

EKO

# PRZEWODNIK

ARTYKUŁY, PRZEPISY, WYWIADY

SUSZONE  
OWOCE  
BIO

EKOLOGICZNE

orzechy  
pestki  
ziarna

Ekologiczne

*Jaja i masło*  
czyli jak smakuje  
dobrostan

BIO  
MAKA

doskonała do  
wypieków  
i nie tylko



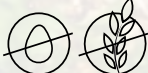
# EKOLOGIA



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie”. Materiał opracowany przez Bio Planet S.A. Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2022 - Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania „Wsparcie działań informacyjnych i promocyjnych realizowanych przez grupy producentów na rynku wewnętrznym” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

## Zupa krem z papryki

wege



🕒 60 min

### Składniki (6 porcji):

papryka czerwona – 7 sztuk  
cebula duża – 1 sztuka  
czosnek – 4 ząbki  
masło klarowane – 2 łyżki  
passata pomidorowa – 500 ml  
sól, pieprz do smaku  
czerwona papryka słodka do smaku  
papryczka chilli – szczypta  
daktyle – 2 sztuki  
orzechy, migdały lub słonecznik – 6 łyżek  
natka pietruszki – trochę

### Sposób przygotowania:

Papryki umyj, przekrój na pół i wytnij ogonek i gniazdo nasienne. Daktyle namocz w wodzie na co najmniej 10 minut. Blachę wyłóż papierem do pieczenia tak, aby powstały podniesione brzegi, wykorzystasz wtedy sok, który powstanie przy pieczeniu papryk. Papryki ułóż skórką do góry. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 °C ok. 40 minut do czarnej skórki. Po upieczeniu wyłącz piekarnik, zostaw papryki do lekkiego przestygnięcia i zaparowania, łatwiej ściągniesz skórkę. Papryki bez skórki lekko posiekaj, przełóż do miski i wlej powstały sos z pieczenia. Odsączone daktyle pokrój w drobną kostkę. Słonecznik lub posiekane orzechy delikatnie upraż na patelni. Na patelni wyłóż masło klarowane, podsmaż cebulkę, przypraw solą, pieprzem, papryką słodką i szczyptą chili, podduś chwilę, a w następnym kroku dodaj przeciśnięte ząbki czosnku, podduś minutę - następnie dodaj upieczone papryki i daktyle. Chwilkę podduś, dodaj passatę. Znowu chwilę podduś. Na końcu zmiksuj. Do otrzymanego kremu dodaj bulion, wodę lub mleczko, aby otrzymać zupę o żądanej konsystencji. Zmiksuj i podgrzej. Podaj z uprażonymi nasionami lub orzechami z dodatkiem zieleniny.

**Smacznego!**

Broszura zrealizowana w ramach operacji dla poddziałania 3.2. „Wsparcie działań informacyjnych i promocyjnych realizowanych przez grupy producentów na rynku wewnętrznym” objętego PROW na lata 2014 - 2020.



str. 5 - Zasady certyfikowanego rolnictwa bio



str. 9 - Ekologiczne suszone owoce i ich wartości odżywcze



str. 36 - Gryczana i jaglana - bezglutenowe eko kasze



str. 52 - Mąki z pszenicy i orkiszu nie tylko do pieczenia



str. 57 - Jaja bio - co w sobie kryją?

# Spis treści:

<b>5</b>	<b>Rolnictwo ekologiczne</b> certyfikowana żywność bio	
<b>9</b>	<b>Suszone owoce bio</b> daktyle, figi, rodzynki, mango, morele	+ przepisy kulinarne
<b>20</b>	<b>Ekologiczne orzechy</b> migdały, orzechy nerkowca, brazylijskie, włoskie	+ przepisy kulinarne
<b>31</b>	<b>Ziarna i nasiona bio</b> słonecznik siemię lniane	+ przepisy kulinarne
<b>36</b>	<b>Ekologiczne kasze</b> gryczana niepalona jaglana	+ przepisy kulinarne
<b>42</b>	<b>Ryż bio</b> baśmati jaśminowy	+ przepisy kulinarne
<b>47</b>	<b>Eko płatki owsiane</b> wybieraj certyfikowane rozmowa z Kamilą Koźniewską	+ przepisy kulinarne
<b>52</b>	<b>Mąki bio</b> z pszenicy z orkiszu	+ przepisy kulinarne
<b>57</b>	<b>Ekologiczne jaja</b> jaja od kur jaja od kur zielononózek	+ przepisy kulinarne
<b>64</b>	<b>Masło ghee bio</b> niezastąpione w kuchni nie tylko do pieczenia i smażenia	+ przepisy kulinarne
<b>66</b>	<b>Wywiad o ekologii</b> rozmowa z Sylwestrem Struzyną	

## Oznaczenia przepisów kulinarnych:

 <b>wegańskie</b>	 <b>bez mleka</b> (może zawierać mleko roślinne)
 <b>wegetariańskie</b>	 <b>bez glutenu</b>
 <b>bez jaj</b>	 <b>czas przygotowania</b>

# EKOLOGIA

Certyfikowana żywność ekologiczna

**korzyść dla Ciebie  
i środowiska!**

Spożywając żywność  
bez pozostałości  
pestycydów, troszczysz  
się o zdrowie\*.

Wspierasz ochronę  
środowiska naturalnego  
oraz system  
zrównoważonej  
produkcji\*.

Szukaj produktów  
oznaczonych Euroliściem!



\*Źródło: dietetycy.org.pl

# Rolnictwo ekologiczne

Europejski system rolnictwa ekologicznego to metoda produkcji rolnej o najkorzystniejszym wpływie na środowisko naturalne. Łączy wysoki stopień różnorodności biologicznej, ochronę zasobów naturalnych, dobrostan zwierząt oraz wykorzystywanie substancji i procesów naturalnych.

Europejski system rolnictwa ekologicznego to bardzo ważny obszar w ogólnej produkcji rolnej. Komisja Europejska wyraźnie zaznacza, że rolnictwo ekologiczne jest trendem światowym, co ma swój wydzźwięk zarówno w strategii na rzecz bioróżnorodności [1] oraz strategii „Od pola do stołu” (Farm to Fork) [2]. Do najważniejszych celów wymienionych strategii unijnych należą: redukcja zużycia pestycydów, antybiotyków i nawozów sztucznych oraz osiągnięcie do 2030 roku większego udziału powierzchni upraw rolnictwa ekologicznego, który średnio dla całej Unii Europejskiej powinien wynosić 25 %. Polska, mając na uwadze powyższe cele polityki rolnej, chce podwoić powierzchnię upraw ekologicznych i dąży do osiągnięcia ponad miliona hektarów upraw ekologicznych do 2030 roku. Ma w tym pomóc przede wszystkim szereg mechanizmów wsparcia dla producentów ekologicznych [3].

## **Rolnictwo ekologiczne i jego wpływ na zasoby środowiska naturalnego**

Europejski system rolnictwa ekologicznego ma pozytywny wpływ na środowisko naturalne – sprzyja odpowiedzialnemu wykorzystaniu energii i zasobów naturalnych (wody, gleby, materii organicznej i powietrza), utrzymaniu różnorodności biologicznej, zachowaniu regionalnej równowagi ekologicznej oraz poprawie żyzności gleby i utrzymaniu jakości wody. W uprawie zgodnej z normami europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego stosuje się prawidłowy płodozmian oraz pozostawia się naturalne zbiorniki i ciekły wodne (zamiast stosowania melioracji). System ten zachęca również do stosowania krótkich łańcuchów dostaw i produkcji lokalnej [4].

## **Dobrostan zwierząt**

Niezwykle istotną kwestią jest także dążenie do utrzymania dobrostanu zwierząt, a w szczególności do zaspokajania ich komfortu i potrzeb charakterystycznych dla danego gatunku, rasy i wieku zwierząt. Przez zapewnienie dobrostanu zwierząt rozumie się umożliwienie im bezpośredniego wyjścia na zewnątrz, udostępnienie wystarczającej przestrzeni do naturalnego stania, poruszania się, łatwego kładzenia się, obracania, czyszczenia się, przyjmowania wszystkich naturalnych pozycji oraz wykonywania wszystkich naturalnych ruchów, takich jak przeciąganie się czy machanie skrzydłami [3].

## **Żywność ekologiczna = bezpieczny wybór**

Celem europejskiego systemu produkcji ekologicznej jest ograniczenie do minimum stosowania dodatków do żywności, składników nieekologicznych pełniących głównie funkcje technologiczne i sensoryczne, jak również mikroelementów oraz substancji pomocniczych w przetwórstwie. Wyklucza się stosowanie substancji i metod przetwarzania mogących wprowadzać w błąd co do prawdziwej natury danego produktu oraz zwraca się uwagę na staranne przetwarzanie żywności ekologicznej, najlepiej przy zastosowaniu metod biologicznych, mechanicznych i fizycznych [5].

## **Bez GMO, promieniowania jonizującego i nanomateriałów**

Zasady europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego wykluczają stosowanie chemicznych środków ochrony roślin, organizmów zmodyfikowanych genetycznie (GMO) oraz produktów wytworzonych z GMO lub przy użyciu GMO. Zabronione jest również poddawanie żywności lub paszy ekologicznej działaniu promieniowania jonizującego oraz wyklucza się żywność zawierającą wytworzone nanomateriały [5].

## **Żywność ekologiczna w odpowiedzi na potrzeby konsumentów**

Europejski system rolnictwa ekologicznego jest odpowiedzią na zmieniające się zapotrzebowanie na rynku i rosnącą świadomość konsumentów. Coraz częściej słyszy się stwierdzenia, że tylko żywność powstała w warunkach jak najbardziej zbliżonych do naturalnych spełnia obecne oczekiwania. W ramach konsultacji społecznych konsumenci wyraźnie wskazali, że są gotowi płacić wyższe ceny za produkty wytworzone z poszanowaniem środowiska naturalnego oraz dobrostanu zwierząt [3]. Wzrost zainteresowania konsumentów przekłada się na większe możliwości sprzedaży certyfikowanych produktów ekologicznych. Popyt na certyfikowane produkty ekologiczne w Unii Europejskiej przewyższa podaż, co wraz ze specyficznym charakterem produkcji ekologicznej powoduje potrzebę importu części produktów spoza UE. Wynika to również z uwarunkowań geograficznych i klimatycznych, a przepisy UE określają restrykcyjne warunki importu produktów ekologicznych z państw trzecich [3].

Unia Europejska utrzymuje rygorystyczny system kontroli, aby zagwarantować prawidłowe stosowanie zasad i przepisów dotyczących produkcji ekologicznej. W związku z tym, że europejski system rolnictwa ekologicznego jest częścią większego łańcucha dostaw, który obejmuje sektor przetwórstwa spożywczego, dystrybucji i sprzedaży detalicznej, te sektory również podlegają kontrolom [4].

## **Certyfikacja ekologiczna**

Producenci i dystrybutorzy zainteresowani przystąpieniem do sektora europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego i rozpoczęciem działalności w rolnictwie ekologicznym zobowiązani są zgłosić się do wybranej jednostki certyfikującej. Każde państwo członkowskie UE wyznacza jednostki lub organy kontroli, które przeprowadzają kontrole i inspekcje podmiotów w łańcuchu żywności ekologicznej [4]. Obecnie kontrolę podmiotów związanych z łańcuchem żywności ekologicznej w Polsce prowadzi 12 jednostek certyfikujących. Nadzór nad upoważnionymi jednostkami certyfikującymi oraz nad produkcją ekologiczną prowadzi Główny Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (GIJHARS). GIJHARS udostępnia również dane o producentach ekologicznych oraz powierzchni użytków ekologicznych w Polsce [3].

**Gwarancją stosowania zasad i przepisów dotyczących produkcji ekologicznej jest certyfikat ekologiczny, czyli świadectwo wystawiane podmiotowi po kontroli, która odbywa się przynajmniej raz w roku. Importowana żywność ekologiczna podlega również procedurze kontroli, aby zagwarantować, że została wyprodukowana i przetransportowana zgodnie z europejskimi zasadami produkcji i importu produktów ekologicznych [4].**

## **Rolnictwo ekologiczne w Polsce**

W 2022 r. działalność w zakresie rolnictwa ekologicznego w Polsce była prowadzona przez 22 882 podmioty, w tym 21 187 rolników ekologicznych gospodarujących na powierzchni ponad 554 tys. ha. W 2022 r. względem 2021 r. wzrosła również liczba podmiotów przygotowujących produkty ekologiczne. Ich liczba w 2022 roku wyniosła 1216 [6].

## **Logotyp europejskiego rolnictwa ekologicznego**



## **Oznaczenia europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego**

Logo produkcji ekologicznej to gwiazdki Unii Europejskiej ułożone w kształcie liścia na zielonym tle. Euroliść umożliwia konsumentom szybką i łatwą identyfikację certyfikowanych produktów ekologicznych na sklepowej półce. Logo europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego daje pewność co do pochodzenia, jakości oraz metod wyprodukowania żywności. Euroliść na etykiecie produktu oznacza, że producent otrzymał certyfikat ekologiczny, potwierdzający spełnienie wymagań dotyczących produkcji ekologicznej [3].

Zasady używania logo produkcji ekologicznej Unii Europejskiej zawarte są w artykule 33 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2018/848. W tym samym polu widzenia co logo należy umieścić oznaczenie miejsca, w którym wyprodukowano surowce rolne, z których składa się produkt oraz kod jednostki certyfikującej, której podlega podmiot. Informacje towarzyszące logo muszą być dobrze widoczne, czytelne i nieusuwalne [3].

### **Logo produkcji ekologicznej Unii Europejskiej nie może być zamieszczane na:**

- produktach zawierających mniej niż 95 % składników ekologicznych,
- w usługach żywienia zbiorowego (np. restauracje czy szpitale),
- na produktach, które nie są objęte przepisami produkcji ekologicznej (kosmetyki lub produkty pochodzące z łowiectwa i rybołówstwa)
- na produktach na etapie konwersji, czyli przejścia z produkcji nieekologicznej na ekologiczną (jeżeli metody produkcji ekologicznej zaczęły dopiero być wprowadzane i w glebie lub łańcuchu produkcji zwierzęcej mogą nadal być obecne substancje niedozwolone w produkcji ekologicznej) [3].

### **Czy wiesz, że...?**

Jaja zniesione przez kury hodowane zgodnie z zasadami europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego znakowane są na skorupkach cyfrą 0.

Jagody i grzyby rosnące w lasach mogą być uznane za ekologiczne pod warunkiem, że obszary te nie zostały poddane działaniu substancji niedozwolonych w europejskim systemie rolnictwa ekologicznego.

Produkty myślistwa i rybołówstwa nie są uznawane za produkty ekologiczne.

Produkty pszczelarstwa i akwakultury (hodowla ryb, owoców morza i wodorostów) mogą być uznane za ekologiczne, jeżeli wytwarzane są zgodnie z zasadami europejskiego systemu produkcji ekologicznej.



Źródła:

1. [https://environment.ec.europa.eu/strategy/biodiversity-strategy-2030\\_en](https://environment.ec.europa.eu/strategy/biodiversity-strategy-2030_en)
2. [https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy\\_en](https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en)
3. <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/rolnictwo-ekologiczne1>
4. [https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming\\_pl](https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming_pl)
5. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2018/848 z dnia 30 maja 2018 r. w sprawie produkcji ekologicznej i znakowania produktów ekologicznych i uchylające rozporządzenie Rady (WE) nr 834/2007
6. <https://www.gov.pl/web/ijhars/dane-o-rolnictwie-ekologicznym>

# OWOCE

## *suszone*

Odkryj pełnię smaku i zdrowia z owocami suszonymi! Idealne jako przekąska dla całej rodziny, dodatek do musli czy jogurtów. Nie bez powodu owoce suszone cieszą się popularnością na całym świecie - ich wyjątkowy smak, długa trwałość i liczne korzyści zdrowotne sprawiają, że warto sięgnąć po nie każdego dnia.\* Zasmakuj natury w najczystszej postaci!

**Szukaj produktów znakowanych Euroliściami!**



\*Źródło: dietetycy.org.pl



# Ekologiczne suszone owoce

## daktyle, figi, mango, morele, rodzynki

Suszenie owoców jest dobrze znaną metodą ich konserwacji. Jest to najstarszy sposób utrwalania żywności, która zapewni stabilność mikrobiologiczną, ogranicza przebieg reakcji chemicznych i zmian fizycznych w produkcie końcowym [1]. Do najpopularniejszych metod suszenia żywności zaliczymy suszenie konwekcyjne czyli poddanie surowca działaniu gorącego powietrza. Inną z metod jest pozostawienie owoców na słońcu, w celu ich naturalnego odparowania wody. Jest to metoda ekologiczna, która nie wymaga nakładów energii.

Owoce suszone zyskują coraz większą popularność jako alternatywa dla mniej zdrowych, wysoko przetworzonych przekąsek. Dzięki tej metodzie utrwalania otrzymujemy produkt o skoncentrowanych składnikach odżywczych oraz biologicznie aktywnych. Zaletami suszonych owoców są: ich szeroka dostępność, różnorodne zastosowanie oraz – w odróżnieniu od owoców świeżych – dłuższy termin przydatności do spożycia [1].

Wybierając suszone owoce, należy zwracać uwagę na ich skład – powinny to być produkty zawierające 100 % owoców w składzie, naturalne, bez dodatku cukrów czy substancji konserwujących, np. dwutlenku siarki. Tej substancji na pewno nie znajdziesz w produktach ekologicznych, ponieważ stosowanie dwutlenku siarki jest zabronione w rolnictwie ekologicznym. Na półkach sklepowych szukaj produktów z symbolem Euroliścia, czyli 12 białych gwiazdek ułożonych w kształt liścia na zielonym tle – to znak europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego.

### Daktyle bio

Daktyle to owoce daktylowca, uprawiane głównie w południowo-zachodniej Azji, północnej Afryce i na południu USA. Ich wartości odżywcze doceniają zwłaszcza mieszkańcy krajów arabskich, którzy po dodaniu do daktyli mąki jęczmiennej nazywają je „chlebem życia” lub „chlebem pustyni”.

**Europejski system rolnictwa ekologicznego gwarantuje, że w uprawie daktyli nie stosuje się żadnych pestycydów, herbicydów, fungicydów czy innych chemicznych środków ochronnych i wspomagających rozwój roślin. Dozwolone są jedynie naturalne komposty i certyfikowane organiczne środki ochrony roślin.**

Daktyle bio wysychają naturalnie na palmach i są zbierane, kiedy dojrzeją i podeschną. Następnie są zrywane pojedynczo lub całymi kiściami. Kolejnymi etapami jest sortowanie, mycie i dosuszanie.



### Składniki odżywcze daktyli

Daktyle są bogactwem cukrów prostych, które stanowią 80 % ich składu. Uzupełniają one niedobór glikogenu w mięśniach, jak i wątrobie [3]. Powoduje to, że są produktem wysokokalorycznym, ponieważ w 100 g daktyli jest ok. 277 kcal, a ich indeks glikemiczny wynosi 70 [19]. Polubią je zarówno dzieci, jak i osoby uprawiające sport, które chcą uzupełnić energię po treningu.

Daktyle suszone to skarbnica składników mineralnych, witamin oraz błonnika. Są bogate przede wszystkim w witaminy z grupy B (B1, B2, B3), które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz kwas foliowy, który przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia [3]. Warto sięgać po daktyle ze względu na obecność potasu (ok. 700 mg / 100 g), który pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Do innych składników mineralnych zawartych w daktylach należą: fosfor, wapń oraz magnez. Magnez reguluje ciśnienie krwi oraz podnosi odporność, dlatego zaleca się jeżenie daktyli podczas przeziębienia i osłabienia organizmu. Wysoka zawartość błonnika pokarmowego, w szczególności frakcji rozpuszczalnej pomaga obniżyć poziom cholesterolu, który jest wiązany w układzie pokarmowym, zanim dostanie się do krwi. Przyczynia również się do przyspieszania przemiany materii, dzięki czemu daktyle są doceniane przez osoby będące na diecie [3].

## Zastosowanie daktyli w kuchni

Suszone daktyle bio można wykorzystać w potrawach na słodko, jak również do potraw wytrawnych kuchni arabskiej czy indyjskiej. Doskonale sprawdzą się jako dodatek do ciast, deserów, koktajli, owsianek oraz kasz. Gdy odczuwamy zmęczenie, zamiast sięgać po kolejną kawę, sięgnijmy po daktyle. Porcja węglowodanów dostarczona z daktyli pobudzi nas do dalszej pracy [3].

Daktyle bez pestek suszone bio stanowią urozmaicenie diety. Co więcej, sięgając po daktyle bio, dbamy dodatkowo o przyszłość Ziemi.



## Figi bio

Figowiec (*Ficus carica*) należy do rodziny morwowatych i prawdopodobnie pochodzi z Azji Zachodniej, skąd rozprzestrzenił się w basenie Morza Śródziemnego. Figi były znane już od czasów starożytnych sięgających prawie 10 000 lat p.n.e. Głównymi eksporterami suszonych fig są Turcja, Grecja, Maroko i USA. Najbardziej cenione ze względu na smak są figi greckie i tureckie. Świeże figi są bardzo wrażliwe na psucie się, nawet podczas przechowywania w chłodni, aby przedłużyć ich trwałość, zaczęto je suszyć.

Figi suszone są na świeżym powietrzu, poprzez rozłożenie ich cienką warstwą na platformie, bezpośrednio wystawionej na działanie promieni słonecznych [4]. Są one miękkie i charakteryzują się jasnobrazową skórką. Niekiedy znajduje się na nich biały nalot, będący naturalnym znakiem dużej zawartości cukrów prostych. Znajdują zastosowanie nie tylko w kuchni jako dodatek do potraw, ale także w medycynie. Wykazują działanie przeciwzapalne, a spożywanie fig usprawnia pracę układu pokarmowego [5].

## Bogactwo składników odżywczych

Figi stanowią najlepsze roślinne źródło wapnia – 100 g owoców ma tyle wapnia co szklanka mleka [10]. Dlatego szczególnie powinny po nie sięgać osoby starsze i zagrożone osteoporozą. Figi charakteryzują się dużą zawartością cukrów prostych oraz średnim indeksem glikemicznym na poziomie 65. Osoby z cukrzycą powinny spożywać je zatem sporadycznie. Są one doskonałym źródłem błonnika pokarmowego regulującego pracę przewodu pokarmowego, będą więc idealnym dodatkiem w diecie przy zaparciach. Dodatkowo zawierają frakcję błonnika rozpuszczalnego,

dlatego spożycie fig pomaga kontrolować poziom cukru oraz cholesterolu we krwi [5]. Wśród składników mineralnych występujących w figach dominują wapń (162 mg / 100 g), miedź, potas, magnez oraz mangan. Zarówno świeże, jak i suszone figi są skarbnicą witamin, m.in. witaminy A, C, E oraz witamin z grupy B (B1, B2). Szczególną uwagę należy zwrócić na zawartość potasu, który pomaga kontrolować ciśnienie krwi. Figi suszone wykazują również silne właściwości przeciwutleniające dzięki zawartości związków polifenolowych, takich jak: flawonoidy czy kwasy fenolowe [6].

