

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 1 (4) WIOSNA 2018
NR ISSN: 2543-9731

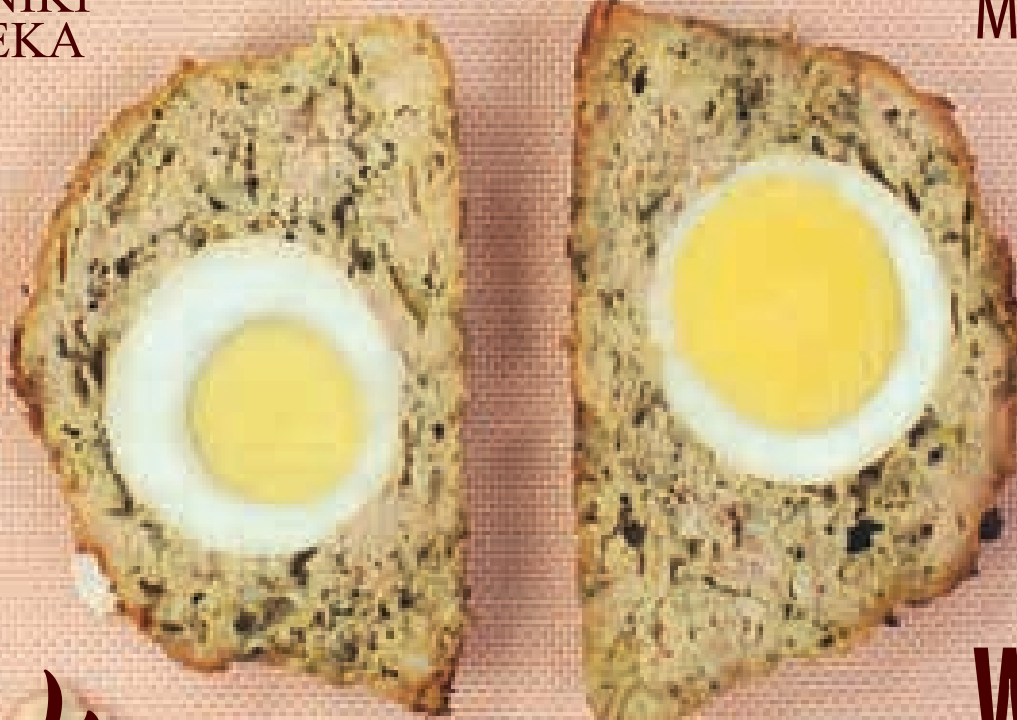
WIELKANOC

jaja, chrzan, żurki, pasztety

ZAMIENNIKI
JAJ I MLEKA

MŁODE
TRAWY
JĘCZMIEN
PŠZENICA

POKRZYWA



*Wiosenny
detoks*

płatki drożdżowe
nieaktywne
skarbnica smaku i witamin

EKO KOSMETYKI

MROŻONKI

napoje
funkcjonalne

mięsa
i wędliny

majonezy

Wit. C
królowa
witamin

BŁONNIK
NATURALNY SUPLEMENT



18-20
maja 2018

2. Targi dla Branży Ekologicznej

KOMPLEKSOWA OFERTA BIO

UZNANI EKSPERCI | NOWOŚCI RYNKOWE | BOGATY PROGRAM TARGÓW



Organizator:

www.biocontracting.pl

/ BIOcontracting

Adres:
al. Katowicka 62, 05-830
Nadarzyn, Polska

PTAK
WARSAW
EXPO
MIĘDZYNARODOWE CENTRUM TARGOWO-KONGRESOWE

MENU:

- 4** **Kuchenny salon fryzjerski**
na cały rok
- 7** **Kosmetyki i środki czystości**
objaśnienia certyfikatów i znaczków na opakowaniach
- 15** **Witamina C**
królowa witamin
- 22** **Wiosenny detoks** + przepisy!
poradnik
- 31** **Pokrzywa** + przepisy!
w maju najlepsza!
- 33** **Młody jęczmień i pszenica** + przepisy!
skosztuj młodych traw
- 35** **Błonnik** + przepisy!
naturalny suplement
- 39** **Płatki drożdżowe nieaktywne** + przepisy!
skarbnica witamin
- 47** **Zastępniki mleka i jaj** + receptury!
i przepisy na vege majonezy
- 58** **Jajo** + przepisy!
gwiazda Wielkanocy
- 61** **Oliwa z oliwek z truflami** + przepisy!
kropla luksusu w Twojej kuchni
- 65** **Wielkanoc**
i opowieść o chrzanie
- 77** **Newsy**
co w trawie piszczy

Z WIZYTĄ U:

- 13** **CATTIER**
- 19** **MOGLI**
- 27** **BIO BERRY**
- 29** **BIOgardena**
- 43** **EKOPRODUKT**
- 55** **LIMA**
- 57** **PUSTKOWSCY**
- 78** **CAPRA KAMPINOS**
- 81** **AMYLON**

OKIEM EKSPERTA:

- 14** **KOSMETYKI**
- 20** **NAPOJE FUNKCJONALNE**
- 25** **MROŻONKI**
- 75** **MIĘSA I WĘDLINY**

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



Wiosnę zaczynamy od porządków!

Wiosna jest najlepszym czasem na realizowanie noworocznych postanowień. Po zimowym, leniwym okresie, kiedy przyroda budzi się do życia to dla nas idealny okres na oczyszczenie organizmu. Przeprowadźmy sobie wiosenny detoks.

Pomyślmy też o urodzie, kiedy czapki idą z głów, niejedne włosy wymagają reanimacji, potargane, przesuszone, odżywy je. Prezentujemy wam mini poradnik jak dbać o włosy przez cały rok za pomocą produktów, które wykorzystujemy na co dzień w kuchni.

Z całego serca zachęcam do wiosennych porządków, najlepiej zacząć je od łazienki, sprawdźmy terminy ważności kosmetyków i środków czystości. Specjalnie dla Was stworzyliśmy obszerne kompendium wiedzy o certyfikatach ekologicznych, symbolach i innych znaczkach, które znajdziecie na opakowaniach wspomnianych produktów. W moim przekonaniu temat ten szczególnie jest wart uwagi. W dzisiejszych czasach jesteśmy wręcz atakowani przez różne informacje graficzne, które same w sobie mówią niewiele.

Przygotowując wiosenny, czwarty już numer naszego kwartalnika po raz kolejny poznałam niesamowitych ludzi z pasją, którzy od wielu lat tworzą niezmiennie pyszne, ekologiczne przysmaki. Odwiedziłam najszcześniejsze kury u Państwa Pustkowskich. Zajrzałam do kuchni w Capra Campinos i na własnej skórze przekonałam się, że to, co robi się z miłości musi być dobre.

Życzę Wam wiosny pełnej smaku, radości i lekkiej Wielkanocy

Katarzyna Bugajska

oznaczenia przepisów kulinarnych:

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

Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach kwartalnika pochodzą z portalu:

www.gotujwstylueko.pl

Kuchenny salon fryzjerski

Kuchnia to prawdziwa skarbnica smaków, aromatów, to tu przygotowujemy pełne wartości odżywczych, zdrowe pokarmy. Nie ograniczamy się, bo kuchnia to też prawdziwe laboratorium kosmetyczne.

Prezentujemy najlepsze „kuchenne kosmetyki”, a także przepisy na ich wykorzystanie.

ALOES

Aloes od dawna uznawany jest za roślinę leczniczą o genialnych właściwościach. Fito-komponenty zawarte w tej roślinie mają, wśród wielu innych, także właściwości przeciwbakteryjne. Roślina ta to bogactwo witamin, enzymów i minerałów. Zawiera także kwas foliowy i cholinę. Witaminy takie jak C i E to przeciwutleniacze, które neutralizują wolne rodniki. Zawarta w aloesie lignina, w preparatach do stosowania miejscowego, zwiększa przenikalność innych składników do skóry. Saponiny, będące substancjami mydlanymi, mają właściwości oczyszczające i antyseptyczne. Aloes nawilża i tworzy warstwę ochrony przeciwstonecznej, jednocześnie nie przesuszając włosów. Działając na skórę włosów, nie pozwala jej się wysuszać, powoduje jej regenerację, co np. wspomaga leczenie łupieżu.



DROŻDŻE

Kolejnym sposobem na piękne włosy są płatki drożdżowe, drożdże lub drożdże piwarskie. Zawierają między innymi witaminy z grupy B, w tym biotynę, która sprawia, że włosy są sprężyste (nie ma jeszcze potwierdzonych badań, ale prawdopodobnie przeciwdziałają siwieniu). Nakładanie drożdży na skalp pomoże skórze z tendencją do przetłuszczania. Drożdże wykazują właściwości oczyszczające i nawilżające. Najlepsze efekty daje działanie „od środka”, czyli regularne picie drożdży, w tym celu zalewamy wrzątkiem ok. 1/3 kostki, jeśli chcemy pić drożdże w proszku, czy płatki drożdżowe, wsypujemy ich znacznie mniej, nie zaleca się spożywania więcej niż trzech łyżek dziennie. Terapię stosujemy z przerwami 3:1 (np.: po 3 dniach robimy 1 dzień przerwy).



KAWA

Kawa ma właściwości odżywcze i wzmacniające, wygładza i nawilża. Możemy przygotować z niej płukankę lub peeling. Zawarta w niej kofeina pobudza wzrost włosów i pobudza mikrokrążenie w skórze głowy. Kawa głównie dedykowana jest dla włosów ciemnych, ponieważ przyciemnia włosy, jednocześnie nadając im cieplejszy odcień. Uważajmy na jasne włosy, szczególnie farbowane. Na szczęście zmiana koloru jest tymczasowa. Kawa świeżo zmielona jest lepsza niż fusy, gdyż zawiera więcej kofeiny - wybierajcie robustę (zawartość kofeiny w robiuście jest ok. dwukrotnie większa niż w arabice).



MAJONEZ NA WŁOSY

W pielęgnacji włosów naturalnymi sposobami promowane jest przez niektórych stosowanie majonezu. Użycie go wydaje się trochę dziwne i mało intuicyjne. Majonez jednakże posiada w składzie oliwę, ocet, ale przede wszystkim żółtko. Fryzjerzy rekomendują ten produkt ze względu na to, że w przeciwieństwie do samego żółtka, łatwo go zmyć z włosów. Maseczkę można przygotować na kilka sposobów. Z oleju kokosowego i majonezu - najlepiej domowego lub ekologicznego, lub z majonezu, cytryny i oliwy z oliwek.



OLEJ KOKOSOWY

Zawarty w tym oleju (trójgliceryd kwasu laurynowego) charakteryzuje się wysokim powinowactwem do białek zawartych we włosach. Właściwości jego cząsteczek pozwalają na łatwiejsze przenikanie do wnętrza łodygi włosa. Poza kwasem laurynowym w oleju kokosowym możemy znaleźć kaprylowy, obie substancje wykazują właściwości antywirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Regularne stosowanie oleju kokosowego nabłyszczają i wygładzają włosy, dzięki temu łatwiej je rozczesać.



Na kolejnej stronie prezentujemy zabiegi upiększające włosy z użyciem tych i innych składników, które każdy z nas znajdzie w swojej kuchni.

EKO DIY (do-it-yourself)

DOMOWE ZABIEGI NA WŁOSY

Filtr aloesowy:

2 łyżki soku z aloesu
200 ml zielonej herbaty
oliwa z oliwek (kilka kropel)

Do naparu z zielonej herbaty dodaj kilka kropel oliwy z oliwek oraz sok z aloesu. Tak przygotowany płyn przelej do atomizera i spryskuj mgiełką włosy.

Rytuał aloesowy (maska):

1/2 szklanki żelu ze świeżego aloesu
olej rycynowy (kilka kropel)

Żel z aloesu wymieszaj z kilkoma kroplami oleju rycynowego. Rozprowadź na włosach, po 30 minutach umyj włosy.

Maseczka owocowa:

1/2 sztuki dojrzałego banana (nawilża włosy)
1/2 sztuki awokado
1/2 szklanki miodu
1/2 szklanki oliwy z oliwek

Całość zblenduj, w ten sposób uzyskasz idealną konsystencję. Możesz dodać kilka łyżek żelu aloesowego. Nałóż na wilgotne włosy i trzymaj od 15 do 30 minut, a następnie umyj je szamponem.

Rytuał kokosowy (maska):

1/2 szklanki rozgrzanego oleju kokosowego
1 łyżka oleju rycynowego lub olej z pestek winogron
2 łyżki oliwy virgin z pierwszego tłoczenia

Wszystkie oleje połącz ze sobą i podgrzej w kąpielii wodnej. Mieszkę przelej do pojemnika z rozpylaczem, a następnie aplikuj na wilgotne lub suche włosy. Nałóż czepek kąpielowy, owiń ciepłym ręcznikiem, a następnie oddaj się godzinnej relaksacji. Dodatkowo maseczka wygładzi łuskę włosa. Będą lśniąca. Jeżeli masz cienkie włosy, możesz dodać do maseczki olej z pestek dyni.

Serum kokosowe (maska):

1/2 łyżeczki oleju kokosowego

Olej kokosowy rozpuszczony w kąpielii wodnej. Nałóż palcami na końcówki włosów na pół godziny przed myciem.

Maseczka kokosowo-majonezowa:

kilka łyżek majonezu
łyżka oleju kokosowego ciepłego

Maseczka majonezowo-cytrynowa:

majonez
sok z cytryny
oliwa z oliwek

Wymieszaj składniki, by uzyskać jednolitą konsystencję i nałóż na pół godziny. Po tym czasie umyj włosy dwukrotnie.

Maska z siemienia i pokrzywy

2 łyżki siemienia lnianego
1/2 szklanki naparu z pokrzywy
1 łyżka jogurtu naturalnego

Jeśli Twoje włosy są suche, zniszczone chlorem, rozjaśnione zabiegami fryzjerskimi, polecamy rytuał z siemienia lnianego i naparu z pokrzywy. Do tej mieszanki dodaj łyżkę jogurtu naturalnego. Żel z siemienia lnianego (bez nasion) łatwo pokrywa włosy, regeneruje i nawilża.

Rytuał miodowy (maska):

1/2 szklanki miodu
3 łyżki oliwy z oliwek

Oliwę i miód podgrzej w rondelku. Nałóż maskę zaczynając od skóry głowy, aż po końce włosów. Pozostaw na 10-20 minut, a następnie spłucz wodą włosy i umyj szamponem.

Rytuał octowy (płukanka na włosy farbowane):

1 łyżka octu jabłkowego lub winnego
1 litr ciepłej wody.

Po umyciu włosów i nałożeniu odżywki, spłucz je octową wodą. Dzięki takiemu zabiegowi domykają się łuski włosa. Włosy stają się gładkie i lśniąca, a skóra głowy ma właściwe pH.

Płukanka kawowa:

3 łyżki zmielonej kawy ziarnistej zalej gorącą wodą, odczekaj 5 - 10 minut, przecedź, dodaj 1/2 litra wody i tak przygotowaną mieszkę płucz włosy.

PEELING SKÓRY GŁOWY - RAZ W TYGODNIU

Ostatnio bardzo modne są peelingi do skóry głowy. Nie musimy ich kupować. Środkiem ścierającym naskórek może być zmielona kawa, cukier trzcinowy lub sól morską. Pamiętajmy, aby **nie nakładać peelingu na całe włosy**. Peelingi wmasowujemy w skórę głowy, oddzielając włosy pasmo po paśmie. Peelingi znakomicie sprawdzają się po zimie. Peeling głowy poprawia krążenie, cebulki są dotlenione, a włosy rosną szybciej i są zdrowe. Peeling czy to kawowy, solny czy cukrowy stosujemy średnio raz na tydzień. Włosy się mniej przetłuszczają i są wzmocnione.

Peeling solny:

2 łyżki drobnoziarnistej soli morskiej
oliwa z oliwek

Przygotuj papkę o dość luźnej konsystencji. Jeśli Twoje włosy się przetłuszczają możesz dodać zielonej glinki.

Peeling kawowy:

kilka łyżek zmielonej kawy
dodaj odrobinę wody
plus szampon

Peeling z cukru trzcinowego:

1 łyżka cukru trzcinowego
2 łyżki zmielonego siemienia
1 łyżka jogurtu naturalnego

Wszystkie składniki wymieszaj na jednolitą papkę. Siemię lniane lepsze jest dla blondynek, do ciemnych włosów - kawa.

NADMIERNE WYPADANIE WŁOSÓW

POWODY

W książce Jadwigi Górnickiej "Apteka natury poradnik zdrowia" znalazłam ciekawe informacje na temat pielęgnacji w przypadku wypadania włosów. Dopuszczalna ilość wypadających włosów to 50 dziennie. Jeśli wypadają więcej, to należy poszukać wewnętrznej przyczyny. Mogą to być problemy z wątrobą, złe trawienie i zła przemiana materii, zła praca nerek i trzustki, stan przedcukrzycowy, zaparcia, zatrucia i stany po zatruciu, brak witamin w pożywieniu (np. witamina D), niskie żelazo we krwi (warto sprawdzić poziom ferrytyny), zaburzenia pracy tarczycy, gruczołów płciowych, zaburzenia czynności wydzielniczych skóry głowy. Czasem powodem nadmiernego wypadania włosów może być przyjmowanie niektórych leków np. w leczeniu lekami cytostatycznymi. W takich przypadkach najlepiej skonsultować się z lekarzem, który prowadzi naszą terapię.

PIELĘGNACJA WŁOSÓW Z TENDENCJĄ DO WYPADANIA

Do pielęgnacji włosów i zapobiegania ich wypadaniu pomocne będą:

- ziele pokrzywy,
- (Więcej o właściwościach pokrzywy znajdziecie w artykule na 31 str.)
- skrzypu,
- korzeń łopianu,
- kłącze tataraku,
- liść orzecha włoskiego,
- ziele nasturcji ogrodowej,
- chrzan,
- szyszki chmielu, kora dębowa.



Pokrzywa działa na skórę oczyszczająco, włosy stają się jedwabiste. **Skrzyp**, który jest skarbnicą krzemu oczyszcza, dezynfekuje, ściąga i odżywia skórę głowy, czyli powstrzymuje wypadanie. Wypadanie włosów powstrzymuje także **kłącze tataraku** i **korzeń łopianu, rumianek** i **liść orzecha** (uwaga: rumianek działa rozjaśniająco, a liść orzecha przyciemnia włosy).

ZATRZYMAJ TO

Aby zatrzymać **wypadanie włosów**, możemy przed myciem głowy zrobić okład ze świeżo utartego chrzanu lub soku z czarnej rzodkwi i po kilku minutach spłukać. Następnie przygotujemy płukankę z naparu z odpowiednio wybranych, wyżej wymienionych ziół, aby osiągnąć efekt: rozjaśniania, przyciemniania czy odtłuszczania. Jeśli naszym problemem jest **łupież, łojotok** najlepiej zastosować napar z łopianu i kłącza tataraku, którym płuczemy włosy po każdym umyciu. Bardzo skutecznym środkiem kosmetycznym jest olej lniany. Włosy smarujemy nim na noc wcierając w skórę głowy, następnie zawijamy w ciepły ręcznik a rano zmywamy dwukrotnie szamponem. Najlepszy będzie olej lniany tłoczony na zimno, ponieważ zawiera witaminy A, E i F, które znakomicie wchłaniają się przez skórę głowy. Można także przygotować miksturę na bazie spirytusu. Świeżą pokrzywę przepuszczamy przez sokowirówkę (zabiegi te najlepiej wykonywać w maju), a uzyskany sok łączymy w proporcji jeden do jednego ze spirytusem. Należy pamiętać, aby preparat przechowywać w ciemnym miejscu przez okres dwóch tygodni. Nalewkę najlepiej stosować na noc, a rano należy umyć głowę. Przygotowując napary, należy parzyć zioła w proporcji dwie łyżki na szklankę wrzątku. Korzenie i korę gotujemy dość krótko, ziele skrzypu gotujemy dłużej niż pół godziny pod przykryciem w tych samych proporcjach. Jeśli wypadanie włosów nadal będzie się utrzymywać, należy zgłosić się o poradę do lekarza.

Anita Zegadło (AZgotuj) - Szef Kuchni



PIĘKNO Z NATURY



COSMOS ORGANIC



COSMOS ORGANIC

Kosmetyki i środki czystości

objaśnienia znaków i symboli znajdujących się na opakowaniach

Kosmetyki są stałym elementem zakupów większości z nas. Produkcja kosmetyków, a w szczególności środków do higieny, pielęgnacji i upiększania ciała, to w ostatnich latach jedna z najbardziej dynamicznie rozwijających się dziedzin przemysłu i handlu, o znaczącym potencjale oraz wysokiej innowacyjności.

Obecnie, wzrastające wymagania klientów wymuszają na producentach środków kosmetycznych produkcję coraz lepszych i nowocześniejszych produktów. Coraz więcej kosmetyków reklamowanych jest jako naturalne. Dążenie do naturalności to trend, który urósł do roli jednego z czołowych kierunków na światowym rynku kosmetycznym. Powód to rosnące zainteresowanie zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Pojawiające się na rynku kosmetyki muszą być z jednej strony, skuteczne i innowacyjne, a z drugiej, charakteryzować się wysoką jakością oraz być bezpieczne - nie tylko dla konsumentów, ale również dla środowiska. Opakowania jednostkowe produktów kosmetycznych wykorzystywane są jako skuteczne instrumenty działań marketingowych. Na opakowaniach kosmetyków widnieją często różne „znaczkę”, które nie są dla nas do końca zrozumiałe. Nie wiemy, co oznaczają poszczególne symbole i nie umiemy jako konsumenci skorzystać z podanej informacji. Warto jednak wiedzieć o nich więcej, bo kryją całą prawdę o danym kosmetyku. Graficzne znaki dają nam informacje o produkcie, jego składnikach, sposobie wytwarzania oraz opakowaniu. Dzięki nim wiemy, nie tylko, że kupujemy dobry kosmetyk, ale dodatkowo mamy informację, że produkt spełnia normy ekologiczne i jest bezpieczny dla ekosystemu. Poniżej znajdziecie objaśnienia symboli i informacji stosowanych na opakowaniach kosmetyków, tekstyliach i środkach czystości.

SYMBOLE DOTYCZĄCE CERTYFIKATÓW EKOLOGICZNYCH STOSOWANE W RÓŻNYCH KRAJACH

EcoCert (Francja)



Ecocert to prywatna organizacja, która ustanowiła standardy dla kosmetyków naturalnych i organicznych. Znak Ecocert widnieje na ekologicznych kosmetykach, środkach czystości oraz ekologicznych tekstyliach. Dla celów certyfikacji kosmetyków, ECOCERT wyróżnia dwa rodzaje kosmetyków:

1. Kosmetyk naturalny i organiczny (natural and organic cosmetic):

- Min. 95% składników musi być pochodzenia naturalnego
- Od 5 do 10% składników musi pochodzić z certyfikowanych upraw ekologicznych
- Maks. 5% składników syntetycznych.

2. Kosmetyk naturalny (natural cosmetic):

- Min. 95% składników musi być pochodzenia naturalnego
- Maks. 5% składników syntetycznych.

Dla obu wyżej wymienionych klas kosmetyków obowiązują następujące, wspólne wymagania:

- zakaz stosowania surowców modyfikowanych genetycznie oraz testowania składników i gotowych kosmetyków na zwierzętach;
- surowce pochodzenia zwierzęcego muszą zostać wytworzone w drodze naturalnej produkcji przez żywe zwierzęta (np. mleko, miód);
- zakaz stosowania syntetycznych substancji zapachowych i barwiących oraz sztucznych olejów, silikonów, parafiny i innych substancji uzyskiwanych przy destylacji ropy naftowej;
- zakaz stosowania emulgatorów PEG (glikol polietylenowy);
- zakaz sterylizacji surowców i gotowych kosmetyków w drodze radioaktywnego naświetlania.

Firma **ECOCERT** wymaga, aby na każdym certyfikowanym produkcie podana była ilość składników pochodzenia naturalnego oraz ilość składników pochodzących z kontrolowanych upraw ekologicznych. Ecocert bada również charakter biodegradacji i recyklingu opakowań certyfikowanych kosmetyków.

BDIH (Niemcy)



BDIH to Stowarzyszenie niemieckich firm przemysłowych i handlowych (Bundesverband der Industrie und Handelsunternehmen). Znak BDIH informuje konsumenta, że do produkcji kosmetyków zostały użyte tylko surowce naturalne, takie jak: oleje roślinne, ekstrakty ziołowe, olejki eteryczne i substancje zapachowe pochodzące z kontrolowanych upraw ekologicznych lub dzikich zbiorów.

Etykieta BDIH informuje, że:

- w produkcji wykorzystano roślinne surowce z kontrolowanych upraw ekologicznych oraz certyfikowanych dzikich zbiorów;
- produktu nie testowano na zwierzętach w całym cyklu produkcji kosmetyku oraz nie stosowano surowców pochodzących od martwych zwierząt (tj. olej żółwi, olej z norki, tłuszcz z świstaka, kolagen zwierzęcy);
- w produkcji nie stosowano syntetycznych środków barwiących, substancji zapachowych, silikonów, parafiny i innych substancji uzyskiwanych przy destylacji ropy naftowej;
- stosowano tylko naturalne systemy konserwujące;
- wykorzystano opakowania ekologiczne i biodegradowalne,
- w produkcji nie stosowano produktów i metod modyfikacji genetycznej.

Znak **BDIH** to gwarancja czystego, kontrolowanego produktu kosmetycznego, który jest przyjazny zarówno dla skóry jak i dla środowiska naturalnego. Każdy producent, którego produkty oznaczone są symbolem BDIH zobowiązuje się dodatkowo uświadaczać i edukować konsumentów.

ICADA (Niemcy)



Ekologiczny znak nadawany jest przez niemiecką jednostkę certyfikującą kosmetykom naturalnym, które muszą spełniać następujące wymagania:

- surowce roślinne tylko z certyfikowanych upraw ekologicznych lub kwalifikowanych dzikich zbiorów;
- zakaz stosowania surowców z martwych zwierząt, za wyjątkiem składników odzwierzęcych, takich jak miód, mleko czy jedwab;
- zakaz stosowania syntetycznych składników, takich jak barwniki i zapachy syntetyczne, konserwujące, silikony, SLS, parafiny;
- zabronione jest stosowanie wszelkich manipulacji genetycznych przy produkcji oraz testowania kosmetyków i składników na zwierzętach;
- opakowania muszą być biodegradowalne.

Soil Association (Wielka Brytania)



Certyfikat Soil Association przyznawany jest przez niezależną brytyjską organizację pozarządową, składającą się z rolników, naukowców i dietetyków, którzy zaobserwowali bezpośredni związek między rolnictwem, a dobrostanem roślin, zwierząt, człowieka i całego środowiska. Standard spełnia rygorystyczne kryteria środowiskowe. Znak **Soil Association Organic** na produkcie oznacza, że **spełnia on najwyższe wymagania dotyczące rolnictwa ekologicznego, dobrostanu zwierząt i ochrony środowiska**. Oprócz standardów związanych z rolnictwem ekologicznym, Soil Association opracowała normy dotyczące ochrony przyrody, hodowli ryb, ubrań i tekstyliów oraz produktów kosmetycznych. Produkt organiczny, który zawiera **minimum 95%** surowców organicznych jest opatrzony znakiem organizacji z dopiskiem „**Organic Standard**”. Jeżeli udział surowców organicznych wynosi od **70% do 95%**, kosmetyk taki jest także opatrzony znakiem wraz z dopiskiem wyprodukowany z xx % składników organicznych.

ICEA (Włochy)



Symbol ekologiczny przyznawany jest przez **Włoski Instytut ds. Certyfikacji Etyki Środowiskowej** (Ethical and Environmental Certification Institute) produktom, które powstają w poszanowaniu środowiska i ludzkiej pracy. Można go znaleźć na żywności, kosmetykach, detergentach, tekstyliach, meblach, materiałach budowlanych czy usługach (np. turystyka).

Aby produkt otrzymał oznaczenie ekologiczne ICEA musi spełniać wymagania:

- produkt może zawierać tylko certyfikowane ekologiczne składniki;
- zakaz stosowania konserwantów, sztucznych barwników, stabilizatorów, szkodliwych substancji chemicznych oraz organizmów genetycznie modyfikowanych;
- zakaz radioaktywnego naświetlania (stosowanego w celach sterylizacji produktu);
- zakaz testowania składników i produktów gotowych na zwierzętach;
- zakaz stosowania jakichkolwiek produktów odzwierzęcych, produkt musi być w 100% wegański;
- kosmetyki muszą być bezpieczne dla alergików i osób z wrażliwą skórą;
- opakowania muszą być ekologiczne i podlegać recyklingowi;
- konsument musi uzyskać całkowitą i przejrzystą informację dotyczącą użytych składników i całości etapów produkcji aż do produktu finalnego.

Ponadto ICEA prowadzi działalność badawczo-rozwojową, by promować innowacje ekologiczne oraz współpracuje aktywnie z międzynarodowymi firmami. Organizuje imprezy i kampanie, które mają podnosić świadomość w zakresie środowiska i ekologii.

ECO GARANTIE (Belgia)



Znak ekologiczny dla środków do prania, środków czystości i środków do pielęgnacji ciała. Symbol ten informuje konsumenta, że produkt jest ekologiczny, bezpieczny i trwały zgodnie z wymogami belgijskiego instytutu certyfikującego. Certyfikat Ecogarantie przyznawany jest produktom, których proces powstawania nie burzy równowagi biologicznej między ludźmi, roślinami i zwierzętami, uwzględniając przy tym kryteria jakościowe i ekonomiczne. Wymagania standardu:

- surowce tylko naturalne, oparte na roślinach (w miarę możliwości z kontrolowanych upraw ekologicznych);
- bez składników petrochemicznych;
- zakaz stosowania składników GMO oraz testowania składników i wyrobów gotowych na zwierzętach;
- procesy produkcyjne muszą być przyjazne dla środowiska;
- produkty muszą gwarantować dobrą biodegradowalność, brak toksyczności dla organizmów wodnych, minimalny wpływ na środowisko.

SYMBOL NATURE (Belgia)



Certyfikat NaTrue nadawany jest naturalnym i ekologicznym kosmetykom przez Europejskie Ugrupowanie Interesów Producentów Kosmetyków Naturalnych i Organicznych NaTrue założone w Brukseli. Wymagania:

- surowce użyte do produkcji muszą być naturalne lub organiczne;

- produkty muszą być przyjazne dla środowiska;
- opakowanie produktu musi podlegać recyklingowi;
- produkt nie może być testowany na zwierzętach;
- zakaz stosowania substancji ropopochodnych (parafiny, wazeliny, silikonów), organizmów genetycznie modyfikowanych, surowców z martwych zwierząt, syntetycznych barwników, aromatów oraz konserwantów.

Certyfikat **NaTrue** posiada trzy poziomy, dla których zostały opracowane szczegółowe kryteria. By ułatwić identyfikację, poziomy te zostały oznaczone gwiazdkami.

*** jedna gwiazdka** – kosmetyki naturalne: w składzie kosmetyku znajduje się woda, surowce naturalne, identyczne z naturalnymi.

**** dwie gwiazdki** – kosmetyki naturalne z częścią organiczną: w składzie kosmetyków, oprócz wody, surowców naturalnych, identycznych z naturalnymi, musi być min. 15 % substancji naturalnych, nie modyfikowanych chemicznie oraz co najmniej 70 % substancji naturalnych musi pochodzić z kontrolowanego rolnictwa ekologicznego i/lub z kontrolowanego dzikiego zbioru.

***** trzy gwiazdki** - kosmetyki ekologiczne: 95% naturalnych składników musi pochodzić z kontrolowanej ekologicznej produkcji – te produkty są prawdziwymi ekologicznymi kosmetykami. Tylko niektóre produkty spełniają te wymagania np. olejki do kąpieli.

NCCO (Niemcy)



Znak ekologiczny **Certified Natural Cosmetics** przyznawany jest przez niemiecką jednostkę certyfikującą. Symbol ekologiczny mogą otrzymać kosmetyki ekologiczne i naturalne, które powstały bez użycia konserwantów oraz przy maksymalnym udziale składników organicznych. Kosmetyk, aby pozytywnie przejść proces certyfikacji musi spełnić poniższe warunki:

- surowce roślinne muszą pochodzić z upraw ekologicznych lub dzikich zbiorów;
- nie może zawierać syntetycznych barwników, syntetycznych substancji zapachowych, konserwantów, silikonów, pochodnych przetwórstwa ropy naftowej tj. parafiny, wazeliny, olejów mineralnych;
- nie może być testowany na zwierzętach, ani nie może zawierać surowców pochodzących z martwych zwierząt;
- do stabilizacji olejów roślinnych może być zastosowana naturalna witamina E pochodzenia roślinnego;
- nie może zawierać surowców modyfikowanych genetycznie;
- nie może podlegać promieniowaniu radioaktywnemu;
- nie może zawierać składników powstałych z zastosowania nanotechnologii;
- warunkowo dopuszczone jest stosowanie składników mineralnych, takich jak gliny, minerały i sole.

CERTYFIKATY W STANDARDZIE COSMOS



W celu ujednoczenia oznaczeń na potrzeby rynku międzynarodowego – szczególnie istotnego dla firm nastawionych na eksport, europejskie stowarzyszenia: **BDIH** (Niemcy), **EcoCert** (Francja), **ICEA** (Włochy) i **Soil Association** (Wielka Brytania) uzgodniły wymagania i stworzyły uznawany na rynku globalnym standard **COSMOS** (skrót od **Cosmetic Organic Standard**). Twórcy standardu utworzyli międzynarodowe stowarzyszenie **Cosmos Standard AIS-BL** (Association Internationale Sans But Lucratif). Norma **COSMOS** dotyczy produktów kosmetycznych sprzedawanych jako ekologiczne lub naturalne.

Wyróżniamy dwa rodzaje certyfikatu **COSMOS - standard**:

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

COSMOS NATURAL – odnosi się do kosmetyków naturalnych, w tym przypadku do produkcji kosmetyków użyto wyłącznie składników pochodzenia naturalnego, bez określenia minimalnej normy. Jeśli zawartość składników z roślin organicznych przekracza jednak 95%, produkty mogą otrzymać oznaczenie **Cosmos Organic**.

