

gotuj w stylu eko.pl

Nr 32 LATO 2025
NR ISSN: 2543-9731

FERMENTOWANY
NABIAŁ

Kwiaty
JADALNE

**BUDYNIE
& KISIELE**

KOLAGEN

mąka
BANANOWA

żyj ekologicznie!

papryka
Wszystkie
odmiany

CHŁODNIKI
Najlepsze zupy
na lato

*Syropy
ziołowe*

WODY

**ZIELONA
CYTRYNA**
Dojrzały owoc
z Sycylii

107
PRZEPISÓW

Nawilżanie
LATEM



5 902425 056448



NaturaVena



↖ Dowiedz się
więcej!

BIO



Spróbuj również:



MENU:



- 4** **Papryka** + przepisy!
wszystkie kolory
- 11** **Cytryna zielona** + przepisy!
dojrzały owoc ze słonecznej Italii
- 18** **Mąka bananowa** + przepisy!
pyszna i naturalnie bezglutenowa
- 23** **Maki, skrobie**
i inne zagęstniki
- 27** **Budyń i kisiel** + przepisy!
zwykłe - niezwykle desery
- 33** **Chłodniki** + przepisy!
najlepsze zupy na lato
- 42** **Fermentowany nabiał** + przepisy!
i roślinne zamienniki
- 50** **Kokos** + przepisy!
letnia przygoda
- 51** **Kwiaty jadalne** + przepisy!
urozmaicą letnie dania
- 56** **Domowe syropy** + przepisy!
twórz je w domu!
- 66** **Woda** + przepisy!
i najlepsze napoje na lato
- 73** **Polska Izba Żywności Ekologicznej**
zaprasza na Kongres!
- 75** **Nawilżanie na lato** + receptury
Twoja skóra też chce pić
- 78** **Kolagen** + przepisy!
przegląd najpopularniejszych produktów z kolagenem
- 81** **Kącik dziecięcy - KONKURS!**
rozwiąż biominkowy rebus
- BIO PRODUCENCI:**
- 17** **COCO DR MARTINS**
- 40** **HOOIDAMMER**
- 65** **DARY NATURY**



Zagęszczamy lato

Z okazji nadchodzącego lata przygotowaliśmy dla Was inspirujący przewodnik po smakach i naturalnych składnikach. Od kolorowych papryk, przez orzeźwiające chłodniki, aż po domowe syropy i jadalne kwiaty - wszystko po to, aby Wasze menu nie tylko zachwycało aromatem i zdrowotnymi właściwościami, ale także cieszyło oko pięknym wyglądem.

Dla tych, którzy uwielbiają kreatywne wyzwania w kuchni, gorąco zachęcamy do eksperymentowania z zagęszczaniem letnich soków, napojów roślinnych czy mleka z dodatkiem świeżych owoców i warzyw. O tworzeniu kisieli i budyni napisaliśmy dosłownie wszystko. Zachęcamy do dzielenia się Waszymi kulinarnymi tworem na naszym portalu i mediach społecznościowych - niech inspiracje płyną!

Jak zwykle o tej porze roku jest orzeźwiająco i lekko, podpowiadamy jak zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu oraz nawilżenie skóry. Dla chcących zadbać także o jej elastyczność i blask, przygotowaliśmy przegląd hitowych suplementów z kolagenem, ale nie tylko. Okazuje się, że kolagen może być ciekawym dodatkiem do innych produktów lub nawet składnikiem dań.

Redaktor naczelny magazynu

gotuj w stylu eko.pl

KATARZYNA MALEWSKA

oznaczenia przepisów kulinarnych:



wegańskie



wegetariańskie



bez mleka
(może zawierać mleko roślinne)



bez jaj



bez glutenu



czas przygotowania

Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach magazynu pochodzą z portalu:

gotujwstylueko.pl

**Magazyn otrzymałaś/eś dzięki Twojemu ulubionemu
Eko Sklepowi:**

(pieczętka sklepu)



Papryka

Papryka jest jednym z najpopularniejszych warzyw na świecie. Dostępna przez cały rok w wielu kolorach i odmianach stanowi bogactwo witamin i minerałów. Najbardziej powszechny podział według smaku to papryka słodka i ostra. Jeśli chodzi o kolory to najczęściej spotykana jest barwa czerwona, żółta i zielona, choć dostępne są również kolory takie jak pomarańczowy, biały, brązowy czy nawet fioletowy. Warzywo to będzie doskonałym dodatkiem między innymi do wielu sałatek oraz dań na ciepło. Świetnie sprawdzi się jako samodzielna przekąska na surowo czy jako składnik przetworów.

Papryka (*Capsicum L.*), zwana również pieprzowcem to rodzaj rośliny z rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Obecnie zostało sklasyfikowanych aż 37 gatunków tej rośliny. Pierwsze uprawy odnotowano 6000 lat temu w Ameryce Środkowej i Południowej na terenach między północnym Meksykiem i północną Argentyną. W Europie papryka została rozpowszechniona pod koniec XV wieku po jednej z wypraw Krzysztofa Kolumba do Ameryki. Obecnie to roślina rozpowszechniona na całym świecie. W przypadku kilku gatunków rośliny owoce są wykorzystywane jedynie jako przyprawa. Owoce papryki charakteryzują się wysoką zawartością witaminy C, a w przypadku ostrych odmian wysoką zawartością kapsaicyny – związku odpowiadającego za ostry, piekący smak.

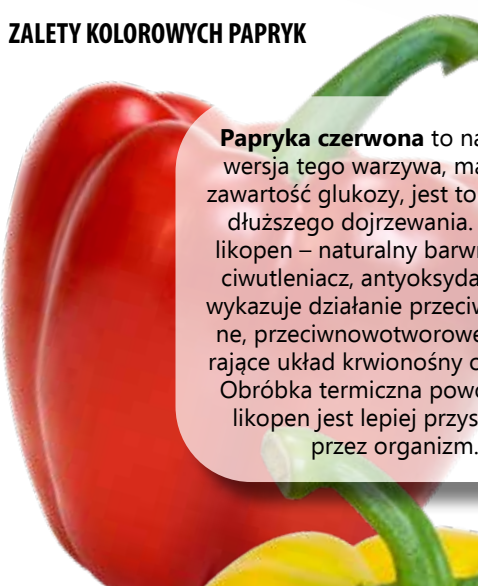
WARTOŚĆ ODŻYWCZA PAPRYKI

Świeża papryka w większości składa się z wody (ok. 92 %), jest zatem niskokalorycznym warzywem (28 kcal / 100 g) o niskim indeksie glikemicznym (IG = 32). Resztę stanowią węglowodany, białka, tłuszcze oraz błonnik. Poza tym dostarcza wiele witamin oraz składników mineralnych. Szczególnie cenne są spore ilości witaminy C, beta-karoten, witaminy B1, B3, B6 i E, a także pewne ilości potasu, wapnia, żelaza, miedzi i kobaltu. Papryka bogata jest również w przeciwutleniacze (przede wszystkim w kapsantynę, wiolaksantynę, kwercetynę, luteinę i luteolinę) oraz polifenole (m.in. kwasy fenolowe, flawonoidy (rutyna), antocyjany). W zależności od koloru czy odmiany papryki wartości te mogą być minimalnie różne.

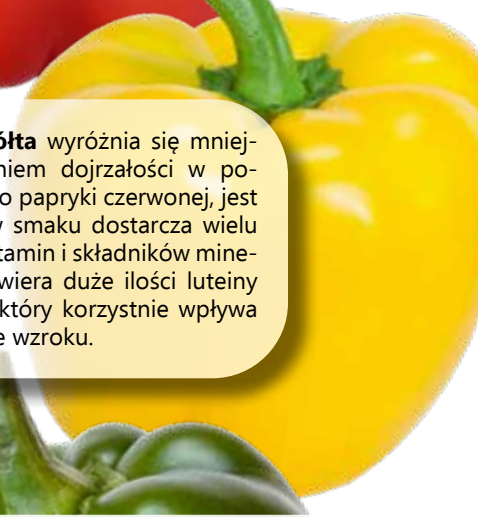
WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE W ODNIESIENIU DO WYBRANYCH, DOSTARCZANYCH ZWIĄZKÓW:

- **Witamina C** – jeden z silniejszych przeciwutleniaczy, który chroni komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Wspiera układ odpornościowy w walce z infekcjami oraz wspomaga produkcję kolagenu niezbędnego dla zdrowia skóry, włosów i paznokci.
- **Beta-karoten** (w organizmie przetwarzany w witaminę A) jest niezbędny do utrzymania prawidłowego widzenia zwłaszcza po zmroku, zapobiega uszkodzeniom wzroku w podeszłym wieku. Wspomaga także układ odpornościowy oraz regenerację tkanek skóry.
- **Kwas foliowy (witamina B9)** – wspomaga poprawne funkcjonowanie układu nerwowego i krwiotwórczego. Szczególnie ważny w przypadku kobiet planujących i będących w ciąży, gdyż odpowiednio regularne spożywanie tej witaminy zmniejsza ryzyko wad cewy nerwowej u płodu.
- **Potas** – minerał wspierający pracę mięśnia sercowego, wspiera utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi. Pomaga także w regulacji skurczów mięśni.
- **Fosfor** – wspiera pracę centralnego układu nerwowego oraz uczestniczy w procesach metabolicznych, zachodzących w błonach wewnątrzkomórkowych systemów i mięśni, w tym serca.

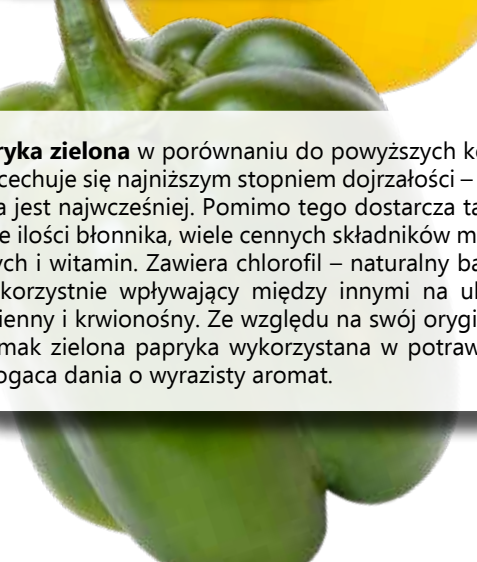
ZALETY KOLOROWYCH PAPRYK



Papryka czerwona to najśłodsza wersja tego warzywa, ma wyższą zawartość glukozy, jest to wynikiem dłuższego dojrzewania. Zawiera likopen – naturalny barwnik, przeciwutleniacz, antyoksydant, który wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe i wspierające układ krwionośny oraz serce. Obróbka termiczna powoduje, że likopen jest lepiej przyswajalny przez organizm.



Papryka żółta wyróżnia się mniejszym stopniem dojrzałości w porównaniu do papryki czerwonej, jest delikatna w smaku dostarcza wielu cennych witamin i składników mineralnych. Zawiera duże ilości luteiny – związku, który korzystnie wpływa na działanie wzroku.



Papryka zielona w porównaniu do powyższych kolorów cechuje się najniższym stopniem dojrzałości – zrywana jest najwcześniej. Pomimo tego dostarcza także spore ilości błonnika, wiele cennych składników mineralnych i witamin. Zawiera chlorofil – naturalny barwnik, korzystnie wpływający między innymi na układ trawienny i krwionośny. Ze względu na swój oryginalny smak zielona papryka wykorzystana w potrawach wzbogaca dania o wyrazisty aromat.



OSTRE ODMIANY PAPRYKI

Podobnie jak słodka wersja są niskokaloryczne i dostarczają wielu cennych składników mineralnych, odżywczych oraz witamin. Głównym składnikiem, który wyróżnia ostre papryki jest kapsaicyna – związek odpowiedzialny za charakterystyczny, ostry smak i działanie rozgrzewające. W naturalnym środowisku występuje jedynie w roślinach z rodziny psiankowatych, w rodzaju pieprzowców (*Capsium*) chroniąc je przed szkodnikami. Im wyższa zawartość kapsaicyny w paprykach tym jest ona ostrzejsza w smaku, jest to zależne również od odmiany tego warzywa. Poziom ostrości pod względem zawartości kapsaicyny w poszczególnych odmianach jest wyrażany w jednostkach SHU – to skrót nazwy powszechnie znanej skali Scoville'a.

Na opakowaniach papryk stopniowanie ostrości wyrażone jest w namalowanych papryczkach, 5 papryczek – bardzo ostra, 0 – papryczek – brak ostrości

5 papryczek – bardzo ostra np. papryka chili „Bird's Eye” – mała suszona papryczka, wydajna, wystarczy jedna sztuka na duży (3 litrowy) garnek zupy lub gulaszu. Roztarta w moździerzu nadaje się do dań kuchni meksykańskiej, marynat do mięs, ryb lub serów. Nadaje potrawom bardzo ostry, ale nie gorzki smak.

3 papryczki – ostra np. chili, pieprz cayenne – sproszkowana papryka nadająca przyjemny ostry smak do wszelkiego rodzaju dań. Ostrość dozujemy ilością dodanego proszku.

2 papryczki – łagodnie ostra np. płatki chili – dodadzą pikantności, ale bez przesady daniom kuchni azjatyckiej, daniom z grilla i owocom morza, marynatom do mięs i ryb, sałatkom, wspólnie komponują się z czekoladą, nadając charakteru deserom.

0 papryczek – brak ostrości – wyczuwalny słodki smak – papryka słodka mielona – przyprawa, która może być stosowana do prawie każdego dania, podbija smak warzyw, mięsa i ryb. Nadaje im piękny pomarańczowy kolor. Mielona słodka wędzona papryka, to przyprawa o charakterystycznym dymnym smaku, ale nadal łagodna, jeśli chodzi o ostrość. Polecana do sosów, potrawek, zapiekank, gulaszy mięsnych, owoców morza, dań na bazie ciecierzycy, fasoli, ziemniaków oraz jaj.

KORZYŚCI SPOŻYWANIA OSTREJ PAPRYKI

Spożywanie ostrej papryki w sposób racjonalny może przynieść korzyści dla naszego organizmu, zawarta w niej kapsaicyna wspiera pracę układu trawiennego – pomaga przy zwalczaniu wrzodów żołądka, wykazuje właściwości przeciwnowotworowe, wspomaga pracę układu odpornościowego oraz krążenia. Kapsaicyna jest wykorzystywana również w medycynie jako składnik preparatów leczniczych i przeciwbólowych.

Papryka ze względu na bogactwo witamin i składników mineralnych będzie doskonałym uzupełnieniem naszej diety. Stosowana w postaci surowej to doskonały dodatek do sałatek. Świetnie sprawdzi się jako składnik dań ciepłych jak np. zupy, gulasze, zapiekanki. Obecnie papryka jest dostępna również jako przyprawa w formie sproszkowanej. Najczęściej spotykane rodzaje to papryka słodka mielona, ostra mielona oraz słodka wędzona, znane są również suszone płatki chili. W formie przyprawy papryka urozmaici pod względem smakowym wiele dań

CIEKAWOSTKI:

- zawartość kapsaicyny wzrasta ze stopniem dojrzałości ostrych odmian papryki.
- obecnie miano najostrzejszej papryki chili posiada odmiana Pepper X wyhodowana w 2018 r. – skala ostrości wynosi 3 180 000 - 5 300 000 SHU.

Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet S.A.



SOS PAPRYKOWY - LUTENICA



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

papryka czerwona - 8 szt.	sól - do smaku
cebula duża - 1 szt.	pieprz - do smaku
czosnek - ząbki - 4 szt.	papryka chili - do smaku
ocet balsamiczny - 1-2 łyżeczki	passata - 500 ml
syrop z agawy - do smaku	
masło ghee i/lub olej do smażenia - 2 łyżki	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Papryki myjemy, przekrajamy na pół, usuwamy gniazda nasienne. Kładziemy na blasze grzbiem do góry, wyłożonej papierem do pieczenia tak, aby sos, który powstanie podczas pieczenia można było przelać do garnuszka. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, pieczemy ok. 40 min.

KROK 2: Gdy skórka papryk jest przypalona, wyłączamy piekarnik i zostawiamy w środku do zaparowania i lekkiego wystudzenia papryk. Robimy to po to, aby łatwo było ściągnąć skórkę. Gdy papryki się pieką, obieramy i szatkujemy cebulę i czosnek, na patelni rozpuszczamy masło ghee i/lub olej do smażenia i dusimy najpierw cebulę, solimy, pieprzymy i paprykujemy, następnie dodajemy czosnek i jeszcze chwilę dusimy (ząbki czosnku możemy upiec w piekarniku, a następnie wycisnąć zawartość ząbków, należy jedynie je wyciągnąć z piekarnika po 20 minutach, aby się nie przypaliły).

KROK 3: Uduśzoną cebulę zalewamy passatą i gotujemy na małym ogniu przez chwilę. Przestudzone papryki pozbawiamy skórek, schodzą bardzo łatwo, wystarczy od góry złapać za przypaloną część i pociągnąć. Papryki kroimy na części i przekładamy do passaty wraz z sosem, który się wytworzył podczas pieczenia. Dusimy wszystko chwilę. Dodajemy do smaku ocet balsamiczny, syrop z agawy lub inny słodzik. Sos możemy również zawekować zarówno w postaci pościętej, jak i zmiksowanej. Używamy jako dodatek do dań jako sałatka lub dodatek do kiełbas, warzyw, pieczywa.

Barbara Strużyna



KISZONA PAPRYKA



SKŁADNIKI (1 porcja):

papryka mieszana (dowolna ilość)
 czosnek - trochę
 koper z kwiatostanami - trochę
 solanka - 1 pełna łyżka soli kamiennej niejodowanej na 1 l wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kisić możemy dowolne papryki, zarówno jednego rodzaju, jak również mieszać różne kolory i rodzaje.

KROK 2: Umyte i wydrążone papryki pokroić na 2-4 części (w zależności od wielkości). Na dno każdego słoja włożyć koper z kwiatostanem i ząbek czosnku, ułożyć dosyć ciasno paprykę, przełożyć jeszcze czosnkiem i koprem.

KROK 3: Na wierzchu można dać plasterki papryczki chili (jak ktoś lubi ostre smaki można ukusić samą papryczkę chili w całości).

KROK 3: Przygotować klasyczną solankę - 1 pełna łyżka soli kamiennej niejodowanej na 1 l wody. Letnią solanką zalać paprykę, tak aby była całkowicie przykryta.

KROK 4: Słój lekko zakręcić, postawić na blacie kuchennym (najlepiej na talerzyku) w temperaturze pokojowej na około 4-6 dni (uzupełnić ewentualnie solankę), a następnie dokręcić szczelnie słoik i przenieść w chłodniejsze miejsce lub zjeść na świeżo. Kiszona papryka jest smaczna, zdrowa, pełna witamin i probiotyków.

Nikita



PAPRYKA PIECZONA MARYNOWANA W OLIWIE



SKŁADNIKI (1 porcja):

papryka różnokolorowa (dowolna ilość)
 czosnek (pokrojony w cienkie plasterki) - kilka ząbków
 oliwa z oliwek (do zalania papryki) - trochę
 sól - szczypta
 rozmaryn suszony - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Papryki myjemy i osuszamy. Piekarnik nagrzewamy do 220 stopni (funkcja grill lub termoobieg).

KROK 2: Papryki kroimy na pół, wydrążamy gniazda nasienne (ja ich nie wyrzucam tylko robię pyszny ocet, można też wysuszyć i zmielić na przyprawę).

KROK 3: Wydrążone papryki układamy w naczyniu żaroodpornym (lub na blaszce wyłożonej papierem) i wstawiamy do nagrzanego piekarnika.

KROK 4: Pieczemy przez 30 minut lub chwilę dłużej. Skórka powinna być miejscami przypieczona, wręcz ciemna, a papryka powinna być zupełnie miękka.

KROK 5: Wyjmujemy paprykę z piekarnika i szczelnie przykrywamy folią, odstawiamy na 10-15 minut, aby lekko przestygła.

KROK 6: Papryki obieramy ze skórki (powinna łatwo odchodzić) i kroimy na mniejsze kawałki. Paprykę możemy oprószyć odrobiną soli.

KROK 7: Pokrojoną paprykę układamy do słoików, między papryką wkładamy kilka plasterków czosnku, a górę oprószamy odrobiną suszonego rozmarynu. Całość zalewamy oliwą z oliwek. Przechowujemy w lodówce. Papryka może być świetnym dodatkiem do kanapek, past czy sałatek. Jest pyszna, słodka z aromatem czosnku i rozmarynu. Oliwa pozostała po papryce może być świetnym dodatkiem do sosów do sałatek czy innych dań.

Nikita



ZUPA TAJSKA Z TOFU I KURCZAKIEM



SKŁADNIKI (4 porcje):

pierś z kurczaka - 200 g
 tofu - 200 g
 papryka czerwona, żółta, zielona - 4 szt.
 pieczarki - 250 g
 brokuł - różyczki - 250 g
 cebula czerwona - 1 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 imbir - kawałek
 seler naciowy - 2 łodygi
 olej z prażonych nasion sezamu - trochę
 sos sojowy - 1 łyżka
 papryczka ostra - kawałek
 papryka słodka i ostra w proszku - szczypta
 curry w proszku - 1 łyżeczka
 pasta curry - 1 łyżeczka
 sok wyciśnięty z połówki limonki
 bulion warzywny / mięsny / woda - 1 litr
do poddania:
 makaron ramen i świeża kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mięso i tofu kroimy w kostkę. Pieczarki obieramy, myjemy i kroimy na kawałki. Seler naciowy w kostkę, a oczyszczoną i umytą paprykę w paseczki.

KROK 2: Mięso podsmażamy na oleju sezamowym z dodatkiem sosu sojowego, w trakcie dodajemy cebulę pokrojoną w piórka oraz przeciśnięty czosnek i starty kawałek imbiru.

KROK 3: Dokładamy seler naciowy, pieczarki. Przyprawiamy paprykami w proszku, pastą curry i curry w proszku. Następnie dodajemy papryki i różyczki brokuła.

KROK 4: Po chwili zalewamy bulionem i dodajemy mleczko kokosowe. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sokiem z wyciśniętej limonki, gotujemy krótką chwilę.

KROK 5: Podajemy z makaronem ramen ugotowanym według instrukcji na opakowaniu oraz świeżą kolendrą.

Barbara Strużyńska



MIĘSNE LECZO



120 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

łopatka wieprzowa - 500 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
pieczarki - 300 g
seler naciowy - łodygi - 300 szt.
papryka czerwona - 2 szt.
papryka czerwona długa - 2 szt.
pulpa pomidorowa - 500 g
sól i pieprz - do smaku
bazylią - do smaku
sos sojowy bezglutenowy - 1 łyżka
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Łopatkę wieprzową myjemy i kroimy na kawałki, które następnie mielimy w maszynce do mielenia mięsa.

KROK 2: Cebulę kroimy w kostkę. Pieczarki obieramy, myjemy i kroimy w plasterki lub ćwiartki. Seler naciowy kroimy w paseczki. Oczyszczone, umyte papryki, pokroić w kostkę.

KROK 3: Na patelni rozgrzać olej, następnie dodać cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Po chwili smażenia dodać seler naciowy i sos sojowy, po paru minutach dodać mięso i smażyć. Gdy mięso będzie już ścięte, dodać pieczarki. Zmniejszyć moc palnika i dusić przez około 30 minut, co jakiś czas mieszając. Na koniec dodać paprykę, doprawić do smaku solą, pieprzem i bazylią. Dodać pulpę pomidorową i dusić na małym ogniu przez około 20 minut.

Barbara Strużyna

byodo®

bio vom feinsten

Spróbuj czegoś
nowego!

DELIKATNE W SMAKU,
W 100% NAJWYŻSZEJ
BIO JAKOŚCI

Sos do frytek



ŚWIETNA
ALTERNATYWA
DLA MAJONEZU



IDEALNE
NA GRILLA



Sos pieprzowy do frytek





SALSA POMIDOROWO PAPRYKOWA



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

pomidor - 4 szt.
papryka - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
sól - do smaku
pieprz - do smaku
oliwa - 1 łyżka
sok z limonki - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pomidory parzymy wrzątkiem, obieramy ze skórki następnie pozbawiamy gniazd nasiennych i soku, a miąższ siekamy drobno i przekładamy do salaterki.

KROK 2: Paprykę myjemy, oczyszczamy i kroimy w kostkę. Do warzyw przeciskamy czosnek przez praskę. Dodajemy również oliwę z oliwek i sok z limonki. Mieszmamy wszystko i odstawiamy na 30 min, by smaki się przegryzły. Przed podaniem doprawiamy solą i pieprzem.

dorotaR



SZAKSZUKA OBIAD W 15 MINUT



15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

krojone pomidory w puszcze - 240 g
jaja - 2 szt.
oliwa z oliwek - 2 łyżki
sól - do smaku
cebula - 1 szt.
cukinia - 1/2 szt.
kmin i kolendra mielone - po 1/2 łyżeczki
papryka chili bird's eye - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Nastaw piekarnik na 190 °C. Rozgrzej oliwę na patelni (patelnia metalowa bez plastikowych elementów) i wrzuć pociętą w kostkę cebulę, kmin i mieloną kolendrę, dopraw solą. Zeszklij. Dodaj puszkę pomidorów, dodaj rozkruszone w palcach papryczki chili i pociętą w kostkę cukinię. Całość duś ok. 5 minut. Wbij dwa jaja i włóż do piekarnika na 10 minut, aż jajka się zapieką. Posyp świeżą kolendrą (u mnie szczypiorek).

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



PAPRYKA FASZEROWANA KASZĄ JAGLANĄ I PIECZARKAMI



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

papryka (sztuka na osobę) - 1 szt.
kasza jaglana - 1/3 torebki
koncentrat pomidorowy - trochę
pieczarki - kilka
sól, pieprz - szczypta
świeże zioła - trochę
ser żółty - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paprykę przekroić na dwie połówki. Oczyszczyć, opłukać i osuszyć. Kaszę jaglaną ugotować na sypko. Pieczarki wyszorować i pokroić w cienkie plasterki. Podsmażyć na patelni bez dodatku tłuszczu. Dodać kaszę, koncentrat, zioła i całość podgrzać. Połówki papryki faszerować kaszą. Wierzch posypać ziołami. Jeżeli macie ochotę, to można je również posypać żółtym serem i zapiec w piekarniku.

Szybko Tanio Smacznie



DIETA BEZŚLUZOWA - SAŁATKA NA KOLACJĘ



25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

bakłażan - 1 szt.
papryka podłużna - 2 szt.
papryka zielona - 1 szt.
szpinak - 1 garść
kiełki słonecznika lub soi - 1 garść
hummus - 1 opakowanie
czosnek mielony - 1 łyżka
oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Umyj bakłażana i papryki. Pokrój oba warzywa na plasterki o szerokości około 0,5 cm.

KROK 2: Włóż plasterki bakłażana i papryki do naczynia do gotowania na parze. Posyp czosnkiem mielonym i delikatnie skrop oliwą. Gotuj około 20 minut.

KROK 3: W tym czasie umyj paprykę zieloną, szpinak i kiełki. Pokrój na preferowane przez Ciebie kawałki. Wrzuć do miski. Następnie wymieszaj z ugotowanymi warzywami i hummusem.

Konstancja Alicja



KOTLET Z BAKŁAŻANA JAK SCHABOWY Z KOŚCIĄ



60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

kotlet:
 bakłażan - 2 szt.
 mąka bananowa - 4 łyżki
 jaja - 2 szt.
 zmielone płatki kukurydziane - 4 łyżki
 czosnek suszony w płatkach lub sproszkowany - 4 szczypty
 sól - do smaku
 pieprz - do smaku

sos gęsty paprykowy:

papryka czerwona - 3 szt.
 papryka czerwona podłużna - 1 szt.
 czosnek - 2-3 ząbki
 tahini (pasta sezamowa) - 3 łyżki
 passata pomidorowa - 250 ml
 papryczka ostra sproszkowana - szczypta

dodatki:

rukola, borówki - po 4 garści
 olej do sałatek lub oliwa - 4 łyżki
 krem balsamiczny lub ocet - 4 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przekrajamy papryki wzdłuż i wyciągamy gniazda nasienne. Bakłażany układamy na papierze do pieczenia, wraz z paprykami (odwrotnymi grzbietami do góry) i czosnkiem obranym (schowanym pod papryką).

KROK 2: Pieczemy w 180 st. C przez ok. 40 minut do spieczenia skórki papryki i miękkości bakłażana. Po upieczeniu wyłączamy temperaturę, przykrywamy warzywa np. folią aluminiową i czekamy do lekkiego przestygnięcia i zaparowania warzyw, aby łatwiej było ściągnąć skórkę.

KROK 3: Z bakłażana ściągamy skórkę, nacinając ją i ciągnąc od końcówki do ogonka, odcinamy paski. Ściągamy skórkę z papryki, ale nie musimy być bardzo dokładne.

KROK 4: Przekładamy upieczone warzywa oprócz bakłażanów do garnka, dodajemy tahini, passatę pomidorową i przyprawy (sól, ostrą paprykę), podgrzewamy i na końcu miksujemy na gładki krem.

KROK 5: Bakłażana naciskamy dnem kubka, tak aby go rozpląszczyć na grubość 1 cm. Przecinamy, tak aby uzyskać dwa kotlety (każdy z nich ma w sobie część ogonka). Solimy, pieprzymy i obsypujemy czosnkiem.

KROK 6: Przygotowujemy panierkę: pierwszy talerz - mąka bananowa, drugi - jaja rozbełtane z solą, pieprzem i płatkami chili, trzeci - zmiksowane płatki kukurydziane. Na patelnię wylewamy olej do gotowania i smażenia i układamy obtoczone w panierce jak schabowe płyty bakłażana.

KROK 7: Smażymy do zrumienienia z obu stron.

KROK 8: Na talerz układamy 1/4 sosu, rukolę, kotleta, posypujemy borówkami, polewamy oliwą i balsamico.

Barbara Strużyna

Pionierska, ekologiczna
firma rodzinna działająca
od 1986 roku

bioverde

Jakość Bio-Verde

- własny zakład produkcyjny w Bawarii
- kontrolowane pochodzenie surowców
- najwyższa jakość produktów

100 %
naturalne

Używamy wyłącznie najlepszych,
w 100 % ekologicznych składników





KARMA

Certyfikowana
KOMBUCHA

demeter

Niska zawartość cukru

UCHA

Spróbuj
wszystkich smaków!



Kombuche
bez cukru

3 orzeźwiające smaki

Niskosłodzone
i smaczne kombuche
oraz piwa imbirowe
bezalkoholowe

- ✓ Ekologiczne probiotyki pełne smaków
- ✓ Najlepszy przyjaciel dla Twoich jelit
- ✓ Naturalnie fermentowane i niepasteryzowane kombuche



Poznaj
producenta





Cytryna zielona

Dojrzały i orzeźwiający owoc ze słonecznej Italii!

Cytryna zwyczajna (*Citrus limon* (L.) Burm f.) jest wiecznie zielonym, karłowatym drzewem należącym do rodziny Rutaceae (Rutowate). Drzewo osiąga od 2,5 do 3 m wysokości, jest jednym z najbardziej znanych gatunków rodzaju Citrus, zaraz po pomarańczy i mandarynce. Trudno wyobrazić sobie letnie napoje bez orzeźwiającego aromatu cytryny.

POCHODZENIE CYTRYNY

Owoce tego drzewa to owalne, podługne, zaokrąglone jagody koloru zielonego, które w trakcie dojrzewania zmieniają kolor na żółty, ich miąższ jest jasnożółty, kwaśny i cierpki w smaku. Przypuszcza się, że drzewo cytrynowe pochodzi z północnych Indii, skąd dotarło do obszaru Morza Śródziemnego w czasach starożytnych. Jest ono obecnie uprawiane na całym świecie w regionach subtropikalnych. Głównie w krajach Ameryki Południowej - Argentyna, Chile, południe Stanów Zjednoczonych - Floryda, Kalifornia, Meksyk, a także RPA, Australia, Nowa Zelandia. W Europie głównymi producentami są Turcja, Hiszpania, Grecja i Włochy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE I WŁAŚCIWOŚCI

Owoce cytryny są bogatym źródłem związków bioaktywnych. Jedną z ważniejszych grup związków aktywnych są polifenole, w szczególności flawonoidy i kwasy fenolowe. Związki te mają właściwości prozdrowotne, przyczyniając się do poprawy krążenia żylnego, uszczelniania naczyń krwionośnych, a także pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Cytryny są bogatym źródłem witamin, takich jak: C, A, B oraz E, a także pektyny oraz substancji mineralnych, takich jak: potas, wapń, magnez, sód. Sok z cytryn w 100 ml zawiera około 50 mg witaminy C. Liczne badania naukowe wykazały właściwości biologiczne soku z cytryny, m.in.: działanie przyspieszające gojenie ran cukrzycowych, regenerujące wątrobę i przeciwalergiczne. Niweluje też miejscowe stany zapalne, przez co wykorzystywany może być do płukania gardła.

Największe zapotrzebowanie na cytryny występuje w okresie letnim. Ekonomicznym i ekologicznym rozwiązaniem jest wykorzystywanie dojrzałych zielonych cytryn uprawianych w południowych regionach Włoch.