## Zastosowanie fig w kuchni

Figi bio stanowią zdrową, pożywną przekąskę i są doskonałym zamiennikiem słodczy. Suszone figi będą idealnym dodatkiem do ciast, deserów, porannej owsianki czy musli. Dodając je do kompotu wigilijnego, zyska on naturalną słodcz i egzotyczny aromat. W połączeniu z ulubionymi orzechami będą stanowiły doskonałą przekąskę między posiłkami. Dzięki dodatkowi orzechów, cukry zawarte w suszonych figach nie spowodują jego gwałtownego wyrzutu do krwi, a energia dostarczona z posiłku wystarczy na dłużej [17]. Pomimo tego, że znakomicie smakują bez dodatków, wzbogacają również aromat wielu dań. Doskonale komponują się z kozim serem i szpinakiem w sałatkach czy daniach mięsnych.

**Oprócz właściwości zdrowotnych fig bio warto zwrócić uwagę na ich uprawę. Ekologiczne uprawy są przyjazne środowisku, minimalizują zanieczyszczenie gleby, wody i powietrza, a owoce charakteryzują się bogatym smakiem.**

# Rodzynki bio

Winorośl jest jedną z najstarszych roślin uprawnych. Pochodzi z Azji, skąd później rozprzestrzeniła się na kraje Europy, docierając również do Ameryki [7]. Obecnie połowa światowej produkcji winogron odbywa się w Europie. Owoce winorośli (*Vitis vinifera* L.) stanowią surowiec do produkcji rodzynek. Produkuje się je głównie w Turcji, Grecji, Kalifornii, RPA i Australii.

## Rodzaje rodzynek

W zależności od użytej odmiany winogron, mamy kilka rodzajów rodzynek, które różnią się między sobą wielkością i kolorem. Winogrona przeznaczone do produkcji rodzynek powinny być bezpestkowe, wcześniej dojrzewać, mieć miękką konsystencję, nie sklejać się podczas przechowywania i mieć przyjemny, słodki smak. Najważniejsze odmiany winogron do produkcji rodzynek to: sułtanki, Thompson oraz koryntki. W Polsce najczęściej sięgamy po rodzynki sułtanki, które powstają z żółtych odmian winogron. Charakteryzują się słodkim smakiem i ciemnobrązowym kolorem. Głównym producentem rodzynek Thompson są Stany Zjednoczone, rodzynki te są podłużne i charakteryzują się wysoką zawartością cukrów. Black Corinth (koryntki) to rodzynki ciemne, soczyste o cierpkim smaku, pochodzą one z Grecji. Częściej wykorzystywane są jako dodatek do ciast, ciasteczek niż do bezpośredniego spożycia [8].

## Właściwości zdrowotne rodzynek

Rodzynki zawierają znaczne ilości związków fenolowych, do których należą flawonole, kwercetyna i kwasy fenolowe. Badania wykazały, że rodzynki mogą obniżać poposiłkową odpowiedź insulinową i wpływać na wchłanianie cukru oraz na uczucie sytości [9].

Rodzynki zawierają m.in. wapń, potas, fosfor, wyróżniają się również zawartością boru - pierwiastka wspomagającego pracę szarych komórek. Jako jedne z nielicznych bakalii zawierają jod, który pozytywnie wpływa na funkcjonowanie tarczycy [10]. Zawarte w rodzynekach składniki odżywcze, takie jak błonnik, flawonoidy, karoteny i witaminy poprawiają z kolei pracę układu sercowo-naczyniowego, obniżają poziom cholesterolu i zapobiegają osteoporozie. Zawierają resweratrol, czyli przeciwutleniacz chroniący komórki przed uszkodzeniem oraz wpływający korzystnie na układ krążenia. Dzięki zawartości cukrów prostych i witamin z grupy B dodają energii i łagodzą rozdrażnienie. Polecane są osobom zmagającym się z anemią oraz kobietom w okresie menopauzy [11].

## Jak powstają?

Rodzynki powstają w prostym, ale czasochłonnym procesie. Dojrzałe grona są zrywane, następnie rozkładane na słomianych matach oraz suszone na słońcu. W trakcie suszenia owoce są regularnie obracane, aby woda odparowywała z nich równomiernie. Kolejnym etapem produkcji jest dosuszanie. Grona roluje się w papierowe arkusze i zostawia w ciepłym miejscu na kilka dni. W efekcie tego procesu uzyskujemy rodzynki, które ze względu na naturalną słodycz mogą być wykorzystywane do wypieków i deserów. Są także idealną samodzielną przekąską [10].

**Charakterystyczny ciemny kolor rodzynek zawdzięczamy naturalnemu procesowi suszenia oraz braku stosowania dwutlenku siarki podczas produkcji ekologicznej. Dodatkowym atutem produktów ekologicznych są uprawy roślin, przy których nie stosuje się pestycydów, promieniowania jonizującego i GMO.**



## Mango bio

Mango (*Mangifera indica* L.) należy do rodziny nanerczowatych Anacardiaceae, to jeden z najpopularniejszych owoców tropikalnych. Często jest określane mianem „króla owoców”, ze względu na właściwości prozdrowotne, które zawdzięcza związkowi przeciwutleniającemu [12]. Drzewo jest wiecznie zielone i może osiągać do 45 m wysokości. Owoce są owalne, mają dużą pestkę i soczysty, żółty miąższ. Powszechnie rośnie w strefie podzwrotnikowej i rejonach tropikalnych oraz Ameryce Południowej, Środkowej i południowo – wschodniej Azji. Popularnymi odmianami mango są: Brooks, Osteen, Kent, Keitt, Tommy Atkins, różnią się one kształtem, wielkością oraz barwą skórki, jak również smakiem. Największym producentem mango na świecie są Indie, które odpowiadają za ok. 50 % światowej produkcji tych owoców.

**Decydując się na włączenie mango do diety, wybieraj owoce z upraw ekologicznych. W produkcji ekologicznej dba się o bioróżnorodność oraz czystość gleb i wód gruntowych. Wartość odżywczą mango warunkują czynniki, takie jak: odmiana, stopień dojrzałości, klimat, obróbka technologiczna i przechowywanie [12]. Wysoką jakość wyrobu gotowego gwarantuje produkcja ekologiczna, która daje pewność, że kupujemy żywność wytworzoną bez dodatku pestycydów, herbicydów, fungicydów czy chemicznych środków ochrony roślin.**

### Wartości odżywcze mango

Suszone owoce mango zawierają wiele witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy. W 100 g tego owocu znajduje się 10 mg manganu, co stanowi 500 % dziennej referencyjnej wartości spożycia tego pierwiastka. Jest on niezbędny do prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych, produkcji hormonów tarczycy, syntezy czerwonych krwinek oraz prawidłowego funkcjonowania mózgu [14]. Mango zawiera także enzymy z grupy amylaz, dzięki którym, w miarę dojrzwania, owoce stają się słodsze [12]. Suszone mango charakteryzuje się średnim indeksem glikemicznym na poziomie 60 [15]. Zawiera również wapń, który jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów. Natomiast fosfor obecny w tych owocach pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego [15].

### Zastosowanie mango

Suszone mango można wykorzystać do duszenia czy pieczenia mięs lub ryb. Stanowi również dodatek do musli czy granoli. Idealnie sprawdzi się jako słodka przekąska w szkole, w pracy i na spacerze. Z pestek i owoców tłoczy się także olej, który sprawdzi się nie tylko w kuchni, lecz także w kosmetyce.

## Morele bio

Morela zwyczajna (*Prunus armeniaca*) należy do rodziny różowatych Rosaceae. Owocem drzewa jest niewielki, okrągły pestkowiec. Pochodzi z krajów azjatyckich, gdzie uprawiana jest od ponad 4 tysięcy lat. Morele dzięki niezwykle wysokiej koncentracji składników odżywczych już w starożytności były postrzegane jako recepta na młody wygląd – głównie dzięki właściwościom ujędrniającym i pomagającym zachować gładkość oraz elastyczność skóry. Współcześnie największym producentem moreli jest Turcja.

### Wartości odżywcze moreli

Suszone morele zawierają znaczne ilości składników mineralnych (wapń, żelazo, magnez, potas, miedź, bor, mangan) oraz witamin (B2, B6, PP, E, A w formie  $\beta$ -karotenu). Spośród suszonych owoców cechują się największą zawartością witaminy A, która wpływa na utrzymanie prawidłowego wzroku, stanu skóry i błon śluzowych oraz na metabolizm żelaza. Morele to również doskonałe źródło błonnika, fitosteroli, flawonoidów, pektyn, garbników. Ze względu na dużą zawartość pierwiastków zasadotwórczych, są szczególnie zalecane przy stanach zakwaszenia organizmu, po wysiłku fizycznym oraz nadkwaśności żołądka [16].

Suszone morele poprzez odparowanie wody stają się bardziej kaloryczne od świeżych owoców. Świeże owoce dostarczają nam ok. 50 kcal / 100 g, a suszone ok. 280 kcal / 100 g. W porównaniu do innych suszonych owoców, morele mają niski indeks glikemiczny (IG ok. 30) i w rozsądnych ilościach mogą być spożywane przez diabetyków [16].

Morele zawierają również przeciwutleniacze (beta-karoten, likopen), które niwelują działanie wolnych rodników [16]. Duża koncentracja składników mineralnych w morelach suszonych, w szczególności żelaza, fosforu i potasu, pomaga w walce z anemią. Regularne spożywanie niewielkich ilości (garść) moreli zmniejsza ryzyko znacznego pogorszenia wzroku wraz z wiekiem. Błonnik zawarty w morelach ma dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i pomaga w zaparciach. Należy pamiętać jednak, aby nie spożywać ich w nadmiernych ilościach, gdyż mogą wywołać całkiem odwrotny efekt, ponadto są kaloryczne [16].

## Utrwalanie moreli

W celu przedłużenia trwałości owoców najczęściej stosuje się siarkowanie, dzięki któremu morele zachowują intensywnie pomarańczową barwę. Siarkowanie nadaje również kwaskowy zapach i posmak oraz wpływa negatywnie na konsystencję suszonych owoców, przez co morele są twardsze. Dwutlenek siarki dodawany do moreli i innych suszonych owoców może powodować biegunki, alergię, nudności, ból głowy czy problemy z oddychaniem, szczególnie u osób chorych na astmę [18].



**Ekologiczne morele charakteryzują się brązowym kolorem i delikatną konsystencją**

**Smak moreli suszonych bio jest wyrazisty i słodki, są miękkie i mają przyjemny zapach. Ich ciemna barwa wynika z naturalnej metody suszenia moreli na słońcu. W rolnictwie ekologicznym siarkowanie jest niedozwolone. W uprawie moreli bio nie stosuje się sztucznych nawozów i pestycydów. Rozwój roślin wspierany jest naturalnymi metodami, takimi jak nawozy zielone, obornik czy kompost. Takie warunki uprawy gwarantują wysoką jakość żywności.**

## Zastosowanie

Suszone owoce to idealna przekąska, która wzbogaci naszą dietę w cenne wartości odżywcze. Morele suszone mogą stanowić składnik wielu dań mięsnych, wegetariańskich i wigilijnych (kutia) oraz batonów energetycznych dla sportowców i tzw. „kulek mocy”. Można spożywać je również jako samodzielną przekąskę oraz jako dodatek do jogurtu czy owsianki. Warto zabrać suszone morele na trening, aby uzupełnić elektrolity i dostarczyć energii po ćwiczeniach”.

składniki odżywcze	Daktyle	Figi	Mango	Morele	Rodzynki
Wartość energetyczna	1159 kJ /277 kcal	1212 kJ /290 kcal	1336 kJ /319 kcal	1189 kJ /284 kcal	1158 kJ /277 kcal
Tłuszcz	0,4 g	1,2 g	1,18 g	1,2 g	0,5 g
w tym kwasy nasycone	0,10 g	0,24 g	0,19 g	0,06 g	0,16 g
Węglowodany	74 g	78 g	78,6 g	72,2 g	71,2 g
w tym cukry	20,5 g	5,9 g	66,3 g	30,9 g	1,1 g
Błonnik	8,7 g	12,9 g	11 g	10,3 g	6,5 g
Białko	2,0 g	3,6 g	2,45 g	5,4 g	2,3 g
Sól	0,01 g	0,20 g	0,41 g	0,01 g	0,05 g
Potas	688 mg	938 mg	279 mg	1666 mg	833 mg
Wapń	70 mg	203 mg	227 mg	139 g	78 g
Żelazo	2,0 mg	3,3 mg	0,23 mg	3,6 mg	2,3 mg
Fosfor	58 mg	122 mg	50 mg	127 mg	129 mg
Foliany	20 µg	8,0 µg	68 µg	14 µg	4,0 µg
Witamina B6	0,19 mg	0,22 mg	0,33 mg	0,42 mg	0,35 mg
Witamina A	7 µg	13 µg	67 µg	1307 µg	2 µg



**Wybieraj owoce z symbolem Euroliścia, czyli 12 białych gwiazdek ułożonych w kształt liścia na zielonym tle – to znak europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego.**

### Źródła:

- [https://wtz.urk.edu.pl/zasoby/8/Recenzja\\_Mitek.pdf](https://wtz.urk.edu.pl/zasoby/8/Recenzja_Mitek.pdf)
- <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-producenci/najlepsze-daktyle-pod-slonecem>
- <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/daktyle-sproszkowane>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260877404005801>
- <https://dietetycy.org.pl/figi/>
- [https://ptfarm.pl/pub/File/Bromatologia/2016/Nr%203/BR%203\\_2016%20art%2012%20s%20272-275.pdf](https://ptfarm.pl/pub/File/Bromatologia/2016/Nr%203/BR%203_2016%20art%2012%20s%20272-275.pdf)
- Bronisz H. (1957) Niektóre kryteria oceny rodzynków magazynowanych w chłodni. Z zakładu Badania Środków Spożywczych Akademii Medycznej w Warszawie
- <http://www.madehow.com/Volume-4/Raisins.html>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0271531710001375>
- <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/suszone-owoce-bakalie>
- <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/winogrona-male-owoce-oduzej-mocy>
- <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/mango>
- [https://www.healthline.com/nutrition/dried-mango?c=1638766469951#\\_noHeaderPrefixedContent](https://www.healthline.com/nutrition/dried-mango?c=1638766469951#_noHeaderPrefixedContent)
- <https://www.organicfacts.net/dried-mango.html>
- <https://food.htgetrid.com/pl/susheniy-mango-polza-i-vred-dlja-organizma/>
- <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/morele-suszone-na-slonecu-kontra-konwencjonalne>
- <https://cukrzyca.pl/dieta-cukrzykowa/tluszcz-nie-taki-straszny-po-jakie-zrodla-tluszczow-powinien-siegac-diabetyk/>
- <https://talkingaboutthescience.com/studies/Donohue-Sulfoxidation.pdf>
- <https://glycemic-index.net/pl/daktyle/>

# Keks z daktylami bez pestek suszonymi bio

wege

 90 min

## **Składniki** (na foremkę 12 x 35 cm):

mąka pszenna – 2 szklanki  
cukier puder trzcinowy – 3/4 szklanki  
masło – 200 g  
jaja – 6 szt.  
śmietana kwaśna gęsta lub jogurt – 2 łyżki  
proszek do pieczenia – 2 łyżeczki  
skórka pomarańczy kandyzowana (kostka) – 100 g  
rodzynki – 170 g  
**daktyle suszone bez pestek** – 50 g  
**do posypania:**  
cukier puder – 1 łyżka

## **Sposób przygotowania:**

Produkty z lodówki wyjmij i odczekaj, aż osiągną temperaturę pokojową.

Przygotuj mieszankę bakalii: pokrój daktyle w kostkę i wymieszaj z rodzynkami i kandyzowaną skórką pomarańczy (zostaw trochę skórki do posypania na upieczony keks). Mąkę pszenną przesiej z proszkiem do pieczenia do misy. Dodaj bakalie i wymieszaj całość, by owoce się nie skleły.

W drugiej misce wsyp cukier puder i dodaj miękkie masło, utrzyj na jasny puch. Następnie dodawaj po jednym jajku, cały czas ubijając. Do ubitej masy wsyp mąkę z bakaliami i dodaj śmietanę, wymieszaj.

Gotową masę przełóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Keksówkę umieść w nagrzanym piekarniku do 170 °C góra/dół, piecz 60-70 min.


Wystudzony keks obsyp cukrem pudrem i skórką kandyzowaną.

**Smacznego!**



## Sałata z serem i figami suszonymi bio



 30 min

### Składniki (2 porcje):

sałata rzymska – 1 sztuka  
rukola – 2 garści  
szpinak – 2 garści  
gruszka – 1 sztuka  
maliny – 2 garści  
borówki – 2 garści

### figi suszone – 2 sztuki

cebula czerwona mała – 1 sztuka  
ogórek – 1/2 sztuki  
czosnek – 1 ząbek  
ser kozi lub camembert – 1 sztuka

### sos winegret:

oliwa z oliwek – 3 łyżki  
ocet balsamiczny – 1 łyżka  
musztarda – 1 łyżeczka  
miód – 1 łyżeczka  
czosnek – 1 ząbek

### do posypania, do wyboru:

płatki migdałowe – 2 garści  
słonecznik – 2 garści  
orzechy włoskie poszatkowane – 2 garści

### Sposób przygotowania:

Ser i gruszkę ugrilluj na patelni lub zapiecz w piekarniku, wtedy dodatkowo na ser wyciśnij ząbek czosnku i polej go oliwą, gruszkę połóż obok, zapiekaj (180 °C, 15-20 minut).

Słonecznik lub orzechy lekko upraż na suchej patelni, odstaw. Zieloninę i owoce umyj, osusz i wyłóż na talerz, ogórka obierz i pokrój na kawałki, cebulę pokrój w piórka i wyłóż na sałatę. Figi pokrój na małe kawałeczki.

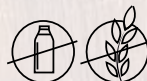
**Sos:** Czosnek przeciśnij przez praskę i włóż wszystkie składniki sosu do słoiczka, potrząśnij do połączenia się smaków (możesz je zmiksować). Do słoiczka dorzuć pokrojone figi, zakręć i wstrząśnij, aby sos oblepił suszone owoce. Na talerz z warzywami i owocami wyłóż ser, gruszkę, polej sosem, posyp nasionami.

**Smacznego!**





## Sałatka z selerem i rodzynekami sułtankami bio



 35 min

### **Składniki** (4 porcje):

seler konserwowy – 340 g  
kukurydza konserwowa – 340 g  
szynka – 170 g  
ananas w sosie własnym – 200 g  
**rodzynki sułtanki** – 50 g  
majonez – 3 łyżki  
sól i pieprz – do smaku

### **Sposób przygotowania:**

Rodzynki zalej przegotowaną wodą i mocz przez około 20 minut.

Selera, kukurydzę i ananasa odsącz na sicie i przełóż do miski. Jeśli masz duże kręgi ananasa, pokrój je na kawałki. Szynkę pokrój w drobną kostkę, wraz z odsączonymi rodzynekami dodaj do sałatki.

Dodaj majonez, dopraw do smaku solą i pieprzem, wymieszaj do połączenia smaków.

**Smacznego!**



## ***Pralinki z mango***



 20 min +

### **Składniki** (20 sztuk):

daktyle – 150 g  
ghee (maśło klarowane) – 60 g  
olej kokosowy bezwonny – 60 g  
kakao – 5 łyżek – 35 g  
woda wrząca – 200 ml  
**mango suszone** – 100 g

### **Sposób przygotowania:**

Daktyle zalej wrzątkiem. Mango suszone posiekaj drobno. Olej kokosowy i ghee przełóż do rondelka i podgrzej do całkowitego rozpuszczenia. Zalane daktyle zmiksuj a następnie dodawaj po łyżce kakao i miksuj do uzyskania gładkiej struktury. Następnie powoli wlewaj rozpuszczone tłuszcze i miksuj do połączenia się składników. Otrzymaną masę przełóż łyżką do foremek silikonowych i posyp posiekanym mango. Włóż do zamrażarki do ścięcia się pralinek. Wyciągamy jeszcze zamrożone z foremek aby zachowały kształt.

***Smacznego!***



# Gulasz i surówka z morelami suszonymi bio



 120 min

## **Składniki** (4 porcje):

### **gulasz:**

mięso wieprzowe łopatka – 600 g  
pieczarki – 250 g  
cebula – 1 sztuka  
seler naciowy – 200 g - ok. kilka łydzyg  
papryka czerwona – 2 sztuki  
**morele suszone** – 4 sztuki  
czosnek – 4 ząbki  
liść laurowy – 4 sztuki  
ziele angielskie – 4 sztuki  
papryka ostra – szczypta  
papryka słodka – 1 łyżka  
pieprz - do smaku  
sól - do smaku  
olej do smażenia

### **surówka:**

kapusta pekińska – 1/2 sztuki  
ogórek kiszony – 4-6 sztuk  
kukurydza konserwowa – 340 g  
cebula mała – 1 sztuka  
**morele suszone** – 4 sztuki  
majonez – 1 łyżka  
oliwa – 1 łyżka  
sól – szczypta  
pieprz do smaku  
kasza gryczana palona - 1 i 1/2 szklanki  
woda do gotowania kaszy - 1 i 1/2 szklanki

## **Sposób przygotowania:**

**Gulasz:** Pieczarki umyj, obierz i pokrój w ćwiartki, mięso pokrój w kostkę, cebulę i czosnek pokrój w piórka, selera i paprykę w kostkę, morele pokrój w cienkie paseczki.

Na patelni rozgrzej olej i wrzuć mięso, podsmaż z każdej strony do lekkiego zarumienienia, przełóż do garnka z gotującą się wodą około 1 litra i gotuj na małym ogniu. Na patelni po smażeniu mięsa dolej oleju i wyłóż pieczarki, posól je i popieprz, a następnie podsmaż do odparowania wody i lekkiego zrumienienia. Przełóż do garnka. Na tą samą patelnię wyłóż cebulkę, czosnek, morele, selera i na końcu paprykę, podsmaż i przełóż do garnka. W razie potrzeby dodaj wrzątku do garnka, aby warzywa były przykryte, dosyp przypraw, przykryj pokrywką i gotuj do miękkości mięsa, czasami nawet 1,5 godziny. Sos można zagęścić passatą pomidorową lub śmietaną.