Standard obejmuje wszystkie aspekty pozyskiwania, wytwarzania, wprowadzania do obrotu i kontroli produktów kosmetycznych. Główne zasady to:

- promocja produktów z rolnictwa ekologicznego;
- zakaz testowania składników i produktów gotowych na zwierzętach;
- zakaz używania parabenów i ftalanów, syntetycznych barwników i substancji zapachowych;
- korzystanie z zasobów naturalnych w sposób odpowiedzialny i z poszanowaniem środowiska naturalnego;
- rozwijanie koncepcji „zielonej chemii” (przeprowadzanie procesów chemicznych w taki sposób, aby ograniczyć użycie i powstawanie szkodliwych substancji);
- opakowania muszą być przyjazne dla środowiska;
- aromaty i barwniki tylko naturalne pochodzenia roślinnego;
- składniki mineralne muszą być pochodzenia naturalnego i mogą być modyfikowane tylko za pomocą prostych reakcji chemicznych;
- woda, jako bardzo ważny składnik, musi spełniać normy higieniczne, jej jakość musi być kontrolowana;
- lista środków konserwujących i niektórych innych składników bardzo ograniczona, niektóre składniki są tymczasowo dozwolone i podlegają regularnym przeglądom.

Firmy muszą dodatkowo posiadać plan ochrony środowiska i gospodarki odpadami dla swoich fabryk. Z dniem **1 stycznia 2019 r.** wejdzie nowe wymaganie standardu, dotyczące stosowania zrównoważonego oleju palmowego i jego pochodnych.

SYMBOLE DOTYCZĄCE WDROŻONYCH W ZAKŁADACH SYSTEMÓW JAKOŚCI



NORMA ISO 9001

Norma opisuje wymagania dotyczące systemu zarządzania jakością, gdy organizacja potrzebuje wykazać zdolność do ciągłego dostarczania wyrobu lub usługi spełniającego wymagania klienta i dąży do zwiększania zadowolenia klienta. ISO 9001 obejmuje m.in. nastawienie na jakość, orientację na klienta, jego wymagania i potrzeby, daje gwarancję, że produkt oznaczony tym znakiem charakteryzuje się wysoką, powtarzalną jakością. Jest to system dobrowolny

NORMA ISO 14001

Jest to system zarządzania środowiskowego, również wdrażany dobrowolnie przez producentów. Wspomaga działania związane z ochroną środowiska. System zarządzania środowiskowego ISO 14001 to odpowiedź na wyzwania nowoczesnego świata i ekologii. Obejmuje:

- redukcję emisji, odpadów oraz ścieków;
- zmniejszenie kosztów związanych z ograniczeniem zużycia energii, zmniejszenie liczby odpadów;
- ograniczenie wystąpienia ryzyka sytuacji kryzysowych;
- pełne dostosowanie firmy do obowiązujących w zakresie środowiska naturalnego przepisów prawnych;
- promocję świadomości ekologicznej wśród pracowników;
- poprawę wizerunku firmy wśród partnerów biznesowych i opinii publicznej;
- realizację własnych celów środowiskowych;
- powtarzalną jakość.

INNE OZNACZENIA CERTYFIKATY, STOWARZYSZENIA



ECOLABEL

To jedno z najpopularniejszych oznakowań na rynku europejskim. Znak „unijnej stokrotki” przyznawany jest wyrobom przyjaznym dla środowiska, spełniającym wysokie standardy jakościowe i zdrowotne. Tak oznakowane produkty spełniają rygorystyczne kryteria środowiskowe, czyli m.in. zastępowanie substancji niebezpiecznych bezpieczniejszymi, ograniczenie wpływu na środowisko poprzez recykling, ograniczenie badań na zwierzętach. Wszystkie produkty i usługi muszą zostać tak zaprojektowane, aby ich główne oddziaływanie na środowisko było ograniczone do minimum przez cały cykl życia. Dotyczy to każdego etapu, od wydobycia surowców po produkcję, pakowanie i transport, aż do sposobu wykorzystania i utylizacji. Eco label możemy spotkać m.in. na środkach higieny osobistej, detergentach, ubraniach.



VEGAN

Symbolem ekologicznym Vegan mogą zostać oznaczone produkty spożywcze, kosmetyki, środki czystości i usługi. Aby na produkcie pojawił się symbol VEGAN, musi on spełniać 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.



Oeko-Tex® STANDARD 100

Znak ekologiczny - Oeko-Tex® Standard 100 przyznawany jest wyrobom włókienniczym, które nie zawierają substancji szkodliwych dla zdrowia człowieka. Standard przyznawany jest przez członków Międzynarodowego Stowarzyszenia na Rzecz Badań i Rozwoju Ekologii Wyrobów Włókienniczych Öko-Tex (Gemeinschaft für Forschung und Prüfung auf dem Gebiet der Textilökologie). Ustalono ponad 100 kryteriów badawczych, które muszą być uwzględnione, by produkt tekstylny został uznany za bezpieczny zgodnie z normami Oeko-Tex® Standard 100, m.in. tekstylia takie muszą być pozbawione m.in. pestycydów, chlorofenoli, formaldehydu, barwników alergizujących, zabronionych barwników azowych i ekstrahowalnych metali ciężkich. Produkty takie muszą być przebadane na każdym etapie produkcji. Dotyczy to także wszystkich elementów, które składają się na produkt (tkanina, guziki, nić).



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.



BIO C.E.Q.

Jest to innowacyjny standard, nadawany m.in. detergentom. Zajmuje się aspektami etycznymi, toksykologicznymi, środowiskowymi i chemicznymi. Bio C.E.Q. narzuca bezwzględny brak, bez odstępstwa, jakiegokolwiek składnika pochodzącego ze zwierząt, nie różniąc między bezpośrednim a pośrednim wykorzystaniem. Wymaga to uzyskania dodatkowego certyfikatu dotyczącego braku testów na zwierzętach, zarówno na poziomie składników, jak i gotowego produktu. Produkty oznakowane Bio C.E.Q. nie zawierają też fosforanów i środków konserwujących.

SYMBOLE OZNACZAJĄCE NAGRODY OTRZYMYWANE PRZEZ PRODUCENTÓW

MOTHER & BABY GOLD



Nagroda za produkt specjalnie zaprojektowany dla dzieci o wrażliwej skórze. Produkt biodegradowalny, zatwierdzony dermatologicznie, nie testowany na zwierzętach, zawierający tylko naturalne składniki, nie zawierający żadnych środków chemicznych, ropopochodnych, parabenów. Przykład: firma Jackson Reece chusteczki nawilżające dla niemowląt bezzapachowe.

GREEN BRAND



Nagroda Green Brand przyznawana jest firmom, które podejmują działania mające na celu ochronę przyrody i praktykują zrównoważony rozwój. Zielone marki wykorzystują alternatywne źródła energii i unikają emisji CO₂, odpadów oraz zanieczyszczeń. Głównym celem uhonorowanych firm jest zachowanie zasobów naturalnych i ochrona naturalnych siedlisk na naszej planecie. Przykładem jest marka Almawin.

ÖKO TEST

Znak nadawany jest przez niemiecką organizację, testującą kosmetyki pod kątem substancji szkodliwych i rakotwórczych. Oprócz kosmetyków, w niezależnych laboratoriach, testowane są również proszki do prania, pościel, zabawki, żywność oraz akcesoria dla niemowląt. Znak umieszczany jest na produktach, które spełniają surowe normy i przeszły pozytywnie testy, a głównym kryterium jest zdrowie konsumentów. Znak ÖKO TEST jest gwarancją, że produkt jest naturalny, bezpieczny i nie zawiera szkodliwych substancji.

INNE ZNAKI INFORMACYJNE



MADE WITH CERTIFIED ORGANIC INGREDIENTS

„Wyprodukowano z certyfikowanych składników ekologicznych”. Produkt oznakowany „made with organic” musi zawierać przynajmniej 70% składników ekologicznych, jednak dla pozostałych 30% też przyjęto dodatkowe kryteria, m.in. zakaz testów na zwierzętach.



NO SLS, SLES, NIE ZAWIERA SLS, SLES

SLS (Sodium Lauryl Sulfate), **SLES** (Sodium Laureth Sulfate), składniki te wykazują działanie drażniące i wysuszające skórę, ale są bezpieczne w produktach do spłukiwania (np. żele, mydła, szampony), gdzie czas kontaktu ze skórą jest znacznie ograniczony, tak więc prawdopodobieństwo wnikania jest bardzo niskie.



NO PARABENS, PARABEN FREE, NIE ZAWIERA PARABENÓW

Parabeny to środki konserwujące, które przedłużają trwałość kosmetyków. Należą do nich m.in. Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben. Najczęściej występują w kremach i balsamach do ciała.



PRZYJAZNY DLA SKÓRY, TESTOWANY DERMATOLOGICZNIE

Kosmetyk przed wprowadzeniem do obrotu został poddany określonym testom, w celu wykluczenia przykrych następstw zdrowotnych, najczęściej o charakterze alergicznym. Oznacza to, że kosmetyk został przebadany pod względem dermatologicznym i podczas badania nie wykazał właściwości drażniących, ani uczulających. Takie kosmetyki są nie tylko przyjazne skórze, ale dzięki technologii ich produkcji – bardziej skuteczne. Zawierają cząstki substancji aktywnych na tyle małe, by mogły pokonać barierę naskórka i pobudzić procesy odnowy w głębszych warstwach skóry. Ich działanie koncentruje się na przywróceniu równowagi w skórze i wsparciu jej naturalnych funkcji oraz regeneracji. W praktyce każdy lub prawie każdy kosmetyk jest poddawany takim badaniom.

PIKTOGRAMY



SYMBOL PAO

Symbol PAO (Period After Opening), nazywany symbolem otwartego słoiczka informuje, jak długo można używać kosmetyku po otwarciu, czyli okres (podany w miesiącach) bezpiecznego stosowania kosmetyku, licząc od jego pierwszego użycia. Symbol PAO umieszcza się najczęściej na opakowaniach kosmetyków o trwałości powyżej 30 miesięcy. Wówczas, producent nie musi umieszczać na opakowaniu daty minimalnej trwałości, ale musi umieścić znak PAO.



ZNAK DBAJ O CZYSTOŚĆ

Symbol ten oznacza, że opakowanie powinno trafić do kosza na odpady.



ZNAK OTWARTEJ KSIĄŻKI

Symbol taki oznacza, że do opakowania dołączona jest ulotka informacyjna, która zawiera ważne informacje o składzie kosmetyku i ostrzeżenia związane z jego stosowaniem.



ODZYSK I RECYCLING

Opakowanie nadaje się do recyklingu.

PRZYGLĄDAJMY SIĘ ETYKIETOM

Oznaczenia, o których piszemy, możemy znaleźć na kosmetykach i środkach czystości, które znajdziemy na półkach specjalistycznych sklepów ekologicznych, pamiętajmy jednak, że w przeciwieństwie do zielonego listka UE, niekiedy nawet w obrębie tej samej marki wyżej wymienione symbole mogą się różnić kolorem, czy tłem. O ile logotypy certyfikatów są charakterystyczne i w produktach różnych firm modyfikacje będą delikatne, to znaki pełniące funkcje czysto informacyjne mogą się znacząco różnić i być charakterystyczne dla każdej marki.

Sylvia Kaczmarek - Dyrektor dep. d.s. Jakości Bio Planet S.A.





50 lat

CATTIER

PARIS

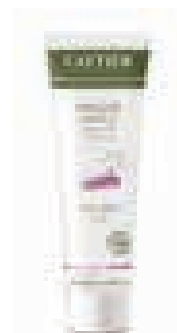
COSMÉTIQUE & NATURE



MASŁO SHEA
EKO 100 g



ŻEL OCZYSZCZAJĄCY
DLA DZIECI
EKO 500 ml



MASECZKA
Z GLINKĄ SKÓRA
WRAŻLIWA
EKO 100 ml



KREM DO TWARZY
KOJĄCY NA DZIEŃ
SKÓRA WRAŻLIWA
EKO 50 ml

*Wierni ekologii od początku
działalności*



www.cattier-paris.com

 Więcej produktów Cattier znajdziesz na: www.bioplanet.pl



Cattier

francuskie eko kosmetyki dla całej rodziny

Cattier to firma znana od kilkadziesiąt lat na rynkach Europy Zachodniej, w Polsce pojawiła się niedawno, ale już możemy wybierać spośród 40 różnych produktów. To, co przede wszystkim wyróżnia Cattier na tle innych marek kosmetycznych to ogromny wybór, każdy znajdzie coś dla siebie. Od produktów dedykowanych dzieciom, przez szampony, żele pod prysznic, pasty do zębów, dezodoranty do kosmetyków pielęgnacyjnych do ciała i włosów.

GLINA, A GLINKA

Firma Cattier powstała, aby promować niezwykle, naturalny skarb ziemi, jakim jest ił. Co to ił? Ił to „bardzo tłusta” glina, o szerokim zastosowaniu. Ił jest najdrobniejszym i najbardziej ilastym rodzajem gliny o ogromnie bogatych właściwościach. Glinka natomiast to specyficzny rodzaj iłu charakteryzujący się specjalną budową. W kosmetyce idealnie sprawdza się w pielęgnacji skóry m.in.: oczyszcza, ściąga, pilinguje oraz dostarcza skórze wielu substancji mineralnych i pierwiastków. To prawdziwy skarb wśród kosmetyków.

W 1968 roku, firma Cattier odkryła niezwykle właściwości iłu, uznając glinkę za „moc piękna”. Pragnąc podzielić się z innymi jej nietypowymi właściwościami, Cattier zaczął opracowywać różne zastosowania glinki i tworzyć na jej bazie wyjątkowe, naturalne kosmetyki. Glinka jest znana na całym świecie. Jedną z jej głównych zalet jest to, że działa jako adsorbent – może wymieniać wchłonięte przez skórę zanieczyszczenia na korzystne składniki mineralne. W naszych kosmetykach znajdziesz różne rodzaje glinki (m.in. zieloną i białą), które pochodzą z wyjątkowych miejsc we Francji i Anglii.

Nasze glinki są niezwykle, bogate w makro i mikro elementy, które nie tylko odżywiają skórę, ale również mają działanie wygładzające i ujędrniające. Pierwszą grupą kosmetyków, które wprowadziliśmy do oferty, były maseczki do twarzy na bazie zielonej glinki. Udoskonaliliśmy nasze receptury i stworzyliśmy maseczki dostosowane do różnych typów skóry m.in.: suchej, tłustej i wrażliwej. Wśród naszych produktów znajdziesz również hipoalergiczne kosmetyki do higieny i pielęgnacji skóry dla dzieci i dorosłych.



Glinka m.in.: oczyszcza, ściąga, pilinguje oraz dostarcza skórze wielu substancji mineralnych i pierwiastków.

Wszystkie kosmetyki naszej marki charakteryzują się najwyższą jakością, potwierdzoną odpowiednimi certyfikatami. Zostaliśmy wielokrotnie nagrodzeni przez specjalistów od kosmetyków organicznych – za szampony i maski do włosów otrzymaliśmy specjalną nagrodę „**Best Organic Product 2017**” (Najlepszy Produkt Ekologiczny 2017).

BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW

W naszych produktach nie znajdziesz parafiny, parabenów, silikonów, siarczanów glinu, sztucznych barwników i aromatów ani żadnych toksycznych substancji. Nasze kosmetyki są w 100% naturalne i bezpieczne stworzone z myślą o tych, którzy cenią sobie jakość.



Damian Kublik
ekspert kategorii kosmetyki

Okiem eksperta: Eko Kosmetyki

Czy warto po nie sięgać? Na co zwrócić uwagę? Wszystko, co dobre pochodzi z natury i jedno jest pewne, nie da się tego podrobić.

KOSMETYKI OD WIEKÓW TOWARZYSZĄ CZŁOWIEKOWI

Od stuleci kobiety, jak i mężczyźni korzystają z dobrodziejstw natury, przykładem jest rejon Dalekiego Wschodu, który obfituje w naturalne składniki takie jak algi, glinka czy błoto z Morza Martwego. Składniki te przede wszystkim neutralizują toksyny, nawilżają skórę, działają antyoksydacyjnie, posiadają bardzo wysoki poziom witamin z grupy B, jak również mnóstwo mikro i makro-elementów. Działają doskonale na nasze kobiety..., które zawsze starają się wyglądać cudownie. Już w czasach Egipcjan kobiety używały tuszu do rzęs robionego z sady, oleju i białka.

INNOWACJE NIE ZAWSZE DOBRE

Producenci słynnych koncernów niestety coraz bardziej prześcigają się w pomysłach dodawania do składów coraz to „lepszych” innowacji. Nie wszystko jednak jest tak cudowne, jakbyśmy tego chcieli, dlatego warto zwracać uwagę na oznaczenia produktów. Dlaczego? - ponieważ rynek kosmetyków ekologicznych niestety nie jest sprecyzowany tak jasno, jak produktów spożywczych. W ogólnie dostępnych środkach higienicznych napotykamy wiele różnych certyfikatów, które są często wymysłem własnym producenta, a my tylko na to się nabieramy...

EKO KOSMETYKI KUPUJ W EKO SKLEPACH

Zacznijmy więc od sklepów EKOLOGICZNYCH (specjalistycznych), a nie od drogerii, dyskontów czy supermarketów. Co dostaniemy w takim sklepie? Przede wszystkim WIEDZĘ, której nie uzyskamy w żadnym markecie - wiem, bo spotykam na co dzień wielu wspaniałych ludzi, którzy tą wiedzą z wielką chęcią się dzielą, dodam również, że jest to wiedza niejednokrotnie większa od posiadanej przez niektórych farmaceutów.

POZNAJ NAJWAŻNIEJSZE „ZNACZKI”

Zwracamy uwagę na oznaczenia (certyfikaty), które w naturalnych kosmetykach są powszechnie stosowane: ECO CERT, ICEA lub COSMOS ORGANIC, (*więcej o tych certyfikatach piszemy na stronach: 7 - 8 str.*). Ważne, by kosmetyki nie były testowane na zwierzętach. Warto szukać produktów z certyfikatami, ponieważ nie posiadają one większości szkodliwych związków, które stosowane są w konwencji, takich jak SLS, parabeny, alkohole, perfumy, środki spieniające. Oczywiście jest to tylko część związków chemicznych, ale jednak warto ich unikać. Tak samo jak w żywności, im mniej przetworzony produkt, tym lepiej dla naszego ciała.

POLECAM

Poszukując produktów naturalnych na przykład z dodatkiem powszechnej glinki, warto pochylić się nad francuskimi kosmetykami marki Cattier, która posiada bardzo dużą ofertę masek, kremów, płynów i szamponów. Ta marka zawsze znajdzie miejsce u mnie w domu. Dla dzieci polecam kosmetyki z firmy Cattier oraz Almacabio.

ZNAJŹ PRODUKT DOPASOWANY DO TWOICH POTRZEB

Dlaczego dobór odpowiednich kosmetyków jest tak ważny? Dobierając kosmetyki musimy bardzo indywidualnie podejść do sprawy, ponieważ każdy z nas ma cerę „inną” - mniej lub bardziej wrażliwą, podatną na uczulenia lub już z alergiami. Warto znaleźć przyczynę problemów, a nie leczyć skutki, tylko drogejnymi produktami „na coś”. Jesteśmy jednym wielkim działającym organizmem, który składa się z dużej ilości mechanizmów, warto więc poznawać je, by ustrzec się przed chorobami cywilizacyjnymi.

KTO PYTA NIE BŁĄDZI

Warto wybrać się do sklepów ekologicznych po kilka niezbędnych informacji, ale przede wszystkim po sprawdzone produkty.



W niemal każdym sklepie specjalistycznym znajdziemy ogromny wybór eko kosmetyków. Każdy znajdzie coś dla siebie.



Witamina C Królowa Witamin

Witamina C, każdy o niej słyszał i każdy wie, że odgrywa ogromną rolę w naszym organizmie. Jest jedną z pierwszych poznanych witamin. Historia odkrycia witaminy C, ściśle wiąże się ze zwalczaniem choroby nazwanej w XIII wieku skorbutem. Schorzenie to zwane także gnilcem było plagą marynarzy. Przygotowując zapasy żywności na rejs statkiem, dbano o wysoką wartość kaloryczną posiłków, ale nie zwracano uwagi na zawartość witamin w posiłkach. Chorym wypadały zęby, krwawiły dziąsła, źle goiły się rany, byli osłabieni fizycznie, a w końcowym stadium kończyło się to śmiercią. Ratunkiem dla marynarzy okazała się limonka, owocowe dzemy oraz kwaszona kapusta.

CENNE ODKRYCIE

Dopiero wiele lat później wyizolowano witaminę C (w 1933 r.) i odkryto, że za skorbut odpowiedzialny jest brak tej substancji. Obecnie skorbut właściwie nie występuje. Aby pojawiły się objawy związane z tą chorobą, musiałby wystąpić długotrwały, bo około 70-dniowy niedobór witaminy C. Co przy stałym dostępie do warzyw i owoców jest właściwie niemożliwe.

ROLA WITAMINY C W ORGANIZMIE

Witamina C odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu organizmu. Przede wszystkim ma silne właściwości antyoksydacyjne, dzięki czemu „wymiatą” wolne rodniki. Wolne rodniki są jednym z powodów starzenia się skóry. Jest niezbędna do syntezy kolagenu, który wzmacnia naczynia krwionośne. Zwiększa wchłanianie żelaza i wapnia w przewodzie pokarmowym.

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE

Niedobory witaminy C objawiają się skłonnością do pojawiania się siniaków, spowolnionym gojeniem się ran, brakiem apetytu, osłabieniem. Dzielne zapotrzebowanie na kwas askorbinowy u dorosłego człowieka wynosi ok. 80 mg. Taką ilość witaminy C znajdziemy np. w 2 cytrynach.

KIEDY WIĘCEJ?

Zapotrzebowanie wzrasta u kobiet w ciąży oraz karmiących, u osób z nadciśnieniem i palących papierosy. Większe ilości witaminy C w swoim jadłospisie powinny także uwzględnić osoby

aktywne fizycznie. Zapotrzebowanie na witaminę C wzrasta również w sytuacjach długotrwałego stresu lub chorób przewlekłych.

LEPIEJ MNIEJ ALE CZĘŚCIEJ

Spożywając witaminę C (suplementując) w większych ilościach należy zwrócić uwagę na reakcje naszego organizmu. Takim objawem zbyt wysokiej dawki witaminy C jest luźny stolec spowodowany spożyciem witaminy. Należy wtedy zmniejszyć dawkę witaminy C, mniej więcej o 25%. Organizm lepiej przyswaja witaminę C, jeśli jest ona aplikowana w mniejszych dawkach, ale częściej.

NIE ZAPOMINAJMY O WARZYWACH I OWOCACH

W naturze witamina C dociera do naszego organizmu z pożywieniem w towarzystwie bioflawonoidów, które ułatwiają przyswajanie witaminy C. Dlatego też, gdy suplementujemy witaminę C, warto pamiętać o spożywaniu warzyw i owoców lub pić wyciskane świeżo soki.

PRZEDAWKOWANIE TYLKO Z SUPLEMENTACJI

Jest witaminą rozpuszczalną w wodzie, w związku z czym ewentualne nadmiary są szybko usuwane z organizmu. Przedawkowanie jest możliwe tylko przy przyjmowaniu dużej ilości syntetycznej witaminy. Nigdy nie stwierdzono przedawkowania witaminy C w wyniku spożywania warzyw i owoców bądź picia soków.



Główne źródła witaminy C w naszej diecie to świeże warzywa i owoce. Największą zawartością witaminy C odznaczają się:

- śliwki kakadu, zawierają aż 3500 mg / 100 g produktu,
- jagody camu camu (3000 mg /100 g),
- suszone jagody goji (2500 mg /100 g)
- acerola (1800 mg /100 g).

Wśród polskich warzyw i owoców niewątpliwie najbogatszym źródłem witaminy C są owoce dzikiej róży. Spore ilości tej witaminy znajdziemy także w natce pietruszki, czerwonej papryce czy czarnych porzeczkach.

ZAWARTOŚĆ WITAMINY C W WARZYWACH I OWOCACH

Owoce	Zawartość Witaminy C (mg/100g)	Warzywa	Zawartość Witaminy C (mg/100g)
owoce dzikiej róży	1800	natka pietruszki	178
porzeczki czarne	183	papryka czerwona	144
truskawki	66	jarmuż	120
kiwi	59	kapusta włoska	60
cytryny	50	szczaw	35
pomarańcze	49	kapusta kwaszona	16

STRATY WITAMINY C W PROCESACH KULINARNYCH

Niewątpliwie wadą witaminy C jest jej nietrwałość na działanie czynników zewnętrznych. Jest mało odporna na wysoką temperaturę, dostęp powietrza. W trakcie gotowania warzywa tracą od 40 do 80 % początkowej zawartości witaminy C. Gotowy bigos będzie miał tylko 30 % witaminy C jaką zawierała surowa kapusta. Duże straty witaminy C występują także w trakcie przechowywania warzyw i owoców. Stosunkowo niskie straty witaminy C powoduje mrożenie.

CO ZROBIĆ, ŻEBY ZATRZYMAĆ JAK NAJWIĘCEJ WITAMINY C W POTRAWACH ?

- spożywać owoce i warzywa w postaci surowej, nieprzetworzone i nie poddane obróbce termicznej,
- gotować warzywa na parze (w porównaniu z tradycyjnym gotowaniem straty witaminy C są mniejsze),
- przygotowywać surówki/sałatki bezpośrednio przed spożyciem (w surówce z kapusty, po 2 godzinach straty witaminy C wynoszą ok 50%),
- w miarę możliwości nie obrać warzyw i owoców ze skórki (większość witaminy C jest skumulowana w warstwach bezpośrednio pod skórką)

CIEKAWOSTKI:

- Witamina C jest podawana kosmonautom i pilotom samolotów odrzutowych, aby zapobiec pękaniu naczyń krwionośnych.
- Ostatnie badania amerykańskich naukowców mówią o działaniu witaminy wspomagającym leczenie nowotworów.
- Co ciekawe zauważono wyższą zawartość witaminy C w roślinach z upraw ekologicznych, w porównaniu do produkcji konwencjonalnej.

Katarzyna Wójcicka - Departament Jakości Bio Planet S.A.



SUPERFOODS
produkt rolnictwa ekologicznego

Bio
Planet

KOKTAJL Z TRAWĄ JĘCZMIENNA

SKŁADNIKI:

ananas świeży - 1 szt.
mąka kokosowa lub migdałowa - 1 łyżka
borówki - garść
jęczmień młody - trawa sproszkowana
bio 150 g Bio Planet - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Koktajl składa się z trzech pysznych warstw na bazie masy ananasowej: pierwsza podstawowa (z ananasm), druga z borówkami i trzecia z młodym jęczmieniem. Aby otrzymać warstwę ananasową pokrojonego w kostkę ananasa umieść w większym naczyniu, dodaj łyżkę mąki kokosowej lub migdałowej i zmiksuj. Całość podziel na trzy części (nie muszą być równe). Pierwszą część warstwy ananasowej wlej na spód szklanki. Drugą zmiksuj z borówkami, a trzecią z łyżeczką trawy jęczmiennej. Część borówkową i z trawą jęczmienną utóż warstwami na pierwszą warstwę ananasową. Całość udekoruj ulubionymi owocami.

Bio Planet S.A.
www.bioplanet.pl
Pakowanie i dystrybucja
żywności ekologicznej.

Więcej przepisów z
młodym jęczmieniem
znajdź na:

gotuj w stylu eko.pl

demeter

MOGLI

Naturalne – najlepsze produkty dla dzieci!



NOWA SZATA GRAFICZNA!

Demeter przeciera owocowe – 100% owoców, nic więcej!
W 8 różnych owocowych smakach.

Dziecinnie proste lody Demeter.



1. Wybierz swój ulubiony smak przecieru owocowego.
2. Postaw opakowanie, aby miąższ z owoców opadł na dno.
3. Odetnij opakowanie na górze, włóż w środek patyczek do lodów i pozostaw w zamrażarce przez całą noc.
4. Po wyjęciu z zamrażarki, włóż na moment przecier owocowy MOGLI pod ciepłą, beżącą wodę - ułatwi to wyjęcie lodów z opakowania i gotowe!



- 100% EKOLOGICZNE
- NATURALNE SKŁADNIKI
- ORYGINALNY SMAK

WSKAZÓWKA: Do swojego lodowego przecieru owocowego możesz dorzucić garść świeżych owoców!

MOGLI

Przekąski dla dzieci w jakości Demeter

W świecie ekologicznych produktów najważniejszym certyfikatem jest zielony liść UE. Restrykcyjne podejście jednostek certyfikujących daje nam gwarancję najwyższej jakości. Czy od produktów ekologicznych możemy oczekiwać jeszcze więcej? Oceńcie sami. Na niektórych produktach obok certyfikatu bio możemy znaleźć znak organizacji Demeter, warto wiedzieć, co on oznacza.

DEMETER

Organizacja Demeter ściśle ustala kryteria obowiązujące ekologicznych producentów, które dotyczą całego procesu produkcji, od uprawy do przerobu składników. Znaku Demeter mogą używać jedynie firmy, które przestrzegają surowych zasad i poddawane są szczegółowym kontrolom. Rolnictwo ekologiczne oznacza rezygnację ze sztucznych składników, nawozów, czy pestycydów.



Członków Demeter dodatkowo cechuje świadome działanie, mające na celu kreowanie wartościowej przyszłości. Rolnictwo Demeter to rolnictwo biologiczno-dynamiczne, za twórcę idei uważa się Rudolfa Steinera, austriackiego filozofa i mistyka, który na początku XX wieku wydał kurs rolniczy, który mówi o celowym wspomaganiu procesów życiowych w glebie i w pożywieniu. Gospodarstwo jest uważane za organizm, w którym rośliny, zwierzęta i ludzie są zintegrowane razem. Istotną różnicą polega na tym, że metoda biodynamiczna próbuje pracować z dynamicznymi energiami w naturze, a nie tylko z jej materialnymi potrzebami. Jednym z aspektów takiego rolnictwa jest wykorzystanie kosmicznych rytmów, na przykład uprawa, siew i zbiór są planowane, o ile to możliwe, w sprzyjające dni. Prawie stuletnia tradycja Demeter jest najstarszą i najbardziej spójną formą rolnictwa ekologicznego w harmonii z naturą - bez syntetycznych nawozów i pestycydów. Rolnicy Demeter przestrzegają swoje gospodarstwa jako żywy, wyjątkowy organizm, kultywują pełen szacunku związek z ludźmi, zwierzętami i naturą. Rolnictwo Demeter zapewnia, że rolnictwo biodynamiczne to powrót do natury - łąki i pola oraz rosnące tam rośliny są szczególnie bogate w składniki odżywcze. W ten sposób otrzymujemy zdrową i pyszną żywność, która gwarantuje najlepszą jakość.

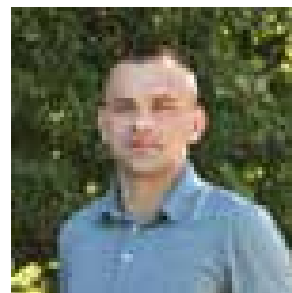
CO KRYJE SIĘ ZA MOGLI?

Im produkt bardziej naturalny, tym lepszy ma smak. To zdanie doskonale wyraża ideę rodzinnej firmy, jaką jest Mogli. Założyciel Emanuel Schmock, który wychował się na farmie Demeter, chce zainspirować rodziców i ich dzieci do promowania naturalnej diety poprzez zagwarantowanie ekologicznych produktów o najwyższej jakości - bez niepotrzebnych składników.

Produkty Mogli wykonane są w 100% z ekologicznych składników, wiele z nich posiada certyfikat Demeter, co oznacza, że spełniają najwyższe standardy. Tu liczy się prosty skład, a zasada im mniej, tym lepiej owocuje brakiem niepotrzebnych dodatków. W 1894 roku Rudyard Kipling, angielski pisarz stworzył zbiór opowiadań pt. „Księga dżungli” Jej głównym bohaterem jest chłopiec Mowgli, to właśnie on stał się inspiracją dla marki, ponieważ życie blisko natury, to marzenie wielu z nas. Firmę Mogli założyli Emanuel Schmock oraz Armin Steuernagel w 2012, w tym samym roku marka pojawiła się na targach BioNord w Hanowerze. Reakcja publiczności - szczególnie rodziców i dzieci była niezwykle pozytywna, co utwierdziło założycieli w przekonaniu, że ich pomysł ma sens. Zmotywowało to jeszcze bardziej tego pioniera ekologicznych przekąsek przeznaczonych dla dzieci do dalszego rozwoju. W kolejnych latach Mogli koncentrowało się przede wszystkim na poznaniu dziecięcych preferencji. Nasze najważniejsze cele to nauka przyrody przez zabawę oraz konsekwencja w głoszeniu jak ważne jest spożywanie naturalnej żywności. Jesteśmy ściśle powiązani z biodynamicznym rolnictwem i organizacją Demeter, gdzie uczciwość i zrównoważona gospodarka idzie w parze z naturą.



Nauka przez zabawę nie tylko uczy dzieci szacunku do przyrody ale także pokazuje na co zwracać uwagę przy tworzeniu produktów dla najmłodszych.



Radosław Błaszczyk
ekspert kategorii napoje

Okiem eksperta: Napoje funkcjonalne

Wybierając napoje izotoniczne, czy energetyczne nie wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, jakie jest ich przeznaczenie i do jakiej grupy produktów należą. Napoje tego typu zaliczamy do grupy żywności funkcjonalnej.

DLACZEGO WARTO PO NIE SIĘGAĆ?

Kto z nas podczas wzmożonej aktywności fizycznej czy umysłowej nie sięgnął po napój izotoniczny, czy energetyczny? Potrzebowaliśmy nawodnienia bądź chcieliśmy spowodować wzrost koncentracji, bo przed nami duży wysiłek umysłowy. Czy wybierając właśnie te produkty zastanawialiśmy się, dlaczego właśnie one? I skąd pewność, że bardziej pobudzi nas napój energetyczny od kawy, a napój izotoniczny czy woda kokosowa nawodni nasz organizm bardziej niż woda?