CZY CYTRYNY ZIELONE SĄ DOJRZAŁE?

Cytryna jest gatunkiem zakwitającym nawet do czterech razy w roku. Z tego samego drzewa możemy uzyskać cytryny, które różnią się od siebie kolorem, kształtem, a także walorami smakowymi. Jesienią, gdy dni i noce stają się chłodniejsze, różnica temperatur się zwiększa. Ta różnica szkodzi owocowi powodując, że staje się żółty.

Możemy wyróżnić trzy główne kwitnienia i zbiory cytryn. Owoce zbioru od listopada do lutego, określane mianem "Primofiore" są jedną z najbardziej znanych i poszukiwanych odmian cytryny, zarówno we Włoszech, jak i za granicą. Cechują je doskonałe właściwości organoleptyczne. Ich skórka jest cienka, ma zielonkawy kolor, przechodzący w żółty, owoce są soczyste o delikatnym lekko słodkim smaku.

Następny zbiór odbywa się wiosną od kwietnia do czerwca, zbierane są wtedy owoce "Bianchetto" lub „Maiolino”. Owoce z tego zbioru są eliptyczne, o dość jednolitym jasnożółtym kolorze, o średniej grubości skórki, umiarkowanie soczyste i bogate w nasiona.

Trzeci zbiór letni ma miejsce od lipca do września, owoce z tego zbioru określa się mianem "Verdello" ("Verdelli"). Nazwa pochodzi od włoskiego słowa verde = zielony. Owoce są nieco mniejsze, ale soczyste i aromatyczne, mają jasnozieloną, grubszą skórkę. Kolor ten nie oznacza, że owoce są niedojrzałe. Zdarza się również, że ze względu na zbliżony kształt i zielony kolor są mylone z limonką.

CHARAKTERYSTYKA I ZASTOSOWANIE CYTRYNY VERDELLO

Cytryny "Verdello" mają więcej olejków eterycznych niż cytryny "Primofiore" i "Bianchetto", nadając im niezwykły, lekko cierpki smak. Charakteryzują się również wyższą zawartością witaminy C niż tradycyjne żółte cytryny. Cytryny zielone, owocują dzięki specjalnemu zabiegowi wymuszonego kwitnienia, który polega na poddaniu rośliny stresowi wodnemu podczas kwitnienia w okresie od sierpnia do września. Z tych kwiatów pochodzą owoce, które są zbierane następnego lata. Nie zmieniają koloru na żółty, ponieważ ich zbiór ma miejsce przed spadkiem temperatur.

Odmiana ta jest wykorzystywana w wakacyjnym okresie, zastępując żółte odmiany cytryn sprowadzane z półkuli południowej. Jest to o wiele tańsze rozwiązanie, transport jest krótki, a owoc jest dojrzały, pełen aromatu i doskonale się sprawdza w napojach, deserach, koktajlach oraz daniach wytrawnych.

WYBÓR CYTRYNY

Cytryny mają wszechstronne zastosowanie w kuchni, aby cieszyć się ich smakiem w pełni, wybierajmy cytryny ekologiczne. Szczególnie ma to znaczenie, gdy chcemy wykorzystać całe owoce łącznie ze skórką. W ekologicznej uprawie nie stosuje się pestycydów, konserwantów czy środków grzybobójczych. Środków syntetycznych nie używa się także podczas przechowywania owoców. Należy jednak pamiętać, aby owoce dokładnie umyć przed ich spożyciem.

Justyna Busiło - Departament Jakości Bio Planet S.A.

Polecamy z cytryny!

CYTRYNY ZIELONE
ŚWIEŻE BIO
- BIO PLANET



BATON MLECZNA CZEKOLADA Z NADZIENIEM
SERNIK CYTRYNOWY BIO - VIVANI



MYDŁO
W PŁYNIE
ALOES
I CYTRYNA
ECO
- SANTE



JOGURT
KREMOWY
CYTRYNOWY
BIO W SŁOIKU
- SOBBEKE



MARMOLADA
Z CYTRYN
SYCYLIJSKICH BIO
- AGRISCILIA



SOK Z CYTRYN
NFC 100 % BIO
- ALCE NERO



CUKIER CYTRYNOWY
- AMYLON



OLEJEK ETERYCZNY
CYTRYNA ZWYCZAJNA BIO
- PHYSALIS

CYTRYNY ŚWIEŻE BIO
- BIO PLANET





KREWETKI Z KISZONYMI CYTRYNAMI



15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

makaron spaghetti bezglutenowy
- 200-240 g
krewetki szare - 1 opakowanie
kiszona cytryna (zeskanuj QR) - 1/4 szt.
wędzony łosoś - 3 plastry
oliwa z oliwek - 2-3 łyżki
papryczka chili - do smaku
białe wytrawne wino - 3/4 szklanki
natka pietruszki - 1 łyżka
szczypiorek - do smaku
sól - do smaku
czosnek - 2 ząbki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron gotujemy według wskazówek na opakowaniu. Odcędzamy. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy krewetki. Obsmażamy z obu stron, aż zmienią kolor na różowy. Dodajemy kolejno czosnek pocięty w plasterki, pociętego w paski łososia, kiszoną cytrynę pociętą w drobną kostkę oraz doprawiamy do smaku solą. Wlewamy wino i chwilę odparowujemy. Na koniec doprawiamy papryczką chili, natką i szczypiorkiem. Podajemy z ugotowanym makaronem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



Zeskanuj kod QR
po przepis
na kiszone cytryny



Bio Organica Italia™

WŁOSKIE ROLNICTWO
EKOLOGICZNE



Pomidory
z krótkiego
łańcucha
dostaw



bioorganicaitalia.bioplanet.pl





TORT CYTRYNOWY Z LEMON CURD I MIĘTĄ BEZ CUKRU

wege

120 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

biskopt z ksylitolem (przepis obok) - 1 szt.
konfitura z cytryn - 1 słoik

lemon curd:

cytryna - sok - z 2 szt.

jajo - 1 szt.

żółtko - 1 szt.

ksylitol - 50 g

skórka otarta z cytryny - do smaku

masło - 50 g

syrop cytrynowy do nasączenia biskoptu:

plastry cytryny - 5 szt.

ksylitol - 2 łyżki

woda - 1 szklanka

krem z lemon curd:

mascarpone - 250 g

lemon curd - trochę

dodatki: mięta, skórka z cytryny - do smaku

konfitura z cytryn (przepis obok) - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotuj syrop do nasączenia: Składniki syropu umieścić w garnku i gotować ok. 10 minut. Cytryny będą do dekoracji. Syrop przelać do szklanki i uzupełnić do pełna ciepłą lub zimną, ale przegotowaną wodą. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia.

KROK 2 (lemon curd):

Wszystkie składniki oprócz masła przełożyć do garnka i wymieszać najlepiej trzepaczką sprężynową lub zwykłą, postawić na średnim ogniu i wymieszać dokładnie, a kiedy będzie parować, dodać masło pocięte w mniejsze kawałki i energicznie wymieszać w gotujący się krem. Aby szybciej wystudzić przełożyć do garnka z zimną wodą.

KROK 2 (krem z mascarpone i lemon curd):

Ser mascarpone przełożyć do wcześniej przygotowanego i wystudzonego lemon curd (ten sam garnek) i wymieszać.

KROK 3 (składanie tortu):

Pociąć biskopt na płaty. Dolny blat nasączyć syropem cytrynowym i posmarować konfiturą cytrynową. Nasączyć środkowy blat syropem z dwóch stron i położyć na pierwszy blat. Na wierzch wyłożyć cytrynowy krem i znów przykryć nasączonym od spodniej strony blatem. Wierzch i boki posmarować pozostałym kremem. Na wierzch tortu położyć wcześniej ugotowane w syropie cytryny oraz listki mięty.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



BISKOPT Z KSYLITOLEM

wege

45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka orkiszowa jasna - 100 g

jaja (temperatura pokojowa) - 4 szt.

proszek do pieczenia - 1 łyżeczka

mąka ziemniaczana - 1 łyżka

ksylitol - 75 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Biskopt wypiekać w formie 18 cm. (Wypiekałam w obręczy cukierniczej regulowanej. Na dno położyłam papier do pieczenia, a brzeg wysmarowałam tłuszczem, ponieważ ciasto biskoptowe do niej przywiera). Mąkę wraz z proszkiem do pieczenia i mąką ziemniaczaną przesiać. Białka oddzielić od żółtek. Białka ubijać w dużej misie i dodawać do ubitej piany po łyżce ksylitolu. Następnie dodać żółtka i chwilę ubijać (2 - 3 minuty), dodać sypkie składniki i wymieszać dokładnie, ale delikatnie trzepaczką. Przełąć do formy i piec 30 minut w 160 °C. Po całkowitym wystudzeniu wyjąć z formy.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



KONFITURA CYTRYNOWA Z KSYLITOLEM

Vegan wege

110 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

cytryny - kilkanaście szt.

ksylitol - 1/2 szklanki

szafran - 1 szczypta

woda - 1/2 szklanki

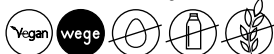
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cytryny dobrze umyć, zalać wodą i gotować 10 minut. Wyjąć i wystudzić. Wystudzone pokroić delikatnie na ćwiartki (są bardzo miękkie) wyjąć pestki, jeśli są i pokroić w paseczki. Do garnka wlać wodę i ksylitol, dodać szafran i pokrojone cytryny. Zagotować i dusić pod przykryciem 30 minut, następnie zdjąć pokrywkę i dusić bez niej do 30 minut mieszając od czasu do czasu. Można je dodatkowo rozetrzeć tłuczkiem do ziemniaków, jeśli skórki nie rozgotowały się dobrze. Przełożyć gorące do wysterylizowanych słoików, zakręcić i odwrócić do góry dnem. Jeśli mają być przechowywane dłużej trzeba je poddać pasteryzacji.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



OGÓRKI KISZONE Z CYTRYNĄ I CZOSNKIEM



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ogórki (najlepiej nieduże) - dowolna ilość
cytryny (sok i plasterki) - po 2 szt. na słoik
czosnek (po 2 ząbki na słoik 1 l)
sól niejodowana (po płaskiej łyżce na słoik 1 l)

sucha ciecierzycza (po 1 ziarenku do każdego słoika)
woda dobrej jakości (filtrowana lub źródłana)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ogórki namoczyć w zimnej wodzie przez 2-3 godziny (aby były jędrne). Cytryny wyszorować i sparzyć wrzątkiem. Jedną pokroić w plasterki, usuwając pestki, a z pozostałych wycisnąć sok (po jednej na każdy słoik). Czosnek obrać z łupin i pokroić w cienkie plasterki, po 2 ząbki do każdego słoika.

KROK 2: Odcedzić ogórki i poukładać je ciasno w słoikach, przekładając plasterkami cytryny i pokrojonymi ząbkami czosnku. Do każdego słoika dodać suche ziarenko ciecierzycy i płaską łyżkę soli, następnie do każdego słoika wlać sok wyciśnięty z jednej małej cytryny. Słoiki dopełnić chłodną wodą, zakręcić i postawić (najlepiej na tacy, bo podczas fermentacji mogą podciekać) w spokojnym, zacienionym miejscu w temperaturze pokojowej.

WARTO WIEDZIEĆ: Nie należy otwierać słoików podczas kiszenia. Ogórki kiszą się około 3 tygodni w temperaturze pokojowej. Potem można je jeść lub wynieść w chłodne miejsce, a po otwarciu przechowywać w lodówce.

Nikita



LEMON CURD KREM CYTRYNOWY



20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jajka - 2 szt.
cytryny - 2 szt.
cukier - 110 g
masło - 70 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cytryny umyć i osuszyć. Skórkę zetrzeć na tarce i wycisnąć sok. Całość przełożyć do metalowej miski. Dodać cukier i jajka. Trzepaczką rozbełtać jajka. Następnie dodać masło pokrojone na kawałki.

KROK 2: Przygotować garnek i wlać do niego tyle wody, aby po nałożeniu na garnek miski, woda nie dotykała dna miski. Wodę zagotować i ustawić moc palnika na średnią. Na garnek nałożyć metalową miskę. Całość ogrzewać, mieszając trzepaczką. Najpierw masło się roztopi i powstanie jednolita masa. Należy dalej masę ogrzewać, mieszać dość często, aż zgęstnieje i będzie miała konsystencję budyniu. Trwa to ok. 10-15 min.

KROK 3: Gotowy krem przetrzeć przez sitko, aby był gładki. Następnie przełożyć go do słoika i gdy ostygnie wstawić do lodówki. W lodówce krem zgęstnieje. Krem można przechowywać do 2 tygodni. Nadaje się idealnie do przekładania ciasteczek.

MagdalenaKK

LEMONIADA OGÓRKOWA



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

cytryna zielona, limonka żółta po 1 sztuce
ogórek zielony długi - 1 szt. - 250 g
woda - 500 ml
miód (lub inny słodzik) - 1-2 łyżki
kostki lodu - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Obieramy ogórka ze skórki, cytryny myjemy, ścieramy z limonki trochę skórki i wyciskamy sok z cytrusów.

KROK 2: Ogórka kroimy na kawałki i miksujemy z wodą. Wyciśnięty sok z cytryny mieszamy z miodem. Płynny przelewamy do butelki, dokładamy plasterki ogórka i cytryny, dorzucamy kostki lodu i skórkę otartą z cytrusów.

Barbara Strużyna



SANDACZ Z CYTRYNOWĄ NUTĄ I TOPINAMBUREM



45 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

filet z sandacza - 300-350 g
topinambur - 6-8 szt.
ziemniaki małe - 3-4 szt.
marchewka - 2 szt.
biały pieprz i sól - do smaku

SOS:

gorczyca jasna - 1 łyżeczka
masło - 2 łyżki
oliwa z oliwek - 1 łyżka
skórka otarta z cytryny - 1 łyżeczka
sok wyciśnięty z cytryny - 2-3 łyżeczki
sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Filet z sandacza natrzeć solą i białym pieprzem, odstawić do lodówki do zamarynowania na 15-20 minut.

KROK 2: Ziemniaki obrać i pokroić na małe kawałki (około 2 cm). Topinambur wyszorować i pokroić na małe kawałki. Marchewkę obrać, pokroić w plasterki około 1 cm.

KROK 3: Do garnka do gotowania na parze wlać 500 ml wody. Pokrojone warzywa umieścić w garnku do gotowania na parze na pierwszym poziomie. Gotować około 15 minut.

KROK 4: Po tym czasie na drugim poziomie ułożyć papier do pieczenia (pozostawiając część wolnych otworów), na papierze położyć filet z sandacza przekrojony na pół, przykryć i gotować na parze kolejne 15 minut.

KROK 5 (sos): W międzyczasie przygotować sos. Krótko uprzyść gorzycę na patelni bez tłuszczu, dodać masło i podgrzewać, aż masło się lekko zarumieni. Dodać oliwę z oliwek, skórkę z cytryny i sok z cytryny. Sos doprawić solą i pieprzem.

KROK 5: Warzywa ugotowane na parze przełożyć do naczynia, posolić lekko i dodać do nich połowę sosu, wymieszać.

KROK 6: Pozostałym sosem polać ugotowanego na parze sandacza. Podawać z zieloną sałatą i ewentualnie lampką białego wina.

Nikita



Dlaczego napój kokosowy Dr. Antonio Martins to prawdziwa rewolucja wśród roślinnych zamienników mleka?

WIEMY CZEGO DZIŚ PRAGNĄ KONSUMENCI

W dynamicznie rozwijającym się świecie żywności konsumenci stają się coraz bardziej wymagający. Już nie wystarczają im jedynie **smak i ekologiczne certyfikaty**; pragną oni również przejrzystości, etyki oraz zrównoważonego rozwoju w produktach, które wybierają. Napój kokosowy Dr. Antonio Martins to odpowiedź na te potrzeby, łącząc w sobie doskonały smak z wartościami, które są dziś niezwykle istotne. **Działająca od 2002 roku marka premium oferuje w 100 % ekologiczne, wegańskie i certyfikowane przez Fairtrade mleko kokosowe**, które jest nie tylko odpowiedzialne, ale również wyjątkowo smaczne.

JEDYNY TAKI KOKOSOWY ZAMIENNIK KLASYCZNEGO MLEKA?

W **odróżnieniu** od wielu innych produktów na rynku, napój kokosowy Dr. Antonio Martins **nie zawiera** w swoim składzie **ryżu**, a także nie są dodawane do niego **żadne cukry ani aromaty**. Cały aromat i smak pochodzą wyłącznie z najwyższej jakości kokosa. Dzięki wyjątkowo wysokiej zawartości owoców – **od 60 % do aż 98 % czystego kokosa** – oraz dwóm poziomom tłuszczu (**2,0 % i 3,8 %**), które idealnie odpowiadają klasycznemu mleku dostępnym w sklepach. Napój ten oferuje gładką i satysfakcjonującą konsystencję, która nie pozostawia charakterystycznego posmaku kokosa, który może mieć wpływ na to do czego chcemy go dodać.



Stefan Reiss - Dyrektor generalny Green Coco Europe GmbH z Rolnikiem na lankijskiej farmie kokosów.

Delikatny i neutralny smak sprawia, że jest on niezwykle **wszechstronny**; doskonale sprawdza się zarówno w herbacie, kawie, płatkach śniadaniowych, jak i po prostu jako napój do picia.

BEZCENNE WARTOŚCI

Jednak to, co naprawdę wyróżnia ten produkt, to głębokie zaangażowanie marki w kwestie społeczne i ekologiczne. Mleko kokosowe pochodzące ze Sri Lanki wspiera zrównoważone praktyki rolnicze, które nie tylko chronią środowisko, ale również wspierają lokalne społeczności.

Dzięki certyfikacji **Fairtrade** pracownicy uczestniczący w produkcji otrzymują uczciwe wynagrodzenie oraz pracują w etycznych warunkach, co nie tylko wzmacnia społeczność rolniczą, ale także promuje długoterminowy rozwój. Dodatkowo Dr. Antonio Martins stawia na opakowania **Tetra Pak na bazie roślin** – to zrównoważony wybór, który przyczynia się do ochrony naszej planety.

DOBRY WYBÓR DLA KAŻDEGO

Dr. Antonio Martins stworzył coś więcej niż tylko wyjątkowe mleko roślinne; oferuje produkt, który odzwierciedla nowoczesne wartości i etyczne podejście do produkcji żywności. Dla tych, którzy pragną dokonywać świadomych wyborów i mieć realny wpływ na świat poprzez swoje codzienne zakupy, mleko kokosowe Dr. Antonio Martins jest małą zmianą, która ma ogromne znaczenie. Wybierając ten napój, konsumenci nie tylko cieszą się pysznym smakiem, ale również wspierają sprawiedliwy handel oraz zrównoważony rozwój, co czyni tę markę prawdziwym liderem wśród roślinnych zamienników mleka. **Spróbuj i poczuj różnicę!**



*Artykuł dostarczony
przez producenta marki
Dr. Antonio Martins*

napoje kokosowe bez dodatku cukrów



Idealne zamiast mleka do:

musli, deserów, kawy, koktajli lub jako samodzielny napój.

- Certyfikat Fairtrade
- Bez aromatów
- Bez dodatku cukrów
- Bez dodatku ryżu
- Najwyższa zawartość kokosa

Teraz w nowych opakowaniach,
o dwóch różnych zawartościach tłuszczu:

2,0 % tłuszczu z 63 % zawartością kokosa.

3,8 % tłuszczu z 98 % zawartością kokosa.

vegan

DE-ÖKO-012
Non-EU Agriculture



Coconut milk - napój kokosowy do picia

Jeśli nie możesz lub nie chcesz pić mleka - natura przygotowała coś w sam raz dla Ciebie:
pyszny napój kokosowy. Oryginalny napój Dr. Antonio Martins'a zachwyci Cię kokosowym aromatem.
Prawdziwy skarb natury czeka na Ciebie...

dr.
antonio
MARTINS

dr-martins.com

Mąka z zielonych bananów

Banany to jedne z najbardziej znanych i najczęściej spożywanych owoców na świecie. Wiele z nich pochodzi z upraw ekologicznych, które łączą w sobie kilka ciekawych aspektów. Stanowią bowiem połączenie tradycyjnych form gospodarowania w strefie tropikalnej z nowoczesnym podejściem do odżywiania się. Ekologiczne gospodarstwa bananów są prowadzone w taki sposób, by zapewnić ochronę środowiska naturalnego oraz lokalnej społeczności. W przypadku bananów pochodzących z takich upraw możemy mieć pewność, że każdy banan wyrastał bez stosowania syntetycznych nawozów i pestycydów. Klimat tropikalny i subtropikalny zapewnia idealne warunki do uprawy tych owoców, a tradycyjne metody prowadzenia gospodarstwa wzbogacają glebę i promują bioróżnorodność.

W JAKIM STADIUM DOJRZEWANIA BANANY SĄ NAJLEPSZE?

Banany, po które najczęściej sięgamy, to te żółte, bez jakichkolwiek kropek, kupowane w większych ilościach. Co ciekawe, to właśnie samotne, oddzielone od reszty banany o ciemnej, niemal czarnej skórce, po które sięgamy zdecydowanie rzadziej, w niektórych regionach świata stanowią prawdziwy rarytas. Są one dojrzałe i bardziej słodkie, przez co idealnie nadają się do ciast, koktajli, pieczenia i gotowania. Powinniśmy jednak zwrócić uwagę, czy nie posiadają one ognisk pleśni – takie banany nie nadają się już do spożycia.

Wspaniałą cechą bananów jest posiadanie skórki, czyli własnego szczelnego opakowania, które nie zanieczyszcza środowiska. To właśnie dzięki skórce banana możemy zabrać ze sobą właściwie wszędzie – na wycieczkę, do szkoły lub do pracy – bez potrzeby dodatkowego pakowania. Banan dostarczy nam energii, pozytywnie wpłynie na nasz układ trawienny i samopoczucie. Tryptofan zawarty w bananach ulega przemianie w serotoninę, neuroprzekaźnik zwany hormonem szczęścia, który odpowiada za pozytywne emocje.

MAKA Z BANANÓW

Z zielonych, niedojrzałych bananów produkuje się mąkę bananową. Banany zbierane są w optymalnym stadium dojrzałości, aby zapewnić produktowi końcowemu wysoki poziom błonnika, składników odżywczych a przede wszystkim skrobi opornej. Skrobia ta wraz z dojrzewaniem banana przekształca się w cukry proste. Po zbiorze zielone banany są starannie myte, obierane i suszone przy użyciu metod odwadniania w niskiej temperaturze. Następnie są drobno mielone na miałką, miękką mąkę o łagodnym, lekko orzechowym smaku, co czyni ją idealnym składnikiem zarówno słodkich, wytrawnych jak i pikantnych potraw. Skórka z banana, która jest uznawana za produkt odpadowy, w produkcji mąki jest suszona na słońcu, a następnie wykorzystana jako odnawialne źródło energii lub nawóz organiczny.



Mąka bananowa

NATURALNIE BEZGLUTENOWA ALTERNATYWA

Mąka z zielonego banana to nie tylko bezglutenowa alternatywa tradycyjnej mąki. To bogaty w składniki odżywcze tzw. superfood, wypełniony niezbędnymi minerałami takimi jak: potas (7478 mg/kg), wapń (950 mg/kg), witamina C (50,8 mg/kg), żelazo (11 mg/kg), sód (72 mg/kg), magnez, witamina B6.

Na szczególną uwagę zasługują tu dwa minerały: potas oraz magnez. Potas odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego, wpływa na ciśnienie krwi, pracę nerek, reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową. Magnez z kolei ma zbawienne działanie na pracę mózgu i mięśni oraz budowę kości i zębów. Potas i magnez zawarte w bananie wzajemnie oddziałują na siebie: niedobór jednego upośledza wchłanianie drugiego. Ich niedobory mogą być szczególnie niekorzystne dla serca.

BŁONNIK

Mąka z zielonych bananów znana jest także z wysokiej zawartości błonnika pokarmowego (10,1 g/100g)*, w szczególności skrobi opornej, która działa jak prebiotyk. Stanowi ona pożywkę dla dobroczynnych bakterii w jelicie, tym samym wspierając układ pokarmowy. Nie jest trawiona ani wchłaniana przez układ trawienny, więc nie podnosi poziomu cukru we krwi po posiłku. IG niedojrzałego banana wynosi 45, natomiast IG dojrzałego banana 60.

DLA KOGO MĄKA BANANOWA

Stosując mąkę z banana, możemy uzupełnić niezbędne składniki pokarmowe i zadbać o prawidłową masę ciała. Szczególną rolę może ona odegrać w diecie sportowców i osób z trybem życia o wzmożonym wysiłku fizycznym, uzupełniając szybko straty w mikro- i makroelementach.

ZASTOSOWANIE MĄKI BANANOWEJ

Co więcej, mąka z zielonych bananów jest niezwykle wszechstronna. Można jej używać do wypieków, budyni, kisielów, naleśników, chleba, zup, a nawet jako zagęszczacz do sosów. Niezależnie od tego, czy robimy koktajl czy też baton energetyczny, mąka z zielonych bananów doskonale wpisuje się w różne diety, w tym bezglutenową, paleo i wegańską.

Barbara Strużyna



BEZGLUTENOWE RACUCHY Z LESZCZYNĄ I MĄKĄ BANANOWĄ Z NUTĄ BERGAMOTKI



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka bananowa - 100 g
mąka ryżowa - 220 g
skrobia kukurydziana - 60 g
mąka kukurydziana pełnoziarnista - 40 g
jaja - 2 szt.
kefir - 200 g
mleko migdałowe - 1 szklanka
drożdże świeże - 25 g
cukier - 1 łyżka
kwiatostany leszczyny - 1 szklanka
skórka otarta ze świeżej bergamotki - 1 łyżeczka
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże wymieszać z ciepłym mlekiem i cukrem, odstawić na 10 minut. Kwiatostany leszczyny rozdrobnić za pomocą blendera. Mąki wsypać do misy robota, dodać jaja, kefir, rozdrobnione kwiatostany leszczyny, startą skórkę ze świeżej bergamotki (opcjonalnie z limonki lub cytryny), wlać wyrośnięte drożdże. Wyrobić gładkie ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około 20-25 minut. Na patelni rozgrzać olej, nakładać po łyżce ciasta. Smażyć placki na złoto. Podawać z twarogiem, miodem, syropem klonowym lub domową konfiturą.

Nikita



BUDYŃ BANANOWY Z BORÓWKOWĄ GALARETKĄ



15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

borówki amerykańskie - 125 g
mleko bez laktozy - 500 ml
mąka bananowa - 30 g
pasta waniliowa lub cukier waniliowy - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Miksujemy borówki i wykładamy na spód filiżanek. Dość szybko się ścina taki mus borówkowy, tworząc samoistnie zwartą galaretkę.

KROK 2: Wlej do garnuszka 1,5 szklanki mleka, dołóż wanilię i zacznij podgrzewać. Resztę mleka wymieszaj z mąką bananową i przelej do garnuszka. Zagotuj, cały czas mieszając, aby się budyń nie przypalił. Wylej go do filiżanek.

KROK 3: Możesz zjeść już ciepłe lub gdy wystygnie ozdobić owocami i wstawić do lodówki do schłodzenia.

KROK 4: Po wyciągnięciu możesz skropić smakowym owocowym olejem z zawartością kwasów omega 3.

Barbara Strużyna



PLACUSZKI PODWÓJNIE BANANOWE



20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

banany przejrzałe (mogą być zamrożone) - 3-4 szt.
mąka bananowa - 2 łyżki
jaja - 2 szt.
jabłko średnie - 1 szt.
sól - szczypta
serek wegański - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Banany, rozmrażamy (jeśli były zamrożone) rozgniatamy widelcem, dodajemy jaja, mąkę bananową i serek wegański (ewentualnie może być serek zwykły). Mieszanym widelcem do połączenia składników.

KROK 2: Ścieramy na tarce o grubych oczkach jabłko i dodajemy do bananowej masy. Mieszanym, ciasto powinno być dość gęste (można dodać jeszcze jedną łyżkę mąki bananowej).

KROK 3: Placki smażymy na małym ogniu na patelni nieprzywierającej. Dobrze smakują z jogurtem, owocami lub syropem klonowym.

Barbara Strużyna



CIASTKA BŁONNIKOWO - BIAŁKOWE



55 min

SKŁADNIKI (4 porcji):

białka jaj - 7 szt.
słonecznik - 100 g
dynia - 100 g
len (siemie lniane) - 100 g
wiśnia suszona - 100 g
mąka migdałowa - 100 g
daktyle sproszkowane - 5 łyżek - 50 g
mąka bananowa - 1 łyżeczka
ksylitol lub erytrytol - 2 łyżki
sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Białko ubijamy ze szczyptą soli do uzyskania sztywnej piany. Nadal miksując dosypujemy ksylitol, a na końcu na wolnych obrotach dodajemy mąkę bananową (lub inną skrobię ziemniaczaną, kukurydzianą, z mianiu). Mąka bananowa jest bardzo mialko zmielona i lepiej ją wkręcać na niższych obrotach, aby się nie zapylilo całe pomieszczenie.

KROK 2: Do miski wysypujemy wszystkie nasiona i mąki oraz sproszkowane daktyle. Mieszamy.

KROK 3: Przesypujemy ziarna do ubitego białka i delikatnie mieszamy do połączenia składników.

KROK 4: łyżką przekładamy ciasto na papier do pieczenia, tworząc placuszki w miarę możliwości w kształcie okręgu.

KROK 5: Wkładamy do piekarnika 180 °C góra dół. Pieczemy przez ok. 40 minut.

KROK 6: Można jeść jeszcze ciepłe lub wystudzone.

Barbara Strużyna



PLACUSZKI Z MĄKI BANANOWEJ Z LEMON CURD



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

placuszki:

mąka quinoa - 1/2 szklanki
mąka bananowa - 1/2 szklanki
mąka pełnoziarnista ryżowa - 1/2 szklanki
mąka z sorgo - 1/2 szklanki
dojrzały banan - 1 szt.
woda - 1 szklanka
mleko kokosowe w proszku - 2 łyżki
jajo - 1 szt.
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
aromat waniliowy - 1 łyżeczka

lemon crud:

masło pocięte w kostkę lub olej kokosowy z lodówki - 50 g
jajko + żółtko - 1 szt.
sok z cytryny - 1 szt.
szczypta szafranu lub kurkuma - 1/3 łyżeczki
cukier trzcinowy - 50 g
skórka z cytryny - 1/2 łyżeczki
aromat cytrynowy - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (placuszki): Wszystkie składniki ciasta mieszamy na jednolitą konsystencję. Na średnio rozgrzaną patelnię wylewamy porcję ciasta np. dużą łyżką. Możemy smażyć bez dodatku oleju lub w niewielkiej jego ilości.

KROK 2: (lemon curd): Sok z cytryny, skórkę i aromat cytrynowy umieszczamy w garnku. Dodajemy cukier, jajko i żółtko. Całość mieszamy trzepaczką i zaczynamy podgrzewać na średnim ogniu. Cały czas mieszamy, a kiedy zrobi się konsystencji budyniu dokładamy posiekane w kostkę masło lub olej kokosowy i mieszamy do zagotowania. Zdejmujemy z ognia i podajemy do racuszków.

Anita Zagadło Od A do Z ugotujesz



KRUCHE CIASTO NA CIECIERZCY I KAKI



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka z ciecierzycy - 1 szklanka
mąka ryżowa - 1 szklanka
mąka bananowa - 1/2 szklanki
jajka - 2 szt.
masło - 200 g
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
kaki - 6 szt.
cukier kokosowy - 4 + 4 łyżki
wanilia - 1/2 łyżeczki
galaretka cytrynowa - 1 opakowanie
śmietanka kokosowa lub kremówka do ubijania - 1 opakowanie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do miksera wysypujemy mąki, dodajemy pokrojone zimne masło, 2 żółtka, 4 łyżki cukru kokosowego i miksujemy krótko do połączenia składników.

KROK 2: Wykładamy do okrągłej formy do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 3: Wyklejamy spód i brzeg na wysokość mniej więcej 3 cm. Wkładamy do lodówki lub zamrażalnika na około godzinę.

KROK 4: Następnie nakłuwamy ciasto widelcem i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 °C, pieczemy ok. 30 minut.

KROK 5: Obieramy kaki i kroimy na kawałki. Do garnka wlewamy kilka łyżek wody, wkładamy kaki i dusimy je z 4 łyżkami cukru kokosowego, wanilią. Gdy odparuje już trochę płynu wlewamy rozpuszczoną galaretkę. Mieszamy.

KROK 6: Kaki przekładamy na ciasto i wystudujemy ciasto, aby wyłożyć na wierzch ubitą śmietanę. Posypujemy startą na tarce czekoladą.

