Kącik dziecięcy | Artykuły o producentach ekologicznych | Przepisy kulinarne na bazie ekologicznych składników

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 33 JESIEŃ 2025
NR ISSN: 2543-9731

Pestki Dyni
jasne czy ciemne?

płatki śniadaniowe

MIÓD

Jaja

BŁONNIKI

HERBATKI

Jabłko

dieta SENIORA

CYNAMON

Seler
korzeń i naciowy

AROMATERAPIA
na jesień

Co do plecaka?
przegląd produktów

5 903853 409707

NaturaVena

BIO

Dowiedz się więcej!

Spróbuj również:

MENU:

4 **Pestki dyni** + przepisy!
jasne i ciemne

8 **Seler** + przepisy!
korzeniowy, naciowy

15 **Jabłko** + przepisy!
ekologiczne najlepsze

18 **Jaja** + przepisy!
kulinarnie

23 **Płatki śniadaniowe** + przepisy!
na zdrowy początek dnia

29 **Błonnik** + przepisy!
rośliny pełne błonnika

39 **Dieta dla seniora** + przepisy!
zasady i polecane produkty

45 **Herbatki fermentowane** + przepisy!
i inne dary natury do domowych herbatek

51 **Kawa** + przepisy!
metody parzenia kawy

55 **Miód** + przepisy!
odmiany

59 **Cynamon** + przepisy!
nie jedno ma oblicze

64 **Ziołowy Zakątek**
poznaj to wspaniałe miejsce pełne darów natury!

68 **Jesień pełna eko wrażeń**
z Polską Izbą Żywności Ekologicznej

69 **Aromaterapia** + receptury
pomoc w jesiennych infekcjach

74 **Jesienne suplementy**
przegląd produktów

78 **Jesienne smaki** + przepis!
z sezonowych warzyw i owoców

79 **Kącik dziecięcy - KONKURS!**
jesienny listek

80 **Co do plecaka?**
przegląd produktów idealnych na drugie śniadanie

BIO PRODUCENCI:

76 **BRIOCHIN**

Aromatyczna jesień

Jesień to pora roku, która inspiruje do zatrzymania się na chwilę, docenienia aromatów i smaków, które w tym czasie nabierają szczególnego znaczenia.

Wśród naszych tekstów znajdziecie artykuł o cynamonie – jego niezwykłej historii, właściwościach zdrowotnych oraz pomysłach na wykorzystanie go w kuchni. Podpowiadamy także jak samodzielnie odróżnić cenny cynamon cejloński od kasji.

Dowiecie się również, jak aromaterapia z wykorzystaniem olejków eterycznych może pomóc Wam w walce z jesienną chandrą i przeziębieniami, przywracając równowagę i dobre samopoczucie.

Nie zabraknie także typowo jesiennego wpisu o różnorodności odmian miodów – od słodkiego akacjowego po leczniczy manuka – wraz z poradami, jak wybierać te najbardziej wartościowe i co sprawia, że miód jest tak niezwykłym skarbem natury.

To i wiele więcej w tym wydaniu, miłej lektury!

Redaktor naczelny magazynu
gotuj w stylu eko.pl
Katarzyna Malewska

oznaczenia przepisów kulinarnych:

Vegan **wegańskie** | wege **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:

(pieczątka sklepu)

Pestki dyni
jasne czy ciemne?

Stanowią cenne źródło składników mineralnych i odżywczych przez co wpływają korzystnie na funkcjonowanie poszczególnych układów w naszym organizmie. Są pozyskiwane z różnych gatunków dyni (np. Cucurbitamaxima, Cucurbitapepo, Cucurbitamoschat).

Pestki dyni są dosyć kaloryczne – 100 g produktu dostarcza około 560 kcal i zawiera prawie 50 g tłuszczu. Dostarczają wiele cennych minerałów, takich jak cynk, wapń, żelazo, magnez, fosfor i potas. Ponadto zawierają witaminę E, witaminę C, tiaminę, ryboflawinę, niacynę, kwas foliowy, witaminę B6, a także witaminy A i K. Pestki dyni to także doskonałe źródło kwasów tłuszczowych jednonienasyconych oraz wielonienasyconych korzystnych dla naszego organizmu. Charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym (IG =10).

WYBRANE WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE ZE SPOŻYWANIA PESTEK DYNI:

- **wsparcie układu odpornościowego** – wysoka zawartość cynku wpływa korzystnie na proces tworzenia i przyspiesza dojrzewanie limfocytów T, które są jednymi z najważniejszych komórek odpornościowych. W ten sposób zmniejsza się skłonność organizmu do nabywania infekcji;
- **poprawa kondycji włosów, skóry i paznokci** – dzięki zawartej w pestkach witaminie A, witaminom z grupy B i składnikom mineralnym w tym głównie cynku. W przypadku skóry głowy cynk znacząco wpływa na wzmocnienie mieszków włosowych, co zapewnia zmniejszone wypadanie włosów;
- **działanie przeciwnowotworowe** – zawarte w pestkach dyni przeciwutleniacze (głównie karotenoidy) wspomagają usuwanie z organizmu wolnych rodników oraz zapobiegają tworzeniu się komórek nowotworowych;
- **działanie przeciwmiażdżycowe** – zawarte w pestkach dyni fitosterole oraz nienasycone kwasy tłuszczowe wpływają na obniżenie poziomu frakcji LDL w surowicy krwi, tym samym zapobiegają odkładaniu się blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych;
- **działanie przeciwpasożytnicze** – dzięki zawartej w pestkach dyni kukurbitacynie – substancji, która paraliżuje pasożyty, o wiele łatwiejsze jest ich usuwanie z przewodu pokarmowego. Najwięcej kukurbitacyny znajduje się tuż pod powierzchnią świeżej pestki dyni, w cienkiej warstwie widocznej błonki;
- **wsparcie płodności oraz układu moczowego u mężczyzn** – cynk oraz fitosterole zawarte w pestkach wpływają na odpowiedni poziom testosteronu i poprawne funkcjonowanie układu moczowego co zapobiega rozrostowi prostaty.

RODZAJE PESTEK DYNI

Z uwagi na różnorodność odmian dyni obecnie w sprzedaży możemy spotkać pestki dyni zarówno łuskane, jak i bezłupinowe. Najpopularniejsze z nich to:

Pestki dyni jasne – pestki odmiany Shine Skin - wyróżniają się jasnozielono-żółtym kolorem. Mają owalny kształt, z lekko zaostrzonym końcem. Łupina charakteryzuje się lśniącym, kremowym kolorem. Główne uprawy tego rodzaju pestek znajdują się w Chinach.

Pestki dyni ciemnozielone – pestki odmiany GWS (Grown Without Shell) – co oznacza rosnące bez łupiny. Bio pestki dyni ciemnozielone uprawiane są w Polsce, a także w innych krajach europejskich m.in. w Austrii, Chorwacji i na Węgrzech. Krajowe bio uprawy tego rodzaju pestek pochodzą głównie z odmiany dyni styryjskiej, zwanej też olejową.

WYKORZYSTANIE PESTEK DYNI W PRODUKCJI

Olej z pestek dyni – podobnie jak same pestki dyni wykazuje wiele korzystnych działań dla organizmu ze względu na bogactwo witamin i składników mineralnych. Dostępny w wersji z prażonych pestek bądź tłoczony na zimno. Niezależnie od sposobu wytworzenia zalecane jest spożywanie oleju, samodzielnie bądź jako nie poddawany obróbce termicznej dodatek do dań. Dzięki temu zachowamy dostępność wszelkich cennych związków w nim zawartych.

Białko z pestek dyni - produkt powstały w wyniku zmielenia pozostałej masy tuż po wytłoczeniu oleju z pestek. Zawiera wiele cennych aminokwasów, kwasów tłuszczowych oraz składników mineralnych i witamin. Doskonale sprawdzi się jako dodatek do wszelkiego rodzaju koktajli, smoothie, wypieków, jogurtów czy też musli.

Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet

Polecamy pestki dyni!

MASŁO Z PRAŻONYCH PESTEK DYNI

Vegan wege

50 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
pestki dyni - 150 g
olej np. z lniany, pestek dyni - 2-3 łyżki
sól - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Rozgrzać patelnie i wsypać pestki dyni. Lekko je uprażyć i potrząsać patelnią lub mieszać drewnianą łyżką, potem przestudzić. Zmielić w młynku na masło dodając szczyptę soli. Przełożyć do czystego, wyparzonego i suchego słoika. Ja dodałam olej ponieważ pestki zmieliły się na dość gęstą pastę. Dodanie oleju sprawiło, że masa miała odpowiednią konsystencję.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

SMAROWIDŁO Z SUSZONYCH POMIDORÓW, PESTEK SŁONECZNIKA I DYNI

Vegan wege

15 min

SKŁADNIKI (5 porcji)**:**
słonecznik łuskany
- 1/2 szklanki
pestki dyni
- 1/2 szklanki
suszone pomidory - 12 szt.
czosnek - 3-4 ząbki
oliwa extra virgin - 6 łyżek
sól - 1/2 łyżeczki
czarny pieprz - 1/4 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Ziarna słonecznika i pestki dyni namaczamy na noc. Następnie odcedzamy, przepłukujemy, umieszczamy w kielichu blendera lub robota kuchennego i łączymy z resztą składników. Masę umieszczamy w wyparzonym słoiczku i przechowujemy w lodówce (pasta utrzymuje świeżość na pewno 3 dni, nie gwarantuję, czy dłużej, bo u nas znika szybko) lub zjadamy od razu na kromce pysznego, zdrowego chleba.

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

CIASTECZKA Z DYNIĄ I SŁONECZNIKIEM

wege

30 min

SKŁADNIKI (16 porcji)**:**
mąka ryżowa - 5 łyżek
mąka z komosy ryżowej - 2 łyżki
mąka kukurydziana - 2 łyżki
jajo - 3 szt.
napój owsiany - 5 łyżek
masło orzechowe - 1,5 łyżki
syrop klonowy - 3 łyżki
sól - szczypta
słonecznik - 3 łyżki
pestki dyni - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Jajka dokładnie wymieszaj z napojem owsianym, solą, masłem orzechowym i syropem klonowym. Następnie dodaj mąki i ponownie wymieszaj. Masę przełóż na blaszkę (wyłożoną papierem do pieczenia), każde ciasteczko posyp na wierzchu pestkami dyni i słonecznikiem. Piecz około 15 minut, do lekkiego zarumienienia.

Magdalena Nagler - foodmania

SAŁATKA NA OBNIŻENIE CHOLESTEROLU

Vegan wege **50 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
czerwony ryż - 1/2 szklanki
suszone pomidory - 4 szt.
rukola - 2-3 garści
pomidorki koktajlowe - kilka
posypka z nasion:
pestki dyni, słonecznik, len, sezam - trochę
oliwa z oliwek - 2 łyżki
sól i pieprz - do smaku
sok z cytryny - 1/2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Ryż płuczemy pod bieżącą wodą, przekładamy do garnka, zalewamy szklanką wody i delikatnie solimy. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu 25 minut.

KROK 2: Na patelni prażymy posypkę 2-3 minuty ciągle mieszając.

KROK 3: Do miski wkładamy rukolę i dodajemy resztę składników. Ważne, aby ryż był letni albo chłodny, żeby rukola została jędrna i świeża. Polewamy oliwą, sokiem z cytryny i posypujemy posypką.

KROK 4: Można dodać ciecierzycę lub czerwoną fasolę.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Trafo
TRANSPARANT FOOD

Chipsy
o najpyszniejszym
smaku
ze składników
najwyższej jakości

Odkryj wszystkie nasze smaki

SELER

Jak spożywać seler korzeniowy ?

Najbardziej znanym zastosowaniem selera korzeniowego jest jego udział w zupach i wywarach warzywnych. W połączeniu z innymi warzywami tworzy włoszczyznę, która nadaje bulionom głęboki, wyrazisty smak.

Indeks glikemiczny (IG):
Surowy: 35 Gotowany: 85

Właściwości zdrowotne:

- wzmacnia odporność
- wspomaga trawienie i odchudzanie
- reguluje ciśnienie krwi
- wspiera funkcjonowanie układu nerwowego
- naturalny afrodyzjak

30 kcal / 100 g

Seler Korzeniowy

Seler Naciowy

Właściwości zdrowotne:

- wspomaga procesy detoksykacyjne
- pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia organizmu
- zawiera dużo potasu, witaminy K i kwasu foliowego
- działa przeciwutleniająco
- działa przciwzapalnie

16 kcal / 100 g

Indeks glikemiczny (IG):
Surowy: 15 Gotowany: 30 Sok: 40

Jak spożywać seler naciowy ?

Głównie spożywa się jasnozielone, soczyste i aromatyczne łodygi, jest delikatniejszy w smaku niż korzeń. Na surowo doskonale sprawdza się jako przekąska lub dodatek do sałatek, hummusu i smoothie. Gotowany najlepiej pasuje do dań jednogarnkowych. Jest popularny w diecie redukcyjnej.

Choć seler korzeniowy i naciowy są cenione za swoje wartości odżywcze, należą do silnie alergizujących warzyw. Co istotne – ich alergeny nie ulegają neutralizacji podczas gotowania.

Seler
- powrót do korzeni

W dobie mody na superfoods i egzotyczne produkty warto przypomnieć sobie o tych bardziej lokalnych, niepozornych, ale niezwykle cennych warzywach. Jednym z takich bohaterów naszej kuchni i zdrowia jest seler korzeniowy – warzywo znane od wieków. Często pomijane w codziennej diecie, skrywa w sobie bogactwo składników odżywczych. Jest doskonałym przykładem, że nie trzeba szukać daleko, by znaleźć coś naprawdę wartościowego. Wystarczy sięgnąć do. . . naszych korzeni.

KRÓTKA HISTORIA SELERA KORZENIOWEGO

Seler korzeniowy (Apium graveolens var. rapaceum) wywodzi się z dzikiego selera rosnącego na terenach basenu Morza Śródziemnego. Już w starożytnej Grecji i Rzymie znano i ceniono to warzywo – głównie jako roślinę leczniczą i przyprawową. Wieniec z jego liści nosili zwycięzcy igrzysk w Nemei.

W średniowieczu seler uprawiano głównie dla jego liści i nasion, które stosowano w tradycyjnej medycynie ludowej jako środek wspomagający trawienie oraz łagodzący objawy przeziębień. Dopiero w XVII wieku, na terenach Włoch i Francji, udało się wyhodować odmianę selera, której bulwa stała się jadalna i od tej pory stanowiła podstawę wielu potraw. W Polsce seler korzeniowy pojawił się w XVII wieku, a prawdziwą popularność zyskał w XIX wieku, kiedy to stał się jednym z głównych składników tradycyjnych zup, zwłaszcza w połączeniu z marchewką, pietruszką i porem, tworząc tak zwaną włoszczyznę.

WYGLĄD I SMAK SELERA

Seler korzeniowy to warzywo, które nie zachwyca na pierwszy rzut oka. Ma kulistą, nieregularną bulwę o jasnobeżowej skórce pokrytą drobnymi korzonkami. Jego wnętrze jest kremowobiałe, zwarte, lekko włókniste, a sam korzeń charakteryzuje się wyrazistym, lekko pikantnym smakiem z delikatną nutą goryczki.

Po ugotowaniu zmienia swoją konsystencję – staje się kremowy, łagodniejszy, z delikatnym słodkim posmakiem. Choć na co dzień skupiamy się głównie na korzeniu, warto zauważyć, że również liście selera są jadalne. Mają intensywny aromat i smak, przypominający natkę pietruszki i doskonale komponują się z potrawami, wzbogacając je o dodatkowy smak. Liście te są często wykorzystywane w kuchni, zwłaszcza jako przyprawa do zup, sałatek i dań jednogarnkowych.

KORZYŚCI ZDROWOTNE SELERA KORZENIOWEGO

- **Wzmacnia odporność** - seler korzeniowy jest bogaty w witaminę C, która wspomaga układ odpornościowy, pomagając organizmowi w walce z infekcjami. Regularne spożywanie tego warzywa może przyczynić się do zwiększenia odporności i ochrony przed przeziębieniami.
- **Wspomaga trawienie i odchudzanie** - zawiera dużą ilość błonnika, który wspiera prawidłową pracę jelit, poprawia perystaltykę i przeciwdziała zaparciom. Błonnik zawarty w selerze pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn oraz sprzyja zdrowej florze jelitowej. Dodatkowo daje uczucie sytości, co pomaga w kontroli apetytu. Ma właściwości moczopędne, które pomagają w eliminacji nadmiaru wody z organizmu, wspierając procesy odchudzania.
- **Reguluje ciśnienie krwi** - dzięki stosunkowo dużej zawartości potasu i witaminy K, seler korzeniowy może pomóc w regulacji ciśnienia krwi i wspierać zdrowie naczyń krwionośnych oraz równowagę elektrolitową.
- **Wspiera funkcjonowanie układu nerwowego** - składa się z kilku cennych witamin z grupy B, m.in. B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B3 (niacyna), B5, B6 oraz kwas foliowy (B9). Witaminy te odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego oraz produkcji czerwonych krwinek. Choć zawartość tych witamin nie jest bardzo wysoka, regularne spożywanie selera może wspomagać ich codzienne uzupełnianie w diecie.
- **Naturalny afrodyzjak** - seler korzeniowy zawiera argininę, aminokwas, który odgrywa kluczową rolę w poprawie libido, zwłaszcza u mężczyzn.

ZASTOSOWANIE W KUCHNI

Najbardziej znanym zastosowaniem selera korzeniowego jest jego udział w zupach i wywarach warzywnych. W połączeniu z innymi warzywami tworzy włoszczyznę, która nadaje bulionom głęboki, wyrazisty smak. Seler może również stanowić podstawę zup typu krem lub być składnikiem purée, podawanym jako dodatek do dań głównych. Natomiast surowy, starty np. do surówki z jabłkiem, to świetny wybór w diecie osób z cukrzycą czy na diecie redukcyjnej – zawiera mało kalorii i ma niski indeks glikemiczny (IG = 35). Po ugotowaniu IG wzrasta (nawet do ok. 85), dlatego w tej formie seler powinien być spożywany z umiarem, szczególnie przez osoby z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej. Coraz większą popularność zyskuje również w formie marynowanej, kiszonej oraz jako składnik zakwasów. Tego rodzaju fermentowane produkty są naturalnym źródłem probiotyków, które wspierają zdrową florę jelitową, wzmacniają odporność i poprawiają trawienie.

A CO Z SELEREM NACIOWYM?

Warto wspomnieć również o selerze naciowym który, choć należy do tego samego gatunku co seler korzeniowy – różni się zarówno wyglądem, jak i smakiem. Zamiast bulwy, główną częścią jadalną są chrupiące, soczyste łodygi, które przypominają grube liście o jasnozielonym kolorze. Ich smak jest łagodniejszy, dzięki czemu świetnie komponuje się z innymi warzywami i owocami. Nie dominuje w potrawach, ale przyjemnie je uzupełnia, nadając im lekkości i chrupkości.

Seler naciowy zyskał popularność, zwłaszcza w diecie osób dbających o zdrowie i sylwetkę. Jest niskokaloryczny – zawiera zaledwie około 16 kcal na 100 g, co sprawia, że jest doskonałym wyborem dla osób na diecie odchudzającej. Seler naciowy zawiera dużo wody, co wspomaga procesy detoksykacyjne i utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu. Dodatkowo surowy ma bardzo niski indeks glikemiczny (IG = 15), co czyni go niemal neutralnym dla poziomu glukozy we krwi. Po ugotowaniu IG nieznacznie wzrasta (do ok. 30), a w formie soku do ok. 40, jednak nadal pozostaje w niskim zakresie, co czyni go odpowiednim dla osób z cukrzycą i insulinoopornością. To także świetne źródło cennych składników odżywczych, takich jak witamina K, potas oraz kwas foliowy. Seler naciowy to bogactwo witamin, soli mineralnych i przeciwutleniaczy. Wykazuje działanie przeciwzapalne, obniżające ciśnienie tętnicze krwi oraz poziom cholesterolu we krwi.

JAK SPOŻYWAĆ SELER NACIOWY:

na surowo – jako dodatek do sałatek, smoothie i soków,
jako zdrową przekąskę – często podawaną z hummusem lub pastą warzywną,
do gotowania – np. w daniach jednogarnkowych, bulionach i sosach.

UWAGA!

- Choć seler korzeniowy i naciowy są cenione za swoje wartości odżywcze, należą do silnie alergizujących warzyw. Co istotne – ich alergeny nie ulegają neutralizacji podczas gotowania.

- Seler naciowy i korzeniowy, różnią się od siebie to i doskonale się uzupełniają w zdrowej, zrównoważonej diecie. Jeden daje głęboki smak i sytość, drugi – lekkość, świeżość i orzeźwienie. Warto mieć je oba pod ręką w kuchni.

Paulina Jasińska

CIASTECZKA OWSIANE Z MUSEM JABŁKOWO - SELEROWYM

wege

45 min

SKŁADNIKI (8 porcji)**:**
dojrzałe banany - 3 szt.
płatki owsiane bezglutenowe - 1,5 szklanki
jajko - 1 szt.
miód - 2 łyżki
cynamon - 0,5 łyżeczki
sól - szczypta
cukier wanilinowy - 1 łyżeczka
jabłka - 2 szt.
seler - 0,5 szt.
masło - 1 łyżeczka
miód (do musu) - 1 łyżka
cynamon - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół). W dużej misce rozgnieć banany na jednolitą masę. Dodaj płatki owsiane, cynamon, sól, cukier wanilinowy i miód.

KROK 2: Formuj ciasteczka i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 15–20 minut, aż ciasteczka będą złociste i lekko chrupiące z wierzchu. Studź na kratce.

KROK 3 (mus): Jabłka obieramy, kroimy w kostkę, smażymy na maśle, do miękkości. W międzyczasie pieczemy seler w temperaturze 200 °C przez 25 minut. Blendujemy. Całość łączymy z cynamonem i miodem. Ciasteczka podajemy z musem i kawą.

Mateusz Pączek

Limeko
Drób Ekologiczny

✔ Hodowla na wolnym wybiegu

✔ Ekologiczne żywienie

✔ Niepowtarzalny smak

KREM Z SELERA, PIETRUSZKI I PORA

wege — **30 min**

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
seler - 400 g
pietruszka - 300 g
por - biała część - 1 sztuka ok. - 250 g
jabłko - 1 szt.
płatki migdałowe lub pokruszone migdały - 4 łyżki
cebula - 1 szt.
sól - do smaku
pieprz - do smaku
chili w proszku - szczypta
gałka muszkatołowa - szczypta
olej do smażenia i duszenia - trochę
opcjonalnie:
ocet balsamiczny - 4 łyżeczki
śmietana słodka - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Cebulę i pora kroimy w piórka. Selera, pietruszkę i jabłko obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Płatki migdałowe prażymy delikatnie na suchej patelni.

KROK 2: Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulkę i pora i podsmażamy, doprawiamy solą i pieprzem oraz odrobiną ostrej papryki. Następnie dodajemy kostki selera, pietruszki i jabłka. Wszystko podduszamy, aby straciło swój surowy smak. Przekładamy do garnka, zalewamy litrem wody lub rosołu i gotujemy do miękkości warzyw ok. 15 minut. Warzywa muszą być całkowicie zakryte wodą podczas gotowania. Miksujemy wszystko na krem. Smakujemy i ewentualnie jeśli ktoś lubi dodajemy gałkę muszkatołową i śmietankę.

KROK 3: Krem przelewamy do miseczek posypujemy płatkami i ewentualnie polewamy octem balsamicznym.

mariola.mk

PIKANTNY SOS WARZYWNY DO RYŻU

Vegan wege — **45 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
pieczarki - 250 g
cebula - 1 szt.
seler naciowy łodygi - 5 szt.
marchew pomarańczowa - 1 szt.
marchew czarna - 1 szt.
zioła prowansalskie - trochę
sól morska - do smaku
sos pomidorowy arrabbiata - 350 g
olej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Pieczarki obieramy i myjemy, następnie kroimy w ósemki. Cebulę i seler naciowy w kostkę, a obraną i umytą marchew ścieramy na tarce o dużych oczkach. Na patelnie z rozgrzanym olejem wrzucamy pieczarki chwilę smażymy, a następnie dodajemy cebulę i razem podsmażamy. Dodajemy seler naciowy i również smażymy parę minut. Dodajemy starte marchewki i dusimy wszystko przez około 30 minut. Zalewamy ostrym sosem pomidorowym arrabbiata i dusimy przez około 10 minut.

Barbara Strużyna

KOKTAJL PEŁEN ANTYOKSYDANTÓW

Vegan wege — **15 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
jabłko - 1 szt.
szpinak mrożony lub świeży - 1 garść
aronia liofilizowana sproszkowana - 1 łyżeczka
kurkuma - 2 szczypty
stewia - 2 szczypty
sok z połowy cytryny
sok z kiszonego selera - 50 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Najpierw jabłko dokładnie myjemy, można też je obrać, wykroić ogryzek. Następnie jabłko wrzucamy do kielicha blendera.

KROK 2: Potem dodajemy aronię, stewię, kurkumę, sok z cytryny, sok z kiszonego selera. Następnie zalewamy szklanką zimnej wody.

KROK 3: Finalnie miksujemy wszystko na koktajl. Podajemy od razu.

Dorota Rozbicka

SELER NACIOWY KISZONY

Vegan wege — **20 min +**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
seler naciowy - dowolna ilość
czosnek 1-2 ząbki na słoiczek
koperek po gałązce do słoiczka
liście laurowe
solanka (1 łyżka soli kamiennej niejodowanej na 1 l wody)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Seler naciowy umyć i pokroić w podłużne słupki lub plasterki. Poukładać ciasno w słoiku, dodać czosnek, liść laurowy i koper. Zalać solanką, tak aby wszystkie warzywa były przykryte. Odstawić na kilka dni w temperaturze pokojowej, najlepiej na podstawce, ponieważ podczas fermentacji może wyciekać sok, wtedy należy uzupełnić solankę, tak aby seler był przykryty. Po ok. 4 - 6 dniach seler będzie gotowy. Możemy go zjeść lub schować w chłodniejsze miejsce.