### **Surówka**

Kapustę pekińską i cebulę pokrój w piórka, ogórki kiszony w drobną kostkę (możesz je obrać ze skórki), morele pokrój w cienkie paski. Kukurydzę odsącz z zalewy i przełóż do warzyw, dodaj majonez, oliwę, lekko posól i popieprz, odstaw do przegryzienia się smaków.

### **Kasza gryczana palona - na sypko**

Kaszę gryczaną przepłucz kilka razy. Zalej wodą w stosunku 1 do 1. Czyli na 1 i 1/2 szklanki kaszy 1 i 1/2 szklanki wody. Dodaj szczyptę soli i gotuj pod przykryciem na małym ogniu ok. 10-15 minut. Kaszę w garnku możesz „zapakować w koc” i wtedy będzie gorąca jeszcze przez kilka godzin.

**Smacznego!**

# ORZECHY EKOLOGICZNE

Marzysz o przekąsce, która nie tylko  
wyśmienicie smakuje, ale jest także  
korzystna dla Twojego organizmu?  
Wybierz orzechy - będą idealne  
w Twojej codziennej diecie!\*

Doskonale jako dodatek do sałatek,  
deserów czy przekąska na drogę.  
Odkryj pełnię ich smaku!



**Pamiętaj, by wybierać wyłącznie certyfikowane  
orzechy, produkowane zgodnie z europejskim  
systemem rolnictwa ekologicznego, który jest  
gwarancją najwyższej jakości.**



\*Źródło: dietetycy.org.pl

# Ekologiczne orzechy i migdały

Orzechy to sycąca i zdrowa przekąska. Są bogatym źródłem składników odżywczych, witamin, składników mineralnych oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych [17]. Z orzechów wytwarza się kremy orzechowe, czekolady, batony, ciastka i inne słodczy. Popularne są także potrawy zawierające w swoim składzie orzechy oraz wegańskie zamienniki nabiału powstałe na bazie orzechów [17].

Gwarancją ekologicznego pochodzenia orzechów i pestek jest umieszczone na ich opakowaniu logo Euroliścia. To informacja dla konsumenta, że produkt wyprodukowano zgodnie z normami europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego. W uprawach ekologicznych nie stosuje się GMO, pestycydów oraz sztucznych nawozów.

## Migdały bio

Migdały to nasiona owoców migdałowca zwyczajnego (*łac. Prunus dulcis*), zwanego również śliwą migdał. Co ciekawe, migdały są bliskimi krewnymi brzoskwini [28]. W starożytności wierzono, że migdałowiec ma tajemnicze moce, a jego drewno służyło jako materiał do robienia beret dla władców [27]. Z jednego drzewa migdałowca można zbierać nawet do 20 kg migdałów [28]. Śliwa migdał pochodzi z Azji, jednak uprawy ekologiczne są również w Europie (Hiszpania, Włochy) czy Ameryce Północnej (Kalifornia). Pod względem botanicznym owoce migdałowca są pestkowcami. Wyróżniamy ich dwie odmiany: migdały słodkie, które najczęściej można znaleźć w sklepach oraz migdały gorzkie [1].

Migdały słodkie nadają się do bezpośredniego spożycia. Wykorzystywane są w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym i kosmetycznym. Najbardziej znanym produktem z migdałów słodkich, wykorzystywanym w przemyśle cukierniczym, jest marcepan [1]. Równie znanym i lubianym przysmakiem, w skład którego wchodzi m.in. mąka z migdałów, są słodkie, kolorowe, francuskie makaroniki. Mąka z migdałów jest bezglutenowa, więc mogą stosować ją również osoby będące na diecie bezglutenowej [30]. Ze względu na wysoki poziom tłuszczu i niską zawartość węglowodanów, świetnie sprawdza się jako produkt w diecie ketogenicznej, która obecnie zyskuje na popularności [30].

Można wykorzystać ją w wypiekach na słodko lub jako bazę do wypieku chleba. Z migdałów słodkich produkuje się też napój migdałowy, który może być alternatywą dla mleka krowiego. Płatki z migdałów idealnie sprawdzą się w roli posypki do sałatek lub panierki do kotletów.

Spożywanie garści migdałów słodkich dziennie korzystnie oddziałuje na skład mikroflory jelitowej, przyczyniając się do zwiększenia produkcji kwasu masłowego [2]. Kwas masłowy jest kwasem tłuszczowym wspomagającym prawidłową pracę jelit. Jest on produkowany w jelicie grubym przez bakterie naturalnie w nim występujące [3].

Migdały bio zawierają dużo fitoskładników, m.in. polifenole, fitosterole i witaminę E. Wpływają one na zmniejszenie uszkodzeń DNA komórek i utlenianie lipidów, a dodatkowo działają korzystnie na obniżenie stężenia glukozy we krwi [4]. Badania wykazały, że u osób ze stanem przedcukrzycowym dostarczenie 20 % dziennego zapotrzebowania kalorycznego w postaci migdałów wpłynęło korzystnie na poprawę parametrów związanych z insulinopornością i zmniejszenie stężenia frakcji cholesterolu LDL w osoczu krwi [5].

Z migdałów bio produkowany jest również cenny olej migdałowy zawierający kwas oleinowy i linolowy. Jest on odpowiedni dla kobiet w ciąży – stosowany na świeże rozstępy minimalizuje ich widoczność, ale również do pielęgnacji skóry niemowląt, ponieważ tworzy na niej lipidową warstwę ochronną [1].

**Wybieraj migdały bio, do których produkcji nie używa się pestycydów i innych chemicznych środków ochrony roślin. Ponieważ stosowanie GMO na jakimkolwiek etapie produkcji żywności ekologicznej jest zakazane przez europejski system rolnictwa ekologicznego, migdały bio są surowcem niemodyfikowanym genetycznie.**



## Wartości odżywcze migdałów

SKŁADNIKI ODŻYWCZE	ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W 100 G
Energia [kcal]	612 kcal
Węglowodany	5,4 g
Cukry	3,9 g
Błonnik	12,5 g
Białko	19 g
Tłuszcze	54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,1 g
Wapń	269 mg
Potas	733 mg
Fosfor	481 mg
Magnez	270 mg
Żelazo	3,71 mg
Witamina B2	1,14 mg
Witamina B3	3,62 mg
Cholina	52,1 mg
Witamina E	25,6 mg

Zródło: bioplanet.pl, USDA (18)



## Orzechy brazylijskie bio

Orzechy brazylijskie to owoce orzesznicy wynioślej, bertolecji inaczej nazywane – orzeszki para – nazwa ta pochodzi od regionu Pará w Brazylii, gdzie nazywane są złotem brazylijskim [16]. Orzesznica rośnie dziko w tropikalnych lasach górnego dorzecza Amazonki. Największym eksporterem orzechów brazylijskich bio jest Boliwia, następnie Brazylia i Peru. Większość orzechów brazylijskich dostępnych na rynku pochodzi z upraw dziko rosnących, ponieważ uprawa na plantacjach nie przynosi odpowiednich rezultatów [6]. Owocami bertolecji są duże, ważące do 2 kg wydłużone torebki, w których znajduje się 18 - 24 nasion przypominających kształtem segmenty cytrusów [26]. Z jednego drzewa można zbierać aż 450 kg owoców [6].

Orzechy brazylijskie bio ze względu na zawartość polifenoli wpływają korzystnie na wzrost aktywności enzymów przeciwutleniających w organizmie, które są odpowiedzialne za walkę z wolnymi rodnikami [7]. Pośrednio przyczyniają się również do zmniejszenia występowania wielu chorób. Badania wykazały, że spożycie orzechów brazylijskich wiązało się ze zmniejszeniem poziomu utleniania cholesterolu LDL, zmniejszając przy tym ryzyko rozwoju miażdżycy [7]. Dzięki zawartości kwasów tłuszczowych jednonienasyconych oraz wielonienasyconych orzechy brazylijskie bio mogą również działać przeciwzapalnie, zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych [8].

Orzechy brazylijskie bio charakteryzują się najwyższą zawartością selenu wśród wszystkich orzechów [8]. Selen jest to pierwiastek potrzebny do syntezy selenocysteiny i produkcji selenoprotein, biorących udział w produkcji hormonów odpowiedzialnych za prawidłową pracę tarczycy [22]. Badania wykazały, że suplementacja selenem wpływa korzystnie na płodność u mężczyzn [8].

## Wartości odżywcze orzechów brazylijskich

SKŁADNIKI ODŻYWCZE	ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W 100 g
Energia	693 kcal
Węglowodany	4,2 g
Cukry	2,3 g
Błonnik	7,5 g
Białko	14 g
Tłuszcze	67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	16 g
Wapń	80 mg
Potas	329,5 mg
Selen	958,5 mg
Magnez	188 mg
Żelazo	1,22 mg
Witamina B1	0,31 mg
Witamina B2	0,018 mg
Witamina B6	0,05 mg
Witamina E	2,83 mg

Zródło: bioplanet.pl, Vitapedia (7)

Orzechy brazylijskie bio mają również zastosowanie w przemyśle kosmetycznym. Wyprodukowany z nich olej stosowany jest do pielęgnacji skóry suchej oraz wrażliwej. Jest odpowiedni dla osób z oznakami starzenia się skóry, poprawiając jej stan i koloryt. Olej ten można także stosować w pielęgnacji suchych włosów i łamliwych paznokci.





owoce nanercza zachodniego

## Orzechy nerkowca bio

Orzechy nerkowca to owoce drzewa nanercza zachodniego (*Anacardium occidentale L.*). Inne jego nazwy to nerkowiec zachodni, orzech nanerczowy oraz orzech cashew [10]. Spokrewniony jest z mango oraz pistacjami. Jego cechą charakterystyczną jest nerkowaty kształt. Ekologiczne uprawy nerkowca położone są w obszarze tropikalnym Ameryki Południowej, Afryki i Azji (Indie, Wietnam). Nerkowce bio to trzecie w kolejności orzechy w światowej produkcji. Ekologiczne uprawy tych orzechów znajdują się głównie w Brazylii i krajach położonych w dolnej części Amazonii. Sezon zbioru nerkowców bio zaczyna się w lutym i trwa do końca maja [11]. Zbiór orzechów nerkowca nie należy do najłatwiejszych ze względu na dużą ilość oleju CNSL (ang: Cashew Nut Shell Liquid) obecnego w łupinach, który ma działanie podrażniające skórę. Płyn ten jest usuwany z orzeszków w procesie prażenia [11].

**Wybierając orzechy nerkowca z certyfikowanych upraw ekologicznych, wspieramy humanitarne warunki pracy ludzi zatrudnionych na plantacjach. Ekologiczne uprawy nerkowców są przyjazne środowisku i ograniczają negatywny wpływ na ekosystem.**

Spożywanie nerkowców bio zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2. Dodatkowo pozytywnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy. Zapobiegają podnoszeniu się poziomu trójglicerydów i cholesterolu we krwi, chroniąc przy tym przed zawałem [12]. Badania wykazały, iż spożycie tych orzechów wiąże się z obniżeniem ryzyka udaru mózgu o 10-12 % [19].

Nerkowce bio charakteryzują się delikatnie słodkim smakiem. Same w sobie stanowią idealną przekąskę, jednak ich łagodny, maślany smak dobrze sprawdzi się również w wielu potrawach, w tym: makaronach, granolach, curry i daniach z kurczaka.

Wybierając nerkowce bio, możemy się cieszyć naturalnym smakiem i pełnią wartości odżywczych. Nerkowce charakteryzują się najmniejszą kalorycznością spośród wszystkich orzechów. Należy pamiętać że, orzechy nerkowca mają dużą zawartość tłuszczu (tak jak wszystkie orzechy), co sprawia, że są podatne na jęczenie. Należy je przechowywać w ciemnym i suchym miejscu, najlepiej w szklanym naczyniu [19].

### Wartości odżywcze orzechów nerkowca

SKŁADNIKI ODŻYWCZE	ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W 100 g
Energia	577 kcal
Węglowodany	30 g
Cukry	15 g
Błonnik	3,3 g
Białko	17 g
Tłuszcze	42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	9,4 g
Wapń	37 mg
Potas	660 mg
Fosfor	593 mg
Magnez	292 mg
Żelazo	6,68 mg
Witamina B1	0,42 mg
Witamina B2	0,06 mg
Witamina K	34,1 mg
Witamina E	1,3 mg

Zródło: bioplanet.pl, dietetycy.org.pl (11)



# Orzechy włoskie bio

Orzech włoski (łac. *Juglans regia* L.) jest gatunkiem drzewa liściastego z rodziny orzechowatych. Dziko rośnie w Europie, zwłaszcza na Bałkanach (Rumunia, Mołdawia), środkowej i wschodniej Azji – w Himalajach oraz południowo-zachodnich Chinach. W Polsce jest rośliną często uprawianą. Pierwsze owoce na drzewie pojawiają się po około 5-6 latach od zasadzenia [13]. W produkcji ekologicznej rozwój drzew jest wspierany naturalnymi metodami, nie używa się sztucznych nawozów oraz pestycydów, a ich pielęgnacja w głównej mierze opiera się na pracy ręcznej.

Orzechy włoskie bio cechują się korzystnym stosunkiem kwasów omega-6 do omega-3, wynoszącym 4:1 [23], zawierają również wysokowartościowe białko [23], przez co chętnie są wprowadzane do jadłospisu przez wegan. Spożywanie orzechów włoskich wpływa korzystnie na serce i układ krwionośny – wszystko dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów i witaminy E, która w orzechach włoskich przybiera formę  $\gamma$ -tokoferolu dobroczynnie wpływającego na układ krwionośny.

Według American Institute for Cancer Research orzechy włoskie są najlepiej przebadane pod względem działania przeciwnowotworowego w swojej grupie [15]. Spożycie garści orzechów włoskich kilka razy w tygodniu wpływa korzystnie na osoby w starszym wieku. Włączenie orzechów do diety może pomóc przeciwdziałać rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych. Związane jest to ze zdrową dietą bogatą w związki o działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym, w które są obfite orzechy włoskie [23].

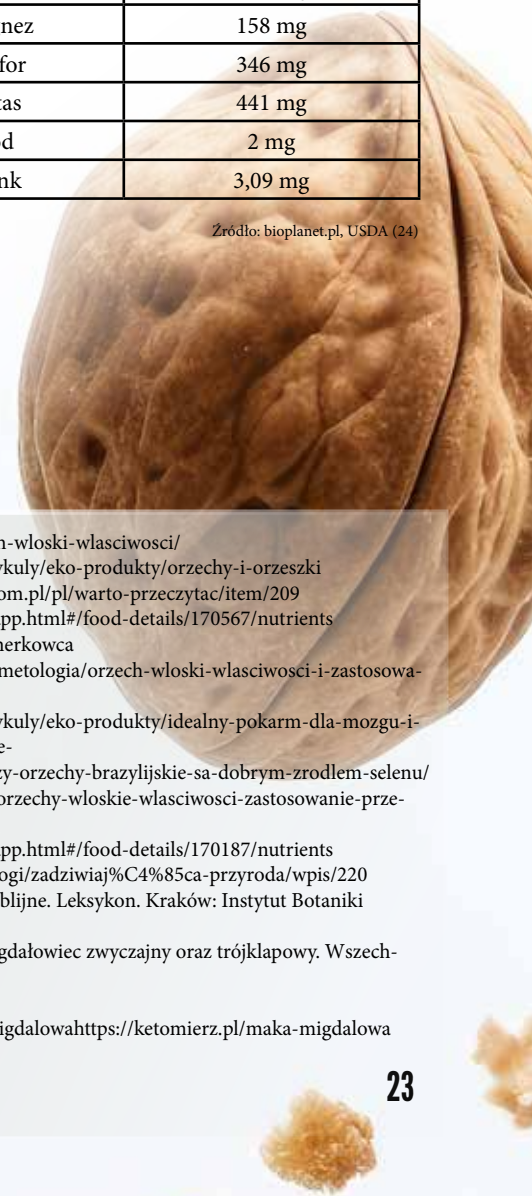
Dojrzałe orzechy włoskie bio można jeść na surowo, jednak mają one swoje zastosowanie również w wielu przetworach. Suszone orzechy włoskie bio są często składnikiem deserów, ciast czy czekolad. Z niedojrzałych orzechów włoskich w łupinach robi się nalewki. Są one skuteczne w walce z problemami żołądkowo-jelitowymi, a nawet z pasożytami zalegającymi w jelitach [14].

W przemyśle kosmetycznym wykorzystuje się olej z orzechów włoskich bio. Jest on polecany do cery suchej ze względu na działanie nawilżające i regenerujące naskórek [21].

## Wartości odżywcze orzechów włoskich

SKŁADNIKI ODŻYWCZE	ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W 100 g
Wartość energetyczna	702 kcal
Węglowodany	13,7 g
Cukry	2,6 g
Białko	15 g
Tłuszcze	64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	5 g
Kwasy omega-3	9,08 mg
Kwasy omega-6	38,1 g
Błonnik	6,1 g
Witamina B1	0,341 mg
Witamina B2	0,15 mg
Witamina B3	1,12 mg
Witamina B6	0,537 mg
Kwas foliowy	98 mg
Witamina E	0,7 mg
Witamina C	1,3 mg
Witamina K	2,7 $\mu$ g
Wapń	98 mg
Żelazo	2,91 mg
Magnez	158 mg
Fosfor	346 mg
Potas	441 mg
Sód	2 mg
Cynk	3,09 mg

Źródło: bioplanet.pl, USDA (24)



### Źródła:

- [1. https://pl.wikipedia.org/wiki/Migda%C5%82y](https://pl.wikipedia.org/wiki/Migda%C5%82y)
- „The Impact of Almonds and Almond Processing On Gastrointestinal Physiology, Luminal Microbiology and Gastrointestinal Symptoms: a Randomized Controlled Trial and Mastication Study” - The American Journal of Clinical Nutrition - <https://academic.oup.com/ajcn/advance-article/doi/10.1093/ajcn/nqac265/6708364>
- „Kwas masłowy pomocny w chorobach jelit” - prof. Grażyna Rydzewska - <https://swiatlekarza.pl/kwas-maslowy-pomocny-w-chorobach-jelit/>
- <https://dieteticy.org.pl/migdal-y-korzysci-z-obecnosci-migdalow-w-diecie/>
- <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/148570,migdal-y-wlasciwosci>
- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Orzesznica\\_wynios%C5%82a](https://pl.wikipedia.org/wiki/Orzesznica_wynios%C5%82a)
- <https://vitapedia.pl/orzechy-brazyljskie>
- <https://dieteticy.org.pl/orzechy-brazyljskie/>
- <https://kcalmar.com/blog/2016/10/06/orzechy-brazyljskie-cenny-skladnik-diety/>
- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Nanercz\\_zachodni](https://pl.wikipedia.org/wiki/Nanercz_zachodni)
- <https://dieteticy.org.pl/orzechy-nerkowca/>
- <https://www.medme.pl/artykuly/orzechy-nerkowca-wlasciwosci-zdrotowe-i-odzywczwe,87326.html>
- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Orzech\\_w%C5%82oski](https://pl.wikipedia.org/wiki/Orzech_w%C5%82oski)
- <https://sklep.pi-nuts.eu/orzechy-wloskie-wartosci-odzywczwe-wlasciwosci-i-inne-przydatne-informacje/>
- <https://dieteticy.org.pl/orzech-wloski-wlasciwosci/>
- <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/orzechy-i-orzeszki>
- <https://www.kuchnieswiata.com.pl/pl/warto-przeczytac/item/209>
- <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170567/nutrients>
- <https://vitapedia.pl/orzechy-nerkowca>
- <https://biotechnologia.pl/kosmetologia/orzech-wloski-wlasciwosci-i-zastosowanie-w-kosmetyce,19108>
- <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/idealny-pokarm-dla-mozgu-i-serca-orzechy-wloskie-i-laskowe->
- <https://rosnijwiedze.com/czy-orzechy-brazyljskie-sa-dobrym-zrodlem-selenu/>
- <https://www.izielnik.pl/blog/orzechy-wloskie-wlasciwosci-zastosowanie-przeciwwskazania>
- <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170187/nutrients>
- <https://www.eduscience.pl/blogi/zadziwiaj%C4%85ca-przyroda/wpis/220>
- Zofia Włodarczyk: Rośliny biblijne. Leksykon. Kraków: Instytut Botaniki im. W. Szafera PAN, 2011.
- Karczmarczuk, R. (2013). Migdałowiec zwyczajny oraz trójklapowy. Wszec- świat, 114(04-06).
- Bioplanet.pl
- <https://ketomierz.pl/maka-migdalowahttps://ketomierz.pl/maka-migdalowa>

# Zawijańce makowo – migdałowe z ciasta półfrancuskiego

wege

🕒 180 min

**Składniki** (12 sztuk):

**masa makowa:**

mak niebieski – 400 g

**migdały blanszowane** – 350 g

cukier – 200 g

miód – 100 g

masło – 80 g

jaja – 4 sztuki

**zaczyn:**

drożdże świeże – 20 g

mąka pszenna – 1 łyżka

cukier – 1 łyżka

mleko ciepłe – 50 ml

**ciasto:**

mąka pszenna – 1 kg

cukier – 50 g

mleko ciepłe – 350 ml

masło – 120 g

jaja – 2 sztuki

sól – szczypta

**dodatkowo:**

masło do wałkowania - 300 g

jajo – 1 sztuka – roztrzepane

**lukier:**

cukier puder trzcinowy – 3/4 szklanki

woda – 3 łyżki

**migdały blanszowane**

– posiekane ok. 100 g

## Sposób przygotowania:

Masło (do wałkowania) 300 g włóż dzień wcześniej do zamrażarki.

### Masa makowa:

Mak przepłucz we wrzątku 3 razy. Znowu zalej wrzątkiem, przykryj i zawiń w koc na godzinę, aby zmiękł. Odcedź na sicie mak, co najmniej przez 15 minut. Odśączone mak zmiel w maszynce do mięsa, drugi raz zmiel ponownie mak z migdałami. Na patelni rozpuść masło z miodem, dodaj zmielony mak i dokładnie wymieszaj wszystko na małym ogniu. Wystudź. Oddziel żółtka od białek, żółtka ubij na biały puch z cukrem, białka ze szczyptą soli na lśniącą masę. Dodaj jaja do maku, dokładnie wymieszaj, następnie dodaj pianę z białek i wymieszaj delikatnie.