Barbara Strużyna



CHLEBEK OWOCOWY Z MĄKĄ BANANOWĄ (BEZGLUTENOWY)



🕒 120 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

śliwki suszone - 200 g
woda - 500 ml
morele suszone - 200 g
figi suszone - 200 g
daktyle - 150 g
migdały - 150 g
orzechy włoskie - 150 g
orzechy laskowe - 150 g
skórka otarta z cytryny - 1 łyżeczka
skórka otarta z pomarańczy - 1 łyżeczka
budyń waniliowy bezglutenowy bez cukru - 1 szt.
cukier kokosowy - 2 łyżki
mąka bananowa - 50 g
mąka ryżowa jasna - 100 g
skrobia kukurydziana - 50 g
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
cynamon cejloński mielony - 1 łyżeczka
goździki mielone - 1/4 łyżeczki
kardamon mielony - 1/4 łyżeczki
sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Suszone śliwki włożyć do miski i zalać wodą (500 ml), wymieszać i pozostawić do napęcznienia na około 30 minut. Orzechy włoskie, laskowe i migdały rozdrobnić w malakserze, dość drobno, ale nie na mąkę, mają być widoczne małe kawałeczki. Przełożyć do misy robota i wymieszać z mąkami.

KROK 2: Daktyle, figi i morele również rozdrobnić, a następnie dodać do mieszanki mąk i orzechów. Dodać budyń waniliowy, cukier kokosowy, skórkę z cytryny i pomarańczy, proszek do pieczenia, cynamon, goździki, kardamon, sól, wodę ze śliwkami. Wszystko wymieszać razem do połączenia się składników. Rozgrzać piekarnik do 160°C (grzanie góra i dół). Formę do pieczenia chleba wyłożyć papierem (30 x 12 x 10 cm). Przełożyć ciasto do przygotowanej formy.

KROK 3: Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 1 godzinę 30 minut w temperaturze 160 °C. Pozostawić do ostygnięcia, kroić na kromki i podawać.

Nikita



YERBA MATE GREEN

Spróbuj na zimno i ciesz się naturalną energią i smakiem!

ORZEŹWIAJĄCE TERERE MAS ENERGIA GUARANA

POTRZEBUJESZ:

- 🌿 SYROP MALINOWY
- 🌿 CYTRYNA
- 🌿 MIĘTA
- 🌿 LIMONKA
- 🌿 POMARAŃCZA
- 🌿 YERBA MATE GREEN MAS ENERGIA GUARANA

MOJITO Z YERBĄ CYTRYNOWĄ

POTRZEBUJESZ:

- 🌿 MIĘTA
- 🌿 CUKIER TRZCINOWY
- 🌿 POMARAŃCZA
- 🌿 CYTRYNA
- 🌿 LIMONKA
- 🌿 YERBA MATE GREEN LEMON



1 Do naczynia wsyp 30 g **Yerba Mate Green Mas Energia Guarana**.

Przechyl delikatne naczynie tak aby susz opadł na jedną stronę, a w wolną przestrzeń włoż bombillę.

2 Dolej dwie łyżki **syropu malinowego** oraz łyżkę soku z wyciśniętej **cytryny**, kilka listków **mięty** i po plasterku **pomarańczy i limonki**.

3 Dodaj kostki **lodu** i zalej **zimną wodą**. Odczekaj kilka minut i delektuj się orzeźwiającym i pobudzającym napojem, który możesz zalać kilka razy!

1 Do naczynia wsyp 30 g **Yerba Mate Green Lemon**.

Przechyl delikatne naczynie, tak aby susz opadł na jedną stronę, a w wolną przestrzeń włoż bombillę.

2 Dodaj **posiekaną miętę**, dosyp łyżeczkę **cukru trzcinowego**. Cytrusy sparz. Nie obieraj. **Pomarańczę** pokrój w plasterki, a z **cytryny i limonki** wyciśnij sok bezpośrednio do suszu.

3 Dodaj kostki **lodu**, zalej **zimną wodą**. Odczekaj kilka minut i delektuj się orzeźwiającym, cytrusowym napojem, który możesz zalać kilka razy!



EKOLOGICZNE SKROBIE



 bioplanetsa
 bio_planet_sa



Zobacz więcej!

Idealne do:

- zagęszczania dań
- domowego budyniu i kisielu

www.bioplanet.pl

Mąki, skrobie

i inne zagęstniki nie tylko do deserów

Mogą mieć wiele smaków – waniliowy, czekoladowy, owocowy. Charakteryzują się niską kalorycznością, są lekkostrawne, łatwe i szybkie w przygotowaniu. To doskonała alternatywa dla słodczy. W sklepach znajdziesz wiele rodzajów tych aksamitnych w teksturze deserów. Budynie i kisiele mogą być tradycyjne lub instant. Tradycyjne wymagają gotowania, a instant wystarczy zalać wrzątkiem lub zimną wodą.

KTÓRE KISIELE I BUDYNIE WYBRAĆ?

Najlepiej te bez dodatku cukru, zawierające naturalne aromaty (mięta, wanilia w proszku lub ekstrakt, kwas askorbinowy – witamina C), barwniki (kurkuma, kakao, burak), liofilizowane lub sproszkowane owoce (banany, czarna porzeczka, wiśnia, jeżyna, rabarbar, truskawka). Jeśli wybieramy budynie i kisiele bez cukru, możemy go dodać lub użyć jego zamiennik np. ksylitol, erytrytol, maltitol, sorbitol, stewię lub miód. Ostatnio popularne stały się budynie wzbogacane w białko i składniki mineralne oraz kisiele z dodatkiem superfoods, m.in. jagód goji, dzikiej róży, czarnego bzu, pokrzywy, nasion babki płesznik czy siemienia lnianego.

CZY KISIELE I BUDYNIE TO ZDROWA PRZEKĄSKA?

Oczywiście, że tak! Są lekkostrawne, niskokaloryczne, bogate w witaminy i minerały oraz bardzo smaczne. Idealnie sprawdzą się w pracy jako drugie śniadanie lub na podwieczorek, kiedy mamy ochotę na coś słodkiego po obiedzie. Kisiel w 100 g zawiera ok. 50 – 70 kcal, co czyni go fit deserem. Dodatek owoców i soków owocowych wzbogaca go w cenne witaminy i przeciwutleniacze oraz błonnik, który wspomaga pracę układu pokarmowego. Dzięki swojej delikatnej, żelowej konsystencji kisiel działa osłonowo na błonę śluzową żołądka.

Budyń charakteryzuje się nieco wyższą kalorycznością w porównaniu do kisielu. 100 g produktu dostarcza ok. 100 – 150 kcal, zależnie od użytych składników. Możemy przygotować go na bazie mleka lub napoju roślinnego (sojowe, ryżowe, migdałowe, owsiane) z dodatkiem substancji zagęszczających (np. mąka, skrobia, jaja). Budyń to nie tylko źródło węglowodanów, ale również białka, witamin i składników mineralnych. Podobnie jak kisiel jest lekkostrawny i warto włączyć go do swojej diety jako zdrową przekąskę zamiast słodczy.

JAKIE SUBSTANCJE ZAGĘSZCZAJĄCE WYSTĘPUJĄ W SKŁADZIE BUDYNIU I KISIELU?

Do zagęszczania budyniu i kisielu można użyć nie tylko popularnej skrobi lub mąki ziemniaczanej, ale również skrobi kukurydzianej, tapioki, kuzu, maranty, gumy guar, siemienia lnianego czy nasion babki płesznik.

Skrobia jest wielocukrem i substancją zapasową roślin. Składa się głównie z amylozy, która rozpuszcza się w gorącej wodzie tworząc kleik skrobiowy (krochmal). Wyróżnia się skrobię oporną i modyfikowaną. Skrobia oporna jest odporna na trawienie w przewodzie pokarmowym. Jest naturalnym prebiotykiem pomagającym przywrócić prawidłową florę w jelitach (działa jak błonnik). Największe ilości skrobi opornej można znaleźć w ugotowanych i ostudzonych ziemniakach oraz w ryżu i makaronie. Dieta bogata w skrobię oporną zwiększa wchłanianie magnezu i wapnia z pożywienia. Skrobia modyfikowana to skrobia poddana różnym formom modyfikacji w celu nadania jej określonych właściwości fizycznych i chemicznych.

Skrobia powstaje w wyniku:

- procesów chemicznych (skrobia poddawana jest procesowi utleniania, eteryfikacji i estryfikacji),
- procesów fizycznych (skrobia pod wpływem wysokiej temperatury kleikuje i poddawana jest suszeniu – powstaje produkt dobrze rozpuszczalny w płynach),
- procesów enzymatycznych (skrobia pod wpływem enzymów rozpada się na mniejsze cząstki – powstaje maltodekstryna).

Skrobie modyfikowane ze względu na zdolności zagęszczające i żelujące znalazły zastosowanie w wielu gałęziach przemysłu (spożywczy, kosmetyczny, farmaceutyczny, papierniczy, włókienniczy). Skrobie charakteryzują się podobną kalorycznością – w 100 g zawierają ok. 350 – 380 kcal oraz wysokim indeksem glikemicznym 70 – 95. Wśród skrobi modyfikowanych wyróżnić można m.in. skrobię ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową, pszenną, z manioku (tapioka).

SKROBIA ZIEMNIACZANA

Najpopularniejsza substancja zagęszczająca. Jest wielocukrem pozyskiwanym z bulw pędowych ziemniaków, które są myte i rozdrabniane, po czym następuje wyplukiwanie skrobi. Skrobia ma matowy, biały odcień oraz charakterystycznie chrzęszczy między palcami. Jest bogata w węglowodany, witaminę C i B6 oraz naturalnie nie zawiera glutenu. Stosowana do zagęszczania budyniu, kisielu, kaszek, sosów, zup, kremów oraz w produkcji wędlin, kiełbas, zup i sosów w proszku.



SKROBIA KUKURYDZIANA (MAZEINA)

To biały, bezwonny proszek, powszechnie stosowany w przetwórstwie spożywczym, papiernictwie i produkcji klejów. W odróżnieniu do mąki kukurydzianej produkowanej z ziaren kukurydzy, skrobię pozyskuje się z białych pręcików kukurydzy. Skrobia kukurydziana zawiera znaczne ilości węglowodanów, a niewielkie błonnika oraz witamin i składników mineralnych. Jest produktem naturalnie bezglutenowym. Idealnie nadaje się do zagęszczania zup, sosów, gulaszów (nadaje lśniąco i przezroczysty wygląd), puddingów, kremów, kisielów, budyniów oraz wyrobów cukierniczych (zwiększa wilgotność wypieków). Ponadto, można stosować ją jako suchy szampon do włosów, środek do prania (krochmal), do czyszczenia plam i naczyń kuchennych oraz na ukąszenia owadów.

SKROBIA Z MANIOKU (TAPIOKA)

Otrzymywana jest z bulw manioku. Występuje w postaci mąki, płatków, perełek i granulek. Tapioka jest produktem bezglutenowym, łatwostrawnym i pozbawionym substancji alergizujących. Zawiera duże ilości łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz wykazuje bardzo dobre właściwości zagęszczające i żelujące. W porównaniu ze skrobią ziemniaczaną wytwarza żele o mniej gumowatej, delikatniejszej i bardziej lepkiej konsystencji. Skrobia z manioku ma neutralny smak i zapach, co sprawia, że można ją dodać zarówno do dań słodkich, jak i słonych. Najczęściej stosuje się ją do przygotowania kisielu, budyniu, puddingu, naleśników, omletów, sufletów oraz do wyrobów piekarniczych i cukierniczych. Ponadto, perełki tapioki są głównym składnikiem herbaty na bazie mleka i syropów, tzw. „bubble tea”.

MARANTA TRZCINOWA (ARROWROOT)

Wiecznie zielona roślina egzotyczna, której korzenie bogate są w skrobię. Skrobia z maranty jest neutralna w smaku i ma niski indeks glikemiczny (IG – 14). Barwą i konsystencją przypomina skrobię kukurydzianą i ziemniaczaną. Maranta bogata jest w błonnik, antyoksydanty, witaminy z grupy B, foliany oraz potas, wapń i żelazo. Jest produktem bezglutenowym, lekkostrawnym, wykazuje właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, hipoglikemiczne, przeciwbakteryjne oraz obniża cholesterol i ciśnienie krwi. Wykorzystywana jest w produkcji kisielu, budyniu, wyrobów piekarniczych i cukierniczych oraz jadalnych folii stosowanych jako opakowania żywności.

KUZU (OŁOWNIK ŁĄKOWATY)

Kuzu pochodzi z Japonii. Zawiera duże ilości izoflawonów (daidzeina, genisteina) oraz wapnia, fosforu i żelaza. Z korzenia rośliny pozyskuje się wysokiej jakości bezglutenową skrobię o neutralnym smaku i delikatnej konsystencji. Korzeń kudzu stosowany jest w leczeniu uzależnień (zmniejsza ochotę na używki), nudności, migreny, alergii, cukrzycy, zakażeń górnych dróg oddechowych i nadciśnienia. W kuchni skrobię z korzenia kudzu wykorzystuje się do zagęszczania zup, sosów, puddingów, budyniów, kisielów.

GUMA GUAR

To biały, bezwonny proszek pozyskiwany z bielma nasion fasoli Cyamopsis tetragonoloba uprawianej w Indiach. Jest bogatym źródłem błonnika rozpuszczalnego (galaktomannan), który pomaga obniżyć poziom cholesterolu i cukru we krwi. Jako prebiotyk, galaktomannan wspiera rozwój pożytecznych bakterii w jelitach. Guma guar stosowana jest jako stabilizator i substancja zagęszczająca w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym, tekstylnym, papierniczym i kosmetycznym. W produkcji pieczywa bezglutenowego z powodzeniem może zastąpić gluten, gdyż nadaje wypiekowi odpowiednią strukturę. W kuchni stanowi doskonały zagęstnik do zup, sosów, jogurtów, puddingów, kisielów.

SIEMIE ĹNIANE

Siemie łąniane to nasiona rośliny *Linum usitatissimum* L. pochodzącej z basenu Morza Śródziemnego i Zachodniej Azji. Nasiona łąniane są bogatym źródłem białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3), błonnika, fitoestrogenów, witaminy E, z grupy B i składników mineralnych (magnez, potas, fosfor, wapń, cynk). Jadalne produkty siemienia obejmują wyekstrahowany olej, gumę oraz całe lub rozdrobnione nasiona. Guma łąniana występująca w siemieniu łąnianym to hydrokoloid, który wykazuje działanie pianotwórcze, emulgujące, zagęszczające i żelujące. Całe lub zmielone nasiona łąniane stosuje się do zagęszczania sosów, soków, puddingów, kisielów oraz jako dodatek do wypieków i sałatek. Produkty i potrawy zawierające siemie łąniane odgrywają ważną rolę w profilaktyce chorób układu krążenia i o podłożu zapalnym.

Marta Kowalska - Departament Jakości Bio Planet S.A.

Polecamy do zagęszczania:



SKROBIA KUKURYDZIANA
BEZGLUTENOWA BIO
- AMYLON



LEN BRĄZOWY
(SIEMIE ĹNIANE)
BIO - BIO PLANET

KUZU BIAŁE
(SKROBIA Z KORZENIA)
BIO - TERRASANA



KUZU SZARE
(SKROBIA Z KORZENIA)
BIO - TERRASANA



MARANTA TRZCINOWA
BEZGLUTENOWA BIO
- PIĘĆ PRZEMIAN



LEN ZŁOTY
BIO
- BIO PLANET

GUMA GUAR BIO
- BIO PLANET



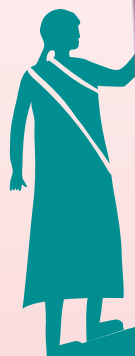


Pyszne curry

Wprowadź indyjskie smaki do swojej kuchni!

3 sosy curry do przygotowania szybkiego i łatwego dania w stylu indyjskim: Tikka Masala, Korma i Madras

NOWOŚĆ



Łatwe azjatyckie gotowanie w domu. Zeskanuj kod, aby poznać nasze produkty.



Czysty skład
- autentyczny smak

Przygotuj bez trudu indyjskie curry w 10 minut



terrasana.com





**Dawka owoców,
bez dodatku cukrów!**



Sprawdź przepisy!



bioplanetsa



bio_planet_sa

www.bioplanet.pl

**Wypróbuj
również:**



Budyń i kisiel

zwykłe - niezwykle desery

Historia budyniów i kisiel

Budyń i kisiel to jedne z najstarszych deserów. Budynie wywodzą się z kuchni europejskiej, kisiele mają swoje korzenie w tradycji wschodnioeuropejskiej i azjatyckiej.

BUDYŃ

Budyń nazywany jest często kisiem mlecznym. Pierwsze przepisy na to danie datuje się na XIII wiek. Początkowo budyń był potrawą wytrawną, przygotowywano go na bazie mięsa drobiowego, ryb, mleka, z czasem chleba, jajek i ryżu. Dopiero w XVII wieku przybrał formę słodkiego deseru, jaki znamy dziś. Szczególnie popularny był we Francji i Anglii. W Polsce pierwsze przepisy datuje się na drugą połowę XIX w. Budyń zyskał popularność jako lekka i pożywna przekąska dla dzieci i dorosłych.

Obecnie we Francji bardzo popularnym deserem jest crème brûlée przygotowany z mleka, śmietanki, wanilii i jajek. We Włoszech przygotowywana jest panna cotta przyrządzana ze śmietanki, żelatyny, cukru i wanilii. W Hiszpanii spotkamy się z crema catalana, w której skład wchodzi mleko, żółtka, sok z cytryny, mąka kukurydziana i cynamon. Portugalia słynie ze swych mini tart - pastéis de nata, są to babeczki z ciasta francuskiego, wypełnione kremem na bazie mieszanki żółtek, mleka, cukru i mąki. W Polsce z budyniu powstaje krem do kultowego ciasta karpátka i wkład do drożdżówek. Gotowy budyń z torebki można wykorzystać do upieczenia babki lub dodać do ciasta naleśnikowego i wysmażenia tzw. naleśników budyniowych. W polskich cukierniach króluje napoleonka składająca się z dwóch płatków ciasta francuskiego przełożonego m.in. budyniem wzbogaconym stopionym masłem.

KISIEL

Kisiel to potrawa o długiej historii, której pierwotne wersje były przygotowywane ze zbóż, takich jak owies, żyto i pszenica, a także z grochu, owoców lub mleka. Pierwsze wzmianki o kisielach zbożowych pochodzą sprzed około 9 000 lat ze starożytnej Anatolii i Mezopotamii. W czasach starożytnych kisieł owsiany był przygotowywany poprzez fermentację napoju owsianego.

W dawnej kuchni polskiej kisiem określano gęste zupy przyrządzane na bazie żelatyny rybnej tzw. kiselice. Były to najczęściej potrawy kwaśne lub sfermentowane, czasem dosładzane i zabarwiane owocami bądź sokami owocowymi, spożywane w czasie postu. Podobne danie występowało również w kuchni francuskiej pod nazwą gelée – była to owocowa galaretka na bazie żelatyny pozyskiwanej z rybnych resztek.

Znane współcześnie kisiele owocowe zagęszczane są skrobią ziemniaczaną, kukurydzianą, tapioką. Kisiel można też przygotować z siemienia lnianego i nasion szalwii hiszpańskiej chia. Oprócz klasycznych owocowych smaków można eksperymentować z dodatkiem herbat, hibiskusa, ziół (np. mięty, lawendy, melisy, pokrzywy) czy przypraw (np. cynamonu, imbiru, kurkumy).

WARIACJE - POMYSŁY NA BUDYŃ I KISIEL

- **Budyń warstwowy** – np. dwie warstwy o różnych smakach, np. waniliowy i czekoladowy.
- **Kisiel z alkoholem** – dodatek wina lub likieru może wzbogacić smak deseru.
- **Budyń na bazie herbaty** – np. zielona herbata matcha dodana do budyniu daje ciekawy efekt wizualny i smakowy.
- **Kisiel pikantny** – połączenie owoców z pieprzem cayenne lub imbirem daje intrygujący pikantny smak.
- **Budyń bez skrobi** – skrobię można zastąpić agarem lub żelatyną, uzyskując bardziej zwartą konsystencję.

Jak przygotować budyń i kisiel

BUDYŃ

Podstawą budyniu jest mleko lub napój roślinny, skrobia oraz cukier, a niekiedy także jajka. Najczęściej stosowaną skrobią jest skrobia ziemniaczana lub kukurydziana, która nadaje budyniowi gładką, aksamitną konsystencję. Proporcje składników mają kluczowe znaczenie:

500 ml mleka/napoju roślinnego
40 g skrobi (ziemniaczanej lub kukurydzianej)
50 g cukru
opcjonalnie: żółtka jaj, masło, kakao, wanilia

Technika przygotowania polega na zagotowaniu większej części (ok. 350 ml) mleka, a następnie dodaniu pozostałej części mleka wymieszanego ze skrobią i cukrem. Można go wzbogacić żółtkami jaj, które nadają mu kremową strukturę. Podczas gotowania ważne jest ciągłe mieszanie, aby uniknąć grudek i przypalenia. Dlatego warto mieć specjalny garnek z grubym, nieprzysierającym dnem.

KISIEL

Kisiel przygotowuje się podobnie, jednak zamiast mleka wykorzystuje się sok owocowy lub wodę w następujących proporcjach:

500 ml soku owocowego lub wody
40 g skrobi ziemniaczanej
50 g cukru

Sok owocowy podgrzewa się do wrzenia, a następnie dodaje skrobię wymieszaną z wodą i energicznie miesza, aż kisiel zgęstnieje, a na powierzchni pojawią się pierwsze pęcherzyki. Można go serwować na ciepło lub po schłodzeniu.



BUDYŃ MALINOWA CHMURKA



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

napój kokosowy - 450 ml
maliny - 150 g
skrobia - 30 g
cukier - 10 g
wiórki kokosowe - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Skrobię wymieszać z mlekiem / napojem kokosowym w ilości 150 ml, cukrem i dodać 50 g malin. Wymieszać delikatnie roznosiąc maliny. Przebrać resztę napoju do garnuszka, doprowadzić do wrzenia i wlać mieszaninę z kubka ciągle mieszając.

KROK 2: Przebrać do naczyń i posypać wiórkami kokosowymi. Wierzch poleć gotowym sosem malinowym lub zagotować w garnku maliny, posłodzić, jeśli trzeba i zagęścić 1 łyżeczką skrobi (skrobię rozprowadzić w małej ilości wody i przebrać do garnuszka, energicznie mieszać doprowadzając do wrzenia). Maliny wyłożyć na budyń.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



KISIEL CYTRUSOWY Z IMBIREM, KURKUMĄ I PIEPRZEM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

sok pomarańczowy lub z mandarynek - 250 ml
syrop z kwiatu bzu - 2 łyżki
sok z cytryny - 1/2 szt.
woda - 200 g
imbir - 1 kawałek
skrobia z tapioki - 40 g
cukier - 1 łyżka
kurkuma - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zagotować sok z pomarańczy i cytryny z utartym imbirem i szczyptą kurkumy. W wodzie rozprowadzić skrobię i syrop z kwiatów czarnego bzu, wlać na gotujący się płyn.

KROK 2: Doprowadzić do zagotowania, ciągle mieszając. Przebrać do naczyń. Można dodać tymianek do smaku.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



KISIEL Z SIEMIENIA LNIANEGO Z ŻURAWINĄ I OWOCAMI LEŚNYMI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

siemię lniane - 25-40 g
sok żurawinowy - 120 ml
owoce leśne - 125 g
cynamon - 1/2 łyżeczki
kardamon - 1/2 łyżeczki
tymianek - trochę
cukier - 2 łyżeczki
woda - 150 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Siemię lniane zmielić w młynku i wysypać do garnka zalać wodą i sokiem z żurawiny.

KROK 2: Gotować kilka minut mieszając łyżką. Kiedy zrobi się żelowa konsystencja dodać owoce i przyprawy. Gotować do rozpadnięcia się owoców. Podawać z tymiankiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



AKSAMITNY BUDYŃ Z MĄKI KASZTANOWEJ BEZ MĄKI SKROBIOWEJ



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka kasztanowa - 1,5 łyżki
napój migdałowy / orkiszowy / mleko - 200 ml
garam masala - 1/2 łyżeczki
gorzka czekolada - 2 kostki
cukier trzcinowy lub kokosowy - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę kasztanową wysyp do kubka, dolej połowę napoju migdałowego i dobrze wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Następnie przelej resztę napoju lub mleka do garnka, dodaj cukier i przyprawę, kiedy się zagotuje wlej rozprowadzoną wcześniej mąkę kasztanową i gotuj aż do zagotowania. Zdejmij z ognia i dodaj kostkę gorzkiej czekolady. Zamieszaj do rozpuszczenia się czekolady.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



KARMELOWY JAPOŃSKI BUDYŃ PURIN



 60 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
cukier trzcinowy - 40 g
woda - 45 ml
woda gorąca - 2 łyżki
jaja - 2 szt.
żółtka - 2 szt.
cukier trzcinowy - 30 g
mleko - 250 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cukier umieść w garnuszku wlej wodę i zacznij podgrzewać, aż cukier nabierze karmelowego koloru. Jeśli zrobił się za gęsty dodaj do niego 2 łyżki wrzącej wody i wymieszaj. Przygotuj kokilki lub małe naczynia, przelej karmel w równych proporcjach na dno naczynia i rozprowadź go równomiernie. Karmel powinien zastygnąć na dnie naczynia.

KROK 2: Do miski wybij jajka i dodaj żółtka. Jaja i żółtka dobrze wymieszaj trzepaczką i odstaw na bok. Do garnka po karmelu wlej mleko z cukrem i zacznij podgrzewać. Mieszaj, aż cukier całkowicie się rozpuści. Następnie do wcześniej wymieszanych jaj wlewaj cieką stróżką gorące mleko ciągle mieszając trzepaczką. Przecedź całość przez gęste sito, aby nie było grudek, a sam deser miał aksamitną konsystencję. Przelej do kokilek.

KROK 3: Kokilki nakryj folią aluminiową. Przełóż kokilki do brytfanny i nalej do niej gorącej wody, aby purin piekł się w kąpeli wodnej. Piec w nagrzanym piekarniku na 150 °C przez 40 - 50 minut. Schłodzić budyń, a następnie przesuwając nożem po krawędzi naczynia odciąć budyń od ściany naczynka. Nałożyć talerzyk na naczynie i wyjąć odwracając talerzyk.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



SPECJALIZUJEMY SIĘ W ZDROWYCH I EKOLOGICZNYCH PRODUKTACH KOKOSOWYCH

PRAWDZIWY SMAK KOKOSA
POCHODZI Z GENUINE COCONUT!



ZESKANUJ
I SPRAWDŹ!





BUDYŃ CZEKOLADOWY NISKO FODMAP



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

kakao - 1 łyżka
cukier - 20 g
mąka kukurydziana - 15 g
napój migdałowy / mleko bez laktozy - 350 ml
cynamon - szczypta
truskawki - 150 g
banan - 1/2 szt.
gorzka czekolada - 2 kostki
mięta - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Banana rozgnieść widelcem. W kubku umieścić kakao, cukier, mąkę kukurydzianą i mielony cynamon. Dodać 100 ml mleka lub napoju migdałowego i wymieszać do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 2: Resztę mleka / napoju zagotować w garnku z grubym dnem. Kiedy zacznie się gotować - dodać zmiksowanego banana, wlać zawartość kubka i szybko zacząć mieszać do momentu zagotowania się. Dodać gorzką czekoladę, zamieszać i przelać do kubków.

KROK 3: Schłodzić w lodówce przykrywając folią w kontakcie.

KROK 4: Podawać ze świeżymi truskawkami malinami, startą czekoladą i miętą.

WARTO WIEDZIEĆ:

Do przygotowania takiego budyniu wybierz napój migdałowy, mleko bez laktozy, napój konopny. Zwróć uwagę na skład gorzkiej czekolady, nie może zawierać składników o wysokiej zawartości FODMAP, takich jak inulina, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, miód lub alkohole cukrowe np. sorbitol. Aby ten przepis był bezglutenowy, wybierz mąkę kukurydzianą lub skrobię ziemniaczaną.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

30 gotuj w stylu eko.pl Lato 2025



BUDYŃ O SMAKU CHAŁWY Z WANILIĄ



10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

napój ryżowy, migdałowy lub mleko - 500 ml
tahini (pasta z sezamu) - 1 łyżka
syrop klonowy lub cukier trzcinowy - 1 łyżka
budyń waniliowy bezglutenowy - 1 opakowanie
chałwa - 1 kawałek
sezam do dekoracji - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Chałwę posiekać. Do rondla wlać 400 ml napoju i zagotować. W reszcie mleka rozprowadzić budyń z syropem klonowym. Wlać na gotujący się napój, dodać łyżkę tahini – pasty sezamowej i zamieszać. Kiedy zacznie się gotować, dodać kawałki chałwy. Zamieszać i przelać do naczynia.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



ZAPIEKANE OWOCE POD KOKOSOWO WANILIOWYM BUDYNIEM



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

napój kokosowy lub mleko - 500 ml
budyń śmietankowy - 2 szt.
kasza jaglana - 2 łyżki
owoce np. banany
(w sezonie morele, brzoskwinie, śliwki, maliny) - 2 szt.
cukier trzcinowy - 1-2 łyżka
migdały w płatkach - 1 łyżka
płatki kokosowe - do smaku
masło do wysmarowania naczynia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Naczynie do zapiekania posmarować masłem i położyć na dno przekrojone wzdłuż na pół banany lub inne wybrane owoce. Ugotować budyń. Do garnka przelać 400 ml napoju kokosowego i dodać 2 łyżki kaszki. Budyń rozmieszać z cukrem trzcinowym w pozostałej ilości napoju i zagotować. Zalać nim banany, posypać migdałami i płatkami kokosowymi i zapiec w 180 °C przez 20-25 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

WYSOKOBIAŁKOWY BUDYŃ Z CZARNYM RYZEM – AKSAMITNA ROZKOSZ W FILIZANCIE



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

budyń wysokobiałkowy czekoladowy - 1 opakowanie
czarny ryż - 1/2 szklanki
napój migdałowy lub mleko - 500 ml
syrop klonowy - 1 łyżka
gorzka czekolada - do smaku
sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż wypłucz pod bieżącą wodą i umieść w garnku, dodaj szczyptę soli i wlej 400 ml napoju migdałowego lub mleko. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu 20 minut.

KROK 2: Następnie w 100 ml napoju rozmieszaj budyń i wlej syrop klonowy. Całość przelej do ryżu i mieszając gotuj, aż zrobi się gęsty. Przelej do naczyń, odstaw do wystudzenia (można schłodzić w lodówce pod przykryciem) i posyp np. płatkami gorzkiej czekolady.

Anita Zegadło Od A do Z gotujesz



Polecamy!

RYŻ CZARNY PEŁNOZIARNISTY
(UPRAWIANY W EUROPIE) BIO -
BIO PLANET



SOKI TŁOCZONE W BESKIDACH
Z EKOLOGICZNYCH WARZYW I OWOCÓW
100 % BIO!





BUDYŃ Z KAROBEM I GROSZKIEM OWSIANYM



15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
napój migdałowy - 500 ml
karob - 2 łyżki
skrobia ziemniaczana - 2 łyżki
wanilia mielona - 1/2 łyżeczki
groszek ptysiowy owsiany
- trochę
masło (opcjonalnie) - 2 łyżki
ksylitol / erytrytol / cukier
kokosowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przelej 400 ml napoju migdałowego do garnka. Resztę napoju przelej do kubka, do którego dodaj karob, skrobię ziemniaczaną i wybrany słodzik do budyniu oraz wanilię. Wszystko dobrze wymieszaj. Kiedy napój zacznie się gotować, wlej zawartość kubka i zacznij mieszać trzepaczką i gotować aż zrobi się gęsty budyn. Zdejmij z ognia, dodaj masło i wmieszaj go do gorącego budyniu. Następnie przelej do naczyń i posyp groszkiem ptysiovym.

Anita Zegadło
Od A do Z ugotujesz



KISIEL Z ŻURAWINĄ



15 min



SKŁADNIKI (2 porcje):
dzika róża proszek (2 łyżeczki)
lub sok z dzikiej róży lub sok
z żurawiny - 200 ml
woda - 100 ml
cukier trzcinowy - 1 łyżka
skrobia ziemniaczana
- 3 łyżeczki
świeża lub mrożona żurawina
- trochę
bazylija tajska (opcjonalnie)
- trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do kisielu możemy użyć soku z dzikiej róży lub soku z żurawiny. Jeśli używamy dzikiej róży w proszku zamiast soku - mieszamy ją z wodą (200 ml). Żurawinę kroimy na pół. Przekładamy do garnka i wlewamy wodę. Gotujemy 1-2 minuty. Następnie dolewamy połowę objętości soku z dzikiej róży. W reszcie soku rozprowadzamy skrobię i cukier. Wlewamy na gotujący się płyn. Mieszymy, a kiedy się zagotuje, zdejmujemy z ognia i przelewamy do szklanek i dekorujemy bazylią tajską.

Anita Zegadło
Od A do Z ugotujesz

Nowy design!

demeter

Naturalcool

JUST EAT BETTER



Złoto z pól

Nasze produkty wytwarzane są z ziemniaków pochodzących z kontrolowanych upraw biodynamicznych o czym świadczy znak Demeter. To jakość, którą możesz poczuć. Jedz lepiej.



Chłodnik

najlepsza zupa na lato!