Nikita

SAŁATKA JARZYNOWA LOW FODMAP

wege

30 min

SKŁADNIKI (6 porcji)**:**
ziemniaki - 3 szt.
marchew - 3 szt.
pietruszka - 1 szt.
seler mały - 1 szt.
ogórek kiszony - 2-3 szt.
jaja - 2-3 szt.
szczypiorek - do smaku
majonez - kilka łyżek
musztarda - 1 łyżeczka
sól i pieprz - do smaku
seler naciowy łodyga - 1-2 szt.
sok z cytryny - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1 (gotowanie warzyw): na parze: ziemniaki, marchew, pietruszkę i seler korzeniowy obierz, pokrój na większe kawałki i ugotuj na parze do miękkości (ok. 20-30 minut). Sprawdź, czy warzywa są miękkie. Nie rozgotuj – warzywa powinny być jędrne.

KROK 2: Po ostygnięciu pokrój je w drobną kostkę. Jajka ugotuj na twardo, ostudź w zimnej wodzie i obierz. Pokrój w kostkę. Seler naciowy umyj i drobno posiekaj w kosteczkę. Ogórki kiszone pokrój w kostkę. Wszystkie składniki przełóż do miski, dodaj majonez, musztardę, sól i pieprz. Jeśli lubisz bardziej wyrazisty smak, skrop sałatkę odrobiną soku z cytryny. Delikatnie wymieszaj. Wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, aby smaki się przenikły.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

SÖBBEKE
BIO & ECHT LECKER

NATURALNE
BOGACTWO SMAKÓW

SEKRETY SMAKU SÖBBEKE:
- zawiera trzy specjalnie wybrane kultury pożytecznych bakterii:
  - L. acidophilus
  - B. bifidum
  - L. casei
- idealny zamiennik dla śmietany
- z ekologicznego mleka prosto od krów wypasanych na pastwiskach
- naturalnie wspiera Twój organizm przez cały dzień

Bio Planet

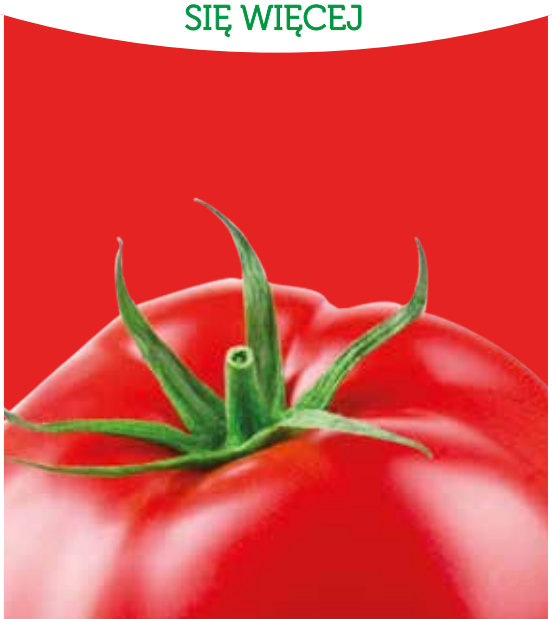
ŚWIEŻE

Warzywa i owoce

EKOLOGICZNE
CERTYFIKOWANE
UPRAWIANE BEZ PESTYCYDÓW
BEZ GMO

ZAPYTAJ W SWOIM ULUBIONYM SKLEPIE Z ŻYWNOŚCIĄ EKOLOGICZNĄ O ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE BIO Z SZEROKIEJ OFERTY BIO PLANET.

ZESKANUJ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Jabłko

Polskie, ekologiczne, najsmaczniejsze owoce, to oczywiście jabłka. Dla wielu to smak dzieciństwa. To także jeden z pierwszych pokarmów dla dzieci po okresie karmienia mlekiem. Jest odżywczy, lekkostrawny, dobrze wpływa na przewód pokarmowy i można go przygotować na milion sposobów. Szczególnie polecany dzieciom i osobom starszym, ale również jest wygodny do zjedzenia na wycieczce, w pracy, czy w szkole.

ZALETY JABŁKA:

- **pomaga dbać o szczupłą sylwetkę.** Jabłko zjedzone na pół godziny przed posiłkiem zostanie szybko strawione, dostarczy enzymów, błonnika i witamin, nakręci przemianę materii.
- 100 g jabłka dostarcza nam 52 kcal, ma **niski indeks glikemiczny** IG = 38, sprawdza się w dietach dbających o zdrowie i sylwetkę.
- **to skarbnica witamin**, min wit. C, witaminy z grupy B, wit. K, E, retinolu i likopenu, makro i mikro elementów (potas, magnez, żelazo, krzem, wapń).
- **źródło błonnika** pokarmowego (pektyn) korzystnie wpływającego na florę bakteryjna jelit i perystaltykę jelit.
- **źródło polifenoli** – przeciwutleniaczy walczących z wolnymi rodnikami, zmniejszającymi ryzyko zachorowania na wiele chorób przewlekłych.
- **uszczelnia naczynia krwionośne** dzięki zawartej kwercytynie, normalizuje poziom cholesterolu, usuwa z organizmu trujące substancje, przeciwdziała przedwczesnemu starzeniu się, poprawia apetyt.
- **brak odpadów** – można zjeść całe jabłko, włącznie ze skórką i z gniazdem nasiennym. Nasiona zawierają amigdalinę (witaminę B17) i jod. Pestki z jednego owocu zaspokajają dzienne zapotrzebowanie na jod.
- **nie jest potrzebne opakowanie** – skórka jest najlepszym opakowaniem – ponadto bardzo wartościowym pokarmem, bo to w niej jest najwięcej składników odżywczych, witamin i pektyn.
- **skórki jabłek też są przydatne**. Ugotuj je, wykorzystaj również gniazda nasienne i wytłoczyny z wyciskania całych owoców a otrzymasz pektynę jabłkową (żel) substancję do zagęszczania dżemów i innych potraw.
- jedzenie surowych jabłek **dobrze wpływa na stan uzębienia**, poprawia stan dziąseł i usuwa nadmiar płytki nazębnej. Nie zastępuje jednak mycia zębów.
- **pomagają w problemach żołądkowych**. Jabłko surowe pomocne jest przy zaparciach, a gotowane przy biegunkach.
- mogą być dość **długo przechowywane** nie tracąc na jakości.
- **można przygotować je na wiele sposobów**, najprościej zjeść je w całości na drugie śniadanie
- jest tak **wiele odmian**, że trudno się zdecydować. Jabłka różnią się kwasowością, słodkością, miękkością i kolorem. Warto spróbować je wszystkie, aby zobaczyć, który aromat i konsystencja jest dla nas najsmaczniejsza.

PROBLEMY Z JABŁKAMI I JAK JE WYELIMINOWAĆ?

- Jabłko ciemnieje po obraniu lub starciu, aby wyeliminować ten problem należy je skropić sokiem z cytryny.
- Jabłko może powodować **alergie**. Obróbka termiczna powinna wyeliminować problemy drażnienia organizmu. Substancje uczulające ulegają rozkładowi.

EKO JABŁKA

Ograniczona dostępność ekologicznych jabłek – większość jabłek dostępnych w sprzedaży to jabłka z sadów, w których stosuje się pestycydy, chemiczne środki ochrony roślin, opryski (kilka, a nawet kilkanaście razy w okresie kwitnienia i wzrostu jabłek). Wg badań ekologiczne jabłka zawierają więcej polifenoli, pektyn i witamin, a dodatkowo nie zawierają pozostałości pestycydów (w przeciwieństwie do jabłek konwencjonalnych.

JABŁKA DOBRE DO WSZYSTKIEGO!

Jabłka to niekończące się źródło inspiracji kulinarnych. Najbardziej kojarzą się nam z szarlotką lub jabłecznikiem. Dodatek lodów waniliowych to uczta kulinarna dla podniebienia. Z jabłek wychodzą przepyszne dżemy, soki, kompoty, konfitury, musy i marmolady. Jabłka są często podstawą świeżych, wyciskanych soków i miksowanych koktajli wieloowocowych, jak i owocowo-warzywnych. Warto wspomnieć, że mogą być dodatkiem do dań zarówno słodkich: ciasta, naleśniki, owsianki lub jaglanki, jak i wytrawnych zupy, gulasze i mięsa. Do jabłek pasuje ryż, quinoa oraz wanilia, cynamon i inne korzenne przyprawy. Oczywiście na tym nie kończy się lista rzeczy wykonanych z jabłek. Bardzo ceniony jest ocet oraz cydr, stary tradycyjny napitek z jabłka.

Barbara Strużyna

JESIENNE ŚNIADANIE Z DOMOWYM MUSLI I JABŁKIEM

wege 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
musli:
płatki owsiane - 1 szklanka
otręby owsiane - 0,5 szklanki
orzechy: nerkowca, migdały, laskowe - garść
rodzynki - 50 g
jabłko - 1 szt.
sól - szczypta
cynamon - szczypta
syrop z agawy - 1 łyżka
olej kokosowy - 1 łyżka
prażone jabłko:
jabłko - 2 szt.
masło - 1 łyżka
cukier - 1 łyżeczka
cynamon - szczypta
dodatkowo:
jogurt naturalny - trochę

Sposób przygotowania:
KROK 1 (musli): W misce wymieszać ze sobą suche składniki - płatki, otręby, rodzynki, sól i orzechy. Orzechy można rozdrobnić na mniejsze kawałki.

KROK 2: Jabłko obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Następnie dodać do suchych składników. Dodać również cynamon, syrop z agawy, olej i wymieszać. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie rozłożyć na płasko masę.

KROK 3: Piekarnik nagrzać do 180 st. C i włożyć blachę, zapiekać musli przez około 20 minut, co jakiś czas mieszając, by nie przypalić. Musli wyjąć z piekarnika i zostawić do ostygnięcia.

KROK 4 (prażone jabłka): Jabłka umyć, obierać i pokroić w kosteczkę. W garnuszku rozpuścić masło, dodać jabłka, cukier, cynamon i prażyć co jakiś czas mieszając przez około 5 minut.

KROK 5: W dowolnym naczynku ułożyć warstwami musli, jogurt, jabłko prażone.

Paulina Jasińska

SZARLOTKOWA WĄTRÓBKA

30 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
wątróbka drobiowa - 400 g
jabłka - 2 szt.
cebula - 2 szt.
mąka - 2 łyżki
cynamon - do smaku
majeranek - do smaku
olej do smażenia - trochę
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Jabłko obrać i pokroić na cząstki. Część jabłek pokroić w kosteczkę i odłożyć na bok (posypiemy nimi gotowe danie).

KROK 2: Cebulę obrać i pokroić w piórka. Rozgrzać olej na patelni.

KROK 3: Wątróbkę umyć w zimnej wodzie, odsączyć, można osuszyć ręcznikiem papierowym, przebrać odrywając żyłki z żółcią.

KROK 4: Rozgrzać olej na patelni wrzucić cebulę, zeszklić ją i dorzucić jabłka. Trochę podusić.

KROK 5: Rozgarniamy na boki jabłka z cebulką i na środek wykładamy wątróbki obsypane wcześniej mąką.

KROK 6: Podsmażamy je z każdej strony. Jak już trochę się zetną, to można je przemieszać z jabłkami i cebulką.

KROK 7: Na koniec przyprawiamy cynamonem, solą, pieprzem oraz majerankiem.

KROK 8: Posypujemy pokrojonym w kostkę jabłuszkiem.

Barbara Strużyna

CZEKOLADOWY MUS JABŁKOWY

Vegan wege 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
jabłka średnie - 4 szt.
gorzka czekolada - 100 g
kruszone ziarna kakaowca - 1 łyżeczka
cynamon - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki i wyciąć gniazdo nasienne. Następnie pokroić na mniejsze kawałki.

KROK 2: Przełożyć do garnka, podlać niewielką ilością wody, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem do miękkości.

KROK 3: Po kilku minutach kiedy jabłka będą miękkie zdjąć z gazu i odcedzić z nadmiaru soku.

KROK 4: Do gorących jabłek dodać połamaną gorzką czekoladę. Wymieszać aż czekolada się rozpuści i zmiksować.

KROK 5: Można też czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Ja to pominęłam bo bardzo ładnie rozpuściła się w gorących jabłkach.

KROK 6: Do zmiksowanego musu dodać kruszonych ziaren kakaowca, wymieszać i przelać do malutkiej tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 7: Schłodzić w lodówce. Potem udekorować jeszcze czekoladą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Rabenhorst®

THE VERY BEST FOR YOU.

SOKI JAKOŚCI PREMIUM, KTÓRE DOSTARCZĄ TWOJEMU ORGANIZMOWI TEGO, CO POTRZEBUJE NAJBARDZIEJ.

DE-ÖKO-005
ROLNICTWO UE/
SPOZA UE

Jaja kulinarnie

Jajo można określić jako jeden z najpowszechniejszych składników w kuchni, ale także prawdziwy kulinarny skarb o nieograniczonych możliwościach. Znane na całym świecie, od wieków uważane za symbol życia. Ich uniwersalność pozwala na zastosowanie w niemal każdej kuchni i spożywać o każdej porze dnia. Można je serwować na śniadanie, obiad, kolacje lub jako wyrafinowane desery.

Jaja są podstawowym składnikiem wielu klasycznych potraw. Dzięki wysokiej zawartości białka i lecytyny doskonale wiążą składniki, emulgują i nadają potrawom odpowiednią konsystencję.

Jajka to gwiazda śniadań w wielu krajach. Podawane jako klasyczne jajecznice, różnego rodzaju omlety czy jajka sadzone. Są proste w przygotowaniu i pozwalają na kreatywność w doborze dodatków. Najpopularniejsze dania to jaja na bekonie, jaja po benedyktyńsku, jaja po turecku czy bliskowschodnia shakshuka, czyli jajka gotowane w pikantnym sosie pomidorowym. Na talerzach coraz częściej pojawiają się także jajka poche, czyli jajko w koszulce podawane z grzanką, awokado i rukolą, tworząc tym samym zbilansowane śniadanie. Innym popularnym daniem jest frittata — włoska wersja omletu, pełna warzyw, sera i aromatycznych przypraw. Również włoska carbonara to danie, gdzie żółtka pełnią funkcję kremowego sosu. Z kolei w Hiszpanii przygotowuje się tortilla de patatas pyszny omlet z ziemniakami i z cebulą. W Japonii można spotkać tamagoyaki, rolowany omlet smażony na specjalnej prostokątnej patelni lub omuraisu omlet ze smażonym ryżem w środku. W Peru jajka są często dodawane do tacu tacu - smażonego ryżu i fasoli, tworząc kompletne i sycące danie.

WYPIEKI I DESERY

W cukiernictwie jajka pełnią kluczową rolę. W diecie vegan są zastępowane przez inne składniki np. mielony len czy aquafabę. Jaja są podstawą biszkoptów, kremów, ciast, ciastek i sufletów. Dzięki białkom możemy uzyskać puszystość i lekkość wypieków, a żółtka nadają im kremowej konsystencji. Nie sposób nie wspomnieć o bezie — klasycznym deserze, którego delikatna struktura to wynik ubitych na sztywno białek z cukrem. Żółtka natomiast są bazą dla wykwintnych kremów, takich jak crème brûlée, lemon curd czy klasycznycznego budyniu. We Włoszech znany jest deser zabaione (zabajone) z żółtek ubitych z cukrem i Vin santo często podawany z ciastkiem lub owocami.

Warto również wspomnieć o deserach lodowych, takich jak semifreddo i gelato, w których jajka nadają lodom gładkości i bogatego smaku.

MAKARONY, MAJONEZ I INNE

Z dodatkiem jaj wykonywane są makarony, kluski, kluseczki, groszek ptysiowy, ptysie, majonez, pasty jajeczne, naleśniki.

NIEOCZYWISTE ZASTOSOWANIA JAJ

Jaja są świetnym naturalnym zagęstnikiem do zup i sosów. Dodanie roztrzepanego jajka do bulionu pozwala uzyskać aksamitną konsystencję, co jest szczególnie popularne w kuchni chińskiej – np. w zupie jajecznej. W kuchni europejskiej klasyczny sos holenderski bazujący na żółtkach i maśle jest idealnym dodatkiem do warzyw i mięs. Na bazie sosu holenderskiego przygotowuje się sos berneński z dodatkiem estragonu, szalotki i trybuli.

Jaja można także marynować. Popularne w kuchni azjatyckiej są jaja sojowe. Gotowane na twardo, a następnie marynowane w mieszance sosu sojowego, cukru i przypraw. Dzięki temu mają intensywny smak i ciemną barwę. Nitamago – to marynowane jaja dodawane do ramenu. Marynatę przygotowuje się z wody, sosu sojowego, mirinu, sake (octu ryżowego) i sosu rybnego. W Polsce na święta wielkanocne coraz częściej można spotkać marynowane jajka w occie z dodatkiem buraków, które nadają im piękny ciemnoróżowy kolor i słodkawo kwaśny smak.

Jajka dodaje się także do napojów. Można spotkać go w koktajlu whisky sour. Do jego przygotowania używa się białko jajka, które nadaje mu aksamitnej konsystencji. Ubite z cukrem żółtka są składnikiem likieru ajerkoniak i holenderskiego advocaata. W Ameryce podobny napój nazywa się eggnog.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA JAJ

Jajka są doskonałym źródłem białka, witamin (A, D, E, K, B12) i minerałów (fosfor, selen). Zawierają cholinę, która wspiera funkcje mózgu i układu nerwowego, oraz luteinę, która korzystnie wpływa na zdrowie oczu. Są niskokaloryczne. Surowe jajko o wadze 50 g to około 70 - 80 kcal.

Przy zakupie warto zwrócić uwagę na oznaczenia na skorupce. Cyfry od 0 do 3 wskazują sposób hodowli kur. Cyfra 0 - oznacza chów ekologiczny, 1 - chów na wolnym wybiegu, 2 - chów ściółkowy, 3 - chów klatkowy.

PRZECHOWYWANIE I ŚWIEŻOŚĆ

Jedni zalecają przechowywanie w lodówce inni w temperaturze pokojowej. Jeśli chcemy przygotować wypieki ważne, aby jaja były w temperaturze pokojowej.

Świeżość jaj można łatwo sprawdzić, wkładając je do wody: świeże jajko opadnie na dno, podczas gdy starsze będą unosić się na powierzchni.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz - Szef Kuchni

PIECZONE OMLETY Z DYNIĄ I SZCZYPIORKIEM

wege

30 min

SKŁADNIKI (6 porcji)**:**
dynia piżmowa - 1 szt.
płatki chili - do smaku
jaja - 4 szt.
sól - do smaku
szczypiorek - do smaku
masło / olej do wysmarowania formy - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Dynię przeciąć na pół. Upiec w piekarniku lub ugotować na parze. Wyjąć łyżeczką upieczony, miękki miąższ i zmiksować. Odłożyć pół szklanki, a resztę przełożyć do pudełka i przestudzone zamrozić. Do miski wbić jaja, posolić, dodać purée z dyni, płatki chili i drobno pokrojony szczypiorek - całość wymieszać trzepaczką. Przelać do formy (najlepsza będzie silikonowa) i piec 20 - 25 minut w 180 °C. Podawać od razu.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

POPOVERY PIECZONE NALEŚNIKI - PUDDING YORKSHIRE

wege

30 min

SKŁADNIKI (6 porcji)**:**
mleko - 1 szklanka
mąka - 1 szklanka
jaja - 2 szt.
sól - szczypta
konfitura z cytryn - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Wszystkie składniki wymieszać w misce. Przelać do foremek na muffiny.

KROK 2: Piec 40 minut w temperaturze 200 °C. Są wyśmienite, bez tłuszczu. Lekkie śniadanie z owocami, konfiturą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

JAJKO PIECZONE W AWOKADO

wege

20 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
awokado - 1 szt.
jaja - 2 szt.
sól i pieprz - do smaku
szczypiorek - trochę
pomidorki - kilka
bazylia - kilka listków
grzanki - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Awokado przekroić na pół i wyjąć pestkę. Łyżką delikatnie wydrążyć miąższ tak, aby w środku mogło zmieścić się jajko. Jeśli awokado nie jest stabilne, można ściąć spód owocu.

KROK 2: Wbić do środka jajko i ułożyć w naczyniu do zapiekania. Zapiekać w temperaturze 200 °C przez około 15-20 minut. Żółtko powinno być płynne, a białko ścięte.

KROK 3: Za pomocą łyżki przełożyć na talerz i doprawić solą i pieprzem. Podawać z grzanką, szczypiorkiem i pomidorkami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

RISOTTO ALLA CARBONARA

20 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
ryż carnaroli - 160 g
pancetta w kostkach - 150 g
żółtka - 4 szt.
białe wino wytrawne - 25 ml
ser pecorino - 50 g
bulion - 500 ml
majeranek świeży - do smaku
pieprz czarny świeżo zmielony - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Przygotować bulion. W misce wymieszać żółtka i ser i doprawić czarnym pieprzem. W rondlu zagotować wodę, ustawić miskę z mieszanką żółtek i sera i nad parą mieszać zawartość miski aż masa będzie kremowa. Uwaga woda nie może dotykać naczynia. Zrumienić pancettę na patelni.

KROK 2: Wsypać ryż do rondla i podprażyć na sucho, często mieszając. Następnie wlać białe wino i pozwolić, aby alkohol całkowicie odparował. Gotować ryż, dodając stopniowo chochlę gorącego bulionu. Zawsze upewniając się, że cały płyn został wchłonięty, zanim dolejesz kolejną porcję.

KROK 3: Po upływie trzech czwartych wskazanego czasu gotowania wyłączyć ogień, przykryć pokrywką i odstawić na 3 minuty.

KROK 4: Po tym czasie dodać mieszankę żółtek z serem i dobrze wymieszać, następnie dodać połowę zrumienionego boczku i wymieszaj ponownie. Wyłożyć na talerze i udekorować resztą boczku i majerankiem. Doprawić pieprzem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Tradycyjny smak
Sycylii

Pistacjowa
Rozkosz

Poznaj producenta

BELPASSO ®
EST.
AGRISICILIA
1990
FACTORY

ZABAIONE

wege

20 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
żółtka (około 8 sztuk z jaj o rozmiarze L) - 152 g
cukier - 40 g
białe wino - 125 g
ciasteczka np. biszkopty - 4 szt.
miska z lodem lub zimna woda do schłodzenia deseru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Przygotować miskę z lodem i włożyć do zamrażarki. Do rondla wlać białe wino i dodać połowę cukru. Podgrzać aż cukier się rozpuści. Wino z cukrem podgrzewać w temperaturze nieprzekraczającej 35 °C.

KROK 2: Na kuchence umieścić garnek z wodą i zagotować. Potem zmniejszyć na średnią moc palnika. Żółtka umieścić w misce, dodać resztę cukru i ubić trzepaczką. Kiedy będą ubite postawić miskę nad gotującą się wodą tak, aby dno miski nie dotykało wody.

KROK 3: Kiedy mieszanina będzie puszysta - kontynuując ubijanie dodać trochę przygotowanego wcześniej ciepłego wina z cukrem. Po chwili ubijania krem staje się gęstszy, a piana zacznie zanikać. Ubijać nieprzerwanie, aż objętość zwiększy się, a temperatura osiągnie 83°C. (Jeśli nie masz kuchennego termometru, będziesz wiedzieć, że zabaione jest gotowe, gdy trzepaczka pozostawi rowki i linie lub gdy podniesiesz trzepaczkę, a krem pozostanie w środku).

KROK 4: Wyjąć miskę z lodem z zamrażarki i umieścić na niej drugą miskę z ubitym właśnie kremem. Delikatnie mieszać szpatułką przez kilka minut. W ten sposób szybko się schłodzi. Wyłożyć do pucharków i podawać z ciasteczkiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

JAJA PO SZKOCKU

30 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
jajka na twardo - 4 szt.
mięso mielone (np. wieprzowo-wołowego) lub surowa biała kiełbasa - 500 g
jajko surowe - 1 szt.
mąka - 1 łyżka
bułka tarta do obtaczania - 100 g
sól i pieprz - do smaku
zioła (szałwia, tymianek, natka pietruszki) - trochę
olej do smażenia - 1/2 litra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Ugotuj jajka 4,5 minuty w gorącej wodzie. Wystudź i obierz ze skorupek.

KROK 2: Posiekaj drobno zioła. Mięso wymieszaj z przyprawami. Jeśli używasz kiełbasy wyjmij mięso z osłonek i zmieszaj. Obtocz jajka w mące i odłóż na bok. Podziel mięso na cztery części. Z części mięsa zrób kulę i rozpłaszcz płasko, połóż na środku jajko, zlep krawędzie i rozmasuj kolistymi ruchami, a następnie obtocz w ubitym surowym jajku i kolejno w bułce tartej.

KROK 3: Rozgrzej olej w szerokim rondlu lub woku, aż osiągnie temperaturę 160°C na termometrze. Smaż przez 8-10 minut, aż będą złote i chrupiące. Odłóż na papier kuchenny, pozostaw do lekkiego ostygnięcia, a następnie podawaj przekrojone na pół z odrobiną pikli lub kiszonkami, sałatką z pieczonej papryki lub surówką.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

THE BRIDGE
LA FAMIGLIA ORGANIC

EKOLOGICZNE OD ROKU 1994

100% WEGAŃSKIE PRODUKTY WŁOSKIE

Płatki śniadaniowe

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dla naszego zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Po długiej, nocnej przerwie dostarcza nam niezbędną energię. W zależności od upodobań i tradycji kraju śniadanie może składać się z różnych potraw – od lekkich i prostych do bardziej sycących i skomplikowanych. Śniadanie na Zachodzie i coraz częściej w Polsce to porcja płatków zbożowych zalanych ciepłym mlekiem lub napojem roślinnym.

