
ksylitol - trochę
proszek do pieczenia - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchew obrać, umyć i pokroić na mniejsze kawałki. Ugotować na parze lub w małej ilości wody. Odcedzić, wystudzić i zmiksować. W czasie miksowania dodawać olej, miód i jajka. Potem wsypać mąkę i proszek do pieczenia. Dokładnie wymieszać. Ciasto włożyć do wysmarowanej foremki. Piec w temp. 180°C przez 50 minut (sprawdzić patyczkiem, czy jest gotowe) Ewentualnie można piec 10 minut dłużej, to zależy od piekarnika. Babkę wyjąć z foremki i wystudzić. Można ciasto posypać ksylitolem lub udekorować w dowolny sposób.

Dorota Woźniak - Twins Pot



MAZUREK BEZ PIECZENIA



90 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
daktyle, orzechy pekan - po 1 garści
morele suszone niesiarkowane - 1 garść
mielone siemienie lniane - 2 łyżki
żurawina, migdały - po 1 garści
płatki owsiane bezglutenowe - 3/4 szklanki
syrop daktylowy - 3-4 łyżki
krem migdałowy - 1 i 1/2 stoika
mrożone wiśnie - 1 opakowanie
ksylitol - 2 łyżki
płatki migdałowe - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Umieść bakalie w rozdrabniaczu i dolej syropu daktylowego. Zmiel całość, aż składniki się połączą w jedną całość. Masę przelóż do wysmarowanej olejem formy i dobrze dociśnij do brzegów. Włóż do lodówki na godzinę. Dno posmaruj dość cienką warstwą kremu z migdałów. Wstaw ponownie do lodówki, aby stężał. Opakowanie mrożonych wiśni zacznij podgrzewać z 2 łyżkami ksylitolu, następnie zblenduj i odparuj, aż masa będzie bardzo gęsta o konsystencji powideł. Wystudź. Kiedy ostygnie, rozsmaruj na wierzchu ciasta. Posyp płatkami migdałów.

Anita Zegadło - AZgotuj



KOPIEC KRETA WEGAŃSKI & FIT



🕒 55 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
mąka jaglana - 1 szklanka
mąka owsiana - 1/3 szklanki
karob - 4 łyżki
ksylitol - 1/3 szklanki
mleko migdałowe - 1/2 szklanki
gęste mleko kokosowe - 1/2 szklanki
banan - 2 szt.
kasza jaglana - 1/2 szklanki
napój migdałowy - trochę
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Osobno mieszamy suche składniki na ciasto (mąki, ksylitol, karob, proszek), osobno mleka. Do suchych powoli wlewamy wymieszane mleka i całość dokładnie razem łączymy (najlepiej użyć trzepaczki do jajek).

KROK 2: Formę do pieczenia ciasta smarujemy olejem kokosowym i wlewamy do niej gotowe ciasto. Pieczemy ok. 30 min w 180°C.

KROK 3: W cieście wydrążamy środek, zostawiając boki i spód. Część ciasta, którą wycięliśmy/ wydułaliśmy, przekładamy do miseczki i staramy się ją pokruszyć.

KROK 4: Kaszę jaglaną gotujemy w szklance wody, gdy zaczyna nam brakować płynu, dolewamy mleka migdałowego. Na sam koniec gotowania dodajemy banana - całość blendujemy.

KROK 5: Drugiego banana obieramy i kroimy w plasterki, które kładziemy na spód ciasta. Krem przekładamy na plasterki banana - formujemy kopczyk. Wierzch kremu posypujemy skruszonym ciastem i odkładamy do lodówki.

healthy-dreams



WEGAŃSKI MAZUREK ORZECHOWO-DAKTYLOWY



🕒 30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
spód:
daktyle suszone - 70 g
orzechy ziemne lub włoskie - 130 g
mus:
gorzka czekolada - 150 g
aguafaba (woda z ciecierzycy konserwowej) - 150 ml
cukier puder trzcinowy - 1 i 1/2 - 2 łyżki
sól - szczypta
dekoracja:
paluszki bezglutenowe - kilka
orzechy ziemne - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (spód):
Daktyle moczyć w ciepłej wodzie, po 15-20 minutach odcedzić. Orzechy zmielić do konsystencji gruboziarnistej, dodać daktyle i zmiksować na zwartą pastę. Formę 19 cm wyłożyć papierem do pieczenia, równo rozłożyć masę orzechowo-daktylową na cały spód i nieco boki. Wstawić do lodówki.

KROK 2 (mus):
Połamaną czekoladę rozpuścić w kąpielii wodnej, ostudzić. Schłodzoną wodę z ciecierzycy z odrobiną soli ubić mikserem na sztywną pianę. Wciąż ubijając dodać cukier. Potem delikatnie wymieszać masę z przestudzoną czekoladą. Od razu przełożyć masę na schłodzony spód, rozprowadzając po całej powierzchni.

KROK 3: Tartę udekorować paluszkami i orzechami. Wstawić do lodówki najlepiej na całą noc lub przynajmniej kilka godzin.

FAMILY



BABKA SZPINAKOWA



SKŁADNIKI (8 porcji):
mąka orkiszowa typ 700 - 220 g
szpinak baby - 100 g
olej rzepakowy dezodorowany - 110 ml
jaja zielononóżki - 3 szt.
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
skórka starta z limonki - 1/2 łyżeczki
ksylitol - 3-4 łyżki
sproszkowany młody jęczmień - 2 łyżeczki
sok z cytryny - 2 łyżki
cukier puder trzcinowy - 2 łyżki
drobny cukier - 2 łyżeczki
liście bazylii - 2-3 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Szpinak miksujemy z olejem blenderem. Jaja ubijamy z ksylitolem na puch. Dodajemy przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Następnie wolno wlewamy szpinak z olejem i dodajemy skórkę z limonki. Ciasto przelewamy do foremki wysmarowanej olejem. Babkę pieczemy 40 minut w 180 stopniach. Sprawdź patyczkiem, czy się upiekła. Wystudzoną babkę udekoruj lukrem z młodym jęczmieniem.

KROK 2 (lukier): 2 - 3 łyżki cukru pudru, 2 łyżeczki sproszkowanej trawy z młodego jęczmienia, sok z połówki cytryny - wszystkie składniki wymieszaj razem i polej babkę.

KROK 3 (cukier bazyliowy): 2 łyżeczki cukru drobnego, 2-3 listki bazylii. W moździerzu utrzyj cukier z listkami bazylii. Posyp górę babki.

Anita Zegadło - AZgotuj



przepis z okładki!

PASTA Z AWOKADO



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
awokado - 2 szt.
ogórek - 1 sztuka
cebulka dymka - 2 szt.
szpinak świeży - 1 garść
pomidory suszone w oliwie - 2 szt.
chrzan - 1/2 łyżki
jogurt naturalny - 1 łyżka
sok z cytryny - 1 łyżka
kiełki brokuła - 2 garści
sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Awokado i ogórki kroimy w półcentymetrową kostkę. Dymkę, szpinak, pomidory suszone drobno siekamy. Wszystkie przygotowane składniki mieszamy w misce, skrapiamy sokiem z cytryny. Chrzan mieszamy z jogurtem, dodajemy do pozostałych składników, delikatnie mieszamy. Podajemy z ciemnym pieczywem, posypane kiełkami brokuła.

Iwona Kuczer



ROLADA ZE SZPINAKIEM I SEREM FETA



60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

podwójna pierś z kurczaka - 1 szt.
oliwa truflowa - 2 łyżki
świeżo zmielony pieprz - do smaku
sól morską - do smaku
szpinak w liściach (może być mrożony) - 300 g
ser feta - 100 g
czosnek - 3 ząbki
tarty parmezan - 2 łyżki
szynka - 8 plasterów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jedną pierś z kurczaka rozkrajamy w poprzek nie docinając do końca, tak aby powstał nam duży i płaski kawałek mięsa. Delikatnie rozbijamy mięso dłonią. To samo robimy z drugą pierśią z kurczaka.

KROK 2: Oprószamy solą, pieprzem i nacieramy oliwą truflową z obu stron.

KROK 3: Szpinak rozmrażamy i wrzucamy na patelnię, następnie dodajemy rozkruszony ser feta oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Mieszamy do momentu aż składniki się połączą, na koniec doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem.

KROK 4: Gotową masę rozsmarowujemy na filetach z kurczaka, na masie układamy plasterki szynki i zwijamy w roladki. Gotowe rolady spinamy wykałaczkami lub wiążemy nitką.

KROK 5: Na patelni rozgrzewamy oliwę i obsmażamy roladki z każdej strony po 2-3 minuty.

KROK 6: Zdejmujemy z patelni, przekładamy do naczynia żaroodpornego i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 18-25 minut (w zależności od grubości roladek, moje były dość grube, więc piekłam je 20 minut i były idealnie soczyste).

definicja smaku



SZYNKA W CIEŚCIE MUSZTARDOWYM



180 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

szynka wieprzowa - 2 kg
jajka - 2 szt.
włoszczyzna - 1/2 pęku
ziele angielskie - kilka
czarny pieprz ziarnisty - kilka
musztarda - 4 łyżki
bułka tarta - 3 łyżki
sól - do smaku
rozmaryn - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mięso oczyścić, opłukać. Włoszczyznę obrać, pokroić na duże kawałki i razem z mięsem włożyć do garnka. Dodać ziele angielskie, pieprz, sól. Zalać wodą, tak aby mięso było całkowicie przykryte. Doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć płomień i gotować pod przykryciem jeszcze około 2,5 godziny.

KROK 2: Zupełnie miękkie mięso wyjąć z wylotu. Odstawić do wystudzenia. Musztardę wymieszać z jajkami oraz bułką tartą. Dodać łyżeczkę rozmarynu. Szynkę ułożyć w brytfance. Wierzch posmarować ciastem musztardowym. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temp. 200°C. Piec przez 15-20 min.

smakujmy



KIEŁBASKA PROSTO ZE SŁOICZKA



150 min

SKŁADNIKI (1 słoik):

szynka wieprzowa - 1 kg
woda - 1/2 szklanki
przyprawy: majeranek, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, zioła - do smaku
liść laurowy - 1-2 szt.
ziele angielskie - 2-3 szt.

DODATKOWE INFORMACJE:

Pyszna, domowa kiełbaska, idealna na kanapki i do wyjadania prosto ze słoiczka. Jeżeli wolisz troszkę tłustszą wersję, możesz dodać 20 dag boczku. Zamiast szynki można też użyć karkówki lub łopatki wieprzowej, pamiętajmy jednak o tłuszczu, ponieważ te rodzaje wieprzowiny zawierają go o wiele więcej.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mięso mielimy i wyrabiamy z przyprawami i wodą.

KROK 2: Do słoiczka wkładamy liść laurowy, napełniamy przygotowanym mięsem i zakręcamy.

KROK 3: Słoiczki z mięsem gotujemy przez 2 godziny. Odstawiamy do przestygnięcia. Przechowujemy w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu do kilku miesięcy.

Zdrowie na języku

SCHAB PIECZONY W SOLI



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

schab świeży - kawałek
sól - tyle ile wynosi waga mięsa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Umyjcie mięso, osuszcie i możecie wyciąć wszystkie błonki. Zważcie mięso i do naczynia żaroodpornego wysypcie ilość soli odpowiadającą wadze mięsa (ja zawsze wsypuję trochę na dno, wkładam mięso i resztę soli wsypuję w wolne miejsca). Mój kawałek schabu ważył 1 kg i wykorzystałam 1 kg soli. Pieczenie w piekarniku nagrzanym do 160 stopni. 1 kg mięsa to 1 godzina pieczenia.

Szybko Tanio Smacznie



PL-EKO-09
Rolnictwo UE

ekologiczne

CERTYFIKOWANE

www.wasag.pl

Wasąg - eko mięso i wędliny

Ekologia to nie tylko trend, czy sposób życia. To nasza najważniejsza inwestycja w zdrowie. Takim zamysłem kierujemy się od 2004 r. oferując pierwsze mięsne, certyfikowane wyroby ekologiczne. Lokalizacja naszej firmy wśród lasów i pól, w otulinie Roztoczańskiego Parku Narodowego stwarza wręcz idealne warunki do produkcji ekologicznej żywności, dzięki temu staramy się dzielić z naszymi klientami tym wszystkim, co najlepsze. Dewizą naszych klientów jest: żyję Eko, jestem Eko i my to odczuwamy. Pozostajemy rodzinną firmą i to stanowi o naszej sile.

JAK ROZWIJA SIĘ W POLSCE RYNEK EKOLOGICZNYCH MIĘS I WĘDLIN ?

Maciej Wasąg (współwłaściciel firmy Wasąg): Na tle ostatnich lat obserwujemy systematyczny wzrost segmentu ekologicznych produktów mięsnych. Wraz ze wzrostem rynku ekologicznego rośnie bardzo dynamicznie grupa świadomych klientów, którzy poszukują produktów nie tylko pochodzenia roślinnego. Klienci chcą się odżywiać zdrowo w ramach zbilansowanej diety również produktami mięsnymi o wysokiej jakości i ze sprawdzonego źródła. Świeże produkty ekologiczne mają ciągle rosnącą dynamikę sprzedaży a dzięki współpracy z firmą Bio Planet, która jest naszym dystrybutorem hurtowym do sklepów specjalistycznych, możemy zapewnić konsumentom stałą dostępność do tego typu wyrobów. Jednocześnie rynek produktów certyfikowanych jest coraz bardziej wymagający z uwagi na świadomość klientów, zmieniające się upodobania smakowe oraz niestety wysoką cenę gotowego produktu będącą konsekwencją kosztownych procesów produkcyjnych.

JAKIE CZYNNIKI MAJĄ WPŁYW NA SPRZEDAŻ TYCH PRODUKTÓW ?

Maciej Wasąg: Rozwój świadomości klientów i ich oczekiwania powodują, że poszukiwane są produkty ze sprawdzonych źródeł o wysokiej jakości. Dodatkowo konsumenci oczekują, że bez ograniczeń żywieniowych będą mogli zjeść smacznie

i zdrowo, a produkty będą dostępne w pełnej gamie. Dzięki temu możemy zaofertować zarówno sprawdzone produkty, które znalazły już uznanie w ich oczach, jak również nowe produkty produkowane bez zbędnych konserwantów, a nawet bez soli, które wychodzą naprzeciw tym oczekiwaniom.

Aktywnie wsłuchujemy się w głosy naszych odbiorców i staramy się dostosować do ich wymagań i upodobań. Efektem ciągłego rozwoju rynku będą kolejne nowości produktowe, które planujemy wprowadzać sukcesywnie w 2019 roku. Kontakt z klientem jest dla nas zawsze twórczą inspiracją do tworzenia kolejnych wyrobów o wysokiej jakości, w najczęściej poszukiwanych gustach smakowych.