Chłodnik to tradycyjna polska zupa przygotowana z warzyw z dodatkiem produktów mlecznych i przypraw, podawana na zimno. Doskonale gasi pragnienie w upalne dni, jest orzeźwiająca, lekkostrawna, niskokaloryczna i bardzo odżywcza. Zawiera spore ilości witamin (A, C, z grupy B), błonnika, składników mineralnych (wapń, magnez, fosfor), probiotyków i antyoksydantów. Chłodnik jest idealnym posiłkiem w dietach odchudzających, lekkostrawnych oraz dla osób będących w trakcie i po antybiotykoterapii. Probiotyki zawarte w chłodnikach przywracają naturalną florę w jelitach, a błonnik wspomaga perystaltykę jelit i obniża poziom cholesterolu.

Istnieje wiele rodzajów chłodników. Wśród tych najpopularniejszych wyróżnić można chłodnik litewski z buraczkami (inaczej chłodziec litewski - wpisany na listę produktów tradycyjnych w województwie podlaskim), hiszpańskie gazpacho (z pomidorów) czy ogórkowy.

Z CZEGO PRZYGOTOWAĆ PYSZNY CHŁODNIK?

Chłodniki można przygotować ze świeżych owoców i/lub warzyw (idealnie sprawdzają się nowalijki) pokrojonych lub zmielonych na krem. Można zabielić je jogurtem, kefirem, zsiadłym mlekiem lub innym produktem mlecznym oraz posypać świeżą zielenią np. natką pietruszki, szczypiorkiem lub koperkiem. Weganie zamiast produktów mlecznych mogą użyć gotowych napojów, kefirów lub jogurtów roślinnych (kokosowy, sojowy, migdałowy).

Tak naprawdę nie występują żadne ograniczenia, jeśli chodzi o przygotowanie chłodników. Chłodnik nie musi być daniem wyłącznie wegetariańskim. Doskonale smakują także chłodniki przygotowane na wywarze mięsnym oraz te z dodatkiem ryb (np. łosoś) i owoców morza (np. krewetki).

BURAKI CÍWIKŁOWE I BOTWINKA

Burak to podstawowy składnik chłodnika litewskiego. Warzywo jest niskokaloryczne, w 100 g zawiera ok. 40 kcal. Jest bardzo dobrym źródłem potasu (548 mg/100 g), wapnia (97 mg/100 g), kwasu foliowego i związków bioaktywnych (betalainy – barwniki). Substancje obecne w buraku wykazują silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, obniżają ciśnienie krwi, zwiększają przyswajanie tlenu przez komórki oraz mogą zapobiegać chorobom układu krążenia, anemii i demencji. Ponadto, buraki mają właściwości zasadowotwórcze. Botwinka to młode liście buraka ćwikłowego. Jest nieco mniej kaloryczna od buraków, zawiera spore ilości potasu, fosforu oraz witaminę A, E, C i z grupy B. i sprawia, że w końcu czujemy smaczny powiew lata.

ZIEMNIAKI

To jedno z podstawowych warzyw wykorzystywanych w przygotowaniu chłodników. Ziemniaki są niskokaloryczne (ok. 50 – 80 kcal/100 g) i wbrew panującym opiniom nie tuczą. Są dobrym źródłem witaminy C (200 g ziemniaków pokrywa dzienne zapotrzebowanie na wit. C w 50 %), witamin z grupy B, potasu, magnezu, wapnia oraz skrobi, która pod wpływem obróbki termicznej ulega kleikowaniu i jest łatwostrawna. Ponadto, ziemniaki zawierają cukry redukujące, sacharozę, białko, błonnik, karotenoidy i flawonoidy. Przeciwnutleniające w ziemniakach wykazują właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Wapń, magnez i potas mają działanie zasadowotwórcze, dzięki czemu neutralizują kwasotwórcze działanie ryb, mięsa, nabiału i produktów zbożowych. Dodatkowo, magnez łagodzi stres, zaś potas reguluje pracę serca i obniża ciśnienie krwi.

RZODKIEWKA

To smaczny, ostry, chrupiący dodatek do chłodników. Rzodkiewka jest niskokalorycznym warzywem (ok. 16 kcal/100 g), bogatym w witaminę C, witaminy z grupy B, kwas foliowy oraz składniki mineralne (miedź, cynk, mangan, żelazo, potas, siarka). Miedź, mangan i żelazo zawarte w rzodkiewce wykazują działanie krwiotwórcze i pomagają w leczeniu niedokrwistości. Za ostry smak rzodkiewki odpowiadają związki siarki, które zwiększają apetyt, poprawiają trawienie, pobudzają wydzielanie żółci oraz działają bakteriobójczo. Ze względu na obecność kwasów organicznych i glikozydów, rzodkiewka nie jest zalecana osobom chorującym na wrzody i zapalenie wątroby.

OGÓREK

To orzeźwiający dodatek do chłodników. Podobnie jak rzodkiewka charakteryzuje się niską kalorycznością. Zawiera dużo wody (aż 96 %) oraz witaminę C, K, A, beta-karoten, mangan, potas, magnez i związki polifenolowe. Ogórek wykazuje działanie przeciwutleniające, detoksykujące, wspomaga w profilaktyce antynowotworowej (kukurbitacyny, flawonoidy), reguluje ciśnienie krwi, zmniejsza obrzęki, pomaga w leczeniu infekcji skóry. Ponadto, dobrze nawadnia organizm i gasi pragnienie w upalne dni.

FERMENTOWANE PRODUKTY MLECZNE

Do zacierania chłodników najczęściej stosuje się kefiry, maślanki, jogurty i zsiadłe mleko. Mleczne produkty fermentowane są niskokaloryczne (ok. 45-60 kcal/100 g produktu) i lekkostrawne. Zawierają spore ilości białka, witamin z grupy B (B1, B2, B12, PP), kwasu foliowego, składników mineralnych (fosfor, wapń, cynk, magnez), probiotyków, bioaktywnych peptydów, tłuszczu i kwasów organicznych. Probiotyki - bakterie fermentacji mlekowej (*Lactobacillus*, *Lactococcus*, *Leuconostoc*), wykazują właściwości przeciwwutleniające, wspierają pracę układu pokarmowego, wzmacniają odporność, hamują namnażanie patogenów, zmniejszają ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 oraz obniżają poziom frakcji LDL cholesterolu i trójglicerydów. Ponadto, kwas masłowy występujący w fermentowanych produktach zapobiega powstawaniu biegunek oraz wykazuje działanie przeciwzapalne i antynowotworowe. Nadaje zupom objętości, wyrazistości a przede wszystkim aksamitności.

NATKA PIETRUSZKI, KOPEREK, SZCZYPIÓREK

Świeża zieleń jest idealna do chłodników. Wzbogaci je nie tylko w składniki odżywcze, ale również doda atrakcyjnego wyglądu. Chociaż zieleń nie uwzględnia się w piramidzie żywienia jest to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. Charakteryzuje się wyższą wartością żywieniową niż same warzywa pod względem zawartości witamin, składników mineralnych i błonnika.

Natka pietruszki obfituje w beta-karoten, foliany i witaminę C oraz składniki mineralne (potas, żelazo, wapń). 100 g natki pietruszki dostarcza aż trzykrotnie więcej witaminy C niż cytrusy! Natka pietruszki działa moczopędnie, poprawia trawienie, wzmacnia naczynia krwionośne, doskonale wpływa na kondycję skóry i wzrok oraz odświeża oddech lepiej niż mięta.

Koperek jest bogatym źródłem olejków eterycznych, związków flawonoidowych, witamin (witaminy z grupy B, C) i składników mineralnych (wapń, potas, fosfor). Olejki eteryczne w koperku poprawiają trawienie, łagodzą wzdęcia i bóle brzucha, wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe oraz obniżają poziom cholesterolu.

CZOSNEK

Nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Zawiera związki flawonoidowe, saponiny, olejki eteryczne, cukry, witaminy (C, B1, B2, PP, A) i składniki mineralne (wapń, potas, magnez, chrom, kobalt). Związki eteryczne bogate w siarczki i allicynę odpowiadają za charakterystyczny ostry smak i zapach czosnku. Wykazują silne właściwości przeciwwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe, obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, wspomagają trawienie oraz wzmacniają odporność i zapobiegają infekcjom.

Nie ma nic pyszniejszego i odżywczego jak chłodnik w gorące dni. Każdy cieplejszy region na świecie ma chłodne propozycje dań przynoszące orzeźwienie, odżywienie, nawodnienie i ulgę w upałach. Warto po nie sięgnąć na wyjazdach, aby poznać nieoczywiste smaki, a potem spróbować odtworzyć je samodzielnie w domu.

Marta Kowalska - Departament Jakości Bio Planet



BOTWINKA - DZISIAJ ZUPA, JUTRO CHŁODNIK



35 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

botwinka - 1 pęk
buraki młode - 4 szt.
marchewka - 2 szt.
pietruszkę - 1 szt.
seler kawałek - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
por - 10 cm
koper łodygi - kilka
seler łodygi - kilka
nać pietruszki łodygi - kilka
liść laurowy - 1 szt.
ziele angielskie - 2 szt.
majeranek - do smaku
sól himalajska - do smaku

dodatki:

szczypiorek - 1 pęk
rzodkiewka - 1 pęk
koperek - 1 pęk
ogórek - 2 szt.
jogurt probiotyczny - 500 g



Polecamy!
**SÓL HIMALAJSKA RÓŻOWA
DROBNO MIELONA
- CRYSTALLINE PLANET**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie warzywa myjemy w zimnej wodzie. Młode buraczki obieramy ze skórki i ścieramy na tarce warzywnej z grubymi oczkami.

KROK 2: Marchewkę, pietruszkę, seler (kawałek, taki mały, aby nie zdominował smaku zupy) obieramy i ścieramy na tarce warzywnej). Botwinkę, czyli liście, łodygi i małe buraczki, które skrobiemy, kroimy w paski.

KROK 3: Do gotującej się wody wrzucamy liść laurowy i ziele angielskie, następnie startą marchewkę, pietruszkę, seler. Gotujemy chwilę i dodajemy starte buraczki. Gotujemy i dodajemy por oraz łodygi pietruszki, selera i koperku. Na końcu dodajemy botwinkę i czosnek. Przyprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Gotujemy jeszcze 5 min. Ogólnie wszystko gotujemy 25-30 minut.

KROK 4: Zupę z botwinką możemy podawać posypaną koperkiem z ziemniaczkami lub jajkiem, lub zupełnie samą.

KROK 5: Schłodzona zupa może posłużyć nam jako chłodnik na następny dzień. Zupę miksujemy, ale uprzednio wyciągamy liść laurowy, ziele angielskie i łodygi (łodygi nie koniecznie). Dodajemy jogurt i odstawiamy do lodówki.

KROK 6: Do chłodnika dodajemy rzodkiewkę, szczypiorek lub ogórek.

NATURALNY wybór świadomych Klientów

Lody, którym możesz zaufać. Teraz także w wersji proteinowej – dla smaku, dla zdrowia, dla aktywnych.



Pojemność: 475 ml

Smaki:

Kremowa śmietanka z wiśnią

Mocno czekoladowe brownie

Słony karmel z ciasteczkiem

Sernik z malinami

**[HIGH
PROTEIN]**

Pojemność: 475 ml

Smaki:

Proteinowe śmietankowe

Proteinowe kakaowe



Pojemność: 475 ml

Smaki:

Brownie

Śmietanka z wiśnią





CHŁODNIK OGÓRKOWY Z DODATKIEM KMINU RZYMSKIEGO



🕒 60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

ogórek - 3 szt.
koperek - 1 pęczek
czosnek - 3 ząbki
kmin rzymski - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1/2 szt.
skórka starta z cytryny - 1 łyżka
ugotowane ziemniaki w mundurkach - 5 szt.
maślanka - 1 kg
jajka ugotowane na półtwardo - 4 szt.
sól i pieprz - do smaku
oliwa z oliwek - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wyszorować i ugotować ziemniaki w mundurkach, wystudzić. Ugotować jajka (ok. 5 minut), wystudzić i obrać.

KROK 2: Ogórki należy zetrzeć na tarce o grubych oczkach, posolić (1/2 łyżeczki) odstawić na chwilę i odsączyć z nadmiaru wody.

KROK 3: Do ogórków dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, posiekany koperek i kmin rzymski, dokładnie wymieszać. Kolejno dodać maślanę, sok i skórkę z cytryny oraz ziemniaki pokrojone w grubszą kostkę. Do smaku doprawić solą i pieprzem. Podawać z połówkami jaj.

knowak



CHŁODNIK Z POMIDORÓW I OGÓRKÓW



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

małe, gruntowe ogórki świeże - 3 szt.
pomidory malinowe - 2 szt.
rzodkiewki - 5 szt.
koperek - garść
sok z cytryny - 1/2 szt.
jogurt sojowy - 1 szklanka
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie warzywa dokładnie umyć. Ogórki obierz ze skóry i pokrój w kostkę.

KROK 2: Przełóż do miski, posól i poczekaj, aż puszcza wodę. Odlej ją.

KROK 3: Koper drobno posiekaj, rzodkiewki zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

KROK 4: Pomidory pokrój w kostkę i wszystkim dodaj do ogórków.

KROK 5: Skrop sokiem z cytryny, dodaj jogurt sojowy, posól, popieprz, wymieszaj i zajądaj!

wegeweda



GENIALNY CHŁODNIK NA ZAKWASIE



🕒 15 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

zakwas z buraka - 300 ml
mleko kokosowe - 500 ml
awokado dojrzałe - 1 garść
sok z cytryny - 50 ml
rzodkiew - 300 g
ogórek - 300 g
kalarepa - 300 g
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zmiksuj razem: zakwas z buraka, mleko kokosowe, awokado, sok z cytryny.

KROK 2: Zetrzyj rzodkiewkę, ogórka i kalarepę na dużych oczkach.

KROK 3: Dodaj posiekaną garść szczypioru, kopru i świeżo mielony pieprz oraz sól.

KROK 4: Całość schłodzić.

KROK 5: Podawaj ze szczyptą świeżo utartej soli czarnej i plastrem awokado.

Mikołaj Bator



CHŁODNIK Z BOTWINKI



🕒 40 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

botwina - 2 pęki
cebula - 1 szt.
kefir - 600 g
ogórki gruntowe - 300 g
koper - 1/2 pęczek
bulion warzywny lub mięsny - 1 litr
sól i pieprz - do smaku
cukier - do smaku
sok z cytryny - 1 szt.

dodatkowo:

jajka - 3 szt.
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Buraki odcinamy od botwiny, obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Z botwiny wybieramy najładniejsze liście, myjemy i kroimy drobno wraz z łodygami. Cebulę kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i najpierw podsmażamy cebulę, po chwili dodajemy pokrojone buraczki oraz botwinę.

KROK 2: Wszystko podsmażamy przez kilka minut i następnie przekładamy do gorącego bulionu. Całość gotujemy przez około 10 minut, po tym czasie przyprawiamy solą, pieprzem, cukrem oraz sokiem z cytryny. Zupę studzimy i dodajemy kefir oraz posiekany koper. Dodajemy również, obrane ogórki gruntowe pokrojone w dobrną kostkę. Mieszamy do połączenia. Podajemy na zimno z ugotowanym jajkiem.

Barbara Strużyna

PUMPKIN SPICE CHIA Z KAWOWĄ PIANKĄ

PRZYGOTOWANIE

Namocz nasiona chia w 300 ml napoju owsianego Omega-3. Podgotuj pokrojoną w kostkę dynię w pozostałych 200 ml napoju. Dodaj syrop z agawy, cynamon, imbir i gałkę muszkatołową. Gotuj dopóki dynia nie zrobi się miękka.

Zblenduj wszystko na kremowe purée, a następnie dodaj do niego namoczone nasiona chia i wszystko dokładnie wymieszaj. Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta - dolej więcej napoju owsianego.

Do blendera dodaj kawę, wodę, cukier i lód. Zblenduj do uzyskania puszystej struktury. Gotowe pumpkin spice chia przelej do szklanek, a wierzch udekoruj kawową pianką.



SKŁADNIKI

(na dwie porcje)

- 100 g nasion chia
- 500 ml napoju owsianego Omega-3
- 200 g dyni pokrojonej w kostkę
- 60 g syropu z agawy
- 1 filiżanka espresso
- 1 łyżeczka cynamonu mielonego
- 1/2 łyżeczki imbiru mielonego
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej mielonej
- 15 g kawy rozpuszczalnej
- 60 g cukru pudru
- 90 ml zimnej wody
- 2-3 kostki lodu



PRZEPIS
WEGAŃSKI



THE BRIDGE
LA FAMIGLIA ORGANIC



GAZPACHO Z ŻÓŁTYCH POMIDORÓW



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

żółte pomidory - 1 kg
papryka żółta - 1 szt.
ogórek - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
ocet winny biały - 2 łyżeczki
oliwa z oliwek - 3 łyżki
sól i pieprz - do smaku
kostki lodu - kilka
rukola - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pomidory parzymy, obieramy ze skórki i usuwamy pestki. Następnie kroimy w grubą kostkę i przekładamy do wysokiego garnka. Ogórka obieramy ze skórki i pozbywamy pestek ze środka, przecinając wzdłuż na pół i łyżeczką wycinamy pestki. Dodajemy oczyszczoną z gniazda nasiennego paprykę także pociętą w kostkę. Wszystkie składniki (oprócz rukoli) blendujemy. Następnie doprawiamy gazpacho solą i pieprzem, octem. Odstawiamy do lodówki na godzinę albo dodajemy kostki lodu. Dekorować rukolą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



GAZPACHO Z AWOKADO I OGÓRKA



🕒 10 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

awokado (dojrzałe) - 2 szt.
ogórki gruntowe świeże - 8 szt.
jogurt naturalny lub roślinny - 400 g
sok z cytryny - 3 łyżki
cebula (słodka odmiana) - 1/2 szt.
sól - 1 łyżeczka
pieprz mielony - 1 łyżeczka
koperek świeży - 4 łyżki
oliwa - 2 łyżki
przyprawa z suszonym pomidorem - 2 łyżki
tortille kukurydziane - 2 garści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Awokado i ogórki obierz ze skórki, następnie zblenduj wraz z jogurtem, sokiem z cytryny, cebulą, koperkiem, oliwą oraz solą i pieprzem - przełóż do misek.

KROK 2: Jeśli składniki nie były z lodówki, przed podaniem schłódź całość w lodówce, a następnie udekoruj przyprawą z suszonym pomidorem, posiekanym koperkiem, plasterkami awokado oraz kukurydzianymi tortillami.

Magdalena Nagler - foodmania



ZUPA JAGODOWA



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

jagody - 250 g
makaron nitki - 100 g
cukier lub erytrytol, ksylitol, miód - do smaku
opcjonalnie do zabielenia: śmietanka, mleko lub napój roślinny, do każdej porcji - łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zagotowujemy wodę na makaron, dodajemy szczyptę soli i wrzucamy makaron. Makaron gotujemy według zalecenia na opakowaniu i ugotowany wyciągamy za pomocą łyżki cedzakowej, by zostawić wodę w garnku, ewentualnie przelewamy do drugiego garnka. Do wody makaronowej wrzucamy jagody i gotujemy przez 3 minuty. Słodzimy i zabeliamy, podajemy z ugotowanym makaronem.

Barbara Strużyńska



OWOCOWY CHŁODNIK Z AMARANTUSEM



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

jagody - 100 g
pomarańcza - 1 szt.
grejpfrut - 1 szt.
morele - 1 szt.
jabłka - 2 szt.
mały jogurt naturalny - 1 opakowanie
amarantus ekspandowany - 5 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie owoce obrać ze skórki i zblendować z jogurtem naturalnym.

KROK 2: Po schłodzeniu wymieszać z amarantusem i podawać.

Magdalena Nagler - foodmania



EKOLOGICZNY NABIAŁ

BO LICZY SIĘ CZYSTY SKŁAD I PRAWDZIWY SMAK



SPRAWDŹ
PRODUCENTA



 BIOPLANETSA
 BIO_PLANET_SA



WWW.BIOPLANET.PL

Hoodammer

ekologiczne sery dojrzewające

Marka Hoodammer należy do rodziny serowara Henriego Willig. Od 1974 roku Henri Willig produkuje, pakuje i dostarcza najwyższej jakości ekologiczne sery. W Hoodammer wszyscy podzielają pasję rodzinnej firmy i jej miłość do kwitnącej przyrody. Tętniące życiem łąki dają bogate, kremowe i czyste mleko, które jest najlepszym punktem wyjścia dla ekologicznych serów. Marka Hoodammer i jej hodowcy byłą mleczną są wzorem do inspiracji w dziedzinie dbania o bioróżnorodność.



Serowar Martin Willig, syn Henriego

NASZA FILOZOFIA

Jako nowoczesny producent wychodzimy naprzeciw zmieniającym się priorytetom i wymaganiom społeczeństwa i Konsumentów. Wierzymy, że wzrost, zrównoważony rozwój i inne dobre praktyki idą w parze. Różnorodność naszego asortymentu serów znajduje odzwierciedlenie w naszym procesie produkcyjnym. Jesteśmy przyzwyczajeni do szybkiego i skutecznego przełączania się między różnymi rodzajami sera w małych i średnich partiach.

W OTOCZENIU FRYZYJSKICH CUDÓW NATURY

Nasze sery produkujemy w tętniącym bioróżnorodnością miejscu otoczonym naturalnym pięknem dzikiej przyrody. W pobliżu znajdują się aż cztery parki narodowe oraz Światowe rezerваты biosfery i Morze Wattowe. Ten cud natury jest wpisany na listę światowego dziedzictwa narodowego UNESCO i na podstawie Konwencji Ramsarskiej uznany za „obszar wodno - błotny mający znaczenie międzynarodowe”. Morze Wattowe to unikalne siedlisko przyrodnicze u wybrzeży Wysp Fryzyjskich. Co ciekawe - tak naprawdę Morze Wattowe nie jest morzem, tylko płytkim i bardzo długim (450 km) przybrzeżnym akwenem w południowo - wschodniej części Morza Północnego. W większości składa się z watów - szerokich równin pływowych, które są odsłaniane podczas odpływów.

NASZA PRZYRODA

Nasza nazwa wzięła się z leżącej niedaleko ostoi dzikiego ptactwa - obszaru przyrodniczego Hoodamm, będącego częścią Parku Narodowego Alde Feanen.

Większość terenów parku jest dostępna jedynie drogą wodną, która jest zamknięta dla zwiedzających, co podkreśla priorytet natury i jej nietknięty charakter. Bioróżnorodność Alde Feanen przekłada się na niezwykle bogate życie roślin i zwierząt, czyniąc ten obszar jednym z najbardziej wyjątkowych ekosystemów w regionie.

Współpracujemy z około 20 ekologicznymi i biodynamicznymi hodowcami byłą mleczną, z których większość znajduje się we Fryzji na północy Holandii, w pobliżu naszej wytwórni sera w Heerenveen.

Przykładem jednej z naszych biodynamicznych farm jest gospodarstwo prowadzone przez Klasa wraz z jego żoną Patsje i ich dziećmi. Znajduje się na terenie Staatsbosbeheer Nature island de Gouden Boaiem, położonej na mokradłach pomiędzy miastami Heeg i Woudsent. Na tej żyznej wyspie wypasa się i do blisko 120 krów.

Natomiast Agnes i Klass Jan na 50 ha ziemi utrzymują 65 krów w 100 % karmionych wyłącznie trawą, ziołami i koniczyną, wytwarzającymi wyłącznie w ich gospodarstwie. Taki naturalny sposób odżywiania gwarantuje zwierzętom doskonałe zdrowie oraz eliminuje konieczność sprowadzania paszy z zewnątrz.

WSPÓLNA TROSKA O PRZYSZŁOŚĆ

Nasi rolnicy aktywnie uczestniczą w ochronie, a także przywracaniu naturalnego piękna, między innymi uczestnicząc w programach ochrony i odbudowy populacji ptaków łąkowych. Dzięki ich staraniom przyroda i hodowla byłą wzajemnie się wzmacniają, co jest ważnym warunkiem wstępnym dalszego wytwarzania smacznego ekologicznego sera przez wiele przyszłych pokoleń.



Artykuł dostarczony przez producenta marki Hoodammer



Hooi dammer[®]

BIO

Hooi dammer

Życie pełne smaku

Hooi dammer to marka należąca do rodzinnego przedsiębiorstwa Henri Willig B.V. Naszym celem jest łączenie produkcji ekologicznego sera ze zrównoważonym biznesem i promocją bioróżnorodności na każdym etapie działania. Uważamy, że najwyższej jakości pełne mleko można produkować wyłącznie w naturalnym i niezanieczyszczonym środowisku. Nasze pełne troski działania obejmują ścisłą współpracę z hodowcami bydła mlecznego, którzy dostarczają ekologiczny surowiec do serowych specjałów. Z mleka krowiego, koziego i owczego tworzymy najlepsze sery bio o różnych stopniach dojrzałości. Pyszny ser krowi Supreme otrzymał nagrodę Super Gold na World Cheese Awards.

SYGNOWANY NATURA



Ser Supreme



Dostępny w półówkach kręgów (około 3 kg), a teraz także w porcjach 180 g

Hooi dammer Serowe fondue



SKŁADNIKI:

- ząbek czosnku - 1 szt.
- wytrawne białe wino lub bulion - 300 ml
- ser supreme bio (tarty) - 300 g
- ser gouda young bio (krótko dojrzewający) (tarty) - 300 g
- mąka kukurydziana - 2 łyżki
- gałka muskatowa - 1 łyżeczka
- pieprz i sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- KROK 1: Posmarować dno garnka do fondue ząbkiem czosnku.
- KROK 2: Wlać wino lub bulion do garnka i doprowadzić do wrzenia.
- KROK 3: Stopniowo dodawać starty ser, ciągle mieszając. Rozpuścić mąkę kukurydzianą w niewielkiej ilości wody i wymieszać na gładką masę bez grudek. Wymieszać z serem.
- KROK 4: Doprawić wedle uznania serowe fondue gałką muskatową, pieprzem i solą. Podawać z bagietką, paluszkami warzywnymi lub krakersami.

BON APPÉTIT!

WWW.HOUIDAMMER.COM

FULL OF

{ LIFE
TASTE



POZNAJ
NAS



NL-BIO-01
EU Agriculture

Fermentowany nabiał i jego równie smaczne roślinne zamienniki

Regularne spożywanie fermentowanych produktów nabiałowych zarówno roślinnych jak i zwierzęcych urozmaica codzienną dietę, cieszy podniebienie unikatowymi smakami i przynosi korzyści zdrowotne dla naszego organizmu.

Fermentacja była znana i stosowana już od czasów starożytnych. Służyła do konserwacji żywności i poprawy jej bezpieczeństwa. Dzięki fermentacji możliwe było stworzenie wielu różnorodnych produktów o ciekawej konsystencji, smaku i zapachu. W 1857 roku francuski chemik i prekursor mikrobiologii Ludwik Pasteur jako pierwszy opisał na czym polega proces fermentacji.

CO TO JEST FERMENTACJA?

Fermentacja jest naturalnym procesem, w którym mikroorganizmy przekształcają węglowodany w alkohol, dwutlenek węgla i/lub kwasy organiczne w celu uzyskania energii. Związki powstałe w wyniku fermentacji oraz związane z nimi wzrost kwasowości nadają produktom fermentowanym charakterystyczną cierpkość i hamują rozwój niekorzystnych mikroorganizmów, czyli działają konserwująco i przedłużają przydatność do spożycia.

Proces fermentacji sprzyja rozwojowi pożytecznych bakterii, poprawia strawność białek i węglowodanów, a także zwiększa biodostępność witamin i składników mineralnych.

Do produkcji żywności fermentowanej wykorzystuje się różne surowce pochodzenia zwierzęcego (mleko, mięso, ryby) jak i roślinnego (zboża, warzywa, owoce).

Fermentowany nabiał z mleka krowiego, koziego, owczego i bawolego

Bardzo ważną funkcję w nabiale fermentowanym pełnią bakterie kwasu mlekowego. Mają one potencjalnie korzystne właściwości dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego i odpornościowego. Bakterie obecne w sfermentowanej żywności konkurują z patogenami o miejsce na powierzchni nabłonka jelitowego i wytwarzają metabolity, które hamują rozwój niekorzystnych bakterii.

Kultury bakterii kwasu mlekowego wpływają na strukturę i smak mlecznych produktów fermentowanych, poprawiają trawienie laktozy oraz zmniejszają objawy jej nietolerancji. Bakterie probiotyczne występujące w jogurtach i innych fermentowanych produktach mlecznych mogą zmieniać mikrobiotę jelitową i powodować zwiększenie szczelności połączeń między komórkami nabłonka jelitowego.

Liczne badania wykazują, że spożycie fermentowanego nabiału może mieć działanie obniżające ciśnienie krwi, zapobiegające chorobom sercowo-naczyniowym, pozytywnie wpływa na cały układ krążenia, poprawia wyniki cholesterolu całkowitego oraz LDL. Niezwykle istotne jest również działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne produktów fermentowanych. Uszkodzenia oksydacyjne powodowane są przez wolne rodniki, które są produktami ubocznymi różnych reakcji fizjologicznych. Na aktywność antyoksydacyjną nabiału wpływają takie czynniki jak pochodzenie (rodzaj) mleka, zawartość tłuszczu w mleku i szczepy mikroorganizmów fermentacyjnych.

Fermentowane produkty mleczne są ważnym źródłem witaminy B12, która jest niezbędna do utrzymania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, nerwowego oraz metabolizmu energetycznego, tworzenia się czerwonych krwinek oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Produkty mleczne stanowią również źródło witaminy K, która przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi oraz pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.

Najpopularniejszy nabiał fermentowany

JOGURT

Jogurt ma średnio 4-5-krotnie więcej aminokwasów i ponad 20 % więcej witamin z grupy B (5-krotnie więcej kwasu foliowego) niż mleko. Spożywanie jogurtów wspomaga nasz organizm w walce z takimi schorzeniami jak biegunki, zaparcia, stany zapalne jelit i żołądka, nadkwasota żołądka, wzdęcia czy niestrawność. Składniki jogurtu pozytywnie wpływają na system odpornościowy organizmu, wchłanianie żelaza, obniżanie poziomu cholesterolu, wydzielanie żółci i soków trawiennych.

JOGURT PROBIOTYCZNY

Do najczęściej stosowanych probiotyków w jogurtach należą kultury bakterii z rodzaju *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium*. Bakterie te mają zdolność przetrwania w jelitach, a ich obecność wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe dla ludzkiego organizmu. Bakterie z rodzaju *Lactobacillus* usprawniają proces rozkładu laktozy u osób z nietolerancją cukru mlecznego oraz przyczyniają się do opóźnienia wystąpienia cukrzycy.

JOGURT TERMOSTATOWY

Podczas produkcji jogurtu termostatowego zakwas i mleko umieszczane są bezpośrednio w ceramicznych słoiczkach, które następnie trafiają do komory termicznej i tam fermentują. Następnie jogurt umieszcza się w chłodni, gdzie dojrzewa i osiąga odpowiednią konsystencję – jednorodną, gęstą i bardzo delikatną. Dojrzewanie jogurtu wewnątrz opakowania pozwala na zachowanie wszystkich pożądanych właściwości mleka i bakterii mlekowych.



Firma eko Książ w swoim asortymencie posiada ekologiczne mleko i przetwory mleczne o niepowtarzalnym smaku!



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



KEFIR

Kefir to mleko fermentowane charakterystyczną mikroflorą ziaren kefirowych z gatunku *Lactobacillus kefir* oraz drożdży fermentujących i niefermentujących laktozy. Kefir pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit oraz wydzielanie żółci i soków trawiennych. Zawiera probiotyki o udowodnionym działaniu zdrowotnym na organizm człowieka. Stymuluje układ odpornościowy, a zawartość kwasu foliowego korzystnie wpływa na wygląd skóry.

ZSIADŁE MLEKO

Zsiadłe mleko jest źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, fosforu, potasu oraz witaminy B12. Spożywanie zsiadłego mleka może wspomóc organizm w obniżeniu poziomu cholesterolu, zmniejszeniu ryzyka wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej i choroby wrzodowej, cukrzycy typu II oraz może zapobiegać biegunkom, wzdęciom i zaparciom. Zsiadłe mleko mogą pić osoby z nietolerancją laktozy.

TWARÓG

Regularne spożywanie twarogu w umiarkowanych ilościach (około 50-75 gramów dziennie) stanowi cenne uzupełnienie diety w pełnowartościowe białko zwierzęce, lekkostrawny tłuszcz, niewielkie ilości laktozy, witaminy (B2, B12, A, D3, E) i składniki mineralne (cynk, sód, potas, magnez i jod).

ŻYWE KULTURY BAKTERII (ZAKWASKI)

Żywe kultury bakterii to gotowe startery do przygotowania jogurtu, jogurtu probiotycznego lub kefiru w warunkach domowych. Dzięki starterom można bardzo łatwo stworzyć swój ulubiony, zdrowy i smaczny deser.