PŁATKI ŚNIADANIOWE - DLA KAŻDEGO

Wbrew swojej nazwie – płatki śniadaniowe spożywamy nie tylko na śniadanie, ale także jako chrupiącą przekąskę między posiłkami. Głównymi konsumentami płatków śniadaniowych są dzieci, ale chętnie sięgają po nie również dorośli. Duże zainteresowanie tą żywnością wynika z szerokiego asortymentu, łatwości przygotowania, a przede wszystkim z wartości odżywczych.

TROCHĘ HISTORII

Proces produkcji śniadaniowych płatków zbożowych został opatentowany w 1896 roku przez amerykańskiego przedsiębiorcę Johna Harveya Kellogg'a. Zaobserwował on, że podczas zbyt długiego gotowania pszenicy ziarno się rozgotowywało. Po rozwałkowaniu ziaren powstało lepkie ciasto, które wysuszone było całkiem smaczne. Kolejne eksperymenty dotyczyły również ziarna kukurydzy. Od tego czasu płatki zbożowe stały się powszechnie dostępnym oraz popularnym artykułem wybieranym na śniadanie.

Obecnie płatki śniadaniowe należą do najczęściej wybieranych produktów zbożowych na świecie. Stanowią klasyczną opcję na szybkie i dostarczające energii śniadanie. Zwykle płatki śniadaniowe spożywa się na zimno z jogurtem naturalnym, jogurtem owocowym, kefirem, serkiem wiejskim, deserem roślinnym lub na ciepło z mlekiem czy napojem roślinnym. Produkty zbożowe śniadaniowe mogą mieć różne kształty – najczęściej są to płatki, ale znajdziemy także kulki (miodowe, kakaowe), muszelki (kakaowe, cynamonowe), kółeczka, łódeczki czy nadziewane kremem poduszeczki.

NAJPOPULARNIEJSZE PŁATKI

Płatki śniadaniowe produkuje się najczęściej z ziaren kukurydzy. Kukurydza jest dominującym źródłem żywności w wielu miejscach świata. Na świecie ponad 116 milionów ton ziarna kukurydzy jest zużywane do bezpośredniej konsumpcji przez człowieka. Kukurydza stanowi 15 – 20 % całości dziennych kalorii w dietach 20 rozwijających się państw.

INNE ZASTOSOWANIA PŁATKÓW

Płatki kukurydziane były pierwotnie daniem śniadaniowym zalecanym podczas problemów z niestrawnością. Wkrótce stały się niezwykle popularnym produktem spożywczym w diecie Amerykanów oraz Anglików, gdzie spożywa je ponad 6 milionów gospodarstw domowych. Płatki kukurydziane są dostępne w sprzedaży bez dodatku cukrów, z dodatkiem owoców liofilizowanych (np. truskawek), mogą być też słodzone miodem, cukrem lub syropem ryżowym. Często dodaje się do nich również kakao lub cynamon.

Płatki kukurydziane to produkt, który oprócz szybkiego śniadania można wykorzystać na wiele innych sposobów: Zaserwuj je zamiast chipsów, solonych orzeszków czy paluszków; są zdrowsze i mniej kaloryczne.

- **Posyp nimi sałatkę** lub różne zielone sałaty z innymi dodatkami. Idealne będą płatki całe lub pokruszone, w zależności od stopnia rozdrobnienia innych składników.
- **Ozdób nimi ciasta owocowe** (zamiast tradycyjną kruszonką). Najlepiej posypać nimi jeszcze ciepły wypiek – płatki wtedy lepiej przylgną.
- Pokruszone płatki kukurydziane **wykorzystaj jako oryginalny dodatek** do bitej śmietany, kremów, musów, budyni, a nawet lodów. Pokruszone płatki kukurydziane w połączeniu z miodem i masłem mogą być idealnym spodem do tart, sernika na zimno lub innego ciasta, które nie wymaga pieczenia. Taką masę po dodaniu kakao można także rozsmarować na blasze i po zastygnięciu pokroić na batony.
- Płatki kukurydziane **zalej roztopioną czekoladą**. Po wystudzeniu będą smacznym nadzieniem do babeczek i tartaletek.
- **Użyj zamiast bułki tartej**. Taka panierka będzie bardziej chrupiąca i świetnie pasuje do ryb, kotletów drobiowych, warzyw czy sera. Płatki wystarczy pokruszyć, a potrawę do panierowania zanurzyć w roztrzepanym jajku, następnie w płatkach i usmażyć.

Jeśli chodzi o wykorzystanie **kulek i muszelek kakaowych** – będą one ciekawym dodatkiem do ciasta naleśnikowego. Dodajemy je na sam koniec do naleśnikowej masy, szybko mieszamy i smażymy. Kulki lub muszelki można wykorzystać jako składnik ciast, ciasteczek, muffinek i domowych batonów. Świetnie też będą się komponować w deserach lodowo-owocowych.

CZY WIESZ, ŻE…?

Ryż lub orkisz ekspandowany będzie idealnym wyborem na śniadanie. Mogą również z powodzeniem **zastąpić popcorn lub chipsy** podczas rodzinnego seansu filmowego. Ekspandowane zboża są wyjątkowo lekkie – nie będą więc ciążyły w plecaku w czasie wędrówki górskim szlakiem. Idealnie będą również smakować jako **dodatek do owsianki, granoli czy jogurtu.**

Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet

SZYSZKI KRÓWKOWE

wege

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mleko bez laktozy - 1 szklanka
krówki o smaku toffi bezglutenowe - 7 szt.
ryż brązowy ekspandowany lub orkisz ekspandowany - 75 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: 7 sztuk krówek umieść w garnku razem z mlekiem. Ustaw minimalną moc palnika i cierpliwie czekaj, aż krówki powoli będą się roztapiać. Cały czas mieszaj całość przy pomocy drewnianej łyżki. Całość podgrzewaj nie dłużej niż 10 minut.

KROK 2: Wsyp ryż lub orkisz preparowany i wymieszaj go z masą krówkową za pomocą łyżki (uwaga gorące). Ja zakładam jednorazowe rękawiczki lateksowe i po chwili mieszam już całość dłońmi. Masa jest gorąca więc można wspomagać się przy formowaniu zimną wodą.

KROK 3: Nie zdejmuję rękawiczek, ponieważ idealnie sprawdzają się przy formowaniu szyszek. Obok garnka kładę talerz. Z garnka biorę małą garść masy z dmuchanym ziarnem i formuję kulkę wielkości większego orzecha włoskiego. Ładnie uformowane kulki od razu kładę na talerz do wyschnięcia.

Barbara Strużyna

Polecamy!

RYŻ BRĄZOWY EKSPANDOWANY BIO - BIO PLANET

ORKISZ EKSPANDOWANY Z MIODEM BIO - BIOMINKI

Polecamy: płatki śniadaniowe!

gotuj w stylu eko.pl

OWSIANKA PROTEINOWA Z KAKAO I BANANEM BEZ DODATKU CUKRÓW BEZGLUTENOWA BIO - VERIVAL

KULKI ZBOŻOWE KAKAOWA WIEWIÓRKA BEZ DODATKU CUKRÓW OD 1 ROKU FAIR TRADE BIO - HOLLE

PODUSZKI ZBOŻOWE Z KREMEM CZEKOLADOWO - ORZECHOWYM BEZGLUTENOWE BIO - ME GUSTO (SUPER FUDGIO)

CHRUPKI ZBOŻOWE Z PIANKAMI MARSHMALLOW BEZGLUTENOWE BIO - TURTLE

PŁATKI OWSIANE BEZGLUTENOWE BIO - BIO PLANET

KÓŁKA ZBOŻOWE KOLOROWE BEZGLUTENOWE BIO - TURTLE

PŁATKI KUKURYDZIANE Z TRUSKAWKAMI BEZ DODATKU CUKRÓW BIO - BIO PLANET

KÓŁKA ZBOŻOWE KAKAOWE DLA DZIECI BIO - NORDCRUNCH (HAPPY LEO)

KÓŁKA ZBOŻOWE MIODOWE DLA DZIECI BIO - NORDCRUNCH (HAPPY LEO)

KULKI KAKAOWE BIO - BIOMINKI

CHRUPKI Z MLEKIEM

wege

5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kulki miodowe - 1 garść
kulki czekoladowe - 1 garść
mleko bez laktozy - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kulki wsypujemy do miseczki.

KROK 2: Zalewamy mlekiem (możemy mleko lekko podgrzać).

Paulaa

JEDNOPORCJOWA SZARLOTKA EKSPRESOWA

Vegan wege

10 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
jabłka prażone - 200 g
biszkopty - 2 szt.
płatki śniadaniowe cynamonowe - 1 garść
cynamon - 2 szczypty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Najpierw do naczynia – ja użyłam szklanki, wrzucamy biszkopt. Następnie na biszkopta wykładamy połowę jabłek i posypujemy cynamonem. Potem na to kładziemy drugi biszkopt i wykładamy drugą porcję jabłek oprószając cynamonem. Deser wkładamy do lodówki do porządnego schłodzenia się. Przed podaniem wierzch posypujemy płatkami śniadaniowymi cynamonowymi.

Dorota Rozbicka

SZARLOTKA KUKURYDZIANA

wege

60 min

SKŁADNIKI (12 porcji)**:**
płatki kukurydziane - 200 g
masło - 150 g
cukier trzcinowy - 100 g
mąka kukurydziana - 100 g
woda - 50 ml
nadzienie:
jabłka tarte - 1 litr
cukier trzcinowy - 50-80 g
cynamon cejloński - 1 łyżeczka
rodzynki i żurawina - 1-2 łyżka
aronia kandyzowana - 2 łyżki
cukier puder różany lub zwykły do posypania

DODATKOWE INFORMACJE:
Szarlotkę przygotowuje się błyskawicznie. Jeżeli mamy swoje jabłka w słoiku, czas przygotowania szarlotki wynosi 5 minut, czas pieczenia 50 minut.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Przygotować wszystkie składniki. Płatki kukurydziane wymieszać z roztopionym masłem i cukrem. Odłożyć 1/3 do miseczki na bok. Do pozostałych płatków dodać mąkę kukurydzianą, wodę i dokładnie wymieszać.

KROK 2: Przygotować jabłka. Ja użyłam swoich zrobionych w lecie. Jabłka wyjąć ze słoika, dodać cukier, cynamon, rodzynki i żurawinę. Wymieszać razem.

KROK 4: Formę wyłożyć papierem do pieczenia (20 × 20 cm). Wsypać płatki kukurydziane z mąką.

KROK 5: Na płatki wyłożyć jabłka, a na wierzchu rozsypać aronię kandyzowaną.

KROK 6: Na jabłkach rozsypać odłożonych płatków (1/3).

KROK 7: Szarlotkę przykryć folią aluminiową i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Po 30 minutach zdjąć folię i piec jeszcze 20 minut.

KROK 8: Ostudzić na kratce.

KROK 9: Po ostudzeniu posypać cukrem pudrem różanym. Podawać z pyszną kawą lub herbatą. Przechowywać w temperaturze pokojowej przykrytą ściereczką lnianą.

Nikita

KOKOSOWE KULKI Z PŁATKÓW KUKURYDZIANYCH

wege

60 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
masa kajmakowa o smaku kokosowym - 200 g
olej kokosowy - 100 g
sok z cytryny - 2 łyżki
płatki kukurydziane - 4 szklanki
dodatkowo:
czekolada gorzka - 100 g
wiórki kokosowe - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
W garnku ciągle mieszając podgrzać masę kajmakową i olej kokosowy. Gdy masa będzie gładka dodać sok z cytryny i płatki kukurydziane.Wszystko razem dokładnie wymieszać, lekko przestudzić. Zwilżonymi w zimnej wodzie rękoma lub za pomocą dwóch łyżek formować kulki wielkości dużego orzecha włoskiego. Ułożyć na talerzu, posypać wiórkami kokosowymi lub ozdobnie skropić rozpuszczoną czekoladą. Włożyć do lodówki, schłodzić.

Renixx

CIASTECZKA KOKOSOWE W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH

wege

30 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
masło - 130 g
cukier - 150 g
mąka - 250 g
jaja - 2 szt.
żurawina lub rodzynki - 2 łyżki
wiórki kokosowe - 100-110 g
proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki
soda oczyszczona - 1/2 łyżeczki
pokruszone płatki kukurydziane - 90 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Masło utrzeć z cukrem na najwyższych obrotach.

KROK 2: Jajka lekko roztrzepać widelcem. Następnie dodać je w dwóch partiach. Po każdym dodaniu wymieszać mikserem na średnich obrotach.

KROK 3: Mąkę przesiać i wymieszać z proszkiem do pieczenia i sodą. Dodać do maślanej masy i krótko wymieszać.
KROK 4: Następnie dodać wiórki kokosowe, żurawinę lub rodzynki i dobrze wymieszać.

KROK 5: Pokruszone płatki kukurydziane przełożyć do miseczki. Ciasto mocno się klei, dlatego najlepiej nabierać je łyżeczką, przełożyć do płatków, dokładnie obtoczyć i formować rękami małe kuleczki.

KROK 6: Ciastka ułożyć w odstępach na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec przez około 15-17 minut w temperaturze 170 stopni na funkcji termoobieg.

IwonaO.

A'LA SCHABOWY Z SELERA

wege **50 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
seler - 1 szt.
jajko - 1 szt.
majonez - 1 łyżka
czosnek granulowany - 1 łyżeczka
przyprawa garam masala - 1 łyżeczka
sól morska, pieprz cytrynowy - do smaku
mąka pszenna - 1-2 łyżka
płatki kukurydziane do panierowania - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Seler obieramy, kroimy w plastry o grubości około 1 centymetra. Pokrojony seler gotujemy około 10 minut w osolonej wodzie z odrobiną czosnku granulowanego. Seler powinien być dość miękki, ale nie rozpadający się. Potem seler wyjmujemy i lekko studzimy.

KROK 2: Jajko rozkłócamy widelcem, dodajemy majonez, sól, pieprz i roztrzepujemy. W płaskiej misce mieszamy mąkę z przyprawą i odrobiną czosnku. Wystudzone plastry selera obtaczamy w mące, potem w jajku i na koniec obtaczamy w pokruszonych płatkach kukurydzianych. Krótko smażymy na patelni z rozgrzanym olejem z obu stron na złoty kolor.

FAMILY

KRĄŻKI KALMAROWE W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH

30 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kalmary (tuby) - 300 g
semolina - 0,5 szklanki
sól morska - 0,5 łyżeczki
papryka słodka - 0,5 łyżeczki
papryka ostra - 0,5 łyżeczki
czosnek granulowany - - 0,5 łyżeczki
cebula granulowana - 0,5 łyżeczki
pieprz kolorowy - trochę
płatki kukurydziane - 100 g
jajka - 3-4 szt.
olej rzepakowy do smażenia - trochę
do podania sos jogurtowy i cząstki cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kalmary kroimy w krążki.

KROK 2: Semolinę mieszamy z przyprawami. Krążki panierujemy w semolinie, rozmąconym jajku i pokruszonych płatkach kukurydzianych. Smażymy na rozgrzanym oleju. Usmażone wykładamy na ręcznik papierowy, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

KROK 3: Krążki podajemy z kawałkami cytryny i ulubionym sosem. Ja podałam z jogurtowym z dodatkiem koperku i czerwonego pieprzu.

My Little Food Safari

Błonnik

Błonnik pokarmowy jest mieszaniną wielu różnych substancji. Jego oddziaływanie na nasz organizm zależy od rodzaju błonnika, proporcji określonych frakcji oraz poziomu rozdrobnienia.
Dietetycy zalecają włączenie do diety różnorodnych produktów wysokobłonnikowych, aby utrzymać dobry stan zdrowia oraz zapobiec lub wspierać proces leczenia chorób cywilizacyjnych.

O BŁONNIKU SŁÓW KILKA

Błonnik pokarmowy wpływa pozytywnie na utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz jej redukcję w przypadku nadwagi bądź otyłości. Zawartość błonnika w pokarmie powoduje wzmożoną potrzebę jego żucia, a w konsekwencji oddziałuje na pojawienie się uczucia sytości. Uczucie sytości powoduje fakt, że błonnik absorbuje cząsteczki wody, uwalnia śluz i tworzy żel zwiększając swoją objętość w żołądku. Błonnik pokarmowy spowalnia opróżnianie żołądka oraz wchłanianie substancji odżywczych. Uczucie sytości w żołądku trwa dłuższy czas, a chęć podjadania się zmniejsza. Następnie podczas fermentacji błonnika w jelicie grubym wytwarzane są hormony jelitowe, które stymulują do pracy trzustkę, przyspieszając motorykę jelit oraz hamując uczucie głodu.

Obecność błonnika pokarmowego w diecie dorosłego człowieka wpływa również na namnażanie się korzystnych dla organizmu bakterii jelitowych oraz hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych takich jak E. coli, Campylobacter spp. i Salmonella spp. Błonnik jako składnik pokarmowy, który nie ulega trawieniu i jest idealną pożywką dla bakterii probiotycznych, zaliczany jest do prebiotyków.

Działanie błonnika w organizmie zależy od jego budowy oraz proporcji frakcji rozpuszczalnej i nierozpuszczalnej w wodzie. W żywności zazwyczaj występują obydwie frakcje, aczkolwiek można wyróżnić ich konkretne źródła. Błonnik rozpuszczalny znajdziemy np. w płatkach i otrębach owsianych, jęczmieniu, ryżu brązowym, nasionach babki płesznik, siemieniu lnianym, owocach cytrusowych, agreście, truskawkach, jabłkach, porzeczkach, ziemniakach, suszonej fasoli czy gumie guar. W błonnik nierozpuszczalny bogate są natomiast otręby pszenne, mąka z pełnego przemiału, fasola, groch, kukurydza, nasiona i całe ziarna zbóż, orzechy, warzywa kapustne i korzeniowe.

Frakcja rozpuszczalna niemal w całości ulega degradacji przez bakterie w jelicie grubym, powodując rozluźnienie masy kałowej, spowalnia czas pasażu jelitowego, ma zdolność do wychwytywania toksycznych związków, zapobiegając ich wchłanianiu w jelicie, działa odtruwająco, spowalnia także wchłanianie glukozy.

Przy stosowaniu diety wysokobłonnikowej należy pamiętać, aby spożycie płynów wynosiło od 2 do 2,5 litra dziennie. W dalszej części krótkie opisy kilku produktów o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego, które warto włączyć do swojego codziennego jadłospisu.

BŁONNIK BAMBUSOWY

Błonnik bambusowy nazywany również mąką bambusową powstaje z pędów bambusa. Bambus to jedna z najstarszych i najszybciej rosnących roślin, występująca naturalnie w regionach tropikalnych, subtropikalnych i umiarkowanych wszystkich kontynentów z wyjątkiem Europy. W ciągu ostatniej dekady składniki odżywcze z pędów bambusa, takie jak błonnik pokarmowy, zaczęto ekstrahować i wykorzystywać do wzbogacania produktów. Błonnik bambusowy dodawany jest do ciast i ciasteczek, chlebów, bułek, tostów, kotlecików mięsnych i rybnych czy deserów mlecznych. Błonnik bambusowy jest również dostępny w handlu jako biały, bezwonny proszek o neutralnym smaku. Zawiera najwięcej błonnika pokarmowego z błonników dostępnych na rynku (aż 96 g błonnika pokarmowego w 100 gramach produktu; przeważa frakcja nierozpuszczalna). Idealnie sprawdza się w wypiekach niskowęglowodanowych i dietach ketogenicznych. Błonnik bambusowy można użyć jako dodatek do owsianki, musli, płatków śniadaniowych, twarożków, jogurtów milkshake'ów, koktajli, smoothie, wyciskanych soków. Wystarczy dodać jedną łyżeczkę, dzięki czemu posiłek nasyci nas na dużej.

SUPERFOODS

Bio Planet

TRAWIENIE POD KONTROLĄ

Ekologiczne łuski babki jajowatej sproszkowane - 88 g błonnika pokarmowego w 100 g produktu

Zobacz więcej!

BIO_PLANET_SA

BIOPLANETSA

WWW.BIOPLANET.PL

Błonnik bambusowy można dodać do wszelkiego rodzaju wypieków: muffinek, gofrów, naleśników, ciast, ciasteczek, biszkoptów, bułek, chleba - zwiększy strukturę wypieków i sprawi, że ciasto stanie się delikatne i miękkie. Błonnik doskonale pochłania wodę, co pozwala na precyzyjne uzyskanie odpowiedniej tekstury ciasta - należy jednak pamiętać o zwiększeniu ilości wody w wypiekach.

BABKA PŁESZNIK, BABKA JAJOWATA ORAZ BŁONNIK WITALNY
Babka płesznik i babka jajowata należą do jednej grupy Psyllium. Ich nasiona i łuski w kontakcie z wodnymi roztworami pęcznieją i tworzą śluz. Zmiękcza on masę zalegającą w jelitach, zwiększa ją i ułatwia jej wypróżnienie. Babka jajowata ma dodatkowo pozytywny wpływ na układ krążenia, obniża poziom cholesterolu i lipidów we krwi.

Najwyższą zawartość błonnika zawierają łuski babki jajowatej (88 g/100 g), następnie nasiona babki jajowatej (78 g/100 g) i nasiona babki płesznik (64 g/100 g). We wszystkich tych surowcach przeważa rozpuszczalna frakcja błonnika.

Najczęściej powyższe składniki stosuje się w proporcji 80 % nasion babki płesznik i 20 % łusek babki jajowatej w postaci błonnika witalnego jako suplementu diety. Taka mieszanka zawiera 54 gramy błonnika w 100 g produktu. Błonnik witalny spożywa się w postaci napoju po zalaniu wodą, mlekiem, napojem roślinnym lub sokiem owocowym. Przed wypiciem należy chwilę odczekać, aż napój się zagęści. Babka płesznik, babka jajowata lub błonnik witalny może być także stosowany jako dodatek do dań – urozmaici musli, sałatki, koktajle, jogurty, desery, zagęści sosy lub zupy. Sprawdzi się również jako dodatek do pieczywa: chleba, bułek, jak również i innych mącznych lub keto wypieków.

GUMA GUAR
Guma guar zawiera 88 gramów błonnika pokarmowego w 100 gramach produktu (przeważa frakcja rozpuszczalna). Guma guar pozyskiwana jest z bielma nasion rośliny z rodziny bobowatych - Cyamopsis tetragonolobus. Guma guar jest stosowana jako neutralny w smaku i zapachu zamiennik żelatyny, ponieważ zagęszcza produkty bez konieczności ich podgrzewania. Wystarczy rozpuścić 1 gram gumy guar (1/4 łyżeczki) w 100 g zagęszczanego produktu. Guma guar charakteryzuje się dobrą rozpuszczalnością w wodzie, a dzięki swoim właściwościom stanowi idealny dodatek do sosów, dresingów czy zup. Używa się ją także do żelowania deserów (np. lodów), jako dodatek do napojów bezalkoholowych i koncentratów, produkcji chleba, ciast i puddingów, dżemów, galaretek, kremów owocowych. Ciekawostką jest takt, iż spożywanie 10 gramów gumy guar dziennie pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

BŁONNIK GRYCZANY
Zapomniany i niedoceniany. Wyniki analiz laboratoryjnych potwierdzają obecność substancji przeciwutleniających i składników mineralnych w mielonej łusce gryczanej. Na szczególną uwagę zasługuje wysoka zawartość manganu, który przyczynia się do utrzymania zdrowych kości (spożycie 25 g łuski gryczanej pokryje 100 % zalecanej dziennej referencyjnej wartości spożycia na ten składnik!) oraz obecność polifenoli o działaniu antyoksydacyjnym.

Mielona łuska gryki jest źródłem przeciwutleniaczy. Należą do nich głównie flawonoidy, których łuska gryki zawiera aż sześć: rutynę, kwercetynę, orientynę, witeksynę, izowiteksynę, izoorientynę. Zawiera również żelazo, które pomaga w procesie tworzenia hemoglobiny i czerwonych krwinek (erytrocytów), wspiera prawidłowy transport tlenu w organizmie, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Mielona łuska gryki charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego (aż 82 gramy w 100 gramach produktu; przeważa frakcja nierozpuszczalna).

Błonnik gryczany to świetny dodatek do jogurtów, musli, płatków śniadaniowych, kefirów, koktajli, zup lub sosów. Polecany jest również do potraw mącznych takich jak kluski, naleśniki czy kopytka. Możemy go również użyć jako dodatek do wypieku chleba, bułek, pizzy, jak i rozmaitych wypieków keto.

DZIKA RÓŻA SPROSZKOWANA

Pozyskiwana jest z suszonych i zmielonych owoców dzikiej róży (Rosa canina). W 100 gramach produktu znajdziemy aż 56 gramów błonnika pokarmowego (przeważa frakcja rozpuszczalna). Dzika róża sproszkowana charakteryzuje się również wysoką zawartością witaminy C, która zwiększa przyswajanie żelaza, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i wspiera prawidłową produkcję kolagenu.

Dzika róża sproszkowana to idealny dodatek do kefirów, jogurtów, koktajli musli, crunchy, smoothie, napojów i soków owocowo-warzywnych.

JĘCZMIEŃ MŁODY SPROSZKOWANY

Wysuszone i sproszkowane źdźbła młodego jęczmienia zawierają aż 46 gramów błonnika pokarmowego w 100 gramach produktu (przeważa frakcja nierozpuszczalna). Jęczmień młody sproszkowany zawiera takie pierwiastki jak żelazo, które przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz potas, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Porcję produktu najlepiej zalać letnią wodą lub dodać do koktajli owocowych, soków warzywnych czy jogurtów.

Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet

TORCIK

50 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
ciasto:
mąka pszenna - 75 g
młody jęczmień sproszkowany - 30 g
jajka - 3 sztuki
cukier - 135 g
cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki
mąka kukurydziana do posypania formy trochę
masa:
śmietana 30% - 250 ml
jagody - 155 g
cukier puder - 2 łyżeczki
sok z cytryny - 1 łyżka
żelatyna - 1 łyżka
woda gorąca - 25 ml
dodatkowo:
konfitura jagodowa - 80 g
czekolada gorzka - 70 g
mleko - 5-6 łyżek
płatki czekoladowe - do ozdoby

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Jajka ubijamy z cukrem do białości. Tu pośpiech nie jest wskazany, ubijamy długo i dokładnie. Powoli dosypujemy mąkę wymieszaną z jęczmieniem. Sposób mieszania masy jajecznej z mąką decyduje w dużej mierze o jakości ciasta. Czynność tę należy wykonywać ruchem kolistym od dna i boków naczynia ku środkowi. Wtedy, choć część piany ulegnie uszkodzeniu, wtłoczone w nią powietrze pozostanie w cieście.

KROK 2: Trzy tortownice 15 cm smarujemy margaryną, spód wykładamy papierem do pieczenia, boki posypujemy mąką kukurydzianą. Masę dzielimy na trzy równe części i przekładamy do tortownic. Aby placek był równy, należy ciasto rozsmarować od środka do brzegów formy. Ciasta natychmiast wstawiamy do nagrzanego piekarnika max. 180 C. Pieczemy do lekkiego przyrumienienia ok. 20 min. Studzimy.

KROK 3: Jagody opłukać i przełożyć na sitko. Żelatynę rozpuszczamy w gorącej wodzie. Śmietanę ubijamy na sztywno, dodajemy cukier, sok z cytryny, jagody i na koniec płynną żelatynę.

KROK 4: Przystępujemy do składania ciasta. Pierwszy krążek biszkoptu smarujemy 2-3 łyżki konfitury, potem delikatnie nakładamy i rozprowadzamy kilka łyżek masy. Nakładamy drugi krążek, lekko dociskamy, nadmiar masy rozsmarowujemy po bokach. Znów nakładamy konfiturę, masę, identycznie postępujemy z trzecim krążkiem. Na górze kładziemy ostatnią warstwę masy śmietankowej.

KROK 5: Naokoło torcika układamy i lekko dociskamy chipsy czekoladowe. Górę polewamy chłodną, ale jeszcze płynną czekoladą rozpuszczoną z mlekiem. Wstawiamy do lodówki, najlepiej na kilka godzin.

FAMILY

OWSIANKA BEZ CUKRU

wege **20 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
płatki owsiane bezglutenowe - 1 i 1/2 szklanki
len złoty (siemię) - 1 łyżka
błonnik witalny - 2 łyżeczki
mąka migdałowa - 2 łyżki
jogurt naturalny - trochę
jagody - 4 łyżki
erytrytol (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do garnka przesypujemy płatki, len, błonnik i płuczemy. Zalewamy wodą i gotujemy ok. 10 minut. Na koniec gotowania dodajemy mąkę migdałową i mieszamy.

KROK 2: Gdyby owsianka była bardzo gęsta - możemy dodać trochę wody lub bezglutenowego napoju owsianego.

KROK 3: W słoikach lub miseczkach układamy warstwy. Na przemian owsiankę, warstwa jagód, jogurt i tak do wyczerpania składników.

KROK 4: Jagody myjemy. Jeśli chcemy trochę słodsze, to dodajemy erytrytol i mieszamy, pozostawiamy na chwilę, aby puściły sok. Takie jagody dodajemy do deseru. Deser możemy zjeść od razu lub ostudzony zjeść w szkole, pracy, na wycieczce.

Barbara Strużyna

CHLEBEK KETO BEZ NABIAŁU I GLUTENU

wege **70 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
len (siemię) - 1 szkl. - 140 g
błonnik witalny - 1/2 szkl. - 70 g
słonecznik - 1/2 szkl. - 70 g
dynia - 1/2 szkl.
woda ciepła - 1/2 szkl. - 125 ml
sól - 1 płaska łyżka
olej kokosowy bezwonny - 1 łyżka
białka jaj - 8 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do miski wsypujemy nasiona. Do szklanki wlewamy ciepłą wodę, sól i olej kokosowy. Mieszamy do jego rozpuszczenia i zalewamy wodą nasiona. Mieszamy je, a następnie blendujemy (nie musimy zbyt dokładnie).

KROK 2: W mikserze miksujemy białka na puch. Połowę ubitej piany przekładamy do miski z nasionami i mieszamy. Następnie przekładamy drugą część piany i delikatnie mieszamy.

KROK 3: Przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Posypujemy słonecznikiem i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na godzinę.

Barbara Strużyna

DUBAJSKI DESER PISTACJOWO-KAKAOWY

wege 90 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
spód:
ciasto kadayif (kataifi) - 200 g
krem pistacjowy - 150 g
masło - 2 łyżki
I warstwa (krem mascarpone):
mascarpone - 250 g
śmietanka kremowa słodka 30% - 200 g
czekolada biała z wanilią - 80 g
guma guar - 1 łyżeczka
II warstwa (galaretka):
borówki amerykańskie - 250 g
guma guar - 1 łyżeczka
posypka:
kakao - 2 łyżki
cukier trzcinowy panela - 1 łyżka
pistacje prażone i solone w łupinie - 100 g
mięta lub bazylia - kilka listków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Ciasto kataifi kroimy na drobno.

KROK 2: Na patelni rozpuszczamy masło.

KROK 3: Wkładamy ciasto i mieszamy aż do momentu jak ciasto będzie zarumienione i chrupkie w gryzieniu.

KROK 4: Do ciasta dodajemy krem pistacjowy i mieszamy do połączenia składników.

KROK 5: Tortownicę wykładamy papierem do pieczenia (nakładając papier na dno i zakładając obręcz tortownicy). Można dodatkowo wyłożyć brzeg paskiem papieru do pieczenia w wysokości tortownicy, będzie łatwiej rozpięć tortownicę. Wkładamy i wyrównujemy masę.

KROK 6: Białą czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej (miseczkę z pokruszoną czekoladą wkładamy do większej miski z gorącą wodą, mieszamy i czekamy do rozpuszczenia czekolady). Następnie ją strudzimy. Gdy jest chłodna, ale jeszcze płynna, ubijamy śmietankę ze szczyptą soli, następnie dodajemy po łyżeczce mascarpone i białą czekoladę. Na końcu przesiewamy gumę guar i miksujemy jeszcze chwilę. Wykładamy na spód.

KROK 7: Borówki miksujemy na mus, dodajemy gumę guar i znowu miksujemy. Wylewamy na krem mascarpone. Wkładamy do lodówki.

KROK 8: Kakao miksujemy z cukrem.

KROK 9: Pistacje obieramy z łupinek i lekko szatkujemy, potem prażymy na patelni i czekamy aż wystygną.

KROK 10: Deser posypujemy po brzegach kakao i pistacjami.

KROK 11: Przechowujemy w lodówce. Przed podaniem dekorujemy listkiem bazylii.

KROK 12: Deser jest chrupki, lekki i delikatnie kwaskowaty.

Zielenina

alce nero

Jesteśmy wyjątkowym stowarzyszeniem, które od lat 70-tych XX wieku skupia ponad tysiąc certyfikowanych, ekologicznych rolników i producentów.

Naszym hasłem przewodnim jest nie tylko najwyższa jakość i gwarancja w 100 % ekologicznego pochodzenia produktów, ale również niepowtarzalny smak.

POZNAJ
PRODUCENTA

ALCENERO.COM
ORGANIC FARMERS SINCE 1978

JAGLANKA NA BOGATO

Vegan wege **20 min**

SKŁADNIKI (5 porcji)**:**
kasza jaglana - 1 + 1/2 szklanki
nasiona babki jajowatej - 2 miarki (łyżeczki)
len brązowy - siemię - 2 łyżki
żurawina suszona - 2 łyżki
napój roślinny (np. sojowo-owsiany) - 1 litr
jabłko duże - 1 szt.
owoce sezonowe (borówki, brzoskwinie, truskawki, maliny) - kilka szt.
pomarańcze - 1 szt.
chia / mak / sezam - 5 łyżeczek
orzechy (brazylijskie, macadamia, włoskie, ...)
olej omega - 3 owocowy - 5 łyżeczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do słoika wsypujemy kaszę jaglaną, babkę, len i żurawinę. Zalewamy wodą i płuczemy, odlewając wodę kilka razy. Ostatni raz zalewamy wodą i odstawiamy do namoczenia. Można na 10 minut, można na całą noc.

KROK 2: Odlewamy nadmiar wody, przekładamy do garnuszka, dolewamy napój roślinny (ok. 3 szklanki) i gotujemy do miękkości kaszy ok. 10 minut. Jabłko ścieramy na tarce i dodajemy pod koniec gotowania, mieszamy, dodajemy pozostały napój i gotujemy kilka minut. Owoce kroimy na cząstki. Na talerze wykładamy owsiankę i owoce, posypujemy nasionami i orzechami.

KROK 3: Na koniec polewamy olejem o owocowym aromacie (z zawartością kwasów omega - 3).

Barbara Strużyna

PLACKI Z BABKĄ I BANANEM

wege **25 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
banan świeży lub mrożony - 4 szt.
mąka migdałowa - 6-8 łyżek
jaja - 3 szt.
babka płesznik, babka jajowata, błonnik witalny - 2 miarki
guma guar - 1 łyżeczka
sól - szczypta
olej do smażenia - trochę
jabłko małe - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Widelcem rozgniatamy banany, dodajemy do nich pozostałe składniki (starte na grubych oczkach jabłko) i ponownie mieszamy wszystko widelcem do połączenia składników. Odstawiamy na 5 minut. Na patelni wlewamy odrobinę oleju i smażymy na małym ogniu placuszki.

Zielenina

NALEŚNIKI Z CHIA

wege **30 min**

SKŁADNIKI (9 porcji)**:**
jaja - 4 szt.
mąka - 1 szkl - 150 g
napój roślinny Barista - 2 szkl. - 500 ml
chia - 2 łyżeczki - 10 g
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Wszystkie składniki ciasta miksujemy ze sobą i odstawiamy na 15 minut.

KROK 2: Na patelnię wylewamy kroplę oleju i rozprowadzamy go pędzelkiem kuchennym. Wylewamy chochlę ciasta i smażymy z każdej strony. Przed nabraniem ciasta trzeba je zamieszać, bo nasiona gromadzą się na dnie.

KROK 3: Naleśniki podajemy z nadzieniem roślinnego jogurtu z dodatkiem matchy i miodu. Polewamy owocami z syropu lub kompotu.

Mariola

ZDROWE KRAKERSY

Vegan wege **30 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
siemię lniane, chia, słonecznik, pestki dyni - po 1/2 szklanki
woda - 1 szklanka
sezam - 2 łyżki
oliwa - 1 łyżka
czosnek granulowany - 1 łyżeczka
papryka ostra i słodka - po 1 szczypcie
sól - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Do wody dodaj siemię lniane i nasiona chia, wymieszaj razem i odstaw na 10 minut. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj wszystko. Piekarnik rozgrzej do 170 st. C. Masę wyłóż na wysmarowany oliwą papier do pieczenia i rozprowadź równomiernie. Pokrój na małe kwadraty i piecz 20 minut. Pozostaw w piekarniku do całkowitego wystygnięcia, dzięki temu będą się bardziej chrupiące.

BeataCygi

Bio Planet

EKOLOGICZNE

KASZE

NIEZBĘDNE W TWOJEJ KUCHNI

CENIONE ZA WARTOŚCI ODŻYWCZE
I WSZECHSTRONNE ZASTOSOWANIE KULINARNE

bioplanetsa

bio_planet_sa

Dowiedz się więcej!

www.bioplanet.pl

ALB·GOLD

Poznaj producenta:

Dbamy o środowisko

Nasze makarony pakujemy w papierowe opakowania.

Dieta dla seniora

Wraz z wiekiem spada odporność, spowalnia metabolizm, pojawiają się skurcze mięśni, chroniczne zmęczenie oraz wzrasta ryzyko osteoporozy, chorób sercowo – naczyniowych i niedożywienia. Wg Światowej Organizacji Zdrowia WHO zdrowie człowieka zależy w 50 % od stylu życia i diety.

Większość seniorów zmaga się z wieloma chorobami przewlekłymi, których jedną z przyczyn jest nieprawidłowa dieta, dlatego właściwe odżywianie jest kluczowym elementem profilaktyki i leczenia tych chorób. Ponadto, u niektórych osób starszych występują braki w uzębieniu, co stwarza trudności w spożywaniu posiłków. Z tego względu, dla dobrego samopoczucia i zachowania zdrowia, osoby starsze powinny przestrzegać zasad zbilansowanej diety. W diecie seniora powinno uwzględnić się przede wszystkim: regularność posiłków, odpowiednią ilość płynów, estetykę, smakowitość, konsystencję i wysoką gęstość odżywczą potraw, preferencje żywieniowe, interakcje żywności z przyjmowanymi lekami oraz dostosowanie diety do chorób przewlekłych.

PODSTAWOWE ZASADY DIETY OSÓB STARSZYCH

- regularne spożywanie od 3 do 5 niewielkich posiłków dziennie, co zapobiega napadom głodu i występowaniu problemów trawiennych,
- przygotowywanie posiłków ze świeżych, sprawdzonych produktów,
- urozmaicenie w doborze produktów,
- spożywanie warzyw i owoców, chudego mięsa i nabiału, zdrowych tłuszczów, nasion roślin strączkowych i produktów z pełnego ziarna;
- spożywanie produktów bogatych w wapń i witaminę D (witamina D znajduje się w niewielu produktach, dlatego warto dostarczać ją także w inny sposób: jesienią, zimą i wiosną poprzez suplementację, w lecie poprzez ekspozycję na słońce – witamina D syntetyzowana jest przez skórę pod wpływem promieniowania słonecznego) – składników niezbędnych dla zdrowia kości oraz produktów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3, które wywierają korzystny wpływ na układ sercowo – naczyniowy i wzmacniają odporność,
- ograniczenie spożycia cukru i słodyczy (najlepiej zastąpić je owocami i orzechami),
- ograniczenie spożycia soli (potrawy najlepiej przyprawiać ziołami i suszonymi warzywami) i alkoholu, które niekorzystnie wpływają na ciśnienie tętnicze krwi,
- unikanie spożywania tłustego mięsa i wędlin oraz tłuszczów zwierzęcych (masło, smalec) w dużych ilościach, będących źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, które podwyższają poziom cholesterolu;
- unikanie spożywania ciężkostrawnych potraw (m.in. potrawy smażone w głębokim oleju, grzyby, bigos, ostre potrawy),
- picie co najmniej 1,5 – 2 L płynów dziennie (zwłaszcza wody mineralnej), a w czasie upałów nawet 3 L; u osób starszych często występują objawy odwodnienia z powodu picia niedostatecznej ilości wody, co prowadzi do zaburzeń elektrolitowych, pogorszenia koncentracji, zawrotów głowy i chorób nerek. Dobrym rozwiązaniem są herbatki ziołowe i owocowe, które nie tylko wprowadzają element smakowy, ale również mogą pomóc w rozwiązaniu wielu dolegliwości przewodu pokarmowego, trudności z zasypianiem, walki z podwyższonym cholesterolem i cukrem.
- przygotowywanie posiłków płynnych i półpłynnych w przypadku osób mających problemy z gryzieniem i połykaniem.

Dodatkowo, osoby starsze dla utrzymania dobrego zdrowia i kondycji powinny prowadzić aktywny tryb życia (spacery, pływanie, rower, ćwiczenia fizyczne) oraz dla poprawy pamięci i koncentracji - rozwiązywać krzyżówki, quizy, grać w gry planszowe i karciane.

PRODUKTY ZALECANE

Warzywa i owoce są podstawą diety każdego seniora. To doskonałe źródło błonnika, karotenoidów, związków polifenolowych, witamin (A, C, K, z grupy B), kwasu foliowego i składników mineralnych (magnez, potas, wapń, żelazo). Można spożywać je w dowolnej postaci: surowe, pieczone, gotowane, gotowane na parze, duszone, przecierane, rozdrobnione lub w postaci soków. Zaleca się spożywanie ok. 4 porcji warzyw i 1 porcji owoców dziennie do posiłku lub jako samodzielna przekąska zamiast słodyczy. Polecane są marchew, pietruszka, seler, burak, brokuł, dynia, cukinia, kabaczek, pomidor, papryka, awokado oraz warzywa liściaste: szpinak, sałata, jarmuż, rukola, roszponka.

W diecie seniora warto uwzględnić także kiszonki, np. kapustę i ogórki kiszone, kimchi (koreańska kiszonka z fermentowanych warzyw), kombuchę (napar herbaciany poddany procesowi fermentacji) i zakwas z buraka, które dzięki obecności cennej mikroflory wspomagają pracę przewodu pokarmowego oraz wzmacniają odporność.

PRODUKTY BIAŁKOWE

Wraz z wiekiem wzrasta zapotrzebowanie na białko (1,2 g/kg masy ciała /dobę), dlatego w diecie osób starszych powinny znaleźć się wysokobiałkowe produkty takie jak: jaja, ryby, chude mięso, mleko i przetwory oraz nasiona roślin strączkowych.

Mleko i produkty mleczne

Ważna grupa produktów z uwagi na dużą zawartość białka i wapnia, które są niezbędne w diecie każdego seniora. Polecane są sery, twarogi i twarożki (do past kanapkowych, naleśników, pierogów, placków) oraz mleko (do owsianek, musli, koktajli, budyniu) i mleczne produkty fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty naturalne (do koktajli, sałatek, chłodników, zup, sosów). Osoby z nietolerancją laktozy powinny ograniczyć spożywanie mleka na korzyść mlecznych produktów fermentowanych, które są lepiej tolerowane niż mleko. Produkty fermentowane nie tylko dostarczają białka i wapnia, ale także są cennym źródłem pożytecznej mikroflory, która reguluje pracę przewodu pokarmowego i sprzyja wzmocnieniu odporności. Zaleca się ograniczenie spożycia tłustych serów podpuszczkowych, dojrzewających i topionych ze względu na dużą zawartość soli i tłuszczu.

Chude mięso i wędliny

W diecie seniora wskazane jest spożywanie chudego mięsa i wędlin m.in. z indyka lub kurczaka. Natomiast odradza się spożywania czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, gdyż zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwory, zwłaszcza jelita grubego oraz cukrzycę typu 2 i choroby sercowo – naczyniowe. Ponadto, przetworzone mięso dostarcza dużych ilości cholesterolu, kwasów tłuszczowych nasyconych i soli.

Ryby

Zaleca się spożywać 2 porcje ryb tygodniowo. Najlepiej wybierać ryby tłuste (sardynki, szproty, łosoś, makrela, śledź), będące doskonałym źródłem kwasów z rodziny omega 3 oraz witaminy D i E. Dodatkowo, szprotki i sardynki są doskonałym źródłem wapnia. Najlepiej spożywać ryby pieczone, grillowane lub gotowane, a zrezygnować z tych smażonych w panierce w głębokim oleju.

Nasiona roślin strączkowych

Są doskonałym źródłem węglowodanów, białka, składników mineralnych (magnez, wapń, potas, cynk, selen, żelazo), witamin z grupy B i błonnika. Szczególnie polecane są: soja (bogata w wapń), soczewica, ciecierzyca, fasola i groch. W przygotowaniu nasion roślin strączkowych kluczowa jest odpowiednia obróbka wstępna (moczenie) i termiczna (gotowanie), co ma istotny wpływ na zmniejszenie ilości składników antyodżywczych (m.in. saponiny, kwas fitynowy, inhibitory trypsyny) w nasionach, ograniczenie działania wzdymającego oraz zwiększenie wchłaniania składników odżywczych.

PRODUKTY ZBOŻOWE Z PEŁNEGO ZIARNA

Powinny znajdować się w każdym głównym posiłku. Dostarczają węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych (cynk, wapń, magnez, fosfor) i błonnika, który reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom. Zaleca się włączenie do diety seniora produktów, takich jak: grube kasze (gryczana, pęczak), ryż brązowy, pieczywo razowe i graham, makaron razowy i płatki zbożowe naturalne (owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie, orkiszowe). Warto zastąpić mąkę pszenną mąką pełnoziarnistą w potrawach typu kluski, naleśniki, pierogi, ciasta.

ORZECHY, ZIARNA, NASIONA

W diecie osób starszych nie powinno zabraknąć orzechów, ziaren i nasion będących bardzo dobrym źródłem witaminy E, składników mineralnych i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Najlepszym źródłem wapnia są ziarna sezamu, migdały i mak. Zaleca się spożywać garść orzechów (włoskie, pistacje, laskowe, migdały) dziennie, najlepiej zmielonych lub wcześniej namoczonych, co poprawia ich strawność.

ZDROWE TŁUSZCZE

Odgrywają istotną rolę w żywieniu seniorów. Szczególnie polecane są: oliwa z oliwek, olej lniany, rydzowy, rzepakowy, z wiesiołka, ostropestu, konopi, czarnuszki, pestek dyni i orzechów. Tłuszcze wpływają na wartość energetyczną potrawy i ich smakowitość, co jest niezwykle ważne dla osób ze zmniejszonym apetytem. Z uwagi na zwiększone ryzyko chorób sercowo – naczyniowych, osoby starsze powinny unikać tłuszczu zwierzęcego.

PRODUKTY NIEWSKAZANE

- tłuste mięso, wędliny i przetwory mięsne – duża zawartość soli, tłuszczu, cholesterolu,
- tłusty nabiał (sery podpuszczkowe, dojrzewające, topione) – duża zawartość soli, tłuszczu, cholesterolu,
- tłuszcze zwierzęce (masło, smalec) – duża zawartość tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych,
- słone przekąski (paluszki, chipsy, prażynki, krakersy) - duża zawartość soli, nasyconych kwasów tłuszczowych,
- słodycze, słodkości (ciasta, ciastka, cukierki, drożdżówki) – duża zawartość cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych.

ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA I SUPLEMENTY DIETY

Seniorom śmiało można polecić suplementy diety i żywność funkcjonalną. Żywność funkcjonalna to żywność o specjalnie zaprojektowanym składzie, wywierająca pozytywny wpływ na zdrowie. Często wzbogaca się ją w białko, witaminy (A, D, E, C, z grupy B, foliany) i składniki mineralne (wapń, żelazo, jod, potas, magnez). Najczęściej wzbogacanymi produktami są: soki (fortyfikowane witaminami), płatki śniadaniowe, margaryna (w omega 3), napoje roślinne (wzbogacone o wapń z alg morskich), mleko i przetwory mleczne oraz sól (wzbogacana w jod). Do żywności funkcjonalnej zaliczyć można także produkty o obniżonej zawartości cukru lub tłuszczu. Najczęściej polecanymi suplementami w diecie seniora są: kwasy omega omega-3, witamina D3, wapń oraz kolagen.

Najlepiej dostarczać wszystkie składniki odżywcze wraz z pożywieniem, a po suplementy diety sięgać dopiero po zaleceniu lekarza lub dietetyka. Stosowanie suplementacji bez konsultacji ze specjalistą może zaszkodzić zamiast pomóc.

DIETY STOSOWANE W ŻYWIENIU OSÓB STARSZYCH

Ze względu na pewne ograniczenia w spożywaniu posiłków i występowanie chorób przewlekłych, żywienie seniorów jest dość specyficzne. W zależności od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia, lekarz lub dietetyk może zalecić seniorowi dietę specjalistyczną, min. przeciwcukrzycową, bezglutenową, niskowęglowodanową, niskotłuszczową czy lekkostrawną. Należy jednak pamiętać, że diet specjalistycznych nie można stosować na własną rękę, bez konsultacji ze specjalistą, gdyż może to niekorzystnie odbić się na zdrowiu.

DIETA DASH – KLUCZ DO ZDROWIA SENIORÓW?

Dieta DASH idealnie wpisuje się w potrzeby żywieniowe osób starszych, jednak może być stosowana przez wszystkich, także dzieci i nastolatków. Opiera się na spożywaniu produktów o niskim stopniu przetworzenia. W codziennym menu powinny znaleźć się warzywa, owoce, produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, nabiał, ryby, chudy drób oraz tłuszcze roślinne, awokado, orzechy, ziarna i nasiona. Dieta DASH dostarcza odpowiednich ilości błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, antyoksydantów, witaminy C i z grupy B oraz składników mineralnych (potas, wapń, magnez). W diecie zaleca się ograniczenie spożycia słodyczy i napojów słodzonych, słonych przekąsek, czerwonego mięsa oraz produktów wysoko przetworzonych (np. dania gotowe), które sprzyjają powstawaniu chorób przewlekłych. Dieta DASH pomaga w redukcji masy ciała, profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych oraz zespołu policystycznych jajników (PCOS). Ponadto, korzystnie wpływa na układ immunologiczny i zmniejsza ataki migreny.

Marta Kowalska - Departament Jakości Bio Planet

OWSIANKA

25 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
płatki owsiane bezglutenowe - 1 i 1/2 szklanki
len brązowy lub złoty (siemię) - 2 łyżki
babka płesznik - 2 miarki
żurawina suszona - 4 łyżki
napój owsiany - koncentrat - 2 szklanki
sól - szczypta
jabłko - 2 szt.
dodatki:
owoce sezonowe: gruszki, śliwki, jabłka
owoce egzotyczne: pomarańcza, banan
owoce suszone: żurawina, jagody, rodzynki, ananas

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do garnka wsypujemy sypkie składniki owsianki i płuczemy je 3 razy (zalewając wodą płatki i odlewając wodę). Solimy szczyptą i zalewamy płatki wodą, tak aby je przykryć. Gotujemy ok. 10 minut, gdy woda wsiąknie, dolewamy napój owsiany i gotujemy kolejne 10 minut na bardzo małym ogniu.