STRATEGIA DZIAŁANIA

Zakład Mięsny Wasąg angażuje się w szereg działań zorientowanych na promocję żywności ekologicznej w naszym kraju, jesteśmy członkiem Polskiej Izby Żywności Ekologicznej i cieszy nas fakt, że świadomość żywieniowa Polaków rośnie. Dlatego podejmujemy się realizacji wielu nowych projektów. Zdajemy sobie sprawę, że przed nami wiele do zrobienia w kwestii popularyzowania idei EKO i żywności z certyfikatem rolnictwa ekologicznego. Równoległe dla sprawnej organizacji pracy i w związku z ambitnymi planami rozwoju, rozbudowujemy zakład produkcyjny, usprawniamy logistykę oraz wzbogacamy infrastrukturę linii produkcyjnych.



Maciej Wasąg, współwłaściciel firmy Wasąg.

Na początku roku postanowiliśmy odświeżyć identyfikację wizualną naszych produktów, wprowadzając nowe rodzaje opakowań oraz atrakcyjniejsze style etykiet produktowych. Wprowadzając taką zmianę, chcemy nawiązać charakterem do wyjątkowych, ekologicznych produktów, które wytwarzamy w zgodzie z otaczającą nasz zakład przyrodą.

Mamy nadzieję, że dzięki przejrzystej szacie graficznej nasze artykuły będą jeszcze bardziej widoczne. Jednocześnie liczymy, że nowy rebranding przypadnie do gustu zarówno naszym stałym konsumentom, jak i zachęci kolejnych odbiorców do spróbowania naszych produktów.



JAPONIA
ŹRÓDKEM
INSPIRACJI



SMAKI JAPONII W TWOJEJ KUCHNI

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

www.limafood.com

bio

vegan

lima

f @ lima.bio.food

ŻYJ POZYTYWNIĘ

Substancje odżywcze w diecie vege

Niedobory witamin i składników pokarmowych mogą dotknąć każdego. Staraj się bilansować swoją dietę tak, by była pełnowartościowa, dostarczała energii i odpowiednich ilości składników odżywczych.

ŻELAZO

Bierze udział w procesie wzrostu, rozwoju i regeneracji tkanek. Wspomaga odporność, walczy z wolnymi rodnikami, wchodzi w skład wielu ważnych białek, np. hemoglobiny. Odgrywa istotną rolę w transporcie tlenu i licznych enzymów. Głównym źródłem żelaza w diecie jest czerwone mięso. Czy w takim razie w diecie wegańskiej trudno o dobrej jakości żelazo i czy weganie są narażeni na anemię? Niekoniecznie. **Wybrane produkty roślinne dostarczają organizmowi sporą dawkę tego pierwiastka.** Najpopularniejsze roślinne źródła żelaza to: strączki, orzechy, chleb z pełnego przemiału, zielone warzywa liściaste i suszone owoce. Żelazo zawarte w produktach roślinnych to tzw. **żelazo niehemowe**, które **jest mniej przyswajalne**, niż te zawarte w produktach zwierzęcych, czyli hemowe. Aby zwiększyć przyswajalność **należy łączyć produkty, które go zawierają z produktami zawierającymi witaminę C**, np. natką pietruszki czy kawałkiem świeżej papryki. Warto ograniczyć spożycie kawy, herbaty i kakao podczas posiłków, ponieważ takie działanie może również osłabić wchłanianie żelaza.

Dzienne zapotrzebowanie na żelazo zależy od wieku i płci. Komitet Żywienia Człowieka PAN proponuje następujące normy dla osób dorosłych: to tzw.

- dorosłe kobiety – 19 mg żelaza na dzień;
- kobiety ciężarne i karmiące – 25 mg żelaza na dzień;
- dorośli mężczyźni – 17 mg żelaza na dzień

ZAWARTOŚĆ ŻELAZA W POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTACH:

Nazwa produktu	zawartość w 100 g
Spirulina (proszek)	28,5 mg
Moringa (suszona)	20 mg
Kakao	13 - 36 mg
Pestki dyni	14,8 - 16 mg
Amarantus	6,7 - 7,5 mg
Soczewica	5,8 - 8,4 mg
Jarmuż	5,1 - 8,2 mg
Ciecierzycza	5,1 mg
Sezam (nasiona)	3,6 - 5,9 mg
Morele (suszone)	1,3 - 3,6 mg

WAPŃ

Wapń to podstawowy budulec układu kostnego. Wpływa na procesy przemiany materii, jest odpowiedzialny za utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie oraz wykorzystanie żelaza. Jego niedobory mogą prowadzić do osłabienia siły mięśniowej, zaburzenia czucia, apatii. W poważniejszych przypadkach niedobór skutkuje poważnymi chorobami, związanymi z odwapnieniem organizmu np. osteoporozą. Dużo wapnia znajduje się w mleku i jego przetworach.

W zależności od kraju, normy dziennego spożycia wapnia dla osoby dorosłej wahają się od 700 do 1000 mg. Szklanka mleka krowiego to około 250 mg wapnia. Na szczęście wiele roślinnych produktów zawiera wapń.

Dużo wapnia znajdziemy w ziarnach maku i sezamu. Niektóre roślinne produkty zawierają **substancje utrudniające jego wchłanianie**. Są to przede wszystkim **kwas szczawiowy**, zwarty m.in. w szpinaku, szczawiu, czy rabarbarze oraz **kwas fitynowy** obecny w otrębach. Przeswajanie wapnia utrudnia także **obecność nierozpuszczalnego błonnika, tłuszcz** oraz **zbyt duża zawartość fosforu w diecie**. W celu zapewnienia prawidłowego przyswajania wapnia w organizmie **niezbędna jest suplementacja witaminą D**. Witamina D zwiększa wchłanianie wapnia w jelitach i zmniejsza jego wydalanie przez nerki. Wchłanianie wapnia zwiększa też obecność niektórych **aminokwasów (lizyna, arginina)** oraz **inulina** zwarta między innymi w cebuli, czosnku czy topinamburze.

ZAWARTOŚĆ WAPNIA W POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTACH:

Nazwa produktu	zawartość w 100 g
Moringa (suszona)	1500 -2000 mg
Mak (nasiona)	1266 - 1500 mg
Chia (nasiona)	558 - 633 mg
Karob (proszek)	347 - 400 mg
Migdały	267 - 333 mg
Sezam (nasiona)	114 - 429 mg
Jarmuż	143 - 357 mg
Fasola biała	163 - 211 mg
Rukola	176 mg
Figi (suszone)	107 - 203 mg

WITAMINA D

Witamina D **rozpuszcza się w tłuszczach i magazynowana jest w tkance tłuszczowej oraz mięśniach szkieletowych**. Nasz organizm jest zdolny do samodzielnego wytwarzania tej witaminy **pod wpływem ekspozycji na słońce**.

Witamina D jest odpowiedzialna m.in. za **prawidłowe przyswajanie wapnia z żywności**. Gdy dostarczamy za mało wapnia w naszej diecie, organizm uwalnia go z kości. Jeśli podaż wapnia jest odpowiednia, witamina D **pobudza komórki do tworzenia tkanki kostnej**. Prawidłowy poziom witaminy D w organizmie hamuje rozwój komórek nowotworowych.

Niedobór witaminy D może prowadzić do demineralizacji kości i poważnych chorób, takich jak: osteoporoza, krzywica, choroby układu krążenia, cukrzyca.

Witaminę D możemy znaleźć w nielicznych produktach żywnościowych i w niewielkich ilościach. Jej źródłem są przede wszystkim **ryby morskie**, a w szczególności **oleje z ryb**, ale także **jajka, pełne mleko i produkty mleczne, wątroba i sery dojrzewające**. Weganie odnajdą niewielką ilość witaminy D w **pieczarkach, bocznikach, w grzybach shiitake**.

Pożywienie jednak, czy to roślinne, czy zwierzęce, w pełni nie zaspokoi potrzeb na tę witaminę. W przypadku wystarczającej ekspozycji na światło słoneczne, ludzki organizm może samodzielnie pokryć zapotrzebowanie na witaminę D. Należy jednak regularnie spędzać czas na świeżym powietrzu przy odpowiednim nasłonecznieniu **(w lecie wystarczy 15-30 minut)**.

Ze względu na zmianę kąta padania promieni słonecznych, w miesiącach zimowych ilość produkowanej przez organizm witaminy D nie wystarcza do pokrycia zapotrzebowania na witaminę D w ciągu całego roku. Oficjalne dane donoszą, że zapotrzebowanie na witaminę D u **noworodków wynosi 400 IU na dobę, u dzieci po 6 miesiącu życia od 400 - 600 IU na dobę. Dzieci i młodzież** powinny suplementować witaminę D w dawkach **600 – 1000 IU** w zależności od swojej wagi, w okresie od września do kwietnia. **Dorośli** powinni zażywać **800-2000 IU** w okresie jesienno-zimowym, ale także w lecie, gdy ekspozycja na słońce jest niewystarczająca.

WITAMINA B12

Witamina B12 zwana inaczej kobalaminą lub czerwoną witaminą. **Jej niedobór może skutkować poważnymi problemami zdrowotnymi**. Witamina B12 wpływa przede wszystkim na **prawidłowe funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego, uczestniczy w produkcji czerwonych krwinek (erytrocytów)** oraz w odtwarzaniu kodu genetycznego. **Warunkuje syntezę kwasów nukleinowych RNA i DNA** oraz białek uczestniczących w ich budowaniu. Witamina B12 odgrywa też ważną rolę **w procesach metabolicznych**, odpowiada za **prawidłową przemianę materii oraz wytwarzanie energii w komórkach**. Wpływa także pozytywnie na układ odpornościowy.

Witaminę B12 produkują bakterie, które żyją w organizmach zwierząt. U ludzi, absorpcja tej witaminy odbywa się już w jelicie cienkim, a jej produkcja dopiero w jelicie grubym. Dlatego **nie możemy niestety korzystać z własnych zasobów tego ważnego składnika**.

Źródłem witaminy B12 jest mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, a także owoce morza.

Krążą mity, że witaminę B12 można pozyskać również ze źródeł roślinnych, takich jak sfermentowane produkty sojowe, czy algi, np. spirulina, którą często poleca się jako cudowny suplement, zawierający witaminę B12.

Spirulina nie zawiera B12, ale jej analogi, których nasz organizm nie potrafi wykorzystać. Taka postać witaminy B12 może nawet blokować wchłanianie właściwej witaminy. Żadne źródło roślinne nie zawiera aktywnej formy witaminy B12, **choć wyizolowano tzw. „prawdziwą” witaminę B12 z chlorelli**. Badania na ten temat wciąż trwają, niemniej jednak **dominującą witaminą w glonach jest forma nieprzyswajalna przez organizm**.

Osoby na diecie wegańskiej nie mają więc szansy pozyskać tej witaminy w naturalny sposób. Jak jednak głoszą najnowsze badania **na niedobór witaminy B12 może cierpieć ponad 40% populacji na świecie**. W grupie ludzi narażonych na niedobór witaminy B12 znajdują się **nie tylko weganie i wegetarianie, ale także ludzie, którzy spożywają mięso**.

Największe ryzyko niedoboru występuje u wegan i osób starszych, ponieważ po 50. roku życia zmniejszają się możliwości wchłaniania witaminy B12 przez organizm.

Często nawet nie wiemy, że **nasze złe samopoczucie może wynikać z braku właśnie tej witaminy w naszym organizmie**, ponieważ efekty niedoborów mogą nie być jednoznaczne, być źle interpretowane, a tym samym nieprawidłowo leczone.

Najpopularniejsze objawy niedoborów witaminy B12 to:

- osłabienie, apatia, stany depresyjne, niepokój, zaburzenia pamięci, otępienie
- błądźliwość skóry
- bóle i zawroty głowy, zaburzenia widzenia
- utrata smaku, brak apetytu, chudnięcie
- nudności, biegunki, zaparcia

Objawy niedoborów B12 mogą przypominać **objawy chorób psychicznych**, dlatego nie można ich bagatelizować. Dzielne zapotrzebowanie na witaminę B12 przedstawia się następująco:

- **kobiety, mężczyźni – 2,4 mcg/d;**
- **okres ciąży – 2,6 mcg/d.**

Aby zapewnić organizmowi prawidłową ilość witaminy B12 na diecie wegańskiej, konieczne jest **regularnie stosowanie suplementów diety**.

*Agata Dominiak - wegaweda
(Szef kuchni)*



Tomasz Pawłowski
ekspert kategorii suplementy

Suplementy

Czy zadajesz sobie pytanie, jak prawidłowo zadbać o swoje zdrowie i maksymalnie wykorzystać swój potencjał genetyczny. Codziennie jesteś narażony na wiele czynników, które ten potencjał znacznie osłabiają. Problem ten dotyczy nas wszystkich.

CZY ROBIMY WSZYSTKO?

Prowadząc zdrowy styl życia w oparciu o zbilansowaną dietę na bazie produktów nieprzetworzonych z upraw kontrolowanych, a także unikanie używek i nadmiernego stresu oraz aktywność fizyczna znacznie wpływają na jakość naszego samopoczucia i formę zdrowotną.

Jednak musimy sobie odpowiedzieć czy faktycznie zrobiliśmy już wszystko, aby się zabezpieczyć na przyszłość? Okazuje się, że można zrobić jeszcze więcej rzeczy pozytywnych, a mianowicie wykorzystać potęgę witamin i minerałów. Mowa o dostarczaniu do organizmu odpowiednich suplementów.

CO TO SĄ SUPLEMENTY?

Suplementy to nic innego jak środki spożywcze, które zawierają substancje odżywcze i są traktowane jako uzupełnienie normalnej diety. Skoncentrowane tam witaminy oraz składniki mineralne dają efekt odżywczy dla naszego organizmu.

Ciekawostką jest to, że nasz organizm potrzebuje dziennie dobrego pożywienia, a na nie składa się:

- 90 składników odżywczych,
- 60 minerałów,
- 16 witamin,
- 12 podstawowych aminokwasów,
- 3 podstawowe tłuszcze.



Wybierz to
co dobre!

VEGA
UP

Dla
siebie!

Vega Up specjalizuje się w daniach niezawierających glukozy i laktozy. Positki są przygotowane z wysokiej jakości warzyw, kasz, nasion oraz roślin strączkowych. Firma ta słynie z bogatej gamy smaków hummusów, pasztetów, smalcu oraz wegańskiego paprykarzu.

Dla
bliskich!



To właśnie niedobory wybranych składników w dłuższej perspektywie czasu prowadzą do różnych chorób, ponieważ nie wszystkie z nich żywność dostarcza w optymalnych ilościach. Niewątpliwie wśród witamin króluje witamina C, która wspomaga naszą odporność i chroni przed infekcjami. To również niezbędny składnik, który bierze udział w procesie powstawania tkanki łącznej, usprawniając transport składników pomiędzy nimi. Dzięki kolagenowi powstającemu pod wpływem kwasu askorbinowego szybciej goją się rany, złamania i siniaki. Witamina C jest także podstawowym antyutleniaczem.

