

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 35 WIOSNA 2026
NR ISSN: 2543-9731

Żywność
ekologiczna
vs konwencjonalna

**NIEZWYKŁE
CYTRUSY**

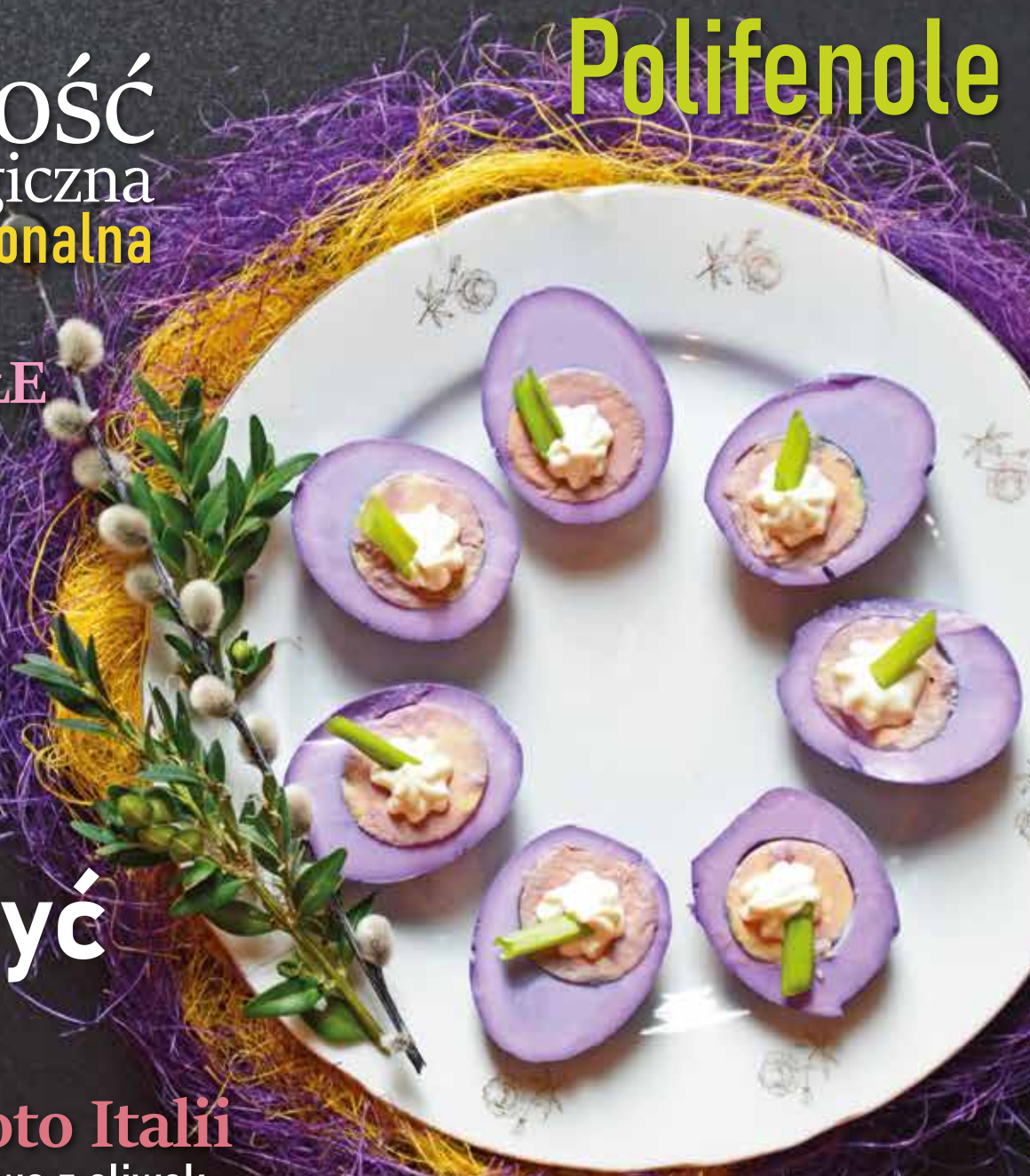
bergamotka
kumkwat
limonka

Mięta

Jak myć
warzywa i owoce?