KROK 2: Jabłko kroimy na ćwiartki i odcinamy gniazdo nasienne. Ścieramy jabłko na tarce, pozostawiając jedynie cienką warstwę skórki jabłka (możemy zetrzeć jabłko ze skórką, będzie więcej błonnika w owsiance). Przekładamy pod koniec gotowania jabłka do garnuszka i mieszamy, chwilę gotujemy (dla osób wrażliwych na jabłko w wiosennym czasie jest to trochę bezpieczniejsza forma zjedzenia tego owocu, obróbka termiczna wpływa na to, że nie ma objawów uczulenia na jabłko, trzeba jednak taką decyzję podejmować samodzielnie).

KROK 3: Owsiankę wykładamy na talerzyki i posypujemy pokrojonymi owocami, nasionami, orzechami. Możemy tez, polać ją olejem owocowym na bazie oleju lnianego. Dostarczymy wtedy jeszcze większą dawkę kwasów omega 3 w pożywieniu.

Barbara Strużyna

PULPETY DROBIOWE Z AMARANTUSEM

100 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mięso z indyka - 500 g
kaszka z amarantusa - 4 łyżki
cebula - 2 szt.
jajko - 1 szt.
marchewka drobno starta - 1 szt.
sól - do smaku
brahmi - 1 szczypta
czosnek suszony - 1 łyżeczka
passata pomidorowa - 350 ml
cebula - 1 szt.
ząbek czosnku - 1 szt.
oregano - 1 łyżeczka
oliwa - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Najpierw do miski przekładamy mięso, dodajemy startą lub posiekaną w blenderze cebulę i marchewkę, jajko, przyprawy, kaszkę z amarantusa.

KROK 2: Następnie wyrabiamy masę, aż wszystkie składniki dobrze połączą się. Potem odrywamy kawałki masy i formujemy małe klopsiki (mi wyszło 30 szt), układamy na desce.

KROK 3: Następnie drugą cebulę siekamy drobno i podsmażamy na oliwie. Potem dodajemy passatę pomidorową oraz pół szklanki wody, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy, zagotowujemy.

KROK 4: Zmniejszamy grzanie. Następnie do sosu wrzucamy delikatnie klopsiki jeden obok drugiego dookoła. Przykrywamy przykrywką i zostawiamy na wolnym ogniu, by gotowały się 15 - 20 min.

Dorota Rozbicka

PIECZONY ŁOSOŚ NA PURÉE PIETRUSZKOWYM

20 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
łosoś - 300 g
oliwa - 1 łyżka
sos sojowy tamari - 1 łyżka
imbir tarty na małych oczkach - 1/2 łyżeczki
czosnek - 1 szt.
skórka z cytryny - 1/2 łyżeczki
pietruszka korzeń - 2 szt.
granat - 2 łyżki
czerwony pieprz - trochę
mleko lub napój kokosowy ok. - 1 szklanka
sól - do smaku
miód - 1 łyżeczka
biały pieprz - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1 (purée): Umytą i obraną pietruszkę pokroić na kawałki i zalać mlekiem, tak aby zakryło warzywa. Gotować na małym ogniu do miękkości (10-15 minut). Kiedy będzie miękka dodać sól, miód i pieprz biały. Zmiksować.

KROK 2: Doprawić łososia (marynata: sos sojowy, starty ząbek czosnku, skórka z cytryny i imbir), upiec w folii lub w naczyniu żaroodpornym około 20 minut w 180 °C. Purée wyłożyć na talerz. Na środku ułożyć wypieczonego łososia. Posypać dodatkami np. czerwonym pieprzem i granatem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

KOMPOT Z DERENIA ZE ŚWIEŻĄ STEWIĄ

Vegan wege

25 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
dereń - 400 g
gruszka - 3 szt.
pomarańcza - 1 szt.
goździki - 2-3 szt.
stewia gałązki - 2-3 szt.
woda - 1,5 litra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: W garnku zagotować wodę. Dereń opłukać i odsączyć. Z pomarańczy wycisnąć sok. Gruszki obrać i pokroić w plasterki, a następnie zalać sokiem z pomarańczy.

KROK 2: Na wrzącą wodę wrzucić dereń, gruszki z sokiem pomarańczowym i goździki. Gotować 10 minut. Po 10 minutach wrzucić gałązki stewii, gotować jeszcze około 10 minut. Kompot zostawić do wystudzenia.

KROK 3: Kompot podawać najlepiej schłodzony. Jest pachnący, orzeźwiający i pyszny. Ewentualnie gorący kompot wlać do słoików, zakręcić i pasteryzować jeszcze 15-20 minut. Przechowywać w chłodnym miejscu. Mały krzaczek stewii, wysianej w styczniu i już wielokrotnie użytkowanej do domowych kompotów i herbatek ziołowych. Stewia to roślina wieloletnia, w lecie stoi na zewnątrz, a jesienią można ją przyciąć, listki wysuszyć, a doniczkę przenieść do domu.

Nikita

CHAŁKA Z KRUSZONKĄ

wege

50 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka pszenna typ 480 - 400 g
mleko - 150 ml
cukier trzcinowy jasny - 60 g
masło - 60 g
jaja + żółtko - 2 szt.
drożdże świeże - 25 g
sól - szczypta
kruszonka:
mąka pszenna - 2 łyżki
cukier trzcinowy - 1 łyżka
masło - 2 łyżki
do posmarowania:
białko - 1 szt.
mleko - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1 (zaczyn): Mleko podgrzewamy, ale tak, aby było ciepłe, ale nie gorące. Do miski rozkruszamy drożdże, wsypujemy łyżeczkę cukru, wlewamy ciepłe mleko i dwie łyżki mąki. Mieszamy, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 15 minut, np. do piekarnika, którego przez chwilę nagrzewaliśmy, nie może być w nim za gorąco, mamy jedynie czuć ciepło.

KROK 2: Masło rozpuszczamy w garnuszku i odstawiamy. Do drożdży, które nam ruszyły (urosły) dodajemy pozostałe składniki oprócz masła. Mieszamy do połączenia składników, a następnie dodajemy masło, tak aby tłuszcz wniknął w ciasto. Przekładamy ciasto na stolnicę, lekko podsypaną mąką i wyrabiamy je jeszcze przez ok. 10 minut do uzyskania gładkiego, lśniącego i odlepiającego się od dłoni ciasta. Formujemy kulę i wkładamy ją do miski, lekko oprószamy mąką, przykrywamy ściereczką i znowu odkładamy w ciepłe miejsce na 30 minut do wyrośnięcia.

KROK 3: Po tym czasie ciasto odpowietrzamy, czyli kilka razy przerabiamy je ręką, znowu przykrywamy i odkładamy do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Pamiętaj ciasto drożdżowe nie lubi przeciągów.

KROK 4: Wyrośnięte ciasto przekładamy na stolnicę i formujemy wałek, który dzielimy na trzy w miarę równe części. Z każdego kawałka tworzymy kulę i dwie odkładamy pod przykrycie np. miskę na bok, aby ciasto nie obsychało. Z trzeciej kuli formujemy rękoma wałek o długości ok. 40 cm. Podobnie robimy z pozostałymi kulami ciasta. Łączymy (sklejamy) wałeczki ze sobą i pleciemy z ciasta warkocz, sklejając również końce. Tak przygotowaną chałkę przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przykrywamy folią spożywczą i na 15 minut zostawiamy do ponownego wyrośnięcia.

KROK 5 (kruszonka): palcami zlepiamy składniki kruszonki, tworząc taki posklejany piasek. Chałkę smarujemy roztrzepanym białkiem z mlekiem, a następnie posypujemy kruszonką.

KROK 6: Piekarnik rozgrzewamy góra-dół (bez termoobiegu) 170 °C. Blachę z ciastem wstawiamy na środkowy poziom i pieczemy ok. 30 - 35 minut do suchego patyczka. Po upieczeniu chałkę wystawiamy z piekarnika do wystudzenia.

Ziemowit Lemon

Herbatki fermentowane

Herbatki fermentowane, nie tylko ze sklepu, ale z ogrodu, pola, łąki czy lasu – czyli jak zrobić własną herbatę ziołową „fermentowaną" ?

Domowe herbatki fermentowane

Nazwa „herbata" dotyczy naparu przyrządzanego z liści i pąków grupy roślin, nazywanych tą samą nazwą, należących do rodzaju kamelia (*Camellia sinensis lub Camellia assamica*), zwanymi krzewami herbacianymi. Natomiast herbatkę ziołową, rooibosa i herbatkę owocową wytwarza się w inny sposób, jest to raczej „napar podobny do herbaty".

Polska nazwa „herbata" pochodzi od łacińskiego wyrażenia „herba thea". „Herba" znaczy „zioło, ziele", a „thea" to zlatynizowana forma chińskiej nazwy herbaty, od której pochodzą inne europejskie nazwy (np. ang. „tea", niem. „Tee"). W języku polskim herbata była postrzegana jako zioło, które można było kupić w aptekach np. herbatka rumiankowa, miętowa, melisowa i inne.

Obecnie wyróżnia się sześć różnych rodzajów „prawdziwej" herbaty: czarną, białą, żółtą, zieloną, oolong i pu-erh. Wszystkie są wytwarzane z liści krzewu herbacianego. Ostateczny kolor suszu i później naparu zależy od obróbki po zbiorze:

- **Czarna herbata** jest całkowicie utleniona.
- **Zielona herbata** nie jest w ogóle fermentowana. Proces utleniania zostaje przerwany poprzez podgrzanie liści bezpośrednio po zbiorze.
- **Biała herbata** albo nie jest wcale fermentowana, albo jest fermentowana jedynie w bardzo niewielkim stopniu – idealna biała herbata ma poziom fermentacji wynoszący zaledwie dwa procent. Herbata biała powstaje z młodych pączków, które jeszcze nie rozkwitły.
- **Herbata żółta** jest częściowo fermentowana, a stopień fermentacji wynosi około 20 procent.
- **Herbata Oolong** jest częściowo fermentowana. Istnieje zielona „dojrzewająca" herbata oolong, w której proces fermentacji zostaje zatrzymany po krótkim czasie oraz czarna dojrzewająca herbata oolong, w której przerwanie następuje dopiero na krótko przed przemianą w czarną herbatę. Stopień fermentacji wynosi zatem od 10 do 80 procent.
- **Herbata czerwona Pu-erh** jest jedyną herbatą, która jest rzeczywiście fermentowana.

JAK ZROBIĆ WŁASNĄ HERBATKĘ „FERMENTOWANĄ"

W Polsce raczej nikt nie uprawia krzewów herbacianych, ale do zrobienia naszej domowej herbatki fermentowanej możemy wykorzystać mnóstwo rodzimych gatunków, zarówno tych dziko rosnących jak i tych uprawianych w naszych ogrodach, balkonach czy działkach. Nasze prababcie często w swoich spiżarniach trzymały swoje własnoręcznie przygotowane „herbaty" z ziół dziko rosnących. Z reguły były to raczej herbaty o właściwościach leczniczych (wszak dostęp do leków był ograniczony i kosztowny).

Co możemy wykorzystać do zrobienia naszych domowych herbat fermentowanych:

• **pąki kwiatowe i liściowe** np. kotki wierzby, pąki topoli, paczki dzikiej róży, pączki jaśminowca, czarnej porzeczki, maliny i wiele innych;

• **zioła ogrodowe i te dziko rosnące**, np. wierzbówka kiprzyca (robi się z niej Iwan Czaj), wierzbownica drobnokwiatowa, poziomka, wiązówka błotna, mięty różne rodzaje (ja mam ponad 50 odmian), szałwia, melisa lekarska, pokrzywa, przytulia, mniszek lekarski, podagrycznik pospolity, werbena cytrynowa, pysznogłówka, natka marchewki, liście bergenii, rumianek, bazylia, babka lancetowata;

• **liście krzewów i drzew owocowych** (ogrodowych i dziko rosnących) np. liście czarnej porzeczki, maliny, jeżyny (dzikiej i ogrodowej), gruszy, jabłoni, wiśni, śliwy, głogu, tarniny, borówki czernicy, winorośli, mirabelek, truskawek, orzecha włoskiego;

• **kwiaty (oczywiście jadalne)** – forsycji, bzu lilaka (herbatka pachnie karmelowo), czeremchy (herbatka o pięknym migdałowo-miodowym aromacie), lipy, koniczyny czerwonej, bzu czarnego, aksamitki, nagietka, płatki dzikiej róży, akacji (tylko kwiaty, uwaga: pozostałe części akacji są trujące), piwonii, magnolii, głogu, jabłoni, gruszy, mirabelki, pigwowca, jaśminowca, lawendy, fiołki, hibiskusa;

• **liście drzew i krzewów dziko rosnących** np. liście czeremchy zwyczajnej, lipy, wierzby, klonu, brzozy, igliwie sosnowe.

ETAPY PRZYGOTOWANIA DOMOWYCH ZIOŁOWYCH HERBAT FERMENTOWANYCH:

Herbaty ziołowe fermentowane możemy robić prawie przez cały rok. Wiosną będą to pąki, potem kwiaty, młode liście, całe ziele i tak do późnej jesieni, a zimą mamy igliwie sosnowe, świerkowe.

1. Wybór i zbiór surowca do fermentacji

Zioła zbieramy w suchy słoneczny dzień, w czystej okolicy, z dala od drogi, wolne od oprysków i nie porażone przez szkodniki i choroby grzybowe. Oczywiście zbieramy tylko to, co znamy i potrzebujemy z zachowaniem zasad ziołowego BHP. Nie zbieramy wszystkich surowców (liści, owoców, kwiatów itp.) z jednej rośliny – weźmy tyle, ile potrzebujemy i zdołamy wykorzystać, zbierajmy z siedlisk naturalnych do 30 % populacji zioła, nie dewastujmy naturalnego siedliska rośliny.

Jeżeli nie mamy możliwości własnoręcznego zbioru, to możemy kupić świeże zioła, kwiaty, bardzo ważne jest, aby pochodziły one z pewnego źródła, najlepiej ekologiczne.

2. Etap więdnięcia

Po zbiorze surowca należy go przebrać, odrzucić uszkodzone, brzydkie i porażone. Następnie oddzielić liście od łodyg (jeżeli zebraliśmy całe pędy).

Po przebraniu liście czy kwiaty rozkładamy cienką warstwą w koszu lub zwyczajnie na ścierce kuchennej na stole. Jeżeli mamy czysty surowiec, nie myjmy go, dotyczy to zwłaszcza delikatnych kwiatów. Myjemy delikatnie tylko zioła, które rosną nisko przy ziemi i mogą być zakurzone, a przed dalszą obróbką musimy je dokładnie osuszyć. Kwiaty możemy spryskać delikatnie spirytusem, aby zahamować rozwój pleśni i grzybów, spirytus działa dezynfekująco. Tak rozłożone zioła/kwiaty zostawiamy na kilka godzin (od 2 do 4 godzin, w zależności od temperatury). Podczas procesu więdnięcia dobrze jest przemieszać zebrane rośliny, każdy liść powinien lekko zwiędnąć. W przypadku kwiatów możemy pominąć etap więdnięcia i przystąpić od razu do kolejnego etapu.

3. Skręcanie, mielenie lub ubijanie

Ten etap jest bardzo ważny, chodzi w nim o naruszenie struktury liści czy kwiatów. Możemy tu postąpić na kilka sposobów:

- metoda bardzo pracochłonna - ręcznie zwijamy w dłoniach każdy liść pojedynczo lub po kilka naraz, tak aby naruszyć ich strukturę, możemy je rolować lub zwijać w kulkę
- liście układamy na desce do krojenia, lub stolnicy i wałkujemy wałkiem do ciasta, a na koniec ugniatamy dłońmi, aby równomiernie rozprowadzić sok roślinny
- liście/kwiaty mielimy za pomocą maszynki do mięsa z sitem o największych oczkach. Powstanie nam coś w rodzaju herbaty granulowanej
- liście/kwiaty umieszczamy w misie robota i za pomocą haka mieszamy je do momentu, aż naruszymy ich strukturę i zaczną zmieniać kolor. Należy uważać, aby nie poszarpać ich na papkę, mają być w kawałkach.
- liście/kwiaty ugniatamy w dłoniach i wkładamy do słoika, za każdym razem mocno je upychając i ubijając. Można posłużyć się tłuczkiem do ziemniaków lub robić to dłońmi.

Po naruszeniu struktury liści możemy je pokroić nożem na mniejsze kawałki. Od momentu zniszczenia komórek i uwolnienia soków na powierzchnię liści/kwiatów rozpoczyna się proces fermentacji.

4. Fermentacja/utlenianie

Po naruszeniu struktury liści/kwiatów wkładamy je do słoika (dokładnie umytego i wyparzonego), dość mocno upychając, ewentualnie można ubić drewnianym tłuczkiem. Z wierzchu można je delikatnie spryskać wodą. Słoik zakręcamy i odstawiamy w ciepłe miejsce. Czas fermentacji zależy od temperatury, optymalna temperatura to 25-40 stopni, im wyższa tym fermentacja przebiega szybciej. Wszystko też zależy od surowca i naszych preferencji.

- **Fermentacja w piekarniku** – słoik wstawiamy do nagrzanego piekarnika do 35-40 °C. Sprawdzamy po 2-3 godzinach czy liście zmieniły kolor z zielonego na zgniłozielony lub kwiaty stały się brązowe. Kontrolujemy też zapach.
- **Fermentacja na słońcu** - słoik ustawiamy na słonecznym parapecie lub na zewnątrz na tarasie. Ta metoda świetnie się sprawdza podczas upałów.

W wyniku fermentacji (utleniania) liście/kwiaty ciemnieją, a herbata ziołowa zyskuje swój unikalny aromat i smak. Proces ten zmienia zielonkawy kolor liści, które stają się coraz ciemniejsze. Im dłuższa fermentacja, tym liście stają się ciemniejsze. W żadnym wypadku nie mogą pokryć się pleśnią, dlatego proces fermentacji należy kontrolować.

Przed rozpoczęciem procesu fermentacji większość ziół ma swój własny charakterystyczny zapach. Po etapie więdnięcia i skręcania większość pachnie trochę jak skoszona trawa, a pod wpływem fermentacji zapach radykalnie się zmienia. Staje się on przyjemny, słodki, owocowy, kwiatowy, miodowy, karmelowy, a nawet migdałowy, zależy od rodzaju tego co fermentujemy. Fermentację przerywamy w momencie, gdy zapach będzie intensywny i przyjemny, W zależności od temperatury, w której przebiega fermentacja oraz rodzaju surowca czas ten może wynosić od 2 godzin (przy temperaturze powyżej 40 °C) do nawet kilku dni (poniżej 22 stopni). W temperaturze poniżej 20 °C fermentacja praktycznie ustaje.

5. Suszenie
Po fermentacji wyjmujemy zioła ze słoika i rozkładamy cienką warstwą na papierze do suszenia. Przed suszeniem możemy pokroić liście na mniejsze kawałki. Suszenie najlepiej przeprowadzać w temperaturze około 35-40 °C w piekarniku przy uchylonych drzwiach. W tej temperaturze mikroby przeżywają, a suszenie nie trwa zbyt długo. Gdy liście są chrupiące i suche, fermentacja ziół jest zakończona. Proces należy kontrolować, zioła muszą być dobrze wysuszone, aby podczas przechowywania nie spleśniały, ale nie mogą być przesuszone (nie powinny się rozcierać na pył, powinny być lekko elastyczne). Można suszyć też bez użycia piekarnika, ale tylko przy wysokich temperaturach i w przewiewnym miejscu, aby nie wdarła się pleśń.

6. Przechowywanie
Dobrze wysuszony surowiec przekładamy do szczelnych pojemników słoików lub specjalnych puszek. Podpisujemy i przechowujemy w ciemnym miejscu.

7. Dojrzewanie
W zależności od tego, z czego robiliśmy herbatę, jedne będą gotowe od razu po wysuszeniu, inne lepiej trochę przetrzymać i dopiero wtedy konsumować.
Fermentowane herbaty mogą dojrzewać i zyskiwać na smaku i aromacie przez okres około miesiąca, a nawet dłużej.

Fermentacja ziół to właściwie proces utleniania, nazywany też czasem oksydacją, który wymaga cierpliwości i wnikliwej obserwacji, aby uzyskać pożądany efekt. Wpływa on na kolor i smak ostatecznego produktu. Fermentacja zmienia ich właściwości, wydobywa głębszy aromat i zwiększa przyswajalność cennych związków.

8. Parzenie i mieszanie
Fermentowane zioła i kwiaty najlepiej trzymać w osobnych pojemnikach, a jesienią i zimą tworzyć różne mieszanki herbaciane z wykorzystaniem suszy fermentowanych, suszonych ziół, kwiatów i owoców. Fermentowane herbatki parzymy tak samo jak tradycyjną herbatę.

Smak fermentowanych herbatek ziołowych to smak, który często zaskakuje. Czasem jest łagodny, lekko słodkawy, migdałowy, czasem z nutą miodu i owoców. Zupełnie inny niż zwykły napar z liści – fermentacja naprawdę robi różnicę! Cudownie pachną herbatki z fermentowanej brzozy, liści winogron, kwiatów czeremchy (migdałowo), bzu lilaka (karmelowo), liści wiśni (wiśniami), kwiatów i liści jabłoni, z młodych pędów dzikich jeżyn, płatków dzikiej róży i wiele innych.

Warto spróbować to zaskakujące doświadczenie i nowe smaki.

Ciekawostka
W dniu 17 września 2021 roku na Listę Produktów Tradycyjnych w kategorii Napoje została wpisana: „Herbatka fermentowana z liści".

Monika Więckowska (Nikita) - Szef Kuchni

HERBATKA Z FERMENTOWANYCH KWIATÓW FORSYCJI

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kwiaty forsycji - duża ilość

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Idziemy na spacer i zbieramy przed południem w słoneczny dzień dużo kwiatów forsycji. Oczywiście w czystej okolicy. Kwiaty przynosimy do domu i zostawiamy na trochę, aby wyszły z nich ewentualnie robaczki (kwiatów nie myjemy). Następnie w dłoni rolujemy kwiaty w małe kuleczki po kilka sztuk, tak aby zaczęły puszczać sok. Ubijamy je w słoiku, słoik zakręcić. Zostawić na 1 dobę na słońcu lub innym ciepłym miejscu np. piekarniku nagrzanym do temperatury 30 - 50 °C Kwiaty powinny zmienić kolor na lekko brązowy.

KROK 2: Następnego dnia wyjąć kwiaty ze słoika i wysuszyć w piekarniku lub suszarce do owoców w temperaturze do 40 - 45 °C. Jak ostygną, chowamy do suchego słoika.

Herbatka jest smaczna, lekko karmelowa z nutką goryczy, na filiżankę wystarczy kilka kulek (3-5). Mamy smaczną i zdrową herbatę, bez żadnych oprysków, konserwantów. Forsycja zawiera sporo rutyny, uszczelnia naczynia krwionośne.

Nikita

HERBATKA FERMENTOWANA Z KWIATÓW GŁOGU

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kwiaty głogu razem z listkami - duża ilość

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Głóg to surowiec zielarski – znaczenie farmaceutyczne mają jego kwiaty, szczytowe liście oraz owoce. Kwiaty głogu zbiera się w maju lub czerwcu (zależy to od temperatury), a następnie suszy w temperaturze pokojowej do 30 st. C lub poddaje się fermentacji, a następnie suszy. Herbatka fermentowana: liście z kwiatami (zebrane w suchy słoneczny dzień, z dala od dróg, w czystej okolicy) należy zostawić na około 30 minut rozłożone na ściereczce, aby wyszły z nich żyjątka.

KROK 2: Następnie zgniatamy je w rękach, upychamy ciasno w słoikach i zakręcamy. Odstawiamy w ciepłe miejsce np. na parapet, jeżeli temperatura otoczenia jest niska możemy przeprowadzić fermentację w piekarniku nagrzanym do 40°C. Czekamy około na około 4 - 12 godzin, aż osiągną zielono - brunatny kolor i zmienią zapach na inny np. lekko owocowy.

KROK 3: Następnie wysypujemy je na blachę wyłożoną papierem i pozostawiamy do wysuszenia. Suszymy w temperaturze 30 - 40 °C, co jakiś czas je mieszając. Suche przekładamy do czystych suchych słoików, słoiki zakręcamy i zostawiamy do dojrzewania. Herbatka z czasem nabierze jeszcze lepszego smaku i na jesienno -zimowe wieczory będzie gotowa. Możemy parzyć same kwiaty głogu lub stworzyć własną mieszankę ziołową, np. połączyć z owocami głogu, aronią, liśćmi miłorzębu, melisą czy nawet z czarną herbatą.

ZAPARZANIE:
Jedną łyżeczkę zalać szklanką wrzątku i pozostawić pod przykryciem do zaparzenia na około 10-15 minut.

WARTO WIEDZIEĆ:
Kwiatostan głogu wspomaga prawidłowe funkcjonowanie serca oraz wpływa korzystnie na krążenie i pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Przyczynia się do łagodzenia niepokoju i drażliwości oraz ułatwia zasypianie, łagodzi bóle reumatyczne, stawowe oraz mięśniowe. Może być również stosowany w początkach miażdżycy i nadciśnieniu.

Nikita

FERMENTOWANA HERBATKA Z LIŚCI LIPY (GRANULOWANA)

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
liście lipy (najlepiej młode) - dowolna ilość

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Liście lipy można zbierać od maja do przełomu sierpnia i września, ale najlepsze są liście młode. Liście należy zebrać rano, ale po opadnięciu ewentualnej rosy. Należy zbierać liście ładne, nieuszkodzone, nie porażone chorobami grzybowymi, ani szkodnikami. Nigdy nie zbieramy wszystkich liści z gałązek, tylko skubiemy równomiernie po trochu. Oczywiście zbieramy je z dala od drogi i w czystej okolicy, najlepiej do wiklinowego kosza lub lnianej torby.

KROK 2: Zebrane liście należy zostawić na kilka godzin, aby lekko zwiędły. Liście można ręcznie zrolować lub zmielić za pomocą maszynki do mięsa z największymi otworami w sicie. Otrzymamy wtedy taką domową herbatkę granulowaną.