FUNKCJONALNE - CO TO ZNACZY?

Odpowiedzi należy szukać w samej definicji żywności funkcjonalnej. I tak za napoje funkcjonalne uznać możemy, te, które ponad efekt żywieniowy dają nam korzyści zdrowotne, a ich składniki mają działać w zakresie poprawy jednej lub więcej funkcji naszego organizmu, korzystnie wpływając na stan zdrowia, samopoczucie czy obniżenie ryzyka choroby.



Niezmierną popularnością cieszy się woda kokosowa naturalna bio Coco (Dr. Martins) z młodych, jeszcze zielonych kokosów. O marce pisaliśmy w zeszłym roku w wydaniu letnim. Na stronie www.gotujwstylueko.pl znajdziesz artykuł o tym producencie.

WODA KOKOSOWA - NAJPOPULARNIEJSZY IZOTONIK

Co wybierają więc Klienci sklepów ekologicznych? Najchętniej spożywanym napojem jest woda kokosowa. Biorąc pod uwagę niezwykły skład wody kokosowej, można domyślać się czego klienci po tym produkcie oczekują. Doskonała będzie przy niedoborach magnezu, wapnia, witamin z grupy B, czy potasu. Poziom elektrolitów natomiast zawarty w wodzie kokosowej jest niemal identyczny z tym w osoczu ludzkiej krwi. Zatem dla ludzi zmagających się z anemią czy też żyjących w ciągłym stresie będzie ona doskonała.



Małe cuda marki Little Miracles to idealne napoje orzeźwiające. W ich składzie znajdziemy ekstrakty z herbat, korzenia żeń-szenia i soki owocowe, bez zbędnych dodatków.

NIE TYLKO ORZEŹWIENIE

Napoje orzeźwiające równie szybko znikają ze sklepowych półek. Dlaczego? Niepowtarzalny skład, duży wybór smaków. I tu wybór jest ogromny. Potrzebujemy energii, cierpimy na cukrzycę? Wybierzmy ten z żeń-szeniem. Ten z Yerba-Mate będzie doskonały dla osób na diecie, pragnących wpłynąć na poziom dobrego cholesterolu czy potrzebujących energii.

Nasze społeczeństwo jest świadome korzyści, jakie daje im zdrowa, ekologiczna żywność. Warto więc zwrócić uwagę na produkty z rolnictwa ekologicznego a ponadto korzystnie wpływające na funkcjonowanie naszego organizmu. Napoje funkcjonalne cieszą się coraz to większym zainteresowaniem i z uwagi na tempo życia i świadomość konsumentów zainteresowanie to będzie wzrastać.

little
miracles

WYPRÓBUJ
NATURALNYCH

PRODUKTÓW
LITTLE MIRACLES

100% BIO



EKOLOGICZNE NAPOJE ORZEŻWIAJĄCE

NISKOKALORYCZNE Z SUPEROWOCAMI

PYSZNE NATURALNE ORZEŻWIENIE

NOWOŚĆ

ziarna

orzechy



BATONY IDEALNE NA PRZEKĄSKĘ

WEGAŃSKIE I BEZGLUTENOWE

WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA

NOWOŚĆ

z acai

z imbirem

z chili



SUPER OWOCOWE SHOTY

WYJĄTKOWE ORZEŻWIENIE

MOC OWOCÓW



little
miracles
FROM NATURE



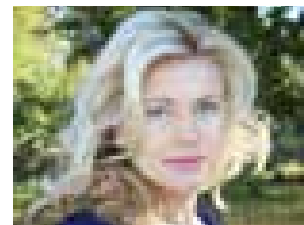
Wiosenny detoks

Wiosna to odpowiedni moment, aby tak jak przyroda, która budzi się do życia, pobudzić nasze ciało i ducha, przeprowadzić detoks i nabrać energii na dalsze miesiące. Zbiega się to z naturalnym cyklem naszego organizmu, wątroba jest teraz szczególnie aktywna, a przecież jak wszyscy dobrze wiemy odpowiada ona za oczyszczanie naszego organizmu. Warto wyjść naprzeciw naturalnym potrzebom naszego organizmu i wspomóc proces odtruwania. Należy jednak pamiętać, że jeżeli chcemy poddawać się drakońskim dietom lub głodówce należy czynić to pod okiem lekarza, lub dietetyka, bo niewłaściwe przeprowadzenie takiej kuracji bardziej szkodzi naszemu organizmowi, niż pomaga. Zatem co zrobić, aby wiosną łagodnie oczyścić nasz organizm? Jedną z najistotniejszych rzeczy, na które powinniśmy zwrócić uwagę, to nawodnienie organizmu. Potrawy powinny być lekkostrawne zawierać dużo warzyw i owoców. Zwłaszcza gotowanych (zmiększone zupy), jak i surowych (surówki i koktajle).

W OKRESIE OCZYSZCZANIA ORGANIZMU NALEŻY WYKLUCZYĆ:

- kawę
- czarną herbatę
- alkohol
- papierosy
- nabiał
- mięso
- produkty wysokoprzetworzone
- cukier i produkty zawierające cukier i inne substancje słodzące
- białą mąkę
- dania ciężkie

Przeprowadzając taki proces nie wymagajmy od organizmu zbyt dużo, mam tu na myśli wzmożony wysiłek fizyczny, który powoduje, że mamy większe zapotrzebowanie na kalorie. Jeśli to możliwe więcej odpoczywajmy.



Redaktor naczelny portalu:
gotuj w stylu eko.pl

Barbara Słojewska

NA CZCZO CODZIENNIE (MOŻEMY WYBRAĆ JEDNĄ Z PROPOZYCJI)

- szklanka ciepłej wody z sokiem z cytryny (doskonale nawadnia i odkwasza organizm)
- ranny napój, ciepła woda z miodem i sokiem z cytryny (1 łyżeczka miodu rozpuszczona w 1/2 szklanki wody wieczorem, wypita rano najlepiej ciepła z dodatkiem soku z cytryny)
- herbatka z kłącza imbiru z dodatkiem soku z cytryny
- gotowane siemię lniane (2 łyżki na szklankę wody)
- nasiona babki płesznik zalane 1 szklanką letniej wody, odstawić na kilka minut, wypić, gdy mikstura zgęstnieje; **UWAGA:** taką dawkę błonnika dostarczoną organizmowi należy porządnie nawodnić w dalszej części dnia.

PRZEZ DZIEŃ MOŻEMY POPIJAĆ HERBATKI LUB NAPARY

- napar ze świeżej natki pietruszki
- napar z natki pietruszki z plasterkiem imbiru lub nasionami kopru włoskiego
- napar z pokrzywy (szczególnie wiosną, gdy pojawi się młoda pokrzywa możemy skorzystać z jej dobrodziejstwa. Zarówno napar z pokrzywy, jak i sok z młodej pokrzywy to nieocenione źródło witamin, antyoksydantów i minerałów)
- herbata z czystka
- herbata z nasion kopru włoskiego
- herbata z lipy lub melisy przed snem

ŚNIADANIA / OBIADY / KOLACJE

Ciepła strawa, która powinna rozgrzać nasz żołądek i cały organizm. Gotowana kasza jaglana, komosa ryżowa, czarny lub brązowy ryż, amarantus są doskonałą podstawą do śniadania, możemy je ugotować wieczorem w większej ilości i przechowywać w lodówce, a potem w razie potrzeby podgrzać i dodać do dania lub zmiększyć z warzywami, bądź owocami. Dodatkowo do takiej podstawy są gotowane warzywa, możemy je również upiec lub ugotować na parze. Doskonale nadają się do tego warzywa korzeniowe, które dobrze się przechowują jak marchewka, pasternak, seler, ziemniaki, pietruszka i oczywiście burak. Wykorzystać również możemy dostępne w sklepie brokuły, jarmuż, szpinak, różne sałaty i kiełki. Nieocenionym wprost warzywem jest dynia oraz koper włoski (fenkuł), który możemy spożywać na surowo do sałatek, koktajli, jak i ugotowany lub upieczony.



PRZYPRAWY

Dania powinny być przyprawiane, aby łatwiej trawiły się w naszym przewodzie pokarmowym:

- kurkumą
- pieprzem
- tymiankiem
- oregano
- majerankiem
- rozmarynem
- imbirem

Istotną rolę w odżywianiu pełni dodatek oliwy lub oleju lnianego, którym polewamy dania ciepłe, sałatki lub dodajemy do koktajli, wspierając w ten sposób wchłanianie witamin: A,E,D i K.

KOKTAJLE

Warzywne i owocowe miksy stanowią podstawę w oczyszczeniu naszego organizmu. Dostarczają witamin, antyoksydantów i powodują „wymiecenie” z naszego organizmu szkodliwych substancji. Bardzo przydatna będzie sokowirówka lub wyciskarka do soków. **Pomoże wydobyć nam sok z twardych warzyw i owoców:**

- marchewki
- buraka
- pietruszki
- selera
- grejfruta
- pomarańczy

Miękkie owoce i warzywa możemy zmiksować:

- ogórek
- pomidor
- jabłko
- gruszka
- kiwi

Dodatkiem do koktajli mogą być świeże zioła:

- bazylia
- pokrzywa
- natka pietruszki
- koperek
- mięta

i zielone warzywa:

- jarmuż
- rukola
- roszpunka
- szpinak
- seler naciowy
- cukinia
- brokuł

Gdy mamy wszystkie składniki (w postaci soku lub musu) możemy je połączyć i wypić na zdrowie. Ja bardzo często w miksowaniu warzyw i owoców kieruję się kolorem. Głębokie zielenie możemy wzmocnić chlorellą lub sproszkowanymi trawami. Smak pomidora i buraka możemy podkręcić imbirem lub kurkumą. Jeżeli koktajl jest zbyt gęsty możemy dodać do niego wody.

PRZYKŁADOWE PRZEPISY NA KOKTAJLE

(do każdego poniższego zestawu możemy dodać avocado lub kroplę oliwy)

- ananas + jabłko + cytryna + seler + natka pietruszki
- natka pietruszki + ogórek + mięta + limonka + jabłko
- jarmuż (lub szpinak) + natka pietruszki + seler naciowy + jabłko + ogórek + spirulina (lub chlorella)
- marchewka + jabłko + mięta + seler naciowy + cytryna + imbir (kłącze 1 cm)
- jabłko + jarmuż + natka pietruszki + koper włoski (surowa bulwa) + seler
- burak + marchewka + grejfruta + koper włoski + kurkuma + jabłko + cytryna
- ogórek + ananas + mięta + kiwi
- pomidor + koper włoski + marchewka + grejfruta.

To niektóre z przykładów na koktajle warzywne i warzywno-owocowe wspomagające nas w procesie detoksykacji. Nie bójmy się łączyć warzyw i owoców. Lepiej wypić sok warzywny, niż nie wypić go w obawie złego połączenia składników. Zawsze możemy wypić sok z pojedynczego, wyciśniętego warzywa lub owocu. Wiosną postawmy na warzywa z niewielką ilością owoców (zwłaszcza tych mniej słodkich). Kwaśny smak wspomaga wątrobę. Rozkosznym smakiem bardzo słodkich owoców najlepiej rozkoszować się latem, kiedy natura nas nimi obdarza.

DODATKI DO KOKTAJLI

Dodatkiem do koktajli mogą być modne w tej chwili superfoods (pamiętajmy by nie przekraczać dziennego limitu spożycia tych dobroczynnych substancji):

- spirulina
- chlorella
- sproszkowany młody jęczmień
- sproszkowana młoda pszenica
- (Więcej o młodych trawach pszenicy i jęczmienia znajdziecie w artykule na 33 str.)
- nasiona babki płesznik
- maca
- ostropest (zawiera sylimarynę, która oczyszcza i odbudowuje wątrobę)

Istotne jest, aby jakość warzyw i owoców użytych do spożycia nie budziły naszych zastrzeżeń. Dotyczy to zwłaszcza buraków, szpinaku i jarmużu, które najlepiej, gdy są uprawiane w warunkach ekologicznych.

KISZONE WSPOMAGACZE DETOKSU

W oczyszczaniu organizmu pomogą nam również kwaszone soki warzywne i warzywno-owocowe.

Moja rada to przeprowadzić taki warzywny detoks w dni wolne od pracy, organizm może różnie zareagować na taką bombę witaminową.



KREM BURACZANO-JAGLANY



🕒 60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

buraki czerwone duże - 4 szt.
kasza jaglana sucha - 100 g
jabłko - 1 szt.
cebula - 1 szt.
bulion warzywny - 1 i 1/2 litra
czosnek - 1 ząbek
liść laurowy - 1 szt.
sól himalajska - do smaku
pieprz - do smaku
majeranek - do smaku
papryka ostra czerwona - do smaku
olej do duszenia - trochę

polecam!



**KASZA JAGLANA
BIO - BIO PLANET**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Buraki ze skórą gotujemy lub pieczemy zawinięte w papier do pieczenia. Kaszę gotujemy wg przepisu na opakowaniu.

KROK 2: Jabłko i buraki obieramy ze skórki, cebulę kroimy w kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę. Na patelni rozgrzewamy olej i dusimy cebulę, następnie dodajemy czosnek, pokrojone jabłko i buraki. Wszystko dusimy przez chwilę, uważając, aby nie przypalić, w razie potrzeby można podlać trochę wody.

KROK 3: Do garnka wlewamy bulion, dokładamy kaszę i buraki z patelni. Dodajemy liść laurowy. Doprowadzamy do wrzenia. Na koniec dodajemy paprykę ostrą i rozarty w dłoniach majeranek, wyciągamy liść laurowy i wszystko miksujemy.

Barbara Strużyna

**PUR
YA!**

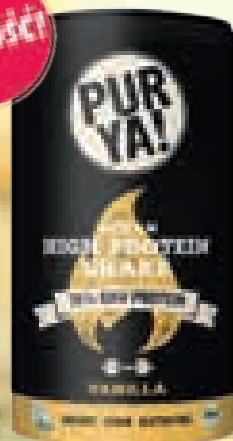


DE-ÖKO-006

EKSPERT NA RYNKU ROŚLINNYCH MIESZANEK DLA SPORTOWCÓW:

- ★ NAPOJE BIAŁKOWE
- ★ KIEŁKI W PROSZKU
- ★ MIESZANKI ROŚLINNE W PROSZKU

EKOLOGICZNE, DOSTOSOWANE DO DIETY
SUROWEJ, WEGAŃSKIE I PRZEPYSZNE.
WWW.PURYA.DE



shake wysokobiałkowy w proszku
o smaku waniliowym bio 550 g



shake wysokobiałkowy w proszku
o smaku czekoladowym bio 550 g



Lukasz Bojnowski
ekspert kategorii mrożonki

Okiem eksperta: Mrożonki

Mrożenie to najlepszy sposób na przedłużenie ważności produktu. Naturalne metody konserwacji żywności takie jak cukrzenie, marynowanie, solenie wpływa na smak produktów, jednocześnie czyniąc te metody pracochłonnymi i zmieniającymi ich właściwości.

PRZEDŁUŻANIE WAŻNOŚCI PRODUKTU

Solenie zwiększa udział tak niechcianej soli w produkcji. Cukrzenie gwałtownie zmienia wartości odżywcze, podnosząc kaloryczność, cukier obwiniany jest za epidemie otyłości na świecie. Mrożenie jest jednym z najmłodszych sposobów przedłużenia ważności naszych produktów, stał się niejako złotym środkiem w przechowywaniu żywności. Mrożenie nie ma wpływu na smak i w większości przypadków na konsystencje produktów, zachowując przy tym wszystkie wartości odżywcze. Obniżenie temperatury zamraża wodę, a mikroorganizmy, które potrzebują wody do życia zamierają, czyniąc tę metodę bardzo bezpiecznym sposobem przechowywania żywności w sklepach oraz w naszych domowych zamrażarkach.

DOBRE NA KAŻDĄ PORĘ ROKU

Kto nie ma ochoty na truskawki zimą? Na półkach sklepowych znajdziemy coraz szerszą ofertę ekologicznych, certyfikowanych produktów, począwszy od produktów jednoskładnikowych jak mrożone jagody, po wieloskładnikowe jak mrożoną pizzę czy gotowe dania z makaronem. W sezonie letnim zamrażarki umożliwiają nam spożywanie przepysznych lodów czy sorbetów, a w okresie zimowym przetrzymywanie mrożonych owoców i warzyw. Mrożenie pozwala również spróbować owoców morza o każdej porze roku. Na półkach znajdziemy małże czy krewetki. Wiele egzotycznych produktów po rozmrożeniu zachowuje wszystkie walory smakowe, jakie posiadały przed mrożeniem i tym zdobywają nasze stoły. W naszych domach mrożone filety z dorsza czy paluszki rybne goszczą od lat, ale teraz coraz częściej wybieramy łososia norweskiego lub owoce morza. Mrożonki są świetnym sposobem na smakowanie produktów o każdej porze roku. Zwłaszcza tych, których miejsce pozyskiwania jest daleko i nie mamy dostępu do nich w formie świeżej, nieprzetworzonej.

NIE TYLKO SZYBKIE W PRZYGOTOWANIU

Sklepy dbają o to, abyśmy mogli znaleźć produkty bez laktozy czy glutenu (paluszki rybne), dbając jednocześnie o nasze preferencje dietetyczne. Mrożenie idealnie pasuje do naszych zabieganych czasów, mrożona pizza lub inne gotowe danie w kilka minut po wyciągnięciu z zamrażarki trafia na nasz stół. Pozwala to zaoszczędzić sporo czasu, a posiadany certyfikat bio zapewnia nam pewność, że jemy nie tylko smacznie, ale i zdrowo.



W sklepach specjalistycznych coraz częściej możemy spotkać zamrażarki, w ten sposób możemy dostać owoce sezonowe, mrożone zaraz po zbiorach lub dania gotowe. Na zdjęciu sklep ekologiczny EkoKram na poznańskich Jeźcach.

Bio  berry ^{POLAND}

Pierwsze w Polsce smoothie
z ekologicznych warzyw i owoców



Bezpośrednia współpraca z rolnikami ekologicznymi
oraz wdrożone systemy kontroli jakości pozwalają nam
stworzyć produkt w pełni odpowiadający
potrzebom klienta.

mrożone warzywa i owoce



Rosnące zainteresowanie Polaków bio-produktami nie jest wielkim zaskoczeniem, biorąc pod uwagę fakt, że rolnictwo ekologiczne stanowi obecnie jedną z najszybciej rozwijających się gałęzi rolnictwa na świecie. Nie inaczej jest w Polsce.

Ekologia

Od kilkunastu lat rośnie liczba gospodarstw, które decydują się spełnić wymogi ekoroelnictwa rezygnując ze stosowania syntetycznych środków ochrony roślin (tj. herbicydów, fungicydów i pestycydów), stawiając na zrównoważony i odpowiedzialny rozwój, uprawiając pola w systemie mozaikowym z poszanowaniem dla naturalnego ekosystemu. Uprawa na zasadzie rolnictwa ekologicznego jest bardziej zróżnicowana od upraw konwencjonalnych. Stosowanie monokultur w ekoroelnictwie jest stanowczo zabroniona, a cykle płodozmianowe restrykcyjne przestrzegane. Odpowiedzialna ingerencja człowieka w ekosystem urozmaica krajobraz, poprawia warunki życia zwierząt i ludzi, a przede wszystkim przynosi efekty w postaci wysokowartościowych produktów rolnych.

Z POLA NA TALERZ

Do listopada 2016 roku obszar działania Bioberry ograniczał się właśnie do promowania metody rolnictwa ekologicznego wśród polskich rolników, co pozwalało na zakup surowca bezpośrednio z pominięciem pośredników. Skupione w ten sposób surowce trafiają do certyfikowanych (HACCP, ISO 22000, BRC) chłodzi i przetwórn, gdzie poddawane są szczegółowej kontroli jakości i przetwarzane według aktualnego zapotrzebowania, może to być np.: kalibracja, kostkowanie, obieranie ze skórki etc. Dzięki takiemu modelowi działania Bioberry dostarcza produkt sprawdzony z kompletną historią w myśl zasady z pola na talerz.

Rosnąca popularność produktów oznaczonych białymi gwiazdkami ułożonymi w kształcie liścia na zielonym tle (Europejski znak Rolnictwa Ekologicznego) przekonało nas do pomysłu, który już z dawien dawna kiełkował w głowach założycieli Bioberry: Artura Tymińskiego i Thorstena Ullbricha. Skoro oferujemy produkty jakości, za którą ręczymy, kontrolujemy uprawy i prowadzimy badania laboratoryjne na próbkach gleb oraz surowcach, a wyniki dokumentujemy nawet kilka lat, dlaczego zatem nie stworzyć własnej marki?

O KROK DALEJ

Przełom roku 2016/2017 dla Bioberry był momentem kluczowym. To mniej więcej wtedy przystąpiliśmy do realizacji wyżej wspomnianego projektu. Na początek udało nam się wprowadzić na polski rynek trzy rodzaje mrożonych, ekologicznych owoców: **bio truskawkę, bio jagodę leśną i bio czarną porzeczkę**. Nie minął rok, a nam udało się zmienić: rodzaj opakowania (z plastikowej punetki na kartonowe pudełko), projekt graficzny i poszerzyć nasz asortyment mrozonek

o kolejne produkty: **bio malinę, bio marchewkę, bio szpinak, bio fasolkę szparagową** i tzw. **bio berry mix**, czyli mieszankę ekologicznych: jagód leśnych, malin, truskawek, czarnych i czerwonych porzeczek. W czasie, kiedy pracowaliśmy nad poszerzeniem naszego ekologicznego mrożonego asortymentu testowaliśmy na lubelskim rynku gastronomicznym nasz projekt mrożonych bio mieszanek owocowych i owocowo-warzywnych do przygotowywania smoothie. Stworzyliśmy kilkanaście rodzajów pięcioskładnikowych mieszanek różnych pod kątem składu, proporcji, koloru, smaku i zapachu. Dzięki testom w zaprzyjaźnionych kawiarniach wybraliśmy trzy najlepsze smaki: **czerwoną mieszankę na bazie europejskich owoców Śliwka w grze, żółtą mieszankę na bazie owoców tropikalnych Smoothie Oro i zieloną mieszankę warzywną Mr. Popeye**.



Ekologiczne Smoothie to nowość na polskim rynku, Bio Berry w swojej ofercie ma trzy mieszanki, których bazą są bio owoce i warzywa. Na zdjęciu jeden z założycieli, Artur Tymiński.

PIERWSZE EKOLOGICZNE SMOOTHIE

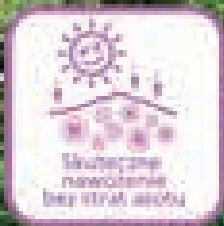
Z dumą możemy zakomunikować, że stworzyliśmy **pierwsze w Polsce smoothie z ekologicznych owoców i warzyw!** W celu przygotowania naszego smoothie musimy wybrać płyn, z jakim chcemy zmiksować mieszankę, może to być np.: woda, ekologiczny sok bądź jogurt. Dzięki temu, że nasz produkt jest mrożony, nie musimy dodawać lodu dla uzyskania kremowej konsystencji, jak w przypadku smoothie ze świeżych składników, a dzięki stałym proporcjom smoothie zawsze będzie smakować jak za pierwszym razem.

Bio gardena

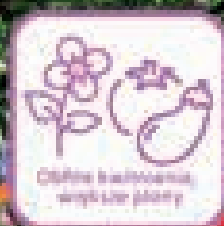
Wyższa jakość
nawożenia



Użytkowanie gleby



Skuteczne
nawożenie
bez strat azotu



Ciepłe nawożenie,
wysoka plonność



1x
Długie
działanie



BEZPIECZNE
dla pszczoł i zwierząt
domowych



Stimulacja rośliny

SKUTECZNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO

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



PRODUKT
W OROSIU



ZOBACZ WIĘCEJ



Skorzystaj z porad ogrodniczych na:
www.biogardena.pl

BiOgardena ogród w stylu eko

Podobnie jak świadome odżywianie, coraz większą popularność zyskuje również prowadzenie ogródków w stylu eko. Dość powszechne jest przekonanie, że ogródek ekologiczny to taki, w którym rządzą wyłącznie prawa Natury, a my ograniczamy się do ręcznego wyrywania chwastów. Warto obalić ten mit, bo w tak prowadzonym ogrodzie, mimo ogromnych nakładów pracy, plony będą niezbyt satysfakcjonujące.

JAK ZAŁOŻYĆ I PIELĘGNOWAĆ OGRÓDEK EKOLOGICZNY

1. GLEBA – jako podstawa wszystkich upraw jest najważniejsza. W eko ogrodzie musi być wolna od chemicznych zanieczyszczeń, pulchna i żyzna. Podłoża w centrach ogrodniczych często są traktowane fungycydami, dlatego warto zainwestować w podłoże ekologiczne lub użyć glebę, którą już mamy w ogródku. Jakość gleby można poprawić przez dodanie ekologicznego nawozu z wysoką zawartością materii organicznej lub kompostu.

2. MIEJSCE UPRAWY – należy dobrać do wymagań roślin. Większość owocujących i warzywnych roślin lubi słoneczne, ciepłe wystawy. Jeśli posadzimy je w zacięzionym miejscu, ich wzrost będzie osłabiony, a rośliny mogą częściej chorować i być atakowane przez szkodniki.

3. ROŚLINY – należy wykorzystywać rośliny z bezpiecznych źródeł – produkowane bez użycia chemii lub uprawiane z ekologicznych nasion. Ma to szczególne znaczenie w przypadku roślin jadalnych, ale nie tylko. Rośliny traktowane chemicznymi środkami ochrony i sztucznymi nawozami mogą przenosić ich pozostałości i będą mniej odporne na szkodniki i patogeny w przyszłości.

4. PODLEWANIE – jest kluczowe dla prawidłowego wzrostu roślin. Pierwsze podlewanie wykonujemy zaraz po posadzeniu roślin. Później powinniśmy pilnować, aby gleba była zawsze delikatnie wilgotna.

5. PIELENIE – nie pozwólmy, żeby nasze uprawy zostały zagłuszone przez konkurencję. Pielenie trzeba przeprowadzać regularnie, aby chwasty nie zabierały wody i składników pokarmowych naszym roślinom.



Odpowiednio zaplanowany eko ogródek odwdzięczy się bogatym plonem.

6. KOMPOSTOWNIK – dla eko ogrodników jest to jeden z ważniejszych elementów ogrodu. Ponieważ może być źródłem patogenów, szkodników i nasion chwastów warto pilnować co do niego wrzucamy – resztki roślinne, skoszona trawa, zgrabione liście, muszą być zdrowe. Taki kompost jest doskonałym sposobem na poprawę kondycji gleby.

7. ZADBAJ O WŁAŚCIWE NAWOŻENIE – bez niego się nie obejdzie. Choć kompost dobrze wpływa na strukturę gleby, ilość składników pokarmowych w nim zawartych jest niewystarczająca do uzyskania zdrowych i dorodnych plonów. Warto zasilić rośliny bezpiecznym nawozem ekologicznym, zawierającym azot wyłącznie w formie organicznej (np. BiOgardena).

8. OCHRONA ROŚLIN – jeśli rośliny zostaną porażone przez patogeny lub szkodniki, jest wiele skutecznych metod ekologicznych na ich ochronę: usuwanie porażonych części, przyskianie wywarami z pokrzywy, czosnku lub cebuli, stosowanie mydeł potasowych.



NAWOŻENIE W EKO-OGRODZIE – DOZWOLONE, CZY NIE?

Ekologicznie prowadzony ogródek to nie jest rezerwat przyrody i nawozić go nie tylko można, ale nawet trzeba. Rok po roku „zabieramy” Naturze płody w postaci owoców, warzyw, a nawet liści grabionych na jesieni – aby ziemia mogła dla nas nadal rodzić pyszne jedzenie i ładne kwiaty, musimy oddać jej odpowiednie składniki. Kluczowe jest jednak to, jaki nawóz wybierzemy.

Jeżeli zdecydujemy się na zwykły nawóz z marketu i zaaplikujemy go na działkę, to w tym momencie żegnamy się z koncepcją eko-ogrodu. Dlaczego tak się dzieje?

Nawozy chemiczne powodują zwiększenie zawartości szkodliwych azotanów w częściach jadalnych roślin, zmniejszenie odporności roślin na suszę, przemarzanie, choroby oraz szkodniki. Nawozy sztuczne powodują również szkody dla środowiska – zarówno zanieczyszczają naszą działkę, jak i powodują globalne straty – „zakwitanie” wody w Bałtyku, zwiększenie zasolenia gleb. Niestety rolnictwo konwencjonalne oparte jest na nawozach chemicznych.

Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem są nawozy ekologiczne, działające w zgodzie z Naturą i spełniające, podobnie jak żywność bio, specjalne normy ustawowe. Godnym uwagi produktem jest nawóz ekologiczny BiOgardena.

ZALETY NAWOZÓW BIOGARDENA

Marka BiOgardena to przeznaczona dla użytkowników indywidualnych gama nawozów stosowanych od lat w rolnictwie ekologicznym

- Nawozy BiOgardena są całkowicie bezpieczne dla ludzi, zwierząt i roślin, a przy tym skuteczne ze względu na wysokie zawartości składników odżywczych naturalnego pochodzenia.
- Co ciekawe, BiOgardena jest również źródłem materii organicznej, dzięki której wspiera aktywność pożytecznych mikroorganizmów glebowych i przyczynia się do poprawy jakości gleby. O wysokim bezpieczeństwie nawozów BiOgardena świadczy również fakt, że nie ma wymogu karencji po ich zastosowaniu i nie pozostawiają alergizujących pozostałości w roślinach tak jak nawozy chemiczne.
- Jedną z najważniejszych zalet nawozów BiOgardena jest długie działanie i brak strat azotu. Zastosowanie jeden raz w sezonie wystarcza, bo nawóz uwalnia się stopniowo w rytm wegetacji – gdy jest chłodniej, wegetacja zwalnia i wtedy mikroorganizmy glebowe nie powodują udostępniania składników odżywczych roślinom. Proces się aktywuje ponownie przy wzroście temperatury.

ZAMIAST OBORNIKA:

Niektórzy twierdzą, że najlepiej zaufać tradycyjnym metodom tj. stosowanie obornika, czy gnojowicy.

Choć jest to źródło materii organicznej, nawozy bazujące na odchodach zwierzęcych mają niską zawartość składników pokarmowych. Dodatkowo niosą ryzyko przenoszenia nasion chwastów, patogenów, szkodników, pasożytów, a także pozostałości antybiotyków, które wykorzystywane były w hodowli zwierząt. Kolejnym minusem obornika i gnojowicy, są straty z azotu powodujące zanieczyszczenie środowiska, a powstałe na skutek parowania i wyptukiwania.

ZASTOSOWANIE NAWOZÓW, KTÓRE MOŻNA ZNALEŹĆ POD MARKĄ BIOGARDENA:

Ekologiczny nawóz uniwersalny - nawóz stały, nadający się do wszystkich rodzajów roślin. Wystarczy jedno zastosowanie w sezonie, aby zaspokoić zapotrzebowanie roślin na składniki pokarmowe przez cały okres wegetacyjny. Nawóz łączy w sobie 3 funkcje: nawożenia, użyznienia gleby oraz stymulacji korzenia. Poza odżywieniem roślin poprawia smakowość warzyw i owoców.

Ekologiczny nawóz do borówek i roślin kwasolubnych - nawóz stały, dostosowany do potrzeb roślin kwasolubnych tj. borówki, rododendrony, hortensje, wrzosy. Łagodnie zakwasza glebę, nie niszcząc jej struktury i korzeni roślin. Wystarczy jedno zastosowanie, aby zapewnić odżywienie roślin przez cały okres wegetacyjny. Nawóz poprawia kwitnienie i owocowanie roślin.

Ekologiczny nawóz do roślin iglastych - nawóz stały dopasowany do wymagań kwasolubnych roślin iglastych tj. tuje, cyprysiki, sosny, jałowce. Jedno zastosowanie wystarcza na zaspokojenie potrzeb nawozowych roślin na cały sezon wegetacyjny. Nawóz poprawia wybarwienie roślin oraz optymalizuje pH gleby do potrzeb roślin iglastych.

Ekologiczny nawóz interwencyjny - nawóz płynny, doskonały dla roślin o osłabionym wzroście lub poddanych czynnikom stresowym: susza, przelanie, atak szkodników i patogenów, przymrozek. Nawóz pomaga szybko zregenerować się roślinom, nie wymaga okresu karencji ani prewencji. Idealnie nadaje się do ziół – aby szybko zregenerowały się po zbiorze i były gotowe do ponownego wzrostu.

Ekologiczny nawóz do trawników - nawóz stały do trawników z siewu i rolki działający ok. 100 dni do zastosowania dwa razy w sezonie. Poprawia ukorzenie się trawnika, jego zagęszczenie i wybarwienia oraz powoduje zmniejszenie zabiegów koszenia w trakcie sezonu.



Anna Wojno, Zuzanna Misiurkiewicz

Pokrzywa

Pod koniec wiosny możemy nasz spacer zamienić w prawdziwą wyprawę po zdrowie. To niepozorne, wzbudzające strach każdego spacerowicza w krótkich spodenkach zielsko to prawdziwa bomba witaminowa!

MŁODA NAJLEPSZA

Warto sięgnąć po nią szczególnie gdy napotkamy na swojej drodze młodą, soczystą i jeszcze niekwitnącą. Zrywamy ją, zwłaszcza gdy rośnie daleko od dróg i miejsc zanieczyszczonych. Jeżeli się boimy poparzenia, wystarczą rękawiczki, które uchronią nas od bezpośredniego kontaktu z rośliną. Możemy również ściąć całe łodygi, a potem gdy zwiędną, oderwać pojedynczo listki. Oparzenia od pokrzywy też mają swoje dobre strony, szczególnie dobrze wpływają na części ciała zajęte przez reumatyzm i artretyzm oraz mocno rozgrzewają. W dawnych czasach chłostano pokrzywą dla wzmocnienia ich leczniczego efektu. Nie bez przyczyny pokrzywa była uznawana za jedno z najcenniejszych ziół w medycynie ludowej, ale również jedno z najważniejszych „jarzyn” w kuchni wiejskiej. Na przednówku gotowano zupę z pokrzywy, pito sok wyciśnięty z pokrzywy lub jedzono ją jak sałatę. W kuchni najłatwiej wykorzystać młode listki, w medycynie wykorzystuje się również łodygi i korzeń

Uwaga: Szczególną ostrożność w stosowaniu pokrzywy należy zachować w przypadku cukrzycy, gdyż wzmacnia działanie przyjmowanych leków, choroby nerek, nowotworów macicy, krwotoków z dróg rodnych, przewidywanych zabiegów chirurgicznych.

WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE

- Jest źródłem witamin: A, B2, C oraz witaminy K, która z udziałem flawonoidów i garbników wykazuje działanie przeciwkrwotoczne.

- Szczególną uwagę należy zwrócić na dużą zawartość żelaza. Polecana w leczeniu anemii, zwiększa poziom hemoglobiny w osoczu i ilość czerwonych krwinek.
- Znajdziemy również: magnez, fosfor, wapń, siarkę, potas, jod, sód i krzem. Kąpiel z odwarem z pokrzywy pozwala przyswoić nam ten pierwiastek przez skórę.
- Zawiera związki aminowe (m.in.: histaminę, acetylocholina, serotoninę), kwasy organiczne (m.in.: mrówkowy, glikolowy, glicerolowy), kwas pantotenowy, olejki eteryczne, chlorofil (0,07%), karotenoidy, fitosterole.
- Zawarte B-sitosterole (zwłaszcza w korzeniu) spowalniają rozrost prostaty u mężczyzn.
- Poprawia przemianę materii. Herbata z ususzonych młodych liści działa moczopędnie, wspomaga leczenie kamicy nerkowej i innych schorzeń układu moczowego. Ułatwia wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii.
- Poprawia perystaltykę jelit, pobudza wydzielanie soku żołądkowego, ułatwia trawienie i przyswajanie składników pokarmowych, zmniejsza stany zapalne przewodu pokarmowego.
- Sok z młodych pokrzyw uchodzi za najbardziej skuteczny i wszechstronny środek leczniczy, który odtruwa i oczyszcza organizm na wiosnę. Sok, jak i herbata z suszonych liści zapobiega zatrzymaniu wody w organizmie. Reguluje w niewielkim stopniu ciśnienie. Obniża również w niewielkim stopniu poziom cukru we krwi.

Barbara Strużyna



GALARETY POKRZYWOWE



180 min

SKŁADNIKI (15 porcji):
kurczak - 1 szt.
włoszczyzna - 1 szt.
pokrzywa - 1 pęczek
ziele angielskie - 10 szt.
liść laurowy - 2 szt.
sól, pieprz - do smaku
żelatyna lub agar - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kurczaka myjemy dokładnie, kroimy i wrzucamy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy warzywa, przyprawy i zagotowujemy. Zbieramy szumowiny, zmniejszamy ogień i gotujemy ok. 2-3 godz.

KROK 2: Kurczaka wyjmujemy, usuwamy kości, mięso kroimy w kawałki i razem z warzywami układamy w miseczkach.

KROK 3: Wywar doprawiamy do smaku, dodajemy posiekaną drobno pokrzywę, rozpuszczamy w nim żelatynę lub agar (wywar zagotowujemy z agarem przed wrzuceniem pokrzywy). Zalewamy mięso. Galaretki zostawiamy do ostygnięcia, a potem chowamy do lodówki, do stężenia.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

WODA Z POKRZYWY



5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
liście świeżej pokrzywy - 3 garści
woda - 3 szklanki
sok z cytryny - 1/2 szt.
ksylitol - 1 łyżka

WARTO WIEDZIEĆ:
Polecam zacząć pić wodę z pokrzywy w małych ilościach, dopiero stopniowo zwiększać jej ilość z każdym dniem.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Liście przemycamy, następnie blendujemy z pozostałymi składnikami - dokładnie.

KROK 2: Gotową wodę przelewamy do szklanek/dzbanka przez sitko.

healthy-dreams



11 SPOSOBÓW NA POKRZYWĘ

SOK LUB KOKTAJL

Najbardziej skorzystamy spożywając sok wyciśnięty z pokrzywy i tu nieoceniona będzie wyciskarka, ale kiedy jej nie mamy, młode listki pokrzywy możemy zmiksować i wypić w postaci koktajlu z dodatkiem owoców lub warzyw. Doskonale komponuje się z jabłkiem, kiwi, miętą, sokiem z cytrusów i dodatkiem miodu.

NAPAR Z POKRZYWY

Młode liście pokrzywy płuczemy i rozdrabniamy, zalewamy wrzątkiem, parzymy krótko, ok. pół minuty. Możemy też zalać młode liście wrzątkiem i gotować na wolnym ogniu 5 min. Pijemy między posiłkami.

HERBATA Z POKRZYWY

Czubatą łyżeczkę suszonej pokrzywy zalewamy wrzątkiem i parzymy ok. 2 minuty. Im dłużej parzymy pokrzywę, tym bardziej intensywna herbata w smaku i silniejsze działanie moczopędne napoju.

DODATEK DO SAŁATEK

Młode liście przelewamy wrzątkiem (jeżeli obawiamy się poparzenia) i dodajemy do sałatek. Łączymy z liśćmi sałaty, botwinką, szpinakiem, dobrą oliwą lub sosem winegret, możemy dołożyć uprażone pestki słonecznika, dyni lub innych orzechów i wg uznania ser typu feta, lub inny.

WYKWINTNA PRZEKĄSKA

Liście pokrzywy zanurzamy w cieście naleśnikowym doprawionym na ostro pieprzem, solą, papryką. Smażymy w głębokim tłuszczu, wyciągamy, gdy tylko się zrumienią i odsączamy na ręczniku.

BOMBA WITAMINOWA

Zmielone liście pokrzywy mieszamy z miodem i cytryną, taką bombę witaminową spożywamy najlepiej przed posiłkiem.

NA ŚNIADANIE

Liście pokrzywy przelewamy wrzątkiem, łączymy z twarogiem, dodatkowo możemy dodać szczypiorek, koperek, rzodkiewkę. Liście pokrzywy możemy wykorzystać do omeletów, tart lub jajeczniczy.

SOS DO MAKARONU

Liście pokrzywy dusimy z czosnkiem na maśle z dodatkiem soli, pieprzu i ulubionym serem. Łączymy z ugotowanym makaronem.

POSYPKA DO ZIEMNIAKÓW

Liście pokrzywy drobno kroimy z koperkiem i ewentualnie z czosnkiem. Posypujemy ugotowane ziemniaki.

ODWAR Z POKRZYWY DO KĄPIELI

Na 2-3 litry wody wsypujemy kilka garści suszonej pokrzywy. Moczymy ziele 8 godzin, a następnie wolno gotujemy przez ok. pół godziny. Po zagotowaniu odcedzamy i wlewamy odwar do kąpiel.

Kąpiemy się, bez użycia mydła przez ok. 20 min. Następnie zawijamy się w ręcznik i jeszcze przez pół godziny leżymy w łóżku.

JAK USUSZYĆ LIŚCIE POKRZYWY?

Młode listki pokrzywy suszymy w suszarce lub rozłożone luźno (każdy listek osobno) na papierze, macie lub siatce pozostawione w suchym, ciemnym (bez dostępu promieni słonecznych) i przewiewnym miejscu. Liście po ususzeniu powinny być ciemnozielone z wyraźnie widoczną siateczką białych żyłek. Przechowujemy w słoiku lub w papierowym opakowaniu.



Młody jęczmień i pszenica

Do jednych z najstarszych i najważniejszych zbóż, należą jęczmień i pszenica, których ziarna stanowią cenne źródło składników odżywczych. Jednak na uwagę zasługują również młode, zielone trawy tych zbóż.

TRAWY PEŁNE ZDROWIA

Stanowią one cenne źródło **białka i składników bioaktywnych**, których najwyższa zawartość znajduje się w trawach o wysokości 20 – 25 cm, a więc wtedy, gdy znajdują się w początkowej fazie wzrostu. Przy długości ok. 40 cm obecność substancji biologicznie czynnych wyraźnie spada.

Młode trawy jęczmienia i pszenicy **posiadają takie same właściwości**, gdyż zawierają zbliżoną zawartość substancji odżywczych, witamin, składników mineralnych, enzymów i aminokwasów. Trawy te **różnią się jedynie strawnością**. Młody jęczmień jest łatwiej trawiony w organizmie niż młoda pszenica.

Młoda trawa zawiera około **70% chlorofilu** (zielonego barwnika), który odbiera energię słoneczną i przekazuje ją komórkom roślinnym. Dzięki wysokiej zawartości chlorofilu, posiadającego zbliżoną strukturę molekularną do hemoglobiny (czerwonego barwnika krwi), **może wspomagać odbudowę i regenerację czerwonych ciałek krwi** (erytrocytów) w bardzo krótkim czasie po spożyciu.

Wysoka zawartość enzymów i składników mineralnych, takich jak: selen, cynk, magnez, sód, potas, żelazo, zawartych w trawie jęczmiennej i pszenicznej, pomaga utrzymać równowagę **kwasowo-zasadową** organizmu, a zatem **zmniejsza zakwaszenie**.

NATURALNIE BEZ GLUTENU!

Młoda, kiełkująca trawa **nie zawiera glutenu, ani innych substancji alergicznych**, inaczej niż w przypadku całych zbóż pszenicy, czy jęczmienia. Dlatego też, dodatek sproszkowanych traw, może urozmaicić nasze potrawy nie tylko ze względu

na zawarte substancje odżywcze ale również zachwycić nas intensywnością koloru.

W MŁODYM JĘCZMIENIU I PSZENICY ZNAJDZIESZ:

- **witaminę C** – uszczelniającą i wzmacniającą naczynia krwionośne,
- **witaminę E** – wspomagającą prawidłowe funkcjonowanie wzroku,
- **witaminy B1, B2, B6** – wspomagające prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego,
- **beta-karoten** – przekształcany w wątrobie w **witaminę A**, chroni przed niekorzystnym wpływem wolnych rodników,
- **kwas foliowy** - zapobiega uszkodzeniom tzw. cewy nerwowej u płodu,
- **potas, wapń** - wzmacniają kości,
- **żelazo** - przeciwdziała anemii,
- **magnez** - zapobiega skurczom mięśni i łagodzi skutki stresów,
- **mangan** - zwiększa odporność organizmu,
- **cynk i krzem** - wzmacniają włosy i paznokcie,
- **selen** – działanie ochronne przed wolnymi rodnikami

W celu utrzymania zbilansowanej diety, zalecane dzienne spożycie sproszkowanych traw powinno uwzględniać informacje zamieszczone na opakowaniu, jest to ok. 5 - 10 g (1 -2 łyżeczki) dziennie. Pamiętajmy, że tylko zrównoważona dieta ma pozytywny wpływ na stan naszego organizmu.

Katarzyna Wroniak - Zastępca Dyr. Dep. Jakości Bio Planet S.A.



KOKTAJL ŚNIADANIOWY: NATKA, BANAN I CYTRYNKA



🕒 50 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
natka pietruszki - 1 pęczek
banan - 2 szt.
cytryna - 2 szt.
kiwi - 1 szt.
woda - 1 szklanka
młody jęczmień lub pszenica - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Składniki myjemy, owoce obieramy i kroimy.

KROK 2: Tak przygotowane składniki umieszczamy w blenderze i blendujemy.

KROK 3: Przelewamy do szklanek i pijemy.

mohoyoga



CYTRYNOWO-MIĘTOWY KOKTAJL Z JĘCZMIENIEM



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
banan - 1 szt.
cytryna - 1/3 szt.
gałązka świeżej mięty - 1 szt.
młody jęczmień - 2 łyżeczki
jogurt naturalny - 2 łyżki
woda mineralna - 100 - 150 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cytrynę obieramy ze skórki, usuwamy albedo, kroimy w mniejsze kawałki i wrzucamy do blendera. Listki mięty (bez gałązki) oraz obranego banana dodajemy do cytryny.

KROK 2: Dodajemy jogurt, młody jęczmień oraz wodę mineralną i blendujemy. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dolewamy jeszcze wody i blendujemy.

KROK 3: Rozlewamy do szklanek i podajemy od razu.

definicjasmaku



JABŁKA NA JĘCZMIENNYM BISZKOPCIE



🕒 30 min

SKŁADNIKI (7 porcji):
mąka pszenna - 85 g
młody jęczmień w proszku - 20 g
jajka - 3 szt.
cukier - 135 g
jabłka - 1 kg
imbir kandyzowany - 4-5 szt.
woda - 250 ml
budyń (bez cukru) - 1 szt.
woda do budyniu - 1/4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jajka ubijamy z połową cukru do białości. Mąkę mieszamy z młodym jęczmieniem i po łyżce dodajemy do ubitych jajek. Ciasto pieczemy ok. 20 minut. Studzimy.

KROK 2: Jabłka obieramy i kroimy w kostkę. Zagotowujemy wodę z resztą cukru, dajemy jabłka, posiekany imbir i prażymy kilka minut. Budyń rozprawdzamy w 1/4 szklanki wody i dodajemy do jabłek, chwilę gotujemy. Gorącą masę nakładamy na biszkopty, studzimy, potem wkładamy do lodówki. Po ok. godzinie można kroić ciasto.

FAMILY



ZIEŁONE KNEDLE JAGLANE



🕒 90 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
kasza jaglana - 4 łyżki
młody jęczmień w proszku - 1 łyżka
mango - 1 kawałek
stewia - 1 łyżeczka
orzechy nerkowca - kilka
rodzynki - kilka
figa - 1 szt.
jogurt naturalny - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać i ugotować do całkowitej miękkości, wręcz rozgotować.

KROK 2: Kaszę odstawić do całkowitego wystygnięcia.

KROK 3: Przystudzoną kaszę zblendować z młodym jęczmieniem i stewią, a następnie odstawić do „zawiązania się” masy, najlepiej w lodówce).

KROK 4: Z małych części ciasta formować placuszki, na które nałożyć po kawałku mango i zamknąć na kształt knedli.

KROK 5: Tak uformowane knedle najlepiej ponownie wstawić na 30 minut do lodówki (jednak nie jest to konieczne).

KROK 6: Wrzucać na wrzącą wodę, a następnie zmniejszyć ogień i gotować jeszcze kilka minut, aż do wypłynięcia na wierzch.

KROK 7: Delikatnie wyjąć i podawać ciepłe z ulubionymi dodatkami. U mnie była to figa, rodzynki i orzechy nerkowca, a całość polać łyżką jogurtu naturalnego.

Magdalena Nagler

Błonnik naturalny suplement



CZYM JEST BŁONNIK?

Mamy wiele definicji błonnika, poczynając od definicji prawnej, przyjętej przez ustawodawców, zawilej i skomplikowanej:

„Błonnik oznacza polimery węglowodanowe z co najmniej trzema jednostkami monomerów, które nie są trawione ani wchłaniane w jelicie cienkim człowieka (...)”

po znacznie bardziej zrozumiałą, wykorzystywaną w wielu publikacjach dot. żywienia:

„Błonnik pokarmowy, inaczej włókno pokarmowe, to grupa substancji pochodzenia roślinnego, które nie są trawione, ani wchłaniane w organizmie człowieka. Należy do węglowodanów złożonych, czyli polisacharydów. Nie jest jednorodną grupą substancji. W jego skład wchodzi związek o bardzo różnej budowie chemicznej i właściwościach fizycznych, takie jak: celuloza, hemicelulozy, pektyny, gumy, śluzy, ligniny”.

Najpowszechniej jednak włókno pokarmowe definiuje się jako pozostałości komórek roślinnych, odporne na działanie enzymów trawiennych przewodu pokarmowego człowieka.

PODZIAŁ BŁONNIKA

Błonnik dzielimy na rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie. Oba typy mają istotne korzyści zdrowotne.

• BŁONNIK ROZPUSZCZALNY W WODZIE (tzw. pektynowy)

Ten rodzaj błonnika charakteryzuje się dużą rozpuszczalnością w wodzie i dzięki temu przechodząc przez układ pokarmowy tworzy substancję przypominającą wyglądem i konsystencją galaretowaty żel o dużej objętości. Masa ta wyściela ściany przewodu pokarmowego, co zapobiega ich podrażnieniu przez trawiony pokarm oraz jego przyklejaniu. Dzięki temu resztki pokarmu, które nie zostały wchłonięte przesuwać się w dolne partie, co przeciwdziała ich zaleganiu w układzie pokarmowym. Dodatkowo żel błonnikowy znacznie spowalnia wchłanianie cukru z pożywienia. Dzięki temu organizm człowieka dłużej utrzymuje uczucie sytości.

• BŁONNIK NIROZPUSZCZALNY W WODZIE (tzw. celulozowy)

Ten rodzaj błonnika nie rozpuszcza się w wodzie, ale za to ma zdolności jej gromadzenia i pęcznienia. Niektóre pokarmy zawierające błonnik celulozowy zwiększają swoją objętość nawet kilkukrotnie. Dzięki temu znacznie zwiększa się objętość i waga masy kałowej umożliwiając człowiekowi regularne wypróżnianie. Błonnik celulozowy cechuje się także twardą strukturą, która mechanicznie, ale jednocześnie dość delikatnie podrażnia ścianki jelita, dzięki czemu wzmacnia perystaltykę jelit i powoduje sprawne przesuwanie treści pokarmowej w dół.

BŁONNIK ROZPUSZCZALNY W WODZIE	BŁONNIK NIROZPUSZCZALNY W WODZIE
To pektyny, które są składnikami roślinnych ścianek komórkowych, występują obficie w owocach mięsnych (jabłka, gruszki, morele), cytrusach, owocach jagodowych (porzeczki - do przetworów z porzeczki nie potrzebujemy dodawać środków żelujących, a i tak powstanie galaretka) oraz warzywach korzeniowych i w suchych nasionach roślin strączkowych.	To celuloza i hemicelulozy występujące zwłaszcza w warzywach kapustnych i korzeniowych, szparagach, łupinach fasoli i produktach zbożowych (produkty pełnoziarniste, otręby pszenne i kukurydziane, kuskus, brązowy ryż, kasza bulgur).
WŁAŚCIWOŚCI	
<ul style="list-style-type: none">• ma właściwości wiązania wody, tworzenia żeli;• zwiększa objętość pożywienia w przewodzie pokarmowym,• hamuje uczucie głodu;• reguluje przesuwanie treści pokarmowej;• chroni przed zaparciami, polipami, zylakami odbytu i nowotworami jelita grubego.	<ul style="list-style-type: none">• przyspiesza perystaltykę jelit;• zapobiega zaparciom;• ma wpływ na obniżanie poziomu cholesterolu we krwi;• spowalnia wchłanianie węglowodanów;• działa odtruwająco.

DZIAŁANIE BŁONNIKA

Fizjologiczne skutki oddziaływania błonnika pokarmowego w organizmie są trudne do precyzyjnego określenia z uwagi na zróżnicowanie budowy związków wchodzących w jego skład w poszczególnych produktach roślinnych. To, jakie funkcje spełni błonnik w naszym organizmie zależy w dużej mierze od stosunku frakcji rozpuszczalnych i nierozpuszczalnych w wodzie. Błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny bardzo często występują w jednym produkcie roślinnym, nie więc obaw, że pojawią się niedobory któreś z frakcji.

GŁÓWNE FUNKCJE BŁONNIKA W ORGANIZMIE

- reguluje pracę przewodu pokarmowego (m.in. zapobiega zaparciom), przyspiesza perystaltykę jelit;
- przyczynia się do zwiększonego wydzielania śliny i innych soków trawiennych;
- zwiększa objętość pokarmów;
- znosi uczucie głodu;
- zmniejsza wchłanianie przez organizm szkodliwych substancji;
- wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi;
- przyspiesza przejście treści pokarmowej przez jelita;
- sprzyja redukcji masy ciała;
- zmniejsza ryzyko powstawania chorób układu krążenia i nowotworów okrężnicy.

GLÓWNE ŹRÓDŁA BŁONNIKA W DIECIE

- produkty zbożowe (zboża pełnoziarniste, pieczywo żytnie, mieszane z dodatkiem całych ziaren zbóż, otręby zbożowe, płatki zbożowe, gruboziarniste kasze jęczmienna, gryczana, ryże;
- warzywa (szczególnie liściaste);
- owoce;
- nasiona roślin strączkowych, orzechy

Na szczególną uwagę zasługuje błonnik witalny, naturalny suplement diety

BŁONNIK WITALNY, CO TO TAKIEGO?

Błonnik witalny to produkt składający się z nasion **babki płesznik** (*Plantago psyllium*) oraz łusek **babki jajowatej** (*Plantago ovata*). To naturalny suplement, który z powodzeniem **uzupełni niedobory błonnika pochodzącego z pokarmowego oraz usprawni funkcjonowanie przewodu pokarmowego**. Nasiona babki płesznik zalane ciepłą wodą wchłaniają ją tworząc śluz. Zawarte w nasionach substancje, pęcznią w jelitach, dzięki temu działają przeczyszczająco. Utworzony żel ułatwia przesuwanie się treści pokarmowej, co **zapobiega zaparciom i poprawia perystaltykę jelit**. Łuski babki jajowatej zawierają śluz, mające zdolność pęcznienia i wchłaniania dużej ilości wody. Dzięki temu zmiękczają konsystencję treści pokarmowej, zwiększają jej objętość, co skutecznie **usuwa problem zaparcia**. Błonnik jest istotnym składnikiem zdrowej diety. Gdy przechodzi przez przewód pokarmowy działa jak „miotła”. **Oczyszcza organizm usuwając toksyny, metale ciężkie i produkty przemiany materii**. Dodatkowo, pęczniący błonnik sprawia, że **dłużej jesteśmy syści**, a to sprawia, że dieta bogata w błonnik polecana jest szczególnie osobom z nadwagą i otyłością.

Warto zapoznać się z produktami uznanymi za żywność superfoods, które są bogate w błonnik.

Oto kilka takich przykładów:

PRODUKT	ILOŚĆ BŁONNIKA NA 100 g PRODUKTU
BAOBAB SPROSKOWANY	51,1 g
BIAŁKO KONOPNE W PROSZKU	19,5 g
JĘCZMIEN MŁODY SPROSKOWANY	26,5 g
MIELONA ŁUSKA GRYCZANA	81,5 g
NASIONA BABKI PŁESZNIK	83,7 g
NASIONA BABKI JAJOWATEJ	63,6 g
NASIONA CHIA	37,9 g
NASIONA KONOPI ŁUSKANE	11,9 g
PSZENICA MŁODA SPROSKOWANA	18 g

CO OZNACZA INFORMACJA NA PRODUKCIE „ŹRÓDŁO BŁONNIKA”?

Czasami na opakowaniach produktów spożywczych widzimy hasła „**Źródło błonnika pokarmowego**” czy „**Wysoka zawartość błonnika**”!

Są to oświadczenia żywieniowe. Aby umieścić je na etykiecie produktu, produkt musi zawierać odpowiednią ilość błonnika. I tak:

- Jako **źródło błonnika** możemy oznaczyć produkt, który zawiera przynajmniej 3 g błonnika na 100 g lub przynajmniej 1,5 g błonnika na 100 kcal;
- w drugim przypadku „**Wysoka zawartość błonnika**” musi to być przynajmniej 6 g błonnika na 100 g lub przynajmniej 3 g błonnika na 100 kcal.

JAK ZWIĘKSZYĆ ILOŚĆ BŁONNIKA W SWOJEJ DIECIE?

- Codziennie jedz 1-2 porcje owoców, tam, kiedy to możliwe ze skórką!
- Przynajmniej 1 raz w tygodniu jedz nasiona roślin strączkowych i kasze!
- Zrezygnuj z pieczywa białego na korzyść pełnoziarnistego!
- Spożywaj orzechy i nasiona jako przekąskę lub dodawaj do owsianki, czy płatków zbożowych!
- Jedz więcej surówek i sałatek, np. na drugie śniadanie!

Ważne! Aby błonnik dobrze spełniał swoje funkcje w organizmie, należy w czasie jego przyjmowania pić duże ilości płynów (co najmniej 2 litry dziennie).

WNIOSKI

Przez to, że błonnik nie jest trawiony przez organizm człowieka, nie jest substancją odżywczą, ale ze względu na to, iż wpływa na wiele funkcji fizjologicznych, jest bardzo ważnym składnikiem diety, a jego wpływ na organizm jest niezmiernie ważny. Dieta uboga w błonnik pokarmowy, bazująca na oczyszczonych, przetworzonych produktach, jest z reguły dietą bogatą w energię, przyczyniającą się do powstawania otyłości i wszystkich jej konsekwencji. Dieta bogata w błonnik zmniejsza ryzyko powstawania wielu chorób cywilizacyjnych takich jak: miażdżyca, kamica żółciowa, uchyłkowatość jelit, nowotwory jelita grubego i inne.

Należy jednak pamiętać o tym, że zbyt duże spożycie błonnika pokarmowego może mieć ujemny wpływ na:

- wykorzystanie innych składników odżywczych pożywienia (zmniejsza się między innymi wchłanianie żelaza, magnezu i cynku);
- jelita, może powodować biegunki;
- skuteczność wchłaniania się niektórych leków (potrzebna konsultacja z lekarzem).

Istnieją również choroby, w których zbyt duże spożycie błonnika jest niewskazane, np. zapalenie żołądka, wrzody żołądka, zapalenie trzustki, dróg żółciowych, jelit czy niedokrwistość.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby w naszym menu znalazło się **od 20 do 40 g** błonnika dziennie. Należy również dodawać go do swojej diety powoli, gdyż zbyt szybkie zwiększenie błonnika może prowadzić do gazów, wzdęć i skurczy. Nie należy zapominać o dostarczeniu odpowiedniej ilości płynów, zwłaszcza gdy wprowadzamy błonnik do diety w postaci bogatych w ten składnik produktów jak babka płesznik, babka jajowata, łuska gryczana, len itp.

Sylwia Kaczmarek



Nasiona babki płesznik mają bardzo dużo błonnika, prawie 84 g na 100 g!



KOKTAJL ZDROWIA



60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

ananas - 1 szt.
natka pietruszki (i/lub pokrzywa, rukola, szpinak, jarmuż) - 1 pęczek
banan - 1 szt.
awokado - 1 szt.
pomarańcza - 2 szt.
daktyle lub morele - kilka - do smaku
olej z ostropestu - 1 łyżka
babka płesznik - 1 łyżka
babka jajowata - łyżka
witamina C - 1 - 2 łyżeczka
woda ciepła - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do miksera wrzucamy nasiona babki płesznik, jajowatej i daktyle, zalewamy ciepłą wodą, aby nasiona trochę puściły śluz, a daktyle namoczyły.

KROK 2: Obieramy ananasa i usuwamy twarde środkowe trzon. Pomarańcze myjemy, przecinamy na pół i wyciskamy sok. Banana obieramy, awokado przekrajamy, usuwamy pestkę i łyżką wyciągamy miąższ. Myjemy natkę pietruszki lub inną zieloninę (np.: pokrzywę, rukolę, szpinak) i wrzucamy do miksera wraz z powyższymi składnikami.

KROK 3: Dolewamy oleju, dodajemy witaminę C i miksujemy. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodajemy wody, wody kokosowej lub napoju roślinnego. Ponownie miksujemy.

Barbara Strużyna



Najwyższa jakość

3 smaki
czekoladowy

z orzechami
brazylijskimi

kokosowy

MINI



Bogactwo substancji odżywczych dla Twojego zdrowia
i dobrego samopoczucia

lifefood
Live nutrition for life



KREMOWA BIAŁA ZUPA Z FENKUŁU Z NASIONAMI CZARNUSZKI



45 min

polecamy!



**BULION WARZYWNY
W PROSZKU BIO
- NATUR COMPAGNIE**

SKŁADNIKI (4 porcje):
fenkuł - 1 szt.
ziemniak duży - 1 szt.
seler (bulwa) - kawałek
cebula biała - 1 szt.
masło klarowane - 2 łyżki
mleko kokosowe - 100 ml
bulion warzywny - 700 ml
sól, pieprz - do smaku
nasiona czarnuszki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W rondlu rozgrzać masło i podsmażyć na nim posiekaną cebulę, ale jej nie rumienić. Dodać pokrojony fenkuł (listki fenkułu pozostawić do dekoracji) i jeszcze kilka minut podsmażyć razem.

KROK 2: Do rondla dodać obrany, pokrojony ziemniak i kawałek bulwy selera. Wlać wodę. Gotować pod przykryciem około 30 minut aż warzywa będą miękkie.

KROK 3: Zupę zmiksować i doprawić do smaku solą i pieprzem.

KROK 4: Do zupy dodać mleko kokosowe, wymieszać. Zupę rozlać do misek.

KROK 5: Każdą porcję udekorować gałązką kopru i posypać nasionami czarnuszki.

Dorota Woźniak - Twins Pot



WYSOKOBŁONNIKOWA ZAPIEKANKA OWOCOWA



25 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
łuska gryczana - 4 łyżki
białko jajka - 1 szt.
maliny - 1 garść
śliwka - 1 szt.
ksylitol - 1 łyżka
banan - 1 szt.
jogurt naturalny - 6 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Białko ubijamy z łyżką jogurtu i ksylitolu.

KROK 2: Banana obieramy, kroimy na pół. Jedną połowę blendujemy, mieszamy z ubitym białkiem, jogurtem i łuską gryczaną. Wymieszane składniki przekładamy żaroodpornego naczynia.

KROK 3: Owoce kroimy w plasterki, dekorujemy zapiekankę i pieczemy w 175°C przez 20 min.

healthy-dreams

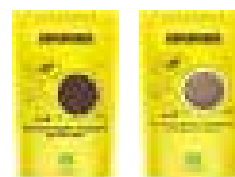


KRAKERSY Z KUSKUSU Z BABKĄ



40 min

polecamy!



**NASIONA BABKI PŁESZNIK I BABKI JAJOWATEJ BIO
SERIA SUPERFOODS - BIO PLANET**

SKŁADNIKI (20 porcji):
kuskus kukurydziany - 6 łyżek
białko jajka - 1 szt.
curry - 1 szczypta
babka płesznik - 1 łyżka
korzeń maca sproszkowany - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kuskus zalać wrzątkiem na 0,5 cm ponad poziom kaszy i odstawić pod przykryciem na 15 minut, następnie wymieszać z białkiem, korzeniem maca, curry i babką płesznik. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia wyłożyć masę na wysokość nie większą, niż 0,5cm i piec około 15- 20 minut w 180°C. Upieczoną masę pokroić na małe krakersy.

Magdalena Nagler

Płatki drożdżowe nieaktywne

skarbnica smaku i witamin z grupy B

Płatki drożdżowe to hit ostatnich czasów. Posiadają szereg właściwości zdrowotnych i walorów smakowych, a ich skład obfituje w wiele witamin i minerałów.

MAŁE SEROWE PŁATKI

Płatki drożdżowe to nic innego jak suszone nieaktywne drożdże. Wyglądem przypominają płatki błyskawiczne, nieco podobne do różnego rodzaju panierek. Ich struktura jest bardzo drobna, kolor złocisty, a zapach intensywny i charakterystyczny, łądząco podobny do zapachu sera. A co ze smakiem? To jest kwestia sporna, jednak dzięki swojemu zapachowi i smakowi sera zyskały rzesze zwolenników, szczególnie w grupie wegan. Stanowią bazę wielu zamienników wyrobów serowych. W przeciwieństwie do drożdży suszonych lub świeżych mogą być dodane do potrawy jako przyprawa.

NIEZWYKŁE DROŹDŻE

No właśnie skoro weganie pokochali płatki drożdżowe, to może jednak jest to produkt warty uwagi? Płatki drożdżowe to efekt specjalistycznej obróbki drożdży w melasie buraczanej. Cały proces przebiega w ściśle kontrolowanych warunkach. Podczas obróbki drożdże tracą zdolność do fermentacji, przez co są nieszkodliwe dla układu pokarmowego i może trafić „na surowo” prosto do potrawy.

DLACZEGO KOCHAJĄ JE WEGANIE?

Do ich walorów prozdrowotnych z pewnością można zaliczyć sporą zawartość białka, które stanowi fundament naszej diety. Jest to kolejna alternatywa dla wszystkich wegetarian i wegan. Nie należy zapominać, że produkt ten to również źródło błonnika, który wzmacnia perystaltykę jelit. Ponadto rozwija florę bakteryjną naszych jelit o „dobre” bakterie, tym samym wyniszczając te zaburzające ich pracę.

WITAMINY Z GRUPY B

Płatki drożdżowe to skarbnica witamin i minerałów. Do najważniejszych należą witaminy z grupy B. W płatkach znajdziemy: **B1 – 1,5 mg/100 g, B2 – 2 mg/100 g i B6 – 0,7 mg/100 g.** To one odpowiadają za poprawne funkcjonowanie układu nerwowego oraz łśniący wygląd skóry, włosów i paznokci.

CENNE WŁAŚCIWOŚCI

W ich składzie znajdziemy również witaminę D, która bierze udział w budowie mocnych kości. Odpowiada również za utrzymanie odporności organizmu podobnie, jak witamina C,

którą także posiadają płatki drożdżowe. Jej zadaniem oprócz uodparniania organizmu jest zwalczanie wolnych rodników. Oprócz witamin płatki drożdżowe zawierają też minerały. Magnez i potas wspomagają pracę mięśni. Wapń wzmacnia zęby i kości. Natomiast chrom wspomaga odchudzanie, dzięki niwelowaniu napadów głodu. Produkt ten charakteryzuje się również dość dużą zawartością cynku, który jest bardzo pomocny w leczeniu zmian skórnych, takich jak trądzik. Na niezwykle cenny skład płatków drożdżowych składa się również kwas foliowy. Jest on bardzo ważny dla kobiet planujących ciążę bądź kobiet w ciąży. Wspomaga rozwój płodu, zapobiegając zaburzeniom. Płatki drożdżowe to produkt bezpieczny, przeznaczony dla każdego. W 100 g mają około 340 kcal, 6 g tłuszczów, 32 g węglowodanów oraz aż 28 g białka! Oczywiście jak przy spożyciu każdego produktu warto zachować umiar. Optymalna dawka dzienna to około 3 łyżki.