Płynne złoto Italii
Jak powstaje oliwa z oliwek
extra virgin?

Polifenole



Roszponka

Wielkanoc

PRZEPISY





Dziel się dobrem

Nowe, chrupiące smaki kremu orzechowego

NOWOŚĆ



NOWOŚĆ

przepyszny piernikowy smak!

Chrupiące, smaczne i z prostym składem. Nowe kremy orzechowe crunchy TerraSana spełniają wszystkie wymagania.

Zeskanuj i sprawdź!



100 % czystych składników
0 % zbędnych dodatków



terrasana.com



MENU:



- 5 Polifenole**
jak wspierają nasz organizm?
- 9 Płynne złoto Italii**
jak powstaje oliwa z oliwek extra virgin bio?
- 16 Niezwykłe cytrusy** + przepisy!
limonka, bergamotka, kumkwat
- 25 Mniszek lekarski** + przepisy!
niezwykły chwast
- 28 Mięta** + przepisy!
królowa ziół
- 31 Roszponka** + przepisy!
drobna roślina o bogatym wnętrzu
- 36 Tort wegański** + przepisy!
lepszy niż tradycyjny?
- 37 zamienniki jajek**
poradnik wegański
- 40 Przyprawy świata** + przepisy!
odkryj mieszanki z różnych zakątków
- 45 Wielkanoc** + przepisy!
tradycyjnie lecz inaczej
- 59 Indeks glikemiczny** + przepisy!
jak go obniżyć?
- 65 Ekologia vs. konwencja**
poznaj różnice
- 71 Polska Izba Żywności Ekologicznej**
podsumowanie kampanii
- 72 Ekocertyfikaty na kosmetykach**
i środkach czystości - co oznaczają?
- 77 Mycie warzyw i owoców**
jak dbać o higienę żywności?
- 81 Kącik dziecięcy - KONKURS!**
Wiosenne porządki z Biominkami

- BIO PRODUCENCI:**
- 14 MADEGOOD**
- 56 YOMLEKO**
- 74 BRIOCHIN**

Nareszcie wiosna!

Z wielką radością po wyjątkowo srogiej zimie oddaję w Wasze ręce wiosenne wydanie naszego magazynu. Jak zwykle o tej porze roku stawiamy na regenerację, dlatego tematem przewodnim uczyniliśmy polifenole – niezwykle związki dbające o nasze zdrowie i długowieczność.

Zapraszam Was (tak, jak obiecałam w ostatnim numerze) w podróż do serca słonecznej Apulii, gdzie odwiedziłam ekologiczne gaje oliwne, by poznać tajniki produkcji najwyższej jakości nasyczonej pod sam korek polifenolami - oliwy extra virgin.

Poczujecie zapach południa także dzięki sekcji poświęconej cytrusom, w której odkrywamy walory aromatycznej bergamotki, orzeźwiającej limonki oraz słodko-gorzkiego kumkwatu.

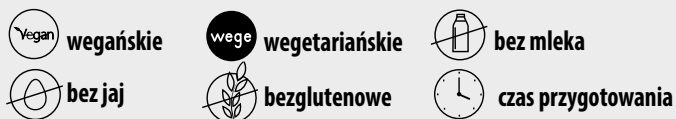
Wiosna to oczywiście czas oczekiwania na Wielkanoc, dlatego jak zwykle serwujemy sporo przepisów. Znajdziecie wśród nich tradycyjne świąteczne receptury, którym nadaliśmy lekką, nowoczesną formę, idealną na współczesny stół.

Wierzę, że te strony zainspirują Was do celebrowania bliskości z naturą i dbania o dobrostan każdego dnia. Niech ten numer będzie dla Was powiewem świeżości i źródłem cennej wiedzy o tym, co najlepsze w ekologii.

Redaktor naczelny magazynu

gotuj w stylu eko.pl *KATARZYNA MALEWSKA*

oznaczenia przepisów kulinarnych:



Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach magazynu pochodzą z portalu:

gotujwstylueko.pl

Magazyn otrzymałaś/eś dzięki Twojemu ulubionemu
Eko Sklepowi:

(pieczętka sklepu)

MATCHA



TRADYCJA JAPONII, SMAK EKOLOGII
(日本の伝統、エコロジーの味)



HERBATA ZIELONA MATCHA



Polifenole

– jak wspierają nasz organizm?

