

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 34 ZIMA 2025 / 2026
NR ISSN: 2543-9731

Witamina C

w czym ją znajdziesz?

MAKARONY PROTEINOWE

Produkty z ryżu

Kiwi

Cię odżywi!

GOJNIK

górska herbatka

Piękne włosy

Kapusta

HISTORIA PIERNIKA I MIODOWNIKA

SOBER PARTY

trzeźwe imprezy



5 903853 411045



Czy znasz już smak...
**ORZECHÓW
PEKAN?**



PYSZNA PRZEKĄSKA



DODATEK DO CIAST I DESERÓW



ZEBRANE W RPA



KETO



 bio_planet_sa
 bioplanetsa

www.bioplanet.pl



*Dowiedz się
więcej*

MENU:



- 5** **Kiwi** + przepisy!
wolisz złote czy zielone?
- 9** **Witamina C** + przepisy!
w czym ją znajdziesz i jaka jest jej rola?
- 12** **Gojnik** + przepisy!
magia górskiej herbatki
- 17** **Mięta, melisa, rumianek**
działanie, zastosowanie i nie tylko
- 18** **Melisa** + przepisy!
nie tylko na uspokojenie
- 23** **Ryż** + przepisy!
poznaj produkty z ryżu
- 31** **Makarony proteinowe** + przepisy!
białko podane w wygodnej formie
- 39** **Białko roślinne** + przepisy!
daje siłę!
- 43** **Obróbka warzyw** + przepisy!
które warzywa jeść na surowo, a które nie
- 49** **Kapusta** + przepisy!
biała i czerwona
- 54** **Polska Izba Żywności Ekologicznej**
bilans 2025 roku
- 57** **Pierniki i miodowniki** + przepisy!
historia i miejsce w naszej kulturze
- 64** **Keto Wigilia** + przepisy!
spróbuj inaczej!
- 65** **Lekkostrawne Święta** + przepisy!
zwalcz objawy przeziębienia
- 67** **Sober Party** + przepisy!
nowy trend - trzeźwe imprezy!
- 74** **Piękny zapach w domu**
poznaj triki
- 76** **Włosy**
zadbaj o nie zimą!
- 78** **Przegląd prezentów**
na gwiazdkę i nie tylko!
- 80** **Kącik dziecięcy - KONKURS!**
kalendarz adwentowy od Biominków
- BIO PRODUCENCI:**
- 62** **HORIZON**
- 72** **PHARMOVIT**



Z ostatniej chwili!

Przed oddaniem tego numeru do druku miałam okazję gościć we Włoszech dzięki uprzejmości Alce Nero i Finoliva – konsorcjum zrzeszającego ekologicznych rolników uprawiających oliwki w regionie Bitonto, nieopodal Bari w Apulii.

Jednym z najbardziej fascynujących momentów było zwiedzanie ekologicznych gajów oliwnych i aktywne uczestnictwo w zbiorach. Odwiedziłam tłocznię oliwy, do której każdego dnia drobni rolnicy bio przywożą swoje plony. W ciągu zaledwie kilku chwil oliwki są tam przetwarzane w „płynne zielone złoto” – świeżą, aromatyczną oliwę. Wizyta miała swój ciąg dalszy w rozlewni i laboratorium Finoliva. Każda partia oliwy przechodzi restrykcyjne badania składu chemicznego oraz organoleptyczne. Podczas testu smaku osobiście przekonałam się o cierpkiej i potężnej mocy polifenoli zawartej w każdej oliwie extra virgin – mocy, którą możecie poczuć w produktach Alce Nero! Ukoronowaniem tej wspaniałej podróży, pełnej smaku i serca setek rolników oraz ich rodzin, była uroczystość Gala dell'Olio w Bari.

Gdy już opadną emocje związane z drukiem tego numeru, biorę się za pisanie bardziej szczegółowej relacji, bo naprawdę jest o czym pisać. Więcej na temat ekologicznych oliw oraz wyjątkowej produkcji oliwy Alce Nero z Bitonto znajdziesz w wiosennym wydaniu naszego magazynu.

Redaktor naczelny magazynu

gotuj w stylu eko.pl

KATARZYNA MALEWSKA

oznaczenia przepisów kulinarnych:



wegańskie



wegetariańskie



bez mleka
(może zawierać mleko roślinne)



bez jaj



bez glutenu



czas przygotowania

Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach magazynu pochodzą z portalu:

gotujwstylueko.pl

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

(pieczętka sklepu)



ŚWIEŻE *Warzywa i owoce*



EKOLOGICZNE
CERTYFIKOWANE
UPRAWIANE BEZ PESTYCYDÓW
BEZ GMO

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



ZESKANUJ I DOWIEDZ
SIĘ WIĘCEJ



Kiwi Cię odżywi!

Kiwi pochodzi z lasów strefy umiarkowanej w górach i wzgórzach południowo-zachodnich Chin. Początkowo było traktowane bardziej jako botaniczna ciekawostka. W ciągu ostatnich 100 lat kiwi przeszło proces udomowienia – od rośliny dzikiej (tzw. „chińskiego agrestu”) do etapu, w którym jest obecnie ważną uprawą w wielu krajach. Ogromną rolę w popularyzacji tego owocu miała Nowa Zelandia, w której zaczęto uprawiać ten owoc już na początku XX wieku. Nazwę „kiwi” zaproponowała firma z Auckland, na cześć nietlętnego ptaka, który jest endemiczny dla Nowej Zelandii i często uważany za jej symbol. Dziś kiwi jest cenione na całym świecie za swój unikalny smak i imponujące walory odżywcze.

RODZAJE KIWII

W sklepie najczęściej możemy znaleźć kiwi zielone (najpopularniejsze) i złote. Różnią się nie tylko wyglądem, ale i smakiem.

Kiwi Zielone charakteryzuje się brązową, włochatą skórką i jasnozielonym miąższem z licznymi czarnymi nasionami. Jego smak jest zazwyczaj bardziej kwaskowaty i orzeźwiający, z wyraźną nutą cierpkości. Pod względem wartości odżywczych, zielone kiwi zazwyczaj zawiera więcej błonnika pokarmowego (co korzystnie wpływa na trawienie i obniżanie cholesterolu) oraz enzymu aktynidyny.

Kiwi Złote wyróżnia się gładką, niemal bezwłosą, złocisto-brązową skórką oraz żółtym lub złotym miąższem z mniejszą i bardziej zwartą otoczką wokół środka. Ma wyraźnie słodszy, tropikalny smak – często porównywany do mieszanki mango i truskawki – oraz niższą kwasowość. W kontekście zdrowia, złote kiwi jest absolutnym mistrzem pod względem zawartości witaminy C – często ma jej nawet trzykrotnie więcej niż pomarańcza i więcej niż odmiana zielona, a także dostarcza więcej kwasu foliowego (witaminy B9). Jest również łagodniejsze w smaku i ma mniejszą ilość aktynidyny.

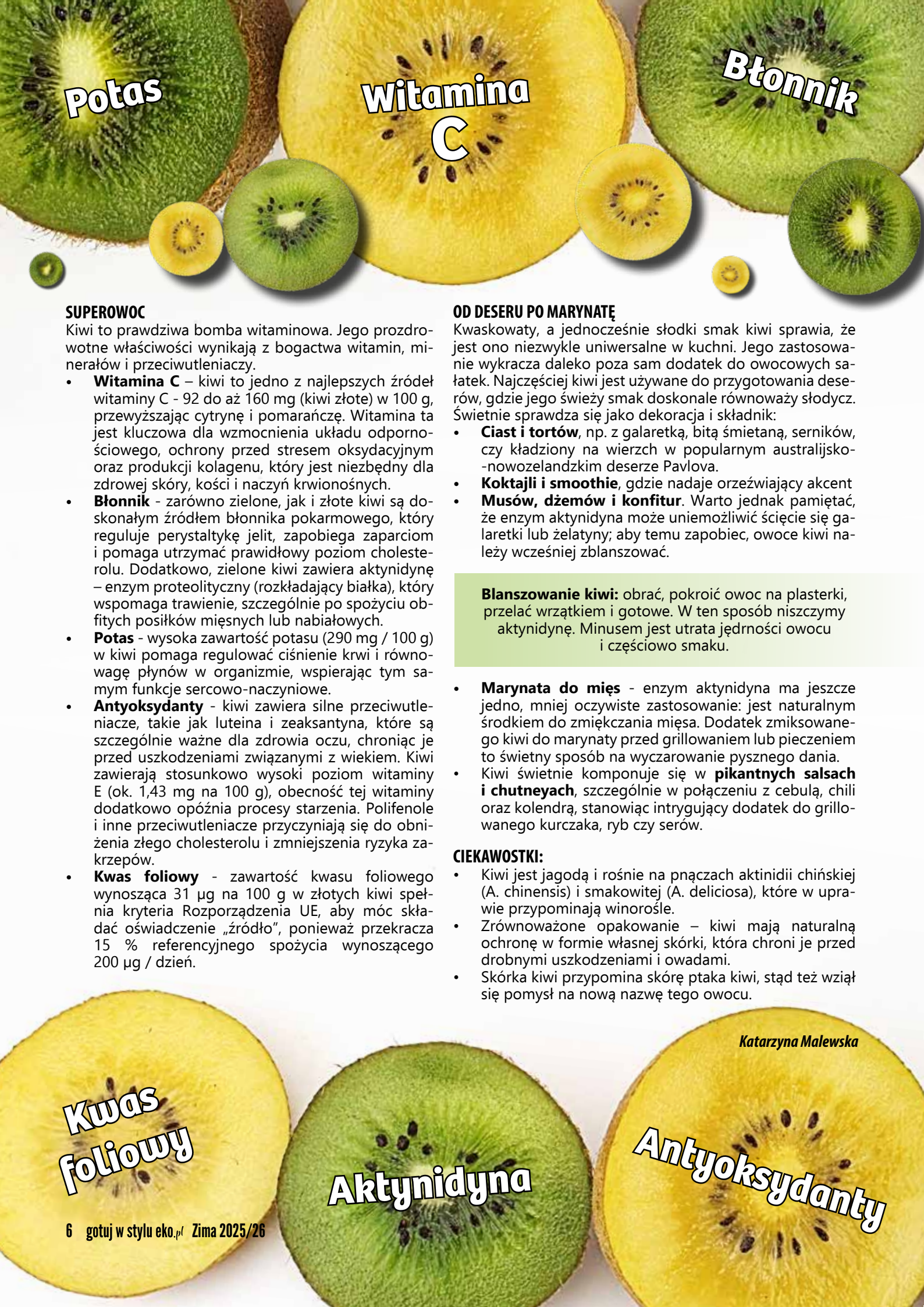


Na zdjęciu po lewej kiwi zielone, po prawej złote odmiany Sungold

Co jakiś czas na rynku pojawiają się **mini kiwi** (ok. 3 – 5 cm), które można zjadać w całości, ze skórką i w smaku przypominają bardziej kiwi złote, jednak nie są tak popularne, jak pozostałe odmiany.



**Podstawowe
wartości odżywcze
w 100 g kiwi:**
13,9 g węglowodanów
0,9 g białka
0,5 g tłuszczu
60 kcal
(IG) = 50

A collage of various kiwi fruit slices, including green and yellow varieties, arranged around the central text. The slices are cut to show the internal seeds and flesh. Labels for nutrients are placed over different slices: 'Potas' on a green slice, 'Witamina C' on a large yellow slice, 'Błonnik' on a green slice, 'Kwas foliowy' on a yellow slice, 'Aktynidyna' on a green slice, and 'Antyoksydanty' on a yellow slice.

Potas

Witamina
C

Błonnik

SUPEROWOC

Kiwi to prawdziwa bomba witaminowa. Jego prozdrowotne właściwości wynikają z bogactwa witamin, minerałów i przeciwutleniaczy.

- **Witamina C** – kiwi to jedno z najlepszych źródeł witaminy C – 92 do aż 160 mg (kiwi złote) w 100 g, przewyższając cytrynę i pomarańczę. Witamina ta jest kluczowa dla wzmocnienia układu odpornościowego, ochrony przed stresem oksydacyjnym oraz produkcji kolagenu, który jest niezbędny dla zdrowej skóry, kości i naczyń krwionośnych.
- **Błonnik** – zarówno zielone, jak i złote kiwi są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom i pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. Dodatkowo, zielone kiwi zawiera aktynidynę – enzym proteolityczny (rozkładający białka), który wspomaga trawienie, szczególnie po spożyciu obfitych posiłków mięsnych lub nabiałowych.
- **Potas** – wysoka zawartość potasu (290 mg / 100 g) w kiwi pomaga regulować ciśnienie krwi i równowagę płynów w organizmie, wspierając tym samym funkcje sercowo-naczyniowe.
- **Antyoksydanty** – kiwi zawiera silne przeciwutleniacze, takie jak luteina i zeaksantyna, które są szczególnie ważne dla zdrowia oczu, chroniąc je przed uszkodzeniami związanymi z wiekiem. Kiwi zawierają stosunkowo wysoki poziom witaminy E (ok. 1,43 mg na 100 g), obecność tej witaminy dodatkowo opóźnia procesy starzenia. Polifenole i inne przeciwutleniacze przyczyniają się do obniżenia złego cholesterolu i zmniejszenia ryzyka zakrzepów.
- **Kwas foliowy** – zawartość kwasu foliowego wynosząca 31 µg na 100 g w złotych kiwi spełnia kryteria Rozporządzenia UE, aby móc służyć oświadczeniu „źródło”, ponieważ przekracza 15 % referencyjnego spożycia wynoszącego 200 µg / dzień.

OD DESERU PO MARYNATĘ

Kwaskowaty, a jednocześnie słodki smak kiwi sprawia, że jest ono niezwykle uniwersalne w kuchni. Jego zastosowanie wykracza daleko poza sam dodatek do owocowych sałatek. Najczęściej kiwi jest używane do przygotowania deserów, gdzie jego świeży smak doskonale równoważy słodycz. Świetnie sprawdza się jako dekoracja i składnik:

- **Ciast i tortów**, np. z galaretką, bitą śmietaną, serników, czy kładziony na wierzch w popularnym australijsko-nowozelandzkim deserze Pavlova.
- **Koktajli i smoothie**, gdzie nadaje orzeźwiający akcent
- **Musów, dżemów i konfitur**. Warto jednak pamiętać, że enzym aktynidyna może uniemożliwić ścięcie się galaretki lub żelatyny; aby temu zapobiec, owoce kiwi należy wcześniej zblanszować.

Blanszowanie kiwi: obrać, pokroić owoc na plasterki, przelać wrzątkiem i gotowe. W ten sposób niszczymy aktynidynę. Minusem jest utrata jędrności owocu i częściowo smaku.

- **Marynata do mięs** – enzym aktynidyna ma jeszcze jedno, mniej oczywiste zastosowanie: jest naturalnym środkiem do zmiękczenia mięsa. Dodatek zmiksowanego kiwi do marynaty przed grillowaniem lub pieczeniem to świetny sposób na wyczarowanie pysznego dania.
- Kiwi świetnie komponuje się w **pikantnych salsach i chutneyach**, szczególnie w połączeniu z cebulą, chili oraz kolendrą, stanowiąc intrygujący dodatek do grillowanego kurczaka, ryb czy serów.

CIEKAWOSTKI:

- Kiwi jest jagodą i rośnie na pnączach aktinidii chińskiej (*A. chinensis*) i smakowitej (*A. deliciosa*), które w uprawie przypominają winorośle.
- Zrównoważone opakowanie – kiwi mają naturalną ochronę w formie własnej skórki, która chroni je przed drobnymi uszkodzeniami i owadami.
- Skórka kiwi przypomina skórę ptaka kiwi, stąd też wziął się pomysł na nową nazwę tego owocu.

Katarzyna Malewska

Kwas
foliowy

Aktynidyna

Antyoksydanty



WEGAŃSKIE AMARANTUSOWE CIASTKA Z KIWII, MORWĄ BIAŁĄ I MACADAMIA



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

amarantus - 6 łyżek
agar agar - 1 łyżeczka
ksylitol - 1 łyżeczka
kiwi - 1 szt.
orzechy macadamia - 6 szt.
morwa biała - 1 garść
cynamon - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Amarantusa gotujemy w niewielkiej ilości wody ok. 15 minut. Trzy minuty przed końcem gotowania, dodajemy agar, cynamon i ksylitol, stale mieszamy. Ugotowany amarantus z agarem przekładamy do aluminiowych foremek, kładziemy cienkie warstwy, ok. 2-3 cm. Odkładamy do wystygnięcia, a już ostudzone i stężałe wyciągamy z foremek.

KROK 2: Kiwi obieramy, kroimy w paski - kładziemy po jednym plasterku na każde ciastko. Całość dekorujemy morwą białą i orzechami macadamia.

healthy-dreams



PLACUSZKI NA JOGURCIE GRECKIM



15 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

mąka pszenna - 7 łyżek
jogurt grecki - 200 ml
jajko - 1 szt.
cukier - 1-2 łyżka
cukier waniliowy - 2 łyżeczki
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
olej do smażenia - 50 ml

dodatkowo:

cukier puder do oprószenia placuszków - 3 łyżki
kiwi - 3 szt.
truskawki - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki na placuszki wymieszać mikserem na gładkie jednolite ciasto. Na patelni rozgrzać olej, nakładać porcje ciasta i smażyć nie duże placuszki na złoty, rumiany kolor z każdej strony. Po usmażeniu odsączyć na ręczniku papierowym, oprószyć cukrem pudrem i ułożyć pokrojone w plasterki kiwi oraz połówki truskawek.

Bożena1960



KOKTAJL KIWI



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kiwi - 4 szt.
gruszka - 1 szt.
banan - 1 szt.
woda - 0,5 szklanki
miód - 0,5 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie owoce miksujemy blenderem. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty można dodać więcej wody. Natomiast jeśli owoce są mocno dojrzałe i słodkie, można pominąć miód.

IwonaO.



CIECIORKOWA KRAJANKA Z OWOCAMI



45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka z ciecierzycy - 2 szklanki
białko jajka - 3 szt.
banany - 3 szt.
jogurt naturalny - 3 łyżki
stewia - 3 łyżeczki
kiwi - 2 szt.
brzoskwinie (połówki) - 4 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Banany zblendować z białkami i jogurtem.

KROK 2: Do mąki dodać stewię i połączyć suche i mokre składniki.

KROK 3: Ciasto wylać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Na wierzch poukładać kawałki kiwi i brzoskwiń

KROK 4: Piec około 35 minut w 190 °C.

Magdalena Nagler - foodmania

SAŁATKA Z AWOKADO I KIWI



SKŁADNIKI (3 porcje):

awokado - 1/2 szt.
borówki amerykańskie - 3 łyżki
kiwi - 1 szt.
nasiona łuskane konopi - 1 łyżeczka
limonka - 1/4 szt.
listki mięty - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Awokado i kiwi kroimy w kostkę, dodajemy borówki. Skrapiamy sokiem z limonki, posypujemy nasionami konopi i listkami mięty.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



Polecamy!
**NASIONA
KONOPI ŁUSKANE
BIO
- BIO PLANET
SUPERFOODS**



KOKTAJL Z BANANA, KIWI, GRUSZKI I PIETRUSZKI



SKŁADNIKI (1 porcja):

natka pietruszki - 1 garść
kiwi dojrzałe - 1 szt.
banan dojrzały - 1 szt.
gruszka - 1 szt.
nasiona chia - 1-2 łyżeczka
woda - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

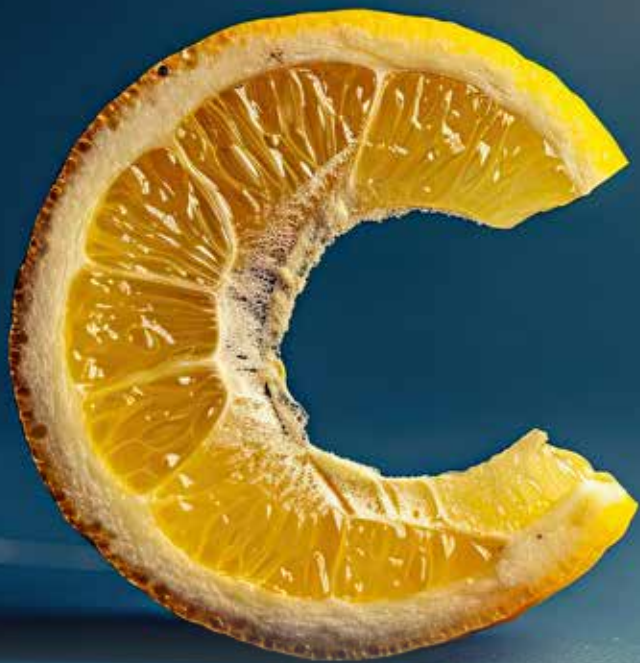
KROK 1: Nasiona chia wsypać do szklanki, wlać 2-3 łyżki wody, odłożyć na 10-15 minut.

KROK 2: Natkę pietruszki drobno posiekać. Kiwi i banana obrać ze skórki, pokroić na kawałki z gruszki usunąć gniazda nasienne (nie obierać).

KROK 3: Wszystkie przygotowane składniki włożyć do blendera i zmiksować.

KROK 4: Następnie wlać wodę, dodać nasiona chia i powtórnie zmiksować (w razie potrzeby doprawić do smaku miodem).

KROK 5: Przełożyć do pucharków, podawać od razu po przygotowaniu.



Witamina C

Witamina C, również znana jako kwas askorbinowy, to jeden z najważniejszych składników odżywczych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Została odkryta w 1928 roku przez węgierskiego biochemika – Alberta Szent-Györgyiego.

HISTORIA WITAMINY C

Nazwa kwas askorbinowy pochodzi od łacińskiego słowa – scorbutus, czyli szkorbut. Historia witaminy C jest ściśle powiązana ze skorbutem i sposobem jego leczenia. Skorbut to choroba głównie występująca wśród żeglarzy, którzy długo przebywali na morzu, a w ich jadłospisie brakowało świeżych owoców i warzyw. Główne objawy tej choroby to krwawienia dziąseł, utrata zębów, anemia i ogólne osłabienie organizmu. Albert Szent-Györgyi zauważył, że wyizolowany związek z papryki ma właśnie właściwości przeciwskorbutowe. Od tego czasu witamina C jest uznawana za niezbędny składnik diety, ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

CZYM JEST WITAMINA C

Witamina C jest jedną z najlepiej przebadanych i poznanych witamin. Wyizolowany chemicznie kwas askorbinowy jest białym, bezwonny proszkiem o kwaśnym smaku. Jest dobrze rozpuszczalny w wodzie.

Witamina C jest związkiem wrażliwym na czynniki środowiskowe, takie jak światło, temperatura i tlen, co wpływa na jej stabilność w produktach spożywczych i suplementach. Witamina C ulega rozpadowi podczas obróbki termicznej. Dzięki transportowi aktywnemu wchłania się do organizmu człowieka w 70-80 %. Głównie jest wchłaniana w dwunastnicy i proksymalnym odcinku jelita cienkiego. Wchłanianie witaminy C mogą zaburzać między innymi wymioty, nieprawidłowa praca jelit, palenie papierosów czy niektóre leki (aspiryna). Na rynku witamina C jest również dostępna w formie askorbinianu sodu. Jest to sól kwasu askorbinowego. Postać ta ma bardziej zasadowy odczyn więc jest lepiej tolerowana przez osoby z wrażliwym układem pokarmowym. Innym rozwiązaniem dla osób, które doświadczają przykrych dolegliwości po spożyciu klasycznej wersji witaminy C, jest stosowanie witaminy C liposomalnej. Witamina ta jest zamknięta w pęcherzyku wodno-tłuszczowym. Chroni on środowisko żołądka przed podrażnieniem wywołanym kwaśnym odczynem witaminy C. Dodatkowo witamina C zamknięta w liposomach wchłania się w większym stopniu (w okolicach 90 %), ze względu na ochronne działanie pęcherzyka wodno-tłuszczowego.

ROLA WITAMINY C W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA:

- Wspomaga produkcję kolagenu. Kolagen jest głównym białkiem strukturalnym w skórze, ścięgnach, kościach i tkance łącznej. Bez odpowiedniej podaży tej witaminy proces biosyntezy kolagenu jest zakłócony, co prowadzi do osłabienia struktury skóry, powstawania zmarszczek i problemów z gojeniem się ran.
- Ułatwia wchłanianie niehemowego żelaza z produktów roślinnych, co pomaga w zapobieganiu anemii.
- Wspomaga właściwie funkcjonowanie układu nerwowego i utrzymanie prawidłowych funkcji psychicznych. Podnosi aktywność leukocytów, poprawia zdolność do zwalczania wirusów, bakterii i innych mikroorganizmów.
- Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.
- Wpływa na zmniejszenie uczucia zmęczenia.
- Wpływa pozytywnie na funkcjonowanie układu odpornościowego podczas i po nasilonym wysiłku fizycznym.
- Ochronia DNA białek i lipidów przed uszkodzeniem oksydacyjnym.
- Odgrywa rolę regenerującą dla zredukowanej witaminy E, przywracając jej funkcję antyoksydacyjną.
- Pomaga w ochronie komórek przed wolnymi rodnikami.

Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie i jej nadmiar jest wydalany z moczem, jednak zbyt duże spożycie tej witaminy może prowadzić do niepożądanych skutków, takich jak: biegunka, nudności i wymioty, kolka żółciowa, zaburzenia pracy nerek, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami nerek, kamica nerkowa – w szczególności u osób przyjmujących dużo suplementów.

OPTIMALNE DZIENNE SPOŻYCIE DLA DOROSŁYCH WYNOŚI:

Kobiety: 75 mg/dobę
Mężczyźni: 90 mg/dobę
Kobiety w ciąży: 85 mg/dobę
Kobiety karmiące: 120 mg/dobę

Normy dotyczące dziennego spożycia witaminy C różnią się w zależności od wielu czynników, między innymi od wieku, płci czy stanu zdrowia.

SUPLEMENTACJA

Badania wykazały, że osoby palące papierosy powinny spożywać około 40 % więcej witaminy C niż osoby niepalące, ze względu na zwiększony stres oksydacyjny wywołany dymem papierosowym.

Suplementacja witaminy C może być korzystna w przypadkach osłabienia układu odpornościowego lub w okresie rekonwalescencji, kiedy organizm potrzebuje wsparcia podczas regeneracji. Należy jednak przestrzegać zalecanych dawek i unikać nadmiernej suplementacji bez konsultacji z lekarzem. Ustalono, że bezpieczną dawką dzienną witaminy C w suplementach jest 1000 mg.

NATURALNA - NAJLEPSZA

Owoce i warzywa są naturalnym i smacznym źródłem witaminy C, które oprócz niej dostarczają innych korzystnych dla organizmu składników odżywczych.

Warto dążyć do uzupełniania witaminy C głównie przez dietę włączając różnorodne warzywa i owoce, a suplementy stosować zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka.