ZWRACAJ UWAGĘ NA JAKOŚĆ!

Suplementy mogą przybierać różne formy – w postaci kapsułek bądź jako wyciąg sproszkowany.

W formach sproszkowanych na uwagę zasługuje maca, młody jęczmień, chlorella, spirulina czy moringa.

Maca (korzeń) to wysoce odżywcza roślina pochodząca z Peru. Jest nazywana peruwiańskim żeń-szeniem czy trawą pieprzową. Maca odżywia i działa korzystnie na kondycję całego organizmu. Wspomaga witalność, działa wzmacniająco i energetyzująco. Posiada bogactwo witamin B1, B2, B6, C, E i A oraz składniki mineralne – cynk, miedź czy żelazo. Niezwykle istotne przy wyborze suplementów jest ich odpowiedni dobór, a także ich jakość.

WYBIERAJ EKOLOGICZNE!

Rynek jest ogromny, gdyż tematyka suplementacji w dzisiejszych czasach cieszy się sporym zainteresowaniem ze względu na zwiększoną świadomość na temat profilaktyki zdrowotnej. Warto zwrócić uwagę na pochodzenie danego suplementu oraz czy dostawca gwarantuje odpowiedni certyfikat ekologiczny, abyśmy mieli pewność, że sięgamy po produkt wysokiej jakości.

Dobre suplementy, witaminy, minerały to najlepsze i najtańsze ubezpieczenie na przyszłość. Warto jednak pamiętać, że klu-

czem do sukcesu jest również racjonalne odżywianie na podstawie żywność wysokiej jakości pochodząca z upraw ekologicznych.



MACA (KORZEŃ) W PROSZKU BIO - BIO PLANET



ASHWAGANDHA (KORZEŃ) W PROSZKU BIO - BIO PLANET



MORINGA SPROSZKOWANA BIO - BIO PLANET



Producent i dystrybutor
zdrowej żywności



SPIRULINA TABLETKI BIO
150 g / 250 g



CHLORELLA TABLETKI BIO
150 g / 250 g



MŁODY JĘCZMIEN
SPROSZKOWANY SOK BIO
100 g



batom.pl

Zwalcz zakwaszenie

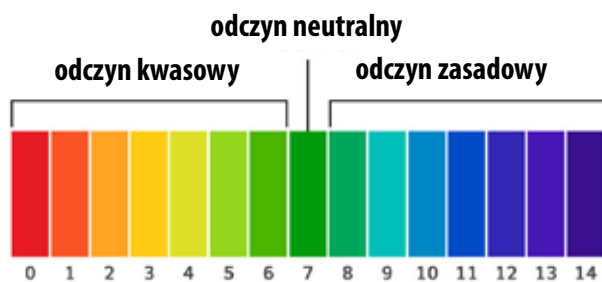
Zakwaszenie, to nic innego jak zaburzenie gospodarki kwasowo-zasadowej w naszym organizmie, które jest przyczyną wielu poważnych chorób.

JAK ROZPOZNAĆ ZAKWASZENIE?

Wskaźnik warunkujący odczyn kwasowy lub zasadowy to pH. Czysta woda posiada pH na poziomie 7.0, czyli jest obojętna. Natomiast ludzka krew optymalnie powinna mieć nieco zasadowy odczyn i wskazywać zakres pH pomiędzy 7,35- 7,45 (wynik badania krwi wychodzący poza ten zakres mówi nam o poważnych problemach zdrowotnych i należy niezwłocznie udać się do lekarza). Badanie dotyczące pH można wykonać również z moczu. Zdrowy człowiek powinien mieć pH moczu pomiędzy 6,5 a 7,5. Dobbowe badanie moczu zaczynamy od pierwszego moczu rannego. Następnie dokonujemy jeszcze 4 badań w ciągu dnia co kilka godzin, korzystając z pasków do pomiaru pH dostępnych w aptece. Jeśli wykres ułoży się nam w zygzak, to prawdopodobnie nie mamy problemów z zakwaszeniem (bo nasz organizm reaguje zmianą pH na dostarczane posiłki, bardziej kwaśne pH zauważamy rano i po dużym posiłku), jeżeli wykres przypomina linię prostą poziomą lub lekko wznoszącą się prawdopodobnie mamy problem z zakwaszeniem.

SKALA PH

Poniżej znajduje się skala pH, począwszy od odczynu kwasowego, poprzez obojętny, po zasadowy:



Dość łatwo można zaburzyć równowagę w naszym organizmie. Mogą mieć na to wpływ przeróżne czynniki, począwszy od niezdrowej diety, a skończywszy na kiepskiej kondycji fizycznej lub psychicznej. Nadmierne spożycie niektórych grup produktów, takich jak mięso, nabiał (zwłaszcza sery twarde), zboża, słodycze, alkohol, kawa, cukier, pszenica, drożdże, sól, słone przekąski czy inne wysoko przetworzone produkty w dużym stopniu przyczyniają się do zakwaszenia. Brak regularnej aktywności fizycznej, życie „w ciągłym biegu” i stresie, przyjmowanie leków, krótki sen, tytoń i inne używki, to powody, dla których może zachwiać się gospodarka kwasowo-zasadowa. Z tym problemem mierzą się również osoby nadmiernie aktywne fizycznie oraz osoby nieprawidłowo przeprowadzające głodówki.

OBJAWY ZAKWASZENIA ORGANIZMU

Zatem jak rozpoznać, że to właśnie nas dotknął ten problem? Można wyróżnić kilka podstawowych objawów, które wskazują na zakwaszenie organizmu. Niestety nie jest to takie oczywiste, a i samo zakwaszenie różnie objawia się u poszczególnych

osób. **Objawami, na które należy zwrócić uwagę są:**

- bóle i zawroty głowy, ospałość, bóle stawów i mięśni,
- infekcje pęcherza lub nerek, drożdżyca,
- niestrawność, nudności,
- gorycz i kwas w ustach,
- częste przeziębienia, osłabienie fizyczne, osłabienie układu odpornościowego,
- wypadanie włosów, łamliwość paznokci, zmiany skórne,
- stany depresyjne,
- ciemne kręgi pod oczami.

JAK WALCZYĆ ZAKWASZENIEM?

Produktami zalecanymi w diecie odkwaszającej zarazem będącej dobrym sposobem na oczyszczenie organizmu jest spożywanie pokarmów w większości opartych o warzywa i owoce. Produkty alkaliczne powinny stanowić od 70 do 80% posiłku, resztę mogą stanowić produkty pozostałe. Nie należy wykluczać produktów tzw. kwasotwórczych, gdyż są one źródłem odżywczych substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bardziej chodzi o wprowadzenie do każdego posiłku warzyw i owoców, najlepiej z uwzględnieniem powyższej proporcji.

JADŁOSPIS PODCZAS ODKWASZANIA POWINIEN SIĘ GŁÓWNIIE OPIERAĆ O:

- **WARZYWA** w szczególności: sałata, rukola, roszponka, marchew, burak, seler, por, pietruszka, jarmuż, szpinak, kapusta, kalafior, brukselka, brokuł, ogórek zielony, pomidor świeży, cukinia, dynia, batat, kalarepa, bakłażan, szparag, fenkuł, czosnek, imbir, cebula, ziemniaki ze skórką oraz warzywa kiszzone.
- **OWOCE** w szczególności: cytryna, limonka, grejpfrut, jabłko, pigwa, kiwi, banan, kasztany, awokado, oliwki. Dodatkowo: mango, gruszka, ananas, figa i daktyl.
- **PŁYNY:** napary z melisy, mięty, pokrzywy (oczyszcza organizm ze złogów), napar z kopru włoskiego, świeżo wyciskane soki z warzyw i owoców (najkorzystniej z przewagą warzyw dostarczają do organizmu skoncentrowanej dawki witamin), woda alkaliczna lub z kranu (zależy, to od jakości wody w sieci).
- **PRZYPRAWY I DODATKI:** curry (bogaty skład, ułatwia wydzielanie żółci), kurkuma (działanie przeciwzapalne), cynamon (reguluje poziom złego cholesterolu), gałka muszkatołowa, imbir (porusza zastoje jelitowe), kardamon (porusza metabolizm), tymianek (dobrze wpływa na krążenie krwi), czarnuszka (ma korzystny wpływ na układ odpornościowy), szczypta soli himalajskiej, ale przede wszystkim świeże zioła (natka pietruszki, mięta, pokrzywa, tymianek, rozmaryn, koper, szalwia, szczypiorek, bazylia), glony suszone (nori, kombu, wakame) lub sproszkowane (spirulina, chlorella) oraz świeże kiełki!!!

- **TŁUSZCZE Z WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ OMEGA 3:** olej z nasion chia, sachę inchi, olej rydzowy (z lnianki), olej lniany, olej rzepakowy oraz olej z ostropestu (regeneruje komórki wątrobowe), olej z awokado, oliwa extra virgin.

DODATKOWO:

- **ZBOŻA I PSEUDOZBOŻA:** komosa - quinoa (wzmacnia, pobudza i ociepla organizm), kasza jaglana (bardzo odżywcza, ponieważ posiada sporo roślinnego białka, a ponadto witaminy z grupy B, D, E, K. Jest ona zaliczana do produktów o neutralnej termice, stąd też stanowi idealną bazę do przywrócenia prawidłowej gospodarki kwasowo-zasadowej organizmu), amarantus (lekkostrawny, zawiera dużo błonnika, pełnowartościowe białko), ryż dziki i ryż czarny (wzmacnia nerki, wspomaga żołądek w trawieniu), kasza gryczana (bezglutenowa), kasza kukurydziana (jedynie niemodyfikowana genetycznie), orkisz.
- **PRODUKTY STRĄCZKOWE:** fasola biała (uważana za strączki, które nie zakwaszają). Dodatkowo: cieciora, soczewica, fasola adzuki,
- **ORZECHY I NASIONA:** migdały, orzechy włoskie, laskowe, len, słonecznik, pestki dyni, sezam
- **PRODUKTY SŁODZĄCE W NIEWIELKIEJ ILOŚCI:** stewia (mocno skoncentrowany słodki smak), inulina, lucuma, syrop z daktyli, syrop klonowy, suszone owoce, cukier kokosowy, sproszkowane daktyle,
- **MIEŚO:** wskazane jest jedynie dla osób bardzo aktywnych fizycznie, powinien to być chudy drób (najlepiej indyk), bądź ryby takie jak łosoś czy dorsz (gotowane na parze).

PODSTAWY DIETY ODKWASZAJĄCEJ:

Podczas stosowania diety odkwaszającej takiego naszego detoksu ważne jest, aby spożywać najlepiej 3 posiłki dziennie i ewentualnie dwie przekąski w postaci: wyciśniętego soku warzywno-owocowego/owoców/warzyw.

Należy pić dużo naparów z ziół (najlepiej 30 minut przed posiłkiem lub 40 minut po posiłku). Musimy dać czas organizmowi na oczyszczenie i nie obciążać go wciąż dostarczaniem pokarmem. Dobrze również zastosować się do zasady rozdzielnego spożywania grup pokarmów, tj. łączmy: warzywa z białkiem lub warzywa z węglowodanami (mniej korzystne jest łączenie węglowodanów z białkiem). Długo przeżuujemy, gdyż w jamie ustnej następuje już pierwszy etap trawienia. Istotny jest również sposób przygotowania wszystkich potraw. Na pewno musimy wyeliminować smażenie (szczególnie na głębokim tłuszczu). Natomiast gotowanie, gotowanie na parze, blanszowanie, duszenie, czy pieczenie w niskich temperaturach to metody, z których możemy skorzystać. Pozwolą zachować większość wartości odżywczych produktów oraz nie obciążą naszego układu pokarmowego. Jednak najkorzystniej spożywać potrawy na surowo (te oczywiście produkty, które na surowo możemy zjeść)

O tym, czy produkt jest zakwaszający, czy alkalizujący (odkwaszający) nie decyduje jego smak, lecz to, jak jest on metabolizowany przez organizm (cytryna, choć jest kwaśna, nie zakwasza, wręcz przeciwnie alkalizuje). Układając dietę, warto posiłkować się opracowaniami, jednym ze źródeł jest lista (PRAL – Potential Renal Acid Load, czyli potencjalna zdolność obciążenia nerek kwasem) wymieniająca produkty alkalizujące i zakwaszające. Niestety czasami w zależności od opracowania produkty są inaczej klasyfikowane. Truskawka, papryka, sezam, pestki dyni, ziemniaki, suszone owoce przez jednych uznawane za alkalizujące, a przez innych za zakwaszające. Kluczem jest urozmaicona dieta, gdzie trzon stanowią warzywa i owoce (surowe, jak i gotowane), a mięso, nabiał i zboża są jedynie dodatkiem. **Na początek proponujemy pić na czczo ciepłą wodę z cytryną, napar ze świeżej natki pietruszki lub świeżo zmielone nasiona lnu (1 – 3 łyżeczki) zalane szklanką ciepłej wody odstawione na 15 minut do powstania żelu.**

Magdalena Nagler - foodmania (Szef Kuchni)



KREM BURACZANO - DYNIOWY



🕒 55 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

burak czerwony duży - 2 szt.
dynia piżmowa, batat - po 1 szt.
marchew - 3 szt.
pietruszkę, cebula - po 1 szt.
seler - mały kawałek
czosnek - 2 ząbki
jabłka - 2 szt.
imbir - 1 cm
sól - 1 łyżeczka
kurkuma - 1/4 łyżeczki
papryka chili - bird's eye - 1 szt.
olej lub oliwa - kilka kropel
ziele angielskie - 3 szt.
liść laurowy - 1-2 szt.
szpinak - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zagotowujemy ok. 2 litów wody. Do garnka wrzucamy obrane i pokrojone buraki (ze wszystkich warzyw gotują się najdłużej, więc wrzucamy je jako pierwsze). Następnie kolejno obieramy, kroimy w kawałki i wrzucamy do garnka: batata, marchew, selera, pietruszkę na końcu dodajemy dynię i całą cebulę. Dolewamy wrzątku w miarę potrzeby ok. 3 cm nad linię warzyw. Wrzucamy przyprawy: papryczkę bird's eye bez nasionek, ziele angielskie, liść laurowy i czosnek. Nie mieszamy zupy, aby było łatwiej nam wyciągnąć przyprawy. Gdy dynia jest lekko miękka, wyciągamy przyprawy i cebulę (opcjonalnie). Miksujemy i gotujemy. W razie potrzeby możemy dodać wody lub wywaru. Doprawiamy do smaku. Krem wylewamy do talerzy, posypujemy uprażonym sezamem i dodajemy szpinak, skrapiamy olejem lub oliwą.

Ciesz się smakiem bio sosów sojowych!