KULINARNE ZASTOSOWANIE

Produkt o tak bogatym składzie i charakterystycznym smaku wręcz prowokuje do kulinarnych eksperymentów. Jedną z najbardziej popularnych potraw z wykorzystaniem płatków drożdżowych jest **ser wegański**. Kilka ugotowanych ziemniaków, jedna marchewka, kawałek cebuli, szczypta soli, spora ilość płatków drożdżowych i parę ruchów blenderem, to przepis na wegański ser, który zaskoczy Cię smakiem! Oczywiście na tym nie koniec. Świetnie sprawdzają się, jako posypka do świeżej sałatki lub gotowego dania. Wzbogacą smak każdej pasty, pasztetu czy hummusu. Idealnie zagęszczą zupę oraz sos, podkreślając ich smak. Nie są jednak przeznaczone do wypieków

Co ciekawe płatki drożdżowe można traktować, jako suplement diety. Wystarczy raz dziennie spożyć 1 łyżeczkę płatków drożdżowych nieaktywnych, popijając ją połową szklanki wody.

Śmiało można stwierdzić, że płatki drożdżowe to prawdziwa perełka wśród palety zdrowych produktów. Szerokie zastosowanie sprawia, że odnajdą się w każdej kuchni, nawet tej najbardziej wykwintnej, a wszystko to z korzyścią dla zdrowia!

Magdalena Nagler (foodmania) - Szef Kuchni



ZAPIEKANKA RATATOUILLE POD WEGAŃSKIM BESZAMELEM



40 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

cukinia - 2 szt.
bakłażan - 2 szt.
pomidor - 5 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
przecier pomidorowy - 500 ml
suszone oregano - 1 łyżeczka
suszona bazylia - 1 łyżeczka
suszony tymianek - 1 łyżeczka
sól i pieprz - do smaku
olej kokosowy - 2 łyżki
płatki drożdżowe - trochę

Składniki na sos beszamelowy:

olej kokosowy - 1 łyżka
napój sojowy - 1 łyżka
mąka ryżowa - 2 łyżki
gałka muskatołowa - 1/2 łyżeczki
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na oleju. Dodaj starty na tarce lub przecięsnięty przez praskę czosnek. Dolej przecier pomidorowy oraz przyprawy: oregano, bazylie, tymianek. Doprowadź do wrzenia i zredukuj sos, aż stanie się gęsty.

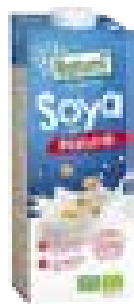
KROK 2: Na dno formy do zapiekania wylej kilka łyżek sosu pomidorowego. Naprzemiennie, w pionie i ściśnięto układaj warzywa: bakłażan, cukinia, pomidor, bakłażan, cukinia, pomidor itd. Kolejność możesz zmienić wedle upodobań. Na koniec polej pozostałą częścią sosu pomidorowego.

KROK 3: Włóż formę do piekarnika rozgrzanego do 180°C.

KROK 4: W tym czasie przygotuj sos beszamelowy. W małym rondelku rozgrzej olej i dodaj mąkę. Wymieszaj dokładnie trzepaczką i pilnuj, aby nie powstały grudki. Cały czas mieszając, powoli i stopniowo dolewaj napój sojowy. Dodaj przyprawy: gałkę muskatołową, pieprz, sól i mieszaj, aż sos zgęstnieje.

KROK 5: Po około 30 minutach wyciągnij zapiekankę z piekarnika i sprawdź, czy warzywa są miękkie. Jeśli tak, polej zapiekankę sosem beszamelowym i posyp płatkami drożdżowymi. Włóż do piekarnika jeszcze na około 15 minut na wyższy poziom z opcją grill i zapiecz, aż pięknie się zrumieni.

polecamy!



**NAPÓJ SOJOWY
BEZGLUTENOWY
BIO 1 L - NATUMI**



MAKARON Z SOSEM ZE ŚWIEŻYCH POMIDORÓW Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

świeże pomidory polne - 2 kg
marchew - 2 szt.
cukinia - 1 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
suszone pomidory - 6 szt.
oregano - 1 łyżeczka
bazylia - 1 łyżeczka
słodka papryka - 1/2 łyżeczki
sól himalajska - 1/2 łyżeczki
pieprz - do smaku
jogurt sojowy - 2 łyżki
oliwa - trochę
makaron (może być bezglutenowy) - 1 opakowanie
posiekana natka pietruszki - garść
płatki drożdżowe - trochę

polecamy!



**PŁATKI DROŻDŻOWE
NIEAKTYWNE BIO
BIO PLANET**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Cebulę pokrój w kosteczkę, czosnek zetrzyj na tarce o drobnych oczkach i zeszklij na oliwie.

KROK 2: Cukinię i marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do cebuli i czosnku.

KROK 3: Jeżeli masz wyciskarkę wolnoobrotową, to wystarczy pomidory pokroić na ćwiartki i przecisnąć przez wyciskarkę z sitkiem o większych oczkach. Do zrobienia sosu z pomidorów, możesz także użyć zwykłego ręcznego blendera. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skóry i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć do miski i zblenduj na gładki sos. Sos przelej na patelnię i odparowuj na dużym ogniu przez około 10 minut.

KROK 4: Dodaj wszystkie przyprawy, pokrojone w paseczki suszone pomidory i gotuj jeszcze przez chwilę. Na koniec potraktuj sos jogurtem sojowym.

KROK 5: Podawaj z makaronem, natką pietruszki i płatkami drożdżowymi.

Agata Dominiak (wegeweda)

Agata Dominiak (wegeweda)



SER Z ZIEMNIAKA



20 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

ziemniaki - 3 szt.
płatki drożdżowe nieaktywne - 40 g
sól - 1 szczypta
woda z gotowania ziemniaków - 3 łyżki
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziemniaki ugotować i odcedzić (zachowując 3 łyżki wody z gotowania).

KROK 2: Ugotowane (jeszcze ciepłe) ziemniaki zblendować z pozostałymi składnikami.

Magdalena Nagler



SEROWE FRYTKI W WERSJI WEGE



40 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

batat - 1 szt.
ziemniak - 1 szt.
płatki drożdżowe - 1 łyżka
olej do gotowania i smażenia - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziemniaki obierz i pokrój na kształt frytek. Wymieszaj z olejem, płatkami drożdżowymi i przyprawami. Ułóż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę i piecz w nagrzanym na 200°C piekarniku przez 30-35 minut.

Zdrowie na języku

takie proste



NOWE – ULUBIONE!

50g
gratis

DOŁĄCZ DO NAS!

[FACEBOOK.COM/PRIMAVIKAPL](https://www.facebook.com/PRIMAVIKAPL)

[INSTAGRAM.COM/PRIMAVIKA.PL](https://www.instagram.com/PRIMAVIKA.PL)

NOWOŚĆ!

Kakao jest jednym z najbogatszych źródeł **antyoksydantów**. Pobudza wydzielanie serotoniny i endorfin.

Nasiona chia są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych **Omega 3**, a wysoka ilość **błonnika pokarmowego** zapewnia długie uczucie sytości.

Kokos jest bogaty w grupę **kwasów tłuszczowych MCT**, które są szybko dostępnym źródłem energii.



ZNAJDŹ WIĘCEJ NA: WWW.EKOPRODUKT.PL



PL-EKO-04
ROLNICTWO UE

WYSOKA ZAWARTOŚĆ
BŁONNIKA I MAGNEZU
ŹRÓDŁO ŻELAZA

PRODUKT EKOLOGICZNY

NA DESER LUB JAKO ŚNIADANIOWA
PRZEKĄSKA

Z DODATKIEM OLEJU KOKOSOWEGO, BEZ PSZENICY

KOCHAM NATURĘ I UWAŻAM, ŻE NIE TRZEBA JEJ POPRAWIAĆ.
DLATEGO STOSUJĘ TYLKO NAJLEPSZE SKŁADNIKI,
A ZA KAŻDY BIORĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ
PODPISUJĄC SIĘ WŁASNIM NAZWISKIEM. SMACZNEGO!

Marek Kubara

Ekoprodukt A.D. 1993

Specjalnie dla Was przeprowadziliśmy wywiad z Markiem Kubarą, właścicielem jednej z najstarszych firm branży ekologicznej w Polsce, która właśnie obchodzi 25 - lecie.

Jak to się wszystko zaczęło?

Marek Kubara: Najpierw był sklep z ziołami, a później pierwszy zakład produkcyjny w przyziemiu domu, w którym nadal mieszkam i samochód firmowy w postaci Fiata 126p. Był też jednoosobowy dział handlowo-księgowo-marketingowo-logistyczny w postaci mojej skromnej osoby (przez chwilę byłem nawet grafikiem, bo narysowałem jabłonkę, która stała się logotypem firmy). Wtedy była inna świadomość tego, czym jest ekologia. Spędzałem długie godziny w hurtowniach na rozmowach o tym, co to jest ta ekologia i z czym to się je.

Dlaczego akurat ekologia?

Marek Kubara: Zanim zacząłem produkcję żywności bio, miałem prywatne kontakty z rolnikami ekologicznymi. Przekonały mnie one do tego, że ekologia to coś więcej niż certyfikat. Zaimponował mi szacunek tych ludzi do ziemi, przyrody, ich uczciwość, serdeczność w relacjach – nabrałem przekonania, że właśnie z takimi osobami chcę współpracować. Poza tym zawsze interesowałem się ziołarstwem, naturalnymi metodami leczenia i zdrową kuchnią.

Czy jest produkt, który przetrwał próbę 25 lat?

Marek Kubara: Len mielony – pierwsi wprowadziliśmy go na rynek i choć dziś stanowi małą część naszej sprzedaży, to dalej mamy wiernych klientów, którzy cenią go za niezmienną jakość. Ponad 10 lat są z nami Amarantuski, które doczekały się kilku wersji smakowych. W historii firmy pojawiały się różne produkty – czasem mocno zaskakujące, jak mrożone dania wegetariańskie, które wyprzedziły wege rewolucję o jakieś 20 lat, czy sianko wigilijne, które żona z córkami plotły w wianki i dekorowały świątecznymi wstążkami.

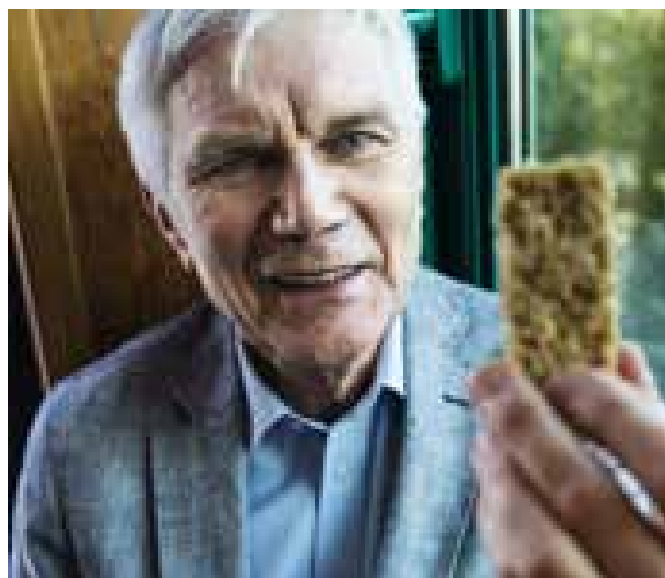
Jak wygląda Wasz proces produkcji?

Marek Kubara: Najpierw są pomysły – od początku sami wymyślałyśmy produkty i opracowujemy ich receptury, a czasami nawet bierzemy udział w opracowywaniu maszyn, które są w stanie zrealizować nasze idee.



Produkcja przypomina proces rzemieślniczy wspierany przez nieliczne maszyny.

Później szukamy dostawców, najchętniej polskich, lokalnych, chociaż nie zawsze jest to możliwe. Sam proces produkcyjny opiera się w dużej części na rzemieślniczej produkcji. Wiele produktów wytwarzanych jest ręcznie, przy części wspieramy się maszynami. Zanim produkt trafi na półki przechodzi testy i badania. Współpracujemy w tym zakresie z różnymi jednostkami naukowymi, ale przede wszystkim testujemy je na sobie, naszych dzieciach, wnukach czy przyjaciółach. Żeby wdrożyć nowy produkt trzeba wykonać kilkanaście, a czasami nawet kilkadziesiąt prób, więc u nas w ramach obowiązków trzeba dużo jeść. Dzięki takiemu podejściu pod każdym wyrobem mogę spokojnie podpisać się własnym nazwiskiem.



Marek Kubara jest właścicielem marek: Ekoprodukt i Amarello.

A w jaki produkt był Pan osobiście najmocniej zaangażowany?

Marek Kubara: W baton Powerbread. Bardzo lubię biegówki i kiedyś na Polanie Jakuszyckiej, gdy nie mogłem się przekonać do syntetycznych batonów energetycznych stwierdziłem, że sam sobie wyprodukuję baton, który będę mógł zabierać w trasy. I tak się stało – ze zbóż, owoców, nasion i miodu stworzyliśmy pierwszy na rynku ekologiczny baton energetyczny, który został oficjalnie wprowadzony do diety Polskiej Kadry Narciarskiej. W prywatnych zbiorach mam zdjęcie Apoloniusza Tajnera z naszym Powerbreadem, a ja często zabieram go na wypady z wnukami, podczas których potrzebuję dużych dawek energii.

Plany na przyszłość?

Marek Kubara: Z okazji 25 lat marka Ekoprodukt dostała nową identyfikację graficzną i teraz skupiamy się na nowościach – mogę zdradzić, że niebawem pojawią się bio batony i oryginalne propozycje śniadaniowe. Intensywnie rozwijamy też portfolio naszych pozostałych marek, w tym **Amarello**. W naszej rodzinnej firmie pojawiło się nowe pokolenie – córka z zięciem, którzy wnoszą do firmy nową energię i dużo pomysłów, więc planów mamy wiele.

amarello



enjoy gluten-free

DOSKONAŁY,
NATURALNY SMAK!

helloamarello.com





enjoy gluten-free



JAGLANKA Z AMARANTUSEM I MALINAMI BEZGLUTENOWA

To propozycja na szybkie i wartościowe śniadanie. Znana i lubiana kasza jaglana dzięki ekspandowaniu jest gotowa do spożycia bez gotowania, wystarczy zalać ją mlekiem, napojem roślinnym czy dodać do ulubionego jogurtu i śniadanie gotowe. Siła amarantusa, słodycz miodu oraz świeżość malin tworzą idealne połączenie smaku i wartości odżywczych.

TARTELETKI NA JAGLANYM SPODZIE AMARELLO Z LEMON CURD, WŁOSKĄ BEZĄ I PISTACJAMI



 40 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

Spód jaglany:

daktyle – 80 g
jaglanka z amarantusem i malinami amarello – 30 g
olej kokosowy - 1 łyżka

Lemon curd:

świeże cytryny - 3 nieduże szt.
żółtka jajka – 3 szt.

jaja – 2 szt.

cukier trzcinowy -150 g

masło 65g

Włoska beza:

białko jaja – 2 szt.

cukier - 150 g

woda - 30 g

Do posypania:

kilka pistacji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (SPÓD):

Wrzucamy daktyle do wysokiego kubka i zalewamy wrzątkiem. Pozostawiamy do namoczenia na około 15-20 min. Po tym czasie wodę odlewamy (możemy ją użyć np. do przygotowania smoothies) i blendujemy daktyle na gładką pastę, dodajemy olej kokosowy i Jaglankę Amarello. Wszystkie składniki bardzo dokładnie mieszamy. Spody foremek wykładamy papierem do pieczenia i wylepiamy je jaglankową masą po czym wkładamy je do lodówki.

KROK 2 (KREM LEMON CURD):

Cytryny bardzo dokładnie myjemy, szorujemy gąbką i dwukrotnie sparzamy. Ścieramy skórkę z cytryny a następnie wyciskamy sok najlepiej przez sitko. Do rondelka dajemy jajka, żółtka i cukier. Podgrzewamy na niewielkim ogniu cały czas mieszając aż cukier się rozpuści. Dodajemy masło i sok z cytryny. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy chwilę aż krem zgęstnieje cały czas intensywnie mieszając. Ściągamy z ognia zakrywamy folią (żeby nie powstał „kożuszek”) i pozostawiamy do całkowitego ostygnięcia.

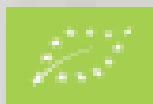
KROK 3 (WŁOSKA BEZA):

Gdy cytrynowy krem będzie już zimny możemy przygotować beżę. Do rondelka wsypujemy 130g cukru i dolewamy 30g wody. Stawiamy na ogniu i doprowadzamy do wrzenia (nie mieszamy). Cukier się rozpuści i powstanie słodki syrop. W międzyczasie ubijamy białka na sztywną pianę, następnie dodajemy powoli 20g cukru cały czas ubijając. Gdy syrop osiągnie temperaturę 120°C jest gotowy do przelania do ubitych białek (gdy nie mamy termometru to obserwujmy syrop cukrowy gdy zacznie wrzeć należy odczekać jeszcze około 1-2 min aż zacznie mocno się pienić, trzeba tylko uważać by go nie przypalić). Wlewamy syrop cukrowy cienkim strumieniem do piany z białek cały czas ubijając na najwyższych obrotach. Piana powinna być bardzo sztywna i lśniąca.

KROK 4:

Pistacje drobno siekamy. Możemy teraz wyjąć spody z lodówki, wykładamy na nie krem lemon curd i nakładamy ubitą pianę z białek. Karmelizujemy pianę z każdej strony przy pomocy palnika gazowego, posypujemy na koniec pistacjami. (Jeśli nie posiadamy palnika możemy zapiec ją w piekarniku pod grillem w temperaturze 200°C do osiągnięcia odpowiedniego koloru.

Amarello



Vitaquell

VEGETARIAN SINCE 1922

Majonezy wegańskie,
oraz wegański sos
Remoulade (tatarski) bio
idealnie przyozdobia
dania na Twoim
świętecznym stole.
Majonez dodaj do sałatek,
past i sosów.
Ekologiczny sos tatarski
to idealny dodatek
do kanapek,
oraz grillowanych warzyw.



Zastępniki mleka i jaj

Z uwagi na alergię czy nietolerancję pokarmową, coraz więcej osób interesuje się dietą wegańską lub częściowym wykluczeniem produktów odzwierzęcych. Zmiany te powodują wzrost zainteresowania zamiennikami produktów odzwierzęcych takich jak jaja czy mleko.

ALERGIA, A NIETOLERANCJA NA MLEKO

Ludzie najczęściej rezygnują ze spożywania mleka z powodu alergii lub nietolerancji pokarmowych, a także ze względów etycznych. W przypadku mleka krowiego nietolerancja występuje, gdy organizm nie wytwarza enzymu – laktazy, który jest odpowiedzialny za trawienie laktozy. Problem ten dotyczy głównie spożywania mleka, produkty przetworzone takie, jak kefir, jogurt, maślanka są na ogół dobrze tolerowane, w tych produktach zawartość laktozy jest minimalna. Natomiast alergią jest to nadmierna reakcja systemu odpornościowego na białko zawarte w mleku np. kazeinę, albuminę, globulinę. Objawia się ona swędzącą wysypką, wymiotami, kaszlem, świszczącym oddechem. Mleko krowie chociaż stanowi źródło wielu składników odżywczych, da się zastąpić produktami roślinnymi. Do zamienników mleka można zaliczyć napój migdałowy, ryżowy, mleko kokosowe, napój z siemienia lnianego, konopny, owsiany, orzechowy (z orzechów nerkowca, orzechów laskowych) czy sojowy. W celu podniesienia wartości odżywczej napojów roślinnych, niektórzy producenci stosują dodatek wapnia, witamin A, D, B12, cynku czy ryboflawiny. W naturalny sposób napoje można wzbogacać np. algami morskimi, które są cennym źródłem składników mineralnych (np. Napój Owsiany z Wapniem z Alg Morskich - NATUMI) oraz witamin łatwo przyswajalnych przez ludzki organizm.

ROŚLINNE NAPOJE ALTERNATYWĄ DLA MLEKA

NAPÓJ SOJOWY - produkowany jest z ziaren soi. Na rynku dostępne są napoje naturalne bez dodatku cukrów, słodzone lub smakowe: waniliowe, czekoladowe. Zawiera ok. 8-10 g białka na porcję i ma podobny profil wartości odżywczych co mleko krowie. Pozytywnie wpływa na organizm kobiety w okresie menopauzy. Soja łagodzi objawy spadku poziomu estrogenów, zawiera fitoestrogeny, które łagodzą objawy menopauzy takie jak uderzenia gorąca. Jednak soi nie można spożywać w nadmiarze, codzienne spożycie nie powinno przekraczać 50 g, z uwagi na zawartość trioglikozydów, które negatywnie wpływają na pracę tarczycy i powodują powstanie wola. Przy wyborze napoju sojowego warto zwracać uwagę, aby soja nie pochodziła z upraw modyfikowanych genetycznie. Gwarantują to produkty ekologiczne.

NAPÓJ MIGDAŁOWY, Z ORZECHÓW NERKOWCA – powstaje przez zmielenie orzechów z wodą i przesączenie przez sito otrzymanej masy. Mleko migdałowe zawiera sporo wapnia, magnezu, żelaza, witaminy E i B2 oraz nienasycone kwasy tłuszczowe.

NAPÓJ KOKOSOWY - bogaty w żelazo, magnez, fosfor, potas i cynk. Jest dosyć kaloryczny i ma stosunkowo dużą zawartość kwasów tłuszczowych w porównaniu do innych napojów. Mamy dwa rodzaje napoju kokosowego:

- gęsty napój kokosowy o wysokiej zawartości tłuszczu, sprzedawany najczęściej w puszkach lub kartonikach. Świetnie sprawdzi się jako baza do sosu, deseru, czy zagęszczacz do zupy;
- rzadki napój kokosowy jest idealny do koktajli, kawy, płatków śniadaniowych.

NAPÓJ RYŻOWY – powstaje przez zmiksowanie ugotowanego ryżu z wodą. Słodki posmak i gładka tekstura sprawiają, że jest to dość popularny zamiennik mleka krowiego stosowany do kawy, koktajli i deserów.

NAPÓJ OWSIANY – jeden z najchętniej przyrządzanych w domach. Prosty w wykonaniu (surowcem mogą być płatki owsiane) i bardzo smaczny. Zawiera niewiele białka, ale za to sporą ilość błonnika, węglowodanów i witamin z grupy B. Idealny do słodkich wypieków, placek, budyniu, czy owsianki.

NAPÓJ KONOPNY – konopie zaliczane są do tzw. superfoods, dlatego napój konopny uznawany jest za bardzo wartościowy. Konopie wyróżniają się wysoką zawartością niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, o idealnej proporcji 1:3. Dodatkowo są bogate w białko, witaminy z grupy B, witaminę E, wapń, potas, żelazo, magnez, fosfor.

NAPÓJ JAGLANY – uzyskiwany z kaszy jaglanej to produkt bezglutenowy i łatwostrawny, a dodatkowo bogaty w składniki odżywcze. Ma mało skrobi, za to dużo łatwo przyswajalnego białka. Zawiera także witaminy z grupy B oraz sporo żelaza, cynku i miedzi.



Na zdjęciu przykłady ekologicznych napojów roślinnych firm: Bjorg, Lima, Dr. Martins, Natumi, Alce Nero.

NATUR COMPAGNIE



Certyfikowane przez:
DE-ÖKO-001



Wszystko,

co nadaje smak życiu!



Buliony warzywne



Buliony mięsne



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

JAK ZROBIĆ NAPÓJ ROŚLINNY W DOMU?

Technika przygotowania napoju roślinnego jest prosta i prawie zawsze taka sama. Moczmy szklankę orzechów, pestek, ziaren i zostawiamy na noc. Rano płuczemy i miksujemy blenderem z czterema szklankami wody. Powstały płyn przelewamy do naczynia przez sito wyłożone gazą. Gazę dokładnie dociśkamy i gotowe! Napój możesz wzbogacić o łyżkę miodu, syropu klonowego, nasiona wanilii czy szczyptę cynamonu. Pozostałości po przygotowaniu napoju możesz wykorzystać do zrobienia ciastek, czy jako zagęstnik do zup. Napój ryżowy i jaglany przygotowuje się ze szklanki ugotowanego ryżu lub kaszy zmiksowanych z dwiema szklankami wody. Mleko owsiane, czy orkiszowe możesz przygotować w ciągu pół godziny z płatków owsianych lub orkiszowych. Wystarczy zalać płatki gorącą wodą, pozostawić na pół godziny, a następnie zmiksować i przecedzić przez gazę lub małe sitko.

GDY NIE MOŻEMY LUB NIE CHCEMY JEŚĆ JAJA

Osoby na diecie wegańskiej lub uczulone na białko jajka kurzego mogą mieć niemały problem w zaplanowaniu swojej diety. Jaja występują niemal w każdym przetworzonym produkcie spożywczym. Zastąpienie jajka w potrawach nie jest proste. Choć zamienników jajek jest wiele, nie można wskazać jednego uniwersalnego, który sprawdzi się we wszystkich daniach. Każdy zamiennik pełni inne funkcje i w zależności od przeznaczenia i potrzeb wykorzystania, trzeba poznać je wszystkie. Poniżej znajdziecie mały zbiór zasad, dzięki któremu dowiecie się jakim produktem, w których daniach i w jakich proporcjach zastąpić jajo kurze.

CZYM MOŻEMY ZASTĄPIĆ JAJA W PRZEPISACH?

SIEMIĘ LNIANE, NASIONA SZAŁWII HISZPAŃSKIEJ (CHIA)

Napęczniałe w niewielkiej ilości płynu, tworzą galaretowatą masę, którą stosuje się jako zamiennik jaj między innymi do ciast, ale również jako substancję zagęszczającą sosy czy smoothie. Mają one właściwości wiążące. Przed zmieszczeniem nasion z wodą warto je zmiksować, aby siemię lub chia miały bardziej zwartą konsystencję. Aby zastąpić jedno jajko należy użyć około 1 łyżki papki z siemienia lub chia. W podobny sposób można postąpić z **łuską babki jajowatej** zalewając 1 łyżeczkę łuski 1/3 szklanki wody, odczekać do zgęstnienia i można stosować do ciast lub kotletów. Oprócz nadawania odpowiedniej konsystencji daniom, produkty te posiadają również cenne składniki odżywcze. Zawierają kwasy omega-3, które występują w postaci kwasu alfa-linolenowego (ALA) podwyższają poziom dobrego cholesterolu HDL we krwi. Posiadają także dużą zawartość wapnia i żelaza. Ilość wapnia w szalwii hiszpańskiej przewyższa wiele produktów mlecznych.

MUSY OWOCOWE

Są idealne do ciast i słodkich wypieków: muffinów, babeczek, brownies. Nadają wilgocę, wiążą składniki, nadają wypiekom naturalnej słodkości, dzięki czemu można ograniczyć dodatek cukru. 1/2 rozgniecionego lub zmiksowanego banana lub 1/2 szklanki musu jabłkowego zastąpi 1 jajo. Dobrze w roli jajka sprawdzi się również zmiażdżone awokado.

PUREE Z WARZYW (NP. Z PIECZONEJ DYNI LUB BATATÓW)

Warzywne puree ma podobne właściwości, jak mus owocowy, ale nadaje charakterystyczny smak i obciąża ciasto. Żeby ciasto lepiej wyrosło, można dodać 1/2 łyżeczki sody lub proszku do pieczenia. Warzywne przecięry świetnie sprawdzają się przy pieczeniu ciastek, placków, babeczek czy chlebków jak również kotletów i pasztetów.

MAKI

Mąka np. ziemniaczana, kukurydziana, sojowa, owsiana wymieszana z 2 łyżkami wody zagęści, zwiąże i spulchni ciasto. To świetny zastępnik jajka w naleśnikach, biszkopcie, a także wegetariańskich kotletach, klopsach.

CZARNA SÓL (KALA NAMAK) – nadaje potrawom jajeczny smak, dzięki dużej zawartości siarczanów. Ma ona intensywny aromat, już niewielka ilość soli sprawi, że potrawy będą miały jajeczny aromat. Szczególnie nadaje się do majonezów, pasztetów, zapiekank czy tofuczniczy (jajecznicza z tofu).



Kala Namak swoje niezwykle właściwości zawdzięcza obecności siarczku sodu, który nadaje jej wyjątkowego jajecznego zapachu i smaku. Na zdjęciu sól czarna Kala Namak marki Crystal Planet.

SILKEN TOFU

Silken tofu czyli tofu jedwabiste różni się od zwykłego tym, że łatwiej się rozpada i jest bardziej miękkie. 1/3 rozgniezionej kostki tofu sprawdzi się w każdym wypieku. Zarówno słodkim, jak i wytrwanym. Nadaje wilgotność, wiąże i jest neutralne w smaku. Tofu świetnie pasuje jako zamiennik w „jajecznych” potrawach np. jajecznicza wegańska – imituje konsystencję jajeczną.

OCET JABŁKOWY Z SODĄ

Jedna łyżka octu jabłkowego i 1/2 łyżeczki sody lub proszku do pieczenia - nadadzą puszystości i spulchnią ciasto. Świetnie sprawdzi się we wszelkich wypiekach, które muszą wyrosnąć, np. omelety, biszkopty.

AQUAFABA

To woda po gotowaniu ciecierzycy lub po odsączeniu ciecierzycy w puszcze. Równie dobrze ubija się co białko jajka, dlatego stanowi świetny zamiennik jaj przy domowej produkcji majonezu bezjajecznego. Aquafabę można wykorzystać również do wykonania wegańskiej bezy, zastępując białko jajka wodą po ugotowaniu ciecierzycy.



Kupując ciecierzycę w puszcze nie wylewajmy zalewy! To aquafaba, która posiada zaskakująco podobne właściwości do białka jaj.

W niektórych przepisach jajka i jego zastępniki można po prostu pominąć. Naleśniki, pierogi można zrobić bez jajek, jeśli dodamy odrobinę więcej płynów.

*Justyna Busiło Dep. Jakości Bio Planet S.A.,
Agata Dominiak (wegeweda) - SzeF Kuchni*



NAPÓJ OWSIANY



40 min

SKŁADNIKI (1 litr):

płatki owsiane górskie - 1 szklanka
woda - 4 szklanki
nasiona wanilii - trochę (opcjonalnie)
syrop klonowy - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Płatki owsiane wsyp do miski i zalej gorącą wodą. Odstaw na ok. pół godziny, a następnie zmiksuj blenderem. Dodaj nasiona wanilii i łyżkę syropu klonowego i jeszcze chwilę miksuj.

KROK 2: Przelej płyn przez sitko o drobnych oczkach wyłożone do drugiego naczynia. Dobrze odcisnij łyżką płatki pozostałe na sitku.

KROK 3: Napój przelej do dzbanka lub szklanej butelki, zakręć lub przykryj folią spożywczą.

Agata Dominiak (wegeweda)



MLEKO KOKOSOWE



10 min

SKŁADNIKI (1 litr):

wiórki kokosowe - 2 szklanki
woda - 4 szklanki
ksylitol - 1 łyżka (opcjonalnie)

WARTO WIEDZIEĆ:

Mleko po kilku godzinach stania w lodówce może się rozwarstwić i na wierzchu powstanie gęsta śmietanka. Możesz ją zużyć do kawy, sosu, zupy lub ubić z niej kokosową bitą śmietaną. Jeśli chcesz, by mleko wróciło do poprzedniego jednolitego stanu, wystarczy je odrobinę podgrzać. A co z pozostałościami po mleku, czyli namoczonymi wiórkami? Na nie również znajdzie się wiele sposobów. W mojej kuchni nic nie może się zmarnować - można z nich zrobić ciastka, kulki kokosowe lub zjeść w owsiance

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wiórki kokosowe wsyp do miski i zalej wodą. Jeżeli masz czas, wykorzystaj zimną wodę, a wiórki zostaw do namoczenia na całą noc. Jeżeli właśnie wstałeś z łóżka i masz ochotę napić się kawy z mlekiem kokosowym, zalej wiórki gorącą wodą, odstaw na kilka minut i zblenduj.

KROK2: Naszykuj sobie wygodne naczynie, na którym możesz oprzeć sitko o drobnych oczkach wyłożone gazą i przelej przez nie płyn. Dobrze odcisnij łyżką wiórki pozostałe na sitku, aby żadna kropla mleka się nie zmarnowała. Mleko przelej do dzbanka lub szklanej butelki, zakręć lub przykryj folią spożywczą.

Agata Dominiak (wegeweda)



BUDYŃ MORELOWY



🕒 20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

napój jaglany - 2 szklanki
świeże morele - 8 szt.
skrobia ziemniaczana lub z tapioki - 2 łyżki
brązowy cukier - 3 łyżki
woda - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Morele wypestkuj, pokrój na mniejsze kawałki i wóź do małego garnka. Wlej wodę, dodaj 1 łyżkę cukru i duś pod przykryciem przez kilka minut, aż morele się rozpadną i będą miękkie. Ostudź i zblenduj na gładki mus.

KROK 2: Z dwóch szklanek napoju jaglanego odlej pół. Półtorej szklanki zagotuj, a do pozostałej połowy dodaj skrobię i cukier. Dokładnie wymieszaj tak, by nie było grudek. Przelej do gotującego się napoju. Dodaj zmiksowane morele i zagotuj. Przez cały czas mieszaj, aż budyń stanie się gęsty. Zdejmij z ognia i przelej do miseczek lub pucharków.

Zdrowie na języku



KREM BUDYNIOWY DO CIAST I TORTÓW BEZ NABIAŁU



🕒 180 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

mleko owsiane - 500 ml
ksylitol - 6 łyżek
budyń waniliowy bezglutenowy - 2 szt.
wegańskie masło lub margaryna - 125 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: 350 ml mleka zagotowujemy z kremem. W pozostałym mleku rozpuszczamy budyń.