Zawartość witaminy C mg/100g	
Owoce	
Acerola sproszkowana	1840*
Rokitnik	900
Owoce dzikiej róży	250 - 800
Czarne porzeczki	150 - 300
Truskawki	46 - 90
Kiwi	84
Sok z aceroli	74,3*
Purée z gravioli	62*
Sok z dzikiej róży	54*
Cytryny	40 - 60
Pomarańcze	30 - 50
Warzywa	
Papryka	125 - 200
Pietruszka - nać	269
Brukselka	65 - 145
Brokuły	65 - 150
Ziemniaki wiosenne	20 - 33

*Badania produktów Bio Planet na zawartość witaminy C wykonane w akredytowanych zewnętrznych laboratoriach.

Patrycja Matecka



KOKTAJL OWOCOWY Z BROKUŁEM I ACEROLĄ



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jabłko - 1 szt.
banan mrożony - 1 szt.
różyczki brokuła ugotowanego - 2 szt.
śliwka duża - 1 szt.
siemię lniane złote - 1 łyżeczka
acerola liofilizowana - 1 łyżeczka
listek bazylii - 1 szt.
listek bluszczyka kurdybanka lub mięty - 1 szt.
cytryna plaster - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jabłko obieramy i pozbawiamy ogryzka. Śliwkę pozbawiamy pestki.

KROK 2: Do kubka blendera wrzucamy wszystkie składniki i zalewamy zimną wodą. Miksujemy na gładki koktajl.

Dorota Rozbicka



Polecamy!

ACEROLA
LIOFILIZOWANA
SPROSZKOWANA BIO
- BIO PLANET
SUPERFOODS



MUS WITAMINOWY



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ananas - 1 szt.
awokado - 1/2 szt.
natka pietruszki - 1 pęczek
pomarańcza - 1 szt.
witamina C - 1 łyżeczka
banan - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ananasa obieramy i usuwamy środkowy twardy trzon. Awokado przekrajamy na pół i wyciągamy łyżką miąższ. Z pęczka natki obrywamy listki.

KROK 2: Obieramy banana i wyciskamy sok z pomarańczy. Wszystkie składniki wrzucamy do miksera dosypujemy witaminę C i miksujemy. Gdyby mus był zbyt gęsty możemy dodać wody.

Melisa



Polecamy!

**WITAMINA C
W PROSZKU
- NATURAVENA**



Pychotka!



RUNOLAND

**Nasze przetwory to
klasyka w domowej
spizarni**

**Używamy
owoców wyłącznie
z ekologicznych upraw**

**Pyszne i soczyste maliny
przyniosą odrobinę lata
w jesienne i zimowe dni**



Gojnik

- herbatka o wielu korzyściach

Wykazuje wiele właściwości zdrowotnych, korzystnych dla naszego organizmu. W Polsce zyskuje na popularności, choć w krajach Europy Południowej oraz Azji znany jest od dawna głównie jako roślina wykorzystywana w ziołolecznictwie. Ze względu na pochodzenie nazywany jest również szafią libańską, herbatą górską, grecką lub herbatą pasterzy.

Gojnik (*Sideritis* L.) jest rośliną należącą do rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*) obejmującą ponad 140 różnych gatunków. Występuje najczęściej w górzystym regionie krajów południowej Europy, a także w środkowej i zachodniej Azji. Charakterystyczne dla gojnika są najczęściej żółte kwiaty (choć występują także odmiany z białymi lub purpurowymi kwiatami) oraz podługzne liście pokryte drobnymi włoskami. Najwięcej substancji o działaniu prozdrowotnym dla naszego organizmu znajduje się w kwiatostanach gojnika.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Gojnik stanowi cenne źródło wielu składników mineralnych takich jak żelazo, magnez, potas, cynk, miedź, sód oraz kobalt. Zawiera polifenole, flawonoidy, taniny oraz olejki eteryczne. Poprzez tak liczne związki wykazuje szereg właściwości korzystnych dla naszego organizmu.

WŁAŚCIWOŚCI GOJNIKA:

- **działanie przeciwzapalne**, opóźniające procesy starzenia - flawonoidy oraz antyoksydanty (polifenole) pomagają neutralizować wolne rodniki, które odpowiadają za tworzenie się stanów zapalnych w organizmie oraz przyczyniają się do szybszego procesu starzenia się ciała;
- **wsparcie pracy układu krążenia** – regularne spożywanie naparów z gojnika działa korzystnie na regulowanie ciśnienia krwi. Dodatkowo zawarte w gojniku żelazo zapobiega niedokrwistości;
- **wzmocnienie układu odpornościowego** – dzięki zawartości antyoksydantów oraz cynku, żelaza i magnezu czas trwania infekcji jest znacznie krótszy. Dzięki tym związkom organizm po przebytych infekcjach jest w stanie szybciej się zregenerować;
- **wsparcie pracy układu pokarmowego** – zawarte w gojniku antyoksydanty przyczyniają się do łagodzenia stanów zapalnych w poszczególnych fragmentach układu pokarmowego. Olejki eteryczne dostępne w herbatce wspomagają procesy trawienia oraz przyczyniają się do regulacji pracy jelit;

- **wsparcie układu nerwowego** – substancje zawarte w roślinie regulują poziom serotoniny, noradrenaliny i dopaminy, co pomaga zwolnić tworzenie się procesów neurodegeneracyjnych (istotnych w przypadku demencji starczej czy choroby Alzheimera). Ponadto roślina ta jest zalecana w przypadku nadmiernego stresu – substancje w niej zawarte wykazują działanie przeciwdepresyjne i przeciwłękowe. Minerale zawarte w gojniku dodatkowo przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia oraz wzmacniają siły vitalne organizmu;
- **wsparcie układu moczowego** – gojnik wykazuje działanie moczopędne co jest korzystne w przypadku leczenia schorzeń układu moczowego.

Gojnik ze względu na swoje właściwości zdrowotne jest wykorzystywany także w kosmetyce. Działanie przeciwzapalne jest korzystne przy leczeniu trądziku czy też łuszczenia się naskórka. Zawarte w gojniku przeciwutleniacze pomagają zwalczać wolne rodniki. Dzięki temu substancje aktywne znajdują zastosowanie w produktach przeciwstarzeniowych jak np. kremy.

Z uwagi na zawarte w roślinie antyoksydanty gojnik jest zaliczany do suplementów diety. Wg badań zawartość polifenoli w 6 gramach suszu wynosi 110 mg, co jest wysokim poziomem tych substancji i stanowi o wyjątkowości tej rośliny.

CIEKAWOSTKI:

- W czasach starożytności żołnierze wykorzystywali ziele gojnika jako środek wspomagający gojenie się ran.
- Gojnik często jest uprawiany jako roślina ozdobna – charakteryzuje się podługznymi, srebrzystymi liśćmi z kolorowymi kwiatostanami.



PEŁNIA SMAKU

FAIR TRADE



Poznaj
producenta



KAWA MIELONA BEZKOFEINOWA ARABICA/ROBUSTA BIO

Doskonały, wyważony smak. Mała czarna, którą możesz pić o każdej porze dnia.

SPOŻYWANIE GOJNIKA:

Najpopularniejszym sposobem spożywania gojnika jest przygotowanie naparu z tej rośliny. Porcję suszu - 3 g należy zalać 200 ml wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem do 5 minut. Wedle indywidualnych preferencji smakowych napar można pić samodzielnie lub wzbogacić dodatkami smakowymi np. dodatkiem cytryny, mięty, imbiru czy miodu.

Długotrwałe spożywanie gojnika zarówno w formie naparów, jak i stosowanie w produktach kosmetycznych choć jest korzystne dla organizmu powinno być zawsze skonsultowane z lekarzem. Wszystko jest zależne od stanu zdrowia i potrzeb indywidualnych pacjenta. Grupą osób, które są wykluczone z korzystania z gojnika są dzieci, kobiety w ciąży i karmiące, osoby uczulone na rośliny z rodziny jasnotowatych. Osoby przyjmujące niektóre leki powinny także skonsultować się z lekarzem czy mogą korzystać z gojnika, aby uniknąć niepożądanych interakcji. Najpopularniejszym sposobem spożywania gojnika jest przygotowanie naparu z tej rośliny.

Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet



HERBATKA Z GOJNIKA I IMBIRU



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

gojnik - susz - 2 miarki - 3 g
wrzątek - 250 ml
imbir - kłącze - 1 cm

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Odcinamy kawałek kłącza imbiru (ok. 1 cm) i obieramy ze skórki, kroimy w plastry. Do dzbanka wkładamy dwie miarki suszu z gojnika i zalewamy wrzątkiem. Herbatkę parzymy ok. 5 minut. Pijemy jeszcze gorącą lub zimną. Można ponownie zalać wrzątkiem.

Barbara Strużyna



HERBATA ZIMOWA NA GÓRNE DROGI ODDECHOWE



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

wrzątek - 1 litr
gojnik - 4 miarki czyli
- 4 łyżeczki
tymianek - 1 łyżeczka
liść laurowy - 2 szt.
cynamon - 1 laska
goździki - 8 szt.
anyż - gwiazdka - 1 szt.
imbir kłącze - 1 cm
kurkuma z pieprzem
- 1/2 łyżeczki
dodatkowo:
czerwona pomarańcza
- 1 szt.
witamina C - 1 łyżeczka
miód - 1 łyżka



Polecamy!

**GOJNIK (HERBATKA GÓRSKA)
BIO - BIO PLANET
SUPERFOODS**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do sitka czajniczka (najlepiej jak jest ono szklane lub ceramiczne) wkładamy wszystkie składniki. Wcześniej obieramy ze skórki imbir i kroimy na plastry. Pomarańczę myjemy i też kroimy na plastry, końcówki wrzucamy również do zaparzania. Zalewamy wrzątkiem i zaparzamy ok. 5-10 minut.

KROK 2: Gdy herbatka nieco przestygnie dodajemy witaminę C, miód, mieszamy, a kawałki pomarańczy do szklaneczek, z których będziemy pić.

KROK 3: Herbatkę możemy pić gorącą lub zimną, przez cały dzień. Można też ją zalewać wrzątkiem jeszcze dwa razy.

Barbara Strużyna

KAWA TO RYTUAŁ



ekologiczna

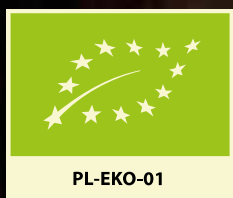
ARABICA CREMA

powitaj z nią każdy dzień!

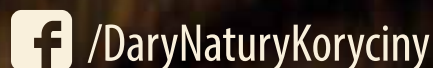
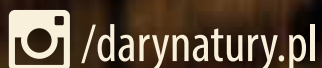
Subtelna, delikatna, idealna.

Z certyfikatem Fair Trade -
tworzona z troską i uczciwością.





Ekologiczne **HERBATKI** ZIOŁOWO-OWOCOWE



**PRODUKT
POLSKI**

Poradnik zielarski

działanie • zastosowanie • zbiór • przeciwwskazania

 melisa		 mięta	 rumianek
działanie	relaksujące, uspokajające, rozluźniające na układ nerwowy, łagodzi objawy stresu, kołatania serca, ułatwia zasypianie, wspomaga układ pokarmowy, działa rozkurczowo, antybakteryjnie, przeciwwirusowo, antyalergicznie	przeciwskurczowe, wspomagające trawienie, wiatropędne i żółciopędne, łagodzące niestrawność i wzdęcia, pobudzające apetyt, przeciwbólowe, przeciwzapalne, uspokajające, przeciwbakteryjne	przeciwskurczowe, uspokajające, przeciwzapalne, antybakteryjne, gojące, przeciwbólowe, rozkurczowe,
zastosowanie	niepokój, nerwowość, nadpobudliwość, depresja, bezsenność, wysokie ciśnienie, bóle głowy, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, mdłości, niestrawność, wzdęcia, bóle brzucha	problemy z trawieniem, ból brzucha nudności, migreny, przeziębienia, kosmetyka, jako naturalny środek odstraszający komary	stany zapalne błony śluzowej gardła i jamy ustnej (płukanki), doustnie w zapaleniach układu pokarmowego i dróg moczowych, problemach ze snem i w łagodnych stanach napięcia nerwowego, zewnętrźnie w postaci okładów i przemywań w okulistyce w przypadku stanów zapalnych spojówek i brzegów powiek oraz problemach skórnych (owrzodzenia skóry, rumień i świąd skóry, odleżyny), czy żylakach odbytu, olej rumiankowy do nacierania w przypadku nerwobóli i bólów kostnych, wzdęcia
surowiec / zbiór	ziele tuż przed kwitnieniem (maj / czerwiec) lub na początku kwitnienia	od połowy czerwca do końca sierpnia, tuż przed kwitnieniem rośliny, gdy jest najbardziej aromatyczna	kwiaty rumianku zbiera się od późnej wiosny do lata (maj - sierpień)
uwagi / przeciwwskazania	Długotrwałe i nadmierne spożywanie melisy może hamować czynności tarczycy. Nasila działanie leków uspokajających lub nasennych.	Nie należy stosować u dzieci poniżej 2 roku życia, u osób z chorobą refluksową przełyku oraz cierpiących na zgagę, gdyż stosowanie mięty może ją jeszcze bardziej nasilić. Niekiedy mogą wystąpić reakcje alergiczne, zwłaszcza u dzieci.	Niekiedy rumianek może uczulać. Nie należy go łączyć z niektórymi lekami - np. wafaryną (na krzepliwość krwi) oraz ze środkami antykoncepcyjnymi.



Melisa

Melisa lekarska (*łac. **Melissa officinalis***) to roślina z rodziny jasnotowatych, do której należy wiele ziół o właściwościach leczniczych tj. szalwia, gojnik, rozmaryn i tymianek. Synonimy melisy lekarskiej to melisa cytrynowa, miodownik, cytrynowe ziele, ziele pszczele, melisa ogrodowa, zioło lecznicze dla kobiet lub zioło na owady.

Słowo „Melissa” pochodzi ze starożytnej greki i jest tłumaczone jako „pszczola miodna”. W dawnym polskim piśmiennictwie melisa nazywana była przez Syreniusza (Szymon Syreński, lekarz, botanik, badacz leczniczych właściwości ziół, autor Zielnika) pszczelnikiem lub rojownikiem (od rojenia pszczół). Fakt, że melisa lekarska jest kojarzona z pszczołami (i to nie tylko z nazwy) można zaobserwować w okresie kwitnienia, ponieważ roślina jest szczególnie lubiana przez pszczoły i jest dla nich wielkim i bardzo atrakcyjnym pożytkiem. Melisa pochodzi z ciepłego południa i południowego wschodu Europy. Kiedyś była to dzika roślina, obecnie jest również uprawiana i można ją spotkać w Europie Środkowej i Zachodniej, aż po zachodnią Azję i region Morza Śródziemnego.

UPRAWA I WYGLĄD

Melisa lekarska jest rośliną wieloletnią, może być uprawiana w gruncie, a także w pojemnikach. Liście melisy mają kształt jajowaty lub sercowaty, są ząbkowane na brzegach i lekko zaokrąglone na końcach. Są soczyste zielone i bardzo podobne do liści pokrzywy, można je też pomylić z kocimiętką. Liście mają do 5 cm długości i 3 cm szerokości (w donicach będą mniejsze), są lekko owłosione, ale delikatne. Łodyga jest wyprostowana, kwadratowa, może być lekko owłosiona lub naga.

Dzięki właściwościom uspokajającym melisa może być stosowana w zaburzeniach snu, niepokoju nerwowym (stosuje się samo zioło lub w połączeniu z innymi ziołami wspomagającymi tj. waleriana), a także przy problemach z sercem o podłożu psychologicznym.

STOSOWANIE MELISY

Stosuje się ją także na bóle menstruacyjne, przy przeziębieniu, zewnętrznie na ukąszenia owadów i na opryszczkę (działanie przeciwwirusowe). Badania naukowe potwierdziły skuteczność olejków eterycznych zawartych w melisie na wirusa opryszczki. Napar z melisy działa skutecznie na ukąszenia owadów (zewnętrznie), gazę zanurzyć w mocnym naparze i przykładać. Można też stosować napary i olejek melisowy do kąpieli relaksacyjnych.

Najnowsze badania naukowe przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wykazały, że melisa lekarska poprawia funkcjonowanie mózgu, a zatem może być pomocna dla osób z demencją.

W fitoterapii melisa często łączona jest z innymi ziołami o działaniu uspokajającym takimi jak kozłek lekarski czy chmiel, aby zmniejszyć lęk i ułatwić zasypianie. Ostatnie badania pokazały, że może ona poprawić pamięć i zdolność uczenia się. Zalecana jest nawet przez ziołarzy w przypadku choroby Alzheimera, demencji, ale też w nadpobudliwości nerwowej z deficytem uwagi (ADHD). Melisa znajduje również zastosowanie w zaburzeniach trawienia, nadczynności tarczycy, a zewnętrznie na opryszczkę.

W 2007 melisa została wybrana przez stowarzyszenie Herbal Society of the UK (Brytyjskie Towarzystwo Zielarskie) jako „zioło roku”, wyróżnienie miało na celu podkreślenie dobroczynnego wpływu melisy na układ nerwowy, m.in. działanie uspokajające, łagodzące lęki i napięcia oraz pomoc w bezsenności i łagodnej depresji.

Melisa lekarska jest również ważnym środkiem fitoterapeutycznym we współczesnej medycynie. Liście i kwiaty tej rośliny zawierają przede wszystkim olejki eteryczne, takie jak cytral, geraniol i nerol, a także garbniki o działaniu terapeutycznym, takie jak kwas rozmarynowy. Innymi składnikami rośliny są flawonoidy (zwłaszcza luteolina i apigenina) oraz kwas kawowy. Substancje te odpowiadają między innymi za następujące właściwości melisy:

- uspokajające, łagodzące stres
- przeciwlękowe
- nasenne
- przeciwskurczowe
- wiatropędne
- przeciwbakteryjne
- przeciwgrzybicze
- przeciwwirusowe
- przeciwbólowe (bóle migrenowe)
- żółciopędne (pobudza wydzielanie żółci)
- pobudza wydzielanie soków trawiennych, co ułatwia trawienie i pobudza apetyt
- łagodzi skurcze jelit, bóle brzucha i inne dolegliwości żołądkowo - jelitowe

MELISA LEKARSKA W KUCHNI

Melisa lekarska to jedno z klasycznych ziół kulinarnych i leczniczych, którego nie powinno zabraknąć w żadnym ogrodzie ani na balkonie. Jej łagodny, delikatny, cytrynowy aromat sprawia, że melisa lekarska jest jednym z najpopularniejszych i najbardziej wszechstronnych ziół kulinarnych. Związki zawarte w melisie pomagają również w przypadku niepokoju nerwowego i rozstrojów żołądka. Melisa cytrynowa charakteryzuje się cytrynowym zapachem liści, który jest wyczuwalny po poruszeniu lub delikatnym potarciu. Zapach jest wytwarzany przez mikroskopijne gruczoły, które zawierają olejki eteryczne.

Większość z nas zna melisę tylko jako herbatę – czystą lub zmieszaną z innymi ziołami. Jest to zioło smaczne, o subtelnej, świeżej nucie, które można wykorzystać jako doskonałe zioło kulinarne i przyprawę w wielu daniach. Ma ona delikatnie cierpki, lekko cytrynowy i świeży zapach, który może wzbogacić smak wielu potraw, zarówno tych na słodko, jak i wytrawnych.

SUSZENIE MELISY

Melisa lekarska stosunkowo dobrze nadaje się do suszenia, a ziele można stosować przez cały rok. Melisę wiążemy w małe pęczki i wieszamy do góry nogami w ciemnym, przewiewnym miejscu. Gdy liście są całkowicie suche – przekładamy je do słoika lub szczelnie zamykanej puszki i przechowujemy w ciemnym miejscu. Sucha melisa ma słabszy aromat niż świeża, ale dobrze wysuszona i przechowywana będzie długo oddawała swoje prozdrowotne właściwości.

DO CZEGO MOŻNA WYKORZYSTAĆ MELISĘ LEKARSKĄ W KUCHNI:

- napary, mieszanki ziołowe
- syropy
- octy i oxymele
- poncze i koktajle
- owocowo-ziołowe lemoniady
- nalewki i wina
- ciasta, ciasteczka, tarty i torty
- lody i sorbety
- aromatyzowanie dżemów, galaretek i konfitur
- omlety
- doskonała do dań rybnych i ziemniaków
- pesto
- sałatki wytrawne i owocowe
- marynaty
- cukier melisowy
- susz na zimę
- kąpiel parowa z melisy lekarskiej jest skuteczna w przypadku cery tłustej



Produkty od serca - dla Ciebie i Twojej rodziny



PYSZNE PRZEPISY Z MELISĄ

Herbata z melisy lekarskiej

Składniki:

1 łyżeczka liści melisy suszonych
lub 2 łyżeczki świeżych
150 ml gorącej wody

Receptura: Liście rozkruszyć (świeże porwać) włożyć do filiżanki, zalać gorącą wodą. Parzyć pod przykryciem 8-10 minut, odciedzić i delektować się pysznym lekko cytrynowym smakiem.

Herbatka jest dobra na niepokój i bezsenność. Może być również pomocna w przypadku bólów menstruacyjnych.

Można pić filiżankę herbaty z melisy lekarskiej trzy do pięciu razy dziennie. Zalecana dzienna dawka dla dzieci w wieku 10 lat i starszych wynosi od 1,5 do 4,5 grama.

Melisę lekarską można również łączyć z innymi roślinami leczniczymi i przygotowywać z niej herbatkę - na przykład z korzeniem kozłka lekarskiego lub męczennicy w przypadku niepokoju nerwowego i problemów z zasypianiem albo z anyżem i koprem włoskim w przypadku dolegliwości żołądkowo - jelitowych.

Kojąca kąpiel melisowa

Składniki:

50-60 g liści melisy (suszonych)
1 l wody

Receptura: Liście melisy zagotować w wodzie, wyłączyć ogień, parzyć pod przykryciem 10 minut, a następnie przecedzić i wlać napar do wanny z wodą o temperaturze 38 °C

Lemoniada ziołowa z melisą

Składniki:

20 g liści melisy
250 ml wody
250 ml soku jabłkowego

Receptura: Melisę z wodą i sokiem jabłkowym doprowadzić do wrzenia, przykryć i odstawić miksturę na co najmniej 30 minut. Lemoniadę ziołową przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez trzy do czterech dni.

Winko melisowe

Składniki:

50 g świeżych liści melisy
butelka białego wina półwytrawnego

Receptura: Rozdrobnić świeże listki melisy i zalewać je butelką wina. Odstawić w ciemne miejsce na 3-4 doby, przecedzić. Winko melisowe stosuje się 3 razy dziennie 2-3 łyżki przed jedzeniem. Pobudza trawienie, wycisza nerwy, uspokaja układ pokarmowy.

Ocet melisowy (macerat)

Składniki:

świeże liście melisy - cały słoik/butelka
domowy ocet jabłkowy

Receptura: Świeże listkami melisy zalewamy domowym octem jabłkowym, tak aby były całkiem przykryte. Macerujemy 2 - 3 tygodnie. Odciedzamy i przelewamy do butelek. Ocet to doskonały dodatek do sałatek. Można go stosować także do płukanki na włosy oraz do kąpieli.



**BIO
JAKOŚĆ**

ZEMANKA
BIOPEKÁRNA

**WIĘCEJ
O NAS**



**Z SYROPEM
DAKTYLOWYM**



Z MIODEM

**PRODUKTY
BEZGLUTENOWE**



Cytrynowy cukier melisowy

Składniki:

świeże listki melisy – spora garść
skórka otarta z cytryny bio
250 g cukru trzcinowego lub białego

Receptura: Listki melisy płuczemy i zostawiamy do całkowitego wyschnięcia. Cytrynę dobrze myjemy, osuszamy i ocieramy cienko z niej skórkę. Wszystko wysypujemy do blendera i miksujemy. Opcjonalnie możemy utrzeć w ręcznym młynku.

Dodatkowe informacje: Świeży cukier melisowy (nie podsuszony) będzie delikatnie wilgotny, możemy używać go na bieżąco i przechowywać szczelnie zakręcony w słoiku w lodówce do tygodnia.

Jeżeli chcemy cukier dłużej przechowywać (bezterminowo) wysypujemy go na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 40 stopni Celsjusza (na około 3-4 godziny, od czasu do czasu mieszając) lub zostawiamy blachę w ciepłym miejscu. Cukier melisowy przesypujemy do szczelnych pojemników (słoiki, puszki), używamy do sałatek owocowych, wypieków, napojów, koktajli, do wyrobu lodów oraz do posypywania potraw słodkich i wytrawnych.

ZAKUP MELISY LEKARSKIEJ – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Suszone liście melisy lekarskiej można znaleźć praktycznie we wszystkich dobrych sklepach zielarskich, sklepach ze zdrową żywnością, aptekach i sklepach internetowych. Najlepiej wybierać suszone liście w całości, a nie zmielone na pył, ani nie w torebkach.

Dostępne są też olejki eteryczne i gotowe do użycia produkty lecznicze z melisą, takie jak: herbaty, preparaty płynne (wyciągi alkoholowe), cukierki, kapsułki z ekstraktem, maści i kremy.

Olejek eteryczny pozyskiwany z melisy lekarskiej jest jednym z najdroższych olejków eterycznych, ponieważ roślina zawiera go bardzo mało.

OLEJEK DOBRY NAWET NA OPARY

Aby szybko złagodzić pierwsze objawy opary, możesz nanieść kilka kropli czystego olejku z melisy (100 %) na dotknięty obszar. Powtarzaj tę czynność kilka razy dziennie, aż objawy ustąpią.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTUJE SIĘ MELISĘ

Melisa lekarska jest również dodawana do absyntu, wykorzystywana jest także w perfumeriach i firmach produkujących kosmetyki naturalne. Ta stosunkowo mało wymagająca roślina może być z łatwością uprawiana we własnym ogrodzie. Jako łagodny lek dla ciała i duszy, melisa lekarska jest łatwa w użyciu dla laików.

PRZECIWSKAZANIA:

Kobiety w ciąży i karmiące piersią, a zwłaszcza dzieci, powinny pić herbatę z melisy lekarskiej tylko w umiarkowanych ilościach. W przypadku niemowląt i małych dzieci herbatę należy podawać jedynie w niewielkich ilościach lub rozcieńczać.

Poza tym przed zażywaniem większej ilości melisy należy zachować ostrożność w przypadku, gdy przyjmujemy:

- leki na tarczycę
- środki uspokajające
- leki wpływające na hormon serotoninę
- barbiturany
- leki na jaskrę

W takich przypadkach zawsze należy skonsultować przyjmowanie preparatów z melisy z lekarzem. Oczywiście małe ilości nam nie zaszkodzą.