### Zaczyn:

Do pojemnika rozkrusz drożdże, dodaj cukier i ciepłe mleko (nie gorące) i mąkę, utrzyj składniki na gładką masę, przykryj ściereczką i odłóż w ciepłe miejsce na ok. 10 minut, aby drożdże ruszyły.

### Ciasto:

Masło rozpuść w małym garnuszku i odstaw do ostygnięcia. Jaja utrzyj z cukrem na puszystą masę, dodaj przesianą mąkę, zrób dwa dołki, do jednego wlej ciepłe mleko, a do drugiego zaczyn z drożdży. Zaczynj wrabiać ciasto. Możesz to robić w robocie, wyrabiaj co najmniej przez 10 minut. Ciasto przykryj ściereczką i odłóż do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około godzinę. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

Masło z zamrażalnika zetrzyj na grubych oczkach i odłóż do lodówki, aby nie nabierało temperatury. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na prostokąt. Na 2/3 szerokości prostokąta rozłóż masło. 1/3 części ma być bez masła. Ciasto złóż na trzy części, pierwszą bez masła, połóż na część z masłem i jeszcze raz złóż. Masz w przekroju 3 warstwy ciasta i dwie warstwy masła. Powstały prostokąt wałkuj w trochę większy prostokąt. I znowu go złóż na trzy razy. Zawiń w folię i włóż do lodówki na 30 minut. Czynność rozwałkowania, składania ciasta i chłodzenia powtórz jeszcze dwa razy. Schłodzone ciasto rozwałkuj na duży długi prostokąt, dość cienki. Nożem wytnij trójkąty (wąskie) ok. 12 sztuk. Na każdy trójkąt wyłóż masę makową, najwięcej u jej podstawy. Zwijaj zaczynając od podstawy, ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w odstępkach. Odstaw do ponownego wyrośnięcia na 20 minut. Przed włożeniem posmaruj roztrzepanym jajkiem. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Włóż do niego ciasto i piecz 20 – 25 minut.

Migdały pokrusz w moździerzu lub posiekaj nożem. Cukier puder przesymp do miseczki i dodawaj po łyżeczce wody, mieszaj do powstania lukru. Pędzelkiem posmaruj wystudzone bułeczki i posyp migdałami jeszcze, gdy lukier jest mokry, aby orzechy się przykleiły.

**Smacznego!**



## Napój z orzechów nerkowca bio



### Składniki (2 litry):

orzechy nerkowca – 1 kg  
woda – 2,5 litra

### Sposób przygotowania:

Orzechy nerkowca przepłucz, a następnie zalej wodą ponad powierzchnię orzechów. Odstaw do namoczenia do lodówki na kilka godzin.

Wodę z moczenia orzechów odlej, zalej orzechy świeżą wodą i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Na naczyniu do którego będzie sphywać napój połóż sitko wyłoż gazą i wylej zmiksowany płyn, poczekaj aż płyn przesiąknie do naczynia. Aby przyspieszyć proces można zawinąć płyn w gazę i odcisnąć.

**Smacznego!**

### Warto wiedzieć!

- Powstały płyn przechowuj w szklanym pojemniku w lodówce do kilku dni.
- Odcisnięte orzechy (pulpe) wykorzystaj jako dodatek do owsianki, wypieku ciasta, koktajlu lub nernika - sernika bez sera.
- Aby napój z orzechów był słodszy dodaj już na etapie moczenia orzechów suszone owoce (daktyle, morele lub rodzynki), następnie zmiksuj i postępuj jak wyżej. Do otrzymanego napoju możesz również dodać miód, syrop klonowy, wanilię lub słodziki typu erytrytol, ksylitol.
- Lekko podgrzany napój smakuje wyśmienicie.

## *Panna Cotta z napoju domowej roboty z nerkowców bio i z owocowym sosem*



 15 min +

### **Składniki** (5 porcji):

**mleko z nerkowców domowej produkcji** – 4 szklanki (1 litr)

cukier z wanilią – 2 opakowania – 40 g

ekstrakt z wanilią – kilka kropel – opcjonalnie

żelatyna w proszku – 1 opakowanie - 20 g

sól – szczypta

### **dodatki:**

owoce sezonowe np. maliny, truskawki, jagody – 250 g

cukier z wanilią – 1 opakowanie – 20 g

czekolada gorzka – 4 kostki

orzechy pokruszone – macadamia, brazylijskie, płatki migdałowe – trochę

### **Sposób przygotowania:**


Żelatynę rozpuść w 1 szklance napoju roślinnego. Trzy szklanki napoju wlej do garnuszka, dodaj cukier waniliowy, (dodatkowo można dodać ekstrakt z wanilii lub pozbawioną nasion łaskę wanilii), mieszaj od czasu do czasu i doprowadź do wrzenia. Powstanie budyń, napój z nerkowców domowej roboty gęstnieje pod wpływem temperatury (zawiera drobinki orzechów). Wyłącz grzanie, do żelatyny dodaj łyżkę gorącego budyniu i zamieszaj, a następnie przelej żelatynę do garnuszka z budyniem, zamieszaj. Filiżanki, przepłucz zimną wodą i przelej do nich zawartość garnuszka, po wystudzeniu przykryj lub owiń woreczkiem i włóż do lodówki na kilka godzin.

Owoce umyj i zmiśnij z cukrem waniliowym. Jeśli owoce mają pestki (jak np. maliny) sos przetrzyj przez sito, wtedy będzie aksamitny. Czekoladę zetrzyj na dużych oczkach. Orzechy pokrusz lub wykorzystaj płatki migdałowe, podpraż lekko na patelni. Panna cottę wyciągnij z filiżanek na talerzyk. Jeśli nie będzie chciała wyskoczyć podważ nożem lub przesun nożem między filiżanką, a masą. Talerzyk ozdób sosem, na niego wyłóż panna cottę, posyp owocami, orzechami i czekoladą.

**Smacznego!**

# Nernik z pulpy z orzechów nerkowca bio



 30 min +

**Składniki** (12 porcji):

**spód:**

słonecznik - pestki – 100 g

dynia - pestki – 60 g

rodzynki – 125 g

morele suszone – 125 g

**masa:**

**pulpa z nerkowców bio** z domowej produkcji napoju z 1 kg nerkowców

sok z 2 cytryn

aromat waniliowy – 1 łyżeczka

żelatyna – 5 listków

cukier lub miód – opcjonalnie

**polewa:**

pulpa (mus) z mango – 500 g

żelatyna – 5 listków

**Sposób przygotowania:**

Nasiona słonecznika i dyni upraż delikatnie na patelni. Następnie zmiksuj je z morelami i rodzynekami. Masa nie musi być gładka wystarczy, że składniki się połączą. Formę wyłóż papierem do pieczenia (wystarczy wyłożyć spód) i wyłóż masę, utwórz spód do ciasta.

Wyciśnij sok z cytryn. 5 listków żelatyny zalej na 5 minut wodą, następnie odsącz je i rozpuść w niewielkiej ilości ciepłej wody. Dodaj do żelatyny trochę masy i wymieszaj. Następnie wymieszaj wszystkie składniki masy wraz z żelatyną. Możesz ją dosłodzić jeśli masa jest dla Ciebie zbyt wytrawna. Wyłóż masę na spód bakaliowy i wyrównaj. Włóż do lodówki do schłodzenia na co najmniej godzinę.

Namocz żelatynę przez 5 minut. Odcisnij i rozpuść w niewielkiej ilości gorącej wody. Dodaj do żelatyny mus mango wymieszaj, a następnie wymieszaj z pozostałą ilością musu mango. Wyjmij ciasto z formy. Wylej połowę masy na wierzch ciasta i wyrównaj. Poczekaj chwilę, aby żelatyna zaczęła wiązać mus (stanie się bardziej gęsta) i wtedy oblej boki od góry, tak by spowodować przyklejenie się żelki mango do boków. Ozdób wg własnego uznania. Włóż do lodówki do ponownego ściągnięcia się polewy.

**Smacznego!**



## Deser z orzechami brazylijskimi bio #1



10 min

### Składniki (2 porcje):

banany – 3 sztuki  
awokado – 1 sztuka  
kakao 1 – 2 łyżki  
skórka starta z pomarańczy – trochę  
sól – szczypta

### dodatki:

**orzechy brazylijskie** – 2 garści  
owoce sezonowe – 2 garści  
skórka starta z pomarańczy – 2 łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Miksujemy banana, awokado, kakao i skórkę otartą z pomarańczy. Przekładamy do spodeczków i dekorujemy orzechami, owocami np. malinami, cytrusami i startą skórką z pomarańczy.

**Smacznego!**

## Deser z orzechami brazylijskimi bio #2



30 min

### Składniki (2 porcje):

**orzechy brazylijskie** – 100 g  
daktyle bez pestek - 150 g (lub banany – 3 szt.)  
kakao - 1 – 2 łyżeczki  
syrop klonowy – 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Daktyle namocz na ok. 20 minut w ciepłej wodzie. Orzechy brazylijskie podpiecz w temp. 150 stopni przez 15 minut lub upraż na suchej patelni (pilnuj, aby się nie przypaliły). Rozbij orzechy w moździerz, aby łatwiej je było zmiksować (chyba że masz silny robot). Przełóż orzechy do robota i miksuj do uzyskania gładkiej masy, dodaj daktyle z odrobiną wody z moczenia i kakao oraz syrop klonowy, zmiksuj. Krem podjadaj łyżeczką ze słóiczka sam lub z dodatkami takimi jak owoce, lub z odrobiną soli. Wyśmienity jako smarowidło do kanapek, dodatek do deserów i koktajli.

**Smacznego!**



## Lodowa rolada bezowa z kawą i orzechami włoskimi



### Składniki (12 porcji):

białka jaj z 8 szt.  
cukier biały trzcinowy - 200 g  
mąka ziemniaczana - 1 łyżka  
ocet lub sok z cytryny - 1 łyżka  
sól - szczypta  
**orzechy włoskie** - drobno posiekane - 25 g  
**krem kawowy:**  
serek mascarpone - 250 g  
śmietanka słodka 36 % - 250 ml  
cukier puder - 2 łyżki  
espresso podwójne, mocne, schłodzone  
**polewa:**  
czekolada gorzka - 1 sztuka  
masło - 2 łyżki

### Sposób przygotowania:

Orzechy włoskie pokrój na kawałeczki lub rozbij w młóźnie. Białka wlej do miski robota, dodaj szczyptę soli i miksuj do utworzenia się piany. Następnie porcjami powoli dodawaj cukier, ubijając na sztywną lśniąca masę (cukier musi być całkowicie rozpuszczony, możesz to sprawdzić rozcierając pianę między palcami, jeśli nie czuć cukru to piana jest już gotowa). Do ubitej piany na koniec wmiksuj krótko mąkę ziemniaczaną i na koniec sok z cytryny.

Na blachę piekarnika (największą, jaką masz) wyłóż papier do pieczenia. Następnie wyłóż ubite białka, zostawiając centymetr z każdej strony (beza podczas pieczenia urośnie, żeby potem nieco opaść), posyp równomiernie orzechami. Wstaw do nagrzanego piekarnika 180 °C termoobieg, piecz przez 5 minut, następnie obniż temperaturę do 140 °C termoobieg (nie wyciągaj bezy z piekarnika) i piecz jeszcze 20 - 25 minut. Upieczoną bezę wyjmij z piekarnika i przestudź. Delikatnie podważ bezę, aby odkleić ją od papieru do pieczenia, najlepiej przełóż na świeży papier.

Schłodzoną śmietankę ubij ze szczyptą soli i cukrem, następnie dodawaj małymi porcjami serek mascarpone i zmiksuj do połączenia składników, na samym końcu wlej schłodzoną kawę i wymieszaj. Masę wyłóż na bezę, a następnie bezę zwin w rulon.

W rondelku w kąpieli wodnej rozpuść czekoladę z masłem, następnie lekko ją wystudź, aby stała się gęsta i pędzelkiem posmaruj roladę. Udekoruj wg uznania np. orzechami włoskimi.

Roladę włóż do zamrażalnika. Po wyciągnięciu odczekaj 5 minut i krój bardzo ostrym nożem. Możesz zjeść od razu lub poczekać do rozmrożenia. Wyśmienicie smakuje z musem z malin lub czarnej porzeczki.

**Smacznego!**



# Słonecznik łuskany bio

Skarbnica cennych składników odżywczych, witamin i mikroelementów\*

Wszechstronne zastosowanie w kuchni na całym świecie\*

Jedna z najstarszych roślin ozdobnych

*Super do:*



\*Źródło: dietetycy.org.pl





# Słonecznik i len bio

Nasiona lnu i słonecznika zawierają skoncentrowaną ilość aminokwasów, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika oraz antyoksydantów i stanowią wartościowy element codziennej diety.

## Słonecznik łuskany bio

Słonecznik zwyczajny (*Helianthus annuus L.*) jest cenną rośliną oleistą, wywodzącą się z Ameryki Północnej. Ten jednoroczny gatunek należy do rodziny astrowatych. Jego kwiaty zawsze zwrócone są w stronę słońca, stąd pochodzi też nazwa *Helianthus* od greckiego Boga Heliosa, uosabiającego słońce. Częścią jadalną słonecznika jest niełupka, kryjąca w swoim wnętrzu nasiono o bardzo wysokiej wartości odżywczej i prozdrowotnej. W jednym kwiecie słonecznika znajduje się nawet 2000 nasion.

Ziarna słonecznika są jednym z najbogatszych źródeł witaminy E w przyrodzie (27,8 mg / 100 g). Zawierają również witaminy z grupy B (witaminę B6, ryboflawinę, tiaminę, niacynę), które wspomagają leczenie zaburzeń układu nerwowego. Dodatkowo nasiona słonecznika zawierają potas i magnez, które wpływają na obniżenie ciśnienia krwi. Cynk zawarty w ziarnach słonecznika ma działanie przeciwzapalne [1]. Kwas foliowy oraz fitoskładniki, takie jak fitosterole, flawonoidy, tokoferole, które pełnią funkcje przeciwzapalne oraz regulujące poziom cholesterolu [2].

### Cenne tłuszcze i białko

Nasiona słonecznika i wytworzony z nich olej zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), zwłaszcza z grupy omega-6, w tym wielonienasycony kwas linolowy. Pomaga on utrzymać dobrą kondycję skóry, jest silnym przeciwutleniaczem oraz poprawia funkcje poznawcze [4]. Według badań dieta bogata w tłuszcze nienasycone jest lepsza dla zdrowia niż dieta niskotłuszczowa. Obniża ona LDL znany jako zły cholesterol i trójglicerydy, przy jednoczesnym utrzymaniu dodatniego HDL znanego jako dobry cholesterol, poprawiając profil lipidowy [5]. Ze względu na niską zawartość składników antyodżywczych, nasiona słonecznika są również bogatym źródłem dobrze przyswajalnego białka. W 100 g nasion słonecznika jest go więcej niż w niektórych rodzajach mięsa [10].

### Właściwości antyoksydacyjne

Fitoskładniki występujące naturalnie w roślinach pełnią funkcję ochronną przed szkodliwym działaniem środowiska. To dzięki nim rośliny mają zdolność przetrwania w środowisku naturalnym. Fitosterole mają właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i stymulują układ odpornościowy. Spożywanie żywności bogatej w fitozwiązki obniża poziom nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu we krwi, które są jedną z przyczyn nadwagi i otyłości oraz chorób serca [3]. Badania epidemiologiczne wykazują, iż spożywanie fitosteroli może ochronić organizm przed rozwojem raka jelita grubego, prostaty oraz piersi [3]. Najwięcej fitosteroli znajdziemy w oleju nierafinowanym.

### Spożywanie nasion i zastosowanie

Nasiona słonecznika bio są idealne jako samodzielna przekąska. W celu wydobycia ich naturalnego aromatu i nadania chrupkości, warto je wcześniej uprażyć na suchej patelni. Doskonale sprawdzają się jako dodatek do sałatek, zup, domowego wypieku pieczywa, musli czy past warzywnych. Białko z nasion słonecznika dodane do owsianki będzie smakiem przypominającym rozdrobnione, surowe nasiona. Wegańskie odżywki białkowe mogą być ciekawym i nieoczywistym zagęstnikiem dla zup i sosów. Co ciekawe, słonecznik wykorzystywany jest również jako pasza dla zwierząt czy surowiec do produkcji lekarstw. Nektar i pyłek są natomiast cennym pokarmem dla pszczół.

**Szukając nasion wyprodukowanych naturalnymi metodami, o bogatym smaku, sięgaj po produkty z symbolem Euroliścia. Cały proces produkcji żywności ekologicznej jest nadzorowany i podlega kontroli jednostek certyfikujących. Rozwój roślin wspierany jest naturalnymi metodami. Nie używa się pestycydów, sztucznych nawozów i innych chemicznych środków ochrony roślin. W uprawach stosuje się płodozmian, nawozy zielone, obornik i kompost.**



## Len brązowy (siemię lniane) bio

Len (*Linum L.*) to roślina włóknodajna i oleista z rodziny lnowatych pochodząca z Bliskiego Wschodu. Najpopularniejszy i najbardziej rozpowszechniony to len zwyczajny. Jest rośliną uprawianą na nasiona (siemię lniane) oraz dla popularnego włókna. Kwitnie na niebiesko, kwiaty zebrane są w wiechowate kwiatostany. Owocem lnu jest kulista, pięciokomorowa torebka zawierająca od 10 do 12 nasion [7]. Nasiona są spłaszczone i wydłużone, o brązowym lub żółtym (złocistym) zabarwieniu. W zależności od odmiany, ich wartość energetyczna nieznacznie się różni. Len brązowy ma 620 kcal, a jego indeks glikemiczny (IG) wynosi 35, natomiast len złoty ma 461 kcal, a IG wynosi 32 [11]. Ich smak określany jest jako łagodny, z lekko orzechowym posmakiem.

### Bogactwo składników odżywczych

Nasiona lnu są bogatym źródłem wielu składników odżywczych. W największych ilościach występuje w nich tłuszcz, a jego zawartość sięga około 40 gramów na 100 g produktu. Wartości prozdrowotne lnu wynikają z obecności kwasu linolenowego (omega-3) i kwasu linolowego (omega-6). Mają one wpływ na prawidłowe funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego, wpływają na utrzymanie odpowiedniego ciśnienia krwi oraz zapobiegają zakrzepom. Przyczyniają się one do obniżenia zawartości triglicerydów i cholesterolu LDL, przy jednoczesnym zwiększaniu cholesterolu HDL [87]. Według przeprowadzonych badań nasiona pochodzące z upraw ekologicznych, zgodnych z europejskim systemem rolnictwa ekologicznego, charakteryzują się wyższą zawartością tłuszczu, a przede wszystkim kwasów linolenowego i oleinowego [9]. Ponadto, żywność ekologiczna produkowana jest zgodnie z rygorystycznymi standardami, co gwarantuje wysoką jakość i czystość produktu.

Nasiona lnu są źródłem składników mineralnych, takich jak: magnez, wapń, cynk oraz potas, a także cennego błonnika pokarmowego, w którym przeważają frakcje rozpuszczalne w wodzie [6]. Siemię lniane uzupełnia codzienną dietę w substancje śluzowe o właściwościach powlekających i osłaniających przewód pokarmowy, szczególnie w przypadku nadmiernego wydzielania soku żołądkowego. Wysoka lepkość kleików z siemienia lnianego zmniejsza również wchłanianie cholesterolu. Polecany jest także osobom ze skłonnością do zaparć i otyłości.

W przypadku podrażnień żołądka możemy przygotować sobie odwar z mielonego lnu [7]. Innym cennym składnikiem są lignany, te naturalne fitoestrogeny regulują poziom kobiecych hormonów. Wpływają pozytywnie na gospodarkę hormonalną oraz zapobiegają rozwojowi niektórych nowotworów [9].

### Zastosowanie siemienia lnianego

Len znajduje swoje zastosowanie zarówno w medycynie naturalnej, jak i w kuchni. Po zalaniu całych lub świeżo zmielonych nasion wodą i odstawieniu do napęcznienia nawet na całą noc, otrzymujemy tzw. żel (kisiel) gotowy do wypicia. Całe nasiona lnu dodawane są do wypieku pieczywa, wyrobów ciastkarskich, panierek, sałatek, jogurtów i musli. Zmielone i odtłuszczone z kolei są idealne jako dodatek do sosów.

Zdolności żelujące siemienia lnianego sprawiły, że często wykorzystywało je jako zamiennik jajek. W tym celu wystarczy łyżkę nasion lnu zalać ciepłą wodą i pozostawić do wytworzenia żelu. Tak przygotowane siemię lniane można wykorzystać do pieczywa czy ciasta naleśnikowego. Nasiona lnu sprawdzą się również jako baza nawilżających maseczek do twarzy czy na włosy.