KROK 2: Do gotującego się mleka wlewamy rozpuszczone budyń, cały czas mieszając, aż budyń zgęstnieje.

KROK 3: Zostawiamy do całkowitego przestygnięcia.

KROK 4: Zimny budyń miksujemy z masłem.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



BUDYŃ CZEKOLADOWY Z KALAFIORA



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

różyczki kalafiora (ugotowane w nieosolonej wodzie) - 3 szt.
daktyle - 6 szt.
syrop z agawy - 1 łyżka (opcjonalnie)
kakao - 3 łyżki
mleko roślinne - 50 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W blenderze umieszczamy wszystkie składniki i miksujemy do otrzymania jednolitej masy.

KROK 2: Dzielimy na porcje, chowamy na chwilę do lodówki, a po wyjęciu ozdabiamy owocami.

Szybko Tanio Smacznie

KOKOSOWE CIASTO Z CZERWONĄ PORZECZKĄ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (15 porcji):

mąka kokosowa - 250 g
mleko ryżowe - 1 litr
olej roślinny - 50 g
cukier - 50 g
banany - 2 szt.
porzeczki czerwone - 3 garści
proszek do pieczenia - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W misce umieszczamy banany, cukier oraz olej i całość blendujemy.

KROK 2: Porcjami dodajemy mąkę kokosową i proszek do pieczenia, mieszamy i powoli

dołączamy mleko ryżowe (konsystencja ciasta powinna być dość gęsta, lekko wodnista).

KROK 3:

Ciasto przekładamy do blachy wyłożonej papierem do pieczenia, na wierzchu układamy porzeczki (trochę przyciskając je ręką, wgniatając w ciasto).

KROK 4: Piekarnik rozgrzewamy do 160°C. Ciasto pieczemy przez ok. 40 min w 180°C, przez kolejne 30 minut w 150 – 160°C. Studzimy i kroimy, gdy będzie zimne (inaczej będzie się rozpadać).

Szybko Tanio Smacznie



Wegańskie majonezy

Dieta wegańska, w wyobrażeniu ludzi odżywiających się w sposób tradycyjny, a także początkujących wegan, może wydawać się trudna i mocno ograniczona. Rzeczywiście, ten sposób odżywiania wyklucza spożywanie mięsa, mleka, miodu, nabiału i jajek, czyli wszystkich produktów pochodzących od zwierząt. Nie oznacza to jednak, że weganie nie mają urozmaiconej diety i że muszą rezygnować ze wszystkich smaków, obecnych w diecie tradycyjnej. Powiedziałybym nawet, że jest dokładnie odwrotnie. Większość produktów odzwierzęcych, z powodzeniem można zastąpić roślinnymi zamiennikami. Weganizm daje całkiem nowe możliwości kulinarne, których odkrycie spowoduje, że jadłospis może nabrać całkiem nowej jakości.

WEGANIZM W ZGODZIE Z TRADYCJĄ

Majonezy to tradycja w polskiej kuchni. Trudno sobie wyobrazić klasyczną, wielkanocną sałatkę jarzynową bez majonezu. Nie musisz rezygnować ze smaku majonezu i z dań, które go zawierają, ponieważ istnieją jego znakomite roślinne zamienniki, które z łatwością możesz przygotować sam w domu. Sposobów na roślinne majonezy jest sporo. Ile ludzi, tyle pomysłów. Jedne majonezy są zdrowsze, inne mniej. Różnią się składem i produktem podstawowym. Dzisiaj opowiem o kilku sposobach na majonez, żeby przekonać Was, że przygotowanie roślinnego zamiennika jest bardzo proste. Sprzęt, jakiego będziesz potrzebował do wykonania majonezu to zwykły blender kielichowy.

ZIELONY MAJONEZ

Jednym z moich ulubionych i najzdrowszych majonezów jest ten wykonany z awokado, tzw. guacamole, w wersji klasycznej. Do jego przygotowania wystarczy awokado, ząbek czosnku, odrobina soku z cytryny, trochę musztardy, oliwy, soli i odrobiny pieprzu. Awokado należy obrać ze skory, pozbawić pestki i rozgnieść widelcem, dodać wszystkie pozostałe składniki, dokładnie wymieszać i gotowe. Ten majonez, jak się domyślasz, nie jest biały, jak ten jajeczny, ale za to bogaty w zdrowe tłuszcze jednonienasycone, gęsty, kremowy i pyszny.

IDEALNIE BIAŁY MAJONEZ

Jeśli zależy Ci na białym kolorze majonezu oraz na smaku

niemal identycznym, jaki ma majonez jajeczny, to jedną z najpopularniejszych wersji wegańskich jest tzw. sojonez, czyli majonez wykonany na bazie mleka sojowego. Potrzebne jest niesłodzone mleko sojowe, olej, odrobina octu jabłkowego i jeszcze kilka dodatków, aby uzyskać piękny, biały, kremowy majonez idealny do wielkanocnej sałatki. Podobny efekt uzyskasz przygotowując majonez z aquafaby, czyli wody pozostałej po odsączeniu ciecierzycy.

ZDROWSZE WERSJE MAJONEZÓW

Inne zdrowsze wersje majonezu, które osobiście bardzo lubię to majonez z kalafiora, majonez ze słonecznika i majonez z kaszy jaglanej. Do każdego z tych majonezów potrzebny Ci będzie olej, ale nie w takiej ilości, jak w przepisach na idealnie białe majonezy. Tutaj olej jest tylko dodatkiem, nadającym konsystencję, a nie jednym z głównych składników. Te majonezy też będą białe, ale nie tak, jak sojonez, czy majonez z aquafaby. Sam musisz zdecydować, co jest dla Ciebie ważniejsze. Idealny smak, konsystencja i kolor, przypominające oryginalny majonez czy właściwości zdrowotne?

JAK NADAĆ JAJECZNY SMAK I ZAPACH

Na koniec zdradzimy Wam jeszcze sekret, jak uczynić majonez bardzo jajecznym w smaku. W sklepach ze zdrową żywnością lub na targach zapytajcie o czarną sól, w indyjskim języku nazywaną Kala Namak. Czarna sól, tradycyjna przyprawa używana w kuchni hinduskiej, jest rodzajem soli charakteryzującym się jajecznym smakiem i zapachem. Czarna sól to nic innego jak chlorek sodu z dodatkiem aromatycznego siarczku sodu, który powstaje w trakcie redukcji innych związków podczas tradycyjnego wędzenia soli po wydobyciu. To właśnie wspomniany chlorek sodu, nadaje czarnej soli słonego smaku, a związki siarki odpowiadają za jajeczny smak i specyficzny zapach. Dzięki czarnej soli Twój majonez nie będzie wiele różnił się od tego oryginalnego, z jajek. Zapraszam Was do eksperymentowania, a sami przekonacie się, że wykonanie domowego roślinnego majonezu to żadna sztuka, a dzięki używaniu różnych rodzajów majonezów Wasze posiłki staną się bardziej urozmaicone.

Agata Dominiak (wegeweda) - Szef Kuchni





MAJONEZ ZE SŁONECZNIKA



20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

nasiona słonecznika - 1 szklanka
sok z połowy cytryny - 1 szt.
przegotowana woda - 4-5 łyżek
delikatny olej lub oliwa z oliwek - 2 łyżki
sól karna, cukier puder trzcinowy - 1 szczypta
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Nasiona słonecznika zmiel w młynku do kawy na mąkę. Przełóż do miski, wlej sok z cytryny, wodę i olej lub oliwę. Blenduj kilka minut, do uzyskania kremowej konsystencji. Dodaj sól czarną, cukier puder, pieprz i miksuj jeszcze przez chwilę. Jeśli uznasz, że majonez jest za gęsty, dodaj więcej wody i jeszcze chwilę miksuj.

Agata Dominiak (wegeweda)



MAJONEZ SOJOWY



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mleko sojowe - 1/2 szklanki
ocet jabłkowy, musztarda - 1 łyżka
delikatny olej ok. 1/2 szklanki
sól karna namak - 1/2 łyżeczki
brązowy cukier puder - szczypta
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do blendera wlej mleko sojowe i ocet. Miksuj przez około minutę. Dodaj musztardę, cukier, sól czarną i pieprz. Ponownie miksuj. Powoli zacznij dolewać olej, ciągle miksując. Jeżeli majonez okaże się za mało gęsty, możesz dolać więcej oleju, aż uzyskasz pożądaną konsystencję. Im więcej oleju dodasz, tym bardziej gęsty będzie majonez.

Agata Dominiak (wegeweda)

*Sojady: produkty ekologiczne, które czynią
Twoją codzienną kuchnię bardziej kolorową!*

Wybierając produkty Sojade otwierasz się na różnorodność kreatywnych przepisów na bazie soi, ryżu, a nawet konopi. Współpracujemy wyłącznie ze sprawdzonymi, francuskimi rolnikami ekologicznymi, aby zapewnić Państwu produkty wolne od GMO. Nasze organiczne przetwory owocowe są przygotowywane na miejscu, w naszym zakładzie Haute-Savoie, aby zachować ich pełny smak. Dzięki temu na Twoim stole gości to, co najlepsze.

Produkty Sojade znajdziesz w swoim ulubionym sklepie specjalistycznym z ekologiczną żywnością.

Nowosc



Sojade
ORGANICZNE PRODUKTY
PEŁNE KREATYWNOCI



SOJA Z
FRANCUSKICH UPRAW

www.sojade.co.uk



WSZYSTKO ZACZEŁO SIĘ

60

LAT TEMU

NAJLEPSZE SOSY SOJOWE, SZEROKI WYBÓR KLASYCZNYCH I DOPRAWIANYCH SOSÓW!

Od 60 lat marka Lima zyskuje na popularności. Dziś to jeden z liderów wśród europejskich producentów żywności ekologicznej, który nieustannie poszerza asortyment kuchni japońskiej.

100%
NATURALNEGO
SMAKU

25%
MNIJ SZOŁI



BEZGLUTENOWE



ŻYJ POZYTYWNIĘ

NASZE PRODUKTY ZNAJÓZIESZ NA STRONIE:

www.limafood.com

Lima

japońskie przysmaki dla każdego



Dawno, dawno temu była sobie belgijska rodzina Gavaert, która zaprzyjaźniła się z pewnym japończykiem – George'm Ohsawa, japońskim filozofem, który opracował zasady makrobiotyki kładzącej szczególny nacisk na naturalne sposoby odżywiania. Wspólna przyjaźń utwierdziła Pierre'a Gavaert w przekonaniach, że dieta wegetariańska przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Chcąc podzielić się swoim entuzjazmem, Pierre wpadł na pomysł stworzenia firmy zajmującej się produkcją zdrowej żywności. Z czasem idea przeobraziła się w markę o nazwie Lima, która przez lata zyskiwała coraz większą rozpoznawalność i popularność. Dziś Lima to lider wśród europejskich producentów żywności ekologicznej.

FILOZOFIA

Lima to marka mająca świadomość szkód i poziomu zanieczyszczenia planety, spowodowanych przez przemysłową produkcję żywności, zwłaszcza odzwierzęcej, dlatego z dumą promuje dietę wegańską. Współczesna hodowla wiąże się nie tylko z ogromnymi stratami zasobów naturalnych i wody pitnej, ale również z dramatycznym wylesianiem i silnym zanieczyszczeniem wód podziemnych. Innymi słowy, taka produkcja stanowi ogromne zagrożenie dla różnorodności biologicznej na Ziemi i dla zdrowia ludzi. Misją marki Lima jest nieustanne podnoszenie świadomości konsumentów poprzez wskazywanie korzyści płynących z rolnictwa ekologicznego i diety roślinnej – oprócz walorów smakowych i zdrowotnych, spożywanie wegańskich produktów znacznie zmniejsza ślad węglowy, przyczyniając się w ten sposób do ochrony naszej planety.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

W trakcie specjalnie przygotowanego, zrównoważonego procesu produkcji, powstaje żywność pełna roślinnego białka i wartości odżywczych, która zadowoli każdego smakosza. Tu łączy się zboża i rośliny strączkowe, by wykorzystać zawarty w nich błonnik, aminokwasy i bogate składniki odżywcze. Dzięki produktom Lima zmniejsza się ilość nasyconych tłuszczów dodawanych do potraw, unika dodawania cukru i wspiera organizm cennymi przyprawami oraz produktami procesu lakto-fermentacji. Lima wykracza daleko poza standardy prawne. System testowy, dostosowany do każdego produktu, aplikowany jest przez kilka specjalistycznych, niezależnych laboratoriów. System ten jest w stanie z powodzeniem wykryć obecność pestycydów, alergenów i wszelkich innych zanieczyszczeń. Co roku firma przeprowadza ok. 12 tys. kontroli jakości różnych produktów. W laboratorium marki organizuje się także degustacje i testy, aby ocenić zapach, smak i konsystencję produktu w celu ulepszenia jakości jedzenia, zgodnie z hasłem: gdy jesz lepiej, czujesz się lepiej i jesteś zdrowszy!

KUCHNIA JAPOŃSKA I LIMA - NATURALNE POŁĄCZENIE!

W 1957 roku Lima wprowadziła na europejski rynek swoje pierwsze japońskie produkty: sos sojowy, kuzu, miso i ryż. Kuchnia japońska z jej czystymi, wyrafinowanymi składnikami jest odzwierciedleniem zamysłu twórcy Limy, dlatego wciąż temat ten znajduje się w centrum uwagi firmy. Produkty kuchni japońskiej pochodzą od sprawdzonych dostawców – rzemieślników, wytwarzających żywność według tradycyjnych metod. W Japonii fermentacja jest jedną z najpopularniejszych metod konserwowania żywności. Produkty fermentowane - w szczególności sos sojowy i miso - mają znaczną wartość odżywczą i bogaty smak. Od ponad 40 lat sosy sojowe Lima są produkowane przez rodzinną firmę założoną w Japonii w 1804 roku.

ŚWIAT PIĄTEGO SMAKU - UMAMI

Podstawowe smaki (słodki, słony, kwaśny i gorzki) są powszechnie znane, ale istnieje piąty smak: umami. Jest to naturalny aromat występujący w japońskich przyprawach, takich jak sos sojowy i miso. Wydobywa inne smaki z potrawy, nadając jej wyjątkowego charakteru. Smak umami wynika z fermentacji produktów spożywczych takich jak sos miso i sos sojowy. Oprócz produktów fermentowanych, umami występuje również w swojej naturalnej postaci w niektórych artykułach spożywczych, takich jak grzyby shiitake lub wodorosty.

Przez ponad 55 lat działalności Lima pozostaje wierna swoim pierwotnym przekonaniom, że najwyższa jakość produktów oraz zrównoważona dieta to kluczowe elementy sprzyjające naszemu zdrowiu. W swojej ofercie ma około 25 produktów do gotowania lub do chrupania. Są to zarówno bardziej tradycyjne produkty, jak kawy zbożowe, musli, po przysmaki kuchni japońskiej, takie jak bazy do zup miso, sosy sojowe, ocet ryżowy i egzotycznie brzmiące gomasio, mieszankę soli morskiej i sezamu, nadająca potrawom delikatnego smaku.



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

WYSELEKCJONOWANE ZIOŁA I PRZYPRAWY W WYŚMIENITEJ OLIWIE Z OLIVEK

Dojrzewające w słońcu oliwki są przetwarzane bezpośrednio po zebraniu z dodatkiem świeżych ziół i przypraw.



Ekologiczna Oliwa z Oliwek z Chili



Ekologiczna Oliwa z Oliwek z Truflami



Ekologiczna Oliwa z Oliwek z Bazylią



Ekologiczna Oliwa z Oliwek z Czosnkiem

Bez dodatku esencji eterycznych



www.bioplanete.com/pl

Dystrybutor:

Bio Planet
www.bioplanet.pl



Bio Oliwa z Oliwek z Białymi Truflami Alba

Rzadkie, białe trufle są cennym rarytasem, który cieszy się dużym uznaniem zarówno w wykwintnych restauracjach, jak i w delikatesach. Aromat trufli nadaje potrawom wyjątkowy charakter, z tego powodu oliwa truflowa jest niezwykle cenna, nawet niewielka ilość pozwala w niezwykły sposób uszlachetnić walory przyrządzanego dania.

Oliwa z oliwek o intensywnym smaku trufli, pozbawiona sztucznych aromatów, w stu procentach ekologiczna była marzeniem Judith Faller-Moog, właścicielki Ölmühle Moog - olejarni BIO PLANÈTE. Gdy jednak rozpoczęła ona wraz ze swoim zespołem prace nad recepturą tego niesamowitego produktu, szybko okazało się, że stworzenie idealnej oliwy jest niezwykle trudne. Przeprowadzenie niezliczonej ilości degustacji trwało miesiącami, produkty były poddawane ocenie, analizie i ponownej degustacji, aż w końcu osiągnięto żądany rezultat: zrównoważoną, w pełni ekologiczną oliwę z oliwek, bez sztucznych aromatów, o cudownie intensywnym smaku najcenniejszych, białych trufli.

PODSTAWĘ STANOWIĄ WYJĄTKOWO DELIKATNE OLIVKI Z POŁUDNIOWYCH WŁOCH.

Producent składników oliwy extra virgin BIO PLANÈTE pochodzi z południowych Włoch i ma duże doświadczenie w uprawie oliwek. Przedsiębiorstwo jest zarządzane przez trzecie pokolenie rodziny. W tym słonecznym regionie Włoch od wieków dojrzewają oliwki nazywane „dolce di rossano”, które dzięki ekstrakcji na zimno pozwalają uzyskać oliwę najwyższej jakości.

TRUFLE — DIAMENTY W ŚWIECIE KULINARIÓW

Firma BIO PLANÈTE używa do produkcji oliwy truflowej rzadkiej odmiany trufli z Piemontu - wyróżniających się wysoką jakością białych trufli Alba.

Trufle rosną zazwyczaj w pobliżu drzew, np. dębów, jednak przede wszystkim pod ziemią, dlatego dobry węchu jest niezbędny do ich znalezienia. W przeszłości do poszukiwania trufli często wykorzystywano świnie, ale ponieważ ich upodobanie do smaku tych cennych grzybów okazało się zbyt silne, obecnie są zastępowane specjalnie wyszkolonymi psami. Pomimo wielu prób uprawa trufli do dzisiaj jest niemożliwa, dlatego są one nadal poszukiwane w tradycyjny sposób w oparciu o poufne wskazówki przekazywane z pokolenia na pokolenie.

W JAKI SPOSÓB OLIVA NABIERA SMAKU TRUFLI?

Trufle są umieszczane w oliwie i poddawane procesowi nazywanemu maceracją. Pozostają tam przez 20 - 35 dni, w zależności od intensywności uzyskanego smaku, który jest regularnie kontrolowany. Drogocenna oliwa truflowa jest rozlewana do butelek dopiero po zakończeniu wszystkich etapów jej uzyskiwania, jeżeli wyniki wszystkich przeprowadzonych analiz są całkowicie zgodne z wymogami.

WYSTARZY KILKA KROPLI

Aromatyczna oliwa zachwyca zrównoważonym, a jednocześnie intensywnym zapachem świeżych trufli, dzięki czemu wystarczy zaledwie kilka kropli, aby nadać indywidualny charakter potrawom takim jak risotto, świeży makaron, potrawy ziemniaczane czy carpaccio.

PIECZONE WARZYWA Z NASIONAMI GRANATU I EKOLOGICZNĄ OLIWĄ Z OLIVEK Z TRUFLAMI



🕒 50 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

marchew - 10 szt.
rzepa - 4 szt.
burak - 4 szt.
owoc granatu - 1 szt.
ząbek czosnku - 1 szt.
świeża szałwia - 1 pęczek
orzechy laskowe - 1 garść
nasiona sezamu - 2 łyżki
Oliwa z Oliwek z Białymi Truflami Bio - BIO PLANÈTE - 3 łyżki
sól i świeżo zmielony pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Rozgrzej piekarnik do 200°C

KROK 2: Pokrój wzdłuż obrane wcześniej marchewki, rzepę i buraki. Posiekaj drobno szałwie

KROK 3: Praż orzechy laskowe, obracając od czasu do czasu, po 10 minutach odstaw do ostygnięcia. Po tym czasie rozdrobnij w mrożdzieru.

KROK 4: Wymieszaj porządnie warzywa z Oliwą z Oliwek z Białymi Truflami, pieprzem i posiekanym czosnkiem, tak, aby równomiernie się zamarynowały.

KROK 5: Piecz w rozgrzanym piekarniku do 200°C przez 35 minut. W tym czasie przekrój owoc granatu i wybierz nasiona.

KROK 6: Dopraw upieczone warzywa odrobiną Oliwek z Oliwek z Truflami, udekoruj nasionami granatu i rozdrobnymi orzechami laskowymi i posyp solą oraz pieprzem.

BIO PLANÈTE



BIO PLANÈTE

Produkte aus biologischen Zutaten

OLIWA Z OLIVEK Z BIAŁYMI TRUFLAMI BIO - BIO PLANÈTE



WARTO WIEDZIEĆ:

Smaczna przekąska wcale nie musi być skomplikowana. Dzięki kilku kroplom Ekologicznej Oliwy z Oliwek z Truflami pieczone warzywa nabiorą wyjątkowego smaku. Jest to olej naturalny. Osad na dnie butelki i delikatne zmętnienie nie wpływają negatywnie na jego jakość.



Najszczęśliwsze kury

Specjalnie dla Was przeprowadziliśmy wywiad z Panią Alicją Pustkowską z Olewina koło Wielunia, która od wielu lat zajmuje się hodowlą kur i dostarcza jaja, które w sklepach specjalistycznych możemy znaleźć pod marką Bio Planet.

Pani Alicjo, na początek proszę nam opowiedzieć o początkach. Jak to się wszystko zaczęło i dlaczego postawili Państwo na ekologię?

Alicja Pustkowska: Nasza przygoda z kurami zaczęła się 6 lat temu. Zastanawialiśmy się jaka praca byłaby dla nas najlepsza i oboje z mężem doszliśmy do wniosku, że najlepszym pomysłem będzie praca wśród zwierząt, dlatego też zdecydowaliśmy się na kury. Postawiliśmy od razu na ekologię, ponieważ dbamy o to, żeby zdrowo się odżywiać oraz chcieliśmy przekonać do tego również innych. Hodujemy od zawsze tę samą rasę kur (hy-line).

Często się słyszy, że jaja opisywane zerówką pochodzą od szczęśliwych kur z chowu ekologicznego. Czy może nam Pani opowiedzieć, jak wygląda typowy dzień najszczęśliwszej kury?

Alicja Pustkowska: Sposób, w jaki nasze kury są hodowane jest bardzo tradycyjny, dzięki czemu możemy uzyskać najlepszy smak jajka – jak u babci na wsi. Typowy dzień najszczęśliwszej kury zaczyna się wcześniej rano. Dbamy o to, aby kury pozabawione były stresów i niczego im nie brakowało. Niesienie jajek rozpoczyna się od razu po przebudzeniu i trwa do południa. Resztę dnia kury spędzają na odpoczynku i zabawie.

Jak wygląda proces pozyskiwania jaj – od zbioru do gotowego opakowania?

Alicja Pustkowska: Jaja zbierane są dwa razy dziennie, rano i po południu. Następnym etapem jest ich segregacja wg wagi oraz oznaczenie indywidualnym numerem weterynaryjnym, który zawiera informację na temat klasy jaja oraz kraju jego pochodzenia. Po zakończeniu segregacji produkt jest już gotowy do kolejnego etapu, czyli pakowania do odbioru przez firmę Bio Planet. Każde opakowanie oznaczamy numerem pakowni i datą ważności jaj. Kiedy wszystkie te kryteria zostaną spełnione, czekamy już tylko na odbiór.

W ekologii wyklucza się stosowania antybiotyków, co w takim razie używacie na wypadek infekcji?

Alicja Pustkowska: Chów ekologiczny opiera się tylko na wytworach najwyższej jakości, pozbawionych GMO i środków chemicznych, dlatego, aby zapobiec infekcjom stosujemy odpowiednią wentylację oraz świeżą wodę. Dogłębnie też tego, aby ściółka zawsze była czysta i sucha, a pokarm, którym karmimy kury zawsze świeży i najlepszego gatunku. Poza tym nasze gospodarstwo jest pod ścisłym nadzorem weterynarii. Dzięki temu do tej pory w naszym kurniku nie wystąpiła żadna niepokojąca infekcja.

Czym kury są karmione?

Alicja Pustkowska: Głównym składnikiem paszy przeznaczonej do żywienia naszych kur są zboża pochodzące z upraw ekologicznych. Jest to pokarm, który dla tego gatunku ptaków jest najbardziej odpowiedni ze względu na smak i łatwostrawność. Stosowana dawka zapewnia kurom dzienną rację zapotrzebowania na energię, dlatego nasze kury zawsze są szczęśliwe i pełne werwy.

Jakie są największe zalety tego chowu dla konsumenta, dlaczego powinniśmy wybierać zerówki?

Alicja Pustkowska: Największymi zaletami chowu ekologicznego dla konsumenta jest to, że wyklucza się wytwory technologiczne, a cała produkcja opiera się wyłącznie na środkach pochodzenia biologicznego. Odrzuca się całkowicie produkty pochodzenia chemicznego. Jaja pochodzące z hodowli ekologicznej cechują się wyjątkowym smakiem i wartościami odżywczymi.

rozmawiała Katarzyna Burzyńska



Wielkanoc

Wielkanoc to najważniejsze i najstarsze święto chrześcijańskie, upamiętnia drogę do zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Po 40 dniach postu poprzedzonego Środą Popielcową obchodzimy Wielki Tydzień, który rozpoczyna się Niedzielą Palmową, a kończy Wielką Niedzielą, inaczej zwaną Paschą lub Wielkanocą. Chociaż od strony religijnej obrzędy zaczynają się dużo wcześniej i trwają jeszcze długo po Niedzieli, skupmy się na trzech najbardziej kulinarnych dniach.

WIELKI PIĄTEK – POST ŚCISŁY

To dzień powagi i zadumy, tego dnia wspomina się mękę Pańską i obowiązuje post ścisły. Poza wyeliminowaniem potraw mięsnych tego dnia również ogranicza się ilość posiłków oraz zjadanych pokarmów. W tradycyjnej kuchni tego dnia w porze obiadowej najczęściej sięgamy po rybę lub jajko sadzone z ziemniakami i surówką. My polecamy iść o krok dalej i chociaż na ten jeden dzień zostać weganinem.

WIELKA SOBOTA ŚWIĘCONKA

Święconka to nieodczony element Wielkiej Soboty, poza Polską zwyczaj ten praktykowany jest również na Słowacji i Białorusi. Chociaż niektóre źródła podają, że tradycja sięga czasów pogańskich, historia święcenia pokarmów nie jest aż tak długa, jak mogłoby się wydawać, w niektórych rejonach współczesnej zachodniej Polski święcenie pokarmów w Wielką Sobotę było prawie nieznaną do połowy XX wieku. Święconka to nic innego jak przystrojony odświętnie koszyk wypełniony pokarmami. W Święconce pierwsze skrzypce pełnią ugotowane, często

ozdobione jaja, są symbolem odrodzenia. Nie może zabraknąć chleba - symbolu komunii świętej, wędliny, symbolicznego Baranka Paschalnego i soli, która ma chronić od zepsucia. Poza tymi czterema elementami często do koszyczka wkładamy także ciasta wielkanocne, ser, masło, chrzan czy pieprz, a nawet słodycze.

NIEDZIELA – UROCZYSTE ŚNIADANIE

Tradycyjnie zaczyna się od Święconki. Na świątecznym stole nie może zabraknąć żurku, białej kiełbasy, pieczonych mięs, pasztetów i oczywiście chrzanu. Na ośłodę serwujemy tradycyjną babkę wielkanocną, mazurek lub paschę.

WIELKANOC DLA WEGAN

Wielkanocne menu jest zaprzeczeniem idei weganizmu, ale wcale nie musi tak być, przygotowując świąteczny koszyk, włożmy pokarmy, które mają dla nas szczególne znaczenie, a na świąteczny stół przygotujmy wegańskie odpowiedniki tradycyjnych potraw.

Katarzyna Burzyńska



SŁONECZNA KANAPKA



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

chleb pełnoziarnisty - kromka - 1 szt.
szynka - 1 plaster
jajko - 1 szt.
majonez - 1 łyżeczka
avocado - 1/2 szt.
mały pomidor - 1/2 szt.
cebula czerwona posiekana - 1 łyżka
szpinak świeży lub mieszanka sałat - 1 garść
olej do smażenia - 1 łyżka
sól morską - trochę
pieprz kolorowy - trochę
ulubiony olej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Avocado i pomidora pokroić w drobną kostkę, wymieszać z posiekaną cebulą. Dobrać solą i pieprzem. Chleb opiec w opiekaczu lub w piekarniku - musi być ciepły i chrupiący. Podczas gdy chleb się podpieka na dużej patelni rozgrzać olej. Wbić jajko, obok położyć plaster szynki. Smażyć jajko ok. 2 min, żółtko powinno zostać płynne. Szynkę podsmażyć na chrupiąco.

KROK 2: Grzankę wyłożyć na talerz, posmarować majonezem. Na majonez wyłożyć po kolei: szpinak (mieszankę sałat), szynkę, awokado z pomidorem, skropić ulubionym olejem (ew. dobrą oliwą), przykryć jajkiem. Jajko dobrać solą i pieprzem, podawać natychmiast.

Iwona Kuczer



WIELKANOCNA SAŁATKA Z JAJKAMI I ZIEMNIAKAMI



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ziemniaki - 500 g
jajka - 3 szt.
cienki szczypiorek - 1 pęczek
szalotka - 2 szt.
serek lub jogurt - 1 opakowanie
sól - do smaku
świeżo mielony pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na małe kawałki. Gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Odczujemy i odstawiamy do ostygnięcia. Jajka gotujemy na twardo w osolonej wodzie. Przesłodzone jajka obieramy i kroimy w kostkę. Kilka plasterków można zostawić do dekoracji.

KROK 2: Szalotki obieramy i kroimy w kostkę. Szczypiorek siekamy. Do miski wrzucamy ziemniaki, jajka, szalotki, szczypiorek oraz serek lub jogurt. Wszystko dokładnie mieszamy. Dobrać solą i pieprzem. Gotową sałatkę wstawiamy na godzinę do lodówki. Podajemy jako jedną z potraw na wielkanocnym śniadaniu.

My Chcemy Jeść



DIETETYCZNE JAJKA FASZEROWANE



20 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

jaja - 3 szt.
avocado - 1/2 szt.
posiekany szczypiorek - 1 łyżka
pomidor świeży - 1/2 szt.
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jajka ugotuj na półmiękkko, lekko ostudź, następnie obierz ze skorupki i powyciągaj żółtka.

KROK 2: Żółtka przełóż do miski wraz z mięszem avocado, dokładnie rozgnieć i połącz całość za pomocą widelca.

KROK 3: Kolejno dodaj posiekany szczypiorek i pokrojonego w drobną kostkę pomidora oraz przyprawy. Delikatnie wymieszaj.

KROK 4: Białka wypełnij przygotowanym farszem. Na wierzchu możesz położyć posiekany szczypiorek lub natkę pietruszki.

Zdrowie na języku



ŚLEDZIE POD PIERZYNKĄ



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

filety śledziowe z oleju - 5 szt.
jaja ugotowane na twardo - 8 szt.
marchew ugotowana - 4 szt.
burak ugotowany średni - 2 szt.
ziemniak ugotowany w mundurku - 2 szt.
cebula - 1 sztuka.
zioła prowansalskie - 2 szczypty

SOS:

śmietana 18% (gęsta) - 250 ml
majonez - 200 ml
papryka mielona ostra - 1/2 łyżeczki
czosnek suszony - 1/2 łyżeczki
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Filety śledziowe kroimy w wąskie paski i układamy na dnie najlepiej przezroczystego naczynia, drobno siekamy cebulkę i posypujemy nią ułożone śledzie, całość przyprawiamy szczyptą ziół prowansalskich.

KROK 2: Przygotowujemy sos - wkładamy do miski wszystkie składniki sosu i łączymy mieszając.

KROK 3: Wykładamy na śledzie ok. 1/4 sosu, a następnie obieramy ziemniaki, kroimy na plasterki i wykładamy przykrywając 1/4 części sosu

KROK 4: Robimy kolejną warstwę, tarkujemy buraki na grubych oczkach, wykładamy do pojemnika i przykrywamy 1/4 sosu.

KROK 5: Tarkujemy marchew na dużych oczkach i wysypujemy do naczynia, polewamy ostatnią częścią sosu.

KROK 6: Obieramy jaja, tarkujemy na grubych oczkach i wysypujemy do naczynia tworząc pulchną pierzynkę.

Katarzyna Burzyńska



SERNIK WIEDEŃSKI

115 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

twaróg - 1 kg
jaja - 8 szt.
cukier waniliowy - 1 łyżka
cukier - 190 g
masło - 125 dag
budyń waniliowy bez cukru - 1 opakowanie
śmietana 30% - 120 ml
czekolada gorzka (minimum 70% kakao) - 150 g

DODATKOWE INFORMACJE:

Przechowywać w lodówce.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zwykły twaróg należy zmielić trzykrotnie.

KROK 2: Masło roztopić w rondelku i odstawić do wystudzenia.

KROK 3: Żółtka oddzielić od białek i zmiksować je z cukrami na puszystą masę.

KROK 4: Cały czas miksując dodawać ser i proszek budyniowy.

KROK 5: Na końcu dodać masło i ponownie zmiksować.

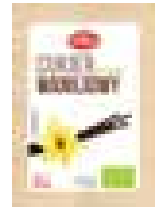
KROK 6: Białka ubić na sztywno i dodawać delikatnie do masy mieszając szpatułką.

KROK 7: Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, boki wysmarować masłem i piec przez 55 min w piekarniku rozgrzanym do 170°C.

KROK 8: Posiekaną czekoladę rozpuścić w 120 ml śmietanki i polać wystudzony sernik.

minieko

polecamy!