Monika Więckowska (Nikita) - Szef Kuchni

Polecamy Melisę

MELISA EKSTRAKT BIO (400 mg) - BE ORGANIC

HERBATKA DLA DZIECI- MELISA, MIĘTA I RUMIANEK BIO- APOTHEKE

OLEJEK ETERYCZNY MELISA BIO - PHYSALIS

MELISA LEKARSKA EKSTRAKT BEZGLUTENOWA - PHARMOVIT (CLASSIC)

HERBATKA LIŚC MELISY BIO - DARY NATURE

POCZUJ PRAWDZIWY AROMAT

ryżu jaśminowego



Wyjątkowy, delikatny, pożywny,
prosto z Kambodży



Zobacz
przepisy

www.bioplanet.pl

 bioplanetsa

 bio_planet_sa

Ryż

- właściwości i wszechstronność zastosowania

Ryż zaliczany jest do najstarszych zbóż uprawnych. Istnieje wiele gatunków ryżu, które różnią się smakiem i wartością żywieniową (biały, basmati, brązowy, czerwony, czarny, dziki, jaśminowy, parboiled, arborio, do sushi). Najpopularniejszy jest ryż biały, chociaż w ostatnich latach odmiany pełnoziarniste zyskują coraz większą popularność ze względu na walory zdrowotne. Ryż dostarcza łatwo przyswajalne węglowodany, jest lekkostrawny i naturalnie bezglutenowy, dzięki czemu jest bezpieczny dla osób chorujących na celiakię. Z ryżu wytwarza się m.in. mąkę, białko, płatki, kaszkę, makaron, wafle, chrupki, ryż preparowany, olej, ocet, napoje, syropy, pastę miso shiro.

WARTOŚCI I WŁAŚCIWOŚCI RYŻU

Ryż (zwłaszcza odmiany pełnoziarniste) jest dobrym źródłem węglowodanów (skrobia), błonnika pokarmowego (ryż czarny – 4,9 g/100 g, ryż dziki 6,2 g/100 g), niepełnowartościowego białka (6,8 – 8,5 g/100 g), witaminy E, z grupy B (B1, B3, B6), składników mineralnych (fosfor, magnez, potas, cynk, miedź, żelazo, mangan, selen) i związków przeciwutleniających. Jest produktem niskokalorycznym – 100 g ugotowanego ryżu brązowego dostarcza ok. 120 kcal.

Indeks glikemiczny ryżu oscyluje w granicach 50 – 85, zależnie od gatunku ryżu. Przykładowe wartości:

- **ryż dziki - 35 (IG)**
- **czarny - ok. 40 (IG)**
- **brązowy, czerwony - 50-55 (IG)**
- **basmati - 55 (IG)**
- ryż biały - 70 (IG)
- parboiled - 85 (IG)

Błonnik zawarty w ryżu, zwłaszcza pełnoziarnistym pomaga obniżyć poziom cholesterolu i cukru we krwi oraz wspomaga perystaltykę jelit. Ryż czarny, dziki i czerwony, dzięki obecności związków flawonoidowych (antocyjany) wykazujących silne działanie przeciwutleniające, hamują namnażanie się wolnych rodników przyczyniających się do powstawania chorób cywilizacyjnych.

PRODUKTY POWSTAJĄCE Z RYŻU

Mąka ryżowa – otrzymywana ze zmielonych ziaren ryżu. Jest naturalnie bezglutenowa i łatwostrawna. Dostarcza białka roślinnego (7 g na 100 g produktu), witamin z grupy B, cynku, magnezu i żelaza. To doskonały zamiennik tradycyjnej mąki pszennej, zwłaszcza dla osób będących na diecie bezglutenowej. Wyróżnia się mąkę ryżową jasną (z białego ryżu) i pełnoziarnistą (z brązowego ryżu).

Mąka ryżowa ma wszechstronne zastosowanie. Stosuje się ją do produkcji makaronów, papieru ryżowego, pieczywa, krakersów, płatków śniadaniowych, chrupków, chipsów. Na bazie mąki ryżowej produkowane są kaszki dla niemowląt i osób z nietolerancjami pokarmowymi. W sklepach dostępne są kaszki mleczne i bezmleczne z dodatkami (owoce, ziarna) lub bez.

W kuchni, z mąki ryżowej można przygotować ciasta, babeczki, naleśniki, placki, ciastka, kluski, pierogi, puddingi i wiele innych. Ponadto, z mąki ryżowej można zrobić zakwas ryżowy. Wystarczy w wyparzonej słoiku wymieszać mąkę ryżową z ciepłą wodą (konsystencja powinna być gęsta), dodać odrobinę cukru, a następnie przykryć słoik gazą i pozostawić w ciepłym miejscu na kilka dni. Każdego dnia dodawać mąkę i wodę, aby utrzymać gęstą konsystencję zakwasu. Z powstałego zakwasu można przygotować barszcz, żurek lub upiec pyszne pieczywo.

Ponadto, mąka ryżowa to doskonały produkt kosmetyczny. W połączeniu z jogurtem naturalnym stanowi odżywczą maseczkę poprawiającą kondycję skóry.

Mąkę ryżową można zrobić samodzielnie w domu. Wystarczy zmielić ziarenka ryżu (najlepiej pełnoziarnistego) w młynku do kawy lub blenderze.

Białko ryżowe – produkt otrzymywany z ryżu (najczęściej brązowego) poddawanego działaniu enzymów, pod których wpływem następuje oddzielenie białek od węglowodanów. Charakteryzuje się lekko słodkim smakiem i dobrą rozpuszczalnością w płynach. Dzięki dużej zawartości białka (70 – 95 %) i aminokwasów (z wyjątkiem lizyny), jest doskonałym budulcem mięśni i wspomaga ich regenerację po wysiłku. Białko ryżowe jest składnikiem odżywek białkowych i produktów proteinowych dla sportowców. Można dodać je do soku, koktajlu oraz dodać do wypieków. To produkt odpowiedni dla alergików i wegan, gdyż nie zawiera laktozy i glutenu. Dieta bogata w białko z ryżu może pomóc w redukcji tkanki tłuszczowej.

Makarony ryżowe – produkty wytwarzane z mąki ryżowej i wody. Mogą być w różnych kształtach: świderki, rurki, wstążki, nitki. Są lekkostrawne, niskokaloryczne i naturalnie bezglutenowe. Można przygotować je poprzez zalanie wrzątkiem (makarony typu instant) lub gotowanie kilka minut w osolonej wodzie, a następnie przepłukanie zimną wodą, aby zapobiec sklejanii. Makarony ryżowe typu noodle (np. udon, ramen) są rodzajem makaronu charakterystycznym dla dań kuchni azjatyckiej, m.in. zup (np. ramen), dań smażonych w woku (np. pad thai) i sałatek. IG makaronów ryżowych jest różny (IG 30 - 100), w zależności od rodzaju ryżu zastosowanego do produkcji makaronu. Najlepiej wybierać makaron z ryżu pełnoziarnistego np. brązowego, ze względu na niższy IG i wyższą wartość żywieniową w porównaniu z makaronem produkowanym z białego ryżu.

Papier ryżowy – okrągłe, półprzezroczyste, cienkie arkusze otrzymywane z mąki ryżowej, tapioki, wody i soli, a następnie formowane i suszone. Dodatek tapioki sprawia, że papier jest bardziej przezroczysty, cieńszy i mniej podatny na pękanie. Papier ryżowy stosuje się do przygotowania sajgonów (spring rollsów). Wystarczy zwilżyć papier wodą, a następnie nałożyć farsz i zawinąć. Można podawać je smażone bądź nie, z dodatkiem różnych sosów.

Płatki ryżowe – otrzymywane z ziaren ryżu poddawanych działaniu pary wodnej, suszeniu i prasowaniu. Są lekkostrawne, naturalnie bezglutenowe oraz bogate w białko, węglowodany, witaminy z grupy B (B1, B2), wapń i żelazo. Dzięki dużej zawartości węglowodanów złożonych płatki ryżowe na dłużej zapewniają uczucie sytości. Płatki ryżowe to doskonała baza pożywnych śniadań (płatki na mleku lub napoju roślinnym, kleik ryżowy, pudding) oraz składnik do zagęszczania zup i sosów. Można przygotować z nich zarówno dania na słodko, jak i na słono.

Ryż preparowany – lekkie, puszyste i chrupiące ziarenka otrzymywane w procesie ekspandowania. Proces ten polega na poddaniu ryżu działaniu wysokiej temperatury i ciśnienia pod wpływem gorącej pary wodnej, w wyniku czego następuje zwiększenie objętości ziaren. Ryż ekspandowany stanowi doskonałą przekąskę lub dodatek do jogurtu, owsianki, musli, wypieków, batonów, deserów i kremów. Doskonale sprawdzi się do przygotowania słodkich szyszek i kulek.

Wafle i chrupki ryżowe – chrupiące, lekkie przekąski na bazie ryżu, które powstają w procesie ekstruzji ziaren ryżu. Ekstruzja polega na podgrzewaniu ziaren pod wysokim ciśnieniem, powodując zmianę ich struktury. Wafle i chrupki ryżowe są niskokaloryczne i bezglutenowe, co czyni je idealnym zamiennikiem tradycyjnego pieczywa.

Można spożywać je na słodko i na słono z różnymi dodatkami, np. twarogiem, serkiem, jogurtem, pastą, wędliną, serem, dżemem, masłem orzechowym. Najlepiej wybierać wafle i chrupki z brązowego ryżu, który charakteryzuje się wyższą wartością odżywczą i mają niższy indeks glikemiczny w porównaniu z produktami wytworzonymi z białego ryżu.

Napój ryżowy – jest otrzymywany z ryżu i wody z dodatkiem soli i olejów roślinnych. Jest niskokaloryczny (zawiera ok. 50 kcal w 100 ml), lekkostrawny oraz nie zawiera glutenu i laktozy. W porównaniu z innymi napojami roślinnymi zawiera większe ilości węglowodanów, co wpływa na jego słodki smak. Często napoje ryżowe wzbogacone są w witaminy (z grupy B, D) i składniki mineralne. Napój ryżowy to doskonały zamiennik mleka krowiego dla osób na diecie wegańskiej i bezlaktozowej, jednak nie jest polecany cukrzykom, ze względu na dużą zawartość węglowodanów. Na bazie napoju ryżowego można przygotować owsiankę, kaszkę, koktajl, budyń oraz desery z różnymi dodatkami. Doskonale sprawdzi się również jako dodatek do wypieków, placek, racuchów, naleśników.

Ocet ryżowy – produkt powstający z wina ryżowego poddanego procesowi fermentacji octowej. Wykazuje właściwości przeciwzapalne, pomaga obniżyć poziom cholesterolu oraz wzmocnić odporność. Jest głównym składnikiem stosowanym w kuchni azjatyckiej (sushi, surówki, warzywa pieczone, dania słodko – kwaśne, zupy, sosy, dressingi, marynaty, dodatek do ryb i owoców morza).



Olej ryżowy – powstaje z otręb ryżowych. Bogaty w kwasy tłuszczowe (z rodziny omega 6 i 9, nasycone kwasy tłuszczowe), tokoferole, skwalen, witaminy z grupy B i antyoksydanty (gamma oryzanol, witamina E). Gamma oryzanol zawarty w oleju ryżowym obniża ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu, wykazuje działanie przeciwcukrzycowe i przeciwnowotworowe, pomaga w dolegliwościach przewodu pokarmowego oraz działa regenerująco na wątrobę. W Japonii stosuje się go w leczeniu objawów menopauzy i nerwicy. Olej ryżowy nadaje się do smażenia, przygotowania sałatek, surówek, sosów, dressingów. Ponadto, dzięki unikalnym właściwościom znalazł zastosowanie w przemyśle kosmetycznym. W Azji powszechnie stosowany jest do pielęgnacji włosów (nawilża, dodaje blasku i sprężystości) oraz do masażu i pielęgnacji skóry (działanie ujędniające, nawilżające, regenerujące, rozświetlające). Najbardziej polecany do cery suchej, odwodnionej, dojrzałej i wrażliwej. Olej ryżowy znajdziemy w kremach do twarzy, balsamach, płynach do demakijażu, szamponach, odżywkach, maskach i olejkach do włosów.



Miso shiro – gęsta pasta o intensywnym słonym smaku, produkowana ze sfermentowanych ziaren soi z dodatkiem soli i ziaren ryżu. Miso shiro dojrzewa przez wiele miesięcy, a nawet lat. Charakteryzuje się łagodnym, słodko-słonym smakiem. Zawiera sporą ilość białka i błonnika, witaminy z grupy B, składniki mineralne (cynk, mangan, żelazo, wapń) oraz pożyteczne bakterie fermentacji mlekowej, które wzmacniają odporność i wspomagają trawienie. Regularne spożywanie pasty miso może pomóc w obniżeniu cukru i cholesterolu we krwi oraz opóźnić procesy starzenia się. Pasta miso to podstawowy składnik japońskiej zupy miso oraz składnik marynat, sosów, glazury do pieczonych warzyw i mięs, ramenu i dań jednogarnkowych.

SUPLEMENTY DIETY NA CHOLESTEROL

Do produkcji suplementów diety wykorzystuje się ekstrakt ze sfermentowanego czerwonego ryżu. Sfermentowany ryż powstaje w procesie fermentacji wywołanej przez drożdże *Monascus purpureus*. Powstaje monakolina K – naturalna statyna obniżająca poziom cholesterolu we krwi.

Suplementy diety z sfermentowanym ryżem i karczochem mogą pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu. Nie można stosować ich jednocześnie z lekami obniżającymi cholesterol.

Marta Kowalska - Departament Jakości Bio Planet

bio bandits.

Wegański

MAJONEZ

KETCHUP

SOS MANGO-CHILI

Z BIO BANDITS
ZJESZ PYSZNIE!

PRZEKONAJ SIĘ SAM!

Bio produkty z ryżu:



PAPIER NA SPRING ROLLSY
I SAJGONKI BEZGLUTENOWY
BIO - AMAIZIN



NAPÓJ RYZOWY BEZ
DODATKU CUKRÓW
BEZGLUTENOWY BIO
- NATUMI



NAPÓJ RYZOWY
BEZ DODATKU CUKRÓW
BEZGLUTENOWY BIO 1 L
- THE BRIDGE



MAKARON (RYŻOWY)
NOODLE SPAGHETTI
BEZGLUTENOWY BIO
- TERRASANA



MAKARON (RYŻOWY
RAZOWY) ŚWIDERKI
BEZGLUTENOWY BIO
- RAPUNZEL



RYŻ BRAZOWY
EKSPANDOWANY BIO
- BIOMINKI



MISO SHIRO
(PASTA Z RYŻU I SOI)
BIO - LIMA



MAKA RYZOWA PEŁNOZIAR-
NISTA BEZGLUTENOWA BIO
- BIO PLANET



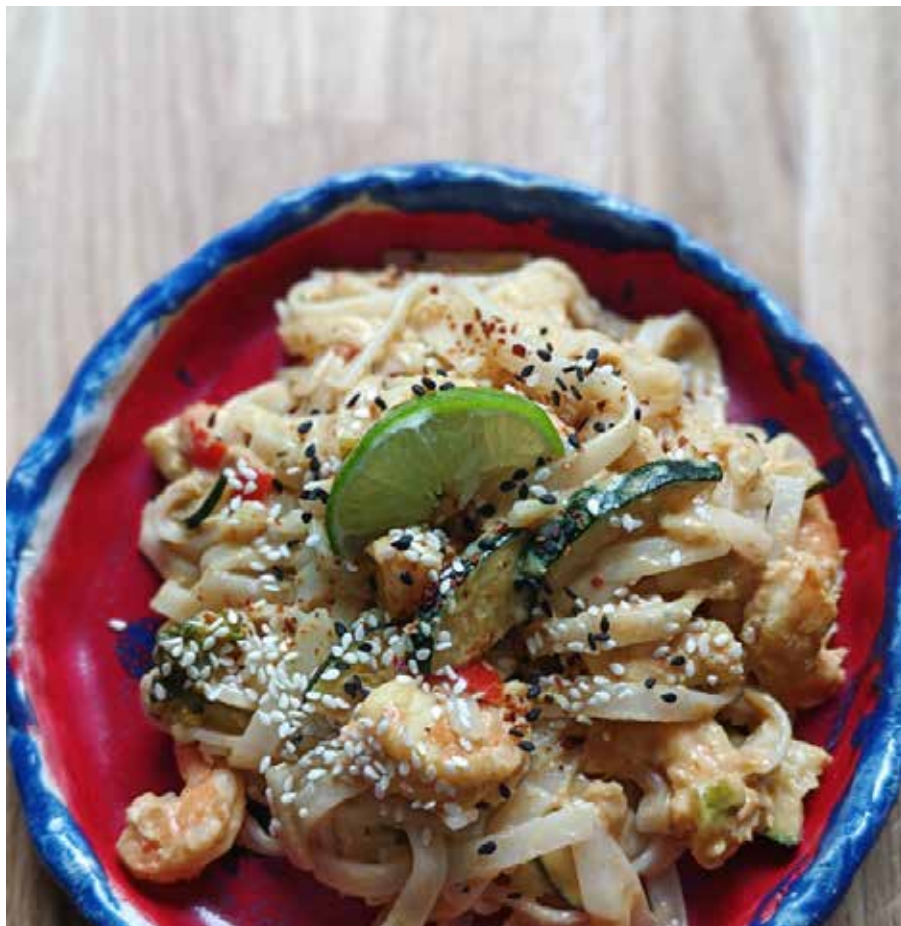
PŁATKI RYZOWE BIO
- BIO PLANET



OCET RYZOWY
DO SUSHI NIESŁODZONY
FILTROWANY
BEZGLUTENOWY BIO
(GENMAI SU VINEGAR)
- TERRASANA



MAKARON (RYŻOWY
TRÓJKOLOROWY) DLA DZIECI
DINOZAURY BEZGLUTENOWY
BIO - PASTA NATURA



MAKARON RYŻOWY Z KREWETKAMI



25 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

makaron ryżowy - 1 opakowanie
krewetki - 1 opakowanie
imbir świeży - kawałek
czosnek - 1 ząbek
mleko kokosowe - 1 szklanka
cukinia - 1/2 szt.
papryka czerwona - 1/2 szt.
curry - 1 łyżeczka
chili w płatkach - trochę
limonka - 1/2 szt.
brokuł - różyczki - kilka
sezam - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron ryżowy ugotować wg instrukcji, a w międzyczasie na rozgrzanym oleju lub maśle wrzucić pokrojony czosnek i przyprawy, następnie warzywa i krewetki, dodać mleko kokosowe, wszystko zagotować do połączenia składników.

KROK 2: Skropić sokiem z limonki. Wszystko wymieszać z makaronem, udekorować sezamem i chili i zjadać ze smakiem.

Kuchnia Michaliny

EDAMAME Z DZIKIM RYŻEM I LIMONKĄ



45 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

soja edamame z puszki (odcedzona) - 130 g
dziki ryż - 100 g
awokado - 1/2 szt.
ogórek - 1 kawałek
olej sezamowy - 1-2 łyżeczki
płatki chili - 1/2 łyżeczki
sok z limonki - 1/2 szt.
prażony sezam - do smaku
sól - do smaku
szczypiorek lub kolendra - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ugotuj dziki ryż według wskazówek na opakowaniu, odcedź i wystudź.

KROK 2: Ogórek i awokado pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj wszystkie składniki wraz z odcedzoną soją edamame razem. Dopraw chili, sokiem z limonki, olejem sezamowym i ziołami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz





KIMBAP - SEZAMOWE SUSHI



60 min

SKŁADNIKI (7 porcji):

ryż do sushi - 450 g

liście nori - 6 szt.

olej sezamowy - 2 łyżki

sól - 2 łyżeczki

Dodatek:

ogórek zielony - 1 szt.

papryka czerwona - 1 szt.

szczypior - pęk

marchew - 1 szt.

paluszków surimi - 5 szt.

japońska marynowana rzodkiew

- trochę

serek kanapkowy - do smaku

olej sezamowy do posmarowania rolek

- trochę

do podania:

sos sojowy, marynowany imbir, wasabi, sezam do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż płuczemy w zimnej wodzie, gotujemy według przepisu na opakowaniu, aż wchłonie całą wodę. Podczas gotowania solimy. Po lekkim przestudzeniu wlewamy olej sezamowy, mieszamy i zostawiamy, aż przestygnie.

KROK 2: Warzywa myjemy, ogórka, paprykę, jak i obraną marchewkę kroimy w cienkie słupki. Marchew ja delikatnie podsmażam kilka minut na oleju, aby delikatnie zmiękła. Paluszki surimi sparzam wrzątkiem, a następnie kroję na 4.

KROK 3: Na matę bambusową kładziemy listek nori, a na niego wykładamy równomiernie porcje ryżu, rozprowadzając delikatnie zwilżonymi w wodzie palcami. Następnie smarujemy serek kanapkowym i wykładamy ulubione składniki. Teraz pozostaje zrolować liść brzeg posmarować delikatnie wodą i skleić.

KROK 4: Odstawiamy do lodówki na około godzinę, aby ryż się dobrze schłodził i nie było problemu z krojeniem. Przed pokrojeniem smarujemy rolkę olejem sezamowym i posypujemy ziarnami sezamu.

elapolo



SMAŻONE TOFU Z SEZAMEM I MAKARONEM GRYCZANYM



40 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

makaron gryczany z batatami

- 1/2 opakowania

świeży groszek cukrowy - 1 garść

tofu naturalne - 150 g

składniki marynaty:

biały sezam - 2 łyżki

łagodny sos sojowy ciemny - 4 łyżki

ocet ryżowy - 2 łyżki

mąka kukurydziana - 1/2 łyżeczki

posiekany drobno czosnek - 1 ząbek

tarty świeży imbir - 1 łyżeczka

olej sezamowy - 1 łyżka

drobny cukier trzcinowy - 1 łyżeczka

chili w proszku - 1/4 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mieszamy składniki marynaty. Tofu osuszamy ręcznikiem papierowym, kroimy w nieduże kawałki, wkładamy do marynaty. Odstawiamy na 30 minut. Groszek obgotowujemy we wrzątku ok. 2 min, osączamy z wody. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzamy. Na patelni rozgrzewamy olej, wkładamy kawałki tofu, smażymy z każdej strony na złoto. Dodajemy resztę marynaty i groszek, zagotowujemy. Wkładamy makaron, mieszamy i natychmiast podajemy.

Iwona Kuczer



RYŻOWE PIEROGI Z JAGODAMI I CZEKOLADĄ



35 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka pszenna - 250 g

napój ryżowy basmati - 125 ml

olej rzepakowy - 3 łyżki

sól - szczypta

jagody mrożone - 250 g

czekolada gorzka - 50 g

orzechy włoskie - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do miski przesiewam mąkę, wlewam gorący napój ryżowy, mieszam widelcem. Dodaję olej, sól. Ciasto wyrobiłam robotem, ale można też ręcznie zagnieść. Odstawiam na 30 minut, żeby odpoczęło i przykrywam ściereczką. Dziele na trzy części i formuję wałki. Z każdego odcinam kawałki ciasta na jednego pieroga. Wałkuję na stolnicy, układam na środku po łyżce jagód i sklejam. W garnku zagotowuję wodę, wkładam pierogi po kilka sztuk i gotuję na wolnym ogniu około 4 minuty. Wykładam na talerz. Do miseczki przekładam połamaną czekoladę i rozpuszczam w kąpieli wodnej. Pierogi polewam czekoladą, posypuję orzechami i jagodami.

mysza75

NAJPIERW MYŚLISZ: 'CO TO?' A POTEM: 'PYCHA!'



NOWOŚĆ



TERRASANA – ZAWSZE EKOLOGICZNA, NIGDY NUDNA.



ZWERGENWIESE
Fairtrauen in Bio



Dolce Vita w butelce:

ekologiczne ketchupy z włoskich pomidorów

2 pyszne smaki

pomidorowa
przyjemność



ekologiczne

wegańskie

bezglut-
nowe

Wyprodukowane w
Niemczech.





Makarony proteinowe

Makaron jest znany na całym świecie, a aktualnie wyróżnia się aż 300 jego rodzajów. Do niekwestionowanych zalet makaronu należy szybkość jego przygotowania oraz uniwersalność wykorzystania w wielu różnych daniach.

Makaron smakuje doskonale zarówno w daniach na słodko, jak i w wersji wytrawnej. Wystarczy kilka prostych składników, by danie z makaronem smakowało wyśmienicie. Zamiast za każdym razem decydować się na ten sam rodzaj makaronu zbożowego, spróbuj kolejnym razem inny. Sięgnij po makaron z roślin strączkowych z wysoką zawartością białka, czyli makaron proteinowy.

STRĄCZKI PEŁNE ZDROWIA

Rośliny strączkowe należą do rodziny bobowatych (motylkowatych) i są niezwykle wartościowym pożywieniem. Ich nasiona są drugim najważniejszym źródłem białka roślinnego w diecie człowieka. Nasiona roślin strączkowych zawierają wysoką zawartość białka (od 20 do 42 %) i witamin z grupy B takich jak tiamina, ryboflawina, niacyna i kwas foliowy. Strączkowe są także źródłem błonnika i składników mineralnych - fosforu, wapnia, magnezu, miedzi, żelaza i cynku. Oprócz tego nasiona strączkowych zawierają składniki aktywne biologicznie, w tym polifenole, oligosacharydy czy inhibitory enzymów proteolitycznych.

SPOŻYCIE RODZAJÓW BIAŁKA NA ŚWIECIE

Białko to jeden ze składników odżywczych, który stanowi kluczowy element codziennej diety. Jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej oraz pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. W strukturze spożycia białka ogółem dominuje spożycie białka roślinnego, jednak występują różnice między różnymi regionami świata.

W krajach rozwiniętych przeważa spożycie białka zwierzęcego, natomiast w krajach rozwijających się – roślinnego. Białko roślinne odgrywa kluczowe znaczenie w żywieniu ludzi zamieszkujących uboższe regiony świata.

BIAŁKO ROŚLINNE I ZWIERZĘCE - WYZWANIA

Zdaniem ekspertów, produkcja białka zwierzęcego wiąże się z wyższym zużyciem gruntów, wody i energii, co negatywnie wpływa na środowisko naturalne. W odpowiedzi na te wyzwania, diety oparte na surowcach roślinnych są uważane za efektywną strategię redukcji emisji gazów cieplarnianych związaną z produkcją żywności.

Spożycie białka roślinnego zwiększa się także ze względu na rosnący trend, jakim jest dieta wegetariańska i wegańska. Rosnąca popularność powstrzymywania się od spożywania żywności pochodzenia zwierzęcego może być motywowana względami ekologicznymi, humanitarnymi, etycznymi lub religijnymi.

Należy jednak pamiętać, że białka roślinne w poszczególnych roślinach mogą być niepełnowartościowe i ważne jest, aby w dietach roślinnych odpowiednio dobierać źródła białka, tak aby w efekcie pokryć zapotrzebowanie na wszystkie aminokwasy egzogenne. Białko roślin strączkowych charakteryzuje się wysoką wartością odżywczą, zbliżoną do pełnowartościowego białka mięsa. Uboższe jest jednak w tryptofan, metioninę i cysteinę, a bogatsze w lizynę. Umiejętne łączenie strączków z produktami zbożowymi i orzechami pozwala uzyskać pełną pulę aminokwasów, czyniąc je białkiem pełnowartościowym.