TERRA
SANA

positive
eating

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

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

Długi proces fermentacji: ponad 18 miesięcy

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

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

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



bio-organic





PIECZONE BATATY Z SOSEM MIĘTOWYM



30 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
bataty - 3 szt.
suszony tymianek - 1 łyżka
jogurt sojowy naturalny - 150 g
świeża kolendra - 1/2 pęczku

świeża mięta - 1/2 pęczku
miód - 1 łyżeczka
musztarda - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Bataty umyj i starannie obierz. Pokrój w kółeczki. Do miski wlej oliwę i wymieszaj z tymiankiem i solą. Przełóż do miski bataty i wymieszaj z oliwą. Wyłóż blachę papierem do pieczenia i rozłóż na niej bataty. Piecz w temperaturze 180°C ok. 30 min. Do kielicha blendera wlej jogurt, dodaj posiekane liście mięty i kolendry oraz miód, musztardę i sól. Zmiksuj. Upieczone bataty przełóż na talerze i polej sosem jogurtowym. Podawaj z sałatką ze świeżych warzyw.

Agata Dominiak - wegewedka



PIKANTNA JAGLANKA



25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
kasza jaglana - 100 g
jabłko - 2 szt.
cukier kokosowy - do smaku

kurkuma - trochę
ostra papryka mielona - szczypta
sól himalajska - szczypta
chia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przepłukujemy kilka razy kaszę jaglaną. Zalewamy wodą, na jedną część kaszy dwie części wody. Doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy gaz na najmniejszy i gotujemy pod przykryciem ok. 15 minut. W drugim garnuszku wlewamy trochę wody, wrzucamy pokrojone na kawałki jabłka, posypujemy cukrem kokosowym, kurkumą i szczyptą papryki. Mieszamy i prażymy chwilę, aby jabłka się trochę rozpadły. Do miseczek wkładamy kaszę jaglaną, uprażone jabłka i polewamy powstałym sosem. Posypujemy chia lub orzechami.

Barbara Strużyńska



- Ekologiczne ELEKTROLITY na miodzie i cytrynie



Gets you up!



www.ionvit.com

www.wodaredox.com

+48 516 355 162

Wyjątkowa woda

- Odkwasza
- Nawadnia
- Redukuje wolne rodniki

ionvitTM

Woda RedoxTM

Sok z brzozy

Sok z brzozy inaczej nazywany oskołą czy bżowiną od dawna ceniony jest za swoje cudowne właściwości, a to wszystko za sprawą wielu cennych składników, które zawiera. Sok z brzozy to naturalny izotonik, sposób na oczyszczenie i wzmocnienie organizmu oraz poprawę odporności na wiosnę.

KIEDY I JAK POZYSKUJE SIĘ SOK Z BRZOZY?

Sok z brzozy pozyskuje się wczesną wiosną, już na początku marca. Najczęściej nacina się pień dorosłej brzozy lub wierci się w nim niewielki otwór, w którym umieszcza się rurkę lub słomkę. Sok sam spływa do naczynia umieszczonego pod spodem. W ciągu doby uzyskuje się aż do 5 litrów świeżego soku, który może być przechowywany w lodówce nie dłużej niż 3-4 dni.

WYGLĄD, SMAK I ZAPACH

Sok z brzozy pozbawiony jest praktycznie smaku i zapachu. Świeżo pozyskany z pnia drzewa sok jest lekko słodki i mętny, natomiast sok filtrowany i pasteryzowany jest przezroczysty i klarowny. Warto zaznaczyć, że chociaż sok pasteryzowany jest nieco mniej odżywczy, jednak nadal to wspaniały izotonik, dostępny przez cały rok. Należy zwrócić uwagę na skład soku z brzozy w butelce. Często znajdują się tam niepotrzebne dodatki i cukier. Soki ekologiczne, to soki zawierające 99,9% soku z brzozy z dodatkiem kwasu cytrynowego. Jeśli smak czystego soku z brzozy jest dla nas zbyt mdły, możemy poprawić jego smak poprzez dodatek soku owocowego lub ziół np. mięty.

WŁAŚCIWOŚCI

Sok z brzozy stanowi bogate źródło witamin (**witamina C**, z grupy **B**) i składników mineralnych (**wapń, potas, magnez, żelazo, fosfor**) oraz **aminokwasów** (całkowite stężenie aminokwasów waha się od 100 – 500 mg/l), **kwasów organicznych** (cytrynowy, jabłkowy) i **garbników**. Całkowita zawartość cukrów w soku z brzozy waha się od 2,5 – 2,6%, dominują głównie glukoza i fruktoza. Na zawartość składników odżywczych w soku brzozowym ma wpływ wiele czynników, tj.: gatunek rośliny, odmiana i czynniki środowiskowe. Regularne picie soku z brzozy **wzmacnia odporność**, chroniąc przed infekcjami, **wspomaga układ moczowy**, zapobiegając powstawaniu kamieni nerkowych oraz **pomaga usuwać szkodliwe substancje**, które zalegają w organizmie, przyczyniając się do powstawania poważnych chorób. W wielu badaniach udowodniono, że sok z brzozy **wspomaga także pracę układu krążenia** i chroni przed chorobą niedokrwienną serca. Ponadto, dzięki zawartości **betuliny, sok z brzozy zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę i obniża poziom cholesterolu**.

JAK PIĆ SOK Z BRZOZY?

Najlepiej pić surowy sok, gdyż proces pasteryzacji powoduje utratę części cennych składników zawartych w soku, głównie witaminy C. Ze względu na znajdujące się w soku pozostałości, przed spożyciem należy przelać sok przez sito. W związku z tym, że sok z brzozy nie ma praktycznie smaku i zapachu, można wzbogacić jego smak

poprzez dodatek soku malinowego czy cytrynowego. Warto przygotować również lemoniadę na bazie soku z brzozy.

DLA KOGO POLECANY SOK Z BRZOZY?

Ze względu na szereg cennych właściwości, sok z brzozy może spożywać każdy. Szczególnie polecany jest dla **sportowców, osób starszych i osłabionych, mających problemy z układem moczowym i podczas stosowania kuracji oczyszczających**. Osoby uczulone na pyłek z brzozy nie powinny spożywać soku z brzozy, gdyż mogą wystąpić reakcje alergiczne (swędzenie skóry, wysypka). **W przypadku dzieci nie zaleca się, aby spożywały sok w dużych ilościach, ze względu na zawartość pochodnych kwasu salicylowego**. Ponadto, **osoby uczulone na salicylany powinny zachować szczególną ostrożność** i spożywać sok z brzozy w umiarkowanych ilościach.

PIĘKNO Z LIŚCI BRZOZY

Nie tylko picie soku z pnia brzozy przyniesie nam liczne korzyści. Woda brzozowa zawierająca sok z brzozy może **odżywić włosy, wzmocnić ich cebulki oraz poprawić ich wygląd i ogólną kondycję**.

- **domowa woda brzozowa** - wystarczy tylko 100 g suszonych liści zalać 100 ml alkoholu (60% vol). Co kilka dni wodę brzozową należy wstrząsnąć, przefiltrować przez gazę i ponownie odstawić. Po 10 dniach preparat jest gotowy do użycia. Wcierki szczególnie polecane są dla osób mających włosy osłabione, ze skłonnością do wypadania i przetłuszczania się.
- **napar brzozowy** - woda brzozowa może znaleźć także zastosowanie jako tonik rewitalizujący do twarzy, który odświeża skórę i poprawia jej elastyczność. Jedną łyżeczkę listków brzozy należy zalać 250 ml wrzącej wody, a następnie napar odcedzić i przelać do pojemnika. Przecierać twarz wacikiem namoczone w przestudzonym naparze.

CZY WIESZ, ŻE...

Na brzozie występuje charakterystyczna narośl przetrastająca pień – guz o pofałdowanej i popękanej powierzchni. Po odcięciu od pnia drzewa wykorzystywany jest jako surowiec zielarski. Z guza brzozy dostępnego w sklepach zielarskich i ekologicznych można przygotować napar o leczniczych właściwościach. Dzięki dużej zawartości przeciwutleniaczy i kwasu brzozowego guz brzozy wykazuje działanie przeciwzapalne i wzmacnia odporność organizmu.

Katarzyna Pakoca - Departament Jakości Bio Planet S.A.

BEUTELSBACHER

JAKOŚĆ

TRADYCJA

PYSZNY SMAK



Soki z tradycją

BEUTELSBACHER

Firma Beutelsbacher została założona w 1936 roku przez Christiana i Wilhelma Maier. Christian Maier był zafascynowany naukami antropozofa Rudolfa Steinera. Ten sprytny ogrodnik z powodzeniem wypróbował to, czego nauczył się z kursu Steinera. Stał się jednym z pionierów biodynamicznej uprawy owoców. Po wojnie zaangażował się także w odbudowę organizacji Demeter.

JAKOŚĆ I TRADYCJA

Dziś firmą zarządza już trzecie pokolenie, bracia Thomas i Matthias Maier. Thomas będący jednocześnie członkiem rady nadzorczej Demeter jest odpowiedzialny za sprzedaż, marketing i personel, podczas gdy jego brat Matthias zajmuje się produkcją, zakupem surowców oraz zapewnieniem jakości produktom Beutelsbacher.



Rodzinna Tłocznia soków znajduje się w Weinstadt, niedaleko Stuttgartu. Budynek o wysokości 32 metrów i szerokości 70 metrów dominuje nad otoczeniem. Rolnicy, dostarczają owoce bezpośrednio do wytwórni. Co godzinę myje się do 10 000 butelek i następnie napełnia się je doskonałej jakości sokiem. Kiedyś znajdowała się tu fabryka makaronu. W swojej pierwotnej siedzibie w dzielnicy Weinstadt firma nie miała już możliwości rozwoju, dlatego dwaj bracia Thomas i Matthias Maier, zawsze podejmujący wspólnie najważniejsze decyzje, postarali się o nowe miejsce na uboczu miasta. Dzięki nowej siedzibie firma Beutelsbacher pozyskała ogromną przestrzeń, aby móc rosnąć i rozwijać najnowsze technologie w celu zapewnienia najwyższej jakości produktów.

JAKOŚĆ DEMETER

Duża ilość soku Beutelsbacher pochodzi z owoców i warzyw Demeter. Doskonałym przykładem wytrwałości w tej dziedzinie były starania Thomasa Maiera o wprowadzenie do portfolio produktów jakości Demeter soku z ekologicznego mango z Indii. Trwało to aż siedem lat. Matthias Maier, rolnik i technik żywności, który odpowiedzialny jest za zakup surowców, przykładą dużą wagę do jakości oraz spędza dużo czasu w sadach i na polach gospodarstw. Tłocznia mieści się nieopodal tradycyjnego regionu upraw owoców, dlatego większość surowców pochodzi z okolic zakładu. Nie bez znaczenia są też relacje z dostawcami. Z niektórymi gospodarstwami Beutelsbacher współpracuje ponad 60 lat.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Jakość gotowych produktów gwarantowana jest poprzez delikatne tłoczenie soków i możliwie najkrótszą odległość do obszaru napełniania oraz dokładną weryfikację opakowań

„Urządzenie automatycznie sortuje wszystkie butelki, pozbywając się tych, które są uszkodzone czy zabrudzone” - wyjaśnia Matthias Maier. Opakowania Tetra i butelki PET nie są wykorzystywane przez Maier. Soki przechowywane w szkle mają dłuższy termin ważności. Kolejnym argumentem jest recykling. Plastikowe butelki lub kartony mogą być przetwarzane jedynie w surowce o niższej jakości, do których należy dodać więcej plastiku. Zużyte szkło można wykorzystać do produkcji pełnowartościowego, nowego szkła o tej samej jakości, co jest decydującym czynnikiem dla Beutelsbachera. Kolejną zaletą szkła jest to, że te same opakowania można wykorzystać nawet 40 razy. Według Alexandra Becka, dyrektora biznesowego AOEL, stowarzyszenia producentów żywności ekologicznej, szkło jest minerałem pochodzenia monomaterialnego (piasek), który jest dostępny w nieograniczonych ilościach. W jego opinii szkło jest praktycznie jedynym materiałem opakowaniowym, który nie powoduje interakcji między produktem a opakowaniem. Dotyczy to zarówno temperatury pokojowej, jak i podczas pasteryzacji oraz sterylizacji. Jakość jest również gwarantowana przez Beutelsbacher we własnym laboratorium, które weryfikuje ważne parametry produkcyjne, takie jak poziom cukru z owoców i zawartość kwasów, a także czystość mikrobiologiczną. Regularne analizy chemiczne są wysyłane do specjalistycznych instytutów.



Soki warzywne pochodzą z pól biodynamicznych gospodarstw (Demeter). Beutelsbacher przetwarza całe owocowe ABC: od aceroli, bananów, mango, pomidorów do rokitnika i winogron. Orzeźwiający sok z marchwi jest liderem w sektorze soków warzywnych. Według prezesa „Sfermentowane soki przyciągają stałą, wdzięczną klientelę”.

„Zamierzamy pozostać firmą rodzinną prowadzoną przez właściciela, którego celem jest wytwarzanie jeszcze lepszych, bardziej żywych produktów niż wcześniej”, mówi Thomas Maier. „Ważne jest, aby utrzymać zadowolonych klientów poprzez oferowanie najwyższej jakości i dostawców, którzy mogą polegać na długoterminowych umowach partnerskich z Beutelsbacher” zwraca uwagę. Oprócz przetwarzania ogromnej ilości różnych warzyw i owoców nadal istnieje miejsce dla regionalnych dostawców.



EKOLOGICZNE NAPOJE NA BAZIE OCTU BALASAMICZNEGO I JABŁKOWEGO





Rodzinna, włoska tradycja z Modeny

Historia Monari Federzoni rozpoczęła się na małym strychu nad sklepikiem spożywczym Eleny Monari w samym sercu Modeny. Dziś to duża firma i rozpoznawalna marka, której produkty są dostępne w 56 krajach na całym świecie. Przez ten czas sporo się zmieniło, ale nie serce produktów i ich jakość gwarantowana przez zaangażowanie rodzinnej firmy.

Doskonały, tradycyjny ocet balsamiczny z Modeny.

CZTERY POKOLENIA - PONAD STO LAT RODZINNEJ TRADYCJI

12 stycznia 1912 roku Elena Monari wystąpiła o zgodę do ministerstwa na produkcję octu balsamicznego we własnym sklepie spożywczym. Interes kręcił się powoli, a firma przetrwała dwie wojny światowe i z powodzeniem wykorzystała czas boomu gospodarczego. W latach 60 ubiegłego wieku stery w firmie przejął syn Eleny, Elio. W tym czasie rząd włoski rozpoczął regulować politykę tradycyjnej produkcji octu balsamicznego. Elio w latach 70 zainicjował ekspansję Monari Federzoni na świat. Ocet stał się bardziej popularny, pisano o nim w wielu gazetach. Zyskał także grono swoich wielbicieli wśród najlepszych kucharzy świata. Od lat 80 firmą zarządzał, syn Elio, Giovanni, który widząc niezmiennie rosnącą popularność rodzimych produktów, postanowił otworzyć nową fabrykę w prowincji Modena, w Solara di Bomperto. W 2006 Sabrina Federzoni, córka Giovanniego, przejęła zarządzanie firmą. W 2009 roku Unia Europejska wprowadziła oznaczenia pochodzenia geograficznego produktów rolnych w Unii Europejskiej. To system ochrony regionalnych produktów rolnych w Unii Europejskiej, mający na celu ochronę nazw tych produktów i zapewnienie ich autentyczności. Dotyczy wyrobów wytwarzanych na określonym obszarze w sposób tradycyjny. Należy do nich również ocet balsamiczny z Modeny. W 2012 Monari Federzoni obchodziła setną rocznicę utworzenia firmy.