Fermentowany nabiał roślinny

Choć nabiał z mleka należy do najczęściej spożywanych produktów, coraz większą popularność zyskują jego roślinne zamienniki. Sięgają po nie zarówno osoby na diecie bezmlecznej lub wegańskiej, jak również ci, którzy unikają produktów mlecznych ze względu na trądzik, alergię na białko mleka krowiego (kazeinę) lub nietolerancję laktozy.

Często zmiana nawyków żywieniowych jest kluczem do poprawy stanu zdrowia. Na szczęście można zmienić sposób odżywiania bez konieczności rezygnowania ze znanych i lubianych smaków. Na rynku znajduje się wiele zamienników nabiału, np. mleka, śmietany, jogurtów, twarogów i innych rodzajów sera. Producenci nadają im różne fantazyjne nazwy np. cremosa, quefir, vegangurt, mon'yurt, nuzzarella czy c'mon bert.

WEGAŃSKIE KULTURY BAKTERII FERMENTACYJNYCH

Zazwyczaj bakterie hoduje się na pożywkach zawierających w składzie mleko. Wegańskie kultury bakterii fermentacyjnych hoduje się na podłożu wytworzonym wyłącznie ze składników roślinnych. Uzyskane produkty mogą być spożywane przez wegan i przynoszą podobne korzyści dla zdrowia co fermentowany nabiał. Dzięki wegańskim kulturom bakterii fermentacyjnych możliwe jest uzyskanie smaku, tekstury i właściwości podobnych do tradycyjnych produktów mlecznych, takich jak jogurty, sery, kefiry czy śmietany – ale w pełni zgodnych z dietą roślinną. Do najczęściej wykorzystywanych kultur należą wegańskie szczepy bakterii kwasu mlekowego (LAB – Lactic Acid Bacteria), np. *Bifidus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus delbrueckii ssp. Bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*.

Fermentacja produktów roślinnych prowadzi do zwiększenia w nich zawartości składników mineralnych (cynku, żelaza, magnezu i wapnia) oraz witamin z grupy B. Fermentacja poprawia również wartości odżywcze i zwiększa strawność białek roślinnych (dochodzi do ich rozkładu na formy bardziej rozpuszczalne). Wykazano, że fermentowane produkty roślinne mogą wspomagać trawienie i wchłanianie pokarmu, przywracać równowagę mikrobioty jelitowej, poprawiać funkcjonowanie przewodu pokarmowego oraz usprawniać perystaltykę jelit. Regularne spożywanie fermentowanego nabiału roślinnego (głównie produktów strączkowych w szczególności soi, grochu oraz orzechów) może zapobiegać, a także hamować rozwój nowotworów (np. żołądka i wątroby), jak również przyczyniać się do regulacji ciśnienia oraz glukozy we krwi.

Najpopularniejszy nabiał roślinny

„SERY” ROŚLINNE

Wegańskie kultury bakterii fermentacyjnych umożliwiają produkcję roślinnych alternatyw sera feta, mozzarelli, serów pleśniowych (np. sera Camembert), wegańskich twarogów, czy serków do smarowania. Roślinne alternatywy sera produkowane są najczęściej z roślin takich jak soja, orzechy nerkowca lub migdały. W celu zapewnienia odpowiedniej wilgotności i tekstury produktu dodaje się wodę i olej kokosowy. Dla wzmocnienia i wzbogacenia smaku dodawane są zioła i przyprawy (np. sól, czosnek, czosnek niedźwiedzi, pieprz, oregano, tymianek), nieaktywne płatki drożdżowe, naturalne aromaty i ekstrakty.

Na rynku obecne są także wegańskie sery fermentowane, będące odpowiednikami np. serów pleśniowych. Produkcja roślinnego sera np. na bazie orzechów polega na spontanicznej fermentacji zmielonej mieszanki orzechów i wody, co prowadzi do rozwoju wielu szczepów mikroorganizmów. Inne składniki takie jak przyprawy czy dodatki, np. płatki cebuli czy pomidorów dodawane są po procesie fermentacji. Fermentacja wpływa na trwałość żywności oraz jej smak, teksturę i wartość odżywczą. Dzięki niej możemy otrzymać produkty o ciekawych smakach, podobnych do sera mozzarella, camembert lub feta. Można je pokroić lub rozetrzeć na chrupiącej kromce chleba, dodać do sałatki, makaronu, pizzy, zapiekanki, wrapów, czy po prostu przekąsić popijając lampką wina.

JOGURTY I DESERY

Jogurty i desery roślinne uzyskują kremową konsystencję i charakterystyczny smak dzięki procesowi fermentacji. Wegańskie bakterie kwasu mlekowego mogą fermentować różne rodzaje roślinnych baz takich jak napój sojowy, migdałowy, kokosowy lub orzechy nerkowca. Wegańskie desery lub jogurty to idealny wybór na smakowity początek dnia lub przekąskę między posiłkami.

SERKI

Serki kremowe śmietankowe (naturalne lub z ziołami) na bazie nerkowców, migdałów lub soi są doskonałe do kanapek, zup i innych dań wytrawnych.

TOFU

Najbardziej popularnym produktem roślinnym alternatywnym dla sera jest tofu (nazwane twarożkiem sojowym), które powstaje w procesie koagulacji napoju sojowego. Tofu nie ma własnego smaku i przyjmuje smak innych produktów. Na sklepowych półkach znajdziemy tofu naturalne lub wędzone. Tofu można spożywać na surowo, dodając je do kanapek lub sałatek. Można je także piec, smażyć, grillować, a nawet zamarynować np. w marynacie z sosu sojowego, oliwy i przypraw.

TEMPEH

Z nasion soi poddawanych procesowi fermentacji produkowany jest tempeh. Po odciedzeniu i osuszeniu ugotowanych ziaren dodawany jest do nich starter z zarodnikami *Rhizopus oligosporus*. Tempeh ma twardą konsystencję i orzechowy aromat. Całość tworzy zwarta struktura, z widocznymi ziarnami soi. Tempeh można jeść na surowo, nadaje się również do duszenia, smażenia, pieczenia, grillowania i marynowania.

PODSUMOWANIE

Fermentowany nabiał roślinny i zwierzęcy odgrywa istotną rolę w zachowaniu prawidłowej mikrobioty. Przemiany chemiczne zachodzące podczas fermentacji sprawiają, że produkty te charakteryzują się lepszą przyswajalnością, wyższą zawartością bioaktywnych cząsteczek oraz silniejszym działaniem antyoksydacyjnym. Sięgaj po żywność fermentowaną jak najczęściej, na zdrowie!

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

Roślinne alternatywy nabiału - nazewnictwo

Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej w wyroku z dnia 14 czerwca 2017 r. orzekł, że producenci żywności wegetariańskiej i wegańskiej nie mogą posługiwać się nazwami zastrzeżonymi dla produktów mlecznych, tj.: „mleko”, „jogurt”, „ser”, „masło”, „śmietanka”. Oznacza to, że dostępne na rynku roślinne substytuty mleka i produktów mlecznych muszą być znakowane prawidłowo, np.: „napój sojowy” a nie „mleko sojowe”. Producenci wymyślają ciekawe nazwy produktów np.: Perfetta, C'mon Bert, Nuzzarella lub Filona.



CIASTO KAKAOWE ZE ŚLIWKAMI



60 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

jaja - 3 szt.
śliwki - 250 g
jogurt roślinny (np. kokosowy) - 250 ml
mąka grochowa - 100 g
kakao surowe - 2 łyżki
olej kokosowy nierafinowany - 3 łyżki
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
cukier trzcinowy lub brązowy - 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jaja ubić na wysokich obrotach do uzyskania piany. Dodać cukier, następnie olej kokosowy i jogurt roślinny - delikatnie wymieszać.

KROK 2: Wsypać do masy suche składniki - mąkę i proszek do pieczenia i wymieszać do połączenia składników. Śliwki przekroić na pół i ułożyć wewnętrzną stroną do dołu na cieście. Piec około 40 minut w 180 °C.

smaczniki.pl



PIECZONA OWSIANKA Z JOGURTEM I MALINAMI - WEGAŃSKA I BEZGLUTENOWA



35 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

płatki owsiane bezglutenowe - 120 g
jogurt sojowy - 200 ml
napój roślinny - 150 ml
ksylitol - 2 łyżki
wiórki kokosowe - 1 łyżka
mus kokosowy - 1 łyżka
maliny - garść
płatki migdałowe - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki przełóż do miski i dokładnie ze sobą wymieszaj.

KROK 2: Masę rozłóż do dwóch kokilek, na wierzchu ułóż maliny i posyp płatkami migdałowymi. Wstaw do nagrzanego na 180 °C piekarnika i piecz przez 20 - 25 minut

Zdrowie na języku



EGZOTYCZNE JOGURTOWO-OWSIANE ŚNIADANIE W SŁOIKU



15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

jogurt sojowy - 1,5 szklanki
mango - 1 szt.
płatki owsiane górskie - 6 łyżek
wiórki kokosowe - 2 łyżki
syrop klonowy - 2 łyżki
cząstki mandarynki - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jogurt sojowy przełóż do miseczki, dodaj do niego wiórki kokosowe i jedną łyżkę syropu klonowego. Wymieszaj. Mango obierz ze skóry i oddziel od pestki. W drugiej miseczce zmiksuj owoc z łyżką syropu klonowego. Przygotuj 2 słoiczki z nakrętką. Do każdego nasyp na dno po dwie łyżki płatków owsianych. Na płatki wyłóż ok. 1 centymetr warstwę jogurtu, na jogurt wyłóż warstwę musu z mango. Na mus znowu wysyp płatki owsiane i tak, aż do skończenia składników lub miejsca w słoiku. Górną, ostatnią warstwę powinien być jogurt. Wierzch udekoruj cząstkami mandarynki i posyp wiórkami kokosowymi. Śniadanie w słoiku włóż do lodówki na kilka godzin lub na całą noc.

wegeweda



ŁÓDECZKI Z SAŁATY RZYMSKIEJ, Z WĘDZONYM TOFU I SOSEM MUSZTAROWO-KOLENDROWYM



SKŁADNIKI (1 porcja):
sałata rzymska - 1 szt.
wędzone tofu - 1 kostka
czerwona papryka - 1/2 szt.
pomidory truskawkowe - 1 garść
czarne oliwki - 1 garść
suszone pomidory - 6 szt.
cebula dymka + szczypior - 1 szt.
papryczka chili - 1 szt.
sól i pieprz - do smaku

SOS:
gałązki kolendry - kilka
jogurt sojowy - 3 łyżki
musztarda francuska - 1 łyżka
sok z cytryny - 2 łyżki
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Z sałaty oddziel liście. Dokładnie je umyć, osuszyć i na dużym talerzu ułożyć z nich kwiat.

KROK 2: Pomidorki pokroić w ćwiartki, paprykę i cebulkę dymkę – w kostkę, oliwki i papryczkę chili – w plasterki, suszone pomidory – w cienkie paseczki. Szczypior drobno posiekać. Tak przygotowanymi warzywami równomiernie posyp sałatę.

KROK 3: Tofu rozkrusz i rozłóż na wierzchu. Całość posól i popierz.

KROK 4: Do kielicha blendera włóż kolendrę, dodaj jogurt, sok z cytryny, musztardę, posól i popierz, a następnie zmiksuj na gładki sos. Polej nim sałatę i zajądaj!

wegeweda



DOMOWA PASTA Z KURCZAKA



20 min

SKŁADNIKI (10 porcji):
ugotowany kurczak - 100 g
jogurt roślinny - 3 łyżki
sól, pieprz - do smaku
świeże zioła - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kurczaka pokroić na drobne kawałki i razem z ziołami, jogurtem i przyprawami wrzucić do pojemnika i całość zblendować na jednolitą masę. Podawać z chlebem lub tortillami.

Szybko Tanio Smacznie



COLESLAW Z MŁODEJ KAPUSTY



15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
młoda kapusta - 1/2 szt.
marchew - 1 szt.
cebula - 1/2 szt.
majonez wegański - 3 łyżki
jogurt naturalny sojowy - 3 łyżki
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę poszatkuj, cebulę pokroić w drobną kostkę, marchew zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Przełóż do miski. Majonez wymieszaj z jogurtem, posól i popierz. Sos wlej do sałatki i porządnie wymieszaj. Na koniec dodaj jeszcze odrobinę soli i pieprzu.

wegeweda



LEKKA ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I CUKINII Z KOPERKOWYM JOGURTEM



80 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
ziemniaki - 1/2 kg
cukinia - 2 szt.
pomidory - 2 szt.
jogurt sojowy - 400 ml
koperek - 1/2 pęczu
tymianek - 2 łyżki
słodka papryka - 1 łyżeczka
suszona natka pietruszki - 1 łyżka
płatki drożdżowe bezglutenowe - 2 łyżki
sól - do smaku
oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Obrane ziemniaki i nieobrane cukinie pokrój w cienkie plasterki.

KROK 2: W miseczce wymieszaj jogurt, posiekany lub suszony koperek, płatki drożdżowe i sól.

KROK 3: Naczynie żaroodporne posmaruj oliwą. Na spód wyłóż ściśle jedną warstwę ziemniaczanych plasterków. Posyp solą, tymiankiem, natką pietruszki i papryką. Następnie tak samo ułóż plastry cukinii i posyp tylko solą. Polej sporą ilością jogurtu i dokładnie rozsmaruj po całej warstwie. Na warstwę jogurtu, ponownie rozłóż ziemniaki i tak, aż skończą się składniki. Ostatnią warstwę przykryj jogurtem.

KROK 4: Na wierzchu ułóż pokrojone w plastry pomidory. Posyp płatkami drożdżowymi i suszoną natką pietruszki. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 200 °C przez około godzinę.

wegeweda



SERNIKI TRUSKAWKOWE NA ZIMNO ZAMKNIĘTE W SŁOIKU



20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

truskawki świeże lub mrożone - trochę
jogurt typu greckiego - 250 g
twaróg - 250 g
erytrytol / cukier / miód akacjowy / syrop
klonowy - 2-3 łyżki
żelatyna w proszku lub listkach - 20 g

dodatki:

truskawka liofilizowana, melisa lub mięta,
ciastka lub biszkopty - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ser i jogurt powinny mieć w miarę temperaturę pokojową, aby żelatyna nie zrobiła się grudkowata.

KROK 2: Truskawki umyć, usunąć szypułki i podgrzać, aby puściły sok (nie musi się zagotować) i zmiksować. Do gorących truskawek dodać żelatynę i wymieszać (płatki żelatyny namoczyć tak jak w opisie na opakowaniu) i dobrze wymieszać. Dodać do tego twaróg, jogurt, wanilię i wybrany słodzik i wszystko razem zmiksować.

KROK 3: Gotową masę przełożyć do słoiczek i wstawić do lodówki na ok. 1,5 godziny do stężenia. Na dno słoiczek można pokruszyć ciastka lub położyć biszkopty. Udekorować wierzch np. liofilizowanymi truskawkami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

öma

Ökologische Molkereien Allgäu



**NAJLEPSZE
PRODUKTY
MLECZNE**



**PYSZNY
I
EKOLOGICZNY**



DESER TRUSKAWKOWY



5 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
truskawki - 1/2 kg
śmietana słodka (opcjonalnie kwaśna)
- trochę
miód lub cukier (opcjonalnie) - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Truskawki pozbawiamy szypułek i myjemy.

KROK 2: Wkładamy do miseczki ewentualnie posypujemy lekko cukrem lub dodajemy miodu i rozgniatamy widelcem.

KROK 3: Rozgniecione truskawki zalewamy śmietanką i mieszamy.

Barbara Strużyna



KOKTAJL TRUSKAWKOWY



5 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
truskawki - 1/2 kg
mleko lub napój roślinny (np. jaglany, owsiany bezglutenowy, sojowy) - 4 szklanki
miód lub inny słodzik (opcjonalnie) - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Truskawki myjemy i pozbawiamy szypułek.

KROK 2: Wrzucamy do blendera dokładnie resztę składników i miksujemy.

KROK 3: Rozkoszujemy się pięknymi okolicznościami natury i wspaniałym napojem. W gorące dni możemy koktajl zmiksować z kostkami lodu lub je dorzucić do szklaneczek.

Barbara Strużyna



PROZIAKI



40 min

SKŁADNIKI (20 porcji):
mąka pszenna - 500 g
cukier - 2 garści
jajko - 1 szt.
twaróg - 125 g
masło - 25 g
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
sól - szczypta
kefir - 2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło wyjąć z lodówki wcześniej, aby było miękkie. Mąkę, sól, cukier, twaróg, jajko, masło i sodę oczyszczoną wszystko razem zagnieść. Dodawać kefir i zagniatą ciasto. Ciasto nie powinno być zbyt twarde. Ciasto rozwałkować na ok. 1 cm grube. Wycinać nożem kwadraty i piec na suchej patelni.

Iwona Żuczek



PUSZYSTY CHLEB NA KEFIRZE



180 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
mąka pszenna typ 750 - 600 g
mąka pszenna typ 720 - 100 g
świeże drożdże - 25 g
woda - 200 ml
kefir - 350 ml
miód - 1 łyżeczka
sól - 2 łyżeczki
dowolne drożdże - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do misy robota kuchennego wkruszyć drożdże. Następnie dodać miód i ciepłą wodę. Wszystko rozmieszać za pomocą rózgi. Nie zostawiać do wyrośnięcia. Od razu wsypać mąki, sól i wlać kefir w temperaturze pokojowej. Całość dokładnie wymieszać za pomocą haka. Ciasto nakryć folią spożywczą i wstawić do lodówki.

KROK 2: Jeśli chcemy chleb na śniadanie, to ciasto należy wyrobić wieczorem i wstawić do lodówki na całą noc. Natomiast jeśli chcemy na kolację, to ciasto należy wyrobić rano. Można przed pracą. To zajmuje dosłownie chwilę

KROK 3: Po kilku godzinach ciasto wyjąć z lodówki. Dodać ziarna i w misie ponownie chwilę wyrobić ręką. Włożyć do piekarnika naczynie żeliwne lub żaroodporne z pokrywką i nagrzać do 220 stopni Celsjusza. Gorące naczynie wyjąć na blat i od razu włożyć ciasto. Dzięki wysokiej temperaturze chleb nie przyklei się do naczynia. Przykryć i wstawić do piekarnika na 25 minut. Po tym czasie zdjąć pokrywkę i zmniejszyć temperaturę do 200 stopni. Piec kolejne 25 minut. Następnie wyjąć chleb z naczynia i ostudzić na kratce.

MagdalenaKK



TWAROGOWE GOFRY Z CYNAMONEM



🕒 20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

twaróg - 200 g
mąka orkiszowa - 5 łyżek
cynamon - 1 łyżeczka
jaja - 2 szt.
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
cukier trzcinowy - 1 łyżka
roztopione masło - 30 ml
mleko - 1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Twaróg rozdrobiłam tłuczkiem do ziemniaków, wbiłam jaja i wymieszałam łyżką, potem dałam resztę składników i wymieszałam na jednolite gęste ciasto. Smażyłam porcjami w nagrzananej i posmarowanej olejem gofrownicy.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



OMLET Z WARZYSWAMI I SERKIEM WIEJSKIM (LOW FODMAP)



🕒 10 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

jaja - 4 szt.
serek wiejski - 1 opakowanie
papryka - 1/2 szt.
szpinak - 1 garść
ser cheddar - 1 garść
sól i pieprz - do smaku
oregano - 1/2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jajka wbić do miski, dodać garść szpinaku, pokrojoną w kostkę paprykę, sól i pieprz oraz oregano.

KROK 2: Wymieszać wszystko widelcem. Przebrać na rozgrzaną na średnim ogniu patelnię i smażyć kilka minut. Następnie posypać po wierzchu startym na dużych oczkach cheddarem i włożyć na 3-5 minut pod do piekarnika z funkcją grill. Można posypać szczypiorkiem lub listkami bazylii.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



JAJKA PO TURECKU



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

jaja - 2 szt.
jogurt grecki - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
masło - 1 łyżka
papryka wędzona i słodka - 1/2 łyżeczki
koperek - 1 łyżka
kolendra - do smaku
ocet - 1 łyżeczka
oliwa - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W misce wymieszaj jogurt gęsty z przeciśniętym czosnkiem, odrobiną soli i pieprzu. Odstaw na chwilę.

KROK 2: W garnku zagotuj wodę, dodaj ocet. Zamieszaj wodę, tworząc wir. Wbij jajko do miseczki, a następnie delikatnie wlej je do wirującej wody. Gotuj przez 3 minuty. Wyjmij jajko łyżką cedzakową i odsącz na ręczniku papierowym lub na sitku. Powtórz zadanie z drugim jajkiem.

KROK 3: Rozpuść masło z oliwą na małej patelni, dodaj paprykę i kolendrę. Podsmaż chwilę, aż masło nabierze intensywnego aromatu. Na talerzu rozsmaruj jogurtowy sos. Ułóż jajka i polej aromatycznym masłem. Posyp koperkiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



PIEROGI Z BORÓWKAMI



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ciasto:

mąka pszenna - 1 kg
jajko - 1 szt.
woda - 400 ml
olej - 100 ml
sól - szczypta

farsz:

borówki amerykańskie - 500 g
skrobia ziemniaczana - 1 łyżka
cukier - 3 łyżki
do podania: śmietanka słodka
lub jogurt naturalny - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotowujemy ciasto na pierogi. Na stolnicę wsypujemy mąkę, sól i jajko, które należy wmieszać w mąkę. Zagotowujemy wodę i wolnym strumieniem wlewamy do mąki, delikatnie mieszamy uważając, by się nie poparzyć, wlewamy również olej. Wyrabiamy do połączenia się składników. Uformowaną kulę podsypujemy mąką i dzielimy na części.

KROK 2: Umyte borówki, odsączamy i wsypujemy do miski, łącząc ze skrobią i cukrem.

KROK 3: Kawałki ciasta wałkujemy na cienki placek i wycinamy kółka. W każde kółko wkładamy borówkowy farsz i zalepiamy brzegi formując pieroga.

KROK 4: W garnku gotujemy wodę z odrobiną soli i oleju. Do gotującej się wody wrzucamy po kilka pierogów gotując, od wypłynięcia około 3-4 minuty.

Paulina Jasińska



Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl

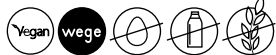
Barbara Stawijma

Kokos na lato

Spotkanie z kokosem to zawsze przygoda. I nie mówię tu o wodzie kokosowej zamkniętej w kartonie lub wiórkach, mówię o świeżym strząśniętym z drzewa kokosie. W krajach, gdzie rosną palmy kokosowe, spektakularnie ścinają tasakiem górną część orzecha, wkładają słomkę i gotowe. Woda z kokosa jest wręcz uzależniająca. Odżywia, nawadnia i jak żaden inny napój pasuje na upalne dni. W domu toczę walkę z tym twardym przeciwnikiem. Po wypiciu przyjemnie słodkiej aromatycznej wody, w smaku przypominającej tą pitą w egzotycznych krajach, brutalnie dostaję się do jego delikatnego, lekko słodkiego, białego wnętrza. Zwykle zjadam miąższ tak od razu, ale czasami dodaję go do dań, które akurat przygotowuję.



IZOTONIK - NATURALNY, ZDROWY I ŚWIEŻY KOKOS



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kokos świeży ze słomką - 1 szt.
kokos młody ze słomką - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kokosy przechowujemy w lodówce. Działamy wg instrukcji na opakowaniu. Robimy dwie dziurki i do jednej wkładamy słomkę, wypijamy.

KROK 2: Aby dostać się do środka - uderzamy wzdłuż naciętej linii na kokosie lub w przypadku młodego orzecha jeszcze z włóknistą częścią zwaną mezokarpem, ostrym dużym nożem wbijamy się w miękką, górną część i próbujemy naciąć go na okrągło. Z rozłupanego orzecha wydłubujemy łyżką biały, miękki miąższ.



MLECZNA KANAPKA Z KOKOSOWYM MIĄŻSZEM



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mleczny wkład:

kokosowy miąższ z młodego kokosa z 1 szt.
napój kokosowy do gotowania 9 % - 1/2
szklanki ok. - 250 ml
żelatyna w listkach - 3 szt.
biała czekolada - 80 g
sól szczypta

czekoladowa część:

kuwertura gorzka czekolada 70 % - 200 g
napój kokosowy do gotowania 9 % - 5 łyżek

dotatkowo:

krem pistacjowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Rozpuszczamy czekoladę kuwerturę gorzką 70 % w kąpielii wodnej. Do garnka z wrzątkiem wkładamy mniejszy garnuszek (najlepiej rondel) i do niego wlewamy 5 łyżek napoju kokosowego i pokruszoną kuwerturę. Jeśli pominiemy napój, to czekolada po schłodzeniu będzie twarda, gdy dodamy napój czekolada nie do końca stwardnieje i zostanie miękka, będzie także wymagała przechowywania w lodówce. Połowę czekolady wylewamy do formy (można użyć formy do czekolady lub innej o powierzchni 10 cm na 21 cm i wysokości co najmniej 2 cm. Czekoladę rozkładamy również na boki formy na wysokość ok. 2 cm.

KROK 2: Listki żelatyny moczymy w zimnej wodzie ok. 5 minut. W rondelku (podobnie jak kuwerturę) rozpuszczamy białą czekoladę z 5 łyżkami napoju kokosowego (z 250 ml napoju). Gdy się rozpuści - od razu wkładamy listki żelatyny i energicznie mieszamy do ich rozpuszczenia. W małym mikserze miksujemy świeży miąższ kokosa z pozostałą częścią napoju kokosowego i powoli dodajemy go do rozpuszczonej żelatyny energicznie mieszając. Możemy to wszystko przełożyć z powrotem do miksera i zmiksować.

KROK 3: Na wychłodzoną czekoladę w formie wykładamy najpierw dwie łyżki pasty pistacjowej a następnie wylewamy białą czekoladę z kokosem i odstawiamy do lodówki do stężenia.

KROK 4: Po 15 minutach wykładamy na białą warstwę kuwerturę (ponownie rozpuszczoną w kąpielii wodnej) i wyrównujemy powierzchnię. Wkładamy do lodówki na kilka godzin. Po wyciągnięciu z lodówki kroimy na dowolne kawałki i zjadamy. Świeży miąższ kokosowy jest miękki i przyjemny w gryzieniu, nie musimy go miksować bardzo długo wystarczy rozdrobnić go aby wyczuwalne były w kanapce jego kawałki.



Kwiaty jadalne

Kwiaty jadalne, to kwiaty, które możemy bezpiecznie spożywać. Są popularnym i niezwykle atrakcyjnym dodatkiem wzbogacającym kolor, konsystencję, zapach i smak potraw. Do najpopularniejszych kwiatów jadalnych zaliczamy kwiaty chryzantemy, liliowca, bzu lilaka, nasturcji, bratka, róży czy fiołka. Dotychczas żadna z organizacji takich jak FAO, WHO, FDA, czy EFSA nie wydała oficjalnej listy jadalnych i niejadalnych kwiatów.

Różne doniesienia wskazują, iż kwiaty jadalne gościły już na stołach mieszkańców starożytnego Bliskiego Wschodu oraz w kuchni Indian. Chińczycy dodawali je do swoich przepisów już 3000 lat p.n.e., gdzie oprócz funkcji składnika rozmaitych potraw, kwiaty jadalne wykorzystywano także w ziołolecznictwie. Starożytni Rzymianie ozdabiali swoje dania płatkami fiołków, kwiaty lawendy dodawano do sosów, a płatki wielu odmian róż stanowiły składnik purée i omeletów. W średniowiecznej Francji kwiaty nagietka używane były jako składnik sałatek. W środkowej Europie często serwowano panierowany kwiatostan bzu czarnego. W Ameryce Północnej kwiaty jadalne zyskały popularność podczas panowania królowej Wiktorii (XIX w.).

SEZON NA JADALNE KWIATY

Wczesną wiosną zebrać można jadalne fiołki, stokrotki, podbiał i pierwiosnki. Mniszek lekarski, koniczynę, bez lilak i bratki zbierzemy w maju, natomiast w czerwcu kwiaty dzikiej róży, robinii i piwonii. W największą ilość kwiatów zaopatrzymy się oczywiście latem, ponieważ wtedy kwitną maki, nasturcje, begonie, rumianek, lawenda, jaśmin, goździki, chabry, malwy, petunie i ogórecznik.

W zależności od gatunku kwiatów jemy je całe lub tylko ich określoną część. Przykładowo, spożywamy tylko i wyłącznie płatki tulipanów, chryzantem, róż, lawendy, nagietka czy goździka usuwając uprzednio gorzkie, białe części podstawy płatków. W przypadku stokrotek pospolitych spożywamy tylko pąki kwiatowe, które zakonserwowane w słonej wodzie lub zalewie octowo-ziołowej stosowane są jak przyprawa lub zamiennik kaparów.

Większą część kwiatów jadalnych przed spożyciem należy pozbyć łodyg, cierpkich i kwaśnych działek kielicha, pręcików i słupków. Pyłek kwiatowy często niekorzystnie zmienia smak kwiatów i może powodować alergię.

UWAGA NA KWIATY TRUJĄCE!

Pod żadnym pozorem nie decydujemy się na konwalie, hiacynty, hortensje, kaczęce, irysy czy groszek pachnący. Kwiaty tych roślin są silnie toksyczne i trujące.

WYBRANE KWIATY JADALNE



Nasturtcja większa (*Tropaeolum majus*) – Ma lekko pikantny, pieprzny, rześki smak, który zawdzięcza obecności olejku gorczycznego (identyczny jak u rzeżuchy). Kwiaty nasturcji są dodawane do kanapek w zastępstwie musztardy, sałatek, można sporządzać z nich także ocet kwiatowy. Kwiaty te w 100 gramach zawierają 130 mg witaminy C i 45 mg luteiny.



Nagietek (*Callendula officinalis*) – Kwiaty mają lekko gorzki smak i cenione są głównie za ich kolor. Płatki można spożywać na surowo, suszone dodawane są do sałatek, zup, ciast, masła, ryżu, gulaszy, potraw z drobiu, herbaty. Używane są czasami jako substytut szafranu i kurkumy do doprawiania i barwienia ryżu oraz innych potraw. Jadalny, żółty barwnik otrzymywany z kwiatów brzoźnych stosowany jest do barwienia margaryn i serów.





Batek ogrodowy (*Viola x wittrockiana*) – Płatki mają łagodny, zielny smak. Ciekawostką jest fakt, iż bratki, które słodko pachną, mają ciekawy, miodowy smak. Stanowią doskonały dodatek do sałatek owocowych, serów, lekko słodkich zup, dań mięsnych czy z potraw z ryżu. Są również idealne do dekoracji tortów i ciast.



Fiołek trójbarwny (*Viola tricolor*) – zwany popularnie bratkiem polnym. Ma zielny smak, a jego kwiaty są używane do aromatyzowania win, likierów, syropów i olejów. Młode liście i pączki kwiatowe dodaje się do sałatek i wykwintnych zup.



Lilak pospolity (*Syringa vulgaris*) – ma lekko gorzki smak. Kwiaty lilaka nadają się doskonale jako przyprawa lub jako dodatek do ciast. Warto spróbować jego kwiatów w połączeniu z ulubionym jogurtem oraz w wersji kandyzowanej w różnego rodzaju deserach.

WŁAŚCIWOŚCI

Kwiaty jadalne posiadają bogate walory smakowe, dietetyczne oraz prozdrowotne. Z pewnością warto włączyć je do codziennej diety.

Kwiaty jadalne są niskokaloryczne i stanowią cenne, naturalne źródło ważnych związków biologicznie czynnych. Zawierają dużo witamin (w tym witaminę C), składników mineralnych, olejków eterycznych i karotenoidów. Kwiaty jadalne cechują się także silną aktywnością antyoksydacyjną, a badania naukowe wykazały występowanie w nich polifenoli (głównie flawonoidów i kwasów fenolowych). Niektóre odmiany kwiatów posiadają większą ilość polifenoli w porównaniu z owocami. Szczególnie wysoką zawartością odznaczają się kwiaty nasturcji i rumianku pospolitego.

ZASTOSOWANIE

Stwierdzono około 80 gatunków kwiatów jadalnych. Doskonale smakują świeże, można je także suszyć, kandyzować, krystalizować lub marynować. Jadalne kwiaty najczęściej wykorzystywane są do ozdabiania napojów (np. lemoniad) i potraw (przystawek, sałatek, surówek, sosów, kanapek, ciast), dodaje się je również do przyrządzenia herbat, syropów, win, likierów, nalewek, octów, miodu, oliw, zup, galaretek, konfitur, lodów czy cukru. Płatki dzikiej róży, kwiaty hyzopu lekarskiego, nawłoci czy bzu czarnego dodawane są nawet do chleba.

Z kwiatów stokrotek, fiołków i bzu lilaka przyrządza się delikatne galaretki. Kwiaty dzikiego bzu dodawane są do konfitur truskawkowych, płatki róż uciera się z cukrem i wykorzystuje się na przykład jako nadzienie do pączków. Niektóre jadalne kwiaty można także krótko podsmażyć na dużym ogniu lub utrwać się je w destylatach.