Niektóre nasiona roślin strączkowych charakteryzują się specyficzną barwą wynikającą z obecności różnych barwników w okrywie nasiennej. Przykładowo, zawartość chlorofilu (21 mg/100 g) determinuje zieloną barwę niedojrzałych nasion grochu, karotenoidy w soczewicy czerwonej (5 - 28 mg/100 g) nadają nasionom charakterystyczną czerwono-pomarańczową barwę. Te naturalne składniki barwiące decydują o atrakcyjnym wyglądzie produktów wytworzonych z nasion strączkowych.

Rośliny strączkowe niewątpliwie podnoszą także wartość odżywczą żywności. Istnieje wiele możliwości ich wykorzystania w przygotowywaniu nowych produktów o ulepszonych wartościach odżywczych, takich jak na przykład makarony proteinowe.



Powody, dla których warto jeść proteinowe makarony strączkowe

- Prosty, krótki skład – ze względu na sposób produkcji makarony z roślin strączkowych mają krótki skład i są doskonałym substytutem makaronów zbożowych.
- Wysoka zawartość białka – makarony strączkowe zawierają średnio dwa razy więcej białka niż makarony zbożowe – przykładowo:
 - makaron z soi ma średnio 42 g białka na 100 g,
 - makaron z soczewicy - ok. 25 g białka na 100 g,
 - z zielonego groszku - ok. 21 g białka na 100 g,
 - z ciecierzycy - około 20 g białka /100 g,
 - z fasoli czarnej - ok. 19 g białka/100 g,
 - z bobu - ok. 18 g białka /100 g).
- Z tego powodu makarony strączkowe są polecane osobom na diecie wegetariańskiej i wegańskiej, w trakcie odchudzania oraz osobom aktywnym fizycznie.
- Makarony strączkowe zawierają trzykrotnie więcej błonnika niż makarony zbożowe. To świetna propozycja dla osób dbających o sylwetkę.
- Makarony strączkowe to źródło witamin i minerałów - w zależności od rodzaju strączków, z których powstał makaron mogą się różnić składem i zawartością:
 - Makaron z ciecierzycy jest źródłem żelaza, manganu, miedzi i fosforu.
 - Makaron z soczewicy czerwonej to źródło tiaminy oraz żelaza, manganu, miedzi i kwasu foliowego (potrzebnego nie tylko kobietom w ciąży).
 - Makaron z groszku zielonego stanowi źródło żelaza, miedzi, manganu, kwasu foliowego i tiaminy.
- Szybkość przygotowania – w przeciwieństwie do nasion strączkowych, które przed spożyciem należy długo moczyć i gotować – makarony strączkowe nie wymagają wielogodzinnych przygotowań i również dostarczają nam dużą ilość roślinnego białka.
- Różnorodność kolorów i kształtów – kolorowe makarony strączkowe są świetną alternatywą dla tradycyjnych makaronów zbożowych. Jeśli chodzi o kształt makaronów to przeważają świderki, penne, spaghetti, rurki, warkocze czy fettuccine. Kolorowe makarony strączkowe sprawdzą się doskonale w diecie dzieci, zwłaszcza niejadków. Z takim makaronem żadne danie nie będzie już nudne.
- Ciekawy dodatek do dań – makaron proteinowy z roślin strączkowych będzie oryginalnym składnikiem na naszym stole.

MAKARONY ZE STRĄCZKÓW - PEŁNE BIAŁKA I BEZ GLUTENU

Niektórzy powstrzymują się przed spróbowaniem proteinowych makaronów z roślin strączkowych z obawy o smak (inny niż „tradycyjny” makaron zbożowy), sposób gotowania czy konsystencję. Makarony strączkowe, głównie za sprawą braku glutenu w składnikach mają nieco inną strukturę niż ich zbożowe odpowiedniki.

Makarony z roślin strączkowych z reguły są delikatniejsze i bardziej podatne na rozgotowanie, są odrobinę mniej sprężyste i mogą mieć lekką tendencję do sklejania. W smaku można wyczuć delikatne, nowe nuty, lecz nie na tyle intensywne, by makarony te straciły swój uniwersalny charakter i pasowały do szerokiej gamy składników.

JAK UGOTOWAĆ MAKARON ZE STRĄCZKÓW?

W zależności od rodzaju makaronu proteinowego 100 gramów gotuje się w jednym litrze osolonej wody od 4 do 6 minut. Niektórzy producenci polecają dodać do gotującej się wody łyżkę oliwy z oliwek i przelać ugotowany makaron zimną wodą, choć nie jest to konieczne.

Z CZYM PODAWAĆ?

Makarony proteinowe można jeść na ciepło posypane startym parmezanem i świeżymi ziołami, z dodatkiem ulubionych sosów (pesto, pomidorowym, śmietanowym), warzywami (szpinakiem, pomidorami, cukinią, papryką), a także z mięsem (kurczak, wołowina, krewetki) lub tofu. Możemy je dodać do zapiekanek lub zupy zamiast zbożowego makaronu (np. makaron z ciecierzycy dobrze komponuje się w rosole). Można je jeść również na zimno np. w postaci sałatki lub podawać na słodko, np. z białym serem, orzechami i owocami.

PODSUMOWANIE

Makarony proteinowe mogą stanowić doskonałe urozmaicenie w diecie roślinnej lub bezglutenowej. Będą idealne w jadłospisie dzieci, które nie lubią warzyw. Z powodzeniem wykorzystamy je w dietach redukcyjnych i uwzględniających indeks glikemiczny. Duży wybór proteinowych makaronów strączkowych pozwala nam na komponowanie coraz bardziej odżywczych i ciekawych dań.

Kamila Koźniewska

- Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet



MAKARON PROTEINOWY



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka pszenna pełnoziarnista - 300 g
mąka z ciecierzycy - 100 g
białko ryżowe w proszku - 50 g
białka jaj - 8 szt.
sól - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do misy miksera wsypujemy mąki i białko oraz sól. Dodajemy białka jaj i wyrabiamy ciasto. Ciasto powinno wyjść jednolite, bardzo gęste nawet lekko twarde. Jeśli jest taka potrzeba można dodać kilka łyżek ciepłej wody lub podsypać mąką.

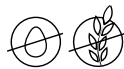
KROK 2: Gotowe ciasto jeszcze chwilę wyrabiamy ręcznie. Następnie dzielimy na kawałki, rozwałkowujemy dość cienko, oprószamy mąką i wcieramy ją w ciasto.

KROK 3: Kroimy na makaron lub przepuszczamy przez maszynkę do makaronu. Gotujemy 3 minuty w osolonym wrzątku.

Dorota Rozbicka



ZAPIEKANKA PROTEINOWA



60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

makaron proteinowy z groszku zielonego - 250 g
filet z piersi kurczaka lub indyka - 400 g
szpinak - 250 g
serek śmietankowy kanapkowy - 300 g
czosnek - 4 ząbki
mozzarella tarta lub w kulkach - 130 g
sól - do smaku
pieprz - do smaku
do posypania:
rukola - 4 garści
pomidorki - 4 szt.
proszek grzybowy z kurek (opcjonalnie) - 4 łyżeczki
lub
posypka z orzechów lub nasion - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Gotujemy makaron minutę dwie krócej niż na instrukcji przygotowania, aby nie rozgotować makaronu. Odcedzamy.

KROK 2: Mięso kroimy w drobną kostkę. Na patelnię wlewamy trochę oleju lub masło klarowane i podsmażamy mięso, solimy i pieprzymy do smaku, po chwili dodajemy przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, chwilę dusimy, dodajemy przepłukany i odwirowany szpinak. Gdy szpinak zmięknie i zmniejszy swoją objętość układamy serek i mieszamy do jego rozpuszczenia.

KROK 3: Do naczynia żaroodpornego układamy makaron. Wlewamy sos. Układamy kulki mozzarelli (przecięte na pół). Zapiekamy ok. 30 - 40 min. Przed podaniem możemy przemieszać zawartość naczynia, posypać rukolą, roszponką (lub inną zieleniną), pomidorkami, posypać orzeszkami, nasionami lub proszkiem grzybowym.

Barbara Strużyna



MAKARON Z CZERWONEJ SOCZEWICY Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIELONĄ FASOLKĄ

25 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

makaron z czerwonej soczewicy - 300 g
 czosnek - 1 ząbek
 suszone pomidory - 5 szt.
 zielona fasolka - 250 g
 natka - 1 łyżka
 oliwa z oliwek - 1 łyżka
 skórka z cytryny - do smaku
 sól - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron gotujemy w osolonej wodzie 6 minut.

KROK 2: W drugim garnku gotujemy fasolkę szparagową. Odcedzamy. Na lekko rozgrzanej oliwie odsmażamy czosnek, tak aby zaaromatyzować olej. Dodajemy do oliwy odcedzoną fasolkę i makaron. Następnie posiekane suszone pomidory. Mieszymy.

KROK 3: Na wierzch posypujemy natką i skórką z otartej cytryny. Doprawiamy solą i pieprzem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

MAKARON Z GROSZKU Z SERKIEM WIEJSKIM I CEBULKĄ

20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

makaron z groszku zielonego - 250 g
 oliwa - 50 ml
 cebula - 2 szt.
 czosnek granulowany - 1 łyżeczka
 serek wiejski - 200 g
 marchew - 2 szt.
 sól - do smaku
 pieprz - do smaku
 kiełki groszku do podania - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zaczynamy od ugotowania makaronu al'dente zgodnie z przepisem na opakowaniu.

KROK 2: Następnie na dużej patelni rozgrzewamy oliwę i szklimy na niej drobniutko posiekana cebulę. Potem marchewki kroimy w zapałkę i dodajemy do cebuli, podsmażamy około minuty. Następnie na patelnię dodajemy sól, pieprz, czosnek granulowany i serek wiejski. Od razu wrzucamy odcedzony makaron i mieszamy wszystko. Finalnie doprawiamy do smaku, podajemy ozdobione kiełkami groszku.

Dorota Rozbicka



ZAPIEKANKA MAKARONOWA W SOSIE POMIDOROWYM Z WEGAŃSKIM BESZAMELEM



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

makaron z soczewicy lub zielonego groszku - 150 g
pomidory krojone z puszki - 1 opakowanie
oliwa z oliwek - 4 łyżki
sól - do smaku
papryczka chili - do smaku
czosnek - 1 ząbek
marchew - 1 szt.
sos sojowy - 1 łyżka
napój sojowy lub z groszku - 200 ml
mąka orkiszowa - 1 łyżka
płatki drożdżowe - 10 g
gałka muskatołowa - 1 szczypta
pieprz - do smaku
tymianek świeże listki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy i przesmażyć posiekany czosnek oraz plasterki marchewki. Dodać pomidory, sól, pieprz, oregano i dusić sos kilka minut. Wrzucić ugotowany makaron, wymieszać i przełożyć do naczynia żaroodpornego.

KROK 2 (beszamel wegański): 2 łyżki oliwy wlać do rondla, dodać mąkę i chwilę smażyć, wlać napój sojowy, doprawić gałką muskatołową oraz solą i pieprzem do smaku. Na koniec dodać płatki drożdżowe. Mieszać trzepaczką do uzyskania gładkiej konsystencji. Makaron zalać wegańskim beszamelem i zapiekać w 200 °C 20 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



AMAIZIN ORGANIC



**SŁODKIE
I CHRUPIAĆE
NA BAZIE
EKOLOGICZNEGO
NAPOJU
KOKOSOWEGO**



MAKARON DLA DIABETYKA I NIE TYLKO



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

makaron dla diabetyków - 200 g
pieczarki, boczniki lub inne grzyby
sezonowe - 250 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 1-2 szt.
oliwa z oliwek - 2-3 łyżki
zioła np. natka pietruszki - 1 łyżka
pieprz ziołowy - 1/2 łyżeczki
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.

KROK 2: Grzyby pokroić w plasterki, cebulkę pokroić w kostkę, a czosnek przeciśnąć przez praskę.

KROK 3: Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pieprz ziołowy i chwilę smażyć.

KROK 4: Dodać pokrojone grzyby i warzywa, doprawić solą i dusić chwilę.

KROK 5: Dodać makaron i wymieszać. Przełożyć na talerz posypać natką i doprawić pieprzem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



WARSTWOWA SAŁATKA Z BROKUŁAMI I TUŃCZYKIEM



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

brokuły mrożone - 250g g
ogórki kiszone - 3 szt.
papryka - 1 szt.
jajka - 3 szt.
makaron z ciecierzycy - 100 g
cebula czerwona - 1 szt.
tuńczyk w oleju - 170 g
cytryna - 1 szt.
oliwa z oliwek - 4 łyżki
sól - 2 łyżeczki
pieprz - 0,5 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Brokuły mrożone ugotować w osolonej wodzie i ostudzić. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, również ostudzić.

KROK 2: Jajka ugotować na twardo. Ogórki, paprykę, cebulę, jajka pokroić w kostkę. Tuńczyka odcedzić z nadmiaru oleju i rozdrobnić widelcem.

KROK 3: W naczyniu ułożyć warstwę makaronu, następnie ogórków, cebuli, papryki, tuńczyka, jajka i brokułów. Całość skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Justynkaaaa88

Better Than Foods

Organic Lifestyle Made Easy!



Ekologiczne makarony konjac wyprodukowane z trzech składników: wody, ekologicznej mąki konjac i ekologicznego błonnika owsianego.

Dostępne w wielu różnych kształtach. Bogate źródło błonnika pokarmowego idealne dla wegan i na diecie bezglutenowej.

|POLECANE W DIECIE KETO|

|GOTOWE W 2 MINUTY|





takie proste
Primavika



POZNAJ NASZE EKOLOGICZNE PYSZNOŚCI!



Białko roślinne daje siłę!

Białko to podstawowy budulec naszego ciała. Wspiera mięśnie, skórę, włosy, układ odpornościowy i hormonalny.

Dobrze zbilansowana dieta roślinna może dostarczyć niemal wszystkich niezbędnych aminokwasów – pod warunkiem, że zachowamy uwagę i różnorodność. Kiedy raz zaczniesz gotować wegetariańsko czy roślinnie – odkrywasz, że ograniczenia stają się inspiracją.



KHICHDI PRZECIWZAPALNE DANIE KUCHNI AZJATYCKIEJ



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

kasza gryczana lub komosa - 150 g
czerwona soczewica, czarna lub zielona - 60 g
cebula pokrojona w kostkę - 1 szt.
masło klarowane - ghee - 20 g
imbir - kawałek
czosnek - 2 ząbki
nasiona gorczycy - 1/2 łyżeczki
kurkuma - 1/2 łyżeczki
kmin - 1/2 łyżeczki
kolendra - 1/2 łyżeczki
curry w proszku - 1/2 łyżeczki
mała suszona czerwona papryczka chili - 1/2 szt.
sól - 5 g
woda lub bulion warzywny - 200 ml
marchew - 1 szt.
seler korzeń - 1/4 szt.
kalafior różyczki - kilka
kolendra nać - do smaku
limonka - 1/2 szt.
pomidorki - 5 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Soczewicę i kaszę gryczaną dobrze wymoczyć w wodzie. Ugotować al'dente w osobnych garnkach (patrz instrukcja na opakowaniach) i odcedzić. Pokroić w małą kostkę cebulę, a resztę warzyw na tej samej wielkości kostkę. To ważne ze względu na czas gotowania.

KROK 2: Rozgrzać patelnię, wrzucić masło ghee i podsmażyć cebulę przez 2-3 minuty. Zmniejszyć ogień i dodać imbir wraz z czosnkiem i smażyć kilka minut. Dodać wszystkie przyprawy i smażyć przez 2 minuty mieszając. Dodać pokrojone warzywa i smażyć 4-5 minut. Następnie dodać odcedzoną soczewicę i kaszę gryczaną, wodę lub bulion i doprowadzić do wrzenia i przykryć pokrywką. Zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez 5 minut.

KROK 3: Nałożyć do misek. Na wierzch rozłożyć świeżą kolendrę. Doprawić pieprzem oraz odrobiną soku z limonki.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Zima 2025/26 gotuj w stylu eko.pl 39



TEMPEH W SOSIE SŁODKO KWAŚNYM



20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

komosa - 120 g
tempeh naturalny - 145 g
marynata:
sos sojowy bezglutenowy - 50 ml
sriracha - 1-2 łyżeczka
świeży imbir - 2 cm
czosnek - 1 ząbek
mąka ziemniaczana - 1 łyżeczka
limonka - 1/2 szt.
syrop klonowy - 1 łyżka
olej - 2 łyżki
sól i czarny pieprz - do smaku
szczypiorek - do smaku
kimchi - trochę
sezam - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ugotować komosę według instrukcji na opakowaniu. Kostkę tempehu pokroić na plastry. Na dno średniej patelni wlać wodę i umieścić koszyk do parowania. Ułożyć kawałki tempehu przykryć pokrywką i gotować 8 - 10 minut. Wyjąć uparowane kawałki tempehu, wyjąć koszyk z patelni, wylać wodę i osuszyć patelnię.

KROK 2: W misce wymieszać składniki marynaty: sos sojowy, przeciśnięty czosnek, miód, starty na tarce imbir, sos sriracha, sól i pieprz oraz mąkę ziemniaczaną. Wkruszyć lekko ostudzone tempeh i obtoczyć go w marynacie. Rozgrzać olej na patelni i przelać całą zawartość miski. Mieszać cały czas aż całość się zrumieni około 3-4 minuty. Można podlać odrobiną wody. Podawać od razu np. z kimchi lub inną kiszonką.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

STEK Z CZERWONEJ KAPUSTY Z KASZĄ, CZARNĄ SOCZEWICĄ I KURKAMI Z SOSEM Z TAHINY



45 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

kapusta czerwona - 1 szt.
sos sojowy bezglutenowy - 3 łyżki
syrop klonowy - 1/2-1 łyżki
oliwa z oliwek - 50 ml
kolendra w ziarnach - do smaku
chili w płatkach - szczypta
kasza gryczana - 100 g
soczewica czarna beluga - 1/2 szklanki
kurki lub pieczarki - 200 g
czosnek - 1 ząbek
natka pietruszki - trochę
limonka - 1 szt.
sól - do smaku
tahina - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z kapusty wykrawamy dwa steiki. Z łyżki sosu sojowego, połowy łyżki syropu klonowego, oliwy, chili i kolendry robimy marynatę. Smarujemy steiki z każdej strony. Wstawiamy do piekarnika na 30 minut. W tym samym czasie wstawiamy soczewicę oraz kaszę gryczaną w osobnych garnkach i gotujemy według wskazówek producenta. Odcędzamy i odstawiamy na bok. Z tahiny, reszty sosu sojowego, soku z połowy limonki i reszty syropu klonowego robimy sos. Jeśli będzie za gęste można dodać trochę wody. Kurki lub pokrojone pieczarki smażymy krótko na oliwie z ząbkem czosnku. Na talerz nakładamy kaszę oraz soczewicę i kapustę, a na wierzch grzyby. Całość polewamy sosem z tahini i posypujemy natką.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz





BOWL Z SZARPANYMI BOCZNIAKAMI



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

komosa - 70 g
marchewka - 1 szt.
kapusta czerwona - 1/4 szt.
boczniki - 250 g
oliwa - 2 łyżki
czosnek - 1 ząbek
cebula - 1 szt.
ocet - 2 łyżeczki
koncentrat pomidorowy - 3-4 łyżeczki
woda - 1/2 szklanki
syrop klonowy - 1 łyżeczka
musztarda dijon - 1 łyżeczka
sos sojowy bezglutenowy - 1 łyżka
sól i pieprz - do smaku
olej sezamowy - trochę
ocet ryżowy - 1 łyżeczka
sezam czarny - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Komosę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.

KROK 2: Grzyby porwij wzdłuż na małe kawałki.

KROK 3: Cebulę pokrój w piórka, a czosnek w plasterki.

KROK 4: Na oleju zacznij smażyć cebulę z czosnkiem, dodaj grzyby i smaż, aż się zmniejszy o połowę objętość, potem dodaj koncentrat, syrop klonowy, ocet, musztardę oraz sos sojowy i zamieszaj. Następnie dolej wodę i nakryj pokrywką. Duś kilka minut.

KROK 5: Kapustę drobno poszatkuj, skrop sokiem z limonki, posól i posyp płatkami chili. Marchewkę zetrzyj na tarce o dużych oczkach i dopraw według własnego uznania np. olejem sezamowym i octem ryżowym. Wyłóż danie, posyp sezamem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

PIECZONY TEMPEH Z WARZYWAMI



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

tempeh - 1 opakowanie
cukinia - 1 szt.
papryka - 1 szt.
marchew - 1 szt.
kalafior różyczki - kilka
cebula - 1 szt.
pomidorki - 2 garści
oliwa - 3-4 łyżki
rozmaryn - 1 łyżeczka
tymianek - 1 łyżeczka
sos sojowy bezglutenowy - 2 łyżki
syrop klonowy - 2 łyżeczki
czosnek - 1-2 ząbek
imbir świeży - kawałek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Na dno naczynia żaroodpornego wlać oliwę, sos sojowy i syrop klonowy, dodać rozmaryn i czosnek.

KROK 2: Warzywa i wędzony tempeh pokroić w dużą kostkę, wymieszać rękami. Zapiekać 190° C przez 30-40 minut. Pyszne na ciepło i na zimno. Danie można przygotować także w air fryerze.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



Bulion jest najważniejszą częścią każdej zupy, bo jeśli bulion jest dobry, to i zupa będzie pyszna!

Przygotowanie dobrego bulionu wymaga czasu. Masz wolne 12 godzin?

Prawdopodobnie nie, dlatego zrobiliśmy bulion właśnie dla Ciebie.

Wystarczy przelać go do garnka, dodać ulubione dodatki i gotowe. **Smacznego!**



**Food
studio**





Obróbka warzyw

Doskonale wiemy, jak ważna jest obecność warzyw w naszej codziennej diecie. Warto wiedzieć, jak je przyrządzić, aby zachowały pyszny smak, zapach i nie straciły cennych wartości odżywczych.

WARZYWA NA SUROWO

Surowe warzywa są jędrne, chrupiące, a przede wszystkim zdrowe. Dzięki temu, że nie zostały poddane obróbce termicznej, zachowują pełnię witamin i wartości odżywczych. Surowe warzywa są doskonałą przekąską między posiłkami, a także nieodłącznym elementem dań. Najzdrowsze warzywa na surowo to z pewnością korzeń selera, korzeń pietruszki, buraki czy papryka. Znajdziemy w nich mnóstwo witamin, minerałów i błonnika. Dobrze jest też zrobić z nich sok lub smoothie. Zaskoczeniem dla niektórych będzie fakt, że na surowo można jeść cukinię, którą zwykle zjada się pieczoną lub smażoną. Na surowo można jeść też szpinak, jednak osoby cierpiące na kamice nerkową powinny je spożywać w ograniczonym zakresie i po delikatnym zblanszowaniu. Na surowo warto zjeść kapustę, a także cebulę i czosnek. Ząbki czosnku najlepiej wcześniej zgnieść w prasce, ponieważ dopiero po rozdrobnieniu uwalniają się enzymy korzystne dla naszego organizmu. Brokuł może być spożywany na surowo, ale nie przez osoby z problemami tarczycy (surowy brokuł zawiera wolotwórcze goitrogeny, które podczas gotowania bez przykrycia ulegają dezaktywacji). Sulforafan – przeciwutleniacz występujący w największych ilościach w kiełkach brokułu oraz samym brokule jest najlepiej przyswajalny po około 20 minutach od poszatkowania brokułu. Sulforafan podczas gotowania zanika, lecz niektóre badania wskazują, że dodanie odrobiny sproszkowanej gorczycy lub surowej, poszatkowanej cebuli może podnieść poziom sulforafanu.

Warto pamiętać, że duża zawartość błonnika pokarmowego zawarta w surowych warzywach może powodować gazy oraz niestrawność, zwłaszcza u osób z chorobami przewodu pokarmowego.

JAKICH WARZYW NIE MOŻNA JEŚĆ NA SUROWO?

- **brukselka, jarmuż** - zawierają goitrogeny, nazywane substancjami antyodżywczymi, które zaburzają wchłanianie jodu przez tarczycę. Na szczęście substancje te ulatniają się podczas gotowania bez przykrycia.

- **ziemniaki** - spożycie surowych ziemniaków skutkuje nieprzyjemnymi doznaniem - wymiotami i gorączką.
- **ciecierzyca, groch, fasola** - zawierają fityniany, czyli inny rodzaj substancji antyodżywczych, które wiążą składniki mineralne w przewodzie pokarmowym, głównie żelazo i tym samym zaburzają jego wchłanianie. Fityniany znajdują się przede wszystkim w okrywie nasiennej ziarna, dlatego tak ważne jest wcześniejsze moczenie roślin strączkowych przez kilkanaście godzin, odlanie wody, a następnie ich długie gotowanie.
- **bakłażan** - zawiera solaninę, która może powodować problemy żołądkowe, takie jak wymioty i biegunka. Obróbka termiczna, np. gotowanie, pieczenie czy smażenie neutralizuje solaninę, dzięki czemu bakłażan staje się bezpieczny do spożycia i smaczny.

GOTOWANIE

Gotowanie warzyw sprawia, że tracą one nieco swoje prozdrowotne właściwości, jednocześnie jednak może poprawić się stopień wchłaniania niektórych składników odżywczych. Dotyczy to np. marchwi i dyni, gdzie zawarty w nich beta-karoten będzie lepiej dostępny, gdy ugotujemy je lub upieczemy. Podobnie pomidory - gotowane w porównaniu ze świeżymi cechują się wyższą koncentracją likopenu, który dodatkowo staje się lepiej przyswajalny. Najwięcej likopenu znajduje się w nasionach i skórce pomidora.

Warzywa najlepiej wrzucać bezpośrednio do gotującej się wody, gotować je w możliwie jak największych kawałkach, a przy tym względnie krótko. Zbyt długa obróbka termiczna sprawia, że warzywa tracą cenne witaminy i minerały. Największe straty podczas gotowania warzyw obserwuje się w przypadku witaminy C. Jest wrażliwa na wysoką temperaturę i rozpuszczalna w wodzie, dlatego łatwo ulega degradacji i wypłukiwaniu podczas gotowania. Im dłużej gotujemy, tym więcej witaminy C tracimy. Czerwona papryka gotowana 5 minut straci 12 % witaminy C, po 15 minutach 35 %, a po pół godziny 65 %.

Długie gotowanie wpływa także na straty karotenów, polifenoli i zdolność neutralizacji wolnych rodników.

GOTOWANIE NA PARZE

Gotowanie na parze zyskuje coraz większą popularność jako zdrowa metoda przygotowywania potraw. To najbardziej wskazany sposób gotowania w przypadku diety lekkostrawnej, a także diet odchudzających.

Gotowanie na parze pozwala na przygotowanie dań bogatych w witaminy i składniki odżywcze. W rzeczywistości można zachować od 30 do 50 % więcej wartości odżywczych w porównaniu do tradycyjnego gotowania czy smażenia.

Potrawy przyrządzane na parze wyróżniają się doskonałym smakiem, a warzywa pozostają chrupiące i jędrne. Posiłki są również mniej kaloryczne niż te smażone na tłuszczu.