KROK 3: Zmielone liście umieszczamy w słojach. Słoje ustawiamy w ciepłym miejscu lub wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 45-50 stopni, na kilka godzin (od 4 do 24). Tempo fermentacji zależy od grubości kulek. Jeśli liście zmienią kolor na brunatny i pojawi się miodowy zapach – to znak, że można przerwać proces fermentacji.

KROK 4: Kolejny etap to suszenie: sfermentowane liście wyjmujemy ze słoika i rozkładamy cienką warstwą na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 40 stopni i suszymy, ewentualnie jak pogoda nam sprzyja i jest ciepło można suszyć na powietrzu, ale nie na słońcu. Liście muszą być dokładnie wysuszone, aby nam w trakcie leżakowania i dojrzewania nie spleśniały.

KROK 5: Wysuszone granulki przechowujemy w szklanym słoiku, w ciemnym miejscu. Smak naparu jest zaskakujący, łagodny, lekko słodkawy, czasem z nutą miodu i owoców. Zupełnie inny niż zwykły napar z liści, a to dzięki fermentacji.

WARTO WIEDZIEĆ:
Herbata fermentowana z liści lipy jest ciekawą i smaczną alternatywą dla klasycznych naparów. Najbardziej znane są kwiaty lipy, ale to właśnie liście – po odpowiednim przygotowaniu – potrafią zaskoczyć smakiem i działaniem. Fermentacja zmienia ich właściwości, wydobywa głębszy aromat i zwiększa przyswajalność cennych związków.

Nikita

HERBATKA FERMENTOWANA Z KWIATÓW JABŁONI

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kwiaty jabłoni - duża ilość

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kwiaty jabłoni zbieramy w suchy, pogodny dzień, najlepiej około południa. Oczywiście w czystej okolicy, wolne od oprysków. Mogą to być kwiaty dzikiej jabłoni lub z własnego ogrodu. Jabłonie zwykle kwitną bardzo obficie i zebranie części kwiatów im nie zaszkodzi. Kwiaty rozkładamy na ściereczce na co najmniej 30 minut, aby pouciekały z nich ewentualni lokatorzy. Następnie kwiaty (mogą być z listkami) upychamy ciasno w słoiku. Wielkość słoika zależy od tego ile mamy kwiatów, w małym słoiku może ich zmieścić się naprawdę bardzo dużo. Muszą być mocno upchane i ubite aż puszczą sok. Słoik zakręcamy i pozostawiamy do fermentacji. Możemy słoik postawić na zewnątrz albo na parapecie jak jest gorąco, jeżeli nie to wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 40 stopni i trzymamy, dopóki zawartość słoika nie zmieni koloru na brązowawy.

KROK 2: Następnie wysypujemy kwiaty na blachę wyłożoną papierem i suszymy przetrząsając co jakiś czas, do momentu, aż całkowicie wyschną.

KROK 3: Suche kwiaty upychamy znowu w słoiku (tym samym tylko umytym i suchym!) i wstawiamy do szafki na kilka miesięcy. W tym czasie herbata przechodzi suchą fermentację, nabiera smaku i aromatu. Herbatę z kwiatów jabłoni można parzyć samą lub komponować z jej dodatkiem różne herbaty kwiatowe, ziołowe czy kwiatowo-owocowe.

WARTO WIEDZIEĆ:
Kwiaty jabłoni to wyśmienity surowiec do naparów oraz do herbatek fermentowanych. Herbata z kwiatów jabłoni bardzo dobrze smakuje, ale też pięknie wygląda, warto ją sporządzić w przezroczystym kubku lub dzbanku.

Nikita

FERMENTOWANA HERBATKA Z BZU LILAKA

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kwiaty bzu lilaka - dwa wiadra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Zbieramy kwiaty bzu lilaka (fioletowe lub białe) jak najwięcej.

KROK 2: Układamy w słoiku i mocno ubijamy.

KROK 3: Zakręcamy słoiki. Jeżeli jest słonecznie i ciepło to stawiamy na parapecie, aby kwiaty puściły sok i sfermentowały.

KROK 4: Jeżeli jest chłodno i nie ma słońca, to możemy wstawić do nagrzanego piekarnika na 50 stopni piekarnika na około 2-3 godziny. W tym czasie kwiaty odbarwią się i będą prawie białe. Następnie wyjmujemy je i suszymy. W piekarniku lub suszarce do owoców.

KROK 5: Suszymy do momentu aż będą całkowicie suche. Kwiaty całkiem zbrązowieją.

KROK 6: Wkładamy do suchych słoików i mamy zapas herbatki na zimę.

WARTO WIEDZIEĆ:
Kwiaty jabłoni to wyśmienity surowiec do naparów oraz do herbatek fermentowanych. Herbata z kwiatów jabłoni bardzo dobrze smakuje, ale też pięknie wygląda, warto ją sporządzić w przezroczystym kubku lub dzbanku.

Nikita

METODY PARZENIA KAWY

ORAZ STOPIEŃ PALENIA I ZMIELENIA

Ekspres

Parzenie kawy w ekspresie polega na przepuszczaniu gorącej wody przez zmieloną kawę, zazwyczaj pod ciśnieniem, aby uzyskać napar.

- średnio lub ciemno palona
- bardzo drobno zmielona

Kawiarka

Parzenie kawy w kawiarce polega na podgrzewaniu wody w dolnej części urządzenia. Gorąca woda zamienia się w parę, która pod ciśnieniem przepycha wodę przez zmieloną kawę.

- średnio lub ciemno palona
- bardzo drobno zmielona

Dripper

Metoda dripper polega na przelewaniu gorącej wody przez zmieloną kawę umieszczoną w filtrze, który znajduje się w dripperze. Woda stopniowo przesącza się trafiając do naczynia poniżej.

- jasno palona
- grubo zmielona

Chemex

Parzenie kawy w Chemexie to metoda przelewowa, która wykorzystuje grubszy filtr papierowy, aby uzyskać czysty, klarowny napar o delikatnym smaku.

- jasno palona
- grubo zmielona

French Press

Kawa jest zalewana gorącą wodą i parzy się przez pewien czas, a następnie jest oddzielana od fusów za pomocą tłoka.

- dowolny stopień palenia
- grubo zmielona

Cold Brew

Cold brew to metoda parzenia kawy, w której zmielone ziarna maceruje się w zimnej wodzie przez dłuższy czas, zazwyczaj od 12 do 24 godzin. Proces ten pozwala na uzyskanie napoju o łagodniejszym smaku.

- dowolny stopień palenia
- grubo zmielona

Po turecku w tygielku

Kawa jest gotowana bezpośrednio w tygielku, co daje gęsty i mocny napar.

- średnio lub ciemno palona
- miałko zmielona

Pięć przemian

Metoda parzenia kawy, w której poszczególne składniki dodawane są w określonej kolejności, aby zrównoważyć smak i działanie napoju.

- dowolny stopień palenia
- dowolny stopień zmielenia

Temperatura parzenia kawy

Aby z kawy wydobyć smak i aromat wystarczy temperatura 90 - 95 °C. Kawę kilkukrotnie (najlepiej 3 razy) podgotowuje się (do powstania piany) i zdejmuje ze źródła ciepła, nie doprowadzając do wrzenia. Nie należy zalewać fusów wielokrotnie. Fusy możemy później wykorzystać do przygotowania peelingu lub jako nawóz do roślin (np. kwiatów) lubiących kwaśny odczyn.

Długość parzenia

Aromat, smak, wartości odżywcze kawa oddaje w pierwszych chwilach parzenia, nie powinien się ten proces odbywać dłużej niż 4 min. Jeśli chcemy podać zimną kawę, to należy ją studzić bez fusów lub przygotować za pomocą metody „Cold brew" - kawę zalewamy lodowatą wodą i wstawiamy do lodówki na 8 do 10 godzin.

Z czym kawa smakuje najlepiej?

Koneser stwierdzi, że najlepiej smakuje z wodą. Jednak nic nie stoi na przeszkodzie aby do kawy dodać odrobinę słodyczy: miodu, cukru nierafinowanego brązowego lub kokosowego, syropu (np. klonowego). Mleko, śmietanka lub napój roślinny ma istotny wpływ na smak kawy, czyniąc ją wręcz deserem, jednak te dodatki wpłyną na jej kaloryczność. Przyprawy: cynamon, imbir, kurkuma, kardamon, goździki, papryczka uczynią kawę napojem rozgrzewającym.

TORT TIRAMISU

wege

50 min

SKŁADNIKI (7 porcji)**:**
biszkopt:
jaja - 6 szt.
mąka pszenna - 1 szklanka
cukier - 1 szklanka
aromat waniliowy lub śmietankowy - kilka kropel
krem:
serek mascarpone - 750 ml
śmietana 36 % - 250 ml
cukier puder - 100 g
powidła śliwkowe - 2-3 łyżki
poncz:
zaparzona kawa - 1/2 szklanki
likier - 1/3 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1 (biszkopt): Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywną pianę. Pod koniec ubijania stopniowo wsypywać cukier. Następnie dodawać po jednym żółtku. Na koniec łyżką wmieszać mąkę, mieszać tylko do połączenia składników. Ciasto przelać do tortownicy o średnicy 24 cm (dno tortownicy wyłożyć pergaminem, boków nie smarować). Piec około 40 minut w 180 C. Upieczone ciasto wystudzić i przekroić na 3 blaty.

KROK 2 (krem): Śmietanę z serkiem wymieszać, potem dobrze ubić, pod koniec dodać cukier.

KROK 3: Pierwszy blat biszkoptu nasączyć kawą wymieszaną z alkoholem / likierem. Posmarować cieniutką warstwą powideł, nałożyć 1/3 kremu. Przykryć drugim blatem biszkoptu, nasączyć kawą, posmarować powidłami, nałożyć 1/3 kremu i przykryć ostatnim blatem. Czynności powtórzyć. Ostatnia warstwa kremu jest cieniutka. Wierzch tortu udekorować resztą kremu i posypać kakao. Tort schłodzić przez kilka godzin w lodówce.

STOPKA

DOUBLE COFFE OAT FRAPPE

Vegan wege

5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
schłodzony napój owsiany kawowy - 200 ml
kawa rozpuszczalna arabica - 1 łyżka
gorąca woda - 2 łyżki
coś do posłodzenia (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Rozprowadzamy kawę rozpuszczalną w 2 łyżkach gorącej wody, następnie uzupełniamy bardzo zimnym napojem owsianym.

WARTO WIEDZIEĆ: Same w sobie mleko - napój owsiane jest słodkawe, więc nie ma potrzeby dosładzać. Jednak można wedle uznania dodać np. cukru trzcinowego, ksylitolu itp.

RysioPysio

Polecamy!

NAPÓJ OWSIANO - KAWOWY BEZ DODATKU CUKRÓW BIO - NATUMI

KAWA Z NUTĄ ŻURAWINY

wege

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kawa rozpuszczalna - 2 łyżeczki
przegotowana woda - 200 ml
żurawina suszona - 3 łyżeczki
cukier trzcinowy - 1 łyżeczka
lody np. śmietankowe - 2 łyżeczki
cynamon - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Kawę zaparzyć. Do oddzielnej szklanki włożyć większość żurawiny zostawiając kilkanaście owoców do dekoracji. Suszone owoce zalać gorącą kawą, poczekać ok. 5-7 minut aż żurawina napęcznieje, a kawa przestygnie. Na kawie ułożyć 2 łyżki lodów śmietankowych, po częściowym rozpuszczeniu wymieszać powstałą pianę. Na wierzchu ułożyć żurawinę w kształcie serca

PrzepisyMargaretki

KAWA KOREAŃSKA

wege

5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
espresso podwójne
cukier - 1 łyżka
mleko lub bezglutenowy napój roślinny - 2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Zaparzamy espresso, przelewamy do wysokiego naczynia, dosypujemy cukier i miksujemy na puch. Dodajemy napój, ewentualnie kostki lodu. Mieszamy.

KROK 2: Posypujemy kryształkami cukru lub cukrem kokosowym lub płatkami daktylowymi.

Zielenina

BUDYŃ DLA CÓRKI, DESER KAWOWY DLA MAMY

wege

20 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
budyń:
dynia piżmowa - 1/2 szt.
gruszka - 1 szt.
mleko lub napój roślinny (migdałowy lub kokosowy) - 500 ml
sól - szczypta
pianka kawowa:
kawa rozpuszczalna - instant - 2 łyżki
cukier waniliowy lub miód - 2 łyżki
gorąca woda - 2 łyżki
dodatki:
płatki daktylowe - 4 łyżki
owoce: borówka, malina, truskawka, mango i każde inne, które mamy akurat - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do garnuszka wlewamy mleko i wkładamy dynię. Jeśli dynia i gruszka są upieczone, to wystarczy wszystko podgrzać. Jeśli dynia i gruszka są surowe, to trzeba je obrać, pokroić na kawałki i ugotować w mleku do miękkości ok. 10 - 15 minut. Następnie miksujemy zawartość garnuszka.

KROK 2: Budyń przelać do miseczek. Można go jeść zarówno na ciepło, jak i na zimno. Budyń można dodatkowo ozdobić płatkami daktylowymi (są chrupkie i słodkie, a kiedy się namoczą przyjemnie miękkie) oraz świeżymi lub suszonymi owocami.

KROK 3: Do wysokiego chudego pojemnika wsypujemy kawę instant, cukier waniliowy lub miód i dwie łyżki gorącej wody. Miksujemy, ubijamy pianę na najwyższych obrotach przez ok. 2 minuty.

KROK 4: Przekładamy pianę na część budyniową, posypujemy płatkami daktylowymi i mieszamy przed degustacją.

Barbara Strużyna

KAWA MIELONA ARABICA 100 %
KLASYCZNA BIO
- LEBENSBAUM

KAWA MIELONA
ARABICA 100 % MOKA
FAIR TRADE GÓRSKA BIO
- ALCE NERO

TABLICZKA KAKAOWA
KAWOWA
BEZ KOFEINY
BEZGLUTENOWA BIO
- BENJAMISSIMO

KAWA MIELONA
ARABICA 100 %
ESPRESSO FAIR TRADE
GÓRSKA BIO
- ALCE NERO

polecamy Kawy!

KAWA ZIARNISTA
ARABICA 100 %
FAIR TRADE BIO
- MOUNT HAGEN

KAWA ROZPUSZCZALNA ARABICA RO-
BUSTA FAIR TRADE BIO - MOUNT HAGEN

KAWA ROZPUSZCZALNA ARABICA
Z REISHI ELIXIR BIO
- ANI

KAWA MIELONA BEZKOFEINOWA
ARABICAROBUSTA FAIR TRADE BIO
- OXFAM

Miód - odmiany

Historia miodu sięga starożytności. Był używany przez ludzi nie tylko w celach konsumpcyjnych ale także jako lek w medycynie ludowej czy do balsamowania zwłok. Metoda leczenia i profilaktyki chorób bazująca na naturalnych produktach wytwarzanych przez pszczoły to apiterapia. Ze względu na swoje właściwości bakteriostatyczne, miód był używany jako preparat do leczenia ran, wykazano również pozytywne działanie miodu w leczeniu kaszlu. W składzie miodu znajdziemy wiele cennych substancji, między innymi enzymy, przeciwutleniacze i kwasy organiczne. Głównym składnikiem są cukry proste – glukoza i fruktoza, a jego wartość kaloryczna wynosi około 330 kcal / 100 g produktu.

Na świecie występuje wiele rodzajów miodu, w zależności od roślin z których pszczoły pozyskały spadź lub nektar.

RODZAJE MIODU, ICH SMAK I DZIAŁANIE:

- **Miód lipowy** – o delikatnym aromacie lipy. Działanie: przeciwkaszlowe, wykrztuśne, napotne w stanach podwyższonej temperatury.
- **Miód akacjowy** – odmiana wiosenna, bardzo jasny o łagodnym smaku, lekko mdły, długo się krystalizuje. Działanie: wspomaga drogi oddechowe i wątrobę, osłonowo na przewód pokarmowy.
- **Miód gryczany** – ciemny, o intensywnym, lekko gorzkim smaku, o silnym zapachu gryki. Działanie: wzmacnia układ krążenia, serce, wątrobę, antywirusowy, antybakteryjny, wspomagająco w leczeniu miażdżycy.
- **Miód wielokwiatowy** – najczęściej spotykany, o różnorodnym wyglądzie w zależności od rodzaju kwiatów z których pszczoły zebrały nektar. Działanie: ogólnie wspierające organizm.
- **Miód rzepakowy** – odmiany wiosennej, bardzo jasny o słodkim smaku. Działanie: wspomaga układ krążenia, wątrobę, łagodzi kaszel.
- **Miód leśny** – o głębokim i pełnym smaku, lekko żywicznym. Działanie: wspomaga układ oddechowy, trawienny i wątrobę.
- **Miód spadziowy** – ciemny, o wyrazistym smaku, pochodzący z wydzieliny mszyc, jako jedyny zawiera pierwiastki takie jak srebro i cyna. Działanie: przeciwbakteryjne, wykrztuśne, wspomaga układy: krążenia, nerwowy, pokarmowy, wspiera organizm w procesie detoksykacji.
- **Miód wrzosowy** – ciemnobrunatny o ostrym, lekko gorzkawym smaku. Działanie: wspomaga układ pokarmowy, moczowy i nerwowy.

Kwitnący krzew manuka

- **Miód manuka** – o ciemnym, korzennym aromacie. Działanie: wzmacniające, antyseptyczne, wspiera w leczeniu chorób układu pokarmowego, poprawia krążenie krwi, obniża ciśnienie, zwiększa wydzielenie żółci.

Warto zwrócić uwagę na miód manuka. Jest to wyjątkowy rodzaj miodu pochodzący z Australii i Nowej Zelandii. Aby rozpoznać miód manuka, warto przyjrzeć się etykiecie na której powinna znajdować się informacja o zawartości MGO lub UMF (Unique Manuka Factor). Im wyższa liczba, tym miód jest bardziej skoncentrowany w aktywny składnik jakim jest methylglyoxal. Jest to naturalny związek chemiczny o silnych właściwościach antybakteryjnych, antyseptycznych i przeciwzapalnych. Uważa się, że miody manuka dzięki wyższej zawartości tego składnika od innych miodów wykazują się silniejszym działaniem antybakteryjnym.

Ze względu na to, że miód jest drogim produktem spożywczym, zdarza się, że dochodzi do jego fałszowania. Najczęściej fałszuje się miód poprzez dokarmianie pszczół syropami cukrowymi czy dodawanie ich do gotowego miodu. Fałszerstwo może również polegać na podawaniu nieprawidłowych informacji na etykiecie np. dotyczących pochodzenia miodu.

Oprócz swoich właściwości zdrowotnych miód jest ceniony również w kosmetyce. Maseczki i kremy z dodatkiem miodu pomagają utrzymać skórę miękką, elastyczną i nawilżoną. Miód świetnie sprawdzi się jako dodatek do domowych kosmetyków.

Miód jest produktem o niezwykłej wartości, nie tylko ze względów kulinarnych ale przede wszystkim zdrowotnych. Niestety trzeba mieć na uwadze fakt, że z roku na rok populacja pszczół się zmniejsza, jest to poważny problem ekonomiczny i ekologiczny i wpływa na destabilizację równowagi ekosystemu. Warto wybierać ekologiczne produkty, ograniczyć stosowanie pestycydów (nawet w przydomowych ogródkach) i sadzić rośliny przyjazne dla pszczół aby pomóc naszym małym przyjaciołom. Należy pamiętać, że miód jest podatny na działanie temperatury i aby nie stracić jego cennych właściwości należy go przechowywać w chłodnym i suchym miejscu z dala od promieni słonecznych.

Patrycja Matecka - Departament Jakości Bio Planet

PURÉE Z BATATA ZE SŁODKO KWAŚNYM SOSEM

wege

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
bataty - 4 szt.
sól himalajska - do smaku
olej lub masło klarowane - 1 łyżka
mleczko kokosowe (stała część) - 50 ml
sos:
miód - 2 łyżki
ocet jabłkowy - 3 łyżki
orzechy włoskie (podprażone i posiekane) - garść
dodatki:
tymianek - trochę
czerwony pieprz - szczypta
pestki granatu - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Bataty obieramy, kroimy na małe kawałki i gotujemy w osolonym wrzątku lub na parze kilka minut do miękkości. Odcedzamy.

KROK 2: Dodajemy łyżkę masła lub oleju - miksujemy. Wlewamy mleczko kokosowe. Mieszamy na gładko. Wykładamy porcje na talerze.

KROK 3: Na patelni wlewamy miód i ocet. Redukujemy kilka minut. Dodajemy orzechy, mieszamy, a następnie polewamy nim purée, posypujemy tymiankiem i czerwonym pieprzem i owocem granatu.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

MIODOWO - KAKAOWE CIASTECZKA Z ZIARNAMI

wege 50 min

SKŁADNIKI (20 porcji)**:**
mąka pszenna - 1/2 kg
masło - 100 g
jajka - 2 szt.
miód - 4 - 5 łyżek
cukier puder - 150 g
kakao - 3 łyżki
cynamon mielony - 1 łyżeczka
śmietana gęsta - 150 ml
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
cukier waniliowy - 1 łyżeczka
ziarna sezamu - 3-4 łyżki
ziarna dyni - 1/2 szklanki
ziarna słonecznika - 1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Miód włożyć do garnuszka i rozpuścić, przestudzić, wymieszać ze śmietaną i sodą oczyszczoną. Mąkę wymieszać z kakao i cukrem pudrem, cynamonem, przesiać, dodać masło, posiekać. Następnie wlać miód ze śmietaną, 1 jajko, 1 żółtko, szybko zagnieść ciasto. Następnie rozwałkować na grubość 3-4 mm. Foremką wycinać ciasteczka, układać na przygotowanej blaszce. Posmarować białkiem wymieszanym z cukrem waniliowym i posypać ziarnami. Włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec w temp 180 stopni około 10-15 minut.

Renixx

JABŁKA GOTOWANE W SYROPIE MIODOWYM, PODANE NA RYŻU BASMATI

wege 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
ryż basmati - 1 torebka
kurkuma - do smaku
sól - 1/2 łyżeczki
jabłka - 2 szt.
woda - 1/2 szklanki
miód - 1/2 szklanki
cynamon - 1/2 łyżeczki
sok z cytryny - 1/2 szt.
skórka otarta z połowy cytryny - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Ryż gotujemy według przepisu na opakowaniu z odrobiną kurkumy i solą. Jabłka obieramy, przekrajamy na pół, łyżką do melona wydrążamy gniazdo nasienne, opłukujemy. Do garnka wlewamy wodę, miód, sok i skórkę z cytryny, a także cynamon. Do gotującego syropu wkładamy jabłka, gotujemy na małym ogniu około 10 min, uważając, aby się nie rozpadły. Ryż wysypujemy, mieszamy z kilkoma łyżkami syropu z gotowania jabłek. Wykładamy na talerz. Na wierzchu dekorujemy jabłkiem oraz pokruszonymi orzechami, posypką z gorzkiej czekolady.

elapolo

SURÓWKA Z KALAREPY W SOSIE MIODOWYM

wege 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
kalarepa - 1 szt.
jabłko - 1 szt.
natka pietruszki - 3 gałązki
jogurt naturalny - 2 łyżki
miód wielokwiatowy - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1 łyżeczka
sól morska drobna - do smaku
pieprz ziołowy - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kalarepę i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej o grubych oczkach. Umytą i osuszoną natkę pietruszki posiekać na drobne kawałki. Kalarepę wymieszać z jabłkiem oraz natką pietruszki, solą i pieprzem ziołowym.

KROK 2: W miseczce przygotować sos: wymieszać jogurt, miód oraz sok z cytryny. Surówkę polać przygotowanym sosem i udekorować natką pietruszki.

Jadowita

SOS - MULTIWITAMINA - ZIELONY ELIKSIR

wege 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
oliwa - 9 łyżek
oxymel - 2 łyżki
ocet owocowy - 2 łyżki
sok z cytryny - 1 łyżka
miód - 1-2 łyżki
awokado - 1 szt.
świeży koperek - garść
bazylia - listki - garść
czosnek niedźwiedzi (liście) - kilka
borówki - garść
sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Wszystkie produkty przekładamy do małego pojemnika i miksujemy. Próbujemy - ma być kwaśnie, lekko słodkie i czosnkowe (im więcej liści, tym bardziej intensywny smak).

KROK 2: Sos pasuje do warzyw, mięsa, owoców. Tutaj jako dodatek do lasagne.

Barbara Strużyna

polecamy: Miód!

MIÓD LIPOWY BIO
- BIO PLANET

MIÓD MANUKA MGO 550+ BIO
- TRANZALPINE

MIÓD SPADZIOWY BIO
- BIO PLANET

MIÓD Z KOLENDRY BIO
- ALCE NERO

MIÓD Z KWIATÓW CYTRUSOWYCH BIO
- ALCE NERO

MIÓD EUKALIPTUSOWY BIO
- ALCE NERO

SZAMPON ZIOŁOWY DO WŁOSÓW MIÓD I MIGDAŁY
- SATTVA

MIÓD GRYCZANY BIO
- PASIEKA PUCER

MYDŁO W KOSTCE KOZIE MLEKO I MIÓD
- LA DIVA

MIÓD KASZTANOWY BIO
- ALCE NERO

Cynamonowy zawrót głowy

Cynamon znany był już w czasach biblijnych. W Starym Testamencie cynamonowce pojawiają się kilkukrotnie, między innymi wskazuje się je jako składniki świętego oleju używanego do namaszczenia Arki Przymierza oraz kapłanów. Rodzaj cynamonowiec obejmuje około 250 gatunków drzew i dużych krzewów, uprawianych w całej strefie klimatu subtropikalnego. Tę aromatyczną przyprawę otrzymuje się z odpowiednio przygotowanej kory, a najbardziej znani przedstawiciele to cynamonowiec cejloński i cynamonowiec wonny, które różnią się od siebie nie tylko ceną.