DZIŚ

Monari Federzoni zlokalizowana jest w Modenie. To teren o bogatej historii i głęboko zakorzenionych tradycjach kulinarnych. W miejscu, gdzie celebrytuje się życie i dobrą kuchnię. Firmę otacza 100 hektarów winorośli. Znajdują się tu najlepsze gatunki. Z Lambrusco, Trebbiano, Ancellotta, Albana, Sangiovese, Fortana

i winorośli Montun otrzymuje się najlepszy moszcz niezbędny do produkcji najlepszego octu. Aby uzyskać doskonałą jakość, wszystkie procesy są dokładnie monitorowane.

Monari Federzoni gwarantuje doskonałość na każdym etapie produkcji, kontrolując każdy pojedynczy zabieg. Naszym obowiązkiem jest naturalna fermentacja z octu winnego w szlachetnych drewnianych kadziach i beczkach. Gotowany moszcz z winogron jest jednym z najważniejszych składników octu, dzięki aromatycznej złożoności typowy słodki „ugotowany” smak, który Monari Federzoni harmonizuje we wszystkich swoich produktach. Dzięki procesowi fermentacji zanurzeniowej otrzymuje się ocet o wysokiej zawartości alkoholu, podobnie jak najlepsze wino jest w stanie zachować i podkreślić wyjątkowe aromaty. Trzy poziomy filtracji i dwanaście tysięcy kontroli rocznie, stanowią o wyjątkowości gotowego produktu, potwierdzonego certyfikatami: BRC i IFS

BONGIORNO - NAPOJE OWOCOWE NA BAZIE OCTÓW

Dzięki dużej ilości przeciwutleniających polifenoli zawartych w occie jabłkowym i occie balsamicznym, dodanie octu do diety detoksykacyjnej pomaga wyeliminować toksyny, oczyścić krew, pobudzić trawienie i spalić tłuszcz. Monari Federzoni z dumą prezentuje oryginalny smak napojów ekologicznych własnej marki - **BONGIORNO**. Ich receptura oparta jest na occie balsamicznym z Modeny oraz jabłkowym. Jakość i korzystne właściwości łączą się tu z intrygującym smakiem dla wyrafinowanego i wymagającego podniebienia. Obok octów najważniejszym składnikiem napojów są ekologiczne i charakterystyczne dla naszego regionu owocowe soki. Nasze napoje ponadto są wegańskie, niskokaloryczne, bezglutenowe, orzeźwiające, naturalnie słodkie, tworzone z sercem i przede wszystkim bardzo smaczne.





Jarosław Sztaner
ekspert kategorii produkty śniadaniowe

Śniadanie wegańskie

Żyjąc w pośpiechu i ciągłym biegu bardzo często zapominamy o śniadaniu. Należy jednak pamiętać, że to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Odpowiednio skomponowane gwarantuje dawkę energii niezbędnej do działania, a także minimalizuje chęć podjadania w ciągu dnia, co stanowi jedną z przyczyn problemu z nadwagą i słabym samopoczuciem.

PO CO ŚNIADANIE

Rano nasz organizm ma bardzo niski poziom glukozy we krwi, dlatego pierwsze śniadanie powinniśmy zjeść do 30 minut po przebudzeniu się. W czasie nocnej przerwy organizm zużywa nagromadzone składniki, np. węglowodany. Obniża się poziom glikogenu odpowiedzialnego m.in. za układ nerwowy. Bez paliwa układ nerwowy nie działa w pełni sprawnie, zmniejsza się zdolność koncentracji, możliwość przyswajania wiedzy i wydajność w pracy.

ODPOWIEDNIE ŚNIADANIE TO INWESTYCJA W ZDROWIE

Dobrze zbilansowane śniadanie to doskonała inwestycja w prawidłowe funkcjonowanie organizmu, w sprawność fizyczną i umysłową. Oprócz węglowodanów w diecie wegańskiej należy zwrócić uwagę na obecne w śniadaniu składniki, które dostarczą m.in.: białko, błonnik pokarmowy oraz zdrowe tłuszcze. Pełnowartościowe wegańskie śniadanie może składać się z płatków zbożowych, musli, crunchy, granoli lub hummusów i pasztetów warzywnych z pieczywem chrupkim. Dodatkowo do śniadania powinno się dołączyć porcję świeżych warzyw i owoców, np.: banany, jabłka, marchewkę, ogórki, pomidory, czerwoną paprykę, rzodkiewkę, sałatę.

PO JAKIE PRODUKTY WARTO SIĘGAĆ

Spośród wszystkich płatków śniadaniowych na szczególną uwagę zasługują płatki jaglane, które posiadają wysoką zawartość składników mineralnych. Są niedrogie, a przy tym korzystnie wpływają na wygląd i kondycję skóry oraz obniżają poziom cholesterolu we krwi. Płatki jaglane nie zawierają glutenu. Są doskonałym produktem spożywczym nie tylko dla osób zmagających się z celiakią i innymi problemami związanymi z nietolerancją glutenu, ale także dla wegetarian i wegan. Świetnie komponują się z owocami i innymi dodatkami.

Z grona płatków zbożowych powinniśmy zwrócić uwagę na płatki owsiane, głównie ze względu na wysoką zawartość przyswajalnych węglowodanów złożonych, są wręcz idealnym posiłkiem na śniadanie – dodają energii, której zapas jest stopniowo uwalniany do organizmu. Dzięki dużej zawartości witamin z grupy B, kwasu pantotenowego i magnezu płatki owsiane działają dobroczynnie na mózg, wzmacniając pamięć i koncentrację, a także poprawiają nastrój, przeciwdziałają zmęczeniu, rozdrażnieniu i depresji.

Alternatywą do wszelkiego rodzaju produktów zbożowych czy pseudozbożowych są hummusy oraz pasztety wegańskie. Najczęściej na nasze kanapki trafiają pasty z roślin strączkowych z dodatkami. Po pierwsze bardzo nam smakują, a po drugie mamy bardzo dużą różnorodność rodzajów i smaków. Są bardzo odżywczym pożywieniem, bogatym w witaminy, składniki mineralne, a przede wszystkim w białko. Jako produkt o sporej zawartości białka hummus długo po jedzeniu utrzymuje uczucie sytości, przez co zapobiega podjadaniu między posiłkami. Zawarty w hummusie błonnik przyspiesza perystaltykę jelit i ułatwia trawienie, a także oczyszcza przewód pokarmowy. Wegański paszтет lub hummus to nie tylko naturalne źródło błonnika, ale również wspólny sposób na wzbogacenie diety w drogiecenny kwas foliowy.

Dobrze zaplanowane śniadanie wegańskie jest odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem niemowlęctwa, dzieciństwa, dojrzewania. Sposób odżywiania oparty na produktach roślinnych jest charakterystyczny dla najdłuższej i najzdrowiej żyjących społeczności na świecie. Regularne jedzenie śniadań sprawia, że nasz metabolizm przyspiesza, co pomaga w zachowaniu prawidłowej wagi i dobrej kondycji naszego organizmu.

polecamy!



PLĄTKI JAGLANE BIO
- BIO PLANET



HUMMUS BEZGLUTENOWY BIO - FLORENTIN



PASZTET WEGAŃSKI POMIDOROWY BIO - VEGA UP

ORGANIC PROTEIN PASTA



Protein Organic Pasta

- ✓ Wysokoproteinowy
- ✓ Wysoka zawartość błonnika
- ✓ Bez GMO
- ✓ Bezglutenowy
- ✓ Wegański





Olej z czarnuszki: naturalna siła wspomagająca dobre samopoczucie

Olej z czarnuszki staje się w ostatnich latach coraz bardziej popularny. Nie bez powodu przypisuje się mu różne korzystne właściwości.

SZCZEGÓLNA ROŚLINA

Czarnuszka należy do rodziny jaskrowatych. Choć czasem nazywa się ją czarnym kminkiem, nie jest spokrewniona z kminkiem ani z kminem rzymskim. Cenne nasiona w kapsułkowej łupinie rozwijają się z niebieskich kwiatów. Zawierają one około **70% nienasyconych kwasów tłuszczowych, olejków eterycznych, pierwiastków śladowych, enzymów i innych cennych substancji.**

ZNANY OD PONAD 2000 LAT

Historia oleju z czarnuszki sięga kilku tysięcy lat wstecz. W epoce cywilizacji egipskiej olej ten znany był nie tylko jako przyprawa, ale też jako naturalny środek leczniczy na różnego rodzaju dolegliwości. Stosowano go w **leczeniu skurczów i owrzodzeń**, ponieważ przypisuje mu się **właściwości łagodzące ból i przeciwzapalne**. Środek ten miał też być pomocny w przypadku problemów z **ciśnieniem krwi i problemami trawiennymi**.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Egipcjanie od zawsze wierzyli w lecznicze działanie czarnuszki. Jednak w naszej szerokości geograficznej olej ten stał się bardziej popularny dopiero w ostatnich latach. Jest on często polecany w naturopatii i homeopatii do **leczenia alergii**. Zawartość olejków eterycznych w oleju z czarnuszki wynosi około jednego procenta. Te olejki eteryczne wydają się mieć pozytywny wpływ na przykład na alergię i **infekcje dróg oddechowych** i zdają się łagodzić ich objawy. Z tego względu wielu alergików regularnie spożywa po 1 łyżeczkę oleju z czarnuszki dziennie przed sezonem pyłkowym w celu **wzmocnienia organizmu** i zmniejszenia reakcji alergicznej. Olej z czarnuszki ma wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Zastąpienie w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi **pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi**. W celach profilaktycznych zaleca się spożywanie 1 łyżeczki (3,5 ml) oleju z czarnuszki dziennie w ramach zrównoważonej i zróżnicowanej diety oraz zdrowego trybu życia.

PRODUKCJA CENNEGO OLEJU

Do produkcji oleju z czarnuszki olejarnia BIO PLANÈTE we Francji wykorzystuje wysokiej jakości ekologiczne egipskie nasiona czarnuszki. Znajdują się one w owocach, które rozwijają się z kwiatów. Po zebraniu łupin owocowych owoce są suszone, a nasiona są uwalniane i oczyszczane. Drobne nasiona są następnie jednokrotnie tłoczone na zimno, bez podgrzewania, aby otrzymać cenny produkt i zachować jego wartości.

SMAK I ZASTOSOWANIE

Olej z czarnuszki ma ciemne zabarwienie i intensywny, ziołowy, korzenny, lekko pieprzny smak. Ostry, pikantny charakter sprawia, że olej z czarnuszki doskonale komponuje się z daniami orientalnymi, chlebem pita, ciecierzycą, serem i fasolą.



U góry: pole czarnuszki siewnej. Na dole: dojrzałe ziarna są przesiewane po zbiorze.



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

» ZŁOTO FARAONA « Olej z Nasion Czarnuszki

Ten wyjątkowy olej jest używany na Bliskim Wschodzie od ponad 2000 lat jako przyprawa i naturalny środek leczniczy.



*ostry,
pikantny
smak*

**Ekologiczny
Olej z Nasion Czarnuszki**

- Wysoka zawartość kwasu linolowego (Omega 6)
- Zawiera olejki eteryczne i z tego względu jest także wysoko ceniony w aromaterapii



www.bioplanete.com/pl

Dystrybutor:
Bio Planet
www.bioplanet.pl



PIECZONE ZIEMNIAKI Z TWAROGIEM Z OLEJEM LNIANYM I CZERWONĄ SOCZEWICĄ



35min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 duży ziemniak – 2 szt.
 twaróg odtłuszczony – 250 g
 woda lub mleko – 100 ml
olej lniany bio planète – 30 ml
oliwa z oliwek bio planète – 1 łyżka
 czerwona soczewica – 250 g
 pomidory koktajlowe – 6 - 8 szt.
 rzeżucha – 1 garść
 oliwki – 6 - 8 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zawiń 2 duże ziemniaki w papier do pieczenia i upiecz na grillu lub w żarze. Gotowe ziemniaki połóż na talerzu i przekrój na pół. Środek rozgnieć widelcem i dodaj oliwę z oliwek, aby uzyskać kremową konsystencję.

KROK 2: Ugotuj czerwoną soczewicę wedle zaleceń na opakowaniu.

KROK 3: Wymieszaj twaróg odtłuszczony z ok. 100 ml wody lub mleka i dodaj olej lniany. Twaróg dopraw solą i pieprzem i ułóż na ziemniakach. Ułóż soczewicę, rzeżuchę, oliwki i pomidory na ziemniakach.

KROK 4: Przed podaniem dopraw całość solą i pieprzem.

BIO PLANÈTE



PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH Z CYTRYNĄ



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 filet z kurczaka – 150 g
 mała marchew – 2 szt.
 cukinia - 1/2 szt.
 biała brokuł – 1 szt.
 cytryna – 1/4 szt.
 kolendra – 2 łyżeczki
 sól i pieprz – do smaku
olej z nasion czarnuszki virgin bio planète – 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Obrane marchewki i brokuł pokrój w podłużne paski, a cukinię w cienkie, okrągłe plasterki. Rozłóż duży kawałek papieru do pieczenia i umieść na jego środku połowę warzyw. Na warzywach połóż pierś z kurczaka, a na wierzchu rozłóż cytrynę pokrojoną w cienkie plasterki. Posyp kolendrą wedle uznania, a resztę warzyw rozłóż warstwami na wierzchu i przypraw solą i pieprzem.

KROK 2: Wszystko zawiń w papilot i piecz 25 minut w piekarniku w temperaturze 180°C.

KROK 3: Otwórz gorący papilot, pozostaw na chwilę do schłodzenia i skrop olejem z czarnuszki.

BIO PLANÈTE



BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984



TOFU CAPRESE



25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 tofu – 1 opakowanie
 pomidor – 2 szt.
 świeża bazylija – 10 listków
olej kokosowy bezwonny bio planète – 1 łyżeczka
olej lniany virgin bio planète – 1 łyżeczka
 sól i pieprz – do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Tofu i pomidory pokrój w plasterki. Rozgrzej patelnię i wylej na nią olej kokosowy. Przypraw tofu i obsmaż z obu stron na złotobrązowo.

KROK 2: Zdejmij patelnię z palnika i pozostaw tofu do ostygnięcia. Na koniec ułóż na zmianę tofu i pomidory w okrąg na talerzu. Skrop olejem lnianym i przypraw solą i pieprzem, udekoruj bazylią

BIO PLANÈTE



polecamy!