Dodatkowo, gotowanie na parze pozwala zachować naturalny, intensywny kolor warzyw, co sprawia, że potrawy wyglądają bardzo apetycznie. Ważna jest również oszczędność czasu, bowiem parowar lub garnek do gotowania na parze umożliwia jednoczesne, piętrowe gotowanie różnych składników, a przy tym eliminuje ryzyko przypalenia lub wykipienia. Gotowanie na parze to zdrowa, szybka i energooszczędna metoda przygotowywania posiłków.

PIECZENIE

Pieczenie pozwala na uzyskanie bardziej skoncentrowanego aromatu warzyw i chrupiącej skórki. Do tej metody obróbki idealnie nadają się wszystkie warzywa korzeniowe, czyli ziemniaki, buraki, bataty, marchew. Można także piec cukinię, bakłażan, cebulę, paprykę, kalafior czy brokuły. Gdy nie mamy pod ręką świeżych warzyw - warto skorzystać z mrożonek.

Warzywa przeznaczone do pieczenia myjemy, obieramy ze skórki (jeżeli jest taka potrzeba) i kroimy w dowolne kształty, np. słupki, plasterki, kostkę. Całość skrapiamy roztopionym masłem, oliwą z oliwek lub olejem. Spowoduje to wolniejsze wyparowanie wody, skórka zrobi się równomiernie chrupiąca, a miąższ będzie soczysty i delikatny.

Warzywa do zapiekania warto równomiernie rozłożyć i posypać ulubionymi przyprawami, na pewno idealnie będzie komponować się sól, pieprz, czosnek, rozmaryn, papryka i tymianek. Przed umieszczeniem warzyw w piekarniku należy upewnić się, że piekarnik jest już nagrany do odpowiedniej temperatury. W zależności od gatunku warzywa, optymalna temperatura do pieczenia to 180 - 200 °C.

Należy zawsze brać pod uwagę czas pieczenia i strukturę warzyw, gdy pieczemy je razem. Przykładowo ziemniaki upieką się szybciej niż buraki, a cukinia szybciej niż ziemniaki. Podczas pieczenia warzywa należy od czasu do czasu przemieszczać, aby się nie przypaliły i równomiernie się upiekły.

SMAŻENIE

Smażenie jest jedną z popularnych metod obróbki termicznej, ale budzi kontrowersje w kontekście zdrowego odżywiania. Krótkie smażenie warzyw pozwoli zachować wiele składników odżywczych, które mogą zostać utracone np. podczas dłuższego gotowania. Smażenie warzyw może znacznie poprawić ich smak, co na pewno zachęci do częstszego spożywania ich większej ilości, szczególnie wśród osób, które na co dzień nie przepadają za warzywami. Niestety smażenie, zwłaszcza w dużej ilości oleju, może znacząco zwiększyć kaloryczność warzyw. Nadmierne spożycie tłuszczu może prowadzić również do otyłości, chorób serca i innych dolegliwości zdrowotnych. Długie smażenie w wysokiej temperaturze może prowadzić do utraty cennych witamin i powstania szkodliwych związków (np. akrylamidu). Smażone warzywa mogą być jednak zdrowym i smacznym dodatkiem do diety, pod warunkiem, że są przygotowywane w odpowiedni sposób. Wybór odpowiednich dezodoryzowanych olejów o wysokiej temperaturze dymienia takich jak olej rzepakowy, olej słonecznikowy, olej ryżowy, olej z pestek winogron, olej z awokado, a także masło ghee lub oliwa z oliwek extra virgin, kontrola temperatury smażenia oraz ograniczenie ilości używanego tłuszczu mogą pomóc w zachowaniu wartości odżywczych warzyw i minimalizacji ryzyka dla zdrowia.

Zamiast smażenia warto rozważyć duszenie warzyw. Jest to forma obróbki termicznej rozpoczynająca się od podsmażenia warzyw na tłuszczu, a następnie ich gotowania we własnym soku, niewielkiej ilości wody lub bulionu. Duszenie pozwala wydobyć naturalny smak warzyw i sprawia, że stają się one bardziej aromatyczne. Metoda ta wymaga użycia mniejszej ilości tłuszczu niż smażenie, co czyni dania lżejszymi i zdrowszymi.

Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet





BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

BOGATE W
OMEGA - 3

Omega·Color

NIE
PODGRZEWAC

MIESZANKI OLEJU LNIANEGO
zmieniają dania w pełnowartościowe posiłki nadając
im owocowy i wyrazisty smak bez goryczki.



Seria Omega Color łączy delikatny, bogaty w omega-3 olej lniany z wysokiej jakości przyprawami, ekstraktami i olejami.



Poznaj Producenta



www.bioplanete.com/pl



Dystrybutor:

Bio Planet

www.bioplanet.pl



KOKTAJL PRZECIW PMS



5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

olej lniany - łyżeczka
szpinak - 1 garść
sałata - 2 listki
pomarańcza sok - 1 szt.
ogórek - 1 kawałek
ananas - 1 plaster
natka pietruszki - 1/2 pęku
mięta - trochę
burak - 1/2 szt.

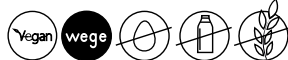
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Oberz buraka i drobno pokrój, ogórek przetnij na pół i łyżeczką wyjmij pestki, pomarańczę przekrój na pół i wyciśnij sok. Przełóż do wysokiego naczynia wszystkie składniki i zmiksuj. Przelej do szklanki. Pij na zdrowie.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



HUMMUS Z BIAŁĄ FASOLĄ I BURAKIEM



10 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

biała fasola - 1 słoik
ciecierzyca - 1 słoik
pasta tahina - 2 łyżki
czosnek - 2 ząbki
sok z cytryny - 1/2-1 szt.
skórka z cytryny - trochę
kmin rzymski mielony - 1 łyżeczka
papryczka chili w płatkach - do smaku
buraki ugotowane na parze - 2 szt.
sól - do smaku
dodatki: rzodkiewka, ogórek, nasiona (lnu, słonecznika, pestki dyni)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Fasolę i ciecierzycę odcedzam na sicie. Wody nie wylewam - posłuży do regulowania gęstości hummusu. Korzystam z buraków paczkowanych gotowanych na parze. Fasolę wraz z ciecierzycą umieszczam w malakserze, dodaję sok z cytryny, skórkę, buraki pokrojone na mniejsze kawałki, pastę z sezamu, sól, kmin i papryczkę chili oraz obrany czosnek. Całość miksuję do konsystencji kremu. Wykładam na talerz, polewam oliwą i dekoruję dodatkami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



RAGOUT Z BRĄZOWYCH PIECZAREK Z PESTO POMIDOROWYM



35 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

pieczarki brązowe - 300 g
cebula dymka - 1 szt.
masło - 1 łyżka
skrobia kukurydziana - 3/4 łyżki
tymianek świeży same listki - 1/2 łyżeczki
bulionetka warzywna - 1 łyżeczka
pieprz - do smaku
sól - do smaku
natka pietruszki posiekana - 1 łyżka
pesto z suszonych pomidorów - 3 - 4 łyżeczki
garnek do gotowania na parze

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pieczarki opłukać i pokroić w cienkie plasterki. Ułożyć w naczyniu do gotowania na parze razem z cebulą dymką, gotować na parze około 20 minut. Do drugiego garnka odlać 100 ml płynu z garnka do gotowania na parze (z odcedzeniem z pieczarek), dodać masło, bulionetkę warzywną, ugotowane pieczarki oraz posiekaną cebulę dymkę i gotować przez 3-4 minuty. Dodać pesto pomidorowe, tymianek, pietruszkę, sól, pieprz i skrobię kukurydzianą, dobrze wymieszać, gotować razem przez 1-2 minuty. Podawać z bagietką, kluseczkami lub ziemniakami.

Nikita



RATATOUILLE POST DR. DĄBROWSKIEJ



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

cebula - 1 szt.
cukinia - 2 szt.
bakłażan - 1 szt.
papryka - 1 szt.
passata pomidorowa - 300 ml
czosnek ząbki - 3 szt.
zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
sól - do smaku
pieprz - do smaku
sok z cytryny - do smaku

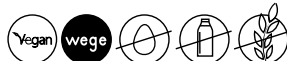
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zaczynamy od obrania cebuli i pokrojenia jej w kostkę. Następnie cebulę wrzucamy do suchego garnka i podsmażamy mieszając, aż zacznie lekko brązowieć. Dodajemy pozostałe warzywa pokrojone w dużą kostkę i przecier pomidorowy oraz sól, mieszamy. Gotujemy, aż warzywa zmiękną. Dodajemy starty przez praskę czosnek, zioła, pieprz, mieszamy. Doprawiamy do smaku sokiem z cytryny.

Dorota Rozbicka



KREM BURACZKOWO-DYNIOWY Z PISTACJAMI



60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

dynia hokkaido - 1/2 sztuki - 250 g
buraki czerwone małe - 1/2 kg
jabłko - 1 szt.
gruszka - 1 szt.
czosnek - 4 szt.
bulion warzywny w płynie - 1 litr

przyprawy:

sól - do smaku
pieprz do smaku
gałka muskatołowa - opcjonalnie - do smaku
ostra papryka w proszku chili - do smaku

dodatki:

pistacje - 4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Warzywa i owoce myjemy, dynię, jabłko i gruszkę kroimy na duże kawałki. Buraczki szorujemy i wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wraz z czosnkiem i pokrojonymi produktami.

KROK 2: Pieczemy w 180 °C przez około 40 min. Gdyby buraki jeszcze były twarde, a pozostałe warzywa należałoby ściągnąć, to podpiekamy jeszcze same buraki przez około 15 min.

KROK 3: Do garnka przelewamy bulion z kartonu oraz upieczone warzywa i owoce. Wyciskamy z łupinek czosnek.

KROK 4: Podgrzewamy, miksujemy i przyprawiamy solą, pieprzem, ostrą papryką, gałką muskatołową (jeśli ją lubimy). Na patelni delikatnie prażymy pistacje i posypujemy nimi zupę - krem.

Barbara Strużyna



Bio Organica Italia™
**WŁOSKIE
ROLNICTWO
EKOLOGICZNE**
Z pola na Twój stół

*Bez pestek, 100 %
ekologiczne, gotowe
do sałatek !*



Zeskanuj
i dowiedz
się więcej

Z MORZA MOŻLIWOŚCI WYBIERZ PROSTY SKŁAD



Chcesz poszerzyć swoją wiedzę na temat żywności ekologicznej?



Odwiedź stronę kampanii
„Przestaw się na eko – szukaj Euroliscia 2”



WWW.PRZESTAWSIENAEKO.EU

To prawdziwe kompendium eko-wiedzy!



Dofinansowane przez
Unię Europejską

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



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

Kapusta

Kapusta jest warzywem, które stanowi tradycyjny element diety krajów Europy Środkowej. Spożywana jest w dużych ilościach przez cały rok, zarówno w postaci surowej, jak i po obróbce cieplnej. Kapusta doskonale nadaje się do przechowywania, przetwarzania i kiszenia.

HISTORIA KAPUSTY

Wszystkie odmiany roślin kapustnych, w tym kapusta biała i czerwona pochodzą od kapusty dzikiej, rosnącej nad Morzem Śródziemnym i atlantyckim wybrzeżem Europy. Znana była już w rzymskiej i greckiej literaturze. Zainteresowanie nią wynikało wówczas bardziej z właściwości leczniczych niż spożywczych.

W Europie Północnej uprawę kapusty zapoczątkowali starożytni Celtowie i Germanie. W Polsce kapustę zaczęto uprawiać na przełomie XIV i XV wieku w specjalnych, wilgotnych ogrodach warzywnych zwanych kapustnikami lub w zwykłych ogródkach, pomiędzy innymi warzywami. Zne były w tym okresie dwie odmiany kapusty – biała i czerwona. Kapusta gościła powszechnie zarówno w ogródkach dworskich, jak i chłopskich. Jedzono ją przez cały rok, w dni powszednie i od święta, w połączeniu z ziemniakami, warzywami strączkowymi, kaszą lub bez żadnych dodatków, polane roztopionym smalcem, a w poście olejem.

WYGLĄD I UPRAWA KAPUSTY

Kapusta biała głowiasta jest rośliną dwuletnią, jednak do celów jadalnych wykorzystuje się ją jako warzywo jednoroczne. Zbudowana jest z korzenia, łodygi – głęba i pąka szczytowego – główki, złożonej ze spiralnie wyrastających i warstwowo ułożonych liści. Liście kapusty są duże, sztywne, mają różne odcienie zieleni i pokrywa je woskowy nalot. Kapusta najlepiej rośnie na żyznych glebach bogatych w próchnicę, madach, lessach i czarnych ziemiach.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Kapusta biała odgrywa bardzo ważną rolę dietetyczną z uwagi na zawartość witaminy C (około 48 mg/100 g), kwasów organicznych, glukozylanów, białka o korzystnym składzie aminokwasów oraz błonnika pokarmowego. Wartość energetyczna kapusty nie jest wysoka, gdyż 100 g świeżej masy dostarcza jedynie 33 kcal. Kapusta jest źródłem substancji mineralnych, m.in. sodu 19 mg/100 g, potasu 228 mg/100 g, wapnia 67 mg/100 g, fosforu 33 mg/100 g oraz magnezu 13 mg/100 g. Najwartościowsza jest kapusta biała spożywana na surowo,

gdyż gotowana traci dużo witamin, zwłaszcza witaminę C. Indeks glikemiczny kapusty surowej wynosi 15, co klasyfikuje ją jako produkt o niskim IG.

KAPUSTA KISZONA

Kiszenie jest jedną z najstarszych i powszechnie stosowanych metod konserwowania żywności. W procesie fermentacji powstaje kwas mlekowy, utrwalać kapustę i sprzyjający zachowaniu w niej witamin, w szczególności witaminy C i soli mineralnych (kiszona kapusta zawiera około 16 mg witaminy C w 100 g produktu).

Produkty fermentowane są w diecie człowieka podstawowym i naturalnym źródłem korzystnej mikrobioty probiotycznej, której właściwości zostały potwierdzone w wielu badaniach. Spożywanie produktów fermentowanych szczególnie polecane jest w okresie zimowym, kiedy dostęp do świeżych owoców i warzyw jest utrudniony. Kiszonki stanowią smaczny i już od dawna uznany dodatek do posiłków. Kapustę można kisić wraz z dodatkami, z którymi wprowadza się dodatkowe cukry, niezbędne w procesie kiszenia oraz nadające kiszonce określony smak. W dawnej kuchni wiejskiej kiszona kapusta była podstawą wielu potraw codziennych i świątecznych. Każda rodzina przygotowywała spore jej zapasy, w zależności od zamożności i liczby domowników. Przeważnie na zimę robiono kilka beczek kapusty. Sposób kiszenia kapusty w większości regionów był podobny, różnił się natomiast zestaw dodatków i przypraw, w zależności

od upodobań smakowych rodziny lub lokalnych tradycji kulinarnych. W

niektórych regionach do kiszenia przeznaczano kapustę zebraną dopiero po pierwszych przymrozkach, miała być wtedy słodsza i lepiej się kisiła.

Dno beczki wykładano kapuścianymi liśćmi i układano poszatkowaną kapustę, każdą warstwę udeptywając lub ubijając drewnianym tłuczkiem. Przed włożeniem do beczki uszatkowaną kapustę mieszano z solą albo posypywano solą każdą ubitą warstwę. Dla urozmaicenia smaku dodawano kminek, nasiona kopru, jagody jałowca, liście laurowe, żurawinę, borówki, krojoną marchew, a nawet całe jabłka.





KAPUSTA CZERWONA

Zwana również modrą kapustą - od kapusty białej różni się purpurowym kolorem, który zawdzięcza zawartym w liściach antocyjanom. Zawiera więcej witaminy C niż kapusta biała (54 mg/100 g). Z czerwonej kapusty przygotowuje się surówki, które nie wymagają żadnej obróbki termicznej, można ją także dusić i podsmażać. Gdy dysponujemy większą ilością wolnego czasu, warto przygotować na zimę sałatkę z czerwonej kapusty z dodatkiem jabłek, cebuli lub rodzynek.

CZY WIESZ, ŻE...?

- W polskiej medycynie ludowej świeże liście kapusty były stosowane w formie okładów, wykorzystywano je w leczeniu oparzeń, odmrożeń, stłuczeń, opuchnięć, wrzodów, gorączki, żyłaków, uządleń, chorób skóry, ran oraz aft. Ponadto używano je także jako środek przeciwbólowy w łagodzeniu bólu pleców, kolan, głowy, bólu reumatycznego czy też bólu piersi matek karmiących. Czasem liście świeże przed zastosowaniem były specjalnie przygotowywane – np. pieczono je (wrzody), zaparzano (ból reumatyczny), miazdżono (np. ropiejące rany, odmrożenia, stany zapalne) lub moczono w occie (ból głowy). Sok z kapusty stosowano na wrzody żołądka i dwunastnicy oraz w celu wzmocnienia organizmu. Sok z kiszonej kapusty wykorzystywano częściej i na znacznie większą liczbę dolegliwości: zewnętrznie na obrzęki kończyn, odmrożenia, ból głowy i zębów oraz jako środek stymulujący porost włosów, wewnętrznie w leczeniu dolegliwości układu pokarmowego, ale również przy gorączce, przeziębieniu i na wytrzęsienie.
- Gotowanie kapusty bez przykrycia pomaga zredukować gorzki posmak (pozwala na odparowanie olejów eterycznych) i uzyskać bardziej chrupiącą konsystencję kapusty. Co więcej, podczas takiej obróbki termicznej pozbywamy się naturalnych związków wolotwórczych (goitrogenów), wskutek czego gotowana kapusta może być spożywana w niewielkich ilościach nawet przez osoby zmagające się z niedoczynnością tarczycy.
- Roczne spożycie kapusty w Polsce kształtuje się na poziomie około 11 kg kapusty świeżej oraz 5 kg kapusty kiszonej na osobę.

DANIA Z KAPUSTY

Kapusta to warzywo, które możemy przygotować na wiele różnych sposobów. Można ją piec, gotować i dusić, dodawać jako dodatek do dań lub przygotować ją tak, by stanowiła główne danie. Poniżej kilka najpopularniejszych dań z kapustą:

surówka z białej kapusty

- obok poszatkwanej kapusty w składnikach najczęściej znajduje się starte jabłko, poszatkwany koperek, oliwa, sól, pieprz, cukier i sok z cytryny
- surówka Colesław – bardzo delikatna surówka ze składników jak powyżej, które łączymy ze sobą za pomocą majonezu

zasmażana młoda kapusta

- podawana z koperkiem i młodymi ziemniakami to przepis na letnie, lekkie danie

pierogi z kapustą

- popularne danie kuchni polskiej, charakteryzujące się delikatnym ciastem i wyrazistym farszem z kapusty kiszonej, często z dodatkiem grzybów

bigos

- składa się najczęściej z kapusty kiszonej, kapusty świeżej, różnych mięs i wędlin, suszonych grzybów, wędzonych śliwek, suszonych śliwek, cebuli, czerwonego wina lub miodu, przypraw do bigosu

gołąbki

- potrawa z farszu mięsnego zawiniętego w rolki z liści białej kapusty. Tradycyjnymi składnikami farszu obok mielonego mięsa wieprzowego jest ryż lub kasza z dodatkiem cebuli, grzybów i przypraw.

kapuśniak

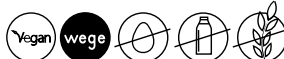
- to zupa z poszatkwanej kapusty białej (świeżej lub kiszonej) i warzyw, często na wywarze z wędzonego boczku lub z żeberek. Znana w kuchni polskiej góralska kwaśnica przygotowywana jest z kiszonej kapusty.

Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet





KAPUSTA KISZONA - Z JEDNEJ GŁÓWKI



30 min +

SKŁADNIKI (1 porcja):

kapusta biała - średniej wielkości - po skrojeniu - 2 kg
sól (np. kłodawska lub himalajska) - 2 łyżki
marchew - 2 szt.

do przygotowania:

słoik duży,
kamień / szklanka lub wkład do kiszenia,
pałka drewniana do ubijania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Szatkujemy kapustę ręcznie lub w robocie, przekładamy do miski. Marchew ścieramy na tarce, dodajemy do kapusty, posypujemy solą i ubijamy drewnianą pałką lub ugniatamy ręką.

KROK 2: Ubijamy kapustę co jakiś czas. Następnie przekładamy kapustę do dużego słoika partiami i za każdym razem ubijamy. Powinno wytrącić się tyle soku, aby przykryć ugniecione wiórki z kapusty. Wtedy przygniatamy kapustę szklanką, kamieniem lub wkładem do kiszenia, tak aby sok był ponad kapustą.

KROK 3: Obserwujemy kiszenie, soku może wydzielić się więcej więc warto podłożyć talerzyk pod słoik. Nie przykrywamy szczelnie słoja, bo musi być dostęp powietrza i możliwość odgazowania kiszonki, możemy go przykryć ściereczką.

KROK 4: Po siedmiu dniach można spróbować kiszonki i zdecydować, czy nam odpowiada, czy chcemy bardziej miękką i kwaśną kapustę o intensywniejszym zapachu. Zamknięcie słoika i wstawienie go do lodówki przerywa proces fermentacji. Możemy w tym momencie przełożyć ukiszoną kapustę do mniejszych słoików.

Barbara Strużyna

KOWALEWSKI
Domowe smaki

Pelnia smaku, zero glutenu

NATURALNIE
PYSZNE





PASZTECIKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI



100 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ciasto:
mąka orkiszowa - 500 g
masło - 100 g
miód - 1 łyżka
sól - 1/2 łyżeczki
mleko / napój roślinny - 100 ml
jogurt grecki - 150 g
jaja - 2 szt.
drożdże - 20 g

farsz:

kapusta kiszona - 500 g
suszone prawdziwki - 2 garści
sól i pieprz - do smaku
liście laurowe - 2 szt.
ziele angielskie - 3 szt.
olej - 2-3 łyżki
jajko do smarowania
wyrośniętych pasztecików
- 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (farsz): Kapustę przełóż do garnka zalej zimną wodą i wypłucz z nadmiaru kwasu. Odcedź i przełóż z powrotem do garnka, wlej ponownie wodę i gotuj kapustę około 30 minut z liściem laurowym i ziele angielskim. Następnie odcedź i wystudź. W drugim garnku namocz grzyby. Po namoczeniu grzyby ugotuj 15 minut. Wyjmij grzyby z wody i odcedź. Kapustę i grzyby razem przesiekaj na desce. Na dużej patelni usmaż na kilku łyżkach oliwy lub oleju cebulę pokrojoną w kosteczkę do cebuli dodaj kapustę z grzybami i duś razem do 10 minut. Farsz wystudź.

KROK 2 (ciasto): Możesz to zrobić na stolnicy albo w dużej misce. Do miski dodaj miękkie masło, miód i rozpuszczone w mleku drożdże, następnie dodaj jogurt i dwa jajka. Zaczynaj wyrabiać ciasto ręką przez około 10 minut. Przykryj miskę czepkiem lub ściereczką i schowaj do lodówki na około godzinę. Wyrośnięte ciasto ponownie zagnieć, przełóż na stolnicę i rozwałkuj prostokąt dosyć cienki. Przekrój wzdłuż na trzy pasy na środku nałóż farsz i zlepij brzegi. Następnie przetnij je na paszteciki około 6 cm każdy. Paszteciki ułóż w znacznej odległości od siebie na blasze. Nagrzej piekarnik na 180° C i piecz do 30 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

CZERWONA KAPUSTA Z SOCZEWICĄ I GRZYBAMI KRÓTKO SMAŻONA



20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

czerwona kapusta - 1/2 szt.
czerwona cebula - 1 szt.

grzyby:

pieczarki, boczniaki, kurki w sezonie - 250 g
soczewica zielona - 3/4 szklanki
sos tamari - 2 łyżki
sól i pieprz - do smaku
ocet balsamiczny - 1 łyżka
olej rzepakowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Soczewicę ugotować al'dente według przepisu na opakowaniu. Odcedzić.

KROK 2: Czerwoną cebulę pociąć w piórka, grzyby w plasterki. Usmażyć najpierw cebulę na niewielkim ogniu, żeby zmiękła potem dodać grzyby. Kiedy się podsmażą wlać sos tamari, doprawić solą i pieprzem. Wrzucić poszatowaną kapustę i zwiększyć temperaturę. Smażyć krótko na koniec wlać ocet i lekko odparować.

KROK 3: Wrzucić ugotowaną wcześniej soczewicę. Wymieszać razem. Posypać natką lub tymiankiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz





BIGOS STAROPOLSKI



20 min+

SKŁADNIKI (4 porcje):

kiszona kapusta - 1,5 kg
biała kapusta - 1/4 szt.
cebula - 2-3 szt.
mięso wołowe - 500 g
mięso wieprzowe - 300 g

boczek wędzony - 250 g
kiełbasa - 200 g
grzyby suszone - 3-4 szt.
śliwki suszone wędzone - 4 szt.
liście laurowe - 3-4 szt.

cukier - 1 łyżeczka
kminek - 1 łyżeczka
majeranek - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kiszoną kapustę umieścić na durszlaku i wypłukać. Jeśli kapusta jest bardzo kwaśna można namoczyć na kilka godzin w garnku w wodzie, potem dobrze odcisnąć w rękach. Kapelusze grzybów umyć i namoczyć w wodzie ok. 1 szklanki, po 20 minutach namaczania ugotować grzyby przez 10 minut. Odstawić.

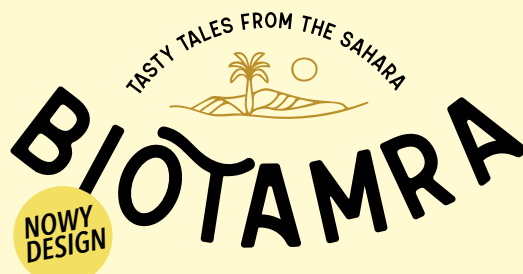
KROK 2: Obrabować cebulę i pokroić w drobną kostkę. Białą kapustę drobno poszatkować nożem lub na mandolinie. Rozgrzać trochę oleju dodać cebulę, białą i kiszoną kapustę. Obsmażyć całość od czasu do czasu mieszając. Podlać szklanką wody z grzybów oraz dodać przyprawy: ugotowane grzyby, liście laurowe, ziele i jałowiec i wędzone śliwki. Gotować do dwóch godzin. Zdjąć z kuchenki i wynieść w chłodne miejsce.

KROK 3: Drugiego dnia nastawić ponownie garnek. Na patelni zrumienić umyte, pokrojone w kostkę mięsa. Robić to partiami, aby mięso się zrumieniło, a nie ugotowało. Przełożyć mięso do garnka z kapustą. Na patelni gdzie smażyły się mięsa usmażyć pokrojony w kostkę boczek. Całość dodać do kapusty i gotować dwie godziny na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Następnie ponownie wynieść garnek w chłodne, a nawet zimne miejsce (najlepiej w mroźny dzień wynieść na taras, balkon).

KROK 4: Trzeciego dnia do gotującego się bigosu dodać usmażoną i pokrojoną w kostkę kiełbasę. Doprawić pieprzem, cukrem i solą, jeśli trzeba.