CYNAMON CEJLOŃSKI

Cynamonowiec cejloński (*Cinnamomum verum*) zwany także cynamonem prawdziwym. To osiągające nawet 15 m wysokości drzewo pochodzi z tropikalnych obszarów Indii, Bangladeszu, Mjanmy (Birmy) i Sri Lanki. Stary botaniczny synonim (Cinnamomum zeylanicum), pochodzi od dawnej nazwy Sri Lanki – Cejlon, która dziś odpowiada za produkcję 80 - 90 % cynamonu cejlońskiego. Jest cenną przyprawą o delikatnym i charakterystycznym aromacie, lekko słodkim w smaku. Cynamon ten jest zauważalnie droższy od cynamonowca wonnego. Jego produkcja jest bardziej czasochłonna. W produkcji kasji koruje się całe pnie drzew. Cynamon cejloński powstaje z niewielkich gałęzi, z których zestruguje się zewnętrzną korę, a następnie oddziela cienką jak bibułka warstwę cynamonu, warstwy są układane jedna na drugiej, a w trakcie suszenia rolują się w tzw. laski. W formie proszku oba cynamony wyglądają niemal identycznie, różni je jednak aromat i zawartość kumaryny. Zawartość kumaryny w porównaniu z cynamonowcem wonnym jest dużo mniejsza i wynosi ok. 0,004 – 0,04 %.

CYNAMON (WONNY, KASJA)

Cynamonowiec wonny (*Cinnamomum cassia*) zwany także kasją lub cynamonem chińskim uprawiany jest głównie w Chinach oraz południowej i południowo wschodniej Azji. To wysoki krzew osiągający 10 metrów wysokości. Jest rośliną o szerokim zastosowaniu, także leczniczym, wykazuje działanie dezynfekujące. Z korzeni wytwarza się kamforę, będącą składnikiem maści rozgrzewających i znieczulających. Z młodych liści i gałązek wytwarza się olejek eteryczny, a wyciąg z nasion to ceniony składnik perfum. Najczęściej, jeśli na etykiecie przyprawy napisane jest wyłącznie cynamon, to przyprawa ta została najprawdopodobniej pozyskana z kasji. Należy po niego sięgać roztropnie, bo już niewielkie ilości zawierają bardzo dużo kumaryny, średnio ok. 3 %, a najwyższa zmierzona zawartość wynosiła aż 10 %. Oprócz różnicy w zawartości kumaryny i niższej ceny kasja różni się od cynamonu cejlońskiego smakiem, który jest intensywny, piekący i lekko pikantny, cierpki. Z tego cynamonu powinny zrezygnować kobiety ciężarne, karmiące oraz dzieci.

KUMARYNA – LECZNICZA, W DUŻYCH ILOŚCIACH TOKSYCZNA

Kumaryna to naturalnie występujący w przyrodzie glikozyd o przyjemnej woni przypominającej świeżo skoszone siano, jest niezwykle ceniony w perfumiarstwie (nuta zapachowa bób tonka). Kumaryna wykazuje działanie przeciwbólowe, przeciwobrzękowe, rozkurczowe, przeciwalergiczne, przeciwutleniające, jest także składnikiem leków przeciwzakrzepowych. Można ją w niewielkich ilościach znaleźć w wielu owocach, warzywach i ziołach m.in. w cytrusach, czereśniach, truskawkach, papryce, warzywach korzeniowych, rumianku i mięcie. Kumaryna w niewielkich ilościach nie jest szkodliwa i trudno ją przedawkować lecz jej wysokie stężenie działa toksycznie, zwłaszcza na wątrobę i nerki. Osoby zdrowe nie powinny przyjmować więcej niż 0,1 mg kumaryny na 1 kg masy ciała. Zgodnie z prawem Unii Europejskiej w gotowych produktach spożywczych maksymalna dopuszczalna zawartość kumaryny wynosi 2 mg na 1 kg produktu. Ograniczenia te jednak nie mają zastosowania dla cynamonu jako przyprawy.

O kumarynie zrobiło się głośno kilka lat temu, gdy za naszą zachodnią granicą w regionalnych wypiekach wykryto kumarynę w ilości znacznie przekraczającej bezpieczną dawkę. Od tego czasu nastąpił znaczny wzrost popytu na cynamon cejloński, który zawiera ją w niewielkich ilościach. To zjawisko pokazuje jak szybko rynek produktów bio reaguje na potrzeby Klientów. Kiedyś dostępny jako produkt niszowy dziś jest dostępny niemal w każdym sklepie ekologicznym i praktycznie wyparł kasję. Inaczej wygląda w konwencji, ponieważ wciąż głównym towarem czołowych marek jest mielona kasja z napisem cynamon na etykiecie.

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE CYNAMONU

O ile nie przesadzamy z ilością, to warto używać cynamonu, oczywiście cejlońskiego. Cynamon i jego związki bioaktywne mogą pozytywnie wpływać na funkcjonowanie mózgu i znacząco poprawić funkcje poznawcze (pamięć i uczenie się), a także może być stosowany jako środek wspomagający w leczeniu powiązanych chorób. Wstępne badania wykazują, że cynamon może spowalniać objawy choroby Alzheimera. Pomaga ustabilizować poziom cukru we krwi. Odciąża trzustkę, stymuluje metabolizm i łagodzi stany zapalne. Działa antyoksydacyjnie.

ZASTOSOWANIE CYNAMONU

Cynamon głównie kojarzony jest z deserami, słodkimi wypiekami (np. piernik, szarlotka) lub dodatkiem do płatków śniadaniowych. Wchodzi w skład mieszanek przypraw korzennych i rozgrzewających, jest dodawany do tzw. zimowych herbat i kaw. Już niewielka szczypta wystarczy, aby nadać aromatu także wielu daniom wytrawnym, np. pieczeniom oraz przetworom warzywnym i owocowym. Przygotowując potrawę na ciepło należy pamiętać, że cynamon źle znosi gotowanie i należy go dodawać pod sam koniec obróbki.

W sklepie znajdziemy cynamon zmielony lub w całości w formie laski. Służy także do aromatyzowania np. cukru, herbat, ciastek, deserów, płatków śniadaniowych i musli. Używany jest także w suplementach diety lub jako dodatek w kosmetykach. W aromaterapii swoje zastosowanie znajdą także ekologiczne olejki z cynamonowców o właściwościach rozgrzewających.

Jak odróżnić cynamon cejloński od cynamonu z kasji?

rodzaj cynamonowca	cynamon cejloński	cynamon kasja
nazwa na etykiecie	cynamon cejloński	cynamon
najczęściej spotykane	w sklepie z żywnością ekologiczną	w sklepie konwencjonalnym
cena	niemal dwukrotnie droższy od kasji	dość tani
smak i aromat	delikatny, lekko słodkawy korzenny smak, niekiedy z cytrusową i kwiatową nutą	intensywny, piekący, lekko pikantny, cierpki, dla niektórych przytłaczający
zawartość kumaryny	niska 0,004 - 0,04 %	wysoka 3 - 10 %
wygląd	Ma jasnobrązowy, złotawy odcień, jaśniejszy od kasji. Kora w laskach jest bardzo cienka, wyraźnie widać wiele warstw zwijających się w kruchy rulon.	Czerwono-brązowa, kora w laskach jest dużo grubsza i tworzy twardy, wytrzymały rulon

Katarzyna Malewska

OWSIANKA Z PIEKARNIKA ZE ŚLIWKAMI

wege **60 min**

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
płatki owsiane górskie - 1 szklanka
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
śliwki węgierki - 250 g
orzechy włoskie posiekane - 1 łyżka
kardamon, cynamon - 1 łyżeczka
goździki - kilka
syrop klonowy lub miód akacjowy - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Płatki owsiane zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić na 10 minut. Obrane śliwki poprzecinać na cztery części, przełożyć do większej miski, dodać przyprawy i orzechy, wymieszać. Dodać płatki i proszek do pieczenia i wymieszać. Formę do zapiekania posmarować olejem przełożyć masę, wyrównać od góry łyżką. Na wierzch położyć kilka kawałków śliwek. Zapiekać 40-50 minut w temperaturze 180 °C. Na talerzu polać jeszcze ulubionym miodem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

KASZA JAGLANA Z GRUSZKĄ

Vegan wege **15 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kasza jaglana - 125 g
syrop klonowy - 2 łyżeczki
sól - szczypta
rodzynki - trochę
gruszka - 1 szt.
kardamon mielony - 1/2 łyżeczki
cynamon - 1/2 łyżeczki
płatki migdałowe - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kaszę gotujemy według przepisu na opakowaniu na sypko ze szczyptą soli. Gruszkę kroimy w kosteczkę wielkości około 0,5 cm i dusimy podlewając małą ilością wody z przyprawami ok. 5 minut.

KROK 2: Dodajemy do ugotowanej i gorącej kaszy, doprawiamy syropem klonowym, dodajemy rodzynki i płatki migdałowe.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

TARTA RUSTYKALNA Z ŚLIWKAMI I FIGAMI

wege **50 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
ciasto:
mąka pszenna typ 480 - 1 i 1/2 szklanki - 240 g
masło zimne - 130 g
daktyle sproszkowane - 100 g
żółtko - 1 szt.
wypełnienie:
śliwki - 500 g
figi świeże - 4 sztuki - ok. - 160 g
daktyle sproszkowane - 2 łyżki
ekstrakt waniliowy lub cukier waniliowy / wanilia - 1 łyżeczka
cynamon sproszkowany - 1 łyżka
kasza manna - 2 łyżki
orzechy włoskie - 2 garści
białko roztrzepane do posmarowania tarty - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Zagniatamy szybko ciasto z podanych składników. Można je pociąć w mikserze, a potem wyciągnąć i uformować kulę. Zawinąć w folię i wstawić na godzinę do lodówki.

KROK 2: Śliwki pozbawiamy pestek i kroimy na połówki lub ćwiartki. Figi kroimy na kawałeczki. Zasypujemy sproszkowanymi daktylami, dodajemy wanilię i cynamon. Mieszamy do połączenia składników.

KROK 3: Ciasto wyciągamy z lodówki, wałkujemy na grubość ok. 0,5 cm. Najlepiej włożyć je między dwie warstwy papieru do pieczenia i wałkować, ciasto nie będzie się przyklejało do wałka. Na środku, tam, gdzie będziemy wykładać śliwki posypujemy kaszą manną, zostawiamy wolne 3 cm od brzegu. Wykładamy śliwki i zawijamy brzeg ciasta na ułożone śliwki.

KROK 4: Tartę posypujemy rozkruszonymi orzechami włoskimi i smarujemy białkiem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy ok. 40 minut, do zarumienienia ciasta.

Barbara Strużyna

BUŁECZKI CYNAMONOWE Z BANANÓW - RAW VEGAN

Vegan wege **30 min**

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
banany - 5 szt.
daktyle świeże - 5 szt.
cynamon do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Pokrój 4 banany na cienkie plastry wzdłuż (z jednego banana powinny wyjść 3-4 plastry). Zblenduj pozostałego 1 banana, daktyle i cynamon. Posmaruj banany powstałą masą. Susz nad kaloryferem lub w dehydratorze przez 16 godzin w temperaturze 40 stopni. Po tym czasie zawiń banany w formę bułeczek.

Konstancja Alicja

TARTA Z BUDYNIEM I JABŁKAMI

wege

50 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka pszenna - 200 g
masło - 120 g
cukier puder - 2 łyżki
żółtko - 1 szt.
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
zimna woda - 2 łyżki
mleko - 750 ml
cukier - 150 g
mąka pszenna - 100 g
budyń waniliowy - 40 g
cukier waniliowy - 15 g
żółtko - 2 szt.
jajo - 1 szt.
jabłko - 2 szt.
sok z cytryny - 1 kieliszek
cynamon - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Mąkę przesiać, dodać masło, cukier, żółtko, proszek i wodę. Zarobić ciasto, wyłożyć na blaszkę do tarty, nakłuć widelcem i piec ok. 20 minut w temp 180 stopni. W tym czasie zagotować 500 ml mleka. Pozostałe mleko wymieszać z cukrami, mąką, żółtkiem, jajkiem i budyniem. Masę jajeczną wlać na gotujące mleko i zagotować. Wylać na podpieczone ciasto kruche. Jabłka dokładnie umyć i pokroić w plasterki, skropić sokiem z cytryny i obtoczyć w cynamonie. Powbijać w budyń i wstawić do piekarnika jeszcze na ok. 20 minut.

Justyna Filipek

CIASTO DYNIOWO -ORZECHOWE

wege

70 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
orzechy włoskie mielone - 100 g
dynia (np. hokkaido) - 300 g
jaja - 4 szt.
cukier trzcinowy - 100-120 g
mąka owsiana bezglutenowa (można zmielić płatki) - 100 g
mąka gryczana jasna - 50 g
skrobia z tapioki - 50 g
proszek do pieczenia bezglutenowy - 2 łyżeczki
sól - szczypta
cynamon cejloński mielony - 3/4 łyżeczki
olej słonecznikowy - 1/3 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Dynię drobno rozdrobnioną (startą na drobnej tarce lub rozdrobnioną w malakserze), jajka, cukier, olej i cynamon włożyć do misy robota, wymieszać do połączenia składników. Dodać mąki, proszek do pieczenia, sól i zmielone orzechy włoskie, wymieszać na jednolitą masę. Rozgrzać piekarnik do 180°C. Nasmarować formę do pieczenia (12 x 30 cm) tłuszczem lub wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wylać do formy, wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec około 50-55 minut. Ciasto dyniowo -orzechowe pozostawić do ostygnięcia na kratce, ewentualnie można posypać cukrem pudrem. Kroić na kawałki i podawać.

Nikta

PIECZONE JABŁKA

wege

30 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
jabłka - 2 szt.
granola czekoladowa - garść
orzechy (włoskie, laskowe, nerkowce, migdały, pekan) - garść
cynamon - 1/2 łyżeczki
miód - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1 (jabłka): Jabłka myjemy i osuszamy. Z każdego owocu odcinamy górną część z ogonkiem – o grubości około 2–3 cm. Posłuży później za przykrywkę. Wydrążamy gniazda nasienne za pomocą łyżeczki.

KROK 2 (farsz):
Granole mieszamy z posiekanymi orzechami i miodem. Jabłka posypujemy cynamonem, nadziewamy farszem i przykrywamy odciętym wcześniej „kapeluszem". Układamy je w foremce do ciasta lub naczyniu żaroodpornym. Smarujemy pozostałym miodem. Pieczemy przez 20 minut w temperaturze 180 °C.

BeataCygi

ZŁOTE MLEKO NA DESER

wege

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
napój kokosowy - 200 ml
napój owsiany - 500 ml
kurkuma - 0,5 łyżeczki
goździki - 3 szt.
imbir, gałka muszkatołowa, pieprz czarny mielony, kardamon, cynamon - po 1 szczypcie
miód - 1 łyżka
wegańska śmietana kremówka - 1 opakowanie
gorzka czekolada - 1 kostka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Oba napoje zagotować wraz z pozostałymi przyprawami.

KROK 2: Poczekać aż mleko przestygnie, następnie wymieszać z miodem.

KROK 3: Przelać do szklanki, podać z ubitą kremówką, posypać pokruszoną czekoladą.

Magdalena Nagler - foodmania

Ciesz się jesienią z ekologicznymi przyprawami LEBENSBAUM

LEBENSBAUM od 46 lat produkuje ekologiczne herbaty, kawy i przyprawy. Wśród przypraw największą popularnością cieszy się słodko-korzenny cynamon cejloński i ręcznie zbierana wanilia Bourbon z Madagaskaru.

WARTOŚCI LEBENSBAUM

Więcej informacji o naszych produktach można znaleźć na stronie: lebensbaum.bioplanet.pl

MARKA EKOLOGICZNA OD 1979 ROKU

DE-ÖKO-001

we care
Working for Sustainability
CERTIFIED COMPANY

Ziołowy Zakątek
- gdzie natura mówi, a człowiek wreszcie słucha

Są miejsca, które nie muszą krzyczeć, żeby być zauważone. Gdzie nie ma neonów, a i tak zapala się w człowieku światło. Koryciny - mała wieś na Podlasiu - to właśnie jedno z nich. Gdzieś między łanami zbóż a cieniem dębowych alei, rozciąga się przestrzeń, która pachnie lipą, miętą i tymiankiem. To Podlaski Ogród Botaniczny i Ziołowy Zakątek. Zielone królestwo zbudowane na pasji, determinacji i... zaufaniu do natury.

Za wszystkim stoi jeden człowiek — Mirosław Angielczyk. Zielarz, popularyzator medycyny naturalnej, a może po prostu — ktoś, kto zrozumiał, że w świecie pełnym hałasu, wartość tkwi w ciszy i prostocie. Angielczyk nie stworzył tu kolejnej „atrakcji turystycznej". Stworzył miejsce do bycia. Do oddychania. Do rozumienia natury i siebie.

W ŚWIECIE ZIÓŁ I ZNACZEŃ

Nie ma w tym ogrodzie miejsca przypadkowego. Każda roślina ma swoją opowieść. Każda ścieżka — kierunek. Podlaski Ogród Botaniczny to ponad 1500 gatunków roślin: ziół, kwiatów, drzew. Podzielony tematycznie, zaprojektowany tak, by nie tylko cieszyć oko, ale i uczyć. Tu można przejść przez rabaty lecznicze, posłuchać o właściwościach dziurawca, dotknąć liści szałwii i poczuć, że wiedza nie musi być podana w PowerPoincie. Ale najważniejsze dzieje się między wierszami. Między słowami opowieści o roślinach a zapachem świeżo suszonej macierzanki. Bo to nie jest zwykły ogród.

To żywy ekosystem pamięci — o tym, jak kiedyś zbierano zioła przy pełni księżyca, jak babki robiły okłady z tataraku, jak pachniało lato w spiżarni.

Z PASJI I UPARTEGO MARZENIA

Mirosław Angielczyk zaczynał od uprawy ziół. Na początku lat 90., gdy nikt jeszcze nie mówił „eko" z przekonaniem, on sadził miętę, suszył kwiaty bławatka i robił napary, które leczyły duszę i ciało. Dziś jego firma „Dary Natury" to marka rozpoznawalna w całej Polsce. Ale nie o sukces finansowy tu chodzi. Bo Angielczyk konsekwentnie inwestuje w coś zupełnie innego — w edukację, lokalność, tradycję.

Ziołowy Zakątek to nie tylko ogród. To wieś tematyczna, stylizowana na podlaską osadę z przełomu XIX i XX wieku. Są tu chaty kryte strzechą, drewniane płoty, pracownia ceramiczna oraz mnóstwo zwierząt gospodarskich. Miejsce żyje. Odbywają się warsztaty zielarskie, spotkania z kuchnią regionalną, pokazy ceramiki i rękodzieła. Dzieci uczą się tu, że marchewka nie rośnie w markecie, a zupa z pokrzywy to nie żart, tylko danie z tradycją.

EDUKACJA Z SERCEM

Czymś, co wyróżnia to miejsce, jest autentyczność. Tutaj nie sprzedaje się idei „powrotu do natury" w celofanie. Tu się tym żyje. Ziołowy Zakątek współpracuje z naukowcami, fitoterapeutami, zielarzami. Organizuje warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Edukuje — ale nie moralizuje. Pokazuje, że zioła to nie tylko moda, ale wiedza i kultura, które warto pielęgnować.

W rozmowie Mirosław Angielczyk często powtarza: „Zioła uczą pokory". Bo trzeba je znać, rozumieć, umieć czekać. Trzeba słuchać natury, zamiast ją naginać. W świecie, który tak często pędzi bez sensu, to bardzo odświeżająca perspektywa.

ZIELONA ALTERNATYWA

Nie ma wątpliwości — Ziołowy Zakątek stał się jednym z najważniejszych miejsc na mapie podlaskiego dziedzictwa. Ale też czymś więcej. To alternatywa dla przemęczonych dusz, zmęczonych umysłów i odciętych od ziemi stóp. To miejsce, które — jak dobre zioła — działa delikatnie, ale skutecznie.

Mirosław Angielczyk - założyciel Darów Natury

Bo być może właśnie tego potrzebujemy dziś najbardziej. Miejsc, które nie krzyczą. Ludzi, którzy wiedzą, jak słuchać. I ziół, które — choć niepozorne — niosą w sobie pamięć pokoleń i siłę przywracania równowagi.

Artykuł dostarczony przez producenta - Dary Natury

Największe wydarzenia na rynku żywności ekologicznej w Polsce!

Stoisko Polskiej Izby Żywności Ekologicznej na targach Bio Expo

Polskie Forum Żywności Ekologicznej

POLSKA IZBA ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ PIŻE

Dofinansowane przez Unię Europejską

ENJOY IT'S FROM EUROPE

PRZESTAW SIĘ NA EKO

25-27 listopada 2025 r.

Warszawa/Nadarzyn,
Centrum Targowe Ptak Warsaw Expo

Forum i Stoisko Polskiej Izby Żywności Ekologicznej odbywają się pod szyldem kampanii **„Przestaw się na eko - szukaj Euroliścia 2”,** promującej żywność ekologiczną.

→ W wydarzeniach wezmą udział:

- przedstawiciele świata nauki,
- decydenci i politycy,
- reprezentanci administracji publicznej,
- producenci ekologiczni,
- przetwórcy żywności bio,
- przedstawiciele handlu.

→ Będziemy wspólnie:

- wymieniać się wiedzą i doświadczeniem,
- dzielić się pomysłami na innowacje,
- rozmawiać o sposobach stymulowania podaży i popytu na rynku bio,
- omawiać rozwiązania legislacyjne wspierające rozwój rynku żywności ekologicznej,
- omawiać Wspólną Politykę Rolną, jej wyzwania i szanse.

Jednym z głównych tematów tegorocznego Forum będzie **wprowadzenie żywności ekologicznej do żywienia zbiorowego,** m.in. do placówek edukacyjnych i sektora HoReCa. Liczymy na gorące dyskusje!

Do eko-zobaczenia!

Krystyna Radkowska,
prezes zarządu Polskiej Izby Żywności Ekologicznej

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.

POLSKA IZBA ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ PIŻE

Żywność ekologiczna w roli głównej

Jesienne wydarzenia Polskiej Izby Żywności Ekologicznej

Polska Izba Żywności Ekologicznej (PIŻE) nie zwalnia tempa i jesienią 2025 roku zaprasza do udziału w trzech wyjątkowych wydarzeniach kierowanych zarówno do konsumentów, jak i profesjonalistów z branży. Już 14 września PIŻE pojawi się z własną strefą BIO podczas Narodowego Dnia Sportu na błoniach PGE Narodowego w Warszawie, natomiast w dniach 25–27 listopada będzie obecna na targach BIOEXPO Warsaw 2025 w Nadarzynie, gdzie poza stoiskiem, zorganizuje również Polskie Forum Żywności Ekologicznej.

14 września 2025 – Narodowy Dzień Sportu, błonia PGE Narodowego, Warszawa

W ramach ogólnopolskiego święta aktywności fizycznej, Narodowego Dnia Sportu, PIŻE zaprasza do swojej strefy BIO, na wyjątkowy Piknik, który odbędzie się na błoniach PGE Narodowego. Przygotowane przez Izbę stoisko będzie podzielone na trzy strefy tematyczne:

- **Strefa kulinarna** – pokazy gotowania na żywo z udziałem influencerki, Sylwii Majcher. Gotujemy tylko z produktów ekologicznych! Będzie można spróbować potraw i zdobyć inspiracje do zdrowego gotowania w domu.
- **Strefa konsultacji** – eksperci ds. żywienia będą udzielać porad związanych z dietą opartą na ekologicznych produktach.
- **Strefa animacji** – miejsce zabaw i aktywności dla najmłodszych, połączone z edukacją na temat zdrowego odżywiania i ekologii: zapraszamy na eko koło fortuny, oraz Blender Bajki!

To doskonała okazja, by w rodzinnej atmosferze poznać świat żywności ekologicznej, porozmawiać z ekspertami i zasmakować w naturze.

25–27 listopada 2025 – Polskie Forum Żywności Ekologicznej/ Targi BIOEXPO Warsaw, PTAK Warsaw Expo, Nadarzyn

Drugim kluczowym wydarzeniem będzie obecność Polskiej Izby Żywności Ekologicznej na największych targach branży ekologicznej w Europie Środkowo-Wschodniej – BIOEXPO Warsaw 2025. PIŻE jest Partnerem Merytorycznym targów oraz wystawcą. Prezentując wspólne stoisko z udziałem członków i partnerów Izby – producentów, przetwórców i dystrybutorów certyfikowanej żywności ekologicznej, PIŻE zaprasza do świata BIO całą branżę spożywczą.

Największym wydarzeniem merytorycznym targów co roku jest Polskie Forum Żywności Ekologicznej. Forum jest organizowane przez Polską Izbę Żywności Ekologicznej. To przestrzeń do dyskusji, inspiracji i wymiany doświadczeń. W programie forum znajdą się panele eksperckie, wystąpienia naukowców, praktyków rynku oraz przedstawicieli administracji i organizacji branżowych. Poruszone zostaną aktualne tematy dotyczące rozwoju sektora BIO w Polsce, edukacji konsumentów i wyzwań legislacyjnych.

„Zarówno podczas Narodowego Dnia Sportu, jak i Polskiego Forum Żywności Ekologicznej, które odbywa się w trakcie targów BIOEXPO chcemy budować świadomość i zaufanie do żywności ekologicznej jako kluczowego elementu zdrowego stylu życia. Zapraszamy do rozmów, degustacji i wspólnego działania na rzecz lepszej, zdrowszej przyszłości" – mówi Krystyna Radkowska, prezes PIŻE.

Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych – konsumentów, rodziny, profesjonalistów z branży spożywczej oraz entuzjastów ekologii – do odwiedzenia stoisk Polskiej Izby Żywności Ekologicznej.