CUKIER WANILIOWY BIO - AMYLON



PLACUSZKI GRYCZANE Z SEREM SMAŻONYM



90 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka gryczana - 1 szklanka
jajo - 1 szt.
cukier trzcinowy - 1 szczypta
drożdże świeże - 10 g
ser smażony - 1 opakowanie
woda - 3/4 szklanki
mielone siemię lniane - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do ciepłej wody wrzucamy drożdże (tyle, ile na szklankę mąki). Dodajemy szczyptę cukru i odrobinę

mąki gryczanej. Pozostawiamy zaczyn na ok. 10 min.

KROK 2: Dodajemy resztę mąki gryczanej, dodajemy łyżeczkę mielonego siemienia lnianego i wbijamy jajko. Pozostawiamy ciasto do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę.

KROK 3: Na suchą, rozgrzaną patelnię nakładamy placki po łyżce ciasta. Smażymy, aż będą rumiane. Podajemy ze smażonym serem.

Anita Zegadło (AZgotuj)



PLACKI Z BANANA I RÓŻNYCH MĄK



20 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

jajka - 3 szt.
banany małe - 3 szt.
mąka kasztanowa - płaska - 1 łyżka
mąka gryczana - płaska - 1 łyżka
mąka ryżowa - 2-3 łyżki
cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki
sól - szczypta
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jajka ubijamy ze szczyptą soli. Następnie dodajemy cukier

waniliowy, jeszcze raz ubijamy, dodajemy mąki i dokładnie mieszamy. Na końcu dodajemy starte na tarce na grubych oczkach banany, mieszamy.

KROK 2: Smażymy na małym ogniu i na małej ilości oleju.

KROK 3: Podajemy z konfiturą, sokiem jagodowym lub syropem klonowym i dodatkowo z napojem jaglanym.

Barbara Strużyna

Amaizin

ORGANIC

Muszle Taco Amaizin



Bezglutenowe, Ekologiczne ...
O niesamowitym smaku!

www.amaizin.com





PASZTET Z WARZYW Z ROSOŁU



🕒 90 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

włoszczyzna z rosółu (marchew, pietruszka, seler, por, kapusta, cebula) - trochę
ryż - 1 szklanka
brązowa soczewica - 1 szklanka
mielone migdały - 1/3 szklanki
zmielone płatki owsiane - 1/2 szklanki
suszone grzyby ugotowane w zupie lub moczone przez noc w wodzie - kilka
olej - 1/3 szklanki
sos sojowy - 2 łyżki
posiekana natka pietruszki - garść
kmin rzymski - 1 łyżeczka
mielona kolendra - 1 łyżeczka
papryka wędzona - 1/2 łyżeczki
kurkuma - 1/2 łyżeczki
rozmaryn - 1/2 łyżeczki
suszony czosnek - 1/2 łyżeczki
imbir - szczypta
gałka muskatołowa - szczypta
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ostudzone warzywa pokrój na mniejsze kawałki i wrzuc do dużej miski.

KROK 2: Soczewicę i ryż ugotuj w osobnych garnkach. Dodaj do warzyw wraz z olejem. Zblenduj ręcznym blenderem na gładką masę. Jeśli posiadasz malakser, na pewno pójdzie Ci szybciej.

KROK 3: Dodaj płatki owsiane i migdały. Utwardzają i zbijają masę, dzięki czemu pasztet będzie się lepiej kroił. Dodaj grzyby, natkę pietruszki, sos sojowy i przyprawy. Ponownie zmiksuj.

KROK 4: Formę wyłóż papierem do pieczenia, przełóż do niej pasztetową masę i piecz w temperaturze 180 stopni przez około godzinę. Po tym czasie wyłącz piekarnik i pozostaw uchylone drzwiczki piekarnika, aby pasztet powoli obniżał swoją temperaturę. Po wyjęciu pasztet musi całkowicie wystygnąć przed krojeniem.

Agata Dominiak (wegeweda)



WEGETARIAŃSKI BARSZCZ BIAŁY



🕒 30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

barszcz biały - zakwas - 300 g
ziemniaki - 500 g
cebula - 1 szt.
marchew - 2 szt.
korzeń pietruszki - 2 szt.
plaster selera korzeniowego - 1 szt.
czosnek ząbki - 2 szt.
liść laurowy - 2 szt.
ziele angielskie - 2 szt.
sól himalajska - do smaku
pieprz biały mielony - do smaku
majeranek - 2 łyżeczki
jajka na twardo - 6 szt.
napój ryżowo - kokosowy - 100 ml
oliwa - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotowujemy wszystkie potrzebne składniki do przygotowania dania.

KROK 2: Cebulę obieramy, kroimy na pół i podsmażamy w garnku na oliwie. Warzywa obieramy i myjemy. Ziemniaki, marchew kroimy w kostkę i dodajemy do cebuli, przesmażamy minutę. Zalewamy litrem wody, dodajemy seler, korzenie pietruszki, liście laurowe i ziele angielskie, sól, pieprz. Gotujemy aromatyczny wywar warzywny ok. 30 min.

KROK 3: Tak przygotowany wywar stanowi bazę barszczu białego. Wyjmujemy z zupy selera, cebulę i pietruszkę - miksujemy z odrobiną wywaru na krem i zagęszczamy nim zupę. Do wywaru dodajemy też zakwas na barszcz biały, czosnek przeciśnięty przez praskę, majeranek. Zupę podgrzewamy, zabelamy, napojem ryżowo - kokosowym, doprawiamy do smaku.

KROK 4: Porcje zupy podajemy z połówkami jajka ugotowanego na twardo i świeżymi listkami ziół.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



ŻUREK JAGLANY Z CHRZANEM



🕒 25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

zakwas do żurka jaglany - 1 butelka
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
liść laurowy - 1 szt.
ziele angielskie - 3 szt.
sól i pieprz - do smaku
majeranek - 1/2 łyżeczki
ziemniaki - 5 szt.
jajka na twardo - 4 szt.
olej rzepakowy - 1 łyżka
chrzan - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane ziemniaki pokrój w kostkę, zalej wodą, dodaj przyprawy. Zaczynj gotować. Na patelni zeszklij cebulę. Dodaj do zupy. Posiekaj czosnek, dodaj. Kiedy ziemniaki będą miękkie, dodaj łyżeczkę chrzanu. Dokładnie wymieszaj zawartość żurku, wlewaj i mieszaj. Zagotuj. Podawaj z jajem i świeżym majerankiem.

Anita Zegadło (AZgotuj)



JAJA FASZEROWANE SZPINAKIEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

jajka - 6 szt.
szpinak świeży lub mrożony - 100 g
sól himalajska, pieprz - do smaku
majonez - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka (muszą być w temperaturze pokojowej) myjemy, wkładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy na twardo (10 min). Po tym czasie od razu odcedzamy i zalewamy zimną wodą. Ostudzone jajka obieramy, płuczemy pod bieżącą wodą i układamy na ręczniku papierowym. Każde jajko przecinamy na pół i delikatnie wyjmujemy żółtka. Żółtka miksujemy blenderem ręcznym ze szpinakiem i majonezem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Tak przygotowany farsz przekładamy do rękawa cukierniczego i wypełniamy połówki białek

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



NA WIELKANOCNY STÓŁ GORĄCO POLECAMY NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
EKOLOGICZNY ŻUREK I CHRZAN MARKI RUNOLAND. WSZYSTKIE NASZE
PRODUKTY PRZYGOTOWUJEMY NA BAZIE TRADYCYJNYCH RECEPTUR, UZYSKUJĄC
W TEN SPOSÓB NATURALNY, WYŚMIENITY SMAK I AROMAT !



ZDROWY MAZUREK

60 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

ciasto:

mąka orkiszowa - 300 g
zimny olej kokosowy lub masło ghee - 180 g
babka jajowata - 1 łyżka
miód - 100 g
żółtko - 3 szt.

owoc granatu (opcjonalnie)

wypełnienie:

śliwki kalifornijskie - 150 g
sok owocowy - 2 kieliszki
daktyle - 200 g
migdały posiekane w słupki - trochę

KROK 1 (ciasto): Mąkę orkiszową wysypać na stolnicę. Następnie przesiekać z tłuszczem, miodem, nasionami babki jajowatej i żółtkami. Zagnieść w kulę i owinąć w ręcznik papierowy. Odłożyć do lodówki na godzinę. Rozwałkować na cienkie ciasto, wyłożyć formę do pieczenia papierem i przełożyć ciasto. Piec w 180°C około 20 minut.

KROK 2 (wypełnienie): Śliwki i daktyle namoczyć w osobnych garnkach we wrzącej wodzie ok. 20 minut. Odcedzić i zblendować dodając do każdego kieliszek soku. Na dno wypieczonego mazurka rozsmarować warstwę śliwkową, potem daktylową. Wierzch dekorować uprażonymi słupkami migdałów. Z jednej połówki granatu wycisnąć sok i odparować. Kiedy będzie gęsty syrop poleć wierzch mazurka. Udekorować owocem granatu.

Anita Zegadło (AZgotuj)



POMARAŃCZOWA BABKA BEZGLUTENOWA

90 min



SKŁADNIKI (8 porcji):

jajka - 5 szt.
cukier - 1 szklanka
mąka ryżowa - 0,5 szklanki
mąka kukurydziana - 0,5 szklanki
mąka z ciecierzycy - 0,5 szklanki
1 budyń bezglutenowy waniliowy - 40 g
pomarańcza - 1 szt.
kurkuma - 0,5 łyżeczki
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
olej - 5 łyżek
sól - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy ze szczyptą soli na sztywną pianę. Nie przestając ubijając dodajemy cukier, a następnie żółtka i miksujemy jeszcze chwilę.

KROK 2: Pomarańczę myjemy dokładnie i parzymy wrzątkiem, osuszamy. Ścieramy skórkę pomarańczową i wyciskamy sok. Do ubitych na puszysto jaj dodajemy mąkę oraz wszystkie pozostałe składniki, następnie bardzo delikatnie wszystko mieszamy.

KROK 3: Ciasto przelewamy do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej mąką kukurydzianą formy na babkę. Pieczemy ok. 40 min w 180°C do tzw. suchego patyczka. Studzimy.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



JAGLANA PASCHA Z NERKOWCAMI

180min



SKŁADNIKI (12 porcji):

kasza jaglana - 200 g
nerkowce - 250 g
mleko migdałowe - 700 ml
stewia - 2 łyżki
jagody goji - 50 g
morele suszone niesiarkowane - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę jaglaną optukać, a następnie ugotować w mleku migdałowym z dodatkiem stevi.

KROK 2: 100 g nerkowców namoczyć, a kolejne 100g zblendować na mąkę.

KROK 3: Ugotowaną i ostudzoną kaszę zblendować z namoczonymi nerkowcami, następnie do całości dodać mielone nerkowce, posiekane morele i jagody goji- całość wymieszać.

KROK 4: Masę przełożyć do formy wyłożoną folią spożywczą (lub najlepiej gazą, wtedy kasza odda wilgoć) i odstawić do stężenia oraz schłodzenia.

KROK 5: Paschę podać posypaną 50 g nerkowców i jagodami goji.

Magdalena Nagler (foodmania)



ŁATWE CIASTO DROŻDŻOWE BEZGLUTENOWE

90 min



SKŁADNIKI (8 porcji):

mąka bezglutenowa - 2 szklanki
drożdże - 1 opakowanie
cukier trzcinowy - 1/2 szklanki
masło - 1/4 kostki
mleko - 3/4 szklanki
cynamon - 1 szczypta
jaja - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:


Masło rozpuścić, dolać mleko. Mąkę wsypać do miski dodać drożdże suszone, cukier i wlać masło z mlekiem. Dobrze wymieszać drewnianą łyżką. Ciasto ładnie odchodzi i nie lepi się. Przełożyć do wysmarowanej masłem foremki. Odstawić do wyrośnięcia na godzinę. Potem piec posypane cynamonem przez 50 minut w 170°C.

Anita Zegadło - (AZgotuj)



TORT MAKOWO - MIGDAŁOWY



 90 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 migdały nieblanszowane - 2 szklanki
 mak - 2 szklanki
 suszone owoce (śliwki, rodzynki, morele, daktyle lub figi) - 1 szklanka
 jajka - 5 szt.
 skórka z cytryny - trochę
 rum - 2 łyżki
 cukier trzcinowy - łyżka
 mleko roślinne lub od krowy - 2 szklanki
 agar lub mąka ziemniaczana - 1 łyżeczka
 konfitura lub mus (jagodowy, malinowy lub inny kwaśny) - 1/2 stoika
 kuwertura lub gorzka czekolada - 1 opakowanie
 mąka kokosowa lub wiórki - trochę
 olej kokosowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Migdały zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do namoczenia. Ściągamy skórkę z migdałów. Skórka powinna się wyciskać w miarę łatwo. Jeżeli migdały są blanszowane, to moczymy je przez 1-2 godziny i odlewamy wodę. Następnie migdały mielimy w maszynce do mięsa. Następnie przekładamy migdały do miseczki i miksujemy z mlekiem z dodatkiem agaru.

KROK 2: Mak zalewamy wrzątkiem i moczymy przez 1-2 godziny. Odcedzamy i mielimy mak trzykrotnie z suszonymi owocami.

KROK 3: Białka oddzielamy od żółtek. Żółtka ucieramy z cukrem trzcinowym i dodajemy do masy makowej. Dodajemy 1,5 łyżki oleju kokosowego, rumu i trochę starej skórki z cytryny. Wszystko dokładnie mieszamy.

KROK 4: Tortownicę wykładamy papierem do pieczenia, tylko dół. Smarujemy pozostałym tłuszczem kokosowym i posypujemy wiórkami kokosowymi lub mąką kokosową (u mnie mąka).

KROK 5: Ubijamy na sztywną pianę białka ze szczyptą soli. Mieszamy delikatnie z masą makową i wykładamy do tortownicy. Następnie wykładamy masę migdałową.

KROK 6: Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy 45 min.

KROK 7: Studzimy i przecinamy jak ciasto biszkoptowe i wykładamy na dolną warstwę mas lub dżem i przykrywamy drugą częścią ciasta. Rozpuszczamy w kąpieli wodnej kuwerturę albo gorzką czekoladę i polewamy wierzch. Posypujemy mąką lub wiórkami kokosowymi.

Barbara Strużyna



hummus z avocado
bezglutenowy bio 170 g

falafel bio 240 g

falafel burger
z brokułami bio 180 g

florentin
 ORIGINAL BOTTLED

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



CHLEB GRYCZANO - SŁONECZNIKOWY



60min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 kasza gryczana niepalona - 1 i 1/2 szklanki
 słonecznik łuskany - 1 i 1/2 szklanki
 mąka kukurydziana - 1/2 szklanki
 mąka gryczana - 1/2
 chia - 2 łyżki
 babka jajowata - 1 łyżka
 babka pszenik - 1 łyżka
 sezam biały łuskany - 2 łyżki
 miód - 1 łyżka
 sól himalajska - 1 łyżeczka
 woda ciepła - 3 szklanki
 olej kokosowy lub inny tłuszcz - 2 łyżki

kokosowy i sól. Zalewamy wodą mąki, nasiona i mieszamy. Pozostawiamy na kilka godzin do wchłonięcia się wody i napęcznienia nasion.

KROK 2: Do foremki wkładamy papier do pieczenia i smarujemy go olejem kokosowym (lub innym). Wykładamy ciasto i ugniatamy łyżką. Wierzch możemy wygładzić zwilżoną dłonią. Wstawiamy do piekarnika 180°C na ok. 1 godzinę. Ja pod koniec pieczenia obserwuję chleb. W tym przypadku zauważyłam, że spód chleba jest wilgotny. Wyjęłam go z foremki i papieru i odwróciłam go, położyłam na kratce, tak aby podpiec spód i go trochę wysuszyć.

Barbara Strużyna

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wsypujemy wszystkie suche składniki do miski i mieszamy. W ciepłej wodzie rozpuszczamy miód, olej



CHLEB ZE SKIEŁKOWANYCH ZIAREN ORKISZU



80min

SKŁADNIKI (12 porcji):
 ziarna orkiszu - 2 i 3/4 szklanki
 woda - 100 ml
 sól - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziarna orkiszu dokładnie przepłukujemy filtrowaną wodą, a następnie zalewamy i pozostawiamy na 6 godzin lub całą noc. Po tym czasie płuczemy ziarna i kielkujemy przez 2 dni. Dwa razy dziennie przepłukujemy filtrowaną wodą.

KROK 2: 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 sól i mieszamy. Foremkę wykładamy papierem do pieczenia i umieszczamy w niej ciasto na 2/3 wysokości. Odstawiamy w bardzo ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 7 - 12 h (można umieścić w piekarniku nagrzanym do max. 50°C).

KROK 3: Wyrośnięte ciasto umieszczamy w foremce i wkładamy do zimnego piekarnika. Nastawiamy piekarnik na temperaturę 200°C i pieczemy chleb przez 1 godzinę. Po upieczeniu wyciągamy z foremki i zawijamy w bawełnianą ściereczkę. Kroimy po całkowitym wystudzeniu.

Dominika Lasota (Jeszybyczwzdrowiu)



SERNIK Z MIGDAŁÓW, SŁONECZNIKA I RODZYNEK



60min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 śliwki lub inne owoce sezonowe - 1/2 kg
 agar agar - 1 łyżeczka
 migdały - 2 szklanki
 pasta kokosowa - 100 - 200 g
 olej kokosowy - 1 łyżka
 syrop z agawy - do smaku
 słonecznik - 1 szklanka
 rodzyнки - 1 szklanka
 cynamon - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Migdały moczymy przez całą noc. Jeżeli migdały mają skórkę, to ją ściągamy. W tym przepisie zostały użyte odsączone migdały, które pozostały po wykonaniu mleka migdałowego. Jeśli nie chcemy przy okazji uzyskać napoju migdałowego, to miksujemy migdały z 1 szklanką źródlanej lub przegotowanej wody.

KROK 2: W kąpielii wodnej rozpuszczamy pastę kokosową. Następnie dodajemy migdały i mieszamy wszystko ze sobą. Dodajemy odrobinę syropu z agawy. Ponownie mieszamy.

KROK 3: Dojrzałe duże śliwki, pozbawiamy pestek i skórek. Miksujemy, przelewamy do garnuszka, dolewamy odrobinę wody z rozpuszczoną łyżeczką agar agar. Mieszając zagotowujemy i gotujemy 2-3 minuty, doprawiamy szczyptą cynamonu i syropem z agawy. Odstawiamy do lekkiego ostygnięcia.

KROK 4: Na patelnię wsypujemy słonecznik i na małym ogniu podgrzewamy, aby stał się gorący i puścił lekko olej, staramy się, aby ziarna nie zmieniły koloru. Odstawiamy od lekkiego ostygnięcia.

KROK 5: Do miksera wsypujemy słonecznik i chwilę miksujemy. Następnie dodajemy rodzyнки i miksujemy do momentu wytworzenia masy, którą będziemy wykładać spód naszego ciasta.

KROK 6: Tortownicę wykładamy papierem do pieczenia. Wykładamy masę słonecznikowo-rodzynekową i ugniatamy palcami, aby uzyskać płaską powierzchnię. Następnie wykładamy masę migdałowo-kokosową i ugniatamy, aby otrzymać równą powierzchnię. Na wierzch wylewamy przygotowane śliwki i wygładzamy powierzchnię.

KROK 7: Ciasto wkładamy do lodówki, aby stężało.

Barbara Strużyna

Chrzan



W temacie Wielkiejnocy zatrzymujemy się na chwilę, przy dodatkach, opowiemy o roślinie bez której nie wyobrażamy sobie wielkanocnego stołu, jedni lubią ostry, a inni łagodny, w połączeniu z buraczkami lub żurawiną. Jedno jest pewne chrznan ma wielu fanów.

CHRZAN W HISTORII

Chrzan jest rośliną wieloletnią z rodziny kapustowatych. Naturalnie występuje i pochodzi z terenów południowo wschodniej Europy i zachodniej Azji. Znany był już podobno w starożytnym Egipcie. Pierwsze wzmianki o tej roślinie pochodzą od starożytnych Greków. W swojej pracy „Historical notes on horseradish” autorzy J.W.Courter i A.M. Rhodes wspominają o słowach kapłanki pełniącej funkcję wyroczni w świątyni Apolla w Delfach, która miała powiedzieć, że buraki są warte swojej wagi w srebrze, a chrznan swojej wagi w złocie. W starożytnym Rzymie pojawiają się pierwsze wzmianki o tej bylinie. O chrzanie pisał Pedanius Dioscorides - grecki lekarz, farmakolog i botanik, który żył i pracował w Rzymie w czasach cesarza Nerona. Opisał tę roślinę w swoim dziele pod tytułem De Materia Medica, które było największą księgą o ziołach w tych czasach, a pozostała w użyciu aż do XVII wieku. Do Europy chrznan trafił dość późno, bo według jednych źródeł około XII wieku, a innych nawet pod koniec średniowiecza. Zarówno korzeń, jak i liście wykorzystywano jako lekarstwo. Jako przyprawę dość powszechnie stosowano chrznan w Niemczech, Skandynawii i Brytanii. Chrzan uprawiany jest również w Polsce, a jego duże uprawy znajdują się w województwie łódzkim. Roślina ta dość dobrze rośnie w naszym klimacie zarówno dziko i uprawnie.

CHRZAN W KUCHNI

Do użytku kulinarnego częściej stosowany jest chrznan z upraw. Lepsze właściwości lecznicze ma natomiast chrznan dziki. Przysłowie mówi „Dobry chrznan, ale nie sam”. Roślina ta stosowana jest w niewielkich ilościach dla poprawienia smaku potraw. Liście chrznanu doskonale konserwują pożywienie przed psuciem i gniciem. Mięso i produkty spożywcze owinięte w liście chrznanu dłużej pozostają świeże. Liście chrznanu dodaje się do kiszonych ogórków czy wypieku chleba na liściu chrznanu. Do przyprawiania używany jest korzeń tej rośliny, ale także liście. Dzięki niemu potrawy zyskują charakterystyczny ostry smak.

Dodawany zwykle do zup takich jak żur, żurek, barszcz biały czy zalewajka, do sosów, sztuki mięsa, ryb w galarecie, wędlin, masła, sera białego, past kanapkowych. Świeży korzeń strugany prosto do sałatek nadaje im ożywczy smak. Chrzan zwykle kojarzy się z Wielkanocą. U mnie w domu chrznan tarty był przez dziadka na zewnątrz, gdyż w domu nie dało się wytrzymać. Wszystkim ciekły łzy. Cóż, to bardzo popularne warzywo w naszym kraju doczekało się nawet wiersza. W „Chrzanie” Jana Brzechwy wszyscy płaczą nad tartym warzywem. „Panie chrzanie, Niech pan przestanie!”. Za tą reakcją naszego organizmu odpowiedzialne są glukozytolany. Chrznan należy i warto jeść właściwie przez cały rok. Szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Ma właściwości rozgrzewające. Proces termiczny pozbawia chrznan większości właściwości leczniczych, jak i smakowych. Warto zatem używać go świeżo startego, a przechowywać w korzeniu. Warzywo to nie lubi wilgoci ani suchego środowiska i to zarówno w trakcie uprawy, jak i przechowywania. Podobnie jak większość warzyw i bylin chrznan jednoroczny jest najsmaczniejszy.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE CHRZANU

Chrzan jest rośliną nie tylko przyprawową, ale także leczniczą. Ma wiele zastosowań w medycynie ludowej. Leczy się nim przeziębienie, katar, zatoki. Pobudza układ trawienny, łagodzi bóle głowy, kręgosłupa i bóle reumatyczne. Najnowsze badania donoszą, że chrznan ma właściwości antynowotworowe. Głównym składnikiem chrznanu są glukozytolany. Substancja ta reagując z enzymami, za sprawą mikroflory jelit i w środowisku termicznym organizmu powoduje powstawanie szerokiej gamy związków. Produkty tego procesu to izotiocyjaniiny (w skład których wchodzi: izotiocyjaniin fenetylu i izotiocyjaniin allilu). Składniki te odpowiadają za zdrowotne właściwości chrznanu i to one zmniejszają prawdopodobieństwo rozwoju choroby nowotworowej.

Anita Zegadło (AZgotuj) - Szef Kuchni



ĆWIKŁA Z CHRZANEM



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
ugotowane lub upieczone buraki - 5 szt.
korzeń chrznanu - 1 szt.
sól - do smaku
cukier 1 szczypta
sok z połówki cytryny - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraki zetrzeć na małych oczkach. Chrznan obrać i zetrzeć na małych oczkach. Dodajemy sok z połówki cytryny, szczyptę cukru i doprawiamy solą. Dokładnie wymieszać. Przełożyć do czystych wyparzonych stoików. Przechowywać w lodówce.

Anita Zegadło - AZgotuj



DOMOWA MUSZTARDA



🕒 85 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ziarna jasnej горчицы - 140 g
ocet łagodny jabłkowy - 75 ml
cukier trzcinowy - 50 g
sól - 1/2 łyżeczki
woda - 100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziarna горчицы wstawiamy do zamrażalnika.

KROK 2: Po godzinie wyciągamy горчицę i mielimy na mączkę, np.: w młynku do kawy. Zmieloną mączkę zasypujemy solą, cukrem i mieszamy. Wodę i ocet wlewamy do niewielkiego garnuszka i doprowadzamy do wrzenia, po czym odstawiamy na 15 minut, aby roztwór przestygł.

KROK 3: Przesłodzonym roztworem zalewamy mączkę z горчицы. Mączkę należy dokładnie wymieszać z wodą i octem, a następnie przełożyć do słoika, zakręcić i odstawić do lodówki na 24 godziny, aby wszystkie składniki się „przegryzły”. Przechowujemy w lodówce.

Kinga Bajcar



DOMOWY MAJONEZ W 5 MINUT



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

musztarda - 1 łyżeczka
olej lub oliwa - 250 ml (olej słonecznikowy lub rzepakowy)
sok z cytryny lub ocet jabłkowy - 2 - 3 łyżki
sól - 1/4 łyżeczki
pieprz - do smaku
jajka - 2 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jajka dokładnie myjemy lub wkładamy na chwilę do wrzątku (5-7 sekund). Wszystkie składniki majonezu powinny mieć temperaturę pokojową. Oddzielamy żółtka od białka. Do słoika wkładamy żółtka (ewentualnie możemy wykorzystać całe jajko, moim zdaniem smak jest lepszy, gdy użyjemy samych żółtek), dodajemy łyżeczkę musztardy, sól, pieprz (może być biały), sok z cytryny. Wkładamy blender (tak, aby wiertło było na dole stoiczka), dolewamy olej lub oliwę i miksujemy na najwyższych obrotach. Powoli przesuwamy blender do góry, kiedy widzimy, że na dole mamy już majonezową masę. Blendujemy ok. 2 min, powoli przesuwając blender z góry na dół (3-4 razy).

Barbara Strużyna



poloniak.pl



www.poloniak.pl



PIECZONA KARKÓWKA



🕒 160 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

karkówka - 1,5 kg
 czosnek granulowany - 1/2 łyżeczki
 cebula - 1 szt.
 majeranek - 1 łyżka
 cząber - 1 łyżka
 ziaren ziela angielskiego - 7 szt.
 ziaren jałowca - 10 szt.
 mielona słodka papryka - 1/2 łyżeczki
 sól morską i pieprz - do smaku
 oliwa z oliwek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przyprawy i zioła wymieszać z solą (ok. 1,5 łyżeczki), pieprzem (1/2 łyżeczki) i dodać tyle oliwy z oliwek, żeby powstała pasta.

KROK 2: Karkówkę umyć, osuszyć, położyć na półmisku. Powstałą pastą dobrze natrzeć mięso. Cebulę obrać, pokroić w plastry i obłożyć karkówkę.

KROK 3: Tak przygotowane mięso odstawić na co najmniej 1 godzinę do lodówki (najlepiej mięso marynować przez całą noc) przykryte naczyniem żaroodpornym.

KROK 4: Mięso wyjąć z lodówki, włożyć do rękawa, podać je 1/2 szklanki wody i piec w naczyniu żaroodpornym w nagrzanym piekarniku w 180°C przez 1,5 - 2 godzin. Sprawdzić patyczkiem, czy mięso jest miękkie.

KROK 5: Na 5 minut przed końcem pieczenia rozciąć rękaw i odsłonić mięso (można całkowicie zdjąć rękaw) by karkówka pięknie się zrumieniła.

KROK 6: Podawać karkówkę na ciepło z ziemniakami lub wszelkiego rodzaju kaszami czy ryżem. Jednak zanim ją pokroimy, mięso musi odpocząć oraz trochę przestygnąć by się dobrze i ładnie kroilo. Równie dobrze smakuje na zimno z pieczywem.

Tylko z Natury

polecamy!



**KARKÓWKA SUROWA
BIO - WASĄG**



WIELKANOCNY PASZTET Z INDYKA I JAGŁY



🕒 120 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mięso mielone z indyka - 500 g
 kasza jaglana - 100 g
 jajko - 1 szt.
 pistacje bez łupin - 30 g
 oliwa z oliwek - 1 łyżka
 sos sojowy - 1 łyżka
 majeranek - 1 łyżeczka
 tymianek - 1 łyżeczka
 sól - do smaku
 czarny pieprz - do smaku
 olej kokosowy - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę jaglaną gotujemy w bulionie warzywnym i odstawiamy do absolutnego przestudzenia. Można to zrobić dzień wcześniej. Pistacje, obrane wcześniej z łupin, drobno siekamy.

KROK 2: Zimną kaszę jaglaną blendujemy. Dodajemy mięso mielone z indyka, oliwę z oliwek, sos sojowy, przyprawy oraz jajko. Dokładnie wyrabiamy, aby powstała jednolita masa. Formę, najlepiej keksówkę, smarujemy olejem kokosowym i przekładamy do niej mięso. Na wierzchu układamy pistacje, lekko je wklepując.

KROK 3: Paszтет wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 200°C i pieczemy 1,5 godziny. Studzimy, chowamy do lodówki na noc.

My Chcemy Jeść

polecamy!



MAKRELA W BIODOLIWIE Z OLIVEK - PAN DO MAR



JAJECZNICA Z KIEŁBASĄ



🕒 15min

SKŁADNIKI (2 porcje):

jaja - 6 szt.
 kiełbasa zwykła lub sojowa - 1 szt.
 seler naciowy todyga - 1 szt.
 papryka - szt.
 olej - trochę
 pieprz - do smaku
 sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paprykę myjemy, oczyszczamy i kroimy w kostkę. Kiełbasę kroimy w kostkę. Seler naciowy myjemy i drobno siekamy. Do miski wbijamy jajka i roztrzepujemy z solą, pieprzem, a następnie wlewamy na patelnię z odrobiną oleju. Do jajek dodajemy kiełbasę, paprykę i seler. Smażymy do ścięcia się jaj.

Dorota Wdowińska - Rozbicka (dorotaDS)



SZYBKA PASTA Z MAKRELI I AVOCADO



🕒 10min

SKŁADNIKI (3 porcje):

filety z makreli w oliwie z oliwek - 240 g
 awokado - 1 szt.
 rozspanka - 1 garść
 cebula posiekana - 1 łyżka
 sól i pieprz - 1 do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Avokado przecinamy na pół, wydrążamy środek, przekładamy do miseczki i rozgniatamy widelcem. Cebulę kroimy w kostkę, rozspankę drobno siekamy. Makrele, cebulę, rozspankę przekładamy do awokado i dokładnie mieszamy, całość przyprawiamy i chłodzimy w lodówce

Agnieszka Nitsu - AktywneZywienie



przepis z okładki!

PIECZEŃ MIĘSNA MAJERANKOWA Z JAJKIEM



🕒 200 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
mięso mielone - 500 g
jaja - 3 szt.
cebula - 1 szt.
majeranek - 1 łyżka
czosnek - 2 ząbki
sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Gotujemy 2 jaja na twardo, studzimy i obieramy ze skorupki.

KROK 2: Do miski wrzucamy mięso, posiekaną drobno cebulę, wyciśnięty czosnek, przyprawy, wbijamy jajko i łączymy składniki.

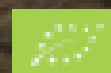
KROK 3: Na blacie rozkładamy dwie warstwy papieru do pieczenia (o długości ok. 50 cm), wykładamy na nie ok. 4/5 przyprawionego mięsa, formujemy płaski prostokąt (o grubości ok. 2 cm), pośrodku robimy rowek i układamy wzdłuż ugotowane jajka, jedno za drugim. Następnie ostrożnie łapiemy lewą i prawą krawędź papieru do pieczenia i składamy do wewnątrz formując walec, pozostałym mięsem zalepiamy otwory z przodu i tyłu. Wszystko wyrównujemy, delikatnie uklepując.

KROK 4: Surową pieczeń wraz z papierem ostrożnie przekładamy na blachę do pieczenia. Nadmiar papieru obcinamy. Pieczemy ok. 3 godziny w 150°C.

Katarzyna Burzyńska



SIRLOIN to estońska firma produkująca pyszne, ekologiczne produkty mięsne. Każdy z nich posiada starannie dobrane przyprawy i składniki najwyższej jakości. Spróbuj wszystkich smaków suszonej wołowiny i wybierz ten, który smakuje Ci najlepiej!





Łukasz Kuklewicz
ekspert kategorii mięsa i wędliny

Okiem eksperta: Mięsa i wędliny BIO

DŁUGA DROGA DO JAKOŚCI I DOSKONAŁEGO SMAKU

Na jakość mięsa, które znajduje się na naszym talerzu, wpływ ma każdy aspekt jego powstawania. W procesie wytwarzania ekologicznego mięsa kontroli podlega zarówno gospodarz prowadzący chów, jak i przetwórca i dystrybutor. W porównaniu do przemysłowo wytwarzanego mięsa konwencjonalnego różnic jest wiele i mają one wpływ zarówno na smak, aromat i walory zdrowotne. Na każdym szczeblu priorytetem jest dobrostan zwierząt i jakość produktów, a nie ich ilość.