Kwiaty jadalne mają ciekawe zastosowanie jako naturalny barwnik, w alternatywie do syntetycznych barwników żywności. Zazwyczaj używane są, aby wzmocnić kolor, zapach i smak sałatek, zup, przystawek, deserów i drinków. Kostki lodu z kwiatami stanowią atrakcyjny dodatek do wody, lemoniady, mrożonej herbaty, białego wina, drinków czy koktajli.

KWIATY W KOSTACH LODU

Płatki kwiatów jadalnych umieszczone w formie do kostek lodu należy zalać przefiltrowaną, przegotowaną wodą. Lód nie przybierze wówczas matowej, białej barwy i będzie krystalicznie czysty.

Suszone kwiaty jadalne można zmielić i uzyskać przepyszny, kwiatowy puder (np. hibiskusowy, lawendowy czy różany). Można w nim obtaczać praliny, dodać go do wypieku ciast czy francuskich makaroników.

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





LEMONIADA Z CZERWONEJ KONICZNY



20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

koniczyna czerwona (świeże kwiaty)
- 1 szklanka
woda - 1 litr
cukier - 1/4 szklanki
drożdże winne - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Po zerwaniu kwiaty koniczyny zostawiany na 1-2 godziny, aby owady ją opuściły. Następnie wkładamy je do butelki z szeroką szyjką.

KROK 2: Wodę mieszamy z cukrem i odrobiną drożdży i wlewamy do koniczyny.

KROK 3: Zakręcamy i stawiamy na słonecznym miejscu, co jakiś czas wstrząsamy butelką i odkręcamy, aby odgazywać nadmiar gazów (aby nie rozsądziło butelki).

KROK 4: Po 3-5 dniach lemoniada powinna być już gotowa. Płyn zmieni kolor na jasno różowy.

KROK 5: Po tym czasie zlewamy płyn, odciskamy mocno koniczynę. Przelewamy do butelek i odstawiamy w chłodne miejsce (najlepiej do lodówki). 3-5 dniowa lemoniada jest musująca, lekko słodka i orzeźwiająca, pachnąca latem.

OD AUTORKI:

Kwiat koniczyny ma przyjemny słodki, łąkowy smak, kojarzący się z latem. W tamtym roku z mojej łąki kwietnej zrobiłam eksperymentalnie syrop z 3 rodzajów koniczyny, był pyszny. Zrobiłam też ocet, także wyjątkowo aromatyczny, suszyłam kwiaty jako dodatek do herbatek, kiisałam kwiaty, a w tym roku przyszedł czas na lemoniadę. I tym razem to także był udany eksperyment. Takiej lemoniady nie kupi się w żadnym sklepie. Jak dla mnie jej smak jest na równi z lemoniadą z bławatka, którą robię od wielu lat, obowiązkowo.



Zeskanuj kod QR
po lemoniadę
z bławatka!

Nikita

Bez glutenu, bez ograniczeń smaku!





KISZONE STOKROTKI



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
kwiaty stokrotek - trochę
solanka (1 łyżka soli na 1 l wody)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W suchy, słoneczny dzień zbieramy stokrotki, w czystej okolicy lub w swoim ogrodzie. Przygotować solankę w proporcji 1 łyżka soli na 1 l wody.

KROK 2: Świeże stokrotki układamy dosyć ciasno w słoiczkach, zalewamy wodą z solą. Zakręcamy słoiki. Odstawiamy na kilka dni.

KROK 3: Jeżeli solanka wykipi ze słoiczka, to należy dolać trochę solanki, aby stokrotki były całkowicie przykryte. Wszystkie kiszonki to superfood, a dzikie warzywa kiszzone to podwójny superfood.

Nikita



CUKIER BZOWY



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
kwiaty bzu lilaka - 1 szklanka
cukier - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zerwać kilka gałązek bzu, z dala od drogi w słoneczny dzień. Oberwać wszystkie zielone części, aby został sam kwiat.

KROK 2: Kwiat zblendować lub posiekać, ja to zrobiłam elektrycznym siekaczem.

KROK 3: Rozdrobniony kwiat mieszać z cukrem. Rozłożyć cienką warstwą na pergaminie. Suszyć przez 2 dni, co jakiś czas przemieszać.

KROK 4: Można też suszyć w piekarniku w temperaturze 40 stopni. Wysuszony cukier przesypać do słoika.

Skoter



RÓŻANA SAŁATKA



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
płatki dzikiej róży - 60 szt.
liście świeżego szpinaku - 20 szt.
liście sałaty - 20 szt.
kwiaty bratka polnego - 10 szt.
ziarna słonecznika - 4 łyżki
oliwa z oliwek - 1 łyżka
sok z cytryny - 1 łyżka
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Z płatków liści usunąć białe końcówki, które są gorzkie. Liście wypłukać i osuszyć.

KROK 2: Liście i płatki porwać na mniejsze kawałki. Dodać ziarna słonecznika wcześniej moczone przez godzinę. Dodać oliwę i sok z cytryny, doprawić do smaku solą i pieprzem. Wymieszać.

Skoter



KWIATY BZU W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM



25 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
jajka - 2 szt.
mąka - 1 szklanka
mleko - 3/4 szklanki
kwiaty czarnego bzu - 6 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kwiaty czarnego bzu opłukać pod bieżącą wodą. Z pozostałych składników przygotować ciasto naleśnikowe. Baldachy kwiatów moczyć w cieście. Kłaść na rozgrzany tłuszcz i po podsmażeniu z jednej strony obciąć gałązki i przewrócić na drugą stronę. Podawać od razu. Można ewentualnie polać odrobiną miodu.

PrzepisyMargaretki



PLACUSZKI AKACJOWE



90 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
kwiaty akacji - 2 szklanki
mąka - 2 szklanki
mleko - 1 szklanka
cukier - 3/4 szklanki
jajko - 2 szt.
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
cukier puder - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zbrane kwiaty oberwać z łodyżek, a następnie z każdego kwiatuszka oberwać szypułki. Zmiksować wszystkie składniki na ciasto, na koniec dodać płatki. Smażyć na rumiano na dowolnym tłuszczu.

Skoter



SUSZONE PŁATKI Z KWIATÓW DZIKIEJ RÓŻY NA HERBATKĘ



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
płatki dzikiej róży - dowolna ilość

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki z kwiatów dzikiej róży zebrać z dala od dróg w pogodny dzień. Oberwać białe końcówki, które dodają gorczki. Płatki porwać na mniejsze kawałki. Rozłożyć płasko do suszenia. Ja suszyłam na słońcu, ususzyły się przez jeden dzień i nie zmieniły koloru.

WARTO WIEDZIEĆ:

Płatki dzikiej róży mają wiele cennych właściwości, działają uodporniająco, przeciwnowotworowo, przeciwzapalnie i detoksykacyjnie.

Skoter



SZYBKI JABŁECZNIK BISKOPOWY

wege

60 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

mąka pszenna lub mieszanka bezglutenowa - 250 g
cukier - 200 g
jaja - 4 szt.
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
ekstrakt cytrynowy - kilka kropel
jabłka najlepiej antonówki lub szara reneta - 4-5 szt.

polewa:

masło - 100 g
cukier trzcinowy - 80 g
kakao - 3-4 łyżki
mleko - 2-3 łyżki
kwiaty jadalne i zioła do dekoracji - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jabłka myjemy i kroimy w kostkę. Tortownicę o średnicy 24-26 cm wykładamy papierem do pieczenia, smarujemy masłem i posypujemy bułką tartą, układamy pokrojone jabłka.

KROK 2: Jajka ubijamy z cukrem na puszystą masę. Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia i dodajemy do jaj. Mieszmamy, dodajemy ekstrakt cytrynowy i znowu mieszmamy. Masę układamy na jabłkach i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni.

KROK 3: Pieczemy 40-45 minut. Jak przestygnie, przewracamy do góry nogami. Przygotowujemy polewę. W rondelku rozpuszczamy masło z cukrem, dodajemy kakao i mleko, mieszmamy i polewamy ciasto. Dekorujemy świeżymi kwiatami i ziołami wg uznania.

Nikita



PIZZA CZERWONA, PIZZA BIAŁA

wege

60 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

mąka pszenna typ 480 lub typ 0 - 500 g
drożdże świeże - 30 g
mleko - 200 ml
woda - 50 ml
cukier - 1 łyżeczka
oliwa - 2 łyżki
sól - płaska - 1 łyżka

wkład na czerwoną pizzę:

sos bolognese - 5 łyżek
bazyli suszona - 1 łyżeczka

ser cheddar - 100 g

ser mozzarella - 100 g

wkład na białą pizzę:

jogurt naturalny - 2 łyżki

majonez - 2 łyżki

czosnek - 1-2 ząbek

bazyli, majeranek suszony - do smaku

ser cheddar - 100 g

ser mozzarella - 100 g

dodatki:

sałata - trochę

kwiaty jadalne - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Podgrzewamy mleko i wodę, aby były ciepłe (ale nie gorące). Do pojemnika wysypujemy 1 łyżeczkę mąki, drożdże, cukier i rozcieramy razem, dolewamy ciepłego mleka i mieszmamy. Przykrywamy bawełnianą ściereczką i odkładamy w ciepłe miejsce na ok. 15 minut, aż urosną.

KROK 2: Do przesianej mąki w misce dodajemy sól i dokładnie mieszmamy, następnie dodajemy drożdże oraz oliwę i wyrabiamy ciasto bardzo dokładnie, wytwarzając siatkę glutenową. Wyrobinie ciasto zbijamy w kulę i smarujemy dokładnie oliwą i odkładamy w misce, przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 1/2 godziny.

KROK 3: Gdy ciasto wyrośnie, to dzielimy je na dwie części. Wyrabiamy chwilę i rozwałkowujemy na wielkość blachy, którą rozgrzewamy w piekarniku, a ciasto układamy na papier do pieczenia i na niego układamy składniki.

KROK 4: Na czerwoną: sos bolognese, posypujemy suszoną bazylią i układamy my starty ser cheddar i mozzarellę.

KROK 5: Na białą: sos wymieszany z jogurtu, majonezu, przeciśniętego czosnku, bazyli i oregano. Następnie posypujemy serami cheddar i mozzarellą.

KROK 6: Pieczemy w nagrzanym piekarniku: 15 minut w temperaturze 220 °C i 5 minut w 240 °C.

gotujwstyluuko.pl



Monika Więckowska
Przepisy Moniki na
naszym portalu
gotujwstylueko.pl
znajdziecie pod nickiem
Nikita

Domowe syropy

Tradycyjnie syropy sporządza się z owoców, ziół, kwiatów, warzyw, kory, liści drzew i krzewów, korzeni, nasion i innych roślin o dobroczynnych właściwościach i korzystnym wpływie na organizm. Syropy ziołowe to skoncentrowane herbaty ziołowe, zakonserwowane za pomocą cukru lub miodu. Czasem używa się do konserwacji niewielkiej ilości alkoholu.

SYROP W PRZESZŁOŚCI

Starożytna nazwa syropu to „ulepek”, która doskonale oddaje jego naturę tj. oszałamiającą słodycz i lepkość. Nazwa ulepek wywodzi się z języka arabskiego, pochodzi od słowa „julep”, które oznacza słodki smak. Natomiast źródłem łacińskiej nazwy syropu - „siropus” są arabskie słowa „siruf”, „siraf”, które oznaczają napój.

Syrop jest lekiem o bardzo starym rodowodzie, zaliczany jest wręcz do najstarszych, płynnych postaci leków.

CZY SYROP MUSI MIEĆ DUŻO CUKRU?

Klasyczny syrop to roztwór sacharozy w wodnych wyciągach roślinnych (głównie z ziół) lub sokach owocowych. Klasyczne syropy zawierają bardzo dużą ilość cukru, który pełni rolę środka konserwującego, a także maskuje często nieprzyjemny smak substancji leczniczych i ziół. Zawartość cukru w domowych syropach nie powinna być mniejsza niż 45 %, natomiast za optymalne uważa się stężenie 64 %. Gotowe syropy ekologiczne coraz częściej są wykonane z dodatkiem cukru w mniejszej ilości (nawet od 10 % do 30 %). Aby dłużej zachowywały swoją przydatność do spożycia są pasteryzowane.

Domowy syrop sporządzony z niższą zawartością cukru ma krótszą trwałość, należy go przechowywać w lodówce i to przez dość krótki okres. Aby przedłużyć jego przydatność należy poddać go pasteryzacji. Gdy na syropie zauważymy pleśń lub inne oznaki popsucia należy go bezwzględnie wyłać.

Cukier oprócz właściwości konserwujących w odpowiednim stężeniu działa osłaniająco i powlekająco na błony śluzowe, co łagodzi ból gardła i ataki kaszlu (mowa o syropach z odpowiednich ziół).

Słodziki jak stewia czy ksylitol nie są dobrym zamiennikiem cukru w syropach, nie sprawdzą się w tej roli. Zamiast cukru czasem można użyć miodu, ale należy mieć na względzie, że taki syrop dość szybko będzie fermentował. Najlepiej zrobić jego małą porcję, tyle ile nam potrzeba i szybko zużyć. Syrop na miodzie należy bezwzględnie przechowywać w lodówce do około dwóch tygodni. Ewentualnie, aby przedłużyć jego trwałość czasem dodaje się do niego alkohol.

Domowe syropy ziołowe sporządza się w celach leczniczych, a także do aromatyzowania i poprawiania smaku przeróżnych dań. Można dodawać je do wody, herbat (ziołowych, czarnych, zielonych), koktajli, jogurtów, twarożków, różnych napoi bezalkoholowych, alkoholowych drinków, robić domowe ziołowe napoje gazowane, lemoniady, kisiele, galaretki, polewać lody, naleśniki, placki, inne desery, słodzić octy lub po prostu jeść łyżeczką.

Syropy ziołowe możemy sporządzać praktycznie z każdego zioła o dobroczynnym wpływie na organizm, z kwiatów, liści, ziół, korzeni, owoców, warzyw oraz nasion.

SYROPY	SKŁADNIKI AKTYWNE (ZIOŁA)
o działaniu relaksującym, uspokajającym	melisa, lawenda, geranium, płatki dzikiej róży, werbena cytrynowa, dziurawiec, kozłek lekarski
 pomocne przy przeziębieniu, kaszlu, gorączce	geranium, kwiat lipy, miódunka, kwiat mniszka lekarskiego, sosna (zarówno igły, jak i młode pędy), malina, tymianek, hyzop, podbiał, kwiaty bzu czarnego, wiązówka błotna, malina (owoce, liście i gałązki), kora wierzby, babka lancetowata, szalwia, rozmaryn
o działaniu wykrztuśnym (rozrzedzającym śluz i ułatwiającym usunięcie nagromadzonej wydzieliny)	hyzop, macierzanka, tymianek, lebidoka (oregano), anyż, dziewanna, korzeń omanu
na gardło i drogi oddechowe o działaniu osłaniającym (powlekającym), nawilżającym i odkaszającym:	prawosław lekarski, malwa czarna, ślaz dziki, rumianek, lipa, maliny, imbir, czarny bez, kwiat: ślazu, czarnej malwy i dziewanny, podbiał pospolity, babka lancetowata, szalwia, lukrecja, miódunka, oregano, hyzop
wzmacniające odporność	"jeżówka, czarny bez, dzika róża, rokitnik, imbir, oregano, kurkuma, cynamon, aronia
orzeźwiające doskonale do lemoniad	mięta (różne odmiany), melisa (różne rodzaje), werbena cytrynowa, trawa cytrynowa, bazylija cytrynowa, bylica boże drzewko (np. odmiana coca cola i cytrynowa)
wzmacniające serce i układ krążenia	kwiaty głogu, owoce głogu, aronia, ziele serdecznika, kozłek lekarski, dzika róża owoce, melisa lekarska, miłorząb japoński (Ginkgo biloba)
o działaniu przeciwbólowym	złocien maruna (zwłaszcza na migreny), imbir, krwawnik, rumianek, melisa, lawenda, geranium, goździki, werbena cytrynowa, wiązówka błotna, kora wierzby
wspierające drogi moczowe i nerki	żurawina, nawłoc, pokrzywa, liść brzozy
łagodzące objawy klimakterium	czerwona koniczyna, krwawnik, szyszki chmielu, melisa

JAK ZROBIĆ SYROP?

Najprostszy syrop przygotowuje się na bazie naparu lub odwaru z ziół - po prostu miesza się jego porcję z cukrem (klasyczna proporcja to 64 części cukru na 36 części odwaru). Taką mieszankę należy delikatnie podgrzewać, cały czas mieszając aż do zgęstnienia i całkowitego rozpuszczenia cukru. Gotowy syrop przecedza się przez gęste sito i przelewa do wyparzonych wcześniej butelek (najlepiej z ciemnego szkła), zakręca i przechowuje w chłodnym miejscu, najlepiej w lodówce. Ewentualnie poddaje się je pasteryzacji, aby przedłużyć trwałość.

METODY SPORZĄDZANIA SYROPÓW:

W zależności od surowca syropy można sporządzać różnymi metodami:

- z użyciem wody z dodatkiem cukru lub miodu
- bez użycia wody, tylko z dodatkiem cukru lub miodu
- z niewielkim dodatkiem alkoholu jako środka konserwującego
- w zależności od temperatury przygotowania
- na zimno (owoce, świeże kwiaty, liście, zioła, korzenie)
- na gorąco

Syropy z ziół możemy sporządzać zarówno z ziół świeżych, jak i suszonych. W celu przygotowania ziołowego syropu potrzebny jest bardzo mocny napar lub odwar. Możemy zrobić syrop z pojedynczego zioła lub mieszanki ziół o podobnym działaniu (nie łączymy ziół o przeciwnych działaniach). Pierwsza czynność to wybór i zbiór ziół, kwiatów czy innych surowców, następnie mycie i osuszenie (z wyjątkiem kwiatów, tych nie powinno się myć ze względu na utratę cennych pyłków) oraz rozdrobnienie większych części.

SYROP ZIOŁOWY Z WODĄ I CUKREM, NA GORĄCO:

- wybrane zioła (jeden rodzaj lub mieszanka kilku gatunków),
- woda, cukier, lub miód
- ewentualnie naturalne dodatki: sok z cytryny, limonki, kwas cytrynowy

Przygotowane zioła wkładamy do garnka o dowolnej pojemności, lekko je ugniatamy, a następnie zalewamy wrzącą wodą. Wody wlewamy tylko tyle, aby zioła były zanurzone i nie wystawały nad powierzchnię. Chodzi, o to, aby napar był naprawdę mocny i skoncentrowany. Całość przykrywamy pokrywą (aby nie ulatniały się olejki eteryczne z ziół) i odstawiamy do ostudzenia, a następnie wstawiamy do lodówki i trzymamy od 12 do 48 godzin. W międzyczasie dobrze jest całość zamieszać. Po tych 12 - 48 godzinach całość lekko podgrzewamy i odciskamy zioła na sicie, mocno je odciskając. Uzyskujemy mocny wywar ziołowy, który łączymy z cukrem. Ilość cukru zależy od naszych preferencji, minimum to 500 - 600 g na 1 l płynu, klasyczne proporcje to 1:1, a nawet 1:2. Płyn ziołowy wlewamy do garnka, wysypujemy cukier i powoli podgrzewamy na małym ogniu. Czas podgrzewania zależy od tego czy chcemy syrop zagęścić, czy może być bardziej płynny. Pod koniec możemy dodać sok wyciśnięty z cytryny, limonki lub kwas cytrynowy, który będzie wzbogacał smak syropu i dodatkowo będzie naturalnym konserwantem.

SYROP - SZYBKIE SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na początku gotujemy syrop cukrowy, do momentu aż stanie się całkowicie klarowny i takim gorącym syropem zalewamy zioła wraz z pokrojonymi cytrynami (limonkami). Następnie odstawiamy na 24 godziny w chłodne miejsce. Następnego dnia gotowy syrop ziołowy przecedzamy przez sito i ponownie krótko gotujemy. Gorący wlewamy do wyparzonych butelek i natychmiast je zakręcamy. Jeżeli użyjemy mniej cukru, to dobrze jest taki syrop poddać pasteryzacji lub przechowywać w lodówce i szybko zużyć.

SYROP ZIOŁOWY BEZ WODY, Z CUKREM, NA ZIMNO:

- liście, kwiaty, owoce
- cukier
- słój

Tą metodą możemy zrobić syropy z miękkich owoców (np. maliny, truskawki, żurawina, porzeczka itd.), korzeni (np. chrzan, cebula, imbir, buraki itd.), zioła (np. liście babki lancetowatej, podbiał, kwiaty mniszka itp.) i inne np. zielone orzechy włoskie. Ta metoda znana jest do wieków, stosowana przez nasze babcie.

Do wyparzonego słoja wkładamy warstwami wybrany surowiec, każdą warstwę przesypujemy cukrem (czasem można użyć miodu). Na koniec jeszcze całość lekko ubijamy. Ostatnia warstwa to cukier, wierzch dobrze jest spryskać spirytusem. Taki słój z reguły odstawia się na 7-10 dni w ciepłe i dobrze nasłonecznione miejsce, ale nie zbyt gorące (chyba że przepis stanowi inaczej). Nastaw należy kontrolować. Czasami należy go trzymać w ciemnym miejscu, ale w takim przypadku proces może się wydłużyć.

Kolejny etap zależy od surowca, czasami syrop odstawia się jeszcze w chłodne miejsce na kilka tygodni, a czasami przecedza i zlewa do butelek. Niektóre syropy trzyma się razem z wsadem i konsumuje całość np. płatki mniszka czy maliny.

Przykładowe przepisy na syropy

ZDROWY I PYSZNY SYROP COLA

Składniki:

- 2-3 garści ziela bylicy boże drzewko cola (Artemisia abrotanum var. maritima)
- 1 garść mięty
- 1 garść melisy
- 1 szczypta mielonej wanilii lub 1/2 wydrążonej laski wanilii
- 1 cytryna pokrojona w cienkie plasterki
- 1 pomarańcza pokrojona w cienkie plasterki
- 2 łyżki kwasu cytrynowego lub sok wyciśnięty z cytryny / limonki
- 3 litry wody
- 1,5-2 kg cukru

Sposób przygotowania:

Wszystkie zioła płuczemy, osuszamy, rwiemy na mniejsze części i wkładamy do słoja o pojemności 4 l, zalewamy 3 l letniej wody. Dodajemy wyszorowane i pokrojone: cytrynę i pomarańczę oraz wanilię i kwas cytrynowy lub sok wyciśnięty z 1 cytryny/limonki.

Słój zakręcamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 2 dni. Zawartość słoja dobrze jest 2-3 razy przemieszać. Po 2 dniach przecedzić, zioła odcisnąć, a płyn przelać do dużego garnka, dodać cukier. Delikatnie podgrzewać do około 85-90 stopni, ale nie doprowadzać do wrzenia. Trzymać na małym ogniu kilka minut. Gorący syrop zlać do wyparzonych butelek. Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu. Jeśli odstawimy gotowe syropy na kolejne 1-2 tygodnie, dojrzeją i rozwiną pełnię aromatu.

Syrop cola to wspaniały napój gaszący pragnienie, możemy go rozcieńczyć w wodzie gazowanej lub dodać do ziołowej herbaty.

SYROP Z 7 ZIOŁ

Składniki:

garść melisy
garść mięty bergamotowej (cytrusowej lub pieprzowej)
garść macierzanki
garść oregano
kilka listków szalwii lekarskiej
kilka kwiatów bzu czarnego
kilka kwiatów lawendy
litr wody
cytryna
limonka
600 g cukru

Sposób przygotowania:

Wodę i cukier mieszamy, a następnie doprowadzamy do wrzenia. Cytrynę i limonkę kroimy w plasterki. Kiedy syrop się zagotuje, zdejmujemy go z ognia, odstawiamy do lekkiego ostygnięcia i dodajemy plasterki cytryny i limonki oraz świeże zioła. Mieszaninę pozostawiamy w zamkniętym słoju w nasłonecznionym miejscu na około 5 dni. Następnie syrop filtrujemy przez płótno (lub filtr do kawy) i ponownie gotujemy. Gorący syrop ziołowy przelewamy do butelek i przechowujemy w chłodnym, ciemnym miejscu. Możemy go dodatkowo poddać pasteryzacji, aby przedłużyć trwałość na wiele miesięcy.

SYROP Z MIODEM, SZALWIĄ I TYMIANKIEM - NA ZIMNO, BEZ WODY

Składniki:

500 g płynnego miodu
20-25 świeżych liści szalwii lekarskiej
20-25 gałązek świeżego tymianku

Sposób przygotowania:

Liście szalwii pokroić na mniejsze kawałki, gałązki tymianku rozgnieść np. za pomocą wałka do ciasta. Zioła wysypać do czystego, suchego słoika o pojemności co najmniej 800 ml. Dodać płynny miód i delikatnie wymieszać. Słoik zakręcamy i odstawiamy w ciemne miejsce na co najmniej sześć do ośmiu tygodni. Następnie zioła odcedzamy, a syrop ziołowo-miodowy przelewamy do małych wyparzonych i suchych słoiczek.

Ziołowy miód najlepiej stosować od razu przy pierwszych objawach kaszlu i bólu gardła. Stosujemy po łyżeczce kilka razy dziennie bezpośrednio z łyżeczki lub rozpuszczamy w filiżance w letniej wodzie, lub ziołowej herbacie. Syrop ziołowy można również wykorzystać do lemoniad, a nawet dresingów do sałatek.

Ważne: użyte zioła muszą być suche i całkowicie pokryte miodem.

W gorące letnie dni można wymieszać syrop z gazowaną wodą, Prosecco lub wykorzystać go jako bazę do ponczu. Syrop jest bardzo aromatyczny i pyszny.

DLACZEGO WARTO ROBIĆ DOMOWE SYROPY ZIOŁOWE?

Domowe syropy ziołowe mogą nam przynieść wiele korzyści dla zdrowia. Poza tym, sporządzając własne syropy możemy kontrolować składniki, których używamy. Domowe syropy nie zawierają sztucznych konserwantów, barwników i innych niezdrowych substancji. Robiąc syrop możemy wybrać nasze ulubione zioła i połączenia smakowe, co pozwala nam na tworzenie unikalnych i smacznych syropów. To fascynujące doświadczenie, sposób na świetną zabawę smakami i zapachami prosto z natury. Ponadto, domowe syropy ziołowe są tańsze w produkcji niż te kupione w sklepie. Takie domowe kolorowe, aromatyczne syropy zapakowane w buteleczki mogą być też świetnym prezentem dla znajomych.

Monika Więckowska (Nikita) - Szef Kuchni



SYROP TYMIANKOWY Z HYZOPEM DOBRY NA KASZEL I PRZEZIĘBIENIE



SKŁADNIKI (1 porcja):

tymianek świeży ziele (lub połowę suszonego) - 150 g
hyzop świeży ziele - 50 g
sosna igły (lub młode pędy) - garść
woda - 1,5 litra
cukier - 800 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Świeży tymianek, hyzop i igły sosnowe dokładnie opłukać i odsączyć. Zioła trochę rozdrobnić i przełożyć do garnka. Zalać wrzącą wodą, przykryć garnek pokrywką (aby olejki się nie ulotniły) i odstawić do ostudzenia, a następnie wstawić do lodówki na 24 do 28 godzin do naciągnięcia. Po tym czasie zioła odcedzić i dobrze odcisnąć. Dodać cukier i doprowadzić do wrzenia. Gorący syrop przelać do wyparzonych butelek, zamknąć na gorąco. Przechowywać w lodówce do miesiąca. Do dłuższego przechowywania należy syrop koniecznie zapasteryzować.

WARTO WIEDZIEĆ:

Syrop tymiankowy na kaszel należy stosować przy pierwszych objawach przeziębienia. W przeciwieństwie do naparu, nie trzeba go pić przez kilka tygodni, aby zaczął działać. Najlepiej zacząć go używać już przy początkach drapania w gardle lub gdy zaczyna się ciekący katar. Dawkowanie: należy przyjmować jedną do dwóch łyżeczek syropu trzy do czterech razy dziennie. Dzieci powyżej 2-3 lat mogą używać połowę syropu do 3 razy dziennie po 1/2 łyżeczki. Kobiетom w ciąży zaleca się zachowanie ostrożności.

Oprócz właściwości leczniczych syrop jest pyszny.

Tymianek (*łac. Thymus vulgaris*) to cenione zioło w medycynie tradycyjnej, szczególnie w leczeniu dolegliwości układu oddechowego. Ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Stosowano go często, by złagodzić kaszel, przede wszystkim kaszel męczący i to zarówno kaszel mokry jak i kaszel suchy.

Hyzop lekarski (*łac. Hyssopus officinalis*) wykazuje właściwości rozkurczowe, wykrztuśne, przeciwkaszlowe, wiatropędne, tonizujące i uspokajające, przeciwzapalne, przeciwwirusowe, dzięki czemu łagodzi wszelkie schorzenia górnych i dolnych dróg oddechowych, takie jak przeziębienie, grypa, zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc oraz astma oskrzelowa, a także wspomaga układ odpornościowy, jest skuteczny w przypadku uporczywego kaszlu.

Nikita



SYROP Z KWIATÓW BZU I LIMONKI



SKŁADNIKI (1 porcja):
kwiaty bzu czarnego duże
- 40 - 50 sztuk
woda - 1 litr
cukier - 600 g
limonka - 3 szt.
kwasek cytrynowy - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kwiaty bzu czarnego zebrane w słoneczny, suchy dzień włożyć do dużej miski lub garnka (o pojemności 1,5-2 l). Z wody, cukru i kwasu zagotować syrop, gotować około 10 minut.

KROK 2: W międzyczasie umyć limonki. Z limonek za pomocą obieraczki do skórek cytrusów obrać cienko skórkę, a z limonek wycisnąć sok.

KROK 3: Obrane skórki z limonek i sok dodać do kwiatów bzu. Wszystko zalać gorącym syropem i odstawić na 2 doby w temperaturze pokojowej. W tym czasie dobrze jest zamieszać 2 razy dziennie.

KROK 4: Po 2 dniach kwiaty odcedzić, dobrze je odcisnąć. Płyn zagotować, gotować około 15 minut. Gorący przełożyć do butelek.

Nikita



SYROP Z CZARNEJ PORZECZKI



SKŁADNIKI (1 porcja):
czarna porzeczka
lub czerwona - 2 kg
cukier - 700 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Owoce oczyścimy z listków, gałązek i łodyżek. Następnie myjemy i osuszamy na sicie. Do dolnej części sokownika wlewamy wodę, a do środkowej części sokownika wkładamy owoce i zasypujemy cukrem. Pozostałe części garnka zestawiamy ze sobą i przykrywamy przykrywką. Sokownik ustawiamy na gazie i ustawiamy średnią moc palnika (w razie potrzeby zmniejszamy).

KROK 2: Całość parujemy aż do chwili pojawienia się soku w wężyku (pod węzyk należy podstawić naczynie, z którego przelejemy sok do butelek). Do dokładnie umytych i wyparzonych butelek przelewamy sok, zakręcamy i gotowe.

Paulina Jasińska



NATURALNE I PYSZNE

SYROPY

LEMONIADY

SOKI

SMOOTHIE



od Rembowskiej
Family





SYROP Z ZIELONYCH ORZECHÓW



SKŁADNIKI (1 porcja):
zielone orzechy włoskie - 1 kg
cukier trzcinowy - 800 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Orzechy włoskie umyć i pokroić w cienkie plasterki w całości. Muszą być miękkie. Zbieramy je na przełomie czerwca i lipca. W dużym słoju warstwowo umieszczamy pokrojone orzechy na przemian z cukrem. Dobrze zamykamy. Odstawiamy na 40 dni w słonecznym miejscu np. na parapecie. Co jakiś czas wstrząsamy słojem.

KROK 2: Po tym czasie przecedzamy syrop przez gazę i wlewamy do butelek. Przechowywać w lodówce. Stosujemy dzienną dawkę od 10 do 40 kropli przez tydzień, jest to mocny środek odrobaczający. W przypadku kłopotów żołądkowych 30 kropli na pół szklanki wody.

WARTO WIEDZIEĆ:

Syrop z **orzechów włoskich** jest pyszny i działa prozdrowotnie. Jest jednym z najskuteczniejszych naturalnych sposobów na zamieszkujące czasem nasze organizmy robaki. Poza tym zielone orzechy włoskie (podobnie zresztą jak czereśnie) zawierają spore ilości jodu dlatego są tak cenne w regulacji pracy tarczycy na tle niedoczynności. Mają właściwości odtruwające, oczyszczające i blokujące wchłanianie toksyn.

Nikita



SYROP Z NAWŁOCI



SKŁADNIKI (1 porcja):
kwitnące ziele nawłoci
cytryny - 1-2 szt.
cukier - do smaku
woda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kwitnące ziele nawłoci najlepiej zbierać w słoneczny dzień po opadnięciu rosy, z dala od drogi, w czystej okolicy.

KROK 2: Ziele należy posiekać (lub pociąć nożyczkami / sekatorem) i włożyć do dużego garnka.

KROK 3: Zalać wrzącą wodą tak, aby przykryć całe ziele. Po ostudzeniu wstawić do lodówki na 24-48 godzin.