KROK 5: Bigos można też piec w piekarniku w żaroodpornym naczyniu. Wtedy wszystko robimy dokładnie tak jak pierwszego dnia. Drugiego dnia po dodaniu wysmażonych mięs, kiełbasy i boczku wstawić naczynie żaroodporne z bigosem na 5-6 godzin do piekarnika i piec bardzo powoli (110 °C). Po tym czasie doprawiamy i mieszamy.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



Daktyle BIOTAMRA – ekologiczne i naturalne.

Rodzinne dziedzictwo w każdym kęsie i każdej kropli: autentyczne, zrównoważone, wyjątkowe.

Przeżyj historię. Skosztuj tradycji. Wybierz BIOTAMRA.



Świeże daktyle
Deglet Nour 500 g



Daktyle suszone Deglet
Nour bez pestek
w doypacku 250 g



Pasta daktylowa 500 g



Krem daktylowy w butelce
typu squeezer 330 g



Krem balsamiczny
daktylowy 335 g



Ocet balsamiczny
daktylowy 250 ml



Ekożywność rośnie w siłę **– bilans działań PIŻE 2025**

Rok 2025 był dla Polskiej Izby Żywności Ekologicznej czasem intensywnych działań, które potwierdziły rosnącą siłę i znaczenie sektora ekożywności w Polsce i za granicą. Dzięki licznym inicjatywom, obecności na międzynarodowych wydarzeniach oraz ścisłej współpracy z partnerami instytucjonalnymi i branżowymi, PIŻE skutecznie promowała ekologiczne rolnictwo i przetwórstwo. Oto najważniejsze punkty mijającego roku.

BIOFACH 2025 – WSPÓLNE STOISKO PIŻE

W dniach 11–14 lutego 2025 roku Polska Izba Żywności Ekologicznej po raz kolejny zaprezentowała potencjał polskiej ekożywności podczas targów Biofach w Norymberdze – największego i najważniejszego wydarzenia branży ekologicznej na świecie. PIŻE zorganizowała wspólne stoisko, które zgromadziło polskich producentów, przetwórców i eksporterów żywności ekologicznej.

TARGI BIO PLANET – OBECNOŚĆ PIŻE

17 maja 2025 roku, w warszawskim Centrum EXPO XXI, odbyły się targi Bio Planet 2025 – jedno z kluczowych wydarzeń dla branży żywności ekologicznej w Polsce. Na stoisku PIŻE odwiedzający mogli zapoznać się z bieżącymi inicjatywami Izby, takimi jak kampanie edukacyjne, wsparcie legislacyjne, działania promocyjne i współpraca z instytucjami publicznymi.

BIO TYTANI 2025 – EKO NA BOISKU

7 czerwca 2025 roku Polska Izba Żywności Ekologicznej po raz kolejny zaangażowała się jako współorganizator turnieju piłkarskiego Bio Tytani – unikalnej inicjatywy

łączącej sport, zdrowy styl życia i promocję ekożywności. W wydarzeniu udział wzięły drużyny złożone z przedstawicieli branży ekologicznej, rolników, firm członkowskich PIŻE oraz partnerów sektora bio. Rywalizacja na boisku przebiegała w duchu fair play, a sportowych emocji nie brakowało.

EUROPEAN ORGANIC CONGRESS 2025

European Organic Congress 2025, współorganizowany przez IFOAM Organics Europe i Polską Izbę Żywności Ekologicznej (PIŻE), przy wsparciu Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi w ramach Polskiej Prezydencji w Radzie UE, zgromadził europejską społeczność ekologiczną w Warszawie w dniach 25-27 czerwca 2025 roku. W historycznym otoczeniu Narodowego Instytutu Kultury i Dziedzictwa Wsi ponad 200 uczestników z całej Europy, wzięło udział w ożywionych dyskusjach na temat przyszłości żywności ekologicznej i rolnictwa ekologicznego. Podczas kongresu poruszano m.in. tematy związane z Zielonym Ładem, rozwojem rynku eko w krajach UE oraz promocją innowacji w rolnictwie ekologicznym. Obecność przedstawicieli PIŻE była ważnym głosem z Polski w międzynarodowej dyskusji.





Piknik w ramach Narodowego Dnia Sportu na błoniach PGE Narodowego

NARODOWY DZIEŃ SPORTU 2025 – EKO W RUCHU

Mimo kapryśnej, deszczowej pogody w niedzielę 14 września 2025 roku, Polska Izba Żywności Ekologicznej stawiała się na błoniach PGE Narodowego z pełnym rozmachem – organizując stoisko składające się z trzech tematycznych stref: kulinarnej, konsultacyjnej i animacyjnej.

W strefie kulinarnej odbywały się pokazy gotowania na żywo prowadzone przez influencerkę Sylwią Majcher. W programie znalazły się wyjątkowe potrawy przygotowywane wyłącznie z ekologicznych składników.

Strefa konsultacyjna była miejscem spotkań z ekspertami dietetycznymi – m.in. Magdaleną Ciosek i Marzeną de Weyher. Udzielano porad dotyczących zdrowego odżywiania opartego na produktach ekologicznych.

Strefa animacji przyciągała dzieci i całe rodziny kreatywnymi rozwiązaniami: Eko koło fortuny, gdzie można było wygrać nagrody odpowiadając na pytania o ekologię, „Blender Bajki” – rower z blenderem napędzany siłą mięśni, na którym uczestnicy pedałowali, by wytworzyć koktajl lub smoothie z bio produktów.

EUROPEAN ORGANIC DAY – KONKURSY I PARTNERSTWA

Europejski Dzień Żywności Ekologicznej, przypadający 23 września, był okazją do wspólnych obchodów z partnerami społecznymi i biznesowymi. PIŻE współorganizowała konkursy z członkami Izby, a także ufundowała nagrody – zestawy grillowe, eko fartuchy, lunchboxy i podkładki pod talerze dla dzieci informujące o tym, czym jest eko żywność.

BIOEXPO WARSZAW – SILNA OBECNOŚĆ PIŻE

Na mapie krajowych wydarzeń nie mogło zabraknąć Bio-expo, największych targów branży eko w Polsce, które odbyły się w dniach 25-27 listopada 2025 w Nadarzynie. Polska Izba Żywności Ekologicznej była obecna ze swoim stoiskiem promocyjno-informacyjnym, które stało się miejscem spotkań nie tylko dla członków Izby, ale i dla szerokiego grona odwiedzających zainteresowanych tematyką eko. Na naszym stoisku wystawiało się kilkunastu producentów BIO korzystając ze specjalnie przygotowanej strefy B2B, poczęstunku czy wsparcia ekspertów.

POLSKIE FORUM ŻYWNOSTI EKOLOGICZNEJ - INSPIRACJE I DIALOG NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

W 2025 roku Polska Izba Żywności Ekologicznej po raz kolejny organizowała Polskie Forum Żywności Ekologicznej – wydarzenie, które stało się ważnym miejscem wymiany doświadczeń, wiedzy i pomysłów dla całej branży bio. Wydarzenie było częścią targów BioExpo Warsaw.

Podczas forum odbyły się cztery panele tematyczne, podczas których zaproszeni eksperci, praktycy i przedstawiciele administracji omawiali kluczowe wyzwania i szanse stojące przed sektorem ekologicznym. Dyskusje obejmowały m.in. wprowadzenie bio do placówek edukacyjnych i sektora HoReCa, przepisy prawne i najnowsze trendy na rynku BIO.

Dla uczestników przygotowano także wyjątkowy eko lunch, który na żywo ugotowała Sylwia Majcher – znana propagatorka zdrowego gotowania. Menu w całości opierało się na certyfikowanych, ekologicznych produktach, podkreślając smak i wartości odżywcze żywności bio.

NATEXPO 2025 – OBECNOŚĆ W PARYŻU

W 2025 roku PIŻE zaznaczyła również swoją obecność na targach Natexpo – kluczowym wydarzeniu branżowym we Francji, które odbyło się w dniach 30 listopada – 2 grudnia 2025. Obecność polskich producentów pod egidą Izby została pozytywnie odebrana przez zagranicznych partnerów.

WSPÓŁPRACA Z ADMINISTRACJĄ PUBLICZNĄ

Przez cały rok 2025 PIŻE utrzymywała stałą współpracę z Ministerstwem Rolnictwa, Ministerstwem Zdrowia oraz Parlamentem RP, konsultując projekty ustaw, biorąc udział w zespołach doradczych i promując strategię rozwoju rolnictwa ekologicznego w Polsce. Dzięki temu głos branży był uwzględniany na etapie tworzenia nowych regulacji i programów wsparcia.

STAŁE WSPARCIE DLA CZŁONKÓW

PIŻE konsekwentnie rozwijała działania komunikacyjne i informacyjne skierowane do swoich członków. Regularny newsletter, aktywna obecność w mediach społecznościowych, konkursy, wyjazdy na targi branżowe to tylko część działań, jakie Izba prowadziła w 2025 roku. Członkowie mieli dostęp do najnowszych danych rynkowych oraz informacji o zmianach prawnych.



Uczestnicy European Organic Congress 2025 w Warszawie. Od lewej: Jan Golba, Ministerstwo RiRW, Eduardo Cuoco, IFOAM, Krystyna Radkowska, PIŻE, Stefan Krajewski, Minister Rolnictwa.

Rok 2025 potwierdził, że Polska Izba Żywności Ekologicznej jest silnym i skutecznym reprezentantem branży. Z optymizmem patrzymy na kolejne wyzwania i szanse, które niesie przyszłość – nie tylko dla ekologicznego sektora, ale także dla wszystkich, którym bliska jest troska o zdrowie, środowisko i jakość na talerzu.

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



Ciesz się zimą z ekologicznymi przyprawami Lebensbaum

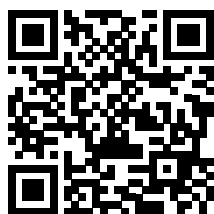
LEBENSBAUM produkuje ekologiczną herbatę, kawę i przyprawy od 46 lat. Niezależnie od tego, czy jest to aromatyczno-słodki cynamon czy ręcznie zbierana wanilia Bourbon z Madagaskaru.

Produkty ekologiczne

Naturalny smak

Ekologicznie z myślą
o lepsze jutro

Odpowiedzialne
łańcuchy dostaw



WARTOŚCI LEBENSBAUM

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

EKOLOGICZNA OD 1979 ROKU



DE-ÖKO-001



Historia pierników

Piernik i miodownik – to słowa, które przywołują na myśl ciepło domowego ogniska, zapach korzennych przypraw i magię świąt Bożego Narodzenia. Te aromatyczne wypieki stanowią nie tylko słodki przysmak, ale są także świadectwem bogatej historii, tradycji rzemieślniczych wyrobów i fascynujących legend, które przetrwały wieki.

MIODOWNIK – PRZODEK PIERNIKA

Historia słodkich, mącznych wypieków zaczyna się znacznie wcześniej niż popularność piernika w średniowiecznej Europie. Prapoczątkiem jest miodownik, czyli ciasto chlebowe sporządzone z mąki i dużej ilości miodu. W starożytnym Rzymie popularne były ciastka słodzone miodem, a w jednej z rzymskich ksiąg kucharskich, autorstwa Apicjusza, znajduje się nawet wzmianka o miodowniku z dodatkiem pieprzu, co już zbliżało go do późniejszego piernika. Te miodowe placki, znane w różnych kulturach, były cenione za słodczy i właściwości konserwujące, wynikające z dużej zawartości miodu.

NARODZINY PIERNIKA

Przełom w historii miodowników nastąpił w średniowieczu, wraz z rozwojem szlaków handlowych. Wyprawy krzyżowe i intensywny handel z Bliskim Wschodem i Orientem umożliwiły sprowadzanie do Europy egzotycznych i bardzo drogich przypraw korzennych: cynamonu, goździków, imbiru, kardamonu, anyżu, gałki muszkatołowej, a także pieprzu. Wprowadzenie tych składników do tradycyjnego miodownika dało początek piernikowi. Nazwa „piernik” pochodzi od staropolskiego słowa „pierny”, które oznaczało „pieprzny” lub ogólnie „ostry” – nawiązując właśnie do intensywności korzennych przypraw. W średniowieczu i wczesnej nowożytności pierniki uchodziły za luksusowy przysmak. Wysoki koszt przypraw, często wycenianych drożej niż złoto, sprawiał, że na pierniki mogli pozwolić sobie jedynie najbogatsi. Wypiekaniem zajmowali się początkowo zakonnicy, a następnie wyspecjalizowane cechy rzemieślnicze, które pilnie strzeżły swoich receptur.

TORUŃ – MIASTO KOPERNIKA I... PIERNIKA

Z Toruniem wiąże się popularna legenda o powstaniu pierników, według której to czeladnik imieniem Mikołaj Czan przez pomyłkę dodał do miodownika ostrych przypraw, przypadkowo tworząc unikatowy wypiek. Miasto Kopernika znajdowało się nieopodal ziemi chełmińskiej, gdzie produkowano najlepszą mąkę, a w pobliżu samego miasta znajdowały się prężnie działające pasieki. Drogocenne przyprawy były dostarczane Wisłą bezpośrednio z pobliskiego Gdańska, będącego wówczas

jednym z największych i najbogatszych ośrodków handlowych w Europie. Dostęp do najważniejszych szlaków znanego świata pomógł Toruniowi zyskać międzynarodową piernikową sławę.

Sława Torunia była tak wielka, że miasto w 1556 roku zawarło nawet porozumienie z Norymbergą (najbardziej cenionym w ówczesnej Europie ośrodkiem wypieku pierników), umożliwiające wzajemne wypiekanie pierników według receptur obu miast, chociaż i tak rzemieślnicy zazdrośnie strzeżli tajemnicy. Doskonała lokalizacja i talent naszych piernikarzy sprawił, że toruńskie pierniki wkrótce stały się tak samo cenione jak te pochodzące z Niemiec. To z Torunia pochodzą słynne katarzynki, które są jednym z najstarszych i najbardziej rozpoznawalnych wzorów pierników.

PIERNIK JAKO LEKARSTWO

Pierniki były postrzegane nie tylko jako przysmak, ale i jako środek leczniczy. W XVII wieku w Polsce można było je kupić w aptekach. Miód i przyprawy korzenne – zwłaszcza goździki, imbir, cynamon – mają właściwości antybakteryjne, rozgrzewające, pomagające na niestrawność i wzmacniające organizm. Pierwszy znany przepis na piernik z 1725 roku został zanotowany nie w książce kucharskiej, lecz w poradniku medycznym pt. „Compendium medicum auctum...”, co potwierdza ich pierwotnie zastosowanie.

„Weź miodu praśnego ile chcesz, włóż do naczynia, wlej do niego gorzałki mocnej sporo i wody, smaź powoli szumując, aż będzie gęsty, wlej do niecki, przydaj imbieru białego, goździków, cynamonu, gałek, kubebów, kardamonu, hanyżu nietłuczonego, skórek cytrynowych drobno krajanych, cukru ile się będzie zdało, wszystko z grubsza jak miód ostygnie, że jeno letni będzie, wsyp mąki żytniej, ile potrzeba, umieszaj, niech tak stoi nakryto, aż dobrze wystygnie, potem wyłóż na stół, gnieć jak najmocniej, przydając mąki ile potrzeba, potem nakładź cykaty krajanej albo skórek cytrynowych w cukrze smażonych, znowu przegnieć i zaraz formuj pierniki, wielkie według upodobania porobiwszy, możesz znowu po wierzchu tu i ówdzie wtykać cykatę krajaną, do wierzchu pozyngowawszy piwem kłaść do pieca i wyjąwszy je jak się przepieka, znowu je zyngować miodem z piwem smażonym i znowu po wsadzeniu do pieca”.

- najstarszy zachowany przepis na piernik 1725 r.





PIERNIK FIGURALNY - SYMBOL STATUSU I AMULET

Pierniki były również traktowane jako symbol dobrobytu, luksusu, a nawet jako amulet przynoszący szczęście. Zwłaszcza te twarde i dekoracyjne, były wypiekane w dużych bogato rzeźbionych, drewnianych formach. Po wypieku tzw. pierniki figuralne często były jeszcze bardziej uszlachetniane malunkami i złotem. Stanowiły cenną pamiątkę, dar dyplomatyczny, łapówkę lub były po prostu symbolem wysokiego statusu.

Chociaż pierniki figuralne nie były przeznaczone do spożycia (złocenia, farby), to zdarzały się przypadki konsumpcji. Warto zaznaczyć, że w średniowieczu nie istniało coś takiego, jak barwniki spożywcze i niespecjalnie przejmowano się toksycznością mineralnych pigmentów używanych w farbách, bazujących m.in. na związkach ołowiu, rtęci czy arsenu. Ze względów zdrowotnych władze Elbląga i Warszawy zabroniły tego rodzaju zdobień w piernikach pochodzących z Torunia.

DUSZA PIERNIKA – CZYLI DROGOCENNE SKŁADNIKI

O wyjątkowości piernika decyduje specyficzny dobór i proporcje składników, które historycznie były ściśle strzeżoną tajemnicą. Podstawą każdego piernika są trzy kluczowe elementy:

Mąka: Tradycyjnie używano mąki żytniej (często typu 720) lub mieszanki żytniej z pszeną, choć współczesne, miękkie pierniki często bazują na samej mące pszennej. Mąka żytnia nadaje ciastu ciemniejszą barwę i charakterystyczną, lekko rustykalną strukturę.

Miód: To on jest podstawowym słodzącym i naturalnym konserwantem. Użycie miodu jest kluczowe dla smaku i trwałości. W dawnych recepturach miód podgrzewano z przyprawami, aby skarmelizował się i nadał ciastu głęboki, ciemny kolor bez konieczności użycia kakao.

Przyprawy Korzenne: To one definiują smak piernika i nadają mu „pierność”. Tradycyjna mieszanka przypraw korzennych to najczęściej:

- **Cynamon cejloński** (nadaje słodki i ciepły aromat)
- **Goździki** (charakterystyczny, ostry smak i aromat)
- **Imbir** (dodaje korzennej ostrości)
- **Gałka muszkatołowa** (ciepły, lekko słodki akcent)
- **Kardamon** (cytrusowo-kwiatowa nuta)
- **Pieprz** (podkreśla ostrość)
- **Anyz i kolendra** (pikantna słodycz o ziołowym aromacie)

Proporcje tych przypraw były (i często nadal są) pilnie strzeżoną tajemnicą każdego mistrza piernikarskiego.

Oprócz podstawowych składników, w tradycyjnych przepisach znajdziemy także jaja, masło, czasem odrobinę alkoholu oraz środki spulchniające, takie jak soda oczyszczona czy proszek do pieczenia. W najstarszych piernikach spulchnianie następowało naturalnie, w trakcie długiego procesu dojrzewania.

RÓŻNICE MIĘDZY PIERNIKIEM A MIODOWNIKIEM

Współcześnie terminy te bywają używane zamiennie lub odnoszą się do różnych wypieków.

Miodownik (tradycyjny): Ciasto na mące i miodzie, z minimalnym lub żadnym dodatkiem przypraw korzennych (ewentualnie tylko pieprz). Ciasto twarde, przeznaczone do długiego leżakowania, często pieczone w formie bochenka. Historycznie jest starszy od piernika.

Piernik (klasyczny/staropolski): Ciasto na mące, miodzie i bogatej mieszance przypraw korzennych. Wymaga długiego leżakowania (nawet kilka tygodni lub miesięcy) przed pieczeniem, aby nabrać głębi smaku. Wypiekany w formach figuralnych (twarde, dekoracyjne pierniki) lub jako ciasto przekładane (miękkie, gotowe od wypieku np. piernik staropolski).

Współczesne pierniczki: Szybkie w przygotowaniu, miękkie ciastka (często z dodatkiem powideł, kakao i sody bądź proszku do pieczenia), które nie wymagają leżakowania ciasta, ale często muszą zmięknąć po upieczeniu.

CIKAWOSTKI:

- Katarzynki to najbardziej znany toruński kształt piernika – sześć połączonych falistymi brzegami krążków, symbolizujących podobno postać Świętej Katarzyny lub połączone serca.
- Pokruszone pierniki wchodziły w skład tradycyjnego staropolskiego „Szarego sosu polskiego” przygotowywanego z zasmażanej na maśle mąki, rozprowadzonej w mięsny wywarze, doprawionej octem z dodatkiem rodzynek, siekanych migdałów i zagęszczonym utartym piernikiem. Z tym sosem podawano ozór, karpia lub prosię.
- Piernikarze produkowali też wyroby z marcepanu, który w średniowieczu traktowany był jako lek zalecany w chorobach płuc.
- W średniowieczu piernik był cenionym składnikiem wian.

Historia pierników i miodowników jest fascynującą opowieścią o smaku, handlu i kulturze. To właśnie aromat miodu i korzennych przypraw sprawia, że piernik od setek lat jest niezmiennie obecny na naszych stołach, będąc słodkim symbolem dobrobytu, zdrowia i tradycji.

POMIDOROWY PIERNIK Z DŻEMEM WIŚNIOWYM

wege

90 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

masło do natłuszczenia - 2 g
mąka pszenna - 230 g
przyprawa do piernika - 4 łyżeczki
proszek do pieczenia - 5 g
kakao niesłodzone - 1 łyżka
soda oczyszczona - 2,5 g
drobna sól morską - 1 łyżeczka
jajka duże - 3 szt.
cukier drobną - 150 g
pomidory z puszki obrane krojone / mogą być też świeże - 220 g
olej roślinny - 125 ml
dżem wiśniowy 100 % owoców - 220 g

polewa:

śmietana gęsta - 125 ml
czekolada gorzka 70 % - 130 g
tarta skórka z pomarańczy - 2 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj keksówkę o wymiarach 8,5 na 22 cm - natłuść masłem, a piekarnik rozgrzej do 180 °C, w misce połącz wszystkie produkty sypkie - mąkę, przyprawę do pierników, kakao, proszek do pieczenia sodę i sól. W drugiej misce ręcznym mikserem ubij jaja z cukrem - około 3 minuty, mają być jasne i puszyste, do tego dodaj drobno pokrojone pomidory i delikatnie wymieszaj na małych obrotach, powoli dodaj olej, ciasto ma być gładkie i jednolite. Nadal miksując dodaj składniki suche do mokrych. Tak przygotowane ciasto wlej do formy, piecz około 50 minut, aż ciasto będzie złote i zacznie odchodzić od formy. Wyjmij i pozostaw do całkowitego ostygnięcia. Po ostygnięciu przekrój ciasto na pół i na dolną część nałóż dżem i przykryj górną częścią. Zrób polewę - śmietanę trzeba zagotować - zdjąć z ognia - dodać czekoladę i mieszać do rozpuszczenia i połączenia, teraz można nią polać piernik, na zakończenie posyp skórką pomarańczową.

knowak



Bio
naturalis

ekko

ORGANIC OIL FACTORY

Czyste. Naturalne. Ekologiczne.

Odkryj BIO oleje EKKO
- wytwarzane z najlepszych
nasion.

Doskonałe
do przygotowywania dań
na ciepło i na zimno



ekologiczny olej
rzepakowy tłoczony
na zimno w sprayu



ekologiczne oleje rzepakowe
tłoczone na zimno

ekologiczny olej słonecznikowy
tłoczony na zimno w sprayu



PIERNICZKI

wege

60 min

SKŁADNIKI (20 porcji):

mąka pszenna - 420 g
miód - 3-4 łyżki
cukier puder - 180 g
masło roztopione - 60 g
jajko - 1 szt.
przyprawa do piernika - 4 łyżki
mleko - 100 ml
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Piekarnik nagrzewam do 180 °C. Składniki suche mieszam w misce. Masło rozpuszczam w garnuszku z miodem i studzę. Łączę wszystkie składniki i zagniatam ciasto. Chowam do lodówki na około 1 h. Schłodzone ciasto wyjmuję po kawałku z lodówki i wałkuje na placek ok. 3 mm grubości.

KROK 2: Foremkami wykrawam kształty i układam na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piekę około 20 minut do zarumienienia ciastek. Ciepłe ciasteczka pozostawiam na blaszce po wyjęciu z piekarnika. Są miękkie więc trzeba uważać, aby się nie połamały. Ostudzone pierniczki dekoruję wedle uznania lukrem królewskim.

Magda_lena

PIERNIK ZAPARZANY Z MELASĄ

wege

40 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka orkiszowa - 320 g
cukier kokosowy - 1/2 szklanki
melasa - 150 ml
jaja - 2 szt.
masło - 100 g
soda - 2 łyżeczki
przyprawa do piernika - 1 łyżeczka
wrząca woda - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Natłuść formę i wyłóż papierem do pieczenia. Przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia lub sodą i przyprawą do piernika. Miękkie masło ubij z cukrem na puch, potem dodaj po jednym jajku, kiedy masa się połączy wlej melasę i miksuj dalej do połączenia się składników.

KROK 2: Dodaj mąkę i krótko zmiksuj tylko do połączenia się ciasta i teraz wlej szklankę gorącej wody, wymieszaj i przelej do formy. Piecz w 180 °C 30-40 minut (do suchego patyczka).

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz





*Lekkość, chrupkość
i smak, który
odmieni Twoje
świąteczne przepisy.*

Odkryj

MAGIĘ ŚWIĄT Z **PANIERKĄ** **PANKO** AMYLON

Dodaj swoim Świętom chrupiącego akcentu!

Święta to czas rodzinnej atmosfery, wyjątkowych smaków i domowej magii. **Panierka panko Amylon** przeniesie Twoje świąteczne przepisy na nowy poziom! Jej delikatna, puszysta struktura sprawi, że każde danie będzie **lżejsze, chrupiące i jeszcze smaczniejsze** niż kiedykolwiek wcześniej. Idealna do **panierowania mięsa, ryb czy warzyw**.

Dlaczego warto wybrać panierkę panko Amylon?

✓ Lekka i chrupiąca

Twoje potrawy będą **puszyste, lekkie i wyjątkowo chrupiące**.

✓ BIO jakość

Wytworzona zgodnie z wymaganiami rolnictwa ekologicznego

✓ Więcej białka

Wartościowa pod względem odżywczym, **zachwyci smakiem całą rodzinę**.

✓ Szybkie przygotowanie

Gotowa do użycia natychmiast – dodaj do ulubionych produktów i gotowe!

✓ Bez glutenu

Doskonały wybór dla tych, którzy **preferują lub potrzebują bezglutenowej wersji**.



Nasza

SPRAWDZONA KLASYKA

Święta to nie tylko nowe smaki. Nie zapominaj o innych produktach Amylon, które od pokoleń czynią świąteczne chwile niezapomnianymi.

Poznaj nas



Horizon

Niezmienne od 1978: magia autentyczności i siła prostoty

W świecie pełnym pośpiechu i marketingowego blichtru, mała, uparcie niezależna firma Horizon od 1978 roku udowadnia, że prawdziwa jakość obroni się sama. To historia o dumie z rzemiosła, wierności naturze i sile konsekwencji, która nadaje głębszy sens codziennej pracy.