Czekamy na Was z wiedzą, inspiracjami i naturalnym smakiem! Zajrzyj na **www.jemyeko.com**

„Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia" to kampania edukacyjna, realizowana przez Polską Izbę Żywności Ekologicznej. Sfinansowana ze środków UE.

Aromaterapia przy jesiennych infekcjach

Jesień to czas, gdy nasza odporność jest wystawiona na próbę. Krótsze dni, chłodniejsze wieczory i wyższa wilgotność sprzyjają rozwojowi infekcji wirusowych i bakteryjnych. W tym okresie szczególnie podatni jesteśmy na przeziębienia, grypę, zapalenie gardła czy kaszel. Aromaterapia, czyli terapia zapachami, może okazać się skuteczną metodą wspomagającą leczenie i zapobieganie infekcjom. Olejki eteryczne nie tylko pięknie pachną, ale też wykazują szereg korzystnych właściwości zdrowotnych. Właściwie dobrane, mogą działać przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, wykrztuśnie, rozgrzewająco i wspierająco dla układu odpornościowego.

CZYM JEST AROMATERAPIA?

Aromaterapia to forma terapii naturalnej wykorzystująca lotne związki roślinne z olejków eterycznych, poprzez wdychanie ich zapachu (inhalacje, dyfuzory), masaże (z olejem bazowym), kąpiele czy kompresy. Wdychane cząsteczki działają na układ oddechowy, krążeniowy, jak i nawet emocjonalny. Warto zaznaczyć, że niektóre olejki eteryczne można również spożywać. Oznacza to, że przy zachowaniu właściwego dawkowania i ostrożności można je stosować doustnie – np. rozcieńczone w miodzie, oleju roślinnym lub dodane do napoju. Takie zastosowanie może dodatkowo wspierać układ odpornościowy i pomagać w zwalczaniu infekcji od wewnątrz. Zawsze należy jednak sprawdzić na opakowaniu lub w ulotce, czy dany olejek nadaje się do spożycia, ponieważ nie każdy jest przeznaczony do takiego stosowania.

OLEJKI ETERYCZNE, KTÓRE WARTO STOSOWAĆ PRZY INFEKCJACH

Oto najskuteczniejsze olejki, które warto mieć w swojej apteczce w okresie jesiennym:

eukaliptus

Olejek eukaliptusowy – na kaszel i zatoki

Działa przeciwwirusowo i udrażnia drogi oddechowe, idealny przy mokrym kaszlu i zatkanych zatokach. Jest również stosowany w masażach ze względu na działanie rozgrzewające mięśni i stawów.

lawenda

Olejek lawendowy – na sen i regenerację
Łagodzi napięcie i wspomaga regenerację organizmu. Uspokaja, ułatwia zasypianie, zmniejsza napięcie i sprzyja głębokiemu relaksowi.

gałązka czapetki pachnącej z młodymi goździkami

Olejek goździkowy – rozgrzewający i przeciwzapalny
Ma intensywne działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Rozgrzewa, łagodzi ból gardła i wspomaga odporność.

gałązka drzewa herbacianego

Olejek z drzewa herbacianego – na wirusy i bakterie
Naturalny antyseptyk. Skutecznie zwalcza infekcje i wspiera oczyszczanie organizmu z patogenów.

cytryny przed zbiorem

Olejek cytrynowy – oczyszcza i pobudza
Wspomaga odporność, detoksykuje i dodaje energii. Działa orzeźwiająco na ciało i umysł.

mięta pieprzowa

Olejek miętowy – na ból i orzeźwienie
Mentol główny składnik olejku przynosi ulgę przy bólu głowy, będzie pomocny w pozbyciu się zalegającej wydzieliny i udrożni zatkany nos.

tymianek

Olejek tymiankowy – dla układu oddechowego
Silny w walce z bakteriami i wirusami. Szczególnie pomocny przy zapaleniu oskrzeli i długotrwałym kaszlu. Kropla dodana do łyżki miodu jest zbawienna i kojąca dla gardła.

Jak stosować aromaterapię przy infekcjach?

Aromaterapia może być stosowana na różne sposoby, zależnie od potrzeb i stanu zdrowia. Oto kilka popularnych metod:

1. INHALACJE
Inhalacje to jedna z najskuteczniejszych form stosowania olejków eterycznych, szczególnie przy infekcjach górnych dróg oddechowych. Wystarczy dodać kilka kropli olejku do gorącej wody, a następnie wdychać parę przez kilka minut. Można też używać specjalnych inhalatorów. Po inhalacji należy położyć się do łóżka, wygrzać i odpocząć. Taką kurację przeprowadzamy maksymalnie 3 razy dziennie do ustąpienia objawów.

2. DYFUZJA
Aby poprawić jakość powietrza w pomieszczeniu i wspomóc organizm w walce z infekcją, warto stosować dyfuzory. Wystarczy wlać wodę do urządzenia, dodać kilka kropli olejku, a dyfuzor rozpyli mieszaninę w postaci mgiełki.

3. MASAŻ
Masaż z użyciem olejków eterycznych może pomóc złagodzić napięcie, ból mięśni oraz poprawić krążenie. Olejki należy rozcieńczyć w oleju bazowym (np. migdałowym), aby uniknąć podrażnień skóry. W przypadku infekcji dróg oddechowych warto wykonać masaż klatki piersiowej lub pleców, aby wspomóc proces oddychania.

4. KĄPIELE
Kąpiele z dodatkiem olejków eterycznych to doskonały sposób na relaks oraz złagodzenie objawów przeziębienia. Wystarczy wlać do wanny z ciepłą wodą 3-4 krople wybranego olejku. Taka kąpiel powinna trwać ok. 15-20 min. Zbyt długie leżenie w wannie z ciepłą wodą i olejkiem może podrażnić skórę.

Więcej o nas

Soul-Farm

w 100 % roślinne

czerwona koniczyna: łagodzi objawy menopauzy

ashwaganda: właściwości adaptogenne

Przykładowe zastosowania aromaterapii jesienią:

Inhalacja odpornościowa (na katar i kaszel):

Do miski z gorącą wodą dodaj:

- 2 krople olejku eukaliptusowego
- 1 kroplę drzewa herbacianego
- 1 kroplę tymianku

Nachyl się nad parą, przykrywając głowę ręcznikiem i wdychaj przez 5–7 minut.

Mieszanka do dyfuzora (na odporność i dobry nastrój):

- 2 krople olejku cytrynowego
- 2 krople lawendowego
- 1 kropla goździkowego
- 55 ml wody

Olejek do masażu klatki piersiowej (na przeziębienie):

W łyżce oleju bazowego (np. ze słodkich migdałów) rozcieńcz:

- 1 kroplę olejku tymiankowego
- 2 krople olejku eukaliptusowego
- 1 kroplę olejku lawendowego

Wcieraj w klatkę piersiową i plecy przy pierwszych objawach przeziębienia.

Polecamy olejki:

OLEJEK ETERYCZNY DRZEWO HERBACIANE ECO - PHYSALIS

OLEJEK ETERYCZNY EUKALIPTUS AUSTRALIJSKI BIO - PHYSALIS

OLEJEK ETERYCZNY TYMIANEK BIO - DARY NATURY

OSTROŻNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO

Spożywanie olejków eterycznych wymaga szczególnej rozwagi:

- Czytaj etykiety. Sprawdzaj, czy dany olejek ma oznaczenie do użytku wewnętrznego, czy tylko do zewnętrznego.
- Nigdy nie stosuj nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę.
- Unikaj bezpośredniego kontaktu z oczami i błonami śluzowymi.
- Nie wszystkie olejki są odpowiednie dla dzieci i kobiet w ciąży oraz osób chorych na astmę – stosuj tylko te, które są bezpieczne. Skonsultuj się z lekarzem lub aromaterapeutą.
- Niektóre olejki (np. cytrusowe) mogą powodować fotouczulenie – unikaj ekspozycji na słońce po ich zastosowaniu na skórę.

Paulina Jasińska

physalis®

Dla naturalnej i skutecznej detoksykacji!

Zmęczenie, obniżony nastrój, wysypki skórne... w ten sposób nasze ciało mówi nam, że potrzebuje gruntownego oczyszczenia. Regularny reżim detoksykacji pomaga wyeliminować nadmiar toksyn. Oczyszczone ciało to energia w najpotężniejszej postaci!

Poznaj nas lepiej

- Pomaga chronić komórki wątroby
- Wspomaga oczyszczającą funkcję wątroby
- 80 % sylimaryny
- Składniki: ekstrakt z ostropestu plamistego

- Wspomaga trawienie i komfort jelit*
- Pomaga zredukować wzdęcia**
- Przyczynia się do kontroli wagi***
- Składniki: *ekstrakt z karczocha, **ekstrakt z kopru włoskiego, ***ekstrakt z opuncji figowowej, ekstrakt z brzozy, ekstrakt z granatu, ekstrakt z czarnej rzodkiewki

- Wspomaga metabolizm tłuszczu, kontrolę masy ciała i termogenezę*
- Ekstrakt z zielonej kawy o sprawdzonej skuteczności
- Aktywny naturalny ekstrakt z czerwonej papryczki chilli*
- Składniki: ekstrakt z zielonej kawy, *ekstrakt z zielonej herbaty, *ekstrakt z papryczki chilli

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

Certified B Corporation

Suplementy diety Physalis® Natural. Naturalne, bezpieczne, skuteczne i opracowane zgodnie z najnowszymi odkryciami naukowymi.

www.physalishealth.com –

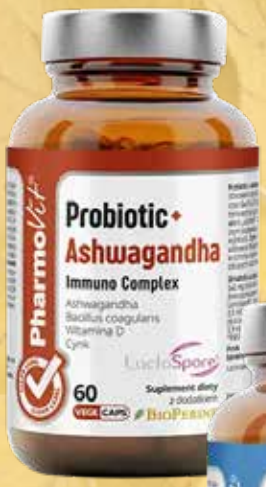
polecamy Jesienią

witaminy, suplementy
i shoty na odporność!

CYNK (15 mg) 3X
IMMUNITY BEZGLUTENOWY
W KAPSUŁKACH
- BIOWEN

WITAMINA C COMPLEX+
BEZGLUTENOWA
W KAPSUŁKACH
- BIOWEN

PROBIOTIC
+ ASHWAGANDHA
IMMUNO
COMPLEX
BEZGLUTENOWE
W KAPSUŁKACH
- PHARMOVIT
(CLEAN LABEL)



SHOT NA ODPORNOŚĆ JABŁKO
- MANGO - IMBIR - KURKUMA
- ACEROLA BIO
- BEUTELSBACHER

KAPSUŁKI NA UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY
(LAKTOFERYNA
IMMUNO COMPLEX)
BEZGLUTENOWE
- PHARMOVIT
(CLEAN LABEL)

KOLAGEN RYBI - DIET-FOOD

SHOT
NA ODPORNOŚĆ
JABŁKO
- IMBIR
- KURKUMA
- ACEROLA BIO
- BEUTELSBACHER

SHOT NA ODPORNOŚĆ
GRUSZKA - ROKITNIK
- MARCHEW - ACEROLA BIO
- BEUTELSBACHER

KRYL OMEGA-3 W KAPSUŁKACH
- PHYSALIS

OMEGA-3 FORTE W KAPSUŁKACH - PHYSALIS

PharmoVit®

Kolagen 12 000 max

30 x 30 ml

12 000 mg w każdej porcji

HYDROLIZOWANY KOLAGEN WOŁOWY

ELASTYNA Z RYB MORSKICH

KWAS HIALURONOWY

WITAMINA C

BEZ KONSERWANTÓW

Piękno i zdrowie

Kolagen 12 000 Max to nowoczesny suplement diety w płynie, stworzony z myślą o kompleksowym wsparciu organizmu od wewnątrz.

Produkt pasteryzowany

Suplementy diety dla **wymagających**

POLSKA FIRMA

BEZGLUTENOWY

BEZ LAKTOZY

BEZ SOI

Sekrety czystego domu,
ekologiczne triki na codzienne sprzątanie

Utrzymanie czystości w domu nie musi oznaczać kompromisów między skutecznością a troską o środowisko. Coraz więcej produktów ekologicznych pozwala na efektywne sprzątanie przy jednoczesnym poszanowaniu zdrowia domowników i planety. Wśród nich marka Briochin, która wyróżnia się naturalnymi składnikami i bezpiecznymi formułami, które sprawdzają się w codziennych porządkach, łącząc skuteczność z ekologiczną odpowiedzialnością.

TŁUSTE PLAMY W KUCHNI I UPORCZYWE PRZYPALENIA

Kuchnia to miejsce, gdzie ekspresowo pojawiają się tłuste zabrudzenia i przypalenia. Tradycyjne środki czystości często zawierają agresywne składniki chemiczne, które mogą podrażniać skórę i negatywnie wpływać na środowisko. **Ekologiczną alternatywą jest Pianka odtłuszczająca Briochin na bazie ekstraktu z pomarańczy.** Produkt ten skutecznie rozpuszcza tłuszcz, ułatwiając usuwanie zabrudzeń bez konieczności intensywnego szorowania.

W sytuacjach, gdy pojawią się trudniejsze plamy, takie jak okopcenia, przypalony tłuszcz czy nawet zwęglone zabrudzenia, niezastąpiony okazuje się **Silny zmywacz do przypaleń i tłuszczu**. Produkt ten szybko i skutecznie usuwa nawet najbardziej oporne zabrudzenia, dzięki czemu kuchnia pozostaje czysta bez potrzeby używania agresywnych środków.

Do mycia naczyń z kolei warto wybierać **żele Briochin** oparte na naturalnym mydle lnianym lub marsylskim, które są delikatne dla skóry, a jednocześnie efektywne wobec tłustych resztek. Co ciekawe, żel może służyć jednocześnie za płyn do mycia naczyń oraz mydło do rąk!

KAMIEŃ I OSADY W ŁAZIENCE ? JAK Z NIMI WYGRAĆ?

Osady kamienia i trudne do usunięcia naloty z wody to powszechny problem, zwłaszcza w domach z twardą wodą. Zamiast sięgać po agresywne chemikalia, warto wybrać **malinową Piankę odwapniającą** w wygodnym sprayu, która skutecznie usuwa nawet uporczywe zabrudzenia, bazując przy tym w 100% na składnikach pochodzenia naturalnego. Pianka doskonale sprawdzi się do czyszczenia baterii, płytek, armatury czy kabin prysznicowych.

Podczas codziennego odświeżania łazienki warto sięgnąć po **Preparat do mycia łazienki**. Produkt skutecznie usuwa zabrudzenia, jednocześnie pozostawiając wnętrze z delikatnym, naturalnym zapachem sosny.

EKOLOGICZNY SPOSÓB NA USUWANIE PLAM W 5 MINUT

Trudne plamy, takie jak trawa, krew czy tłuszcze, wymagają szybkiego i skutecznego działania. **Odplamiacz na bazie szarego mydła Briochin** usuwa zabrudzenia już w ciągu 5 minut, wykorzystując 97% naturalnych składników, które są przyjazne dla środowiska. Dzięki temu nawet uporczywe plamy nie stanowią problemu, a tkaniny zachowują swoją jakość.

Po zastosowaniu odplamiacza, tkaninę należy wyprać. By zachować świeżość, miękkość i jakość materiałów, warto sięgnąć po **Kapsułki do prania Briochin** na bazie szarego mydła. Wystarczy wrzucić je do bębna pralki, bez konieczności dozowania detergentu, ich skoncentrowana formuła skutecznie usuwa zabrudzenia nawet w niskich temperaturach, a uniwersalność pozwala na bezpieczne stosowanie do różnych rodzajów tkanin.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI NA CO DZIEŃ

- **Stosowanie odpowiedniej ilości detergentu jest istotne, ponieważ ekologiczne produkty są często skoncentrowane, niewielka ilość wystarcza do skutecznego sprzątania.**
- **Regularne porządki pozwalają zapobiegać gromadzeniu się trudnych do usunięcia zabrudzeń, co ułatwia utrzymanie czystości przy minimalnym wysiłku.**

Jacques Briochin

pionnier de l'entretien depuis 1919

ECO CERT®

Środki czystości francuskiego producenta Briochin powstają z naturalnych składników. Certyfikowane przez Ecocert, niezależnych ekspertów ochrony środowiska i bio rolnictwa.

Bio Planet

sprawdź na

www.bioplanet.pl

Redaktor naczelny portalu:
gotuj w stylu eko.pl
Barbara Strużyna

Jesień

Jesień to dla mnie okres obfitujący w dojrzałe warzywa, soczyste owoce. Wszystko nabiera intensywnych kolorów i ma się ochotę na potrawy w takich właśnie barwach. Wybór jest tak ogromy, że chciałoby się zjeść wszystko na raz. Czemu nie? Można złamać nieco przepisy i do tradycyjnych sosów, zup dodać owoce. Jabłka, gruszki, śliwki w roli dodatku do dania sprawdzą się wyśmienicie.

PULPETY W DYNIOWO - POMIDOROWYM SOSIE

50 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**

sos:
dynia piżmowa - 1/2 szt.
papryka czerwona - mała - 3 szt.
szalotki - 3 szt.
czosnek - 3 ząbki
gruszka - 1 szt.
sól - do smaku
pieprz - do smaku
sos pomidorowy z bazylią - 350 g
dodatkowo:
szczypiorek - trochę

pulpety:
mięso (kurczak lub indyk) - 300 g
cukinia - 1 szt.
cebula - mała - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
jajo - 1 szt.
mąka migdałowa - 2 łyżki
majeranek - 1 łyżeczka
sól - do smaku
pieprz - do smaku
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Dynię i gruszkę przekrajamy i wyjmujemy z nich pestki. Szalotki obieramy, czosnek - ząbki - wkładamy do folii aluminiowej i polewamy olejem. Paprykom odcinamy ogonki i pozbawiamy pestek. Układamy wszystko na blasze na papierze do pieczenia.

KROK 2: Pieczemy warzywa w temperaturze 180 stopni przez ok. 40 minut. Pozostawiamy po wyłączeniu na chwilę w piekarniku, aby warzywa zaparowały i łatwo było ściągnąć skórkę z papryki.

KROK 3: Do miski przekładamy miąższ z dyni (wyciągamy go łyżką), gruszkę, szalotki, wyciskamy miąższ z czosnku i dolewamy sos z bazylią. Miksujemy wszystko i smakujemy, doprawiamy.

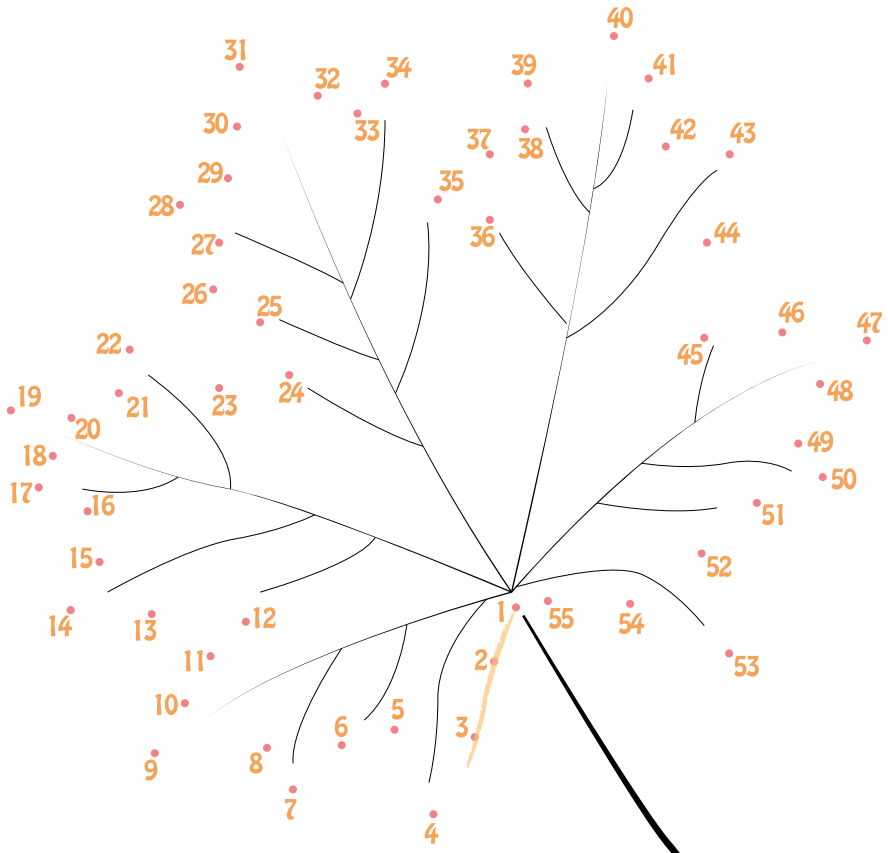
KROK 4: Cukinię obieramy i ścieramy na tarce, solimy i odstawiamy na chwilę, aby cukinia puściła sok, odlewamy go. Mięso mielimy w maszynce do mięsa, wraz z cebulą i czosnkiem. W misce mieszamy mięso z cukinią i jajem, doprawiamy przyprawami i mieszamy powtórnie. Dodajemy mąkę migdałową i mieszamy.

KROK 5: Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy małe kotleciki. Gdy kotleciki są rumiane zalewamy je czerwonym sosem i chwilę dusimy. Możemy podawać je z ryżem, makaronem lub ziemniakami z odrobiną zieleniny.

Barbara Strużyna

Biominki JESIENNE ZABAWY

Dokończ rysunek Biominków - **połącz kropki** według numerów! Użyj flamastra.



ORZESZEK

CHRUPCIA

CHRUPCIO

Z jakiego drzewa pochodzi ten liść?

.....

Konkurs!

Zdjęcie strony konkursowej wraz z rozwiązaniem prosimy przesłać na: **konkurs@gotujwstylueko.pl** do dnia **15.10.2025 r.** W tytule wiadomości wpisz: **Jesienne zabawy**. 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 29 LATO 2025

Agata Pietruszka - Żaneta Surma - Magdalena Marciniak
Julia Buczek - Anita Chomont - Tomasz Świerk
Ewa Żyburska - Monika Mazuryk
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.

Temat: Co do plecaka?

– czyli ekologiczne przekąski w sam raz do szkoły.

HERBATNIKI ORKISZOWE Z GORZKĄ CZEKOLADĄ FAIR TRADE BIO - ALCE NERO

MORELE SUSZONE BEZGLUTENOWE BIO - BIOMINKI

WAFLE Z CIECIERZYCY Z CIEMNĄ CZEKOLADĄ BEZGLUTENOWE BIO - BYODO

CHRUPKI KUKURYDZIANO-JAGLANE SPIRALE BEZGLUTENOWE BIO - BIOMINKI

CHIPSY WARZYWNE PIECZONE BIO - TRAFO

CHIPSY TORTILLA KUKURYDZIANE SOLONE BEZGLUTENOWE BIO - AMAIZIN

MUS JABŁKO - BANAN - BORÓWKA BEZ DODATKU CUKRÓW OD 1 ROKU DEMETER BIO - MOGLI
MUS OWSIANKOWY TYGRYS (RYŻ - BANAN - OWOCE JAGODOWE - QUINOA) OD 1 ROKU DEMETER BIO - HOLLE
MUS JABŁKO - BANAN - MALINA BEZ DODATKU CUKRÓW OD 1 ROKU DEMETER BIO - MOGLI
MUS JABŁKO - BANAN - TRUSKAWKA BEZ DODATKU CUKRÓW OD 1 ROKU DEMETER BIO - MOGLI
=6+
NEKTAR JABŁKOWY BEZ DODATKU CUKRÓW BIO - HOLLINGER
ŻELKI MANGO - JABŁKO BEZ ŻELATYNY BIO - DIET-FOOD (FRED THE SNAKE)
PRECELKI ORKISZOWE DEMETER BIO - MOGLI
WAFELEK Z KREMEM ORZECHOWO - KAKAOWYM BEZ DODATKU CUKRÓW BIO - BETT'R
CIASTKA OWSIANE BIO - BIOMINKI

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 gospodarowanych zgodnie z najwyższymi standardami 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 Strużyna
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
Okładka:
fot.: Beata Cygan, design: Dawid Walkiewicz
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

YOGI TEA®
ORGANIC

NOWOŚCI
2025

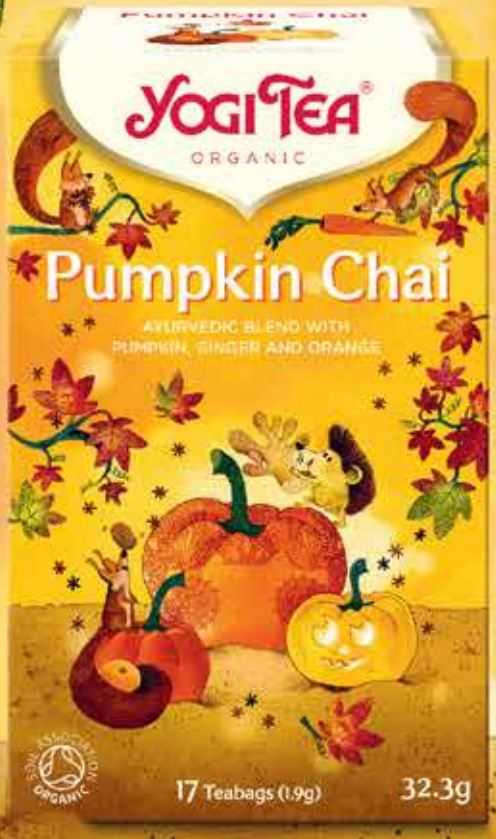
Obudź swoje zmysły i zadbaj o dobre samopoczucie!

Odkryj nasze nowe smaki z egzotycznymi owocami, drogocennymi ziołami oraz przyprawami korzennymi!

Edycja limitowana

Coś pysznego dla tych, którzy kochają jesienne smaki i kolory!

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Klasyczny czaj
z przyprawami korzennymi,
przepyszną dynią
i orzeźwiającą pomarańczą

Certified B Corporation

Natumi®
rein.bio.pflanzlich.

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!

1 porcja koncentratu + 2 porcje wody