KROK 4: Przecedzić ziele i dobrze je odcisnąć. Dodać sok z cytryny (do smaku) i cukier (500-600 g na 1 l płynu). Doprowadzić do wrzenia, gotować kilka minut na wolnym ogniu. W międzyczasie zebrać powstałe szumowiny. Gorącym syropem napełnić wyparzone wcześniej buteleczki. Pić z wodą lub ziołową herbatką.

WARTO WIEDZIEĆ:

Nawłoc rośnie na terenie całej Polski, występuje w kilku gatunkach. Poszczególne gatunki nieco różnią się od siebie, ale wykazują podobne właściwości lecznicze, m.in.: działanie ściągające, przeciwzapalne, wykrztuśne, przeciwbakteryjne, rozkurczowe, hipotensyjne (obniża ciśnienie), przeciwbólowe, gojące, moczopędne, odkaża drogi moczowe (wyciągi z zieleń nawłoci zwiększają ilość wydalanego moczu), odtruwające (ułatwiają wydalanie szkodliwych ksenobiotyków i metabolitów).

W celach zielarskich zbiera się młode pędy i kwitnące wierzchołki roślin (przed całkowitym rozkwitaniem).

Nikita



SYROP Z GŁOGU (NA SERCE I STRES)



SKŁADNIKI (1 porcja):

owoce głogu - 1,5 kg
woda - 2,5 litra
melisa - kilka gałązek
wanilia - 1 laska
cukier - 1,3-1,5 litra
sok wyciśnięty z cytryny (opcjonalnie kwas cytrynowy) - do smaku
owoce bzu czarnego świeże lub suszone (opcjonalnie, może być bez) - garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Owoce głogu opłukać, włożyć do garnka razem z naciętą laską wanilii i zalać wodą. Możemy dodać dla wzmocnienia koloru garść owoców bzu czarnego, ale nie jest to konieczne. Doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na wolnym ogniu przez około 30-45 minut, aż owoce staną się całkowicie miękkie i stracą kolor. Zdjąć z ognia, pozostawić do ostygnięcia i naciągnięcia na kilka godzin. Następnie przecedzić płyn przez drobne sitko, wrzucić zgniecione gałązki melisy z liśćmi. Pozostawić w lodówce na jeden dzień. Następnie podgrzać, wyłować melisę, a płyn zagotować razem z cukrem, gotować kilka minut, dodać sok z cytryny, po czym gorący syrop przelać do wcześniej wyparzonych butelek. Przechowywać w chłodnym miejscu. Jeżeli nie mamy chłodnej piwnicy syrop lepiej poddać pasteryzacji. Syrop z głogu to doskonały dodatek do ziołowych herbat lub do wody. Jest pyszny, aromatyczny i pełen zdrowia.

WARTO WIEDZIEĆ:

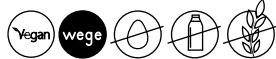
Głóg (*Crataegus*) jego specjalne składniki, które można znaleźć w liściach, kwiatach i owocach, wzmacniają nasze serce. Regulują przepływ krwi do tętnic wieńcowych. Dzięki temu serce może lepiej wykorzystywać tlen, a mięsień sercowy może pracować bardziej równomiernie. Przeprowadzono również badania, które potwierdziły jego działanie wzmacniające serce.

Głóg może być niezwykle pomocny, szczególnie dla osób starszych, których serce jest już osłabione ze względu na wiek. Można go przyjmować w momencie pojawienia się objawów, ale także profilaktycznie. Oprócz wzmacniania serca mówi się, że ma również działanie regulujące ciśnienie krwi – niezależnie od tego, czy jest ono zbyt niskie, czy zbyt wysokie. Głóg należy przyjmować przez kilka miesięcy, aby mógł rozwinąć swoje działanie ochronne.

Nikita



SYROP Z KWIATÓW GŁOGU



SKŁADNIKI (1 porcja):
kwiaty głogu - 500 g
woda - 2 litra
cukier - 1 kg
cytryny - 3 szt.
melisa gałązki z liśćmi - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kwiaty głogu (razem z najbliższymi liśćmi) zbieramy podczas suchego, słonecznego dnia w czystej okolicy.

KROK 2: Kwiaty głogu umieścić w garnku, dodać kilka gałązek melisy i zalać gorącą wodą. Przykryć i odstawić do wystygnięcia. Po ostudzeniu wstawić do lodówki na 24-48 godzin.

KROK 3: Po tym czasie podgrzać syrop, kwiaty odcisnąć, a następnie dodać cukier i doprowadzić do wrzenia, na koniec dodać sok wyciśnięty z cytryn. Gotować około 3 minuty. Gorący syrop zlać do wyparzonych butelek. Przechowywać w chłodnym miejscu. Syrop jest pyszny, aromatyczny i zdrowy, ma korzystne działanie na układ krążenia.

WARTO WIEDZIEĆ:

Kwiaty głogu z liśćmi mają działanie przeciwdrobnoustrojowe, przeciwzapalne, wspomagają układ odpornościowy oraz układ krążenia. Działają pozytywnie na zmniejszenie zmęczenia oraz zawroty i bóle głowy.

Nikita



SYROP Z KWIATÓW BZU CZARNEGO Z NUTĄ WANILII



SKŁADNIKI (1 porcja):
kwiaty czarnego bzu - 100-120 szt.
woda - 2-3 litra
cukier - 1,5 kg
wanilia laska - 1 szt.
cytryny - 3-4 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kwiaty bzu czarnego najlepiej zebrane w słoneczny, suchy dzień należy odłożyć na około godzinę, aby powychodziły z nich żyłki. Kwiatów absolutnie nie płuczemy, ponieważ płuczając je pozbywamy się cennego pyłku. Po prostu zbieramy je w czystej okolicy, z dala od dróg.

KROK 2: Kwiaty odciąć od grubszych łodyżek i przełożyć do dużego gara. Kwiaty zalać gorącą wodą, pozostawić do ostudzenia i schować do lodówki na 24 - 48 godzin, co jakiś czas zamieszać. Wody ma być tyle, aby przykryć kwiaty, a to zależy od wielkości kwiatów, czasem są małe jak pół dłoni, a czasem zdarzają się dorodne wielkie egzemplarze.

KROK 3: Gar z kwiatami stawiamy na kuchence i doprowadzamy do wrzenia, dodajemy cukier, sok wyciśnięty z cytryn (można też dodać sok z limonki) oraz laskę wanilii rozciętą wzdłuż. Całość zagotować, mieszać co jakiś czas. Gotować kilka minut.

KROK 4: Gorący syrop odcedzić (dobrze odcisnąć kwiaty) i gorący syrop rozlać do czystych butelek.

WARTO WIEDZIEĆ:

Syrop z kwiatów czarnego bzu z nutą wanilii pachnie cudownie i wspaniale smakuje na zimno z wodą, jako dodatek do domowych lemoniad, galaretek, octów czy z ziołową herbatką w zimnie w okresie przeziębienia.

Syrop z kwiatu czarnego bzu polecany jest w domowej kuracji przeziębienia i grypy. Kwiaty czarnego bzu wykazują silne działanie moczopędne, detoksykujące oraz ułatwiające odkrztuszanie. Kwiaty czarnego bzu działają także rozkurczowo, pobudzają krążenie i obniżają poziom cukru we krwi.

Nikita



SYROP MNISZEK, TYMIANEK, GERANIUM



SKŁADNIKI (1 porcja):
kwiaty mniszka lekarskiego - 500 - 600 szt.
tymianek świeży gałązki - 8 - 10 szt.
geranium - kilka listków
woda - 1,5 litra
cukier - 0,8-1 kg
sok wyciśnięty z 1 cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kwiaty mniszka zbieramy w czystej okolicy, najlepiej w suchy słoneczny dzień. Rozkładamy na ściereczce i zostawiamy je na 2 - 3 h, żeby wszystkie robaczki sobie wyszły.

KROK 2: Kwiaty mniszka razem z liśćmi geranium wkładamy do garnka i zalewamy wrzątkiem. Gotujemy kilka minut, wrzucamy gałązki tymianku i odstawiamy do ostygnięcia, następnie wszystko wstawiamy do lodówki na 24-48 godzin. Po tym czasie podgrzewamy wszystko, a następnie odciedzamy na sicie, kwiaty i liście należy mocno odcisnąć. Do wywaru dodać sok wyciśnięty z cytryny oraz cukier. Całość wymieszać i gotować na małym ogniu 15-20 minut. Gorący syrop wlać do butelek i zamknąć na gorąco.

WARTO WIEDZIEĆ:

Nie gotuję go kilka godzin, aby odparować, ma być płynny, ale jak ktoś woli konsystencję miodu, (gęściejszy) to należy go gotować 2-3 godziny.

Syrop można używać do polewania naleśników, do kawy i herbaty.

Stosować w przypadku infekcji zarówno u dzieci i dorosłych 1 łyżeczkę 3-4 razy dziennie w razie potrzeby, najlepiej po jedzeniu.

Syrop z kwiatów mniszka lekarskiego najczęściej stosujemy w celu łagodzenia bólu gardła i leczenia infekcji górnych dróg oddechowych. Syrop z mniszka lekarskiego wzmocniony działaniem tymianku i geranium ma właściwościami przeciwzapalnymi i przeciwwirusowymi, ma także właściwości przeciwmiażdżycowe, żółciopędne i odtruwające (mniszek).

Syrop z dodatkiem tymianku i geranium pięknie pachnie i bardzo dobrze smakuje. Należy go przechowywać w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu. Jego właściwości są wzmocnione dzięki dodatkowi tymianku i geranium.

Nikita



SYROP MALINOWY NA MIODZIE



SKŁADNIKI (1 porcja):
maliny - trochę
miód naturalny lipowy (lub inny)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dojrzałe, ładne maliny wysypujemy do słoika (wyparzonego i suchego) o dowolnej pojemności. Wypełniamy go malinami do 3/4 wysokości. Maliny zalewamy płynnym miodem naturalnym np. lipowym tak, aby maliny były całkowicie przykryte. Odstawiamy na podstawie w temperaturze pokojowej. Maliny będą wypływały na wierzch, dlatego 1-2 razy dziennie zmieniamy pozycję słoika. Raz stoi normalnie, potem przekręcamy i stawiamy słoik na zakrętkę. Raz dziennie należy odkręcić odrobinę zakrętkę, aby wypuścić ewentualnie nagromadzone gazy. Syrop będzie stawał się z każdym dniem coraz bardziej intensywnie malinowy, przejrzysty i rzadszy. Maliny skurczą się i będą jakby „ususzone” w miodzie. Po około 2 tygodniach chowamy słoik z malinami do lodówki. Można go przechowywać kilka miesięcy, przetrwa nawet do wiosny, chyba że będzie wcześniej zjedzony.

WARTO WIEDZIEĆ:

Syrop malinowy na miodzie jest pyszny, stanowi wspaniały dodatek do zimowej herbaty na rozgrzanie lub do zjedzenia go łyżeczką prosto ze słoika.

Miód wzmacnia organizm, działa antybakteryjnie, wspomaga leczenie przeziębienia, przyspiesza gojenie ran, może obniżyć ciśnienie, wpływa na metabolizm komórkowy i układu.

Maliny zawierają sporo witamin i minerałów, są znakomitym środkiem przeciwgorączkowym, zalecane przy przeziębieniach.

Nikita



SYROP Z 3 RODZAJÓW KONICZYN



SKŁADNIKI (1 porcja):
kwiaty koniczyzny czerwonej - 1 szklanka
kwiaty koniczyzny krwistoczerwonej - 1 szklanka
kwiaty koniczyzny białej - 1 szklanka
woda - 1 litr
cukier trzcinowy (lub biały) - 600-700 g
sok wyciśnięty z cytryny - 1 łyżka
sok wyciśnięty z limonki - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Kwiaty koniczyzny zbieramy w suchy słoneczny dzień, oczywiście w czystej okolicy (kwiatów nie myjemy, bo stracimy wartościowy pyłek). Przekładamy je do dużego słoja. Z wody i cukru gotujemy syrop. Gorącym syropem zalewamy kwiaty koniczyzny, dodajemy sok z cytryny i limonki. Odstawiamy na co najmniej 24 godziny. Po tym czasie odciskamy dobrze kwiaty, syrop doprowadzamy do wrzenia i przelewamy do wyparzonych butelek.

WARTO WIEDZIEĆ:

Stosujemy go do herbaty po 2-3 łyżeczki lub z wodą. Można też zrobić z niego pyszną lemoniadę z listkiem mięty.

Syrop z **kwiatów koniczyzny łąkowej** jest pyszny, a dodatkowo wykazuje mnóstwo właściwości leczniczych. Wspomaga prawidłową pracę układu pokarmowego, jest pomocny przy leczeniu astmy i zapalenia oskrzeli, a do tego niweluje uciążliwe objawy menopauzy oraz łagodzi dolegliwości miesiączkowe. Polecany osobom, które zmaga się ze zbyt wysokim poziomem złego cholesterolu, chroni przed niestrawnością i reguluje pracę jelit. Działa przeciwzapalnie i bakteriobójczo. Ułatwia odkrztuszanie i jest skuteczny przy kaszlu, przeziębieniu, grypie, astmie czy zapaleniu oskrzeli.

Nikita



SYROP MIĘTOWY



SKŁADNIKI (1 porcja):
mięta świeża (najlepiej różne rodzaje) - trochę
woda - trochę
cukier - (500 - 600 g na 1 l płynu)
cytryna lub limonka (1-2 na 1 litr) - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zebraną miętę opłukać, gałązki pokroić na mniejsze kawałki. Umieścić w garnku do 3/4 wysokości, można je lekko ubić. Im więcej wsadu tym syrop bardziej skoncentrowany. Całość zalać wrzącą wodą. Wody ma być tyle, aby mięta była pod wodą. Przykryć garnek pokrywą, aby nie ulatniały się olejki eteryczne i odstawić do ostudzenia. Wstawić do lodówki. Po 12 - 24, maksymalnie 48 godzinach wyjąć z lodówki. Liście odcedzić na sicie i mocno je wycisnąć. Wsypać cukier i doprowadzić do wrzenia. Ja preferuję syropy jak najbardziej skoncentrowane i jak najmniej słodzone. Z reguły daję 500 - 600 g cukru na 1 l płynu (bardzo mocnego naparu). Jeżeli chcemy uzyskać gęsty syrop, to dodajemy więcej cukru i gotujemy do momentu uzyskania odpowiedniej konsystencji. Pod koniec dodajemy sok wyciśnięty z cytryny lub limonki (do smaku, 1-2 sztuki na 1 l płynu). Na gorąco zlewamy do butelek. Jeżeli dajemy mniej cukru to do dłuższego przechowywania należy syrop pasteryzować, ewentualnie przechowywać w chłodnym miejscu.

WARTO WIEDZIEĆ:

Syrop jest doskonały jako dodatek do wody, herbaty lub drinków.

Liście **mięty** bogate są w olejki eteryczne, które mają prozdrowotne działanie. Miętę pieprzową często wykorzystuje się do łagodzenia dolegliwości układu pokarmowego. Wykazuje ona działanie rozkurczające mięśnie gładkie przewodu pokarmowego (jest niezastąpiona w leczeniu problemów trawiennych, takich jak wzdęcia czy zaparcia).

Nikita



SYROP Z FIOŁKA WONNEGO



SKŁADNIKI (1 porcja):
kwiaty fiołka wonnego (fioletowe) - 1-1,5 szklanki
woda - 300 ml
cukier - 200 g
sok z cytryny - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kwiaty fiołka wonnego najlepiej zbierać w słoneczny dzień. Kwiatów nie myjemy, dlatego zbieramy je w czystej okolicy. Kwiaty umieszczamy w nieprzezroczystym

naczyniu i zalewamy je wrzącą wodą. Przykrywamy i odstawiamy na kilka godzin (może być na całą noc lub nawet dłużej).

KROK 2: Następnie kwiaty odciskamy i odciskamy (ja nie wyrzucam ich, tylko dodaję do octu fiołkowego), dodajemy cukier i doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy sok z cytryny - ilość zależy od tego, jaki kolor syropu chcemy uzyskać. Im więcej soku z cytryny tym syrop będzie się stawał coraz bardziej różowy (dodając sok cytrynowy możemy bawić się kolorem syropu). Gotujemy na wolnym ogniu około 20-30 minut i gorący przelewamy do buteleczki.

Nikita

polecamy! Syropy dla smaku i nie tylko!

SYROP
MALINOWY
BIO - BATOM



BRZOSKWINIE PLASTRY W LEKKIM
SYROPIE BIO W SŁOIKU - AARTS



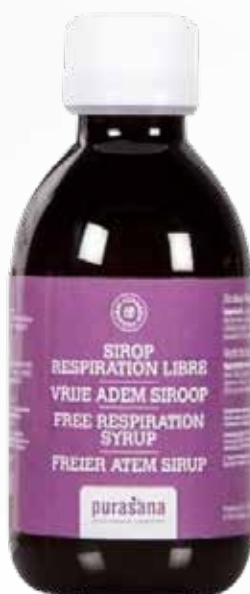
SYROP Z PACZKÓW
SOŚNY BIO
- DARY NATURY



SYROP
IMBIROWY
BIO
- GINGER
PEOPLE



SYROP TYMIANKOWY BIO
- MIR-LEK



SYROP NA STAN ZAPALNY
GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH
BIO - PURASANA



SYROP MALINOWY BIO
- BIOFOOD



SYROP O SMAKU RÓŻANYM
BIO - HOLLINGER



SYROP O SMAKU LAWENDY
BIO - HOLLINGER

Wracamy do olejków – odrodzenie polskiego przemysłu eterycznego

Po II wojnie światowej polski przemysł zielarski rozwijał się dynamicznie, szybko zdobywając pozycję jednego z liderów w Europie. Jego symbolem stało się państwowe przedsiębiorstwo Herbapol, które odegrało kluczową rolę w tej dziedzinie. Jedną z gałęzi tego przemysłu była produkcja olejków eterycznych, która do początku lat 90. XX wieku koncentrowała się głównie w jednym z oddziałów Herbapolu Pruszków, leżącym w Strachówku niedaleko Płońska. Mniejsze ilości produkowano w Herbapolu Lublin oraz w kilku prywatnych kolumnach destylacyjnych.



Miroslaw Angielczyk - założyciel Darów Natury

WSZYSTKO, CO NAJLEPSZE POCHODZI Z NATURY

Pod koniec lat 80. polski rynek olejków eterycznych zmienił się diametralnie. Europa, w tym Polska, została zalana przez tanie olejki importowane głównie z Chin, co sprawiło, że rodzimi producenci przestali być konkurencyjni. Mimo że chińskie olejki były niskiej jakości i nie spełniały europejskich standardów. W konsekwencji wiele zakładów zostało zamkniętych, a urządzenia produkcyjne sprzedano za granicę. Przemysł ten, niegdyś znany z wysokiej jakości olejków z kozłka lekarskiego, mięty, arcydzięgla, sosny i rumianku, praktycznie przestał istnieć.

POWRÓT DO KORZENI

Po ponad trzech dekadach stagnacji w Polsce ponownie ożywa produkcja olejków eterycznych, głównie za sprawą firmy Dary Natury. Dzięki wsparciu unijnemu firma zakupiła dwie nowoczesne kolumny destylacyjne o pojemności 5 m³ każda, co umożliwia jednorazowe przetworzenie od 1 do 5 ton surowca, w zależności od jego gęstości. Innowacyjne technologie pozwalają na destylację olejków nawet z mocno rozdrobnionego surowca, o konsystencji mąki.

Dary Natury zamierzają kontynuować najlepsze tradycje polskiego przemysłu olejkarskiego, destylując olejki z klasycznych surowców, takich jak kozłek, mięta, arcydzięgiel, rumianek i sosna. Firma poszerza jednak swoją ofertę, wprowadzając olejki z roślin przyprawowych, m.in. tymianku, bazylii, cząbrku, majeranku, oregano, lubczyku i szałwii. Dynamicznie rozwijają się również w Polsce, uprawy lawendy, co umożliwia produkcję olejków z tej aromatycznej rośliny.

Nie zapomniano także o surowcach leśnych – oprócz olejku sosnowego firma produkuje również olejki z jałowca i świerku. Ponadto Dary Natury specjalizują się w destylacji olejków z nietypowych roślin, takich jak piołun, wrotycz, bagno, bylica czy tatarak. Z tych surowców już wiosną firma planuje wprowadzenie na rynek naturalnych repelentów, odstraszających owady latające, np. komary, muchy, gzy, a także pasożyty, takie jak pchły czy pluskwy.

EKOLOGICZNE CERTYFIKATY I NOWE MOŻLIWOŚCI

Ubocznym produktem destylacji są hydrolaty, które firma zamierza oferować w atrakcyjnych cenach. Dodatkowo, nowoczesny sprzęt do czyszczenia i frakcjonowania olejków pozwala na osiągnięcie jakości odpowiedniej nawet dla przemysłu kosmetycznego. Większość produkowanych olejków posiada certyfikaty ekologiczne i może być wykorzystywana w produkcji spożywczej.

Dary Natury planują również wprowadzenie usług destylacji olejków z materiałów dostarczonych przez klientów. Dzięki temu firma daje możliwość małym producentom i plantatorom roślin aromatycznych skorzystania z profesjonalnego sprzętu i wieloletniego doświadczenia.

Powrót polskiego przemysłu olejków eterycznych to przykład, jak tradycje mogą łączyć się z nowoczesnymi technologiami, oferując produkty najwyższej jakości zarówno dla przemysłu, jak i indywidualnych klientów.



Artykuł dostarczony przez producenta - Dary Natury



**PRODUKT
POLSKI**

Ekologiczne OLEJKI ETERYCZNE



DYFUZOR



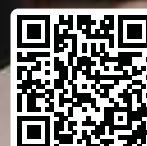
KĄPIEL



NAWILŻACZ



AROMATYZOWANIE
ŻYWNOSCI



Woda

Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich komórek naszego ciała. Odgrywa kluczową rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz bierze udział we wszystkich reakcjach biochemicznych w organizmie. Wodę należy pić regularnie, najlepiej małymi łykami przez cały dzień.

JAKĄ WODĘ WYBRAĆ?

Woda gazowana i niegazowana dają identyczny efekt nawodnienia. Jeżeli dobrze czujemy się po wodzie gazowanej i nie mamy przeciwwskazań do jej spożywania to możemy ją pić. Należy jednak pamiętać, że woda gazowana daje większe uczucie orzeźwienia, co może spowodować, że wypijemy jej mniej. Naturalne wody mineralne zawierają charakterystyczny, stabilny skład mineralny.

Ze względu na zawartość soli mineralnych wyróżnia się naturalne wody mineralne:

- Bardzo niskozmineralizowane – nie więcej niż 50 mg/l
- Niskozmineralizowane – do 500 mg/l
- Średnizmineralizowane - od 500 do 1500 mg/l
- Wysokozmineralizowane - powyżej 1500 mg/l

W codziennej diecie najczęściej zaleca się spożycie wód średnizmineralizowanych, które nie naruszają równowagi wodno-elektrolitowej organizmu. Od czasu do czasu można uzupełniać braki mikroelementów takich jak wapń czy magnez, wspomagając się wodami wysokozmineralizowanymi.

Wody źródłane zawierają najczęściej od 200 do 450 mg/l rozpuszczonych związków mineralnych. Nie wyróżnia je znacząca zawartość składników mających znaczenie fizjologiczne, a zawartość sodu, chlorków i siarczanów nie może przekraczać stężeń uznanych za optymalne w wodzie do spożycia przez ludzi. Wody źródłane są przydatne zarówno do picia jak i do przygotowywania napojów i posiłków.

WODY ALKALICZNE

Zwykła woda ma pH neutralne, zbliżone do 7. Woda zasadowa, czy inaczej woda alkaliczna, charakteryzuje się lekko podwyższoną wartością pH, które może wynosić około 8–10. Wyższe pH jest wynikiem zawartości naturalnie występujących zasadotwórczych minerałów lub jest ono uzyskane w procesie jonizacji.

Uważa się, że woda alkaliczna neutralizuje wolne rodniki i niweluje kwasowość często spożywanych pokarmów zakwaszających organizm. Zaleca się spożywać do 2 szklanek wody alkalicznej dziennie przed posiłkiem.

CZARNE WODY HUMUSOWE

Czarna woda to woda źródłana obfitująca w kwasy humusowe, huminowe, fulwowe oraz minerały śladowe. Związki te pozyskiwane są ze skał leonardytu, powstałych z resztek obumierającej materii roślinnej osadzającej się pod ziemią przez ponad 80 milionów lat. Czarną wodę stosuje się jako suplement diety.

ROLA WODY W ORGANIZMIE

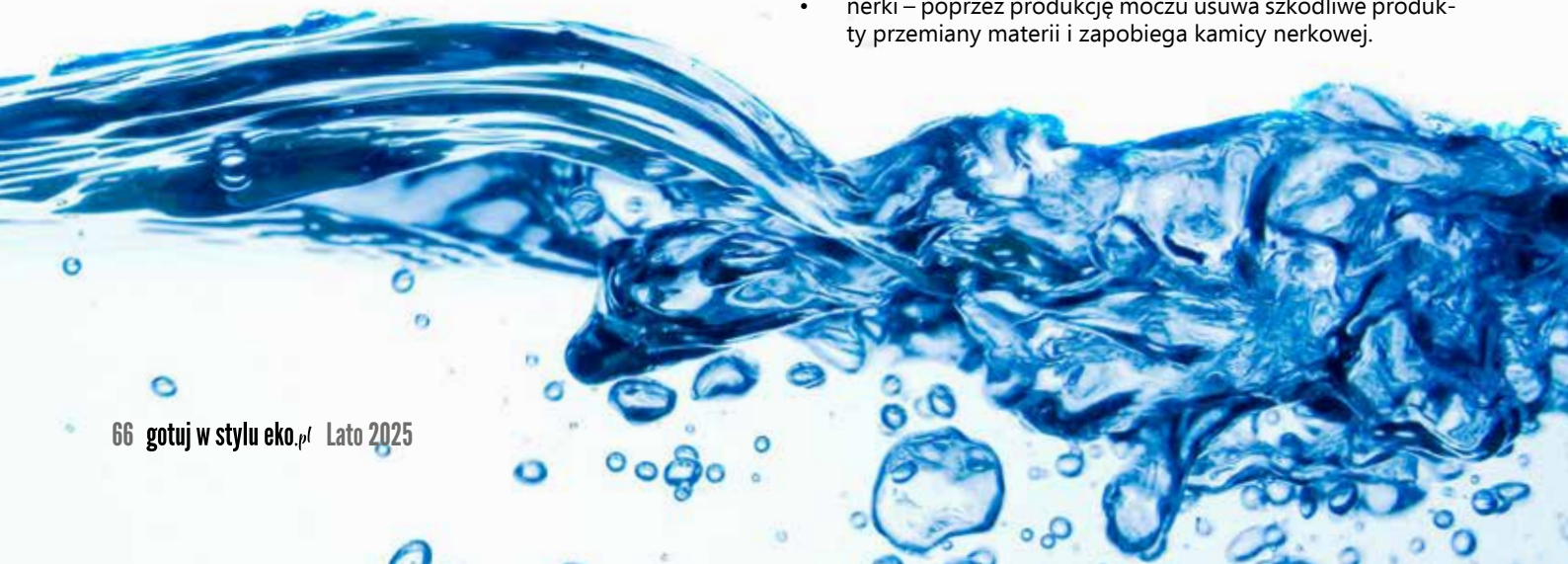
Woda jest fundamentem dobrego zdrowia i stanowi jeden z najważniejszych składników organizmu. Ciało dzieci do 2 lat składa się w około 78 procentach z wody. U dorosłych woda stanowi 65 procent ciała, a u osób starszych zaledwie 45 procent. Woda odpowiada za utrzymanie homeostazy w przestrzeniach komórkowych, bez wody komórki naszego organizmu nie mogłyby poprawnie funkcjonować.

Główne funkcje wody:

- odpowiada za regulację temperatury ciała,
- transportuje tlen, hormony, składniki odżywcze, witaminy,
- usuwa toksyny z organizmu,
- bierze udział w reakcjach biochemicznych naszego organizmu,
- gasi pragnienie, ułatwia przyjmowanie i trawienie pokarmu,
- pobudza metabolizm,
- chroni mózg, gałki oczne i rdzeń kręgowy (także płód u kobiet w ciąży),
- utrzymuje stawy w dobrej kondycji,
- zwiększa ilość energii i poprawia samopoczucie.

Woda korzystnie wpływa także na:

- skórę – zapewnia jej jędrność i gładkość
- mózg – poprawia pamięć i koncentrację
- układ pokarmowy – zapobiega zaparciom
- nerki – poprzez produkcję moczu usuwa szkodliwe produkty przemiany materii i zapobiega kamicy nerkowej.



ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ

Na rzeczywiste zapotrzebowanie organizmu na wodę składa się kilka elementów. Należą do nich zarówno płeć, wiek czy masa ciała, jak również temperatura i wilgotność powietrza, aktywność fizyczna, ewentualny stan chorobowy. Przyjmuje się, że osoby dorosłe powinny dostarczać 30-35 ml płynów na każdy kilogram masy ciała.

Rekomendowaną przez EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) dzienną normą spożycia płynów są 2 litry dla kobiet oraz 2,5 litra dla mężczyzn (mieszkających w klimacie umiarkowanym i wykonujących normalną aktywność fizyczną). Z badań wynika, że taką ilość płynów pije jedynie 41 % Polek i 22 % Polaków. Okazuje się, że aż 43 % wypijanych przez statystycznego Polaka w ciągu dnia płynów stanowią napoje gorące, najczęściej słodzone, takie jak kawa i herbata. Woda stanowi zaledwie 28 % z nich. Tymczasem eksperci zalecają, by woda stanowiła 60-80 % wszystkich płynów.

Większą ilość wody powinny pić kobiety w ciąży oraz karmiące. W przypadku ciężarnych zapotrzebowanie na płyny zwiększa się o około 300 ml, natomiast kobiety karmiące piersią powinny pić nawet o 600-800 ml więcej. Wodą szczególnie zalecaną w tych grupach jest woda niskozmineralizowana i niskosodowa oraz zawierająca możliwie niewielkie ilości siarki.

Organizm najwięcej wody traci podczas wydalania moczu (1 500 ml), pocenia się (900 ml) i oddychania (400 ml).

JAKIE PŁYNY PODAWAĆ DZIECIOM?

Woda to najlepszy sposób na zaspokojenie pragnienia u dzieci. Szczególnie ważne jest, aby przyzwyczajać je do picia wody bez dodatku substancji smakowych i cukru. Najzdrowsza dla małych jest woda niskozmineralizowana. Według zaleceń EFSA dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny pić co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

Zapotrzebowanie na wodę zależy głównie od masy ciała dziecka. Należy pamiętać, że zapotrzebowanie na płyny rośnie przy zwiększonych stratach (np. gorączka, biegunka, wymioty, intensywne pocenie się). Wodę najlepiej spożywać w czystej postaci. Innym źródłem wody dla organizmu są napoje, w tym m.in. mleko, napoje mleczne, napoje roślinne, soki owocowe i warzywne. W dalszej kolejności źródłem wody są warzywa i owoce. Największą zawartością wody, bo aż >90 g na 100 g produktu wyróżniają się warzywa takie jak: ogórek, cukinia, kapusta pekińska, sałata, papryka czy bakłażan. Owoce z największą ilością wody to arbuz, melon, truskawki i maliny.

PIJ WODĘ REGULARNIE

Aby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu należy przestrzegać kilku zasad:

- Zaczynij dzień od szklanki wody.
- Wodę zabieraj ze sobą wszędzie – do pracy, na spacer, na plażę, na trening.

- Wodę trzymaj w zasięgu wzroku – na biurku, w podręcznym bidonie.
- Wyznaczaj cele – podziel dzień na szklanki lub zaznacz na butelce, ile wody musisz wypić do określonej godziny.
- Dodaj smaku swojej wodzie – dorzuć do wody miętę lub ulubione owoce.
- Monitoruj picie wody – ustaw alarm w telefonie.
- Pij różnorodne płyny – oprócz wody wprowadź do jadłospisu napary ziołowe, herbaty, zupy, warzywa i owoce.
- Zakończ dzień szklanką wody.

Izotoniki

Izotoniki to napoje, których głównym zadaniem jest ochrona organizmu przed odwodnieniem, a także dostarczenie węglowodanów oraz uzupełnienie utraconych elektrolitów w trakcie wzmożonego wysiłku.

Głównym składnikiem napojów izotonicznych jest woda, oprócz tego zawierają również węglowodany (glukoza, fruktoza, sacharoza) i elektrolity – głównie jony sodu i potasu.

W napojach izotonicznych możemy znaleźć również magnez i wapń oraz witaminy.

Do izotoników zalicza się również poniższe napoje:

- woda kokosowa - szybko nawadnia i pozwala uzupełnić mikroelementy,
- domowy izotonik z miodem i cytryną – wystarczy połączyć składniki (woda – 1 litr, sól – ¼ łyżeczki, miód – 3 łyżki, sok z jednej cytryny, opcjonalnie: dodatki smakowe w postaci ziół) i dokładnie wymieszać,
- piwo bezalkoholowe (w tym piwo bezalkoholowe imbirowe) - świetna alternatywa dla miłośników sportu skutecznie nawadniająca organizm po treningu.