OD 1978 ROKU PODĄŻAMY WŁAŚCIWĄ DROGĄ

Pracując w Horizon, myślę nie tyle o masłach orzechowych, tahini czy syropach, co o codziennym uczuciu: dumie zmieszanej ze zdziwieniem. Dumie z tego, że jako mała firma od 1978 roku robimy dokładnie to, w co wierzymy, bez ustępstw. Zdziwieniu, że ta uparta niezależność działa, że przez blisko pięćdziesiąt lat ludzie wciąż wybierają nasze produkty, chociaż nigdy nie ulegliśmy pokusie pośpiechu ani upiększania. Oba te uczucia napędzają nas i utwierdzają w przekonaniu, że podążamy właściwą drogą.

WBREW MODZIE, WIERNI NASZEJ METODZIE

Horizon to marka, która konsekwentnie ignoruje chwilowe mody. Od 1978 roku działamy tak samo: żadnych szybkich trików, żadnych skrótów. Po prostu tworzymy produkty takimi, jakie powinny być. Choć ta droga bywa trudna i niewygodna, zawsze pozostaje uczciwa.

Idealnym przykładem jest nasz syrop słodowy z jęczmienia. Produkt maksymalnie prosty, a zarazem uniwersalny, powstaje niezmiennie tą samą metodą: skrobia z ekologicznego jęczmienia (z Anglii i Francji) jest powoli przetwarzana w cukry przez własne enzymy słodu. To proces, którego nie da się przyspieszyć, oszukać ani „ulepszyć”. Efekt? Delikatna, miękka słodycz, która nadaje pieczywu ciepły kolor, wzbogaca smak ciast, a herbacie dodaje przyjemnego charakteru. To proste.

Nasz syrop niespodziewanie zyskał na popularności w Polsce, kiedy „Mamy-influencerki” zaczęły polecać go jako środek wspierający laktację. Z jednej strony jesteśmy dumni z nagłego wzrostu zainteresowania, ale z drugiej – nie możemy nagle produkować więcej. Jesteśmy całkowicie zależni od zbiorów i to akceptujemy. Taki jest Horizon.

AUTENTYCZNOŚĆ JAKO JEDYNY SKŁADNIK

Nie wymuszamy niczego. To, co daje zbiór, to przetwarzamy. Jeśli plon jest mniejszy, mamy mniej produktu. Jeśli tahini jest gęstsze lub jaśniejsze niż ostatnio, to jest naturalny dowód na brak manipulacji. Nasza praca bywa przez to trudna, ale zawsze jest transparentna.

Nasze produkty są dokładnie tak dobre, jak ziemia, w której rosną nasze surowce, rolnicy, którzy o nie dbają, i sezony, które współdecydują. To oznacza, że sporadycznie występują niedobory. W świecie, gdzie dostępność „od ręki” jest normą, bywa to wyzwaniem. Daje to jednak wewnętrzny spokój. Bo kto właściwie powiedział, że zawsze musi być szybciej i więcej?

Dlaczego masło orzechowe nie może być po prostu masłem orzechowym, zrobionym z ekologicznych orzeszków, które miały czas dojrzeć? Dlaczego syrop słodowy musi być „poprawiany” enzymami, skoro jęczmień sam potrafi? Uważamy, że nie musi być lepiej niż już jest.

Z PRAKTYKI BIO – RÓŻNORODNOŚĆ ZIEMI

Klienci czasem pytają o różnice w konsystencji lub kolorze tahini czy kremu migdałowego. Zawsze wtedy tłumaczymy: właśnie tak wyglądają produkty, jeśli nie używa się sztucznych stabilizatorów i barwników. Zbiory się różnią. Orzechy nigdy nie są identyczne i ta naturalna zmienność jest widoczna w słoiku.

Pamiętam, jak przyjęliśmy partię orzechów laskowych, które były mocniej prażone niż zwykle. Duży producent prawdopodobnie odrzuciłby cały transport. My je przetworzyliśmy. Co ciekawe, wielu klientów uznało, że ten krem smakował im nawet bardziej. To najlepszy dowód na to, że autentyczność jest naszym największym atutem.

PRZYSZŁOŚĆ OZNACZA WYTRWANIE

Patrząc w przyszłość, dla Horizon oznacza to jedno: wytrwać. Nasze tempo pracy jest wolniejsze niż reszta świata, co bywa frustrujące, ale najczęściej daje wolność. Nie musimy gonić za każdą nowinką.

Choć nagły polski sukces syropu słodowego był dla nas zaskoczeniem, pokazuje jedno: uczciwe produkty zawsze znajdą swoją drogę. Nawet bez agresywnego marketingu. To jest powód, dla którego praca w Horizon jest tak cenna. Robimy rzeczy, które mają sens. Rzeczy, które zostają niezmiennie od 1978 roku.

Klaas Hoving Kierownik ds. Sprzedaży i Marketingu Horizon



SYROP ZE SŁODU JĘCZMIENNEGO BIO



100 %
BIO

W Horizon robimy wszystko po swojemu – bez dodatków i kompromisów. Ekologiczny jęczmień z Anglii i Francji podczas procesu słodowania, dzięki własnym enzymom, rozkłada skrobię w delikatne, naturalne cukry. Tak powstaje syrop – czysta natura, źródło subtelnej, ponadczasowej przyjemności. Wystarczy jedna łyżeczka dodana do herbaty, by odkryć jego naturalny smak.

Świetnie sprawdza się także w wypiekach – ciastkach i chlebie – nadając im ciepły kolor i wyjątkowy aromat. Naprawdę pyszne rzeczy rodzą się tylko wtedy, gdy daje się im czas.

HORIZON
OD 1978 ROKU





Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl
Barbara Strużyna



RYBA W MIGDAŁOWEJ PANIERCE KETO



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ryba biała - filety np. morszczuk argentyński - 450 g
jaja - 2 szt.
migdały płatki - 150 g
olej do smażenia lub masło ghee - trochę
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rybę rozmrażamy, osuszamy, kroimy na kawałki, solimy, pieprzymy, obtaczamy w rozmaconym jajku i płatkach. Smażymy na złoty kolor z oby stron. Wykładamy na talerz, posypujemy płatkami, które się odłączyły od smażonej ryby.

Barbara Strużyna

Wigilia keto

Decyzja o tym, aby na Wigilię podać inne potrawy niż te, które gościły na stole od wielu lat, jest wg mnie niezwykle trudna. Biesiadnicy spodziewają się wypróbowanych i powtarzalnych dań, a wręcz tęsknią za danym smakiem, który kojarzy im się ze świątecznym okresem. Z drugiej strony można zaskoczyć ich nowymi pomysłami na podanie jaskrawych dań. Zwłaszcza że efekty mogą być zaskakująco dobre. Idąc zgodnie z trendami keto, tradycyjne potrawy można przygotować trochę inaczej:



GRZYBOWY KREM KETO



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

grzyby suszone podgrzybki - 30 g
pieczarki - 250 g
grzyby mun - 100 g
kalafior - 1/2 sztuki - 400 g
cukinia okrągła - 2 sztuki - 500 g
cebula - duża - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
coconut milk - 400 g

sos sojowy tamari - 1 łyżka
sól - do smaku
pieprz - do smaku
papryka słodka - do smaku
papryka ostra - szczypta
olej do smażenia - trochę
natka pietruszki - trochę
makaron konjac tagiatelle - 300 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Grzyby suszone podgrzybki moczymy w wodzie co najmniej przez godzinę. Grzyby mun, przekładamy do miseczki i zalewamy wrzątkiem. Pieczarki obieramy ze skórki i kroimy na paseczki. Cebulę kroimy w piórka, czosnek obieramy z łupinek, cukinię kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy dokładając po kolei pieczarki, cebulę, czosnek i cukinię, doprawiamy solą i pieprzem. W garnku gotujemy w małej ilości w (jednym litrze) wody kalafiora podzielonego na części, grzyby namoczone. Po dziesięciu minutach przekładamy zawartość patelni i gotujemy wszystko ok. 10 minut. Dodajemy mleczko kokosowe i doprawiamy solą, pieprzem, papryką i sosem sojowym. Miksujemy.

KROK 2: Makaron konjac tagiatelle płuczemy na sitku, a następnie przelewamy wrzątkiem. Przekładamy na deskę i kroimy na mniejsze kawałki. Odsączone grzyby mun szatkujemy. Do garnka przekładamy grzyby mun i makaron konjac, gotujemy wszystko około minutę. Zupę przekładamy na talerze i posypujemy natką pietruszki.

Barbara Strużyna

Święta łatwiej strawne

Święta to okres rodzinnego biesiadowania, w trakcie którego mogą nam grozić nieprzyjemne skutki przejedzenia. Jak ich uniknąć? Gdy już wystąpią – jak sobie z nimi radzić?

Boże Narodzenie to czas szczególnie trudny dla układu pokarmowego. Mnogość pysznych potraw sprawia, że trudno jest się powstrzymać przed skosztowaniem każdej z nich. Dolegliwości często towarzyszące nam w okresie świątecznym to uczucie ciężkości na żołądku, wzdęcia, nieprzyjemne pieczenie w przełyku i niestrawność. Problemy trawienne potrafią doskwierać przez kilka lub kilkanaście godzin, skutecznie obniżając nasze samopoczucie.

Niestrawność wynikająca z przejedzenia to uczucie pełności i dyskomfortu ze strony układu pokarmowego. Występuje w momencie przekroczenia możliwości trawiennych organizmu oraz prawidłowej pracy jelit. Często nadmierna ilość tłuszczów w potrawach wigilijnych dodatkowo spowalnia proces przesuwania pokarmu wzdłuż przewodu pokarmowego. Wydzielanie soków żołądkowych i enzymów trawiennych nie zachodzi w sprawnym tempie, co utrudnia trawienie i spowalnia perystaltykę jelit.

Do zdecydowanie najczęstszych dolegliwości pokarmowych zaliczyć można uczucie pełności i wzdęcia. Wzdęcia to odczucie nadmiernej ilości gazów w jamie brzusznej. Ich przyczyną jest zwykle połykanie nadmiernej ilości powietrza, spożywanie pokarmów powodujących gazy, spożywanie napojów gazowanych oraz nietolerancje pokarmowe.

Inną dolegliwością jest zgaga, czyli bolesne pieczenie w klatce piersiowej, sięgające aż do gardła. Czasem towarzyszy jej kwaśne odbijanie się. Spożyciu nadmiernej ilości pokarmu może również towarzyszyć ból i skurcze brzucha, biegunka lub zaparcia, nudności i wymioty. Niekiedy mogą one być objawami zatrucia pokarmowego, czego przyczyną może tkwić w nieświeżych potrawach. Najrozsądniejszym sposobem na uniknięcie świątecznego przejedzenia jest unikanie nadmiernego spożycia potraw. Co jednak zrobić, gdy dolegliwości ze strony układu pokarmowego już się pojawiły?

ZIOŁA JAKO POMOC W PRZEJEDZENIU

Od wieków zioła znane są ze swojego dobroczynnego wpływu na układ pokarmowy.

PONIŻEJ LISTA ZIOŁ NIEZBĘDNYCH NA ŚWIĄTECZNE PRZEJEDZENIE:

- **Owoc kopru włoskiego, kminku, anyżu** - wspomagają procesy trawienia i wydalania, skuteczne na wzdęcia i skurcze brzucha
- **Ziele dziurawca, ziele karczocha, liść melisy** - wspomagają trawienie i łagodzą dyskomfort żołądkowo-jelitowy
- **Liść mięty pieprzowej** – najczęściej stosowany produkt w dolegliwościach pokarmowych. Herbatka miętowa pomaga na niestrawność, dodatkowo wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu, relaksuje i pomaga zachować zdrowy sen
- **Kwiat rumianku** - herbatki rumiankowe są bardzo skuteczne w kolkach, skurczach i wzdęciach
- **Kwiat lawendy** – napar z kwiatów lawendy poprawia komfort trawienny, dodatkowo ma właściwości uspokajające i relaksujące
- **Kwiat ślazu, korzeń prawoślazu** – wspomagają układ pokarmowy
- **Kwiat lipy, rozmaryn** – wspierają prawidłowe trawienie oraz funkcjonowanie wątroby
- **Korzeń kurkumy** – pomocny w uczuciu pełności, wzdęciach, zaparciach, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie wątroby i ułatwia trawienie tłuszczów. Dostępny w formie sproszkowanej, w połączeniu z czarnym pieprzem, również w postaci tabletek i kapsułek.
- **Ziarno ostropestu plamistego** – przynosi ulgę w niestrawności i zaburzeniach trawienia. Działa ochronnie na wątrobę dzięki kompleksowi substancji określanych jako sylimaryna. Ma również właściwości oczyszczające organizm. Ostropest plamisty dostępny jest w ziarnach, zmielony, a także w postaci kapsułek lub tabletek.
- **Majeranek, szalwia, tymianek, oregano, cząber, bazylika, gałka muszkatołowa, kardamon, cynamon, goździki, imbir** – wspierają trawienie, zmniejsza dolegliwości żołądkowe związane z potrawami tłustymi, ciężkostrawnymi, również potrawami z nasion roślin strączkowych.
- **Gotu kola (wąkrotka azjatycka)** - wspomaga komfort trawienny, łagodzi ból i wrzody żołądka.
- **Trawa jęczmienna** – przyczynia się do zdrowia wątroby i pęcherzyka żółciowego.
- **Korzeń mniszka lekarskiego** – pomocny w problemach żołądkowo-jelitowych, wspomaga prawidłową pracę wątroby i przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania dróg żółciowych.



JAK UNIKAĆ PROBLEMÓW Z TRAWIENIEM?

- **spożywaj małe porcje posiłków** w ciągu całego dnia - częstym błędem jest unikanie jedzenia w trakcie wigilijnego dnia. Nie warto się głodzić i czekać do kolacji wigilijnej, ponieważ takim działaniem powodujemy większy szok dla układu pokarmowego. Dodatkowo, gdy jesteśmy głodni, często spożywamy posiłki w większych ilościach, przeżuując je szybko i niedokładnie. Warto bez pośpiechu spożyć w ciągu dnia kilka małych posiłków, co pozwoli przygotować odpowiednie porcje enzymów trawiennych w układzie pokarmowym
- **spożywaj zróżnicowane posiłki** – spożywane dania powinny być zróżnicowane, bogate w warzywa, owoce, błonnik nierozpuszczalny, białko i nienasycone kwasy tłuszczowe
- **postaw na warzywa gotowane** – gotowanie częściowo rozkłada błonnik, co ułatwia trawienie. Surowe warzywa zdecydowanie dłużej zalegają w jelitach i wydzielają o wiele więcej gazów.
- **unikaj potraw o zbyt intensywnym smaku** – pikantne lub bardzo ostre potrawy mogą podrażniać błonę śluzową żołądka
- **unikaj spożywania dużych ilości kapusty**, roślin strączkowych (fasola, groch i bób), a także powodujących wzdęcia owoców takich jak jabłka, gruszki, śliwki, brzoskwinie, morele, owoce suszone. Im więcej tego rodzaju pokarmu zjesz, tym więcej gazu uwolni się przy jego trawieniu. Dolegliwości żołądkowe można złagodzić odpowiednim doprawieniem potraw, wykorzystując zioła i przyprawy łagodzące te problemy, wzbogacając przy okazji ich smak.
- **unikaj nadmiaru tłuszczu** – niektóre potrawy świąteczne mogą być ciężkostrawne ze względu na wysoką zawartość tłuszczu. Najlepiej ograniczyć spożycie tłustych sosów, smażonych potraw i pamiętać o odpowiednim przyprawieniu dania.
- **zmniejsz ilość węglowodanów w diecie** – cukry w czasie trawienia wydzielają duże ilości gazu
- **unikaj napojów gazowanych** – mogą powodować uczucie pełności i wzdęcia
- **unikaj nadmiaru alkoholu** – alkohol może podrażniać błonę śluzową żołądka, co zaburza proces wydzielania soku żołądkowego oraz enzymów trawiennych
- **zwiększ ilość wypijanej wody** – warto zadbać o prawidłową ilość wypijanej wody. Odpowiednie nawodnienie organizmu przyspiesza metabolizm i trawienie, a tym samym zapobiega zaparciom. Wodę przed posiłkami można połączyć z łyżeczką octu jabłkowego, który wspomaga trawienie tłuszczów. Składniki zawarte w occie pobudzają wydzielanie enzymów trawiennych.
- **pij napary ziołowe** - w czasie świąt warto rozważyć spożywanie naparów ziołowych, które redukują skutki przejedzenia po obfitym posiłku, wspomagają trawienie i pomagają je przyspieszyć. Można zacząć spożywać je już kilka dni przed świątami. Gorący, ziołowy napar rozgrzewa, pobudza wydzielanie soków żołądkowych oraz enzymów trawiennych.
- **aktywnie odpocznij po posiłku** – należy unikać leżenia od razu po spożytym posiłku. Bardzo wskazana jest umiarkowana aktywność fizyczna, np. spacer. Ruch usprawnia krążenie i wpływa na poprawne trawienie i perystaltykę jelit. W wyprostowanej pozycji nie uciskamy żołądka i dajemy mu przestrzeń do prawidłowej pracy.
- **zadbaj o właściwą higienę i jakość spożywanej żywności** – właściwa higiena podczas przygotowywania potraw oraz jakość składników ma kluczowe znaczenie, by uniknąć ewentualnego zatrucia pokarmowego.

Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet



HERBATKA Z CZYSTKA Z INNYMI ZIOŁAMI



10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

czystek - 1 miarka suszu
dodatkowo do wyboru (1 łyżeczka lub saszetka):
mięta
melisa
kopru włoskiego
rumianku
lawendy
i inne

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do czajniczka wsypujemy susz z czystka, zalewamy wrzątkiem i zaparzamy pod przykryciem kilka minut. Ziele czystka możemy zaparzać kilka razy.

KROK 2: Do zaparzania możemy dodać inne zioło, po to, aby usprawnić trawienie i usunąć dolegliwości żołądkowe. Wsypujemy dodatkowo łyżeczkę danego suszu lub rozrywamy torebkę z herbatką i przesypujemy do zaparzacza, zalewamy wrzątkiem. Parzymy kilka minut. Możemy oczywiście dodać herbatkę w saszetce.

WARTO WIEDZIEĆ:

Czystek jedna z herbat, która wspiera organizm w wielu problemach. Przede wszystkim zawiera polifenole walczące z wolnymi rodnikami. Opóźnia procesy starzenia. Jej smak jest dość cierpki i aby łatwiej go wypić można zmieszać go z innymi ziołami o intensywnym smaku jak: mięta, koper, rumianek. Można również dodać do niego miód lub sok owocowy (np. z cytryny). Polecam zaparzać zioła w czajnikach ze szklanym lub ceramicznym sitkiem.

Barbara Strużyna

Sober Party

– trzeźwe imprezy z klasą i bez kaca

Niemal od zawsze kultura imprezowa wydaje się nierozzerwalnie związana z obecnością alkoholu. Jednak ta tradycja powoli, ale stanowczo ustępuje miejsca nowemu, globalnemu trendowi, który szturmem zdobywa serca – są to „Sober Parties”, czyli imprezy całkowicie bezalkoholowe. Ruch ten, często określany jako „Sober curious”, przestał być niszowym zjawiskiem i stał się świadomym wyborem, zwłaszcza wśród pokolenia Millenialsów i Gen Z, którzy przede wszystkim stawiają na zdrowie psychiczne, fizyczne oraz autentyczne relacje.



Dziś spotkanie ze znajomymi „na luzie” niekoniecznie oznacza, że główną atrakcją wieczoru będzie alkohol. Coraz częściej zwłaszcza młodzi ludzie sięgają po napoje „niewyskokowe”, np. piwo bezalkoholowe czy kombuchę.

ZALETY IMPREZ BEZALKOHOLOWYCH

- **Brak Kaca (także moralnego) i zmęczenia:** To najbardziej oczywista, ale i najbardziej cenna korzyść. Rano budzisz się wypoczęty, pełen energii i w pełni gotowy do działania, bez bólu głowy, piekącego żołądka czy poczucia winy.
- **Swoboda i bezpieczeństwo:** Koniec z martwieniem się o powrót do domu. Możesz w każdej chwili wsiąść za kierownicę własnego samochodu, nie obciążając portfela kosztami taksówki czy nie goniąc ostatniego autobusu nocnego. Trzeźwość pomaga zachować refleks i spokój ducha w przypadku nieprzewidzianych sytuacji.
- **Pełna Kontrola nad zachowaniem:** Imprezy bez alkoholu gwarantują, że Twoje zmysły pracują na pełnych obrotach. Twoje wspomnienia z wieczoru są czyste i kompletne, a Ty unikasz potencjalnych niezręcznych sytuacji, nietrafionych decyzji czy ewentualnej amnezji.
- **Skupienie na relacjach:** Gdy nie ma rozmytego umysłu, łatwiej o autentyczną więź i rozmowę. Ludzie skupiają się na wspólnym śmiechu, tańcu i pogłębianiu relacji, a nie na kolejnej rundzie drinków.
- **Mniej kalorii:** Warto pamiętać, że napoje bezalkoholowe są często znacznie mniej kaloryczne niż ich „procentowe” odpowiedniki. Dodatkowo, brak alkoholu osłabia wzmożony apetyt na niezdrowe, często ciężkostrawne nocne przekąski.
- **Integracja wszystkich:** Sober parties tworzą swobodną przestrzeń dla każdego – dla kobiet w ciąży, kierowców, sportowców, osób borykających się z różnymi chorobami czy po prostu tych, którzy nie chcą pić z innych przyczyn zdrowotnych lub ideologicznych. To w pełni inkluzywne środowisko, gdzie nikt nie czuje się wykluczony, a co najważniejsze nie musi się nikomu tłumaczyć, dlaczego nie pije.

WPŁYW TRZEŻWYCH IMPREZ NA UNIKANIE NIKOTYNY

Trzeźwe imprezy sprzyjają redukcji spożycia nie tylko alkoholu, ale także równie szkodliwej używki, jaką jest nikotyna, często z nim kojarzona. Dzięki temu, osoby rozważające rozpoczęcie palenia, a także byli palacze, znajdują się w środowisku, które znacznie utrudnia im powrót do nałogu lub jego rozpoczęcie. Brak wzajemnego wzmacniania się używek sprawia, że łatwiej jest zachować wysoką samokontrolę i odmówić w sytuacji, gdy ktoś proponuje „dymka”. To sprzyja trwałemu zerwaniu z nałogiem lub uniknięciu go od samego początku.

JEŚLI NIE ALKO, TO CO? - ALTERNATYWY DLA ALKOHOLU

Boom na bezalkoholowe imprezy napędza jednocześnie rozwój branży napojów „no” lub „low” (bezalkoholowych lub niskokalorycznych). Dziś trzeźwa zabawa nie oznacza picia wyłącznie wody mineralnej czy soku. Na rynku dostępne są wyrafinowane i naprawdę dobre zamienniki, które z powodzeniem naśladują smak, aromat ale także i doświadczanie picia tradycyjnych trunków.

- **Mocktaile** – to bezalkoholowe koktajle, które stały się prawdziwą sztuką barmańską. Wyglądają elegancko i pysznie smakują, a ich potencjał kreatywny jest nieograniczony. Wiele z nich możemy przygotować w domu.
- **Woda gazowana z dodatkami** – woda gazowana, lód, plasterki cytrusów (limonki, grejpfruta), świeża mięta, ogórek, a także odrobina syropu (np. z kwiatów czarnego bzu, różanego czy imbirowego) to podstawa orzeźwienia.
- **Kombucha** – fermentowana, lekko musująca herbata jest wspaniałą alternatywą, bogatą w probiotyki. Dostępna w wielu smakach i pojemnościach – może doskonale zastąpić np. piwo, wino czy szampana. Kombuche często są sprzedawane w butelkach, do których rozlewa się również wino czy szampana, dzięki temu doskonale wpiszą się w nastrój każdej imprezy.
- **Ekologiczne napoje funkcjonalne** – czyli takie zawierające wyłącznie naturalne substancje mające za zadanie podnieść poziom energii, poprawić koncentrację lub wywołać uczucie relaksu – bez odurzającego działania alkoholu. Wśród dodatków do takich napojów najczęściej możemy znaleźć herbatę matchę, yerbę, guaranę czy imbir, a nawet kawę.
- **Shoty** – w dużym uproszczeniu są to skoncentrowane „napoje” funkcjonalne o niezwykle pobudzającym i intensywnym smaku. Wynika to z małej zawartości wody, a dużej pozostałych składników. Skoncentrowane soki w bezalkoholowych shotach często są głównym nośnikiem wyraźnych przypraw takich jak kurkuma, sok z imbiru czy pieprz. Krótko mówiąc wypicie shotu da ci kopa. Warto jednak pamiętać, że mimo bycia prawdziwą bombą odżywczą mogą mieć też sporo kalorii. Z powodu dużej koncentracji składników nie należy przesadzać z ich ilością i nie powinny stanowić głównego motywu, a być jedynie dodatkiem do „trzeźwej” imprezy.
- **Bezalkoholowe piwa ekologiczne** – pod względem smaku nie ustępują swoim alkoholowym odpowiednikom. Dostępne są w różnych smakach – klasycznych oraz np. imbirowym, a także w wersji bezglutenowej. Należy pamiętać także, że piwo bezalkoholowe jest doskonałym izotonikiem, a zatem będzie idealnym dodatkiem do tanecznych imprez.
- **Dealkoholizowane wina bio** – to doskonały wybór na prezent, rodzinny obiad, kolację czy toast. Oferta win „bez %” systematycznie powiększa się wraz z zainteresowaniem konsumentów, obecnie jest już z czego wybierać. Możemy zastąpić białe wino bezalkoholowym Chardonnay, a czerwone wytrawnym Merlotem.

NA ZDROWIE!

Trend sober party to coś więcej niż moda. To kulturowa zmiana, która stawia na świadomy wybór, dbałość o siebie i jakość interakcji społecznych. Bezalkoholowe imprezy udowadniają, że dobra zabawa nie potrzebuje promili. Dzięki innowacyjnym i smacznym zamiennikom, każdy może poczuć się komfortowo i swobodnie, celebrując życie w pełni, bez ryzyka utraty kontroli czy porannego kaca. To ruch, który redefiniuje imprezowanie, czyniąc je zdrowszym, bezpieczniejszym i bardziej inkluzywnym.

Katarzyna Malewska



CUDOWNIE OWOCOWY WYTRAWNY MOCKTAIL Z LAWENDOWĄ NUTĄ



10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

kombucha lawendowa – 500 ml
kiwi złote 1 szt.
kiwi zielone – 1 szt.
pitaję (smoczy owoc) – 1 szt.
marakuja – 1 szt.
limonka – 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Owoce dokładnie myjemy i osuszamy ręcznikiem. Kiwi obieramy i kroimy na cienkie plasterki, a następnie przecinamy je na ćwiartki, 2 plasterki możemy zachować w całości do dekoracji kieliszków. Pitaję przekrajamy na pół i odcinamy z niej 2 plasterki (również do dekoracji), następnie wydrążamy łyżką środek i wrzucamy np. do szklanki, tam zgniatamy ją widelcem na papkę. Marakuję i limonkę przekrajamy na pół, z limonki można również odciąć dwa plasterki do dekoracji kieliszków.