### Wartości odżywcze nasion słonecznika i siemienia

	Nasiona słonecznika	Siemię lniane
Wartość energetyczna	2348 kJ/561 kcal	2092 kJ/500 kcal
Tłuszcz	43,7 g	31 g
w tym kwasy nasycone	4,42 g	2,36 g
Węglowodany	24,6 g	35 g
w tym cukry	1,7 g	0,1 g
Błonnik	6,0 g	3,9 g
Białko	24,4 g	24,5 g
Sól	0,01 g	0,20 g
Potas	793 mg	762 mg
Żelazo	4,2 mg	17,1 mg
Fosfor	784 mg	722 mg
Witamina E	27,8 mg	0,17 mg
Tiamina	1,3 mg	0,17 mg
Ryboflawina	0,26 mg	0,16 mg
Foliany	60 µg	0 µg
Kwas linolowy (omega-6)	28,78 g	4,79 g
Kwas alfa-linolenowy (omega-3)	0,04 g	16,60 g

**Wybieraj produkty wytworzone zgodnie z europejskim systemem rolnictwa ekologicznego. Metody te są przyjazne środowisku i mają pozytywny wpływ na glebę, wodę i powietrze. Jedyną gwarancją, że nasiona, które wybieramy są ekologiczne, jest symbol Euroliścia. Nasiona i ziarna bio warto włączyć do diety i świadomie wspierać dalszy rozwój rolnictwa ekologicznego.**



Źródła:

1. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I. (2008): Tabele wartości odżywczej, PZWL.
2. [https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/78680/szymanska\\_kruk\\_fitosterole\\_wystepowanie\\_i\\_znaczenie\\_dla\\_czlowieka\\_2007.pdf](https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/78680/szymanska_kruk_fitosterole_wystepowanie_i_znaczenie_dla_czlowieka_2007.pdf)
3. [https://www.researchgate.net/publication/275653985\\_THERAPEUTIC\\_POTENTIAL\\_OF\\_SUNFLOWER\\_SEEDS\\_AN\\_OVERVIEW](https://www.researchgate.net/publication/275653985_THERAPEUTIC_POTENTIAL_OF_SUNFLOWER_SEEDS_AN_OVERVIEW)
4. <https://www.zwrotnikraka.pl/fitosterole-wlasciwosci-apoptoza/>
5. <https://integrisok.com/resources/on-your-health/2022/january/sunflower-seeds>
6. <https://www.ackermancancercenter.com/the-basics-of-sunflower-seeds-and-sunflower-oils/>
7. Achremowicz B., Ceglińska A., Darmetko M., Haber T., Jankowska J., Karpiński P., Obiedziński M., Tarasiewicz R. (2017) Charakterystyka wybranych surowców roślinnych i możliwości ich wykorzystania jako dodatków do ciast chlebowych. Artykuły analityczno-przeglądowe 1: 97-109
8. Heller K., Andruszewska A., Wielgus K. (2010) Uprawa lnu oleistego metodami ekologicznymi. Journal of Research and Applications in Agricultural Engineering
9. <https://dietetycy.org.pl/lignany/>
10. <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-producenci/bialko-roslinne-a-ty-ktore-wyberzesz>
11. <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/nasiona-i-pestki->

## Keto bułeczki ze słonecznikiem łuskany bio



 80 min

### Składniki (10 bułek):

**nasiona słonecznika** - 200 g  
siemię lniane - 200 g  
twaróg tłusty klinek ok. 450 g  
sól - 1 łyżeczka  
jaja - 4 szt.

**nasiona słonecznika** do posypania bułek

### Sposób przygotowania:

Składniki przełóż do miski i lekko zmiksuj do ich połączenia się, ale nie miksuj zbyt dokładnie. Zwilż ręce wodą i formuj bułeczki, ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w niewielkich odstępach. Posyp bułeczki dowolnymi nasionami – makiem, sezamem, czarnuszką lub słonecznikiem. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni i włóż do niego bułeczki. Piecz od 50 do 60 min. Zamiast bułek możesz również upiec chlebek bezpośredni na blasze lub w keksówce.


**Smacznego!**





## Kisiel z siemienia lnianego bio na kilka sposobów



 10 min +

**Składniki** (4 porcje):

len brązowy (siemię lniane) – 1/2 szklanki

woda – 4 szklanki

**Dodatki:** owoce sezonowe, sok, syrop

### Przygotowanie na ciepło:

Przepłucz ziarna lnu brązowego. Następnie zalej wodą i gotuj w garnuszku na małym ogniu 15–20 minut, od czasu do czasu mieszając. Następnie wybierz wariant i przygotuj kisiel taki, jak lubisz.

### kisiel klarowny + deser zero waste

- Jeszcze gorący płyn przecedź przez sito. Do lnianego kisielu dodaj owocowy sok lub syrop i zmiksuj, w razie konieczności dosłodź lub dodaj miękkie owoce takie jak maliny, jagody, borówki, jeżyny. Przelej do szklaneczek można pić na ciepło lub ostudzić.
- Do przecedzonych ziaren, które Ci zostały możesz dodać starte na grubych oczkach np. jabłko lub inne sezonowe owoce, w ten sposób stworzysz kolejny deser

### kisiel ze zmielonymi ziarnami

- Nie przecedzaj. Zmiksuj kisiel (żel) wraz z nasionami i miękkimi owocami (jagodami, truskawkami, kaki, figami lub po usunięciu pestki z brzoskwiniami lub mango).

### Przygotowanie na zimno (raw - surowo):

- Zalej nasiona lnu brązowego (1/2 szklanki) dwiema szklankami wody. Odstaw do namoczenia na całą noc, rano:
- Dodaj ciepłej wody, zamieszaj żel lub zmiksuj i wypij. Aby zmienić smak mikstury dodaj soku z cytryny, syropu owocowego lub miąższu owocowego.

**Smacznego!**

# KASZA

## Bezglutenowa bio



Kasza to nie tylko zdrowy, ale również smaczny dodatek do Twojej diety!

Doskonale komponuje się z różnorodnymi potrawami, od dań głównych po desery.

Szukaj kaszy oznaczonej logo produkcji ekologicznej!





# Kasza gryczana i jaglana

Kasze to jeden z podstawowych produktów żywnościowych. Są pełne wartościowych substancji odżywczych, sycące i pasują do przeróżnych potraw.

O wartości odżywczej kasz decydują: rodzaj, jakość ziarna oraz sposób produkcji (głównie obróbka ziaren), który wpływa na zawartość błonnika pokarmowego, składników mineralnych i witamin. Kasze charakteryzują się wysoką wartością energetyczną, która wynosi średnio 350 kcal na 100 g produktu. Dostarczają także cennych składników odżywczych, takich jak białko, skrobia, błonnik oraz składniki mineralne i witaminy, zwłaszcza z grupy B [7, 3].

Ze względu na korzystne działanie i cenne wartości odżywcze, warto włączyć do codziennego menu różnego rodzaju kasze. Nawet osoby chorujące na celiakię (nietolerancję glutenu) nie muszą rezygnować z tego produktu – kasze wytworzone z gryki i prosa naturalnie nie zawierają w swoim składzie glutenu [5]. Najpopularniejsze z nich to kasza gryczana niepalona bezglutenowa bio oraz kasza jaglana bezglutenowa bio.

## Ekologiczne kasze

Kasze bio wytworzone zgodnie z zasadami europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego są oznaczone symbolem Euroliścia (12 białych gwiazdek ułożonych na kształt liścia na zielonym tle). W rolnictwie ekologicznym na każdym etapie produkcji ekologicznej zabronione jest używanie sztucznych nawozów, pestycydów (w tym również glifosatu). W uprawach stosowane jest zmianowanie, a rozwój roślin jest wspierany naturalnymi nawozami (nawozy zielone, obornik, kompost). Rolnicy ekologiczni dbają też o zachowanie bioróżnorodności, czystość gleb i wód gruntowych. Wybierając żywność bio, przyczyniamy się więc do ochrony środowiska, wspieramy rozwój zrównoważonych praktyk rolniczych, co ma bezpośredni wpływ na kolejne pokolenia i przyszłość planety.

## Kasza gryczana niepalona bio

Powstaje z nasion gryki zwyczajnej (*Fagopyrum esculentum Moench*), która ma długą tradycję uprawy na wielu kontynentach. Grykę udomowiono

kilka tysięcy lat przed naszą erą w Chinach. W Europie uprawa gryki została rozpowszechniona w XIII/XIV wieku. W Polsce jest rośliną uprawną jednoroczną. Okres kwitnienia przypada od lipca do sierpnia, a jej główni zapylacze to pszczoły. Polska należy do czołówki państw, jeśli chodzi o wielkość plonów pozyskiwanych z uprawy gryki. Największe zbiory ziaren gryki pozyskiwane są w Chinach, krajach Europy Wschodniej oraz w USA [1, 5].



Gryka zwyczajna (*Fagopyrum esculentum Moench*)

## Składniki odżywcze

Kasza gryczana niepalona charakteryzuje się jasnym, beżowo-zielonym zabarwieniem. Ze względu na swój delikatny smak, lekkostrawność i właściwości odżywcze może być podawana dzieciom oraz osobom chorym i na rekonwalescencji. Ponadto kasza jest źródłem witamin – B1, B2, P i PP, a także soli mineralnych, takich jak wapń, fosfor, magnez, które podnoszą odporność. Zawiera także: żelazo, nikiel, kobalt, miedź, cynk, bor oraz jod. W kaszy tej znajdują się aminokwasy egzogenne, czyli te, których nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć. Chodzi tutaj o lizynę poprawiającą wchłanianie wapnia i wzmacniającą odporność oraz o tryptofan, niezbędny do produkcji serotoniny [1, 2].

Wartość energetyczna oraz wybrane składniki odżywcze, mineralne i witaminy	<b>kasza gryczana gotowana</b>	% dziennej referencyjnej wartości spożycia (RWS)
Energia	92 kcal	5 %
Tłuszcz	0,62 g	< 1 %
Węglowodany	19,86 g	8 %
Białko	3,37 g	7 %
Potas	88 mg	5 %
Fosfor	70 mg	10 %
Magnez	51 mg	14 %
Żelazo	0,8 mg	6 %
Cynk	0,61 mg	6 %
Mangan	0,4 mg	20 %
Miedź	0,15 mg	15 %
Kwas foliowy	14 µg	7 %

źródło: USDA; w przeliczeniu na 100 gramów produktu



### Wybrane właściwości kaszy gryczanej:

- jest niskokaloryczna, lekkostrawna, reguluje perystaltykę jelit oraz procesy metaboliczne organizmu [5];
- ma niski indeks glikemiczny (IG) 54 (po ugotowaniu) [8];
- rutyna (najważniejszy flawonoid) zawarta w kaszy gryczanej jest odpowiedzialna za obniżanie poziomu, złego cholesterolu LDL we krwi, uszczelnianie naczyń krwionośnych oraz obniżanie ciśnienia [5];

### Zastosowanie kulinarne kaszy gryczanej niepalonej bio

Najczęściej używana jako składnik obiadów w połączeniu z warzywami lub gulaszem oraz jako dodatek do zup, dań jednogarnkowych i pasztetów. Kaszę gotujemy w osolonej wodzie w proporcji 1:2 (1 porcja kaszy na 2 porcje wody) na małym ogniu ok. 20 min. Kasza niepalona zalana wodą na kilka godzin i zmiksowana może być wykorzystana do przygotowania bezglutenowego ciasta naleśnikowego lub chleba. Kasza moczona przez 2-3 dni znacznie kielkować. Taka skielkowana forma kaszy może być użyta do wypieku chleba bez dodatku zakwasu, który wyrasta naturalnie [6].

Kasza gryczana jest produktem, który warto uwzględnić w swoim codziennym jadłospisie. Ze względu na delikatny smak, może być dodatkiem do przeróżnych potraw. Produkt ten dostarcza wielu pełnowartościowych substancji, może być również spożywany przez osoby z wykluczeniami żywieniowymi [9].



Kasza jaglana z prosa (*Panicum miliaceum* L.)

### Kasza jaglana bezglutenowa bio

Kasza jaglana jest pozyskiwana z ziaren jednego z najstarszych, znanych roślin uprawnych – prosa (*Panicum miliaceum* L.). Uprawę prosa rozpoczęto kilka tysięcy lat p.n.e., w epoce neolitu. Jego właściwości były doceniane już w starożytnych Chinach, skąd proso przywędrowało do Europy i Ameryki [5]. Proso to roślina jednoroczna, samopylna. Okres zbioru ziaren prosa w Polsce przypada na przełomie sierpnia i września. Obecnie największe zbiory są pozyskiwane z wybranych rejonów Ameryki oraz wschodniej Europy.

### Składniki odżywcze

Kasza jaglana stanowi dobre źródło energii, dostarcza wielu cennych składników odżywczych, m.in. białka, witamin z grupy B; składników mineralnych, takich jak: magnez, żelazo, miedź, fosfor oraz krzemionka [5]. (IG) ugotowanej kaszy jaglanej wynosi 70 [8].

Wartość energetyczna oraz wybrane składniki odżywcze, mineralne i witaminy	Kasza jaglana (sucha)	% dziennej referencyjnej wartości spożycia (RWS) dla osoby dorosłej
Energia	354 kcal	18 %
Tłuszcz	3,4 g	5 %
Węglowodany	70 g	27 %
Białko	9,3 g	19 %
Fosfor	240 mg	34 %
Magnez	100 mg	27 %
Żelazo	4,8 mg	34 %
Cynk	3,4 mg	34 %
Miedź	0,78 mg	78 %
Mangan	1,61 mg	81 %
Witamina B1	0,73 mg	66 %
Witamina B2	0,38 mg	27 %

## Zastosowanie kulinarne kaszy jaglanej

Odpowiednio przygotowaną i ugotowaną kaszę jaglaną wykorzystuje się na wiele sposobów. W zależności od potrzeb może być gotowana na sypko (1 porcja kaszy na 2 porcje wody) lub w formie lekko kleistej – należy wówczas zwiększyć ilość porcji wody. Warto pamiętać o tym, by przed gotowaniem kilkakrotnie przelać wrzątkiem przez sitko ziarna – dzięki temu pozbywamy się goryczki, którą można wyczuć w nieprawidłowo przygotowanej kaszy. Ze względu na swój smak kasza jaglana będzie doskonałym składnikiem zarówno dań słodkich, jak i słonych czy pikantnych. Może stanowić podstawę pożywnego śniadania, jak również dodatek do obiadu zamiast ryżu czy ziemniaków. Ugotowaną kaszę jaglaną wykorzystuje się również do pieczenia bezglutenowych ciast lub zapiekanek. Można z niej przygotować również pasty kanapkowe, zarówno słodkie, jak i słone, z dodatkiem warzyw. Z kaszy jaglanej można przygotować również napój jaglany, który stanowi alternatywę dla mleka krowiego, zalecaną szczególnie osobom nietolerującym laktozy [6].

Pamiętajmy również o odpowiednim przechowywaniu kaszy jaglanej. Zawiera ona dużo tłuszczu, przez co może szybko zjełczeć, dlatego należy przechowywać ją w chłodnym, zacienionym miejscu.

## Właściwości kaszy jaglanej:

- jest zasadowa, dzięki czemu pozwala odkwasić organizm oraz zachować równowagę kwasowo-zasadową [5];
- lekkostrawna – może być spożywana przez osoby z problemami układu pokarmowego oraz wprowadzana jako jeden z pierwszych posiłków podczas rozszerzania diety niemowląt po 6. miesiącu życia [5];
- poprawia profil lipidowy oraz obniża ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych [4];
- dzięki obecności fosforu, cynku i witamin z grupy B ma pozytywny wpływ na układ krążenia: wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i obniża ciśnienie tętnicze krwi [4];
- powoduje obniżenie poziomu glukozy we krwi [4];
- zawiera lecytynę, która wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego [4];
- wykazuje działanie moczopędne [5];
- pozytywnie wpływa na kondycję włosów, skóry i paznokci [5];
- ze względu na wysoką zawartość żelaza, polecana jest również osobom chorującym na niedokrwistość [4];
- ze względu na wysoki poziom magnezu, kasza jaglana jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z migreną oraz kobietom, które podczas miesiączki odczuwają dokuczliwe bóle i skurcze [4].

### Źródła:

1. Zarzecka K., Gugala M., Mystkowska I. „Wartość odżywcza i prozdrowotna gryki siewnej” *Probl.Hig.Epidemiol.* 2015, 96(2): 410-413
2. Czerwińska D., Charakterystyka żywieniowa kasz, cz. I: Wartość odżywcza i zdrowotna kaszy gryczanej, „Przegląd Zbożowo-Młynarski” 2009, nr 10
3. Jurga R., Prawie wszystko o kaszach. „Przegląd Zbożowo-Młynarski” 2014, nr 3, str. 25–27.
4. Czerwińska D., Charakterystyka żywieniowa kasz, cz. II: Wartość odżywcza i zdrowotna kaszy jaglanej, „Przegląd Zbożowo-Młynarski” 2009, nr 11, str. 12–13.
5. Przetaczek-Rożnowska I., Bubis E., Zboża bezglutenowe alternatywą dla osób chorych na celiakię, „Kosmos. Problemy Nauk Biologicznych” 2016, t. 65, nr 1, str. 127–140.
6. www.gotujwstyluelko.pl
7. Jadwiga Celczyńska: „Potrawy z mąki, kasz i suchych nasion strączkowych”, podrozdział „Potrawy z kasz”: „Wartość odżywcza kasz”. W: praca zbiorowa (koordynator: Maria Szczygłowa): *Dobra kuchnia: żywienie w rodzinie*. Wyd. V. Warszawa: „Wydawnictwo „Watra”, 1976, s. 300
8. Foster-Powell K., Holt SH., Brand-Miller JC. „International table of glycemic index and glycemic load values” *American Journal Clinical Nutrition*, 2002, no. 76, 5–56
9. Czerwińska D., 2009. „Charakterystyka żywności bezglutenowej” *Przegląd Zbożowo-Młynarski*, nr 4, str. 8-9.

# Naleśniki z kaszy gryczanej niepalonej bio z warzywami



30 min

**Składniki** (6 porcji):

**ciasto naleśnikowe:**

kasza gryczana niepalona – 1/2 szklanki

woda – 1 szklanka

olej do smażenia – trochę

**nadzienie:**

cebula – 1 szt.

por – kawałek

pieczarki – 250 g

seler naciowy łodygi – 5 szt.

papryka 1 szt.

brokuł – 2 różyczki

sos sojowy bezglutenowy – 1 łyżka

sól do smaku

pieprz do smaku

olej do smażenia – trochę

**sos:**

passata – 500 ml

cebula – 1 sztuka

czosnek – 2 – 3 ząbki

sól, pieprz do smaku

syrop z agawy (opcjonalnie) do smaku

## Sposób przygotowania:

### Naleśniki

Kaszę wypłucz i zalej jedną szklanką wody. Moc kilka godzin np. przez całą noc. Następnie zmiksuj kaszę z wodą z moczenia na gładką masę (gdyby ciasto było zbyt gęste dolej trochę wody i zmiksuj ponownie), lekko posól i popieprz. Na patelni usmaż cienkie naleśniki.

### Nadzienie:

Cebulę i pora pokrój w piórka. Selera i paprykę pokrój w kostkę, a pieczarki obierz ze skórki i podziel na ćwiartki. Cebulę i pora podsmaż na oleju, następnie dodaj selera, duś go chwilę na patelni, następnie dorzuć pieczarki, lekko posól i popieprz i smaż je do odparowania wody. Pod koniec dorzuć różyczki brokułu i paprykę, podduś (w razie potrzeby dodaj odrobinę wody). Przypraw sosem sojowym, posmakuj, w razie potrzeby dopraw.

### Sos:

Na patelni podsmaż cebulę i czosnek, dodaj passatę, dopraw solą, pieprzem i syropem z agawy. Podduś chwilę, aby trochę zredukować sos. Do naleśników nałóż farsz, złóż je i polej sosem pomidorowym, posyp nasionami.

**Smacznego!**



## Budyń z kaszy jaglanej bio z letnimi owocami



 30 min

### **Składniki** (6 porcji):

**kasza jaglana** – 1 szklanka  
woda do ugotowania kaszy – 2 szklanki  
daktyle 6 – 8 sztuk  
siemię lniane – 1 łyżka  
napój roślinny bezglutenowy np. owsiany – 3 szklanki  
banan – 1 - 2 sztuki  
sól – szczypta

### **dodatki (owoce sezonowe):**

borówki 4 - 6 garści  
brzoskwinie – 2 sztuki  
poziomki, truskawki lub inne owoce – trochę

### **Sposób przygotowania:**

Kaszę jaglaną, daktyle i siemię lniane zalej wodą, zamieszaj i odlej. Przepłucz w ten sposób kaszę z dodatkami jeszcze dwa razy. Do przepłukanej kaszy wlej dwie szklanki wody, dodaj szczyptę soli, doprowadź do wrzenia, przykryj pokrywką, ogień pod garnkiem zmniejsz na najmniejszy i gotuj około 20 minut.

Ugotowaną kaszę zmiksuj z napojem roślinnym i bananem. Przelej do misek i udekoruj owocami. Większe owoce pokrój na części. Budyń wyśmienicie smakuje również na zimno.

**Smacznego!**





CERTYFIKOWANY

# RYŻ

BEZGLUTENOWY  
BIO

NAJSZLACHETNIEJSZE  
odmiany ryżu na świecie\*

Szukaj ryżu oznaczonego  
liściem ekologicznym!



\*Źródło: dietetycy.org.pl



# Ryż jaśminowy i basmati

Na półkach sklepowych znajdziemy wiele odmian ryżu z różnych krajów świata. Możemy wybierać między pakistańskim ryżem basmati, kambodżańskim ryżem jaśminowym, kleistym ryżem do sushi czy okrągłym włoskim ryżem arborio do risotto [4]. Niezależnie od tego, na jaką odmianę się zdecydujemy, warto zwrócić uwagę na jakość i sposób uprawy danego ryżu.

Ryż dobrze komponuje się w potrawach zarówno na słodko, jak i na słono. Jest idealnym zamiennikiem ziemniaków i innych produktów skrobiowych. Najważniejszą jego zaletą jest fakt, iż jest naturalnym produktem bezglutenowym, przez co może być stosowany w diecie osób chorych na celiakię i nietolerancję glutenu [6].

**Wiele odmian ryżu występuje w wariancie ekologicznym. Taki ryż produkowany jest zgodnie z standardami dotyczącymi rolnictwa ekologicznego, co daje nam gwarancję wysokiej jakości i czystości wybranego produktu. Ekologiczni rolnicy zamiast wykorzystywać szkodliwe pestycydy i sztuczne środki ochrony roślin, opierają swoje plantacje na płodozmianie i naturalnym nawożeniu gleby, ograniczając przy tym negatywny wpływ rolnictwa na glebę. Jedyną gwarancją, że dany ryż jest ekologiczny jest symbol Euroliscia widoczny na etykiecie opakowania produktu. Jest to 12 białych gwiazdek ułożonych w kształt liścia na zielonym tle. Ryż bio to produkt, który został wytworzony zgodnie z normami europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego. W produkcji ekologicznej nie-dopuszczalne jest stosowanie GMO, a rozwój roślin jest wspierany naturalnymi metodami.**



*Ryż basmati*



## Ryż basmati bio

Jedną z najpopularniejszych odmian ryżu bio jest odmiana basmati, uprawiana od tysięcy lat u podnóża Himalajów w Pakistanie oraz Indiach [1].

Ryż basmati wyróżnia się charakterystycznym orzechowym smakiem i długimi ziarnami. Od jego aromatu pochodzi również sama nazwa – słowo „bas” w języku hindi oznacza „pachnący” [1, 5]. Ryż basmati w odróżnieniu od klasycznego ryżu białego ma dłuższy okres przydatności do spożycia [6]. Ryż basmati jest produktem lekkostrawnym. Polecany jest w diecie osób ze stanami zapalnymi żołądka oraz jelit. Również w rekonwalescencji po zabiegach przewodu pokarmowego. Chętnie spożywany jest przez sportowców oraz osoby uprawiające aktywność fizyczną, ponieważ nie obciąża tak układu pokarmowego jak pełnoziarniste odmiany [3, 6].