Wszystko zaczyna się w gospodarstwie ekologicznym, które przestrzegać musi określonych norm związanych z chowem. Wytyczne te określają, jaką ilość zwierząt można utrzymywać na określonej powierzchni, sposób karmienia, a także leczenia. W gospodarstwach ekologicznych, zwierzęta żywią się paszami roślinnymi z gospodarstwa bądź też pozyskanymi z zewnątrz i posiadającymi stosowny certyfikat. Co ważne, stawia się tu na jakość, a nie maksymalizację zysku i efektywność. Niedopuszczalne jest wymuszone karmienie zwierząt. W żywieniu nie zezwala się na wykorzystywanie: antybiotyków, promotorów wzrostu, pasz i produktów powstałych z organizmów genetycznie modyfikowanych.

W ekologicznych przetwórcach mięsa dysponuje się dużo mniejszą paletą dozwolonych dodatków, w tym środków konserwujących. Ponadto podlegają one ścisłej kontroli na całym procesie produkcji, każde zakupy muszą być rozliczone i sprawdzone. Trzeba też dodać, że skutkuje to faktem, że mięso ekologiczne ma także zazwyczaj krótsze terminy przydatności do spożycia. Ekologiczny wychów z dostępem do powietrza, zielonej paszy i dużym wybiegiem, sprawia, że mięso ma doskonały smak i aromat. Idealnym przykładem jest rosół z ekologicznej kury, wystarczy doprawić go warzywami, nie trzeba wspomagać się żadnymi polepszaczami smaku, jak różnego rodzaju kostki rosołowe, czy chemiczne przyprawy ze sporą zawartością glutaminianu sodu.

EKOLOGICZNY ŚWIEŻY DRÓB

W przypadku drobiu najczęściej wybieranymi produktami są kurczaki świeże – tuszki, filety z kurczaka, porcje rosołowe oraz wątróbki. Wyjątkowe walory smakowe mięsa to efekt specjalnie dobranych ras brojlerów. Przykładowo firma Limeko hoduje tzw. „linię zagrodową”, która charakteryzuje się mniejszymi przyrostami w okresie odchowu, ale wyjątkowo smacznym mięsem. Warto postawić na jakość mięsa w naszym codziennym menu, a nie na jego ilość.

EKOLOGICZNE WĘDLINY

Najczęstszym wyborem są parówki drobiowe (86.4% mięsa) oraz wieprzowe (83.3% mięsa), kabanosy (97.8% mięsa) polskiej firmy Wasąg. Kolejne wędliny, które śmiało mogą zarekomendować to produkty wieprzowe z włoskich gospodarstw ekologicznych oferowane pod marką Primavera jest pierś z indyka gotowana w plastrach i salami milano – jedno z najpopularniejszych salami we Włoszech. Wykonane jest z chudego mięsa wieprzowego. Ma jasnoczerwony kolor i drobnoziarnistą strukturę. Najbardziej niezwykłą cechą salami milano jest to, że ma słodki i delikatny smak – doskonałe na deskę serów i wędlin lub po prostu na kanapkę. Poza tym do moich ulubionych włoskich produktów należą boczek pancetta oraz orgynalna w smaku mortadela.



Lady chłodnicze w sklepach specjalistycznych coraz częściej kuszą klientów ogromnym wyborem ekologicznych wędlin i mięs.

W niektórych ekologicznych wędlinach możemy napotkać niewielkie ilości azotynu sodu E250. Azotyny hamują rozwój niepożądanych drobnoustrojów (m.in. pałeczki jadu kiełbasianego - clostridium botulinum), hamują też niekorzystne procesy gnilne, chemiczne i enzymatyczne. Dodatkową właściwością użycia azotynu sodu jest zachowanie różowej barwy wyrobów oraz przedłużenie daty przydatności do spożycia (do 21 dni). Urząd certyfikujący oraz dyrektywy unijne zezwalają na użycie tego związku w niewielkich ilościach.

AUTENTYCZNE JAPOŃSKIE SMAKI

według tradycyjnych receptur

Czy odkryliście już pyszne smaki kuchni japońskiej? W Europie kuchnia japońska cieszy się niesłabnącą popularnością. Jest wyjątkowa, pyszna, niskokaloryczna, tworzona na bazie świeżych składników z dodatkiem glonów, sprzyjająca diecie wegańskiej. Produkty poddane fermentacji to specjalność kuchni japońskiej. Japończycy są również ekspertami w opracowywaniu produktów o silnych smakach. Prysmaki kuchni japońskiej marki TerraSana tradycyjnie produkowane są w Japonii. Wszystkie są ekologiczne i idealne dla wegan.

Staramy się najlepiej jak potrafimy, byście mogli w pełni doświadczyć japońskich przysmaków. Starannie dobieramy nasze składniki oraz producentów z którymi współpracujemy. Większość z nich to małe, rodzinne firmy, które działają według tradycyjnych receptur i wykorzystują tradycyjny proces wytwarzania. Na przykład nasze algi morskie arame zbierane są ręcznie w ultra czystym regionie Ise-Shima w Japonii. Czy wiesz może, że miso lub sos sojowy fermentuje nawet dwa lata? Długi proces fermentacji sprawia, że ich smak jest absolutnie wyjątkowy.

Poznaj orientalne smaki Japonii i wypróbuj nasze wyjątkowe, ekologiczne arame – nazywane również wodorostami dla początkujących! Jako przyprawę do różnego rodzaju potraw polecamy shoyu i tamari (tamari jako opcję bezglutenową). W większości japońskich produktach doświadczysz piąty smak tzw. umami. Wypróbuj i przekonaj się sam!



positive eating

PRZEPIS: SAŁATKA Z ALG MORSKICH

propozycja na niskokaloryczny lunch!



Vegan

porcja dla 2 osób

Składniki

- ✓ 15 g alg morskich suszonych arame
- ✓ 1 zielony ogórek
- ✓ 1 biała rzodkiew (20 cm)
- ✓ 1 opakowanie wodorostów nori
- ✓ 1/2 papryczki chili
- ✓ 1 łyżeczka syropu imbirowego
- ✓ 1 łyżka shoyu*
- ✓ 2 łyżki octu do sushi
- ✓ 1 łyżeczka oleju sezamowego
- ✓ 1 łyżka furikake (mieszanki sezamu i alg morskich)

Sposób przygotowania

Przygotuj arame i nori zgodnie z instrukcjami na opakowaniach. Umyj białą rzodkiewkę i zielonego ogórka, a następnie pokrój na podłużne, cienkie paski. Najlepszy efekt krojenia uzyskasz dzięki spiralizerowi. Przygotowane wcześniej nori również pokrój na cienkie paski. Następnie, delikatnie wymieszaj arame, nori z pokrojoną białą rzodkiewką i zielonym ogórkiem. Papryczkę chili dokładnie umyj i drobno posiekaj. Wymieszaj syrop imbirowy, shoyu, genami su z olejem sezamowym. Do mieszaniny dodaj pokrojoną papryczkę chili. Całość użyj jako dressing do polania wymieszanych warzyw z wodorostami. Dla uzyskania lepszego smaku posyp sałatkę furikake.



* wybierz tamari jeśli chcesz, aby Twoje japońskie dania były bezglutenowe!

Newsy:

POLSKA IZBA ŻYWNOCI EKOLOGICZNEJ

Polska Izba Żywności Ekologicznej jest organizacją, która zrzesza przedstawicieli, producentów oraz firmy produkujące żywność ekologiczną. 1 grudnia 2017 roku PIŻE została wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego. Prezesem jest Krystyna Radkowska zaś wiceprezesem Sylwester Strużyna. Głównym celem PIŻE jest promowanie żywności ekologicznej oraz inicjowanie działań na rzecz zapewnienia wyższej jakości produktów dostępnych na rynku. Dodatkowo, organizacja działa na rzecz aktywnej polityki w zakresie wprowadzania ekologicznych produktów do obrotu gospodarczego. Warto dodać, iż dzięki wspólnym kampaniom reklamowym wraz z innymi członkami PIŻE rozpowszechnia polskie rolnictwo.



Jednocząc siły w postaci najlepszych ekspertów w jednym miejscu PIŻE jest w stanie weryfikować, zgłaszać oraz korygować przepisy dotyczące żywności ekologicznej. Cała działalność oparta jest na jak najszerzej promocji produktów certyfikowanych, a co za tym idzie, zwiększaniu sprzedaży produktów ekologicznych i zmianie świadomości oraz stylu życia polskich Konsumentów.

Beata Wisowska



Spotkanie Zarządu i Rady Polskiej Izby Żywności Ekologicznej w lutym.

RELAX Z YOGI TEA®



Świętuj Międzynarodowy Dzień Jogi razem z YOGI TEA®! Odwiedź naszą Strefę Relaksu podczas Dnia Jogi w **Warszawie 17 czerwca 2018 na Polu Mokotowskim**. Zapraszamy do bezpłatnej degustacji ponad 40 odmian naszych cudownych naparów ziołowo-korzennych. Poznaj magię tradycyjnego ajurwedyjskiego ziołolecznictwa i **POCZUJ SIĘ DOBRZE!** Więcej na www.yogi-tea.com/pl oraz www.dzien-jogi.pl.



KOCHASZ GOTOWAĆ?

CHCESZ DZIELIĆ SIĘ SWOIMI
EKO PRZEPISAMI,
ZBIERAĆ PUNKTY
I WYMIENIAĆ
NA EKO NAGRODY?

DOŁĄCZ DO GRONA
UŻYTKOWNIKÓW
PORTALU:

[gotuj w stylu.eko.pl](http://gotuj.wstylu.eko.pl)

TARGI BIOCONTRACTING - 20 MAJA 2018

Targi Ekologiczne BIOcontracting 18-20 maja 2018, w **Ptaku Warszaw Expo!** Wyjątkowa oferta II edycji to nie tylko certyfikowana żywność, kosmetyki organiczne, artykuły pielęgnacyjne, środki czystości, ale też bogaty program szkoleń i seminariów z udziałem wybitnych specjalistów. Magnesem dla konsumentów staną się spotkania z ambasadorami branży eko, live cooking, degustacje i wiele atrakcji dla najmłodszych. Miejsce targowych wydarzeń: **Ptaku Warszaw Expo, Nadarzyn Al. Katowicka 62.** Zapraszamy!



Capra Campinos manufaktura z duszą



Przetwórnia już z daleka przykuwa wzrok swojskim klimatem, a na pierwszy plan wysuwa się zabytkowy, charakterystyczny dla tej okolicy dom, za nim znajduje się niewielka przetwórnia mleka koziego w gminie Kampinos, która znajduje się nieopodal serca puszczy kampinoskiej. 22 lata temu założyła ją Pani Małgorzata, która już od pierwszego zdania wzbudza sympatię i zaraża swoją energią. Specjalnie dla Was przeprowadziliśmy rozmowę o miłości do tego, co się tworzy oraz o fascynujących zwierzętach, jakimi są kozy.



Jak to się stało, że trafiła Pani do Kampinosu i założyła przetwórnię mleka koziego?

Małgorzata Klause - Wojas (Właścicielka Capra Campinos): Wszystko zaczęło się od wyjazdu do Iraku, gdzie z mężem byliśmy na kontrakcie. Wraz z setką innych inżynierów, nadzorowaliśmy zaopatrzenie Bagdadu w wodę. Uczylałam w polskiej szkole, do której uczęszczała również nasza córka. Mieszkaliśmy na terenie dużego campu, za ogrodzeniem pasły się kozy, których różnorodne zachowania przykuły moją uwagę i wzbudziły ciekawość. Po powrocie do Polski byłam niejako zmuszona zrezygnować z pracy w moim zawodzie geologa, miało to miejsce w latach 80, wtedy też zamknięto wiele biur projektowych. Kupiliśmy działkę w Kampinosie ze starym gospodarstwem, po budowie domu dostaliśmy od znajomych pięć małych kózek i się wszystko zaczęło. Kozy bardzo szybko się rozmnażają, matka najczęściej rodzi 2-3 kózki, tak przez parę lat wyrosło stado liczące ponad sto osobników. Od samego początku dojenie kóz było dla mnie stresujące, ponieważ nie miałam nigdy nic wspólnego z rolnictwem. Kiedy mieliśmy już duże stado, zakupiliśmy sprzęt i stworzyliśmy dojarnię. Zwierząt nie wolno doić na ściółce, tam, gdzie przebywają, mleko wchłania bardzo szybko wszystkie zapachy. Problem się zaczął, kiedy nie wiedzieliśmy co z tym mlekiem robić, zbiegiem okoliczności poznaliśmy pewną panią, która dostarczała mleko do sklepów, postanowiliśmy też to robić, zakupiliśmy więc pasteryzator i zaczęliśmy dostarczać mleko do sklepów. Szybko okazało się, że na rynku jest zapotrzebowanie na inne wyroby z koziego mleka.

Wtedy też zaczęłam współpracę ze Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, z prof. dr hab. Romanem Niżnikowskim z Wydziału Nauk o Zwierzętach. W tym samym czasie pojawił się zaniedbany wcześniej pierwszy kierunek o tematyce kóz. W ciągu paru lat p. profesor przyjeżdżał do nas ze studentami z kierunku koziego na mini praktykę prowadzenia stada, produkcji przetwórnicy mleka i degustację produktów. Co do samej produkcji jogurtów, dużo nauczyliśmy się z literatury fachowej, której było jak na lekarstwo. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych mieliśmy już jogurty i twarożki, przeprowadzaliśmy też pierwsze próby z serami.

Co skłoniło Panią do rozpoczęcia produkcji ekologicznej?

Małgorzata: Temat ekologii był zawsze bliski memu sercu, od samego początku praktycznie nie używaliśmy antybiotyków, więc obostrzenia względem zwierząt nie były problemem. Największym wyzwaniem były wątpliwości odnośnie do niestosowania oprysków do uprawy zbóż i lucerny, nasi pracownicy obawiali się, że nic nie urośnie. Okazało się, że przy odpowiednim odchwaszczeniu nie mieliśmy z tym problemów. Cały proces trwał dwa i pół roku, w międzyczasie przeprowadzono badania gleby i zwierząt.

Dziś, kiedy nie ma Pani kóz, skąd trafia tu ekologiczne mleko?

Małgorzata: Duży popyt na nasze produkty spowodował, że nie byliśmy w stanie podołać z produkcją mleka. Skłoniło nas to do poszukiwań innego źródła. Od wielu lat, współpracujemy ze sporą certyfikowaną, ekologiczną hodowlą kóz, która znajduje się na Kujawach. Od dwóch lat współpracujemy też z właścicielami drugiej, ekologicznej hodowli.



Tu idzie się na jakość, nie ilość. Na półkach dojrzewają kozie sery.

Co najbardziej wyróżnia produkty Capra Campinos?

Małgorzata: Zupełny brak jakichkolwiek zbędnych dodatków, cukru czy konserwantów. Z tego powodu produkty te charakteryzują się krótszym terminem przydatności i muszą być przechowywane w niskiej temperaturze od 4 do 6°C. Robiliśmy też badania na obecność glutenu, w których nie stwierdzono jego obecności, sam skład wyklucza jego obecność, ponieważ wsady do naszych owoców nie są zagęszczane np. mąką. Nie dodaliśmy znaku przekreślonego kłosa na opakowaniach tylko dlatego, że wiązałoby się to ze zmianą projektu etykiet, której na razie nie mamy w planach.

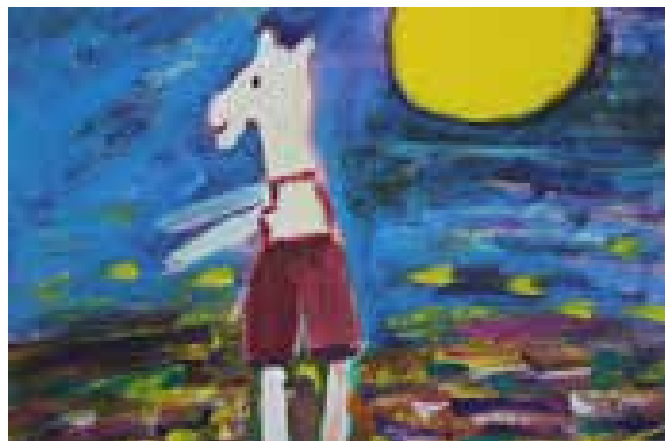


Pani Małgorzata (po lewej) odbiera próbkę koziego twarogu do testów.

Z jakiego produktu jest Pani dumna najbardziej?

Małgorzata: Z kulek, to nasz autorski produkt, kulki robimy jak twaróg, jednak pozostawia się go do dłuższego odsączenia. Kilukrotnie parzymy zioła – kozieradkę i czarnuszkę, w celu wyeliminowania goryczki i dodajemy przyprawę do twarogu.

Gotowa masa jest przeciskana przez prasę, a następnie ręcznie wyrabiana na kształt kulek, które później zalewamy bio olejem słonecznikowym. Kulki po dwóch, trzech dniach od produkcji po przesiąknięciu olejem są bogatsze smakowo, a sam olej niezwykle aromatyczny, może być idealnym składnikiem do surówek, nie musimy dodawać żadnych innych przypraw.



Na ścianie w niedużym sklepiku, znajdującym się przy manufakturze zauważyliśmy sporo dyplomów i wyróżnień, jednak najbardziej przykuł nasz wzrok obraz koziołka. To prezent od niepełnosprawnych dzieci ze Specjalnego ośrodka Szkolno-Wychowawczego w pobliskim Lesznie. Jest to podziękowanie za dostarczenie dzieciom w formie upominku kozich przysmaków.

Czy planujecie Państwo poszerzenie oferty?

Małgorzata: Najbardziej chciałabym stworzyć kozi jogurt waniliowy. Teraz jesteśmy na etapie testowania sera koziego do smarowania, nasze wstępne badania wykazują, że produkt ten będzie miał spory termin przydatności.

rozmawiała Katarzyna Burzyńska

EKOLOGICZNA PRZETWÓRNIA MLEKA KOZIEGO



Dwunastoletnie doświadczenie w prowadzeniu hodowli kóz oraz kontakty z innymi hodowcami stanowią dla nas bazę informacji na temat zmiennego składu mleka koziego w zależności od wielu czynników. Świadomość tej zmienności pomaga nam w wyborze asortymentu do produkcji, zważywszy, że nie stosujemy żadnych konserwantów. Jesteśmy firmą, która ogromną wagę przywiązuje do wysokich standardów produkcyjnych, jakości wytwarzanych produktów ze szczególnym uwzględnieniem obsługi naszych klientów.





BIO PRODUKTY FIRMY AMYLON

GALARETKI

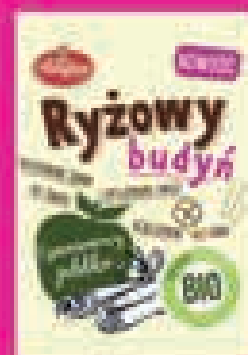


NOWOŚĆ!

KISIELE



BEZ GLUTENU



DO PIECZENIA



SKROBIA



BUDYNIE





Amylon

Czeska firma Amylon, a.s. w swojej branży należy do najstarszych w Europie. Tradycja firmy sięga roku 1891, natomiast samo powstanie firmy datowane jest na rok 1912. Produkty Amylon można kupić na rynku czeskim od ponad stu lat. Do rozmowy zaprosiliśmy dyrektora firmy, inż. Vladimíra Zemana, który z sukcesem zarządza firmą od ponad 15 lat, oraz dyrektora handlowego ds. sprzedaży detalicznej i gastronomii Petra Černego.

Czy możecie Państwo na początku przedstawić nam bliżej firmę Amylon?

Vladimír Zeman: Jesteśmy czeskim producentem tradycyjnych, konfekcjonowanych produktów spożywczych, przetwarzamy różne płody rolne z obszaru Vysočiny. Gwarantujemy bardzo dobrą jakość naszych produktów. Prym wiodą oczywiście budynie. Produkujemy je w licznych smakach - tradycyjnych i nowoczesnych oraz wiele innych mieszanek do przyprawiania słodkich i słonych potraw.

Kim są Państwa Klienci?

Vladimír Zeman: To wszyscy Ci, którzy chcą przygotowywać smaczne potrawy, które z kolei nie zabiorą im wiele czasu, a jednocześnie przez swoją łatwość przygotowania przypominają tradycyjną, choć nowoczesnie pojmowaną kuchnię. Cały czas poszerzamy portfolio produktów i wprowadzamy innowacje, by podążać za aktualnymi wymaganiami rynku.

Ma Pan na myśli coś konkretnego?

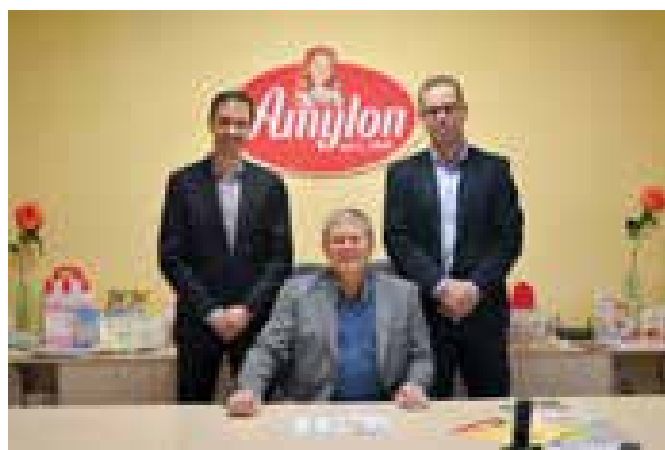
Vladimír Zeman: Rynek cały czas się rozwija, a konkurencja rośnie. Cały czas musimy być czujni, staramy się dopasowywać do nowoczesnych trendów. Z tego powodu podjęliśmy w 2011 roku decyzję o rozpoczęciu produkcji serii BIO oraz wyrobów bezglutenowych. Cały czas przybywa osób, które są uczulone na gluten, dlatego zaczęliśmy produkować budynie na bazie skrobi kukurydzianej czy ryżowej. W zeszłym roku stopniowo zaczęliśmy wprowadzać innowacyjne receptury BIO produktów w taki sposób, by w ich składzie oraz podczas przygotowania nie było konieczności użycia produktów pochodzenia zwierzęcego. Dzięki tej decyzji możemy oznaczyć je jako wegańskie.

Jak obecny rynek BIO żywności różni się od sytuacji, kiedy weszliście Państwo na rynek z tymi produktami, jak w Pana opinii zmieniło się postrzeganie biożywności?

Petr Černý: Dostrzegamy duży postęp jeśli chodzi o zainteresowanie konsumentów zdrową i lepszej jakości żywnością (produktami). Klienci zdecydowanie bardziej interesują się składem poszczególnych produktów, co jest dobrą informacją. Jednocześnie wzrosła liczba dostawców, którzy starają się przesunąć swoją produkcję bliżej w stronę zdrowego jedzenia. Konsumentom mają z pewnością znacznie większą ofertę niż wcześniej.

Jakie produkty pod marką Amylon możemy kupić na polskim rynku?

Petr Černý: Polska w ramach naszego handlu zagranicznego jest bardzo znaczącym partnerem. Nasze produkty można znaleźć w większości sklepów ekologicznych w Polsce. We współpracy z naszym menadżerem handlowym Pavlem Jiravą, nieustannie śledzimy i analizujemy rynek tak, by móc się elastycznie dostosować do lokalnych trendów żywieniowych oraz wymogów. Jako pierwsi weszliśmy na polski rynek z BIO budyniami bezglutenowymi.



Na zdjęciu (od lewej): Petr Černý, Vladimír Zeman oraz Pavel Jirava.

Klienci mogli wybrać spośród czterech kuszących smaków - budyń z prawdziwą wanilią, budyń czekoladowy; następnie morelowy i truskawkowy z kawałkami suszonych owoców. Specjalnie na polski rynek produkujemy galaretki owocowe (o smaku truskawkowym, cytrynowym, pomarańczowym i wiśniowym) oraz kisiele (smak cytrynowy, truskawkowy i wiśniowy). Stopniowo wspomniane kategorie produktów poszerzają się o kolejne. Wśród budyni mamy nowy budyń śmietankowy oraz o smaku zielonej herbaty Matcha. Następnie stworzyliśmy włoski deser Panna Cotta, który dzięki łatwemu przygotowaniu zdobył serca Konsumentów. Nie można również zapomnieć o bezglutenowym, bez fosforanów proszku do pieczenia oraz o cukrze waniliowym, cynamonowym i cytrynowym. Cukier waniliowy zawiera prawdziwą wanilię z Madagaskaru, dzięki temu stał się jednym z naszych głównych produktów eksportowych.

Czy planujecie Państwo poszerzyć portfolio produktów?

Petr Černý: W tym roku wprowadziliśmy na polski rynek również BIO serwatkę oraz BIO Ghee (masło klarowane). Cały czas pracujemy nad kolejnymi produktami. Klienci mogą się spodziewać na przykład BIO bezglutenowej panierki oraz innych produktów.

W jakim kierunku podąża rozwój firmy w przyszłości? Jaka jest wizja?

Vladimír Zeman: Nasza wizja przyszłości jest jasna. Chcemy wspierać rozwój żywności ekologicznej i jej dystrybucję. Dalej chcielibyśmy w naszej rozwojowej kuchni przygotowywać smaczne pokarmy i pomoce domowe w taki sposób, by spełniały nie tylko wysokie wymagania nowoczesnego pożywienia, ale również były smaczne i inspirowały.

rozmawiała Katarzyna Burzyńska



LEBENSBAUM od 1979 roku jest pionierem w produkcji i sprzedaży ekologicznej kawy, herbaty oraz przypraw. Każdy z naszych surowców wybierany jest według zasady: najlepsza organiczna jakość - bez kompromisów. Nasze produkty nie zawierają środków aromatyzujących, wzmacniaczy smaku i innych sztucznych dodatków. 100 % BIO.



DE-ÖKO-001

W następnym numerze:
gotuj w stylu eko.pl

LATO 2018

(dostępny w dystrybucji już od czerwca)

Przepisy kulinarne i Artykuły:

Elektrolity na lato, Mleko i Ser, Ryże, Olejki z naturalnym filtrem;
Trendy i przegląd produktów;
oraz wiele innych...

Do Zobaczenia!

o kolejny numer zapytaj w swoim ulubionym sklepie eko:

(pieczętka sklepu)

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, Martyna Wasilewska,
Zuzanna Wiśniewska, Dawid Walkiewicz

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

Nakład: 35 000 egzemplarzy

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

www.gotujwstylueko.pl





Jaja kurze

EGG EVERYDAY IS OK!

Obawy co do ilości spożywania jaj pojawiały się w latach 70. American Heart Association (Stowarzyszenie zrzeszające głównie autorytety medyczne w dziedzinie kardiologii) wydało oświadczenie o charakterze rekomendacji żywieniowej, mówiące, że nie należy spożywać więcej niż trzy jaja tygodniowo. Spowodowane było to błędnymi wnioskami, które zweryfikowała ogromna ilość badań na całym świecie. Nowy trend doskonale opisuje zdanie „Egg everyday is ok”, w wolnym tłumaczeniu oznacza to, że możemy się rozkoszować ich smakiem każdego dnia.

SKŁAD I WŁAŚCIWOŚCI JAJ

Dostarczają przede wszystkim **białka**, które stanowi ok. **12,5%**, przy czym jest to białko o **najwyższej wartości biologicznej** spośród wszystkich produktów, uznawane za **białko wzorcowe**. Ma skład aminokwasowy najbardziej odpowiedni dla organizmu człowieka, tzn. **zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne**, takie których organizm człowieka nie jest w stanie wytworzyć, a które są niezbędne i dlatego musi je otrzymywać z pokarmem. Drugim co do ilości makroskładnikiem jaj, a ściślej żółtka, jest **tłuszcz**, stanowi ok. **10,5%**, odznacza się **wysokim stopniem strawności**, zawiera **NNKT**, ale i dużą zawartość cholesterolu. Jaja to również kopalnia witamin i składników mineralnych, są dobrym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: **A, D, E, K**, a także witamin z grupy **B**, głównie **ryboflawiny**. Ze składników mineralnych warto wymienić: **fosfor, potas, wapń, magnez, miedź, cynk, mangan, kobalt, jod**. W jajku, a dokładniej w żółtku, obecne są również dwa wyjątkowe antyoksydanty: luteina i zeaksantyna, które mają bezcenny wpływ na wzrok. **Luteina** jest naturalnie występującym w przyrodzie żółtopomarańczowym barwnikiem należącym do grupy karotenoidów i stanowi odżywcze wsparcie dla oczu oraz skóry, przede wszystkim chroni oczy przed uszkodzeniem siatkówki. **Zeaksantyna**, jako siostrzana barwnik luteiny, również pełni funkcję ochronną dla narządu wzroku. Jajo kurze jest kompletnym materiałem potrzebnym do życia przyszłego organizmu, dlatego jest **najdoskonalszym**

produktem pochodzenia zwierzęcego, ustępując jedynie mleku matki.

SPOSÓB HODOWLI KUR... CZYLI NUMER MA ZNACZENIE

Co dokładnie oznaczają cyfry 0 oraz 3 umieszczone na skorupkach jaj, to sposób sposobu chowu kur, dla kontrastu przedstawimy „zerówkę” i „trójkę”.

- **„0”** oznacza jaja z chowu ekologicznego. Hodowla, która w pełni odtwarza naturalne warunki życia kur. Kury hodowane są w sposób tradycyjny, są wypuszczane na świeże powietrze, mogą spacerować, karmione są w naturalny sposób paszami naturalnymi, ekologicznymi, wolnymi od jakichkolwiek chemicznych dodatków. Jaja od takich kur są niewątpliwie najsmaczniejsze i najzdrowsze, posiadają najwyższą wartość odżywczą.
- **„3”** – jaja od kur z chowu klatkowego. Kura całe życie spędza zamknięta w klatce, bez możliwości nawet obrócenia się. W przypadku takiego sposobu chowu dopuszczalne jest stosowanie pasz zawierających surowce paszowe GMO. Karmy przeznaczone dla kur w hodowlach klatkowych wzbogacane są m.in. o barwniki (aby żółto jaj miało intensywny kolor), stymulatory. To sprawia, że jajka pochodzące z hodowli klatkowych zawierają metabolity tych substancji i mają niewielką wartość odżywczą w porównaniu do jajka zniesionego przez kurę żyjącą w naturalnych warunkach.

Sposób chowu, to czy kury korzystają z wybiegu, czy są przez całe życie przetrzymywane w wielkich halach pozbawionych światła dziennego, rodzaj i jakość paszy mają bardzo duże znaczenie na jakość jaj, ich smak i wartość odżywczą. Najbardziej odpowiednie warunki zapewnia kurom chów ekologiczny, niestety nadal, ze względu na cenę, najbardziej popularne są tzw. jaja „trójki” mimo, że konsumenci zdają sobie sprawę, że nie są to jajka dobrej jakości, a chów klatkowy to jedna z najokrutniejszych praktyk w przemyśle hodowlanym.

OZNAKOWANIE JAJ

Każde jajko ostemplowane jest **11 znakowym kodem**. Ten rząd cyfr i liter to kod opisujący system hodowli kur oraz kod opisujący producenta:

X - YY - AA BB CC DD

X - oznaczenie chowu, numery od 0 do 3:

- 0 - jaja z produkcji ekologicznej
- 1 - jaja z chowu na wolnym wybiegu
- 2 - jaja z chowu ściółkowego
- 3 - jaja z chowu klatkowego

Y - oznaczenie kraju

- przykład: PL = Polska

AABBCCDD – ośmiocyfrowy **weterynaryjny numer identyfikacyjny**, określa fermę:

- AA** - kod województwa w którym działa ferma
- BB** - kod powiatu w którym istnieje ferma
- CC** - kod określający zakres i rodzaj działalności np. dla fermy jaj konsumpcyjnych to 13
- DD** - kod fermy (indywidualny nr producenta)



nowość!

ALCE NERO DLA DZIECI

przecierki
owocowe
i warzywne
powyżej
4 miesiąca



Szukaj w sklepach
z eko żywnością!



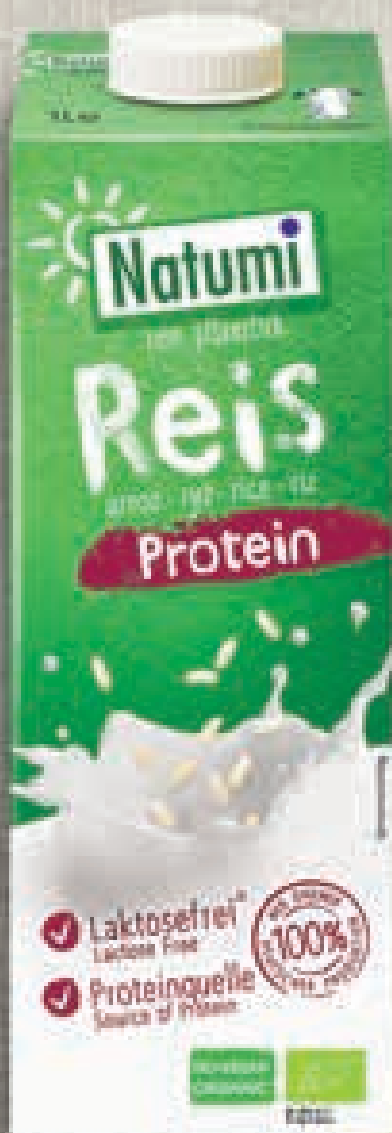
Więcej produktów Alce Nero znajdziesz na stronie dystrybutora www.bioplanet.pl

Natumi

pure.vegetable.

Wyjątkowe napoje ryżowe o prawdziwie włoskich korzeniach!

Szukaj
produktów
Natumi
w sklepach
z ekologiczną
żywnością!



Dużo węglowodanów, mało kalorii.
Do wytwarzania ryżowych napoi Natumi
używamy wyłącznie pełnoziarnistego ryżu
z włoskiej prowincji Vercelli, dojrzewającego
w pełnym słońcu Piemontu.
Ryż wykorzystywany do naszych napojów
uprawiany jest w systemie gospodarstwa
ekologicznego przez doświadczonych
rolników. Wypróbuj różnych rodzajów
ryżowych napojów Natumi! Buon Appetito!



BIO-VEGAN
ORGANIC



DE-ÖKO-013
EU Agriculture

Napój ryżowy z wapniem z alg morskich
bezglutenowy bio 1 l

Wypróbuj innych, ryżowych napojów Natumi:

z wapniem

waniliowy

kokosowy

naturalny



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