**OLEJ LNIANY
 VIRGIN BIO
 - BIO PLANÈTE**



polecamy!

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



polecamy!

**OLEJ KOKOSOWY
 BEZWONNY BIO
 - BIO PLANÈTE**

Ostropest

fenomen ziołolecznictwa

Lecznicze działanie ostropestu znane było już w starożytności i średniowieczu. Ostropest jest jednym z najlepiej przebadanych, współcześnie stosowanych ziół. Dotychczas przeprowadzono kilkaset badań naukowych, mających na celu potwierdzenie jego skuteczności w leczeniu schorzeń wątroby.

CO SIĘ KRYJE W OSTROPEŚCIE

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) to gatunek rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*). Swoje prozdrowotne właściwości ostropest zawdzięcza zawartości **kompleksu flawonolignanów** określanych zbiorczo jako **sylimaryna**. Sylimarynę pozyskuje się z owoców ostropestu. Jest ona jedną z podstawowych substancji używanych w leczeniu uzupełniającym schorzeń wątroby. Pobudza produkcję glutationu w wątrobie, przez co **zwiększa możliwości detoksykacji**. Sylimaryna **wspomaga proces regeneracji wątroby**, przez stymulację syntezy białek w wątrobie, co prowadzi do intensyfikacji wzrostu zdrowych komórek wątroby.

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE OSTROPESTU

Ostropest **zmniejsza uszkodzenia wątroby spowodowane chemioterapią. Przyspiesza regenerację wątroby i usunięcie toksycznych związków**. Wykazuje też skuteczność w **leczeniu chorób wątroby spowodowanych alkoholem**. Sylimaryna ma zdolność zwiększenia rozpuszczalności żółci, więc może być stosowana wspomagająco w **leczeniu kamicy żółciowej** oraz w zapobieganiu jej powstawania. Dzięki zawartości **flawonoidów**, które są silnymi przeciwutleniaczami mającymi **działanie antyoksydacyjne** – hamuje działanie wolnych rodników, **zmniejsza ryzyko powstawania nowotworów**, działa **przeciwzapalnie i rozkurczowo**. Związki zawarte w wyciągu z ostropestu mają 10 – 20 razy silniejsze właściwości antyoksydacyjne niż witamina E.

OLEJ Z OSTROPESTU

Olej z ostropestu jest źródłem: **witamy E** (43 mg na 100 ml), **sylimaryny** (zawartość w oleju to ok. 2,3%), znacznej ilości **wielonienasyconych kwasów tłuszczowych** oraz **blonnika** (ok. 30 g w 100 g). Wszystkie te składniki sprawiają,

że chroni organizm przed zgubnym wpływem takich substancji toksycznych jak **alkohol, leki** czy **toksyny z grzybów, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, ma korzystny wpływ na funkcjonowanie żołądka i wątroby**.

ZASTOSOWANIE W KOSMETYCE

Olej z ostropestu znajduje także zastosowanie w kosmetyce – do produkcji kremów i masek chroniących skórę przed nieprzyjawnymi warunkami atmosferycznymi, takimi jak wiatr i chłód; przynosi także prawdziwą ulgę podrażnionej, suchej, spierzchniętej czy też szorstkiej skórze. **Bogaty skład sprawia, że spowalnia proces starzenia się skóry**.

JAK STOSOWAĆ OSTROPEST

W przypadku oleju z ostropestu zaleca się przyjmowanie 3 razy dziennie po łyżeczkę, 30 minut przed posiłkiem. Nie należy przekraczać dawki 25 ml na dobę. Olej ma łagodny, przyjemny, lekko orzechowy smak i idealnie nadaje się do sałatek, dressingów i dipów, ale także do przyprawiania dań, jogurtów czy koktajli. **Najlepiej spożywać na surowo**.

Zalecane spożycie w przypadku zmielonych ziaren to ok. 1-2 łyżeczki na dobę. Można dodawać do sałatek, musli lub bezpośrednio zjadać popijając. Smak lekko ziemisty. Zmielone ziarna ostropestu mogą być wykorzystane jako dodatek do wypieku chleba (**sylimaryna nie ulega zniszczeniu pod wpływem temperatury**), do wszelakich dań. Ze względu na swoje właściwości polecany jest w każdej diecie.

Katarzyna Wójcicka



SUPERFOODS

100% BIO



CHLORELLA W PROSZKU (GLONY)

EKOLOGICZNA CHLORELLA TO RODZAJ CIEMNOZIELONEJ, JEDNOKOMÓRKOWEJ MIKROALGI O KSZTAŁCIE KULISTYM. TA SŁODKOWODNA ALGA DOSTĘPNA W FORMIE SPROSZKOWANEJ POZYSKIWANA JEST Z NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI GLONÓW Z KONTROLOWANYCH UPRAW. CIEMNOZIELONY KOLOR ORAZ NAZWĘ ZAWDZIĘCZA CHLOROFILOWI - NATURALNEMU BARWNIKOWI. WYRÓŻNIA SIĘ BARDZO WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ BŁONNIKA I PEŁNOWARTOŚCIOWEGO BIAŁKA ROŚLINNEGO.



SPIRULINA W PROSZKU (GLONY)

EKOLOGICZNA SPIRULINA TO RODZAJ ZIELONONIEBESKIEJ MIKROALGI O KSZTAŁCIE SPIRALI. TA SŁODKOWODNA ALGA DOSTĘPNA W FORMIE SPROSZKOWANEJ POZYSKIWANA JEST Z NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI GLONÓW Z KONTROLOWANYCH UPRAW. JEJ NAZWA POCHODZI OD SPIRALNEGO KSZTAŁTU, JAKI NATURALNIE PRZYJMUJE. ZAWIERA NATURALNY BARWNIK CHLOROFIL. JEST ŹRÓDŁEM BŁONNIKA ORAZ WYRÓŻNIA SIĘ BARDZO WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ PEŁNOWARTOŚCIOWEGO BIAŁKA ROŚLINNEGO.

Producent i dystrybutor
żywności ekologicznej:
Bio Planet S.A.
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 PRAWDZIWY HEROSI WŚRÓD POKARMÓW – W STU PROCENTACH NATURALNE, PYSZNE I NISKOKALORYCZNE.



Super algi spirulina i chlorella

Algi inaczej zwane glonami to organizmy jedno lub wielokomórkowe. Pod wodą, gdzie sięga światło słoneczne, algi tworzą prawdziwe podwodne łąki. Są jednymi z najwcześniejszych i najprostszych form życia na Ziemi.

Algi pojawiły się dużo wcześniej od zwierząt i istnieją na świecie już kilka miliardów lat. Ze względu na bogactwo składników odżywczych oraz sposób hodowli stanowią cenne źródło uzupełnienia codziennej diety. Dobra przyswajalność oraz kompleksowe i łagodne działanie zawartych w nich składników biologicznie czynnych powoduje, że coraz powszechniej wykorzystywane są nie tylko do celów spożywczych, ale także przemysłowych: produkcja leków, kosmetyków i pasz.

SPIRULINA I CHLORELLA

To jednokomórkowe, żyjące w wodzie mikroalgi, które pozyskiwane są z najwyższej jakości glonów z kontrolowanych upraw.

CHLOROFIL

Obie algi zawierają chlorofil, cenny barwnik, który jest ich zasadniczym atutem. Chlorella zawiera go znacznie więcej niż spirulina. Struktura chlorofilu, zwanego „krwią roślin”, jest bardzo zbliżona do hemu, barwnika krwi. Częsteczką chlorofilu ma prawie taki sam kształt jak częsteczką hemoglobiny, z tym wyjątkiem, że hemoglobina posiada w swoim centrum atom żelaza (Fe), natomiast chlorofil atom magnezu (Mg). **Chlorofil opóźnia procesy utleniania komórkowego, zapobiega przedwczesnemu starzeniu, eliminuje wolne rodniki, przyspiesza gojenie się ran, chroni przed szkodliwym promieniowaniem.**

BIAŁKO

Obie algi zawierają znaczące ilości białka. **Białko występujące w glonach zawiera wiele cennych aminokwasów, zarówno egzogenne jak i endogennych.** Są to głównie kwas asparaginowy, glutaminowy, alanina, arginina, glicyna, lizyna i seryna. Zawartość białka zależy od pory roku - najwyższy poziom białka w glonach, zaobserwowano zimą i wczesną wiosną.

LIPIDY

Zawartość lipidów w algach to 1-5% w s.m. (suchej masie). Algi stanowią **źródło niezbędnych nienasyconych kwasów**

tluszczowych (NNKT), reprezentowanych przez kwasy **Omega-3 i Omega-6**, które mają znaczenie w profilaktyce chorób układu krążenia, cukrzycy i chorobie zwyrodnieniowej stawów. Algi zielone charakteryzują się wysoką zawartością kwasu alfa-linolenowego (**Omega-3**).

SKŁADNIKI MINERALNE

Zawartość składników mineralnych w algach morskich jest znacznie wyższa w porównaniu do roślin lądowych. Ich zawartość wynosi ok. 36% w s.m. Spośród mikroelementów z plech glonów pozyskuje się przede wszystkim **jod, żelazo, cynk i miedź**, natomiast główne makroelementy to **wapń, magnez, fosfor, potas i sód**. Koncentracja mikroelementów ulega zmianie w ciągu życia glonów, jedynie makroelementy utrzymują się na stałym poziomie, a ich stężenie w algach jest proporcjonalne do ich stężenia w oceanie.

WITAMINY

Algi są bogatym źródłem witamin. Zawierają **witaminę C** w ilości ok. 500-3000 mg/kg w s.m. (poziom porównywalny do zawartości wit. C w pietruszce i czarnej porzeczce), **wit. A, E, K** oraz z grupy **B**, w tym **B1, B2, B3**. Zgodnie z najnowszymi badaniami, wykonywanymi w kierunku zawartości witaminy B12, większość

niebiesko-zielonych alg zawiera głównie nieaktywne formy tej witaminy oraz tzw. formy pseudo-witaminy B12, które nie mają żadnej wartości dla organizmu. Mimo że formy pseudo-witaminy B12 są dominujące, konieczne są dalsze badania. Są dowody na to, że niektóre odmiany zielonych alg, w tym chlorella sp. mają zdolność przyjmowania i kumulowania egzogennej witaminy B12. Wyizolowany i oczyszczony związek zidentyfikowano jako „prawdziwą” witaminę B12.

Algi traktowane są jako żywność funkcjonalna. Ich zrównoważone spożycie jest korzystne dla zdrowia ludzkiego. Możemy spożywać obydwie algi równocześnie, wtedy znakomicie odżywimy i wzmocnimy nasz organizm, ale pamiętajmy o zalecanej ilości: ok. 5 g dziennie (mała łyżeczka). Chlorella i spirulina **są alkaliczne, co oznacza, że neutralizują wpływ kwasowej żywności** i pomagają przesunąć poziom pH na stronę zasadową. Stanowią idealny dodatek do diet odkwaszających i oczyszczających. Algi możemy wykorzystać w kuchni na wiele sposobów, można je dodać do kefirów, jogurtów, soków, wykorzystać jako składnik makaronów, sosów, znakomicie też zabarwią domowe ciasteczka. Najkorzystniejsze dla naszego organizmu będą jednak te niepoddane obróbce cieplnej.

Nazwa gatunku	Najważniejsze składniki aktywne biologicznie	Zastosowanie
Chlorella (<i>Chlorella vulgaris</i>) to ciemnozielona alga o kulistym kształcie.	Bogate źródło mikroelementów, m.in. żelazo, jod, cynk; wysoka zawartość białka 58 g/ 100 g; kwasy tłuszczowe; witaminy, m.in. wit. C; chlorofil; wysoka zawartość błonnika 12,4 g/100 g.	W diecie stosowany jest ekstrakt ze sfermentowanych glonów. Odtruwa organizm z toksyn, hamuje odkładanie tłuszczu. Wykorzystywana w przemyśle farmaceutycznym, kosmetycznym i spożywczym.
Spirulina (<i>Spirulina platensis</i>) to zielononiebieska alga, której nazwa pochodzi od spiralnego kształtu, jaki naturalnie przyjmuje.	Białko zasobne w egzogenne aminokwasy - 60 g w 100 g; składniki mineralne, m.in. żelazo, potas, jod, selen; witaminy; niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym gamma-linolenowy; źródło błonnika 5,1 g w 100 g.	Ze względu na dużą zawartość białka i innych składników jest zalecana w postaci proszku, tabletek i kapsułek, w zapobieganiu anemii, zmęczeniu i detoksykacji organizmu.

Sylvia Kaczmarek - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet S.A., Katarzyna Wroniak



ZIELENE RISOTTO



🕒 40 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

ryż arborio do risotto - 1/2 szklanki
 bulion warzywny - 1 szklanka
 szalotka - 1 szt.
 czosnek - 1 ząbek
 boczniaki - 4 szt.
 oliwa - 2 łyżki
 starty parmezan - 3 łyżki
 masło - 1 łyżka
chlorella - 1 łyżeczka
 sól, pieprz - 1 trochę
 kiełki rzeżuchy - 1 trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Bulion podgrzewamy w garnku, musi się gotować przez cały czas na małym ogniu, ponieważ do smażącego się ryżu dodajemy gorący bulion.

KROK 2: Szalotkę i czosnek drobno siekamy, boczniaki myjemy, osuszamy, kroimy w cienkie paski. Czosnek i szalotkę wrzucamy na podgrzaną oliwę. Smażymy mieszając do zeszklenia, dodajemy boczniaki, smażymy do lekkiego zrumienienia (trzeba uważać, żeby czosnek i szalotka się nie przypaliły), przygotowujemy. Do podsmażonych warzyw wsypujemy ryż. Smażymy, ciągle mieszając, aż stanie się przezroczysty.

KROK 3: Dodajemy gotujący się bulion, po jednej łyżce wazowej. Kolejną dodajemy po wchłonięciu się poprzedniej. Gotujemy około 20 min. Pod koniec gotowania ryż powinien być miękki, ale nie rozgotowany, danie powinno być nie za suche, kremowe.

KROK 4: Dodajemy masło, chlorellę, w miarę potrzeby doprawiamy, mieszamy, wsypujemy parmezan i jeszcze raz mieszamy. Posypujemy kiełkami.

Iwona Kuczer



ZIELENE SMOOTHIE Z CHIA



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kiwi - 1 szt.
 ananas - 1/4 szt.
 szpinak baby świeży - 1 garść
 linonka, banan - po 1 szt.
 awokado średnie - 1 szt.
 nasiona chia - 2 łyżeczki
spirulina lub chlorella - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wyciskamy sok z limonki. Wszystkie składniki przekładamy do blendera kielichowego oprócz nasion chia. Wlewamy sok z limonki. Po zblendowaniu na gładko dodajemy 2 łyżeczki nasion chia i mieszamy. Przelewamy do szklanki. Można schłodzić.