Podczas przygotowania ryżu warto najpierw opłukać go pod bieżącą, zimną wodą. Dzięki temu pozbywamy się zanieczyszczeń i nadmiaru skrobi, odpowiedzialnej za sklekanie ziaren [3].

Ryż basmati doskonale sprawdza się w daniach kuchni indyjskiej, takich jak: biryani, chicken tikka masala czy butter chicken. Dobrze komponuje się z szafranem, kurkumą czy cynamonem [6].

## Ryż jaśminowy bio

Drugim, równie często widywanym na półkach sklepowych ryżem ekologicznym, jest ryż jaśminowy. Pochodzi z Tajlandii, w której nazywany jest Tai Hom Mali Rice, czyli tajski pachnący ryż [1]. Uprawiany jest także między innymi w Kambodży. Ryż jaśminowy ma kwiatowy aromat oraz miękką, puszystą i kleistą konsystencję, która sprawia, że łatwo się go je pałeczkami [7]. Podobnie jak inne odmiany ryżu występuje również w wersji pełnoziarnistej. Można również spotkać jego czerwoną oraz czarną odmianę.

Ryż jaśminowy cechuje się dużą zawartością przeciwutleniaczy, głównie kwasów fenolowych, takich jak: kwas p-kumarowy i kwas ferulowy. Oba te kwasy mają działanie antyoksydacyjne [7]. Wyniki badań Asian Pacific Journal of Cancer Prevention wykazały, że dzięki zawartości przeciwutleniaczy, spożycie czerwonego ryżu jaśminowego może mieć korzystny wpływ na zmniejszenie wzrostu komórek rakowych [2].

Ryż jaśminowy należy najpierw wyplukać, a następnie wsypać go do zimnej wody w proporcji: 2 szklanki wody na 1 szklankę ryżu i doprowadzając do wrzenia gotować około 20 minut. Tak ugotowany ryż będzie świetnie komponował się w daniach zarówno na słono (z warzywami i drobiem), jak i na słodko (z owocami i napojem kokosowym). Najbardziej znany tajski deser z wykorzystaniem ryżu to mango sticky rice, czyli kleisty ryż z mango.

Ryż jaśminowy



### Jaki ryż wybierać?

**Poszukując ryżu ekologicznego na sklepowych półkach, wypatrujmy symbolu Euroliścia na etykiecie. Dzięki temu łatwo poznamy, że mamy do czynienia z żywnością ekologiczną. Wybierając ją, wspieramy praktyki rolnicze, które minimalizują zanieczyszczenie gleby oraz jej wyjałowienie. Wpływamy na ochronę środowiska naturalnego oraz przyczyniamy się do korzystnych zmian w walce o dobro naszej planety i przyszłych pokoleń.**

#### Źródła:

1. Singh RK, Singh US, Khus GS, (2000), Aromatic Rices, Oxford & IBH Publishing Co. Pvt. Ltd., ISBN 81-204-1420-9
2. Komsak Pintha i wsp., (2014), Anti-invasive Activity against Cancer Cells of Phytochemicals n Red Jasmine Rice (Oryza sativa L.) - Asian Pacific Journal of Cancer Prevention, Vol 15
3. Zdrojewicz Z, Jagodziński A, Kowalik M, (2017), Ryż to zdrowie – prawda czy mit?, Borgis – Medycyna Rodzina 1/2017 s. 53-59
4. Tajemnice smaku produktów regionalnych i tradycyjnych, Kraków 19-22.06.2006
5. WebMD Editorial Contributors, (2022), Health Benefits of Basmati Rice.
6. <https://dietetycy.org.pl/ryz-basmati/>
7. <https://vitapedia.pl/ryz-jasminowy>

## Maślany kurczak z ryżem basmati



🕒 40 min +

### Składniki (6 porcji):

**ryż basmati** - 2 szklanki  
pierś z kurczaka - 600 g  
**marynata do kurczaka:**  
jogurt naturalny - 125 g  
imbir świeży kłęczce starty na tarce - 1 łyżka  
czosnek - ząbki - 3 szt.  
sok z 1 cytryny  
garam masala pasta - 1 łyżka  
sól - trochę  
pieprz ziarnisty świeżo zmielony - trochę

### sos:

ghee - masło klarowane - 4 łyżki  
cebula - 1 szt.

### przyprawy:

kolendra ziarna rozgniecione w moździerzu - 1/2 łyżeczki  
papryka słodka - 1 łyżeczka  
cynamon - szczypta  
chili w proszku - szczypta  
kurkuma z czarnym pieprzem - 1/3 łyżeczki  
garam masala pasta - 1 łyżka  
orzechy nerkowca - 1/2 szklanki  
passata - 500 ml  
słodka śmietana - 200 g  
listki kolendry (lub natki pietruszki) - garść

### Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka pokrój w kostkę.

**Marynata:** Do miseczki włóż składniki marynaty, wymieszaj je, włóż do niej mięso i ponownie wymieszaj. Odstaw na co najmniej 2 godziny, może być na całą noc do lodówki. Orzechy nerkowca zalej wodą, aby się moczyły co najmniej na godzinę przed przygotowaniem dania.

Wyciągnij mięso z lodówki. Ryż przepłucz delikatnie kilka razy, aż woda będzie przezroczysta. Zalej dwiema szklankami zimnej wody, dodaj szczyptę soli, doprowadź do wrzenia i gotuj na najmniejszym ogniu pod przykryciem ok. 20 minut. Po tym czasie możesz ryż zawinąć w koc, aby był ciepły gdy będziesz podawać danie.

Cebulkę pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej dwie łyżki masła, dodaj cebulkę i podsmaż chwilę, następnie dodaj przyprawy, odsączone orzechy i trochę podduś na patelni, dodaj passatę oraz odrobinę wody (1/2 szklanki). Poduś wszystko na małym ogniu przez 10 minut. Na koniec zmiksuj. Uwaga: sos jest gorący.

Na drugiej patelni w międzyczasie rozgrzej masło i obsmaż kurczaka w marynacie. Zmiksowanym pomidorowym sosem zalej mięso i pogotuj wszystko na małym ogniu ok. 5 minut. Na koniec dodaj śmietankę (zahartuj ją wkładając do niej dwie łyżki gorącego sosu, zamieszaj i wlej).

**Smacznego!**

# Mango sticky rice czyli kleisty ryż z mango



60 min

## Składniki (4 porcje):

**ryż jaśminowy** - 250 g  
mleko kokosowe - 800 ml  
cukier z wanilią ok. 15 g - 2-3 łyżeczki  
sól - 1/2 łyżeczki  
mango dojrzałe - 2 sztuki

## Sposób przygotowania:

Opłucz ryż - wsyp go do miski zalej zimną wodą, delikatnie przemieszaj i odlej wodę, czynność powtarzaj aż woda będzie przezroczysta. Na koniec zalej ryż wodą i mocz go ok. 30 minut. Odcedź ryż, wsyp go do garnka i zalej puszką mleka kokosowego. Najlepsza proporcja ryżu do płynu to 1:1,3, (tak aby płyn zakrył ryż). Doprowadź do zagotowania, przemieszaj ryż, a następnie gotuj pod przykryciem na najmniejszym ogniu (bez mieszania) przez 15 minut, następnie wyłącz źródło ognia i zostaw przykryty garnek na kolejne 10 minut.

Do drugiego garnka wlej puszkę mleka kokosowego, dodaj cukier z wanilią oraz sól i podgrzej. Aby uzyskać gęsty i kremowy sos gotuj go przez ok. 10 minut.

Mango obierz ze skórki, odkrój miąższ od pestki i pokrój w kostkę.

Gotowy ryż przełóż do naczynia, polej sosem i obficie posyp kawałkami mango. Możesz udekorować dodatkowo innymi owocami np. marakują i posypać wiórkami kokosowymi.

**Smacznego!**



# CERTYFIKOWANE PŁATKI OWSIANE BIO

Szybki pomysł  
na śniadanie

Wysoka  
zawartość błonnika  
pokarmowego\*

Długotrwałe \*  
uczucie sytości



\*Źródło: dietetycy.org.pl



Szukaj płatków owsianych  
znakowanych Euroliściem!

# Płatki owsiane i bezglutenowe bio

Co na śniadanie? Owsianka! W wersji ekologicznej, bezglutenowej i smacznej? Jeszcze lepiej!  
O nieodłącznym składniku owsianki, czyli ekologicznych płatkach owsianych, rozmawiamy  
z Kamilą Koźniewską, Dyrektorką Departamentu Jakości Bio Planet S.A.

## ***Na czym polega bezglutenowość płatków owsianych bio?***

Zacznijmy może od tego, czym jest gluten. Gluten jest kompleksem białek, które występują w ziarnach pszenicy i wszystkich jej odmianach (tj. durum, orkisz, khorasan, płaskurka, samopsza) oraz ziarnach żyta i jęczmienia. Owies jest zbożem, które nie zawiera glutenu, natomiast istnieje ryzyko jego zanieczyszczenia zbożami glutenowymi na etapie uprawy, zbioru, przetwarzania lub konfekcjonowania. Z tego powodu osoby cierpiące na nietolerancję glutenu powinny wybierać produkty z owsa, które znakowane są jako bezglutenowe. Owies bezglutenowy jest uprawiany, przetwarzany i zapakowany w sposób wykluczający ryzyko zanieczyszczenia zbożami glutenowymi. Zawartość glutenu w owsie i produktach owsianych bezglutenowych nie może przekraczać 20 mg/kg [1].

## ***Jakie związki kryją w sobie płatki owsiane bio?***

Płatki owsiane zawierają wiele cennych składników odżywczych – przede wszystkim białko (12 g/100 g), tłuszcz (7,2 g/100 g), węglowodany (70 g/100 g) oraz związki mineralne (potas – 379 mg/100 g, fosfor – 433 mg/100 g, magnez – 129 mg/100 g) i witaminy (głównie kwas foliowy – 80 µg/100 g) [3]. Na szczególną uwagę zasługuje zawartość błonnika pokarmowego (około 7 g/100 g), z przewagą frakcji rozpuszczalnej, której wysoki poziom jest charakterystyczny wśród zbóż tylko dla owsa, a najistotniejszym jej składnikiem są beta-glukany. Spożycie beta-glukanów z owsa przyczynia się do zmniejszenia wzrostu glukozy we krwi po posiłku, a także obniżenia poziomu cholesterolu we krwi, który jest jednym z czynników ryzyka rozwoju choroby niedokrwiennej serca [4].



*Kamila Koźniewska  
Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet S.A.*



### ***Czy warto włączyć ekologiczne płatki owsiane do swojej diety?***

Jak najbardziej tak. Na sklepowych półkach szukajmy certyfikowanych płatków owsianych BIO, znakowanych symbolem Euroliścia. Znak ten gwarantuje, że produkt ma wysoką jakość, jest ekologiczny i wytworzono go z poszanowaniem środowiska naturalnego, bez użycia chemicznych środków ochrony roślin czy organizmów modyfikowanych genetycznie.

Ekologiczne płatki owsiane mogą stanowić cenne uzupełnienie diety, zwłaszcza u osób zmagających się z nadwagą, zaburzeniami czynności przewodu pokarmowego, obniżoną sprawnością psychofizyczną, niedoborami białka, miażdżycą czy nadciśnieniem [2].

Ekologiczne płatki owsiane są najczęściej wykorzystywane jako składnik owsianki. Należy zalać je wodą lub mlekiem (najlepiej w proporcji 1 porcja płatków na 2 porcje płynu) i gotować przez ok. 10 minut na niedużym ogniu, często mieszając. Można też moczyć je przez całą noc i następnie według własnego uznania spożyć je na surowo lub po bardzo krótkim gotowaniu. Płatki owsiane są częstym składnikiem musli, granoli oraz zbożowych batoników. Dodaje się je również do ciast, ciasteczek, pieczywa, naleśników i omletów. Płatki owsiane – te w wersji bezglutenowej – można także zmielić na mąkę bezglutenową, która będzie ciekawym zamiennikiem dla mąk glutenowych.

#### **Źródła:**

1. Rozporządzenie wykonawcze Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności.
2. Gibiński M., Gumul D., Korus J. Prozdrowotne właściwości owsa i produktów owsianych. *ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość*, 2005, 4 (45) Supl., s. 49 – 60.
3. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. 2017. Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa.
4. <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register>



*„Na sklepowych półkach szukajmy certyfikowanych płatków owsianych BIO, znakowanych symbolem Euroliścia.*



*Znak ten gwarantuje, że produkt ma wysoką jakość, jest ekologiczny i wytworzono go z poszanowaniem środowiska naturalnego, bez użycia chemicznych środków ochrony roślin czy organizmów modyfikowanych genetycznie”.*





## Batoniki owsiane z żurawiną



 55 min

### **Składniki** (4 porcje):

płatki owsiane - 1,5 szklanki - 150 g  
pestki dyni - 4 łyżki - 60 g  
żurawina suszona - 1/2 szklanki - 150 g  
rodzynki sułtanki - 1/2 szklanki - 150 g  
siemię lniane - 3 łyżki - 40 g  
nasiona chia - 1 łyżka - 15 g  
woda - 1 szklanka

### **Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki oprócz pestek dyni i płatków owsianych, wsyp do miski i wlej jedną szklankę wrzącej wody, zamieszaj i odstaw na 30 minut. Następnie dodaj płatki owsiane i pestki dyni i znowu zamieszaj.

Błaskę przykryj papierem do pieczenia i na niej równomiernie rozłóż masę, wygładź nożem, wyrównaj boki, aby masa utworzyła prostokąt o grubości ok. 0,5 cm.

Błaskę włóż do nagrzanego piekarnika 160 °C i piecz ok. 15 minut, po tym czasie wyłącz grzanie i zostaw masę do lekkiego wystudzenia i wyschnięcia w piekarniku.

Przestudzoną masę pokrój w mniejsze prostokąty, aby się nie sklejały przełóż je papierem śniadaniowym. Jedz jako smaczną i energetyczną przekąskę, zabierz ze sobą do pracy, na wycieczkę, zapakuj dziecku do szkoły lub daj w prezencie. Batoniki przechowuj w lodówce.

**Smacznego!**

## Owsianka szarlotkowa



**Składniki** (4 porcje):

**płatki owsiane bezglutenowe** – 1 szklanka  
rodzynki – garść  
napój roślinny bezglutenowy lub woda  
do ugotowania płatków  
– 2 szklanki  
jabłko duże – 1 sztuka  
syrop klonowy – 1 łyżka  
cynamon – 1/2 łyżeczki  
sól – szczypta

**dodatki:**

orzechy np. włoskie - pokruszone – 4 garści  
owoce np. borówki, truskawki, porzeczki

**Sposób przygotowania:**

Płatki wraz z rodzynkami przepłucz - zalej wodą, zamieszaj i odlej. Następnie dodaj dwie szklanki wody lub napoju roślinnego i gotuj na małym ogniu ok. 10 minut. Płatki możesz wcześniej namoczyć, nawet na całą noc, wtedy gotuj je ok. 5 minut. Pod koniec gotowania dodaj do owsianki starte na grubych oczkach jabłko, syrop klonowy i cynamon. Pogotuj jeszcze 1 minutę.

Jeśli lubisz rzadszą owsiankę wlej szklankę napoju roślinnego i zamieszaj. Przełóż owsiankę do misek, posyp orzechami i owocami pokrojonymi w cząstki.

**Smacznego!**

# MAKI

## EKOLOGICZNE



Różnorodność zastosowań kulinarnych stanowi powód, dla którego zawsze warto mieć je w swojej kuchennej szafce.



# Ekologiczne mąki

## – pszenna typ 480 i orkiszowa typ 700

Podstawa każdego ciasta – biszkoptowego, naleśnikowego, kruchego czy pierogowego. Jasne mąki znalazły szerokie zastosowanie w kuchni ze względu na swoje unikalne właściwości, które nadają daniom odpowiedni smak i konsystencję.

### Czym wyróżnia się mąka ekologiczna?

Duże znaczenie ma to, jaką mąkę wybierasz. Jeśli jesteś świadomym konsumentem, dbasz o środowisko naturalne i zależy ci na spożywaniu naturalnych produktów – wybieraj mąki ekologiczne. Ziarna, z których wytwarzana jest mąka, uprawiane są w certyfikowanych gospodarstwach ekologicznych, w których przestrzega się standardów zgodnych z europejskim systemem rolnictwa ekologicznego. Zabronione jest stosowanie pestycydów i sztucznych nawozów oraz modyfikacji genetycznych (GMO). W rolnictwie ekologicznym rośliny są regularnie odchwaszczane, stosuje się zmianowanie i ograniczone jest używanie maszyn spalinowych na rzecz pracy ręcznej. Cały proces produkcyjny mąki bio jest nadzorowany i podlega regularnej kontroli jednostek certyfikujących.

### Wybierając mąki bio masz pewność, że wybierasz produkty:

- wysokiej jakości,
- wyprodukowane bez użycia chemicznych środków ochrony roślin i GMO,
- wspierające rozwój zrównoważonych praktyk rolniczych, które poprzez minimalizację zanieczyszczenia powietrza, wody i gleby wywierają pozytywny wpływ na środowisko naturalne.

### Jak rozpoznać ekologiczną mąkę na półce?

Podczas zakupów zwróć uwagę na informacje zamieszczone na etykiecie. Produkty ekologiczne są oznaczone symbolem Euroliścia. Znak Euroliścia przedstawia 12 białych gwiazdek UE ułożonych w kształcie liścia na zielonym tle. Umieszczenie takiego symbolu na etykiecie gwarantuje, że produkt uzyskał certyfikat ekologiczny i został wyprodukowany zgodnie z normami europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego. Certyfikat przyznawany jest przez niezależną jednostkę certyfikującą, która po przeprowadzeniu szczegółowej kontroli produktu na wszystkich jego etapach produkcji, decyduje o przyznaniu certyfikatu. Kontrole odbywają się regularnie (najczęściej raz w roku), co daje konsumentom pewność, że mąki wyprodukowane w gospodarstwach ekologicznych są najwyższej jakości [1].

### Jak powstaje mąka bio?

Mąka bio powstaje w wyniku przemiału najwyższej jakości ziaren zbóż pochodzących od certyfikowanych dostawców. Zmielone ziarna tworzą mąkę, zaś oddzielone mechanicznie łuski ziaren – otręby. W zależności od stopnia rozdrobnienia ziaren wyróżnia się różne jej typy. Mąki jasne są bardzo drobno zmielone, pozbawione otrąb, lekkie, o gładkiej i jednolitej strukturze. Ze względu na swoją strukturę i zawartość glutenu, idealnie nadają się do wypieków. Dobrym wyborem będzie mąka pszenna tortowa typ 480 bio i mąka orkiszowa typ 700 bio.

### Charakterystyka pszenicy i orkiszu w produkcji mąki bio

Pszenica jest znacznie bardziej popularna niż orkisz, jednak zainteresowanie orkiszem stopniowo wzrasta ze względu na jego wysoką wartość żywieniową [2]. Pszenica i orkisz różnią się nie tylko wyglądem ziaren, ale także profilem składników odżywczych.

**Pszenica zwyczajna** (*Triticum aestivum* L.) zawiera duże ilości skrobi, białka, witamin z grupy B, beta-karotenu, tokoferolu, magnezu, fosforu, potasu i żelaza. Produkuje się z niej mąkę, kaszę manne, kuskus, makarony oraz pszenicę ekspandowaną [2].

**Orkisz** (*Triticum spelta* L.), obok płaskurki i samopszy, zaliczany jest do pradawnych odmian pszenicy. Przez wiele lat był zapomnianym zbożem, jednak w ostatnim czasie jego popularność wzrosła. Ziarna orkiszu mają grube łupiny, które chronią przed zanieczyszczeniami i insektami. W porównaniu z innymi odmianami pszenicy orkisz zawiera więcej białka (także lizynę i metioninę, których nie ma w pszenicy zwyczajnej), korzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe (jednonienasycone kwasy tłuszczowe, fitosterole), składników mineralnych (cynk, miedź, selen, mangan, fosfor, potas, magnez), witamin z grupy B i beta-karotenu. Niedawno w orkiszu odkryto rodnit, uznawany za naturalny antybiotyk. Z orkiszu produkuje się mąkę, płatki, otręby, makarony, kasze, napoje [3, 4].

## Lepsza strawność orkiszu

Dzięki zawartości łatwiej przyswajalnych form glutenu, produkty orkiszowe bywają lepiej tolerowane przez osoby z nietolerancją tej frakcji białka. Podejrzewa się, że na dobrą tolerancję orkisz u osób z nietolerancją glutenu może wpływać jego dobra strawność i korzystny profil aminokwasów [5, 6].

## Mąka pszenna typ 480 bio i orkiszowa typ 700 bio – właściwości i wartość żywieniowa

Mąki jasne zawierają znaczne ilości skrobi, cukry proste i dwucukry oraz białka glutenowe (gluteinę i gliadynę). Dzięki wysokiej zawartości skrobi i wysokiemu rozdrobnieniu mają zdolność wiązania wody podczas tworzenia ciasta i jej zatrzymywania w trakcie wypieku. Cukry proste i dwucukry obecne w jasnych mąkach przyspieszają fermentację ciasta oraz odpowiadają za wytworzenie się rumianej skórki w procesie wypieku. Białka glutenowe w połączeniu z wodą tworzą gluten, który nadaje sprężystość i rozciągliwość ciastu oraz odpowiednią strukturę [7, 8, 9].

Mąka jest produktem kalorycznym o wysokim indeksie glikemicznym (IG = 80 - 90). Wartość energetyczna mąki orkiszowej typ 700 i pszennej typ 480 jest podobna i wynosi ok. 340 - 350 kcal w 100 g produktu. Chleb wypieczony z takiej mąki ma z kolei nieco niższy indeks glikemiczny. Ponadto dodatek do pieczywa różnego rodzaju produktów bogatych w błonnik, takich jak: otręby, płatki (płatki owsiane, otręby pszenne, orkiszowe) i ziarna (siemię lniane, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy) może wpłynąć na obniżenie indeksu glikemicznego [10].

Chociaż mąki jasne charakteryzują się wysoką wartością energetyczną i wyższym indeksem glikemicznym niż bogate w błonnik mąki razowe, ich zaletą jest to, że są lekkostrawne i mają delikatny smak. Produkty z jasnej mąki są szczególnie zalecane osobom na diecie lekkostrawnej, po przebytych operacjach, z chorobami przewodu pokarmowego oraz seniorom [11].