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

Woda - a Ty którą wybierzesz?



NATURALNA WODA
MINERALNA
GAZOWANA
(SZKŁO) - BORJOMI



WODA FULVICA PREMIUM BLACK
NIEGAZOWANA - AQUA EAST



NATURALNA WODA MINERALNA
NIEGAZOWANA DLA NIEMOWLĄT
- HOLLE



NATURALNA WODA
MINERALNA
NIEGAZOWANA
(SZKŁO) - AKVILĖ



WODA ŹRÓDLANA ŚREDNIOZMI-
NERALIZOWANA NIEGAZOWANA
(SZKŁO) - JANTAR

WODA ŹRÓDLANA
ŚREDNIOZMINERALIZOWANA
GAZOWANA - JANTAR

Woda kokosowa - naturalny izotonik!



WODA KOKOSOWA
NATURALNA BIO
- COCO (DR MARTINS)



WODA
KOKOSOWA
NATURALNA BIO
- COCOMI



KOKOS MŁODY
BIO ZE SKÓMKĄ
- GENUINE
COCONUT

WODA ŹRÓDLANA
NIEGAZOWANA BOY
- AQUA EAST (BABY ŹDRÓJ)



WODA ŹRÓDLANA
NIEGAZOWANA
(SZKŁO) - AQUA EAST
(BABY ŹDRÓJ)

WODA ŹRÓDLANA
NIEGAZOWANA GIRL
- AQUA EAST (BABY ŹDRÓJ)





WODA NA DZIEŃ DOBRY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
woda - 1 filiżanka - 200 ml
sok z cytryny - 1/2 szt.

dodatkowo:

miód - 1 łyżeczka
imbir plastry lub szczypta mielonego
kurkuma z pieprzem - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do ciepłej wody wyciśnij sok z cytryny i wypij. Do napoju można dodać dodatkowe składniki wg uznania.

Barbara Strużyna



NAPÓJ NA PŁASKI BRZUCH



🕒 10 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

cytryna - 1 szt.
ogórek mały - 1 szt.
mięta - 1 pęczek
imbir - 2 cm
woda - 1 liter

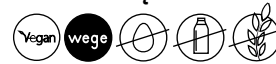
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cytrynę i ogórek dokładnie umyj, a następnie pokrój w cienkie plasterki. Imbir obierz i zetrzyj na tarce lub pokrój w plasterki. Włóż wszystkie składniki do dzbanka, zalej wodą i delikatnie wymieszaj.

Anita Zagadło Od A do Z ugotujesz



NAPÓJ Z BABKĄ PŁESZNIK - KOKTAJL NA PODJADANIE I UTRATĘ WAGI



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
woda niegazowana - 300 ml
babka płesznik - 10 g
sok z cytryny - 1 łyżeczka
miąższ ze świeżego aloesu - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z liścia aloesu wydrąż miąższ, a następnie zblendować z wodą, dodać babkę płesznik. Dodać sok z cytryny, wymieszać i pozostawić na 5-10 min, a następnie wypić.

Paulina Jasińska



ARBUZADA NA UPĄŁY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

arbuz - 1/2 szt.
cytryna - 2 szt.
woda - 1/2 litra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wyciśnij sok z cytryny, zmiksuj go z arbuзем. Jeśli arbuz miał pestki, przecedź uzyskany napój przez sito, uzupełnij wodą i wymieszaj. Lemoniadę arbuзовą podawaj mocno schłodzoną. Jeżeli arbuz jest dojrzały, nie trzeba dosładzać napoju.

Zielone Koktajle



LEMONIADA ALOESOWA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

woda niegazowana - 0,5 litra
miąższ ze świeżego liścia aloesu - 150 g
sok z wyciśniętej cytryny - 1/2 szt.
miód lub syrop z kwiatów czarnego bzu - 1 łyżka
plastry cytryny i pomarańczy - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z kawałka liścia świeżego aloesu, wydrążamy miąższ, który blendujemy z dodatkiem niewielkiej ilości wody. Zblendowany miąższ łączymy z wodą niegazowaną, sokiem cytryny oraz miodem, a następnie mieszamy. Dodajemy plastry cytryny i pomarańczy. Odstawiamy do „przegryzienia się” smaków.

Paulina Jasińska



ORZEŹWIAJĄCA LEMONIADA GREJPFROUTOWA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
woda niegazowana - 3 litry
grejpfrut - 4 szt.
cytryna - 1 szt.
pomarańcza - 1 szt.

limonka - 1 szt.
erytrytol - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wyciskamy sok ze wszystkich owoców, zostawiamy po kilka plasterków do dekoracji. Sok przelewamy przez sitko, mieszamy z 3 litrami wody. Słodzimy erytrytolem do uzyskania wymaganej słodkości. Podajemy z lodem.

pawelp



DOMOWA WODA SMAKOWA ANANASOWO - LIMONKOWA



SKŁADNIKI (1 porcja):

ananas plastry - 2 szt.
limonka plastry - 4 szt.
kostki lodu - 1 szklanka
woda kokosowa lub oskóła
(woda z brzozy) - 1 litr

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ananasa obieramy ze skórki i kroimy w kawałki, wrzucamy do dzbanka. Limonkę kroimy w plastry i dodajemy do ananasa.



KROK 2: Owoce można lekko rozgnieść, jeśli mamy ochotę na bardziej intensywny smak lub nie jeśli chcemy delikatnie aromatyzowaną. Zalewamy wodą i dodajemy kostki lodu.

Dorota Rozbicka

Polecamy!

**ANANAS BIO
- BIO PLANET**



NAJWYŻSZA
JAKOŚĆ
PROSTO ZE
SRI LANKI



POZNAJ
NAS

COCOMI
BIO, ORGANIC

**NATURALNA MOC KOKOSA
SMAK, KTÓRY ZACHWYCA**





KOKTAJLE W KOLORACH LATA



20 min

SKŁADNIKI (7 porcji):

koktajl 1:

pomarańcza czerwona - 1 szt.
marchew - 1 szt.

koktajl 2:

borówka amerykańska - garść
banan dojrzały - 1 szt.

koktajl 3:

ananas - 1/4 szt.
banan - 1 szt.

koktajl 4:

seler naciowy - 1 łydga
kiwi - 1 szt.
ogórek zielony - 1/2 szt.

koktajl 5:

maliny - garść
truskawki garść

koktajl 6:

burak świeży (lub ugotowany) - 1 szt.
wiśnie (świeże lub mrożone) - garść

koktajl 7:

szpinak świeży - garść
limonka lub zielona cytryna - 1/2 szt.
mięta świeża - kilka listków
zielone jabłko - 0,5 szt.

do każdego koktajlu:

woda lub napój roślinny bezglutenowy (np. migdałowy) - 100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Warzywa i owoce myjemy, obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Wrzucamy do blendera, dodajemy wodę lub napój migdałowy, dokładnie blendujemy. Gotowy koktajl przelewamy do wysokiej szklanki.

BeataCygi



Woda dla zdrowia

More than water.



Z GĄSZCZU MOŻLIWOŚCI WYBIERZ NATURALNOŚĆ



PRZESTAW SIĘ NA
EKO

WWW.PRZESTAWSIENAEKO.EU



Dofinansowane przez
Unię Europejską

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub KOWR. Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

European Organic Congress 2025 w Warszawie

Kształtowanie przyszłości rynku BIO

European Organic Congress 2025 to trzy dni ciekawych dyskusji, nawiązywania kontaktów i konkretnych działań na rzecz przyszłości rolnictwa ekologicznego w Europie. Kongres, który odbędzie się w dniach 25-27 czerwca 2025 r. w Narodowym Instytucie Kultury i Dziedzictwa Wsi w Warszawie organizowany jest w ramach polskiej prezydencji w Radzie Unii Europejskiej. Współorganizatorami wydarzenia są IFOAM Organics Europe, PIZE - Polska Izba Żywności Ekologicznej oraz Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

KLUCZOWY MOMENT DLA ROLNICTWA EKOLOGICZNEGO W EUROPIE

"European Organic Congress 2025 jest kluczową platformą wspierającą współpracę w całym łańcuchu dostaw i napędzającą rozwój sektora ekologicznego. Tegoroczny temat, „Wzmacnianie ekologicznych korzeni na rzecz konkurencyjnego i zrównoważonego rozwoju do 2050 r.”, odzwierciedla potrzebę zbudowania odpornego i przyszłościowego sektora ekologicznego. Cieszymy się, że możemy zaangażować uczestników kongresu w kształtowanie nowej wizji rolnictwa ekologicznego. Zapewniamy, że będzie ona ambitna i angażująca społeczeństwo,

– tłumaczy Eduardo Cuoco, dyrektor IFOAM Organics Europe.

Takie podejście będzie miało kluczowe znaczenie dla dyskusji podczas EOC 2025. IFOAM Organics Europe pracuje nad długoterminową wizją rolnictwa ekologicznego do 2050 roku i dąży do tego, aby sektor ekologiczny pozostał konkurencyjny, zrównoważony i dostosowany do celów społecznych i środowiskowych. Uczestnicy będą mieli okazję podzielić się swoimi spostrzeżeniami i uwagami.

CO CZEKA NAS PODCZAS EUROPEAN ORGANIC CONGRESS 2025?

European Organic Congress zmienia się z roku na rok, aby lepiej służyć społeczności ekologicznej. Tegoroczna edycja to nowe wydarzenia, w tym interaktywne warsztaty mające na celu opracowanie kolejnej wizji rolnictwa ekologicznego, zwiększenie zaangażowania uczestników kongresu poprzez specjalne sesje oraz możliwość nawiązywania kontaktów z kluczowymi graczami z branży.

DLACZEGO WARTO WZIĄĆ UDZIAŁ W EOC 2025?

Jeśli sektor ekologiczny jest w obszarze Twoich zainteresowań, to nie możesz przegapić European Organic Congress 2025. Uczestnicy kongresu:

- będą mieli okazję posłuchać ekspertów, którzy wypowiadać się będą m.in. na temat WPR, przepisów UE dotyczących rolnictwa ekologicznego i trendów na rynku,
- wezmą udział w dyskusjach, które pozwolą opracować wizję rolnictwa ekologicznego w Europie,
- nawiążą kontakty z rolnikami, liderami i specjalistami branży,
- poznają praktyczne rozwiązania, które zwiększą ich konkurencyjność i wskażą kierunek rozwoju, w którym podąża sektor produktów eko.



Na kongres zapraszają (od lewej): Prezes Zarządu BIOEKSPERT Sp. z o.o. - Dorota Metera, Prezes PIZE - Krystyna Radkowska oraz dr inż. Urszula Sołtysiak współtwórczyni ruchu rolnictwa ekologicznego w Polsce.

Atrakcją tegorocznego kongresu jest bezpłatna wycieczka do Bio Planet - lidera na polskim rynku w produkcji i dystrybucji żywności ekologicznej.

DOŁĄCZ DO UCZESTNIKÓW EUROPEAN ORGANIC CONGRESS 2025

Zarejestruj się już teraz, aby nie przegapić! na:

<https://jemyeko.com/european-organic-congress-2025-najważniejsze-wydarzenie-branzy-bio/>

i bądź częścią wydarzenia, które kształtuje przyszłość rolnictwa ekologicznego w Europie!

Odkryj bestsellery Physalis

Twój klucz do zdrowego życia!

Nasze najpopularniejsze produkty są specjalnie zaprojektowane, aby wspierać dobre samopoczucie w naturalny i skuteczny sposób. Niezależnie od tego, czy szukasz wsparcia dla układu trawienno, promiennej skóry, zastrzyku kwasów omega czy uspokajającej mocy olejków eterycznych, Physalis ma to wszystko! Zaufaj sile natury i przekonaj się sam o zaletach naszych bestsellerowych produktów. Razem z Physalis zrób pierwszy krok w kierunku zdrowszego i bardziej zrównoważonego życia!



Poznaj nasze produkty

Zmniejsza głębokość i rozmiar zmarszczek*

Poprawia gładkość i elastyczność skóry*

Wspomaga prawidłowe tworzenie kolagenu, który pomaga zachować zdrową skórę**

Składniki: hydrolizowany kolagen rybi, **witamina C, *hialuronian sodu

Doskonałe źródło kwasów tłuszczowych omega 3

40-46 % fosfolipidów morskich omega 3

Zawiera astaksantynę

Składniki: Certyfikowany przez MSC ekstrakt lipidowy ze skorupki krewetki, antarktyczny, żelatyna rybna

Pomaga zredukować wzdęcia*

Wspomaga trawienie i wydalanie**

Wspomaga kontrolę masy ciała***

Składniki: ekstrakty *karczocha, **fenkuł, ****opuncji figowej, ***brzozy, owocu granatu, rzodkiewki czarnej

100 % czysty i naturalny olejek eteryczny

Posiada właściwości relaksujące

Łagodzi i koi skórę po ukąszeniach owadów

Składniki: lawenda wąskolistna

100 % czysty i naturalny olejek eteryczny

Ma pozytywny wpływ na humor

Pomaga zapewnić dobry i zdrowy nocny odpoczynek

Pobudza apetyt

Składniki: pomarańcza chińska



Produkty z czystą etykietą: wytworzone przy użyciu jak najmniejszej liczby składników, bez sztucznych barwników i konserwantów.

Nawilżanie na lato

Latem, kiedy słońce świeci intensywniej, nasza skóra jest szczególnie narażona na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych, które mogą prowadzić do jej odwodnienia. Wysoka temperatura, klimatyzacja, chlor w basenie czy sól w morzu to elementy, które negatywnie wpływają na kondycję skóry. Aby zachować zdrowie, młody wygląd i nawilżenie, warto zadbać w sposób kompleksowy – zarówno stosując odpowiednią pielęgnację zewnętrzną, jak i dbając od wewnątrz. Regularne stosowanie ochrony przeciwsłonecznej, nawilżanie oraz zdrowa dieta bogata w witaminy to kluczowe elementy, które pozwolą cieszyć się piękną skórą przez całe lato.

DLACZEGO NAWILŻENIE JEST TAK WAŻNE?

Skóra pełni wiele funkcji, w tym ochronę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Gdy jest odpowiednio nawilżona, działa jak bariera.

Odwodniona skóra może stać się sucha, szorstka, podatna na podrażnienia. Dlatego ważne jest, aby w okresie letnim poświęcić czas na jej pielęgnację. Oto kilka wskazówek, jak to zrobić.

Nawilżanie od wewnątrz

1. PIJ WODĘ

Latem łatwiej o odwodnienie organizmu, dlatego konieczne jest odpowiednie nawodnienie, aby zachować elastyczność i zdrowy wygląd skóry. Pij co najmniej 2 litry wody dziennie, a w gorące dni nawet więcej. Warto wzbogacić i urozmaicić swoją dietę o owoce i warzywa bogate w wodę, takie jak arbuz, ogórek, truskawki, cytrusy czy aloes. Oprócz nawadniania dostarczą one cennych witamin i minerałów, które wspierają zdrowie skóry.

2. WITAMINY I MINERAŁY

Dieta pełna witamin i minerałów wspomaga zdrowie skóry. Latem warto szczególnie zadbać o witaminę C (wspomaga produkcję kolagenu i chroni przed uszkodzeniem skóry), witaminę E (działa jako silny przeciwutleniacz), oraz kwasy omega-3 (znajdujące się w rybach, orzechach i nasionach). Owoce i warzywa, szczególnie te bogate w beta-karoten (np. marchew, dynia, papryka) pomogą utrzymać zdrowy kolor skóry i działają ochronnie przed promieniowaniem UV.

3. SUPLEMENTACJA

Jeśli zauważasz, że Twoja skóra staje się sucha lub podrażniona, warto rozważyć dodatkową suplementację, tu idealnie sprawdzą się shoty kolagenowe. Kolagen jest białkiem, które odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu elastyczności i jędrności skóry. Wpływa na jej wygląd oraz zdolność do regeneracji. Z wiekiem produkcja kolagenu w organizmie maleje, co prowadzi do utraty elastyczności skóry, pojawiania się zmarszczek oraz ogólnego osłabienia struktury. Trzeba pamiętać, że efekty suplementacji są widoczne po pewnym czasie, a skuteczność zależy od genetyki i ogólnego stylu życia.

4. ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU I ODPOCZYNKU

Podczas snu organizm regeneruje się, a skóra odbudowuje swoje uszkodzenia. Aby skóra wyglądała promiennie, staraj się spać co najmniej 7 – 8 godzin dziennie.

5. UNIKANIE ALKOHOLU I KOFEINY

Oba te składniki mogą w nadmiarze działać odwadniająco na organizm. Pijąc kawę lub alkohol, zadbaj o wypicie dodatkowej ilości wody, by zrównoważyć ich działanie.



Nawilżanie od zewnątrz

OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

Używaj kremów z filtrem SPF (minimum 30) lub olejki zawierające naturalnie faktor SPF (olej z pestek dzikiej róży, z winogron, awokado, shea), niezależnie od tego, czy planujesz opalanie, czy spędzasz czas w cieniu. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do oparzeń, przyspiesza proces starzenia skóry, a nawet może powodować nowotwory skóry. Krem lub krem z kroplą olejku powinno się nakładać 15 minut przed wyjściem na zewnątrz i powtarzać co 2-3 godziny oraz po każdej kąpieli w basenie czy w morzu.

NAWILŻANIE PO KĄPIELI

Po kąpieli warto też użyć balsamów nawilżających lub olejków, które przywrócą skórze elastyczność. W tym przypadku doskonale sprawdzą się produkty zawierające masło shea, aloes czy witaminę E. Jeśli skóra jest zaczerwieniona lub lekko poparzona od słońca, możesz zastosować naturalny środek łagodzący - aloes. Żel aloesowy ma działanie kojące, łagodzi podrażnienia, przyspiesza regenerację, zapewnia natychmiastowy efekt chłodzenia.

ZŁUSZCZANIE SKÓRY

Regularne złuszczenie skóry (ale nie za często, żeby jej nie podrażnić) pomoże usunąć martwy naskórek, poprawiając jej wygląd i wspomagając regenerację. Pamiętaj, aby wybierać peelingi takie o drobnych i delikatnych cząsteczkach, które skutecznie usuną martwy naskórek, ale nie podrażnią skóry. Możesz do tej pielęgnacji wykorzystać produkty z kuchennej szafki jak: fusy z kawy, sól, cukier, miód, oleje i olejki.

OCHRONA WŁOSÓW

Chlor i sól mogą nie tylko wysuszać skórę, ale także niszczyć strukturę włosów. Jeśli dużo pływasz, warto stosować:

Olejowanie włosów:

- Przed kąpielą w basenie czy w morzu - nałóż na włosy olej (np. kokosowy), który stworzy na nich ochronny film.
- Po kąpieli warto używać nawilżających odżywek lub masek do włosów. Dodatkowo pamiętać o nakryciu głowy. Może to być kapelusz, czapka z daszkiem, przewiązana chustka (apaszka).

OCHRONA OCZU I UST

- **Oczy** – Noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV pomoże ochronić oczy, jak i skórę wokół oczu przed nadmiernym przesuszeniem i zmarszczkami.
- **Usta** – Warto także stosować balsam do ust z filtrem SPF, aby nie doprowadzić do ich przesuszenia czy poparzeń słonecznych.



Żel aloesowy

KOMPRES NA OPARZENIA SŁONECZNE

Składniki:

- Liść aloesu
- 1 łyżka wody (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Umyj liść aloesu i przekrój go na mniejsze części, za pomocą łyżki wydrąż miąższ (żel) i przełóż go do miseczki. Jeśli miąższ jest zbyt gęsty, to możesz dodać odrobinę wody. Wymieszaj do uzyskania konsystencji żelu. Gotowe mazidło delikatnie wmasuj w skórę.

Przechowywanie:

Żel przechowuj w lodówce w szczelnie zamkniętym słoiczku przez 1-2 tygodni.

CHŁODZĄCA MASECZKA Z ALOESEM I JOGURTEM

Składniki:

- 1 łyżka gęstego jogurtu naturalnego
- 2 łyżki żelu aloesowego

Przygotowanie:

Jogurt i żel z aloesu wymieszać do połączenia (mogą być uprzednio schłodzone), a następnie nałożyć na oczyszczoną skórę twarzy. Zostaw na 15-20 minut, po czym spłucz ciepłą wodą.

Aloes – nie tylko nawilżenie

Aloes, znany ze swoich prozdrowotnych właściwości, to roślina, która od wieków cieszy się uznaniem w medycynie naturalnej. Żel z aloesu ma działanie nawilżające i łagodzące, co sprawia, że jest idealnym środkiem na oparzenia, podrażnienia oraz rany. Dzięki zawartości witamin (A, C, E, witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego, choline, niacyny oraz witaminy B12), minerałów (wapń, cynk, chrom, magnez, miedź, selen, sód), kwasów (salicylowy, oleinowy, linolowy, linolenowy, palmitynowy, stearynowy) oraz aminokwasów, aloes wspiera układ odpornościowy i wspomaga detoksykację organizmu.

Aloes ma także pozytywny wpływ na układ pokarmowy, poprawiając trawienie i łagodząc dolegliwości żołądkowe. Jego właściwości przeciwzapalne czynią go cennym składnikiem kosmetyków i suplementów diety.

Jednak, jak każda roślina lecznicza, aloes należy stosować z umiarem i rozważą. Okładów z aloesowego żelu nie wolno stosować u małych dzieci. Ponadto aloes nie powinien być spożywany przez kobiety w ciąży, karmiące oraz dzieci poniżej 13. roku życia.

Aloes na rynku żywności ekologicznej dostępny jest świeży (liść) i w formie soku.

Na szczególną uwagę zasługuje sok z aloesu z miąższem, wyprodukowany ze świeżych liści aloesu. Uzyskany przy zastosowaniu, procesu obejmującego oczyszczanie i obróbkę liści w niskiej temperaturze, a następnie utrwalanie produktu za pomocą technologii HPP.

Technologia HPP to nowoczesna metoda utrwalania żywności, która polega na poddawaniu opakowań łącznie z żywnością działaniu wysokiego ciśnienia z wykorzystaniem wody jako płynu pod ciśnieniem.

Nie można w tej technologii wykorzystać butelki szklanej, gdyż nie jest to elastyczny materiał. Technologia ta stosowana jest jako alternatywa do obróbki termicznej, np. pasteryzacji. Głównymi zaletami HPP jest zachowanie wartości odżywczych, świeżości i naturalnego smaku oraz wydłużenie daty minimalnej trwałości produktu. Otrzymujemy sok z aloesu najbardziej zbliżony do surowej substancji zawartej w tej roślinie.



Pamiętaj, by spożywanie soku ograniczyć do dziennej dawki, którą zaleca producent. Nadmierne spożycie soku z aloesu może wywołać biegunkę i doprowadzić do niedoborów elektrolitowych.

Paulina Jasińska



MOC NATURY
ZAMKNIĘTA W KAPSUŁKACH

*czysty skład
bez dodatków*

w 100 % roślinne

*proste i skuteczne
receptury*



Więcej
o nas

Kolagen

Odkryj korzyści płynące ze spożywania kolagenu, który wspiera zdrową skórę, włosy i paznokcie. Wprowadzenie kolagenu do codziennej diety pomoże Ci zadbać o młodszy wygląd i lepsze samopoczucie na co dzień.



JOGURT
TERMOSTATOWY
JAGODOWY BIO
Z KOLAGENEM
- YÖMLEKO



COLLAGEN
(10 000 mg)
SHOT
- PRIMABiotic



COLLAGEN
(10 000 mg)
BEAUTY SHOT
- COLLIBRE



KOLAGEN RYBI (5 000 mg) DLA
KOBIET BEZGLUTENOWY
W SASZETKACH - PHARMOVIT

KOLAGEN RYBI COMPLEX BEZGLUTENOWY
W KAPSUŁKACH - PHARMOVIT (CLEAN LABEL)

MYDŁO W KOSTCE
Z KOLAGENEM
- LA DIVA



ELIKSIR PIĘKNA
- KOLAGEN
+ WITAMINA C
Z OWOCÓW RÓŻY
- POLSKA RÓŻA



DODATEK DO KAWY COLLAGEN
CREAMER MCT KETO - DIET-FOOD

CZEKOLADA BIAŁA PROTEINOWA MANGO
Z KOLAGENEM BEZ DODATKU CUKRÓW - COCOA



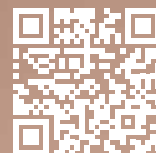
SUPLEMENT DIETY NA STAWY,
CHŁZĄSTKI I MIĘŚNIE W PŁYNIE
BEZGLUTENOWY - PHARMOVIT



SUPLEMENT DIETY
KOLAGEN W PŁYNIE
BEZGLUTENOWY
- PHARMOVIT

PharmoVit[®]

Funkcjonalne shoty z kolagenem



Odkryj naszą linię suplementów diety w formie shotów, zaprojektowaną z myślą o nowoczesnym stylu życia. Produkty są idealnym rozwiązaniem dla osób, które potrzebują szybkiego i efektywnego wsparcia organizmu, zachowując przy tym wygodę i mobilność.

Każdy shot to skoncentrowana dawka niezbędnych składników odżywczych, które pomagają Ci czuć się najlepiej każdego dnia.

Stawy Chrząstki Mięśnie

—
Wsparcie zdrowia stawów!

Kolagen 10 000 mg

—
Maksymalne stężenie kolagenu.

Włosy Skóra Paznokcie

—
Naturalne piękno dzięki dawce witamin i minerałów.

Kolagen rybi 5000 mg

—
Wsparcie młodości w każdej porcji!





KOLAGEN Z SOKIEM CYTRUSOWYM



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
pomarańcza (np. czerwona) - 1 szt.
cytryna - 1 szt.
jabłko - 1 szt.
kolagen w proszku lub w płynie - 1 porcja

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomarańczę i cytrynę obierz ze skórki i podziel na cząstki, Jabłko pokrój na ćwiartki i pozbaw gniazda nasienne. Wyciśnij sok z owoców w wyciskarce wolnoobrotowej. Wymieszaj sok z kolagenem i wypij.

Barbara Strużyna



GALARETKI POMARAŃCZOWE



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
pomarańcze - 4 szt.
cytryna - 1/2 szt.
żelatyna w listkach - 12 szt.
kolagen w proszku o owocowym smaku - łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wyciskamy sok z owoców, wyszło ok. 500 ml płynu. Dodajemy żelatynę, ale w ilości większej niż jest zalecana, bo soki ścinają się trudniej. W wodzie moczymy listki żelatyny, po 5 minutach do garnuszka wlewamy ok. 60-70 ml wody, wkładamy rozmoczone listki i podgrzewamy mieszając do rozpuszczenia żelatyny. Wlewamy trochę soku i mieszamy, następnie dolewamy pozostałą część soku i mieszamy. Przelewamy sok do pojemniczków lub do pojemnika po to, aby później pokroić galaretkę na mniejsze części. Oznaczamy galaretki w kolagenie w proszku lub posypujemy.

Barbara Strużyna



PIANKA KOLAGENOWA



10 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
sok z pomarańczy ok. - 300 ml
sok z jabłek ok. - 250 ml
żelatyna w listkach - 12 listków - 20 g
jogurt naturalny - 250 g
miód - 2-3 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

8 listków żelatyny moczymy w wodzie przez 5 minut. Następnie do garnuszka wlewamy 50 ml wody i wkładamy listki, powoli podgrzewamy do rozpuszczenia się żelatyny. Mieszamy różgą i wlewamy trochę soku, mieszając dolewamy resztę. Na chwilę odstawiamy do ostygnięcia i stężenia. Następnie miksujemy i przelewamy do pucharków. Pozostałe 4 listki żelatyny podobnie jak poprzednie moczymy w wodzie, a następnie podgrzewając rozpuszczamy je w 50 ml wody. Gdy się rozpuszczą powoli dodajemy jogurt i cały czas miksujemy, na końcu dodajemy miód, mieszamy i przelewamy na lekko już stężałą piankę pomarańczowo-jabłkową. Zostawiamy do stężenia.

Barbara Strużyna



DOMOWA GALARETKA Z SOKU Z CZERWONYCH PORZECZEK



SKŁADNIKI (4 porcje):
czerwona porzeczka - 1/2 kg
cukier trzcinowy / ksylitol - 3 łyżki
żelatyna w listkach - 1 opakowanie
woda - 1 litr
listki mięty - do smaku

30 min

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Porzeczki obrać z szypulek, umyć na sicie, przełożyć do garnka i zalać litrem zimnej wody.

KROK 2: Zagotować i zdjąć z ognia. Przecedzić płyn i dodać namoczoną wcześniej i odciśniętą z wody żelatynę.

KROK 3: Dodać cukier lub ksylitol i wymieszać (jeśli ksylitol to można dodać go mniej).

KROK 4: Przelać do pucharków.

KROK 5: Przestudzoną galaretkę schłodzić w lodówce do stężenia ok. 1 - 3 godzin.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

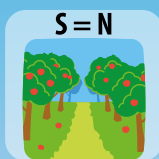
WAKACYJNE REBUSY **Biominki**

Biominki są na plaży, bawią się na słońcu i wesoło spędzają wakacyjny dzień.

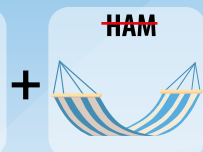
Rozwiąż rebusy, korzystając z obrazków:



+



1.



2.



+



+



+ IE



+

~~DEM~~
7

3.

W



Konkurs!

Zdjęcie strony konkursowej wraz z rozwiązaniem prosimy przesłać na: konkurs@gotujwstylueko.pl do dnia 1.08.2025 r.

W tytule wiadomości wpisz: **Wakacyjne rebusy**. Spośród przesłanych zgłoszeń wylosujemy 8 zwycięzców i nagrodzimy ich zestawami produktów **BIOMINKI** o wartości 150 zł każdy. Wyniki ogłosimy na naszym Facebooku:

www.facebook.com/gotujwstylueko oraz w kolejnym wydaniu magazynu.

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

Zwycięzcy konkursu z numeru 28 WIOSNA 2024

kalbim - etera5 - jemart

wojciech_maska - p.ozminowska - Joanna Walczyńska

Anna Zabrocka - Ż.R. Sapryk-Rutkowska

Gratulujemy i zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach.

BIOMINKÓW szukaj w najlepszych sklepach z żywnością ekologiczną. Lista sklepów stacjonarnych i on-line dostępna jest na www.bioplanet.pl w zakładce SKLEPY.

**NOWY
DESIGN**



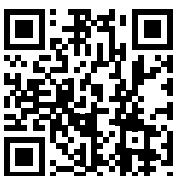
**Dla zdrowia Twojego zwierzęcia
i przyszłości planety.**

ORGANIC SINCE 1992 | WWW.YARRAH.EU



Zamów magazyn do domu!
Więcej szczegółów znajdziesz na stronie
gotujwstylueko.pl

Dołącz do nas!



FSC
www.fsc.org

MIESZANY

Papier | Wspieranie
odpowiedzialnego
leśnictwa

FSC® C193114

Papier użyty
do produkcji
magazynu pochodzi
z lasów gospodaro-
wanych zgodnie
z najwyższymi stan-
dardami ochrony
środowiska
i poszanowaniem
wartości
społecznych.



Wszystkie wydania magazynu w formie
elektronicznej są bezpłatne i stale dostępne na:
gotujwstylueko.pl

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

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:

Katarzyna Malewska

Redaktor naczelny portalu:

Barbara Strużyńska

Redakcja:

redakcja@gotujwstylueko.pl

Tel: (+ 48) 227-312-876

ul. Fabryczna 9B, 05-084 Leszno k. Warszawy

Reklama:

reklama@gotujwstylueko.pl

Prenumerata:

prenumerata@gotujwstylueko.pl

Wydawca i dystrybutor:

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

Łamanie tekstu / skład:

Katarzyna Malewska

Okladka:

fot.: Paweł Prus, design: Jakub Czajkowski

Reklamy - design

Dawid Walkiewicz, Zuzanna Wiśniewska,
Kacper Szadkowski, Jakub Czajkowski,
Paweł Prus, Mateusz Deptuła

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

Nakład: 40 000 egzemplarzy

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

RAMEN UJESZ?

JUŻ MOŻESZ!
MAMY GO PONOWNIE!



PYSZNY GRYCZANY I JAGLANY



**DIET-
FOOD**

ZADBAJ NATURALNIE
O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA



UDONEGO OBIADU!

W JAPOŃSKIM STYLU



ZABIERZESZ MNIE?

poręczne opakowanie - otwieraj i zamykaj



BIO KONCENTRAT NAPOJU OWSIANEGO



Wybór dla dbających o środowisko:
wystarczy dodać wodę i nasz
koncentrat zamienia się
w świeży napój owsiany.
Można pić go zawsze i wszędzie!
Napój został skoncentrowany, dzięki
czemu potrzebuje mniej przestrzeni
i mieści się w mniejsze opakowanie.
Jednocześnie jest tak wydajny, że
wystarczy na dłużej niż myślisz!

- Mniejsze opakowanie, więcej produktu
- Prosty skład
- Długa data minimalnej trwałości
- Naturalny i certyfikowany ekologicznie



PRZYGOTOWANIE

Dodaj 1 porcję koncentratu
i 2 porcje wody.
Wymieszaj i gotowe!