KROK 2: Przygotowujemy mocktail – do pustych kieliszków rozkładamy po równo plasterki kiwi i rozgniecioną pitaję oraz środek marakui, który wyjmujemy z niej łyżeczką. Do każdego kieliszka wciskamy także sok z połówki limonki. Przed samym podaniem dekorujemy kieliszki plasterkami owoców i nalewamy do środka lawendową kombuchę. Nie trzeba mieszać.

Polecamy bio napoje bezalkoholowe:

LE CHARDONNAY
BEZALKOHOLOWE BIO
- VINAQ

LE MERLOT
BEZALKOHOLOWE BIO
- VINAQ

PIWO
BEZALKOHOLOWE
BEZGLUTENOWE BIO
- NEUMARKTER
LAMMSBRAU

DRINK MUSUJĄCY
BEZALKOHOLOWY MOJITO
BIO - HOLLINGER

KOMBUCHA
Z MANGO
I MARAKUJĄ
BEZGLUTENOWA BIO
- VIGO

KOMBUCHA HERBATA
MATCHA
BEZGLUTENOWA BIO
- FOREVER YOUNG
KOMBUCHA



KOMBUCHA BELLEBULLE
NA PŁĄTKACH DĘBU
O SMAKU BIAŁYCH
WINOGRON BIO
- KOMBUCHA BY LAURENT

KOMBUCHA
APEROLLO
BIO
- DELIKATNA

PIWO
BEZALKOHOLOWE
METABOLISM BIO
- IGUANA

SYROP
DO DRINKÓW
I KOKTAJLI
LIMONCELLO BIO
- HOLLINGER

KOMBUCHA
O SMAKU
MALINOWYM
NISKA ZAWARTOŚĆ CUKRÓW
FAIR FOR LIFE DEMETER BIO
- KARMA KOMBUCHA

PIWO IMBIROWE
BEZALKOHOLOWE
BEZGLUTENOWE
BIO
- GINGER PEOPLE



BEZALKOHOLOWE LIMONCELLO SPRITZ



10 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

cytryny świeże - 10 szt.
olejek eteryczny z cytryny zwyczajnej - kilka kropel
woda gazowana - trochę
ocet jabłkowy - trochę
cukier puder trzcinowy - 1 szklanka
opcjonalnie kostki lodu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Bazę smakową szykujemy na kilka dni przed imprezą. Cytryny porządnie wyszorować i osuszyć. Obrąć cienutko, bez białej błonki. Z obranych cytryn wycisnąć sok i zamrozić w kostki lodu. Do słoika wsypać cytrynowe skórki i zasypać cukrem pudrem. Można zakręcić słoik i nim wstrząsnąć, aby cukier dobrze przyległ. Zostawiamy na kilka dni w ciepłym miejscu, co jakiś czas wstrząsając słoikiem. Czekamy aż cukier się rozpuści, a na dole zbierze się syrop ze skórek cytrynowych, aby przyspieszyć proces można ewentualnie dolać kostkę zamrożonego soku z wyciśniętej cytryny i wstrząsnąć słoikiem po jej rozpuszczeniu. Jak już cukier się rozpuści zlewamy syrop do czystej butelki i dodajemy kilka kropli olejku eterycznego. Powstała nam niezwykle pachnąca i intensywna baza alla limoncello. Możemy ją przechowywać w lodówce do 2 tygodni.

KROK 2: Przygotowanie „drinka”: Bierzymy kieliszek wlewamy ok. 1 łyżkę świeżo wstrząśniętej limoncellowej bazy, kilka kropli octu jabłkowego i uzupełniamy wodą mocno gazowaną. Można dołożyć plasterki cytryny lub do środka wrzucić kostkę lodu z soku cytrynowego.

Katarzyna Malewska



Naten

SANS GLUTEN & BIO!



EKOLOGICZNE I BEZGLUTENOWE!



**SPRÓBUJ
SZCZĘŚCIA!**





GRZANIEC BEZALKOHOŁOWY



SKŁADNIKI (1 porcja):

sok jabłkowy 100 % - 250 ml
sok z czarnej porzeczki - 100 ml
sok z pomarańczy - 1 szt.
cytryna - plaster
pomarańcza - kilka plasterów
goździki - kilka szt.
cynamon - 1 szt.
anyż - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Sok jabłkowy i z czarnej porzeczki podgrzewamy, ale nie zagotowujemy. Dodajemy sok wyciśnięty z jednej pomarańczy.

KROK 2: Podgrzane soki owocowe przelewamy do dzbanka wypełnionego laską cynamonu, goździkami i anyżem oraz plasterkami cytrusów.

Paulina Jasińska



Polecamy!

**CYTRYNY
ŚWIEŻE BIO
- BIO PLANET**

Kakao

**-
Twoja codzienna
chwila przyjemności**



Kolagen 12 000 Max

– piękno zamknięte w małej buteleczce

Kolagen to kluczowe białko strukturalne, które odpowiada za sprężystość, wytrzymałość i odpowiedni poziom nawilżenia skóry. Z biegiem czasu oraz pod wpływem czynników zewnętrznych jego ilość w organizmie stopniowo się zmniejsza. W efekcie skóra traci elastyczność i jędrność, pojawiają się zmarszczki, a procesy regeneracyjne zachodzą wolniej. To właśnie te zmiany określamy jako oznaki starzenia się. Regularna suplementacja kolagenem – szczególnie w postaci peptydów o niskiej masie cząsteczkowej – może wspierać działanie fibroblastów, czyli komórek odpowiedzialnych za produkcję nowego kolagenu. Dzięki temu poprawiają się właściwości skóry, zwiększa jej napięcie i elastyczność, a widoczność objawów starzenia ulega zmniejszeniu.

O PRODUKCIE

Kolagen 12000 mg 30 ml - innowacyjny suplement diety w płynie w postaci shotów, podany w eleganckim opakowaniu. Dzienna porcja (30 ml) zamknięta w szklanej buteleczce, gotowa do spożycia (nie trzeba mieszać, rozpuszczać), idealna do damskiej torebki.

PRODUKT STWORZONY Z MYŚLĄ O KOBIECIE I JEJ POTRZEBACH

To synergiczne połączenie składników wspierających urodę kobiet od wewnątrz. Głównym składnikiem jest nutrikosmetyk w postaci kolagenu wołowego o niskiej masie cząsteczkowej (3kDa - 4kDa). W każdej buteleczce zastosowana została jedna z najwyższych na rynku porcja kolagenu - 12 g. Skład wzbogacony został innymi składnikami wspierającymi zdrowie skóry, włosów, paznokci - kwas hialuronowy, niacynamid, witamina A, C, biotyna oraz elastyna, czyli białko obecne w skórze właściwej. Skład przygotowany na bazie naturalnych soków owocowych, produkcja bez zastosowania substancji konserwujących. Przyjemny smak owoców tropikalnych.

Każdy shot to jedna precyzyjnie odmierzona porcja piękna i wygody. Formuła została stworzona dla kobiet prowadzących aktywny tryb życia, które chcą zadbać o swoją skórę, włosy i paznokcie w sposób prosty, ale skuteczny. Kolagen 12 000 to doskonały wybór dla kobiet nowoczesnych, ceniących jakość i komfort codziennego stosowania.

OD NAS. DLA CIEBIE

Pharmovit – polska firma, wyróżniająca się na tle konkurencji. Oferuje produkty najwyższej jakości. Firma z siedzibą w Płocku, od lat jest synonimem innowacji, jakości i zaufania w branży suplementów diety.

Nasza misja to dostarczanie najwyższej jakości suplementów diety. Wierzmy, że wszystko, co najlepsze dla człowieka znajduje się w naturze. Celem firmy jest propagowanie zdrowego trybu życia, a nasza produkcja opiera się na składnikach pochodzenia naturalnego.

Każdy produkt jest dokładnie opisany, a składniki są jasno wymienione na etykietach. Posiadamy liczne certyfikaty potwierdzające jakość naszych produktów, takie jak GMP czy HACCP. W firmie wszystko robimy od A do Z. Od pomysłu na produkt i receptury, po finalny, gotowy produkt.

Pharmovit tworzą ludzie z pasją, którzy wierzą, że składniki pochodzenia naturalnego i naukowe podejście mogą iść w parze z pięknem, zdrowiem i dobrym samopoczuciem każdego dnia.

Wierzmy, że codzienna pielęgnacja zaczyna się od środka - dlatego nasze suplementy tworzymy w taki sposób, by odpowiadały na konkretne potrzeby współczesnych kobiet, jednocześnie spełniając najwyższe standardy jakości.



PharmoVit®

Kolagen 12 000 max

30 x 30 ml

12 000 mg w każdej porcji



PharmoVit®

Kolagen 12 000 max

Kolagen wołowy + Elastyna
Kwas hialuronowy
Biotyna + Niacynamid
Cynk + Witamina C

Codzienny rytuał piękna

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

HYDROLIZOWANY
KOLAGEN WOŁOWY

ELASTYNA
Z RYB MORSKICH

KWAS
HIALURONOWY

WITAMINA C

BEZ KONSERWANTÓW

Suplementy diety
dla wymagających



Bezglutenowy



Bez laktozy



Bez soi



Bez konserwantów

7 trików na piękny zapach w domu

Zimą dom może szybko stracić świeżość – rzadziej otwieramy okna, ogrzewanie wysusza powietrze, a zapachy z kuchni potrafią się utrzymywać dłużej niż latem. Jak zadbać o przyjemny zapach w domu mimo chłódów?

1. CODZIENNE, KRÓTKIE WIETRZENIE

Nawet zimą warto wietrzyć pomieszczenia minimum 5–10 minut dziennie. Najlepiej rano lub wieczorem – szybki przeciąg skutecznie usuwa zastoje powietrza i odświeża pomieszczenia bez dużych strat ciepła.

2. NATURALNE ODŚWIEŻACZE POWIETRZA

Zrób domowy spray z wody, sody oczyszczonej i olejków eterycznych (np. pomarańczowy, lawendowy, eukaliptusowy). To zdrowsza i tańsza alternatywa dla chemicznych odświeżaczy.

3. AROMATYCZNE GOTOWANIE I PRZYPRAWY

Cynamon, goździki, skórki cytrusów – gotowane w garnuszku z wodą i odrobiną wanilii wypełnią dom ciepłym, świątecznym aromatem. Możesz też dodać świeży imbir lub anyż.

4. CZYSTE TEKSTYLIA = ŚWIEŻY DOM

Zimą szczególnie warto często wietrzyć i prać zasłony, koce, poduszki czy poszewki. Tkaniny pochłaniają zapachy z otoczenia – regularne odświeżanie to podstawa.

5. ZADBAJ O ODPIŁYWY I KOSZE

Brzydkie zapachy często „czają się” tam, gdzie nie zaglądamy codziennie – w koszach na śmieci, zmywarkach czy odpływach. Wsyp sodę oczyszczoną do odpływu i zalej octem, a potem spłucz gorącą wodą. Działa błyskawicznie!

6. ZAPALAJ ŚWIECE I WOSKI ZAPACHOWE

Wybieraj naturalne świece (np. sojowe) z nutami wanilii, drzewa sandałowego, cynamonu czy pomarańczy. Świece nie tylko pachną, ale też tworzą przytulny klimat zimą.

7. UŻYJ SUSZONYCH ZIOŁ LUB WORECZKÓW ZAPACHOWYCH

Woreczki z lawendą, suszonymi cytrusami czy rozmarynem sprawdzą się w szafach, szufladach czy łazience. Możesz też włożyć je do poduszki lub położyć przy kaloryferze – ciepło uwolni ich zapach.

Paulina Jasińska

Przepis z okładki!



CIASTECZKA Z CIASTA FRANCUSKIEGO Z MASĄ MAKOWĄ



35 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

ciasto francuskie - 1 opakowanie
masa makowa - 200 g
opcjonalnie: żółtko - 1 szt.
cukier puder - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto francuskie wykładamy na stolnicę i dzielimy na dwie części. Połowę ciasta francuskiego smarujemy gotową masą makową, następnie przykrywamy drugą połową ciasta. Za pomocą foremki do ciastek o dowolnym kształcie wykrawamy ciasteczka. Ciasteczka układamy na papierze do pieczenia, możemy posmarować roztrzepanym żółtkiem. Wkładamy do uprzednio nagrzanego piekarnika do 200 °C i pieczemy około 20 minut do złotego koloru.

Polecamy!

Paulina Jasińska

CIASTO FRANCUSKIE ORKISZOWE BIO - DONAU STRUDEL (KORNELIA)



CIASTO FRANCUSKIE MAŚLANE BIO - DONAU STRUDEL



TWORZONE PRZEZ EKSPERTÓW W DZIEDZINIE STOMATOLOGII



Jak zadbać o włosy zimą?

Zima to trudny czas nie tylko dla skóry, ale również dla naszych włosów. Mróz, wiatr oraz suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach mogą negatywnie wpływać na ich kondycję. Dodatkowo konieczność noszenia czapek może prowadzić do przesuszenia, elektryzowania się, puszenia i płątania włosów.

1. WYBIERZ ODPOWIEDNIE NAKRYCIE GŁOWY

Czapka to obowiązkowy element zimowej garderoby, ale jej wybór nie powinien być przypadkowy. Zbyt ciasna lub wykonana ze sztucznych materiałów może szkodzić włosom. Postaw na naturalne tkaniny np.: bawełna, wełna, kaszmir. Podszewka również ma znaczenie, najlepiej, by była gładka, co zapobiega elektryzowaniu się włosów. Pamiętaj, by czapkę prać regularnie – w podszewce zbiera się pot, sebum, które może podrażniać skórę głowy.

2. INTENSYWNE NAWILŻANIE

Zimą włosy szybciej się przesuszają – zarówno z powodu ogrzewanego, suchego powietrza, jak i mrozu na zewnątrz.

Maski i odżywki – 2 razy w tygodniu nakładaj głęboko nawilżające maski.

Serum na końcówki – zabezpiecza je przed łamaniem i rozdławianiem.

Unikaj kosmetyków z silikonami – szczególnie tych, które obciążają włosy.

Wybieraj produkty lekkie, odżywcze i naturalne.

3. STYLIZACJA PO MYCIU

Nie wychodź z domu z mokrymi włosami – zimne powietrze może sprawić, że staną się kruche i łamliwe. Używaj suszarki z chłodnym lub ciepłym nawiewem (unikaj gorącego powietrza). Stosuj spray termoochronny, który zabezpieczy włosy przed wysoką temperaturą. Unikaj codziennego stylizowania gorącą prostownicą czy lokówką.

4. PIELĘGNACJA OD WEWNĄTRZ

Zadbaj o dietę – to kluczowy element, który wpływa na zdrowie i wygląd włosów. Wzbogać jadłospis o produkty bogate w:

biotynę (jajka, orzechy, rośliny strączkowe),

cynk (nasiona dyni, pestki słonecznika, czerwone mięso),

kwasy omega-3 (ryby morskie oraz siemię lniane, orzechy włoskie, chia, konopia i oleje z tych roślin),

witaminy A, C, E (warzywa, owoce, oleje roślinne: słonecznikowy, z migdałów, ostropestu, ...).

JAK POMÓC SKÓRZE GŁOWY?

Zdrowa skóra głowy to podstawa mocnych, gęstych i lśniących włosów. Często skupiamy się wyłącznie na pielęgnacji długości włosów, zapominając, że to właśnie skóra głowy „zarządza” ich wzrostem i kondycją. Jak o nią zadbać? Oto sprawdzone sposoby, które przywrócą równowagę i wzmocnią cebulki włosowe.

Raz w tygodniu wykonuj delikatny peeling skóry głowy. Peeling skutecznie oczyszcza pory, usuwa martwy naskórek i resztki kosmetyków, które mogą blokować mieszki włosowe. Dodatkowo pobudza krążenie, dotlenia skórę i wspiera wzrost włosów. To prosty krok, który robi ogromną różnicę – zwłaszcza przy problemach z nadmiernym przetłuszczaniem lub łupieżem. Domowy peeling skóry głowy można wykonać, łącząc 2 łyżki cukru z 3 łyżkami szamponu. Nałożyć mieszankę na wilgotną skórę głowy, masować, a następnie spłukać.

Stosuj wcierki z naturalnymi ekstraktami

Sięgnij po wcierki z pokrzywy, skrzypu polnego, kozieradki czy amly tzw. agrestu indyjskiego – to rośliny znane ze swojego działania wzmacniającego cebulki, redukującego wypadanie oraz poprawiającego mikrokrążenie skóry głowy. Amla, dzięki swojej wysokiej zawartości witaminy C i antyoksydantów, wspiera wzrost włosów i dodaje im blasku. Świetnym uzupełnieniem takiej kuracji jest olejek naturalny do włosów na bazie oleju z fermentowanego ryżu, olejku arganowego i eterycznego olejku rozmarynowego – to wyjątkowa, w 100 % naturalna kompozycja, która intensywnie odżywia, wzmacnia i regeneruje zarówno włosy, jak i skórę głowy. Działa jak naturalna kuracja – wspiera porost, nadaje blask i chroni przed przesuszeniem.

Wykonuj masaż skóry głowy za pomocą silikonowej szczotki-masażera

Regularny masaż głowy to niedoceniana, ale bardzo skuteczna metoda pielęgnacji. Silikonowa szczotka-masażer z miękkimi wypustkami nie tylko relaksuje, ale przede wszystkim pobudza mikrokrążenie, wspomaga dotlenienie mieszków włosowych i ułatwia wchłanianie składników aktywnych z wcierek i olejków. Pomaga także dokładnie oczyścić skórę głowy z nadmiaru sebum i zanieczyszczeń. Wystarczy 5–10 minut masażu dziennie, by zauważyć poprawę kondycji skóry i wzrost nowych włosów (baby hair).

Wybieraj delikatne szampony bez SLS i SLES

Agresywne środki myjące, takie jak SLS czy SLES, mogą przesuszać skórę głowy, naruszać jej naturalną barierę hydrolipidową i prowadzić do podrażnień. W codziennej pielęgnacji postaw na łagodne formuły, które skutecznie oczyszczają, ale nie zaburzają równowagi skóry. Szampony ziołowe, bezzapachowe lub z dodatkiem naturalnych ekstraktów będą najlepszym wyborem.

Paulina Jasińska

Polecamy szczotki do masażu głowy:



SZCZOTKA DO MASAŻU SKÓRY
GŁOWY CZARNA - SATTVA



SZCZOTKA DO MASAŻU SKÓRY
GŁOWY RÓŻOWA - SATTVA

+26 %

WYGŁADZENIA

WYRÓWNANIE KOLORYTU

CERA PEŁNA BLASKU*

SATTVA. POWRÓT DO NATURY.

*Wyniki potwierdzone badaniami aplikacyjnymi i aparaturowymi w niezależnym laboratorium po 4 tygodniach regularnego stosowania Kremu Pro Age na dzień.

Najlepsze prezenty na gwiazdkę i nie tylko:

**KALENDARZ ADWENTOWY
(HERBATY I HERBATKI) BIO
(LUXURY – 13 SMAKÓW)
- ENGLISH TEA SHOP ORGANIC
(PRODUKT SEZONOWY)**



**KALENDARZ ADWENTOWY
Z CZEKOLADY KOKOSOWEJ
BEZ DODATKU CUKRÓW BIO
- COCOA (PRODUKT SEZONOWY)**



**KALENDARZ ADWENTOWY
(CZEKOLADKI BEZGLUTENOWE)
BIO – ME GUSTO (SUPER FUDGIO)
(PRODUKT SEZONOWY)**

**PRZYTYLANKA
- KOCYK
Z BAWELNY
KRÓLICZEK – CHIC-MIC**



**ŚWIECA SOJOWA ZAPACHOWA W KRYSTALE
CZARNYM ŚWIĄTECZNY CZAS
- YOUR CANDLE (PRODUKT SEZONOWY)**

**NEBULIZATOR
- DYFUZOR BAMBUS
+ SZKLANA KULA
- MOHANI**



**DYFUZOR ULTRADŹWIĘKOWY
DO OLEJKÓW/ETERYCZNYCH
ESCAPE CZARNY – PHYSALIS**



**BUTELKA TERMICZNA
DLA DZIECI PINGWIN
- CHIC-MIC**



**KUBEK TERMICZNY Z POKRYWKĄ
BEŻOWY W KWIATY – CHIC-MIC**



**ŚWIECA SOJOWA
ZAPACHOWA MERRY CHRISTMAS
- YOUR CANDLE (PRODUKT SEZONOWY)**



PERFUMY W OLEJKU RÓŻA
(ROLL-ON)
-SATTVA (AYURVEDA)



ZESTAW PREZENTOWY
WCIERKA ODBUDOWUJĄCA
Z WEGAŃSKĄ KERATYNĄ
+ SZCZOTKA DO MASAŻU GŁOWY
-SATTVA



MASECZKI KORAŃSKIE
DOTWARZY W PŁACHCIE
VARIETY
-BARULAB



SERUM - KOMPRES DOTWARZY REDUKUJĄCY
ZACZERWIENIENIA I ZMARSZCZKI DO CERY
NACZYNKOWEJ - UZDROWISCO (CICA)



KREM DO TWARZY CHŁODZĄCY PRZE-
CIWZMARSZCZKOWY DO CERY NACZYNKOWEJ
- UZDROWISCO (CICA)

SERUM - AMPUŁKA
KORAŃSKA
DOTWARZY
AQUA SOOTHING
INTENSYWNIE
NAWILŻAJĄCO
- KOJĄCE
- REAL BARRIER



Piękno zaczyna się od wewnątrz

- W Collibre wierzymy, że o urodę i zdrowie warto dbać w harmonii z naturą
- Nasze kolageny w szklanych butelkach łączą skuteczność nauki i składników

Wybierz kolagen Collibre®

Bez konserwantów!



Biominki

KALENDARZ ADWENTOWY

Święta tuż-tuż! Uzupełnij kalendarz razem z Biominkami według poniższych instrukcji.

1. Śledź codziennie pytania na **Facebooku** lub **Instagramie Biominków**.
2. W kalendarzu **wpisz literkę** znajdującą się przy **poprawnej odpowiedzi**.



@biominki



@biominkii

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24 ZADANIE SPECJALNE	

Zdjęcie strony konkursowej wraz z rozwiązaniem prosimy przesłać na: konkurs@gotujwstylueko.pl do dnia **31.12.2025 r.**
W tytule wiadomości wpisz: **Kalendarz adwentowy**. Spośród przesłanych zgłoszeń z prawidłowymi odpowiedziami wybierzemy 5 najlepszych prac - ich autorów nagrodzimy zestawami produktów **BIOMINKI** o wartości 300 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 34 JESIEŃ 2025

Małgorzata Rudnicka - Marcin C - Lucia2003
Agata Kubiak - Monika Białczak - dorotka200913
Gulietta El - Anna Pilch
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.



EKOLOGICZNE **OWOCE SUSZONE**

*Prosty skład i delikatny proces suszenia,
dla zachowania prawdziwego smaku owoców.*

Kraj pochodzenia:
Uzbekistan



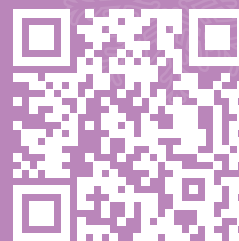
Kraj pochodzenia:
Turcja



Kraj pochodzenia:
Tunezja



Sprawdź pełną ofertę!



bio_planet_sa



bioplanetsa

www.bioplanet.pl

Wesołych Świąt!

better
fish

Certyfikowane
produkty
akwakultury
i rybołówstwa

Ulubione
gatunki ryb
Polaków

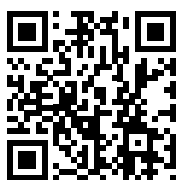
Opakowania
z wykorzystaniem
materiałów
z recyklingu

Kompleksowa
oferta produktów:
chłodzone,
mrożone,
konserwy



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

Dołącz do nas!



TWOJA POMOC
W ZAKUPACH



bioappka



Wszystkie
dotychczasowe wydania
magazynu w formie
elektronicznej są
bezpłatne i stale
dostępne na:

www.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.: Paulina Jasińska, design: Jakub Czajkowski

Reklamy - design

Jakub Czajkowski,

Paweł Prus, Mateusz Deptuła, Jakub Tkacz

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



FSC
www.fsc.org

MIESZANY

Papier | Wapieranie
odpowiedzialnego
leśnictwa

FSC® C193114

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

Potrzebujesz zastrzyku energii?

Czujesz się zmęczony i znużony?

Brakuje Ci energii?

Sięgnij po suplementy diety Physalis

- z nimi wrócisz do formy na cały dzień.



Poznaj nas
lepiej

- Wspiera dobre samopoczucie fizyczne i umysłowe*
- Wspiera witalność organizmu*
- Korzystnie wpływa na serce*
- Ułatwia zasypianie*
- Poprawia odporność na stres*
- Składniki: *ashwagandha

- Pomaga zachować odporność na stres*
- Ułatwia zasypianie**
- Pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia***

Składniki: *święta bazylija, **ashwagandha, ***diglicynian magnezu, Aquamin® Mg (wodorotlenek magnezu), ekstrakt z zielonej herbaty

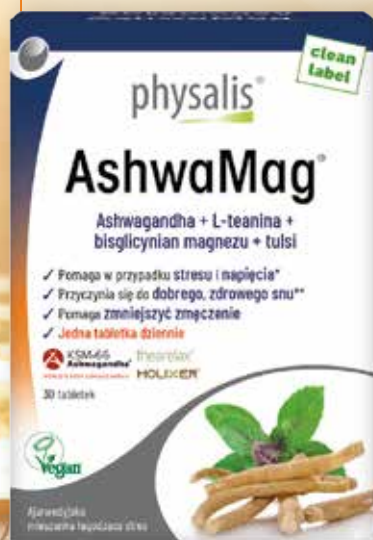
- Pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia*

- Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni**

- Wspomaga metabolizm energetyczny**

- Wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego**

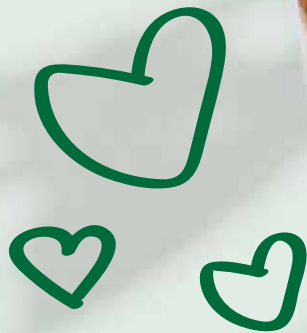
Składniki: witamina B6, witamina B12, **magnez: diglicynian magnezu, glicerofosforan magnezu, Aquamin® Mg (wodorotlenek magnezu)



Produkty z czystą etykietą: Nie zawierają sztucznych barwników, konserwantów, aromatów, laktozy, dodatku cukru, soli, drożdży, glutenu. - Są minimalnie przetworzone. - Są oznaczone uproszczoną etykietą, która wymienia wszystkie składniki w pełny i jednoznaczny sposób.



TO, CO JEST
W MOIM KUBKU
MA ZNACZENIE



PEŁNE ZIARNO.
PEŁNE SMAKU.

Wyprodukowano z pełnego owsa – bez dodatku cukru.
Każdy produkt Natumi to świadoma przyjemność i najwyższe
standardy – kawałek natury w Twoim kubku, na Twoim talerzu,
w Twoim codziennym życiu.