## Zastosowanie kulinarne mąki bio

Mąki jasne bio są bardzo pożądane przez kucharzy i cukierników ze względu na ich właściwości organoleptyczne i technologiczne. Wytwarza się z nich pieczywo, ciasta, ciastka, biszkopty, wafle, andruty, makarony, placki, kluski, knedle, pierogi, pizzę i wiele innych. Mąka może służyć także jako zagęstnik do zup, sosów i deserów.

Mąka pszenna typ 480, potocznie zwana tortową, jest delikatna, puszysta, dobrze zmielona, o białokremowej lub kremowej barwie. Idealnie nadaje się do wypieku ciast, ciastek, wypieków półkruchych, tortów biszkoptów i naleśników. Mąka orkiszowa typ 700 ma kremową barwę, jest dobrze zmielona, puszysta, o lekko orzechowym smaku. Można z niej przygotować chleb, bułki, ciasta i ciastka, pierogi, naleśniki, placki, kluski czy pierogi [12].

Jeśli chcesz, aby Twoje wypieki i potrawy nabrały lepszego smaku i były przygotowane z najlepszej jakości surowców, kupuj świadomie i postaw na mąki ekologiczne. Pamiętaj, by wybierać wyłącznie certyfikowane mąki bio, wyprodukowane zgodnie z europejskim systemem rolnictwa ekologicznego, który jest gwarancją najwyższej jakości.

### Źródła:

1. <https://media.mcconsultants.pl/253368-czy-polacy-to-ekomaniacy> ; dostęp z dnia 18.12.2023
2. Cacak – Pietrzak G. (2008): Wykorzystanie pszenicy w różnych gałęziach przemysłu spożywczego - wymagania technologiczne, Przegląd zbożowo - młynarski, 52, 11, 11 - 13.
3. Kępińska – Pacelik J., Biel W. (2021): Charakterystyka starych gatunków pszenicy i ich zastosowanie w przemyśle spożywczym, Przemysł spożywczy, 75, 7, 15 - 21.
4. Podolska G., Mikos M. (2010): Wady i zalety pszenicy orkisz, Wieś Jutra, 4, 21 - 22.
5. Kania M. i in. (2012): Ziołolecznictwo i zalecenia żywieniowe według św. Hildegardy z Bingen cz. I, Postępy fitoterapii, 2, 124 - 129.
6. Rożnowski J., Kłosowska J., Polzer P. (2015): Żywieniowe i prozdrowotne znaczenie pszenicy orkisz (*Triticum spelta* L.), Postępy Fitoterapii, 16, 1, 45 - 49.
7. Ceglińska A. i in. (2019): Właściwości reologiczne ciasta z jasnych mąk pszennych, Przegląd zbożowo - młynarski, 63, 2.
8. Gambuś H. i in. (2018): Porównanie wartości wypiekowej mąki z pszenicy orkiszowej z mąką z pszenicy zwyczajnej, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 25, 1 (114), 30 - 49.
9. <http://www.pceez-bytow.pl/download/plk/material-1-spp-14.12.20.pdf> ; dostęp dnia: 25.08.2023
10. Ostrowska J., Jeznach – Steinhagen A. (2016): Czynniki wpływające na wartość indeksu glikemicznego oraz jego zastosowanie w leczeniu dietetycznym cukrzycy, Forum Medycyny rodzinnej, 10, 2, 84 - 90.
11. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-lekkostrawna-2/> ; dostęp z dnia 18.12.2023
12. <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/kulinarne-abc/tradycyjny-chleb-na-domowym-zakwasie-> ; dostęp dnia: 25.08.2023

# Jagodzianki z mąki pszennej bio



120 min

**Składniki** (12 porcji):

**zaparzana mąka:**

woda - 100 g

**mąka pszenna 480** - 20 g

**ciasto:**

**mąka pszenna typ 480** - 600 g

cukier trzcinowy brązowy - 90 g

drożdże suche - 10 g

jaja - 2 szt.

ciepłe mleko - 210 ml

masło - 120 g

cukier z wanilią - 1 łyżka

sól - 1/2 łyżeczki

**kruszonka:**

**mąka pszenna typ 480** - 130 g

cukier trzcinowy ok. - 60 g

masło - 60 g

**nadzienie:**

jagody 2 litry - 1,3 kg

cukier - 6 łyżek

skrobia ziemniaczana - 3 łyżki

cukier z wanilią - 1 łyżeczka

do posmarowania:

1 jajko - roztrzepane

**dodatkowo:**

blaszka do pieczenia,

papier do pieczenia, mała miseczka

## Sposób przygotowania:

### zaparzana mąka:

Na patelnię wsymp mąkę i wlej wodę, podgrzewaj cały czas mieszając, aż zgęstnieje, nie doprowadzaj do zagotowania. Gęstą masę przełóż do miski i pozostaw do wystygnięcia. Możesz ją wykonać dzień wcześniej.

### ciasto:

W garnuszku podgrzej mleko i rozpuść w nim masło. Do miski przesiej mąkę, dodaj cukier, cukier z wanilią, suche drożdże, zaparzoną mąkę, jaja i ciepłe (nie gorące) mleko z masłem. Całość wyrabiaj ręcznie lub za pomocą haka. Ciasto wyrabiaj do uzyskania błyszczącej i gładkiej konsystencji, musi być lekkie i elastyczne. Wyrobioną masę zostaw do wyrośnięcia w misie przykrytej ściereczką na 1-2 godziny. Jeśli nie masz ciepłego miejsca ciasto możesz wstawić do piekarnika nagrzanego do 30 °C. Inną metodą jest podgrzanie lekkiego piekarnika, wyłączenie go.

### kruszonka:

Do miski wsymp składniki na kruszonkę i ugniataj palcami, tak aby otrzymać posklejane kruszone grudki.

Wyrośnięte ciasto wyciągnij z miski na stolnicę i ugniataj jeszcze przez chwilę, podziel je na małe porcje ważące od 60 do 70 g, możesz wykorzystać wagę.

Przebij i przepłucz jagody. Tuż przed klejeniem jagodzianek wsymp jagody do miski i zasyp cukrem, skrobią i cukrem z wanilią, wymieszaj. Nie rób tego zbyt wcześnie, bo jagody puszczą dużo soku po połączeniu z cukrem.

Porcję ciasta rozwałkuj na cienki placek, włóż do małej miseczki, oprószonej mąką. Ciasto też ułóż się nam w kształt miseczki, do środka włóż 3 lub nawet 4 łyżki jagód. Sklej brzegi jagodzianki podobnie jak brzegi pieroga. Przygotowane jagodzianki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, sklejeniem do dołu z zachowaniem odstępu. Bułeczki podczas pieczenia urosną. Jagodzianki możesz spróbować skleić bez pomocy miseczki, ale z miseczką jest o wiele łatwiej i więcej jagód można zmieścić w jednej drożdżówce. Blaszke z jagodziankami przykryj ściereczką i odstaw na pół godziny do ponownego wyrośnięcia. Przed pieczeniem posmaruj bułeczki pędzelkiem zanurzonym w roztrzepanym jajku i posyp obficie kruszonką, nie przyciskaj zbyt mocno kruszonki do ciasta, aby nie uszkodzić cienkiej warstwy ciasta. Następnie wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 °C, na 20 - 25 min.

**Smacznego!**

# Pierogi z mąki orkiszowej typ 700 bio z twarogiem, ziemniakami i boczkiem



 150 min

**Składniki** (ok. 100 pierogów):

**ciasto na pierogi:**

**mąka orkiszowa typ 700** – 6 szklanek – ok. 800 g  
woda – wrzątek – 2 szklanki – ok. 500 ml  
olej – 2 łyżki

**farsz:**

twaróg biały klinek – 750 g  
ziemniaki ugotowane, wystudzone – 1 kg  
boczek wędzony lub pancetta – 200 g  
cebula duża – 1 sztuka  
sól – 1 płaska łyżka  
pieprz mielony – 1 łyżeczka  
majeranek – 2 łyżki

**dotatkowo:**

woda do gotowania pierogów ok. 3 litry + łyżeczka soli + łyżka oleju

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i boczek pokrój w kostkę. Na patelni podgrzej boczek, gdy puści trochę tłuszczu dodaj cebulę, smaż ok. 5 min, odstaw do wystygnięcia. W maszynce do mięsa zmiel twaróg na przemian z ziemniakami i boczkiem. Do zmielonego farszu dodaj przyprawy, zamieszaj i jeszcze raz przemiel. Spróbuj, farsz powinien być intensywny w smaku, w razie potrzeby popraw go.

Na stolnicy lub blacie przesiej mąkę, zrób dołek - wlewaj porcjami wodę, olej i wyrabiaj ciasto, najpierw łyżką, bo jest bardzo gorące, potem dłońmi. W zależności od tego ile wody pochłonie mąka może się zdarzyć, że trzeba będzie podsypać jeszcze trochę mąki. Ciasto musi być elastyczne i dość miękkie, odklejać się od ręki. Gdy jest wyrobione odłóż je na 10 minut pod przykryciem.

Stolnicę lekko posyp mąką, oderwij kawałek ciasta i rozwałkuj go na cieniućki placek, resztę ciasta trzymaj pod przykryciem. Filiżanką lub kubkiem wyciskaj kółka. Weź do ręki placek i wyłóż łyżeczkę farszu, skleń boki. Dla ozdoby możesz delikatnie odcisnąć ząbki widelca na brzegu pieroga.

Do wrzącej wody ok. 3 litrów, wsyp sól (1 łyżka) i olej (1 łyżka). Pierogi wrzucaj partiami. Gotuj ok. 5 – 7 minut od wypłynięcia. Podawaj z podsmażoną cebulką i/lub skwarkami. Aby zamrozić pierogi, posmaruj je olejem i wkładaj po kilka sztuk do opakowania. Najlepiej, aby w pierwszym etapie zamrażania pierogi nie stykały się ze sobą.

**Smacznego!**

# JAJA ekologiczne

z certyfikowanych gospodarstw!



Szukaj jaj  
oznaczonych  
cyfrą

0

OZNACZENIE SPOSOBU  
CHOWU KUR

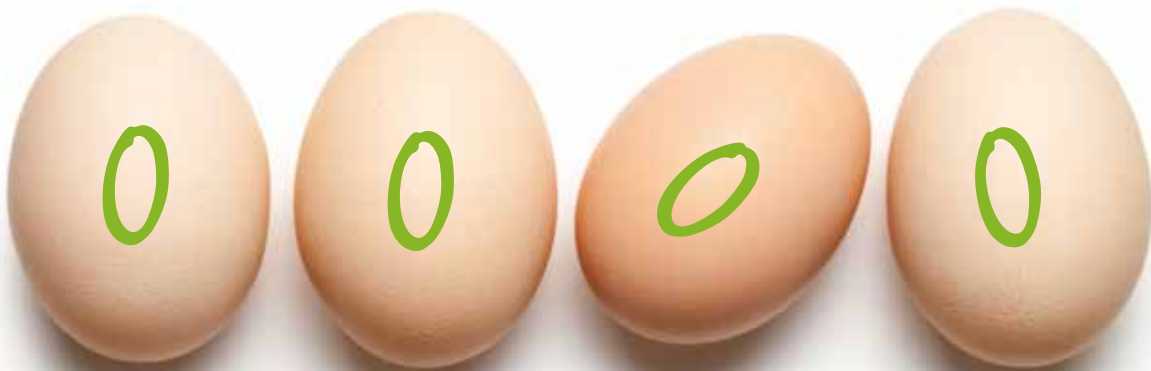
KOD KRAJU  
PRODUCENTA

0-PL-10171304

WETERYNARYJNY  
NUMER  
IDENTYFIKACYJNY







# Najlepszy wybór – jaja ekologiczne

Wybierając jaja ekologiczne, wspierasz praktyki rolnicze, które poprzez minimalizację zanieczyszczenia wody, gleby i powietrza, przyczyniają się do ochrony środowiska.

Wywiera to pozytywny wpływ na naszą planetę i chroni zasoby dla przyszłych pokoleń.

Podczas zakupów zwracaj uwagę na symbol Euroliścia znajdujący się na etykiecie.

Euroliść jest znakiem europejskiego rolnictwa ekologicznego. Wybierając produkty oznaczone tym znakiem, mamy pewność, że kupujemy żywność z certyfikowanych gospodarstw ekologicznych. Żywność ta pochodzi z etycznego chowu, jest pozbawiona antybiotyków, sztucznych barwników i GMO oraz odznacza się wyjątkowym smakiem i jakością.

## **Chów ekologiczny = szczęśliwe kury**

Zgodnie z zasadami europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego w chowie ekologicznym dba się o dobrostan zwierząt. Kury mogą swobodnie się poruszać, mają dostęp do grządy oraz do zieleni na wolnym wybiegu. W celu zapobiegania jakimkolwiek infekcjom, w kurniku często wymienia się wodę i ściótkę oraz zapewnia się stały obieg powietrza. Kury karmione są paszami wyłącznie z upraw ekologicznych. Zabronione jest stosowanie leków i antybiotyków, dopuszcza się jedynie preparaty ziołowe. Pasza dla kur składa się głównie ze zbóż (w tym z kukurydzy), ale często wzbogacana jest w grykę, nasiona słonecznika i rośliny strączkowe. Oprócz suchej paszy kurom podaje się warzywa oraz świeże lub suszone zielonki i zioła (pokrzywa, krwawnik, mniszek) [1, 6].



## Wartość odżywcza jaj bio

Jajo bio z chowu ekologicznego jest bogate w pełnowartościowe białko i składniki odżywcze odgrywające ważną rolę w diecie człowieka. Składa się z białka (58 %), żółtka (30 %), skorupki (11 %) i błon podskorupkowych (1 %). Nieduże jajko o wadze 50 g dostarcza ok. 80 kcal, 7 g białka, 5 g tłuszczu i 200 mg cholesterolu [2].

Białko jaja składa się z wody (88 %), białek (10,5 %), węglowodanów (1 %) i składników mineralnych (0,5 %). Zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm sam nie jest w stanie wytworzyć, dzięki czemu charakteryzuje się najwyższą wartością biologiczną spośród wszystkich produktów spożywczych. Ponadto zawiera niacynę oraz składniki bioaktywne [2, 3].

Żółtko jaja dostarcza tłuszcz, w tym glicerydy kwasu palmitynowego i oleinowego, fosfolipidy (lecytyna, cholina), kwasy tłuszczowe, kwas sialowy, witaminy z grupy B, kwas foliowy, beta-karoten, witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E), fosfityny, ksantofile (luteina, zeaksantyna), składniki mineralne (wapń, potas, fosfor, sód, magnez, jod, żelazo, miedź, cynk, selen, mangan) oraz cholesterol [2, 3].

## Co wpływa na właściwości jaj?

**O jakości i wartości odżywczej jaj bio decyduje m.in.:** pochodzenie kury, jej gatunek, rasa, odmiana, wiek oraz sposób żywienia, a także czynniki środowiskowe [3].

**Na zawartość witamin i składników mineralnych jaj wpływa również m.in.:** pora roku i skład paszy. O ilości witaminy D decyduje dostęp światła, o barwie skorupki – rasa kury, a o barwie żółtka – żywienie kur [3].

Bardzo ważnym aspektem wpływającym na jakość jaj są warunki, w których przebywają kury. **W chowie ekologicznym zapewniona jest odpowiednia temperatura i wentylacja pomieszczeń, co sprzyja znoszeniu jaj o grubszej skorupce.**

Grubsza skorupka to lepsza bariera dla bakterii, które mogą przez nią przeniknąć.

## Fakty i mity o wartości jaj o różnych kolorach

W społeczeństwie istnieje wiele mitów na temat jaj. Jednym z nich jest kolor skorupki jaja. Nieprawdą jest, że jej brązowa barwa świadczy o tym, że takie jajko jest zdrowsze. Barwa skorupki zależy jedynie od rasy kury. **Brązowa kura = brązowa skorupka, biała kura = biała skorupka.** Mit powstał w czasach komunizmu, kiedy na fermach hodowano białe kury, a na wsiach brązowe. Białe kury znosiły więcej jaj, ale nie nadawały się na rosół, zaś brązowe, co prawda znosiły dużo mniej jaj, ale ich mięso odznaczało się wyjątkowym smakiem. Właśnie stąd brązowa skorupka kojarzy się nam z jajem wiejskim. Drugi mit związany jest z barwą żółtka. Niektórzy uważają, że tylko kury wiejskie znoszą jaja o pomarańczowym żółtku, jednak to nie miejsce chowu ma na to wpływ, lecz duża zawartość karotenoidów w paszy [3].

## Jaja bio kury zielononóżki kuropatwianej

Zielononóżki swoją nazwę zawdzięczają zielonemu skokom (nogom) oraz podobieństwu w zachowaniu do kuropatwy. Zielononóżki żyją w małych stadach, są odporne na niskie temperatury i choroby, dojrzewają stosunkowo szybko – już od 5 miesiąca życia mogą znosić jajka. Dobrze żywiona nioska może znieść nawet 180 jaj rocznie [4]. W porównaniu z jajkami innych ras, jaja zielononózek są mniejsze, mają bardziej wydłużony kształt, większe żółtko, a ich skorupka ma najczęściej jasnokremową barwę. Charakteryzują się bardzo wysoką wartością odżywczą, zawierają wszystkie aminokwasy egzogenne oraz ok. 30 % mniej cholesterolu [15]. Są droższe od jajek innych ras, ale warte swojej ceny – chociażby ze względu na niższą zawartość cholesterolu.

**„Białko jaja składa się z wody (88 %), białek (10,5 %), węglowodanów (1 %) i składników mineralnych (0,5 %). Zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm sam nie jest w stanie wytworzyć, dzięki czemu charakteryzuje się najwyższą wartością biologiczną spośród wszystkich produktów spożywczych”.**

## Ile jaj dziennie mogą zjeść?

Jaja mają wysoką wartość odżywczą, wszechstronne zastosowanie, i odgrywają szczególną rolę w naszej diecie. Choć zawierają sporą ilość cholesterolu (ok. 215 mg w żółtku), nie należy się ich obawiać. [5]. Wiele badań wskazuje, że żółtko nie tylko zawiera dużo cennych fosfolipidów (lecytyna, cholina), ale ma także korzystny stosunek wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WNKT) do cholesterolu. Wysoki udział WNKT równoważy zawartość cholesterolu w jajkach, w związku z czym zjedzenie jednej sztuki dziennie nie wpływa na wzrost poziomu cholesterolu [6, 7].

## Zastosowanie kulinarne jaj

Jaja mają właściwości spulchniające, wiążące, zagęszczające, emulsyfikujące i barwiące. Spożywa się je m.in. w formie jajecznicy, omletu, jaj na twardo lub na miękko. Są również składnikiem naleśników, ciast, deserów (np. budyniu, tiramisu, kogla-mogla), dań wytrawnych (kotletów, klusek, krokietów), majonezu, makaronów, pieczywa czy wyrobów cukierniczych.

**Chcesz zrobić potrawy o wyjątkowym smaku? Postaw na jaja ekologiczne z certyfikowanych upraw. Wysoka jakość jaj bio sprawia, że potrawy będą nie tylko smaczne, ale także wolne od GMO, sztucznych barwników i antybiotyków.**



### Ciekawostki!

Kura znosi nawet 300 jaj rocznie! Kury noski składają jajka bez udziału koguta, jednak nie wylęgają się z nich pisklęta.

Młode kury znoszą małe jaja w rozmiarze S – M, a starsze – w rozmiarze L – XL.

Skorupka jaj nie jest szczelna - wyposażona jest aż w 17 tysięcy porów służących pisklęciu do oddychania [13].

Skorupki jaj są doskonałym źródłem wapnia. Węglan wapnia stanowi aż 95 % masy skorupki [14].

Jajek wcale nie trzeba trzymać w lodówce. W temperaturze poniżej 20 °C zachowują świeżość nawet do 3 tygodni.

#### Źródła:

1. <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-producenci/najszczesliwsze-kury> ; dostęp dnia 22.09.2023
2. Całkosiński A., Majewski J., Majewski M. (2018): Jajka – zbilansowane źródło składników odżywczych, Medycyna Rodzinna, 2a, 28 – 31.
3. Rehault – Godbert S., Guyot N., Nys Y. (2019): The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities and Emerging Benefits for Human Health, Nutrients, 11, 3, 684.
4. <https://www.kalendarzrolnikow.pl/2087/bezcenne-jaja-kur-zielononozek> ; dostęp dnia: 22.09.2023
5. <https://gotujwstylueko.pl/artykuly/eko-produkty/jaja> ; dostęp dnia 22.09.2023
6. Sanlier N. (2021): Egg consumption and health effects: a narrative review, Journal of Food Science, 86, 4250 – 4258.
7. <https://kipdip.org.pl/pl/news/jedz-jajka-%E2%80%93-nie-martw-sie-cholesterolem> ; dostęp dnia 23.09.2023
8. Zdrojewicz Z., M. Herman, Starostecka E. (2016): Jajo kurze jako źródło cennych substancji biologicznie czynnych, Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej, 70, 751 – 759.
9. Kijowski J., Leśniewski G., Cegielska – Radziejewska R. (2013): Jaja cennym źródłem składników bioaktywnych. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 5, 90, 29 – 41.
10. Gryszczyńska A., Gryszczyńska B., Opala B. (2011): Karotenoidy. Naturalne źródła, biosynteza, wpływ na organizm ludzki. Postępy fitoterapii, 2, 127 – 133.
11. Kwiatkowska E. (2010): Luteina – źródła w diecie i potencjalna rola prozdrowotna, Postępy fitoterapii, 2, 97 – 100.
12. Czarniecka – Skubina E. (2016): Technologia gastronomiczna. Wykorzystanie jaj w technologii gastronomicznej, Wydawnictwo SGGW, wydanie 1, 332 – 344.
13. Dolińska B. i in. (2016): Use of Eggshells as a Raw Material for Production of Calcium Preparations, Czech Journal of Food Sciences, 34, 4, 313 – 317
14. Wesierska E. (2006): Czynniki jakości mikrobiologicznej spożywczych jaj kurzych, Medycyna weterynaryjna, 62, 11, 1222 – 1228
15. <https://www.farmer.pl/produkcja-zwierzeca/drob-i-jaja/zielononozka-kuropatwiana-wysokie-walory-zdrowotne-jaj,129961.html> ; dostęp dnia 22.09.2023

## Botwinka z jajem bio



30 min

### **Składniki** (4 porcje):

botwinka – 2 pęczki – 500 g  
cebula – 1 szt.  
masło ghee i/lub olej do smażenia – 2 łyżki

### **przyprawy:**

sól – do smaku  
pieprz – do smaku  
majeranek – 1 łyżeczka  
liść laurowy – 1 szt.  
ziele angielskie – 3 szt.