Anita Zegadło - AZgotuj



ZIELONY KOKTAJL OCZYSZCZAJĄCY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

banan - 1 szt.
 awokado - 1/2 szt.
 cytryna sok - 1/2 szt.
spirulina - 1 łyżeczka
 woda - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Miksujemy, dla ozdoby użyliśmy suszonych chipsów bananowych bez cukru.

Zielone Koktajle



CHLOROFILOWA MISKA Z GRUSZKĄ



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

korzeń pietruszki - 1 szt.
 gruszka - 1,5 szt.
 awokado - 1/2 szt.
chlorella - 1 łyżeczka
 do dekoracji:
 plasterki z 1/2 gruszki,
 nasiona czarnuszki - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Gruszki obierz i pozbaw gniazd nasiennych, z awokado wyjmij łyżką miąższ, korzeń pietruszki umyj i obierz. Zmiksuj składniki z łyżeczką chlorelli. Przelóż koktajl do miseczki i ozdób plasterkami gruszki oraz czarnuszką.

Zielone Koktajle



ZIELONY KOKTAJL, ODPORNOŚĆ, DETOKS, REGENERACJA KOMÓREK



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

banan - 4 szt.
 ananas zmrożony - 3 plasterki
spirulina - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zmiksuj składniki do uzyskania jednolitej konsystencji. Ananas zmrożony pomaga w uzyskaniu gęstej, kremowej konsystencji.

Zielone Koktajle



Przemysław Dąbrowski
ekspert kategorii karob

Karob

Szukasz zdrowego zamiennika kakao w diecie swojego dziecka? Zastanawiasz się, czym zastąpić cukier? Stosujesz dietę wegańską i chcesz wiedzieć, co zastosować do deserów?
Poznaj karob!

WŁAŚCIWOŚCI KAROBU

Karob pochodzi z rejonów Basenu Morza Śródziemnego i spotykany jest pod popularną nazwą „**chlebek świętojański**”. Uważany jest za jeden z **najlepszych elementów zdrowej diety na świecie**. Występuje pod postacią **ciemnego proszku**, jako zmielone strąki szarańczyna strąkowego, oraz **w postaci melasy** (gęstego syropu) lub **słodkiego soku** o nazwie kaftan. Jego lekko karmelowy aromat i słodki smak, a także zdecydowanie mniejszą zawartość tłuszczu, sprawiają, że jest doskonałą alternatywą dla kakao i czekolady. Natomiast **brak skutków ubocznych i bezpieczeństwo dla zdrowia** powodują, że jest **idealny dla dzieci**, a także osób z **nadciśnieniem, zaburzeniami trawienia** (m.in. zmniejsza nadkwasotę żołądka, ma wysoką zawartość błonnika pokarmowego), **osteoporozą**. Dbając o zdrowie, sięgajmy po produkty zawierające karob. **Poprawia trawienie, obniża poziom cholesterolu** we krwi, zawiera m.in. sporo **wapnia, potasu, żelaza**. **Wykazuje działanie antynowotworowe i przeciwzapalne**. Jest również bogaty w ważne dla nas **witaminy**, takie jak **A i D**.

ZAMIAST KAKAO DLA ALERGIKÓW

Karob jest **substancją naturalną, pochodzenia roślinnego**, w związku z czym z powodzeniem mogą po niego sięgać weganie i wegetarianie. **Bezpieczny** jest też dla osób cierpiących na **celiaknię lub alergię pokarmową - nie zawiera glutenu** i jest **hipoalergiczny**. Tu należy wspomnieć, że kakao jest częstym i silnym alergenem.

DO CZEGO KAROB?

W sklepach znajdziemy go w produktach, takich jak polewy, lody, kremy, odżywki białkowe, batony i czekolady. Cenne właściwości zdrowotne i odżywcze oraz walory smakowo-zapachowe sprawiają, że karob coraz częściej gości w naszych kuchniach. Jak włączyć go do codziennego jadłospisu? Z proszku możemy sporządzać napój, będący zamiennikiem zarówno kakao, jak i kawy. Polecamy dodanie go do gorącego lub zimnego mleka. Dodatkowym atutem jest fakt, że nie zawiera alkaloidów (kofeiny i teobrominy), możemy więc pić taki napój przed snem. Idealny będzie także zamiast cukru ze względu na swój dość intensywny, słodki smak. Wypiekom nadaje ciemnego koloru, podnosi walory smakowe, a także poprawia teksturę ciasta. Warto pamiętać, że karob nie ma dziennego limitu spożycia, ze względu jednak na moc smaku i zapachu należy dodawać go o połowę mniej niż cukru.

KAROB BIO NA PÓŁKACH SKLEPÓW SPECJALISTYCZNYCH

W delikatesach ekologicznych znajdą Państwo ekologiczny karob w proszku - **Bio Planet**, batony z karobem i orzechami raw bezglutenowe **Lifefood**, kremy z orzechów ziemnych z karobem **Primaeco** oraz napój białkowy w proszku z kakao i karobem **Pur Ya!**

polecamy karob!



KAROB W PROSZKU BEZGLUTENOWY BIO - BIO VEGAN



KREM Z ORZESZKÓW ZIEMNYCH Z KAROBEM I SYROPEM Z AGAWY BIO - PRIMAECO



BATON Z KAROBEM I ORZECAMI RAW BEZGLUTENOWY BIO - LIFEFOOD



NAPÓJ BIAŁKOWY W PROSZKU Z KAKAO I KAROBEM BIO - PUR YA!



KAROB BIO - BIO EUROPA



PASTA Z AWOKADO I CIECIORKI Z KAROBEM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
 awokado - 1 szt.
 cieciora ugotowana lub z puszki - 300 g
 sok z cytryny - 2 łyżki
karob sproszkowany - 2 łyżki
 miód - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Awokado przekroić, wyjąć pestkę. Miąższ wyjąć łyżką i przełożyć do dzbanka miksera. Dodać odsączoną cieciorę z puszki, sok z cytryny, miód i karob. Zmiksować. Pastę można użyć do smarowania kanapek, grzanek lub maczać w niej kawałki jabłka, lub marchewki. Jeśli nie zjemy od razu całej porcji, to resztę należy przełożyć do słoika. Pastę można przechować w lodówce 2 dni.

Dorota Woźniak - Twins Pot



PUCHARKI DESEROWE NA MLEKU OWSIANYM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 mleko owsiane - 200 ml
 woda mineralna - 200 ml
 awokado - 1/2 szt.
 otręby owsiane - 2 łyżki
 białko roślinne - 2 łyżki
 płatki orzechowe (lub migdałowe) - 2 łyżki
 ksylitol - 1/2 łyżeczki
 cukier mascobado - 1 łyżka
karob sproszkowany - 1 łyżka
 listki mięty, truskawki - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Truskawki i listki mięty umyć i osuszyć. Odłożyć do dekoracji deseru. Pozostałe składniki zblendować. Przełożyć do pucharów. Udekorować pokrojonymi truskawkami i listkami mięty. Można posypać odrobiną cukru mascobado i płatkami orzechowymi.

Dorota Woźniak - Twins Pot



ZDROWA BABKA CZEKOLADOWA



🕒 50 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
 mąka z samopszy - 1 szklanka
 mąka z płaskurki - 1/2 szklanki
karob sproszkowany - 1/2 szklanki
 cukier kokosowy lub ksylitol - 1/2 szklanki
 soda - 2 łyżeczki
 rodzynki - 1 garść
 orzechy włoskie - 1 garść
 woda - 1 szklanka
 dżem o ulubionym smaku - 3 łyżki
 ocet jabłkowy - 1 i 1/2 łyżki
 olej kokosowy lub rzepakowy - 1/3 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Formę na babkę natłuszczamy, posypujemy mąką. Piekarnik nastawiamy na temperaturę 180°C (termoobieg). W jednej misce mieszamy składniki suche, w osobnej - mokre prócz oleju. Składniki mokre wlewamy do suchych. Dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy olej. Wykładamy masę do formy. Pieczemy 35 minut.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



Puffins - warzywa i owoce do chrupania

Nowe opakowanie to samo chrupanie



Poznaj wszystkie 10 smaków na www.puffins.co

ZOBACZ PRZEPISY
Z UŻYCIEM TEGO
PRODUKTU



karob bio 200 g



Lepsza wersja kakao!

Ekologiczny karob to pozbawione nasion i zmielone strąki drzewa karobowego, zwanego szarańczynem strąkowym. Karob bogaty jest w naturalny cukier, wapń oraz inne minerały i witaminy. Nie zawiera alergenów, posiada niską zawartość tłuszczu - wszystko to sprawia, że jest często stosowanym dodatkiem do wypieków i deserów, stając się doskonałym zamiennikiem kakao. Naturalnie bezglutenowy.

PRÓBOWALIŚCIE?

Są delikatne i przepyszne!

Bezglutenowe

PALUSZKI BIOPONT



HU-ÖKO-01



BIO, z sercem i uczuciem

Przedstawiamy Państwu Beatę Csecserits, dyrektora handlowego węgierskiej spółki Biopont Kft. Nasza rozmówczyni, mimo że urodziła się i mieszka na Węgrzech, płynnie mówi po polsku, ponieważ jej matka jest z pochodzenia Polką.

Pracuję w Biopont Ltd. jako Dyrektor ds. Handlowych i Eksportowych od 2010 roku. Misja firmy i jej działania są idealnie zgodne z moimi zasadami: wierzę, że ludzie mają prawo do zdrowego życia, muszą wiedzieć, co jedzą i piją, muszą być odpowiedzialni za swoje środowisko. Uważam, że ważne jest, aby zrobić coś osobiście dla ludzi, a sposób na to znalazłam w kynoterapii. Od wczesnego dzieciństwa moimi ulubionymi zwierzętami są psy i konie. Obecnie mieszkamy z sześcioma psami i dwoma końmi. W kynoterapii najważniejsze dla mnie jest to, że moje hobby jest wielką pomocą dla innych ludzi. Pod kierunkiem pedagogów/terapeutów uleczyliśmy bowiem i otworzyliśmy na świat wiele dzieci.

Z MIŁOŚCIĄ DO ZDROWEJ ŻYWNOSCI

Biopont Ltd. działa na rynku węgierskim już od 22 lat. Bardzo ważne jest dla nas, aby pomóc naszym Klientom rozwijać zdrowsze życie w zrównoważonym środowisku. Oferowane przez nas produkty są wykonane z komponentów posiadających CERTYFIKAT BIO i spełniają wysokie wymagania MIĘDZYNARODOWYCH STANDARDÓW ŻYWNOSCI. Nasza oferta w Polsce obejmuje bezglutenowe przekąski, chrupki, paluszki, mąkę z pestek winogron. Ci, którzy szukają innowacyjnych nowości w naszej ofercie znajdą szeroką gamę produktów i rozwiązań opakowaniowych. Jest to realizowane w naszej fabryce w Ercsi pod Budapesztem.

HISTORIA FIRMY

Pomysł firmy Biopont powstał jesienią 1997 roku w małej wegetariańskiej restauracji. Założyciel Viktor Németh po raz pierwszy zastosował zabiegi terapeutyczne w pewnej klinice terapii bio-rezonansowej. Opierając się na zdobytych tam doświadczeniach i silnej inspiracji poprzez szkolenia prowadzone w klinice, opracował pierwsze produkty. Głównym celem było wprowadzenie świadomie sporządzonych, czystych produktów spożywczych na stoły konsumentów. **Co oznacza świadoma produkcja? Na pewno nie to, że wybieramy i mieszamy modne składniki. Nie wystarczy także stworzyć produkt z samych bio-składników, aby produkt był z holistycznego punktu widzenia zdrowy i o harmonijnym smaku.** Viktor Németh wkrótce uświadomił sobie, że w zespole osiągnie więcej, dlatego w 2009 r. poszerzył grono właścicieli o osoby, które również są zaangażowane w tworzenie zrównoważonego środowiska. Nowi właściciele posiadali duże obszary ziemi czystej biologicznie i mogli rozszerzyć misję firmy Biopont, zwiększając jej potencjał. Zapewnili zaawansowane zaplecze produkcji i przetwórstwa rolnego.

SEKRET NASZEGO SUKCESU

Zespół ds. rozwoju produktów nieustannie pracuje nad nowymi recepturami i pomysłami na ich pakowanie. Bierzymy pod uwagę nowe trendy i specjalne potrzeby naszych Klientów: produkty wegańskie, bez glutenu i laktozy. Ważne jest dla nas, żeby nasze produkty, oprócz tego, że są wykonane z doskonałych i kontrolowanych biosurowców, miały również wartość dodaną. Viktor Németh, jako pierwszy na Węgrzech zaczął eksperymentować z włączaniem zasady synergii do rozwoju produktu. Nie tylko ilość się liczy, ale proporcja elementów składowych względem

siebie. Dobrze dobrane proporcje mają pierwszorzędne znaczenie: dają konsumentom więcej smaku i lepsze samopoczucie, mogą wywierać wpływ na subtelnych poziomach energii, leczycy lub po prostu harmonizować i utrzymywać funkcjonujący ekosystem. Naszym najbardziej popularnym produktem są ekstrudowane kulki jaglane, wielu nabywców poznało dzięki nim naszą firmę. Produkujemy je w różnych smakach: słonych i słodkich. Jednym z najbardziej popularnych smaków są orzechy laskowe. Nasz najnowszy przebój to bezglutenowe słone paluszki, które produkujemy jako pierwsi w regionie. Po pierwszych latach założyciel nadal jest zdania, że innowacja jest najważniejsza. Najistotniejszą rzeczą jest przewidywanie trendów i służyć im tak, aby najważniejsze, podstawowe zasady nie zostały naruszone. W recepturach Biopont najistotniejsze jest uczynienie produktu smacznym i zdrowym. Ma być niezawodny pod względem jakości, a jego wygląd ma zaspokajać nasze wymagania estetyczne.

JAKOŚĆ I EDUKACJA

Zwracamy uwagę na dobór surowców do naszych produktów. Staramy się wytwarzać niezbędne surowce na własnym terenie, a następnie przetwarzamy je w naszych młynach. Kupując niezbędne surowce od zewnętrznego dostawcy, zwracamy szczególną uwagę na certyfikaty produktów i badania laboratoryjne dostarczanych surowców. Prowadzimy wykłady i imprezy związane z ochroną zdrowia i edukacją na temat zdrowego stylu życia. Wierzymy, że przygotowanie do zdrowego życia zaczyna się już w młodym wieku, dlatego nasze programy obejmują wsparcie dla przedszkoli, szkół podstawowych i stowarzyszeń.



Beata Csecserits, dyrektor handlowy Biopont.

Ucz się w stylu eko z Orzeszkiem



POŁĄCZ W PARY OZNAKOWANIA
CHOWU NA SKORUPCE JAJKA:



Chów
wolnowybiegowy



Chów
klatkowy



Chów
ściółkowy



Chów
ekologiczny

PODPowiedzi szukaj
na str. 41



Rozwiązanie krzyżówki z nr ZIMA 2018 / 2019

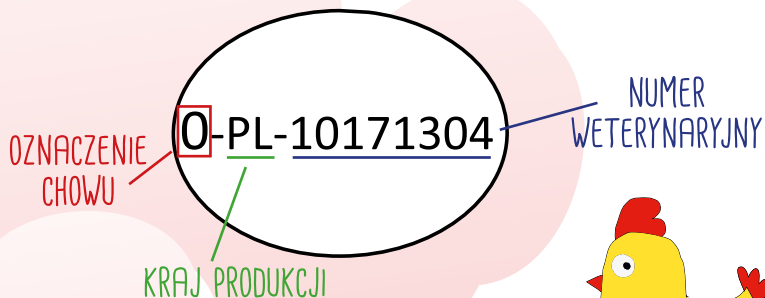
- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. RODZYNKI | 2. MORELA |
| 3. BRAZYLIJSKIE | 4. DAKTYLE |
| 5. SZKOŁA | 6. KUKURYDZA |
| 7. JABŁKA | 8. CHOINKA |

HASŁO: ORZESZKI

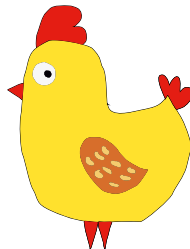
Nagrody otrzymują:

paulina_pasioneek; mykyyah; Zbigniew
Rybus; Kornchild; Justyna W.; Marta
Łyczkowska; Ola K; modzelewski.dariusz

POPROŚ O POMOC DOROSŁĄ OSOBE I SPRAWDŹ JAKI
NUMER MAJĄ JAJKA W TWOJEJ LODÓWCE.

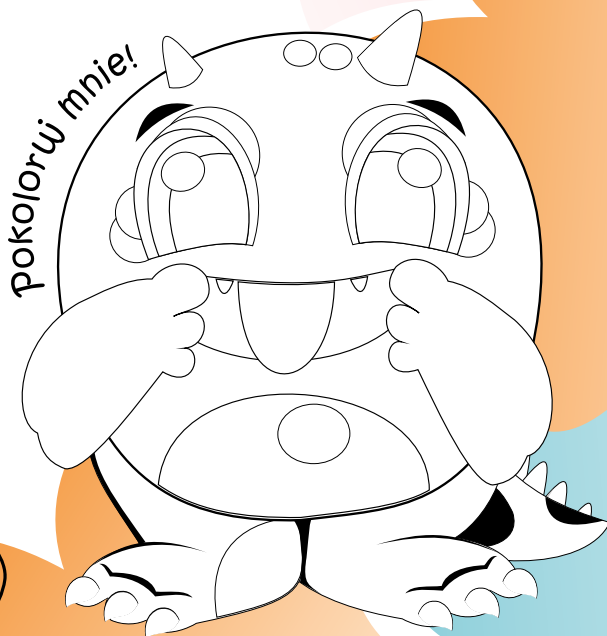


KONKURS!!!



Połącz prawidłowo w pary oznakowania chowu na skorupce jajka i pokoloruj rysunek Orzeszka. Zrób zdjęcie całej, prawidłowo wypełnionej strony, a zdjęcie wyślij na maila: konkurs@gotujwstylueko.pl do dnia 31.03.2019 r. wpisując w tytule maila: 'KONKURS Z JAJEM'. Z nadesłanych zgłoszeń wylosujemy 4 zwycięzców, którzy otrzymają zestaw produktów BIOMINKI o wartości 50 zł każdy. Zwycięzców ogłosimy na naszym facebooku: www.facebook.com/gotujwstylueko/ oraz na łamach kolejnego numeru pisma.

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



Baw się w stylu eko z Żelusiem

Stwórz swojego Biominka z kartonu:

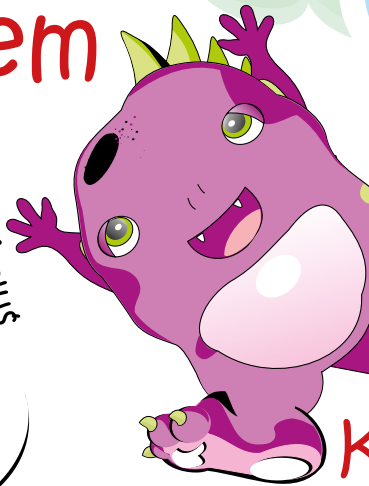
POTRZEBUJESZ:

- puste kartony np. po butach, herbacie itp.
- farby
- pędzelek
- nożyczki
- klej lub taśmę klejącą
- ulubione Biominki jako przekąskę
- dużo kreatywnej wyobraźni
- pomoc dorosłej osoby

JAK TO ZROBIĆ?

1. Rozetnij kartony i sklej je tak, aby powstał kształt Biominka (poproś o pomoc dorosłą osobę).
2. Możesz dokleić swojemu Biominkowi zęby, język, czapeczkę, kolce, pazury, itp. - co tylko zechcesz. Pobudź swoją wyobraźnię!
3. Pomaluj Biominka farbami w swoich ulubionych kolorach. Pozostaw do wyschnięcia.
4. W międzyczasie możesz zjeść swoje ulubione Biominki.
5. Gdy Twój Biominek wyschnie zrób mu zdjęcie i wyślij do nas! Powodzenia!

Żelus



BIO
minki

KONKURS!!!

Stwórz swojego Biominka z kartonów według instrukcji Żelusia. Zrób zdjęcie swojej pracy i wyślij na maila: konkurs@gotujwstylueko.pl do dnia 31.03.2019 r. wpisując w tytule maila: „KONKURS MÓJ BIOMINEK”.

Z nadstanych zgłoszeń wybierzemy 3 najlepsze i najbardziej kreatywne w ocenie Jury prace, które nagrodzimy zestawem produktów BIOMINKI o wartości 100 zł każdy. Prace opublikujemy na naszym facebooku: www.facebook.com/gotujwstylueko/ oraz na łamach kolejnego numeru pisma.

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



bioveri®



SEZAMKI BIOVERI DOSKONAŁE DLA KAŻDEGO



BIO
minki



eKOlogiczne
pyszności dla małych
łasuchów!



Sercem naszych produktów jest Demeter

Od 1924 r. Demeter jest zdecydowanie najbardziej zrównoważoną formą uprawy. To nie tylko rolnictwo, Demeter to zamknięty krąg. Gospodarstwo jest uważane za jeden organizm, w którym rośliny, zwierzęta i ludzie są zintegrowani razem. Dzięki stosowaniu zasad Demeter otrzymuje się żywą glebę, która karmi zdrowe zwierzęta i rośliny. To podstawa dla naszych produktów i naszej obietnicy: Naturalne smakuje lepiej!

POSTAW NA DEMETER

Kupujesz produkty wyłącznie ekologiczne? To wspaniale! Jeśli chcesz przejść na jeszcze wyższy stopień, zainteresuje Cię rolnictwo biodynamiczne. To najlepsza opcja bio, jaką możesz wybrać. Dlaczego? Oto kilka powodów:

- Mniej dodatków w produkcie (w produkcji ekologicznej dozwolone są 47 dodatki, w Demeter 13 dodatków);
- Rośliny nawożone są naturalnymi, nieprzetworzonymi składnikami, dzięki czemu dostarczasz organizmowi mniej szkodliwych substancji, a prozdrowe właściwości roślin pozostają niezmienione.

W celu utrzymania żywotności produktu spożywczego jest surowo zabronione, między innymi:

- Wykorzystanie substancji aromatycznych;
- Zastosowanie azotynu sodu;
- Przetwarzanie w ekstremalnie wysokich temperaturach i pod wysokim ciśnieniem;
- Wykorzystanie konwencjonalnego nawozu.

Dzięki jakości Demeter otrzymujesz nie tylko produkt wysokiej jakości, ale także najbardziej naturalny. Przy każdym zakupie jednego z naszych produktów lub innych w jakości Demeter wspierasz biodynamiczne rolnictwo. Pomagasz rolnikom w uprawie i gospodarowaniu większą ilością użytkowników rolnych. Demeter sprawia, że rolnictwo wraca do natury. Wybór Demeter to upieczenie wielu pieczeni na jednym ogniu: otrzymujesz wysokiej jakości, naturalny produkt o doskonałym smaku, pomagasz w rozwijaniu niszy rolnictwa dynamicznego i troszczysz się o przyszłość naszej planety.

MISJA MOGLI

Chcemy zainspirować rodziny do szerszego spojrzenia na filozofię Demeter. Nawet jeśli chodzi o wybór przekąsek czy słodczy. Musimy wrócić do korzeni i zrozumieć, że produkty o pełnych naturalnych i eko / biodynamicznych składnikach są nie tylko lepsze dla nas, ale także dla całego ekosystemu.

WEWNĄTRZ DEMETER, A NA ZEWNĄTRZ?

Nie liczy się tylko to, co w środku. Zanieczyszczenie środowiska staje się coraz groźniejszym problemem. Dlatego wzięliśmy pod lupę nasze opakowania. Oczywiście dla małych firm takich jak nasza, nie jest łatwo podjąć szybkie działania, ponieważ każda innowacja jest niezwykle kosztowna. Co nie zmienia faktu, że trzeba działać. Gdybyśmy mieli wybór, nasze paczki byłyby

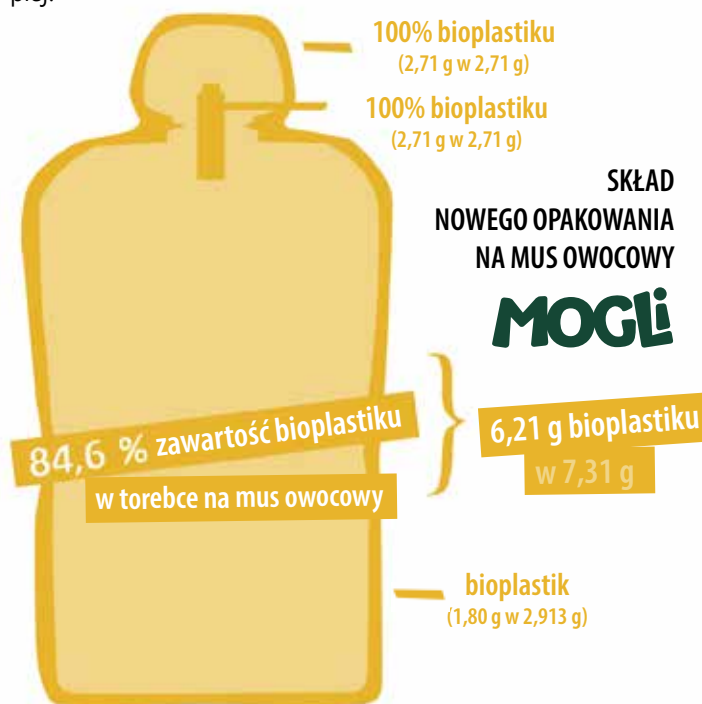
całkowicie biodegradowalne. Na razie wyeliminowaliśmy folię aluminiową z opakowania musów owocowych. Zmieniliśmy także konwencjonalną folię plastikową, która jest produkowana z ropy naftowej na **biodegradowalną folię z trzciny cukrowej**. Nasze nowe opakowanie składa się w 85 procentach z materiałów odnawialnych i jest w 100% pozbawione aluminium. Zrobiliśmy pierwszy krok w dobrym kierunku, ale wciąż pozostaje wiele do zrobienia.

O MOGLI

Od 2012 roku tworzymy przekąski, musy owocowe i herbatniki dla całej rodziny. Sprawiamy, że nasze produkty są tak czyste, jak to tylko możliwe. Co znaczy:

- 100% produktów bio - 70% certyfikowanych przez Demeter
- 100% naturalnych składników
- 100% wyjątkowy smak

Naszym celem jest rozpowszechnianie filozofii Demeter na całym świecie wraz z naszymi produktami. Chcemy uwrażliwić i zainspirować całe rodziny, aby zdawały sobie sprawę z tego, co jedzą i jaki wpływ mają na otoczenie. Naturalne smakuje lepiej!



HORIZON

Pasty orzechowe Horizon wytwarzane są z ekologicznych orzeszków ziemnych, orzechów i nasion. W swojej ofercie mają ich aż 16 gatunków. Wszystkie pasty orzechowe są zaopatrzone w europejski znak jakości ekologicznej. Można go użyć do deserów, przekąsek, wypieków czy kremów. W swoim składzie zawiera tylko zmielone blanszowane migdały. Idealny dla vegetarian i wegan.



Sprostowanie!



Informujemy, że w ostatnim wydaniu „Gotuj w stylu eko” (Nr 7 Zima 2018/2019) nastąpiła pomyłka: Str. 9 – podana zawartość wit. C w brokule to 83 µg/100g, powinno być: 83 mg/100g.

kolejny numer gotuj w stylu eko.pl LATO 2019

(dostępny w dystrybucji już od czerwca
w Twoim ulubionym sklepie eko!)

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

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

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:
Katarzyna Burzyńska

Redaktor naczelny portalu:
Barbara Strużyńska

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

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

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

Okładka:
Martyna Wasilewska

Grafika:
Katarzyna Burzyńska, Dawid Walkiewicz,
Zuzanna Wiśniewska

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

Nakład: 36 000 egzemplarzy

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



FSC
www.fsc.org

MIESZANY
Papier z
odpowiedzialnych
źródeł

FSC® C105009



TWÓJ WŁOSKI EKOLOGICZNY WYBÓR



WYGLĄDA JAK WŁOSKIE, SMAKUJE JAK WŁOSKIE



Oryginalne receptury oraz najwyższa jakość produktów ALCE NERO podbijają serca najbardziej wymagających konsumentów.

Oferta ALCE NERO obejmuje szeroki asortyment produktów najbardziej charakterystycznych dla kuchni włoskiej. Od 40 lat nasi farmerzy są zaangażowani w krzewienie idei zrównoważonego rozwoju, przejrzystości, szacunku dla natury i drugiego człowieka. W wyniku ich pracy powstają wyjątkowe i smaczne produkty w najwyższej ekologicznej jakości.



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

Organic farmers
since 1978



Natumi

rein. pflanzlich.

NOWOŚĆ

Nasz napój szczęścia: Bezglutenowy z czarnego ryżu.*



* Znasz go również jako napój szczęścia: naturalna słodycz czarnego ryżu smakuje wyśmienicie, a co najważniejsze jest bez dodatku cukrów.

Napój z czarnego ryżu Natumi nie zawiera glutenu ani laktozy i jest idealny jako dodatek do kawy i musli. Możesz go używać do gotowania i pieczenia lub jako samodzielny napój.

Ciesz się jego wyjątkowym, pysznym smakiem i dziel się nim z bliskimi!

- bez glutenu i laktozy
- naturalna słodycz
- bez dodatku cukrów
- z pełnoziarnistego ryżu



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

BioPlanet