### **do dodania:**

kefir – 2 opakowania – 600 ml  
sok z 1 dużej cytryny i/lub zakwas buraczany 1 butelka  
ogórek gruntowy – 1/2 kg  
koperek – 1/2 pęczka  
cukier, miód lub syrop z agawy do smaku ok. 1 łyżki

### **do podania:**

**jaja – 4 sztuki**

### **Sposób przygotowania:**

Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Botwinę umyj, pokrój w kostkę bulwy buraczka i poszatkuj liście z łodyżkami. Na patelni podgrzej olej i podsmaż najpierw samą cebulkę, po chwili dodaj pokrojoną botwinę i przyprawy. Pod koniec smażenia dodaj jeszcze łyżkę masła i rozpuść ją na patelni w botwinie. Podsmażone buraczki przełóż do garnka, zalej wrzątkiem (ok. 1 litr) i gotuj krótko ok. 5 minut.

Jaja ugotuj na twardo (włóż je do gorącej wody i gotuj od chwili zagotowania wody ok. 5 - 6 min). Po wystudzeniu obierz je ze skorupki i pokrój na pół lub na ćwiartki. Ogórki gruntowe obierz i pokrój w drobną kosteczkę, a koperek poszatkuj.

Po wystudzeniu wywaru dodaj kefir, sok z cytryny i/lub zakwas z buraka, ogórki i koperek. Dodaj cukier i posmakuj. Do miseczki wlej chłodnik i dodaj pokrojone jaja.

**Smacznego!**

### **Warto wiedzieć!**

Ugotowane na twardo jaja dodaje się często do zup, takich jak barszcz biały, barszcz czerwony, żurek, szczawiówka, ogórkowa, ramen.

# Beza z kremem mascarpone i żółtek jaj kury zielononóżki bio



30 min +

**Składniki** (8 porcji):

**beza:**

białka jaj kury zielononóżki – 5 szt.

sól - szczypta

cukier trzcinowy – ¾ szklanki

sok z cytryny – 1 łyżka

skrobia ziemniaczana – 1 łyżka

**krem:**

żółtka jaj kury zielononóżki – 5 szt.

mascarpone – 250 g

cukier puder trzcinowy – ½ szklanki

sok z cytryny – 3 łyżki

**dotatkowo:**

świeże owoce i/lub mus owocowy

## Sposób przygotowania:

**Beza:**

Jajka umyj i sparz wrzątkiem przez krótką chwilę. Następnie oddziel białka od żółtek. W wysokim naczyniu z dodatkiem szczypty soli zacznij ubijać białka. Białka ubij na sztywną pianę, następnie dodaj cukier (łyżka po łyżce) ubijaj nie przerywając, by masa lśniła (ok. 10 min). Następnie dodaj sok z cytryny, chwilę ubijaj i wsyp skrobię ziemniaczaną, zamieszaj. Na blachę ułóż papier do pieczenia (możesz narysować okręgi o żądanej wielkości) i następnie z ubitych białek uformuj dwa koła. Wstaw do piekarnika, nagrzanego do temperatury 150 stopni C góra-dół - termoobieg i piecz przez około 5 min, następnie zmniejsz temperaturę do 110 – 100 stopni i piecz około 1,5 - 2 godziny. Czas i temperatura pieczenia zależy od indywidualnych ustawień piekarnika. Wystudź kręgi.

**Krem:**

Żółtka ubij z cukrem pudrem na puch, dodaj mascarpone, miksuj do połączenia składników i po chwili ubijania dodaj sok z cytryny, zamieszaj.

**Formowanie:**

Połową masy wypełnij wierzch wystudzonego kręgu bezowego, wyłóż ulubione świeże owoce (najlepiej o kwaśnym smaku: maliny, czarna porzeczka, granat, marakuja) lub zmiksowane owoce z odrobiną cukru. Przykryj drugim kręgiem bezowym, przykryj resztą kremu i udekoruj owocami.

*Smacznego!*



# Naleśniki z twarogowym nadzieniem i polewą z uprażonych owoców

wege

 40 min

## Składniki (10 naleśników):

### ciasto:

mąka pszenna typ 480 - 250 g

mleko - 1/2 litra

**jaja kury zielononóżki** - 3 szt. + białko z 3 jaj

sól - szczypta

masło - 1 łyżka

olej do smażenia - trochę

### nadzenie:

twaróg półtłusty lub tłusty - 200 g

śmietana (słodka lub kwaśna) - 250 g

**żółtka z jaj kury zielononóżki** - 3 sztuki

cukier z wanilią - 1 łyżka

### prażone owoce:

jabłka - 4 sztuki

gruszki lub inne słodkie owoce - 2 sztuki

cynamon - do smaku

### dodatki:

jogurt, owoce sezonowe

## Sposób przygotowania:

Jaja umyj dokładnie. 3 całe jaja dodaj do ciasta, a 3 jaja sparz wrzątkiem przez 5 sek. Oddziel żółtka od białek. Białka dodaj do ciasta naleśnikowego, żółtka wykorzystaj do nadzienia.

## Ciasto:

Roztop masło na patelni. Do miski włoż mąkę, mleko, 3 jajka, 3 białka, szczyptę soli i zmiksuj na wolnych obrotach. Następnie dodaj roztopione masło i krótko zmiksuj. Odstaw na chwilę. Usmaż cienkie naleśniki na suchej patelni lub z odrobiną oleju.

## Nadzienie:

Twaróg ugnieć widelcem, dodaj śmietanę, żółtka i szczyptę soli, wymieszaj. Ewentualnie możesz dodać łyżkę cukru waniliowego

## Prażone owoce:

Owoce pozbaw gniazd nasiennych, pokrój je w kostkę, jeśli chcesz możesz je obrać ze skórki. Do garnuszka wlej 1/2 szklanki wody i dodaj owoce, praż (gotuj) na małym ogniu pod przykryciem, przez 10 - 15 minut, na koniec dodaj cynamon i zamieszaj.

## Propozycja podania:

Naleśniki posmaruj masą twarogową i zwiń lub złoż na pół i jeszcze raz na pół (tworząc trójkąt). Na naleśniki, tuż przed podaniem wyłóż uprażone owoce, dodaj po łyżce jogurtu i jeśli masz udekoruj owocami sezonowymi, orzechami, oprósz cynamonem.

*Smacznego!*

## Warto wiedzieć!

Naleśniki wypełnione twarogiem można podgrzać na maśle, a następnie wyłożyć na nie dodatki.



# MASTŁO GHEE

— *klarowane* —

tradycyjne w kuchni indyjskiej  
z delikatną nutą orzechową  
bogate w **witaminy** A i E\*

**Szukaj produktów oznaczonych logo  
produkcji ekologicznej!**



\*Źródło: dietetycy.org.pl



# Masło klarowane Ghee bio

Ghee to doskonały rodzaj tłuszczu do smażenia i pieczenia. Jest cenione za właściwości odżywcze, lekko orzechowy aromat i wysoki punkt dymienia 250 °C, dzięki czemu nadaje się do obróbki termicznej warzyw, owoców oraz mięs.

Może być również dodawane do wypieków, nadając im niepowtarzalny smak

## Produkt w wersji ekologicznej

Mleko do produkcji masła klarowanego Ghee bio pozyskuje się z gospodarstw posiadających certyfikat ekologiczny. Właściciele takich gospodarstw zobowiązani są do przestrzegania zasad europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego. Ma to na celu zapewnienie dobrostanu zwierząt, który wpływa na jakość i właściwości pozyskanego mleka. Ponadto w gospodarstwach ekologicznych nie stosuje się środków chemicznych i antybiotyków w żywieniu oraz profilaktyce zdrowotnej krów. Zapewniona jest urozmaicona, wartościowa pasza, która pochodzi często z produkcji własnej gospodarstw. W tego typu gospodarstwach rozwój roślin wspomagany jest jedynie nawozami organicznymi. Zwierzęta mają wygodne stanowiska i dostęp do wolnego wybiegu [4].

Wybierając produkty oznaczone symbolem Euroliścia (12 białych gwiazdek ułożonych na kształt liścia na zielonym tle), stajemy się bardziej świadomymi konsumentami, a spożywanie żywności ekologicznej służy nie tylko nam, ale również środowisku naturalnemu.

Masło klarowane Ghee bio to produkt wolny od sztucznych barwników, konserwantów oraz innych niepożądanych substancji chemicznych, co czyni je dobrym wyborem żywieniowym. Dzięki zastosowaniu odpowiedniego procesu produkcyjnego oraz użyciu certyfikowanego ekologicznego składnika, cechuje się bogatym, autentycznym smakiem i wysoką jakością.

## Jak powstaje masło klarowane Ghee bio – bezwodny tłuszcz mleczny

Sposób wytwarzania ghee opracowano w starożytności w Indiach. Produkt jest otrzymywany poprzez powolne ogrzewanie masła klasycznego. W wyniku tego procesu zostaje usunięta woda, białko mleka (kazeina) oraz cukier mleczny (laktoza). Wytrącają się one w postaci piany na powierzchni tłuszczu i jako osad na dnie naczynia. Pianę i powstały osad usuwa się poprzez precedzenie masła przez sitko.

Masło klarowane przechowujemy we wcześniej wyparzonym słoiku. Ze względu na brak wody i innych składników mogących się popsuć, masło klarowane ma długi termin przydatności do spożycia. Po zakończonym procesie klarowania masło ma płynną konsystencję, przejrzysty i złocisty kolor. Po zastygnięciu tłuszcz w temperaturze pokojowej jest w formie stałej, ma bardziej intensywny żółty kolor w stosunku do masła przed klarowaniem [2].

## Wartości odżywcze

Masło klarowane dostarcza wartościowych składników odżywczych, takich jak: witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) oraz witaminy z grupy B, a także potas, fosfor, cynk, miedź oraz krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe – szczególnie kwas masłowy. Jest również bogate w przeciwutleniacze [2].

## Zastosowanie kulinarne

Ze względu na zastosowany proces klarowania, ghee ma wysoką temperaturę dymienia – około 250 °C. Dzięki tej właściwości jest idealnym tłuszczem do smażenia, pieczenia i duszenia. Z powodzeniem może być wykorzystane również jako dodatek do zup, sosów, a nawet tzw. kawy kuloodpornej. Dodatkowo ze względu na delikatny, lekko orzechowy smak, masło klarowane doskonale podkreśla smak potraw [1].

## Ciekawostki o maśle klarowanym:

- jest bezpieczne dla osób z nietolerancją laktozy – poprawnie przeprowadzony proces klarowania gwarantuje całkowite usunięcie białka mleka (kazeiny) [2];
- ze względu na całkowity brak wody w składzie nadaje się do dłuższego przechowywania – podczas procesu klarowania zostają usunięte bakterie, które mogłyby przyczynić się do szybszego procesu psucia się masła [3];
- wykorzystywane jest w medycynie ajurwedyjskiej, jako sprzyjające długowieczności i chroniące przed chorobami [5].



Źródła:

1. www.gotujwstylueko.pl
2. Kumar A., Naik S., (2018) Ghee : Its Properties, Importance and Health Benefits, Volume 6.
3. Hae-Soo Kwak, Palanivel Ganesan, and Mohammad Al Mijan; 2013,, Butter, Ghee, and Cream Products”.
4. Kuczyńska B., Nałęcz-Tarwacka T., Puppel K., Gołębiowski M., Grodzki H., Słószarz J.: Zawartość bioaktywnych składników mleka w zależności od modelu żywienia krów w certyfikowanych gospodarstwach ekologicznych. Journal of Research and Applications in Agricultural Engineering, 2011, Vol. 56(4), s. 7-8
5. Tirtha, S. (1998) The Ayurveda Encyclopedia. Ayurveda Holistic Center Press.

## Zupa krem brokułowa na maśle klarowanym ghee bio



40 min

### Składniki (4 porcje):

masło ghee – 4 łyżki  
por duży – biała część – 1 szt  
brokuł – 1 sztuka  
czosnek – 3 ząbki  
rosół lub wywar warzywny lub woda – 1 litr  
gałka muszkatołowa – szczypta  
ziemniaki – ½ kg

sól, pieprz, ostra papryka do smaku

### dodatki:

śmietanka tradycyjna lub roślinna – 6 łyżek

płatki migdałowe – 6 łyżek

por zielona część – kawałek

### Sposób przygotowania:

Białą część pora pokrój w piórka, brokuł podziel na różyczki, ziemniaki obierz i pokrój w kostkę.

Na patelni rozgrzej masło klarowane ghee i wyłóż pora, duś kilka minut do miękkości pora, posól go i popieprz. Następnie dodaj brokuły, podduś chwilkę, dodaj ziemniaki, przeciśnięty przez praskę czosnek, podduś chwilkę. Zalej warzywa płynem, tak by je w całości przykryć, gotuj do miękkości ziemniaków. Dopraw gałką muszkatołową. Ugotowane warzywa zmixuj (uważaj - zupa jest bardzo gorąca), posmakuj, w razie potrzeby dopraw lub dolej płynu, gdyby krem był za gęsty.

Na patelni lekko podpraż migdały. Zieloną część pora pokrój w bardzo cienkie piórka. Śmietankę możesz dodać do garnuszka (zahartuj ją najpierw łyżką zupy, zamieszaj i wlej do garnuszka) lub po wylaniu kremu na talerz. Zupę udekoruj migdałami i piórkami pora.

**Smacznego!**



# Żywność bio

O tym, jak rozwija się rolnictwo ekologiczne w Polsce i jakie gwarancje daje nam certyfikat bio rozmawiamy z Sylwestrem Strużyną - Prezesem Bio Planet S.A. - czołowego producenta i dystrybutora żywności bio w naszym kraju.



## **Jaką gwarancję daje nam zielony listek na opakowaniu produktu?**

20 lat temu – tj. 1 maja 2004 r. - Polska weszła do Unii Europejskiej. Od tego momentu pojawiły się przepisy prawne odnośnie oznaczania bio żywności. Przed wejściem Polski do Unii Europejskiej producenci deklarowali na dowolnej żywności takie słowa jak bio, eko, ekologiczny czy organiczny bez skutecznego systemu zwalczania takich nieuczciwych oznaczeń.

Po wejściu Polski do Unii Europejskiej wyeliminowano z rynku deklaracje bio na produktach bez certyfikatu, niemniej system oznaczeń bio produktów w tym okresie był daleki od doskonałości. Przede wszystkim przed 2010 rokiem każde państwo Unii Europejskiej posiadało indywidualne logo rolnictwa ekologicznego, których stosowanie na terenie poszczególnych państw było jedynie fakultatywne, co istotnie utrudniało promocję eko żywności.



*Przykładowe logotypy rolnictwa ekologicznego używane przed 2010 wprowadzały wiele zamieszania. Nie dość, że były nieobowiązkowe to jeszcze występowały w tylu wersjach językowych, ile języków obowiązuje w Unii Europejskiej. Napis „rolnictwo Ekologiczne” pisany był bardzo małą czcionką co czyniło go z reguły nie do przeczytania dla ludzi o słabszym wzroku. Obecnie na niektórych eko produktach np. w Niemczech czy we Francji nadal występuje oznaczenie krajowe (jako dodatkowe w stosunku do Euroliścia).*

Na szczęście Unia Europejska uregulowała tę sprawę w 2010 roku poprzez wprowadzenie symbolu Euroliścia jako obowiązkowego symbolu używanego na bio żywności w całej Unii Europejskiej.

## **Sylwester Strużyna**

Od 2006 roku Prezes Zarządu i akcjonariusz Bio Planet S.A. - spółki, której akcje są notowane na GPW.

Od 2017 roku Wiceprezes Zarządu Polskiej Izby Żywności Ekologicznej.



### ***Jak oceniasz wzrost świadomości ekologicznej w Polsce w ciągu ostatnich lat, jak zmieniła się sama branża?***

Ze względu na wyższą pracochłonność przy produkcji bio żywności oraz niewielką skalę produkcji i dystrybucji utrzymują się istotne różnice w cenach pomiędzy bio żywnością, a żywnością konwencjonalną. Obserwujemy stopniowe zmniejszanie się tej różnicy (obliczanej procentowo) niemniej bariera cenowa pozostaje czynnikiem hamującym wzrost udziału bio żywności w rynku ogółem.

Wprowadzenie w 2010 roku Euroliścia oraz programy krajowe i unijne promujące żywność ekologiczną (realizowane między innymi przez PIŻE, tj. Polską Izbę Żywności Ekologicznej) znacznie zwiększyły jej rozpoznawalność w całej Unii Europejskiej, w tym w Polsce. W krajach „starej Unii” żywność ekologiczna stanowi kilka lub kilkanaście procent całego rynku żywności, natomiast w Polsce jest to zaledwie 0,5 % całego rynku żywności.

Uprawy ekologiczne w Unii Europejskiej stanowią blisko 9,0 % całego rolnictwa, podczas gdy w Polsce jest to zaledwie 3,5 %. Celem Unii Europejskiej jest osiągnięcie 25 % upraw ekologicznych w 2030 roku, jednakże analizując tempo zmian wydaje się, że termin ten ulegnie przesunięciu w czasie.

Świadomość konsumentów odnośnie oznaczania żywności ekologicznej oraz jej zalet stopniowo się zwiększa i jestem przekonany, że w połączeniu z rosnącą podażą takiej żywności umożliwi stopniowy wzrost tego rynku w Polsce.

### ***Gdzie najlepiej kupować produkty ekologiczne?***

Najszerzy wybór bio żywności jest oczywiście w sklepach specjalistycznych. Obecnie w Polsce w niemal każdym mieście o liczbie ludności powyżej 20 tysięcy istnieje z reguły taki sklep. Kluczowa dla klientów jest szeroka oferta produktów świeżych, która zapewniona jest właśnie w takich sklepach. Supermarkety i dyskonty posiadają w swojej ofercie bardzo wąską ofertę bio produktów, w szczególności oferta produktów świeżych jest w nich zdecydowanie uboższa w porównaniu ze sklepami specjalistycznymi.

### ***Jakie trendy w ekologii są najbardziej zauważalne?***

Kilka lat temu pojawiła się bardzo silna moda na produkty bezglutenowe, po które sięgały także osoby, którym gluten w żaden sposób nie szkodził. Obecnie na topie jest żywność keto.

Oprócz zmieniających się mód stale obserwujemy 2 silne trendy – jeden to rosnący popyt na żywność ekologiczną; drugi to ciągły wzrost udziału w rynku żywności wegańskiej i wegetariańskiej. Generalnie ludzie odżywiający się bio żywnością są bardzo otwarci

na testowanie wielu produktów; ich dieta jest bardzo zróżnicowana; stąd w sklepach specjalistycznych występuje z reguły o wiele więcej rodzajów orzechów, nasion czy herbatek niż w dużym supermarkecie konwencjonalnym.

### ***Czy polscy rolnicy i producenci bio zaspokajają w pełni popyt na ekologiczną żywność?***

W zakresie produktów podstawowych (zboża, owoce) Polska produkuje nadwyżki bio żywności w stosunku do potrzeb rynku krajowego, dlatego istotna część bio surowców jest eksportowana do krajów Europy Zachodniej.

Polskie przetwórstwo bio żywności pozostaje ciągle na niewystarczającym poziomie, dlatego w polskich sklepach specjalistycznych sprzedaje się także stosunkowo dużo produktów importowanych np.: czekolady, sosy pomidorowe czy roślinne alternatywy mleka.

Poza tym importujemy dużo produktów spoza naszej strefy klimatycznej takich jak: figi, cytryny, pomarańcze czy orzechy nerkowca.

### ***W jaki sposób są kontrolowane produkty sprowadzane spoza Unii Europejskiej, czy są tak samo bezpieczne?***

Aby żywność ekologiczna z krajów trzecich (tj. spoza Unii Europejskiej) mogła być sprzedawana w Unii Europejskiej jej system certyfikacji musi być zgodny ze standardem równoważnym unijnym przepisom w zakresie produkcji ekologicznej.

Istnieje nadzór unijnych jednostek certyfikujących ekologicznie nad każdą dostawą surowców z państw trzecich (w tym także z Ukrainy). Żywność ekologiczna jest objęta certyfikatem bio, zaś jej import jest każdorazowo objęty świadectwem kontroli, potwierdzonym w unijnym systemie TRACES.

### ***Jaka jest przyszłość rynku ekologicznego w Polsce, kiedy uda nam się dogonić resztę Europy?***

Od momentu wejścia Polski do Unii Europejskiej porównują się średnie zarobki Polaków, które z każdym rokiem osiągają nieco wyższy procent średniej unijnej. Większa siła nabywcza w połączeniu ze wzrostem świadomości odnośnie zalet żywności ekologicznej oraz sposobów jej oznaczenia będą przekładać się na wzrost rynku bio żywności w Polsce. Wyzwaniem na kolejne kilka lat jest osiągnięcie przez rynek bio 1 % rynku spożywczego, co powinno nastąpić przed 2030 rokiem. Osiągnięcie poziomów kilku procent całego rynku – to wyzwanie na następne kilkanaście lat.

Pozostaję optymistą i wierzę, że już w najbliższych latach staniemy się świadkami spektakularnego wzrostu rynku bio żywności w naszym kraju.

**Broszura zrealizowana w ramach operacji dla poddziałania 3.2. „Wparcie działań informacyjnych i promocyjnych realizowanych przez grupy producentów na rynku wewnętrznym” objętego PROW na lata 2014 - 2020.**



**„Korzyści płynące z prowadzenia certyfikowanej działalności ekologicznej:**

- *gwarancja wytwarzania zdrowych produktów najwyższej jakości,*
- *żywienie siebie i członków rodziny wartościowymi produktami ekologicznymi wytwarzanymi we własnym gospodarstwie,*
  - *promowanie zrównoważonego rozwoju,*
  - *poszanowanie zwierząt i zasobów naturalnych,*
    - *wspieranie bioróżnorodności,*
- *wkład w ochronę środowiska: oszczędność nieodnawialnych źródeł energii,*
  - *możliwość łączenia działalności handlowej i agroturystycznej,*
- *korzyści ekonomiczne – aktywizowanie ludności wiejskiej, ograniczenie bezrobocia na wsi i przyczynienie się do rozwoju regionalnego handlu,*
  - *uzyskanie dopłat do użytków rolnych”.*

- Sylwester Strużyna  
Prezes Zarządu Bio Planet S.A.  
i Wiceprezes Zarządu Polskiej Izby Żywności Ekologicznej.