Polifenole to związki bioaktywne naturalnie występujące w wielu roślinnych produktach spożywczych, które odpowiadają za ich kolor, smak i zapach. Znajdziemy je między innymi w owocach, warzywach, kakao, nasionach roślin strączkowych, ziołach czy oliwie z oliwek. W zależności od grupy produktów czy też rodzaju danych związków polifenolowych istotne jest to, że wykazują one szereg działań korzystnych dla naszego organizmu.

Występujące w roślinach polifenole pełnią funkcję ochronną przed promieniowaniem UV, szkodnikami czy patogenami. Odpowiadają również za intensywność koloru danego produktu roślinnego oraz mają wpływ na wzrost danej rośliny. Podobnie jak w samych roślinach, tak w organizmie człowieka polifenole pełnią funkcję ochronną. Zwalczają i chronią przed wolnymi rodnikami, tym samym korzystnie wspomagają funkcjonowanie organizmu poprzez wspieranie pracy wielu układów i procesów zachodzących w naszym organizmie.

PODZIAŁ POLIFENOLI

Związki polifenolowe mogą różnić się pomiędzy sobą budową chemiczną, zależną od ilości pierścieni fenolowych oraz elementów strukturalnych. Na tej podstawie wyróżniamy następujące grupy polifenoli:

Grupa polifenoli	Podkategorie/wybrane rodzaje związków	Występowanie w żywności (przykłady)
Flawonoidy	Flawony (luteolina, diosmina)	pietruszka, tymianek, seler, czerwona papryka, cytryna
	Flawanony (naryngenina, hesperedyna)	owoce cytrusowe - pomarańcze, grejpfruty, pomidory, wybrane zioła (np. mięta)
	Flawonole (kwercetyna, kemferol)	cebula, jabłka, herbata, sałata, brokuły, ciemne winogrona, jagody bzu czarnego, kapusta
	Flawanole (epikatechina, katechina)	herbata, ciemna, gorzka czekolada (>70 % kakao), czerwone wino, jabłka, kiwi
	Izoflawony (daidzeina, genisteina)	soja, produkty sojowe, pozostałe rośliny strączkowe
	Antocyjany (cyjanidyna, pelargonidyna)	winogrona, czerwone wino, wiśnie, truskawki, czarna porzeczka, czarny bez, aronia, borówka czernica
Kwasy fenolowe	Pochodne kwasu benzoowego (kwas galusowy, protokatechowy, wanilinowy)	aronia, drobne owoce jagodowe, kawa, cebula, oliwa z oliwek extra virgin
	Pochodne kwasu cynamonowego (kawowy, ferulowy i synapowy)	kawa, herbata, owoce (jabłka, wiśnie), zboża, oliwa z oliwek extra virgin
Lignany	Enterodiol, sesamina	siemię lniane, nasiona sezamu
Stilbeny	Resweratrol	czarne oraz czerwone odmiany winogron, czerwone wino

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE POLIFENOLI

Spożywanie produktów bogatych w polifenole ze względu na ich działanie przynosi szereg korzyści dla naszego organizmu:

- **działanie antyoksydacyjne oraz przeciwzapalne** – polifenole wspierają neutralizowanie wolnych rodników obecnych w organizmie, odpowiedzialnych za tworzenie się stanów zapalnych w poszczególnych układach naszego organizmu oraz przyczyniających się do szybszego procesu starzenia się ciała. Chronią komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym oraz przed uszkodzeniami DNA;
- **wsparcie pracy układu sercowo-naczyniowego** – związki polifenolowe wpływają na obniżanie ciśnienia krwi oraz wzmacnianie naczyń krwionośnych. Biorą udział w poprawie parametrów lipidowych – zmniejszają ilość cholesterolu LDL (tzw. złego cholesterolu) co zapobiega odkładaniu się blaszki miażdżycowej w naczyniach oraz chorobom przez to wywołanym jak np. miażdżyca. Jednocześnie wspierają prawidłowy poziom cholesterolu HDL (tzw. dobrego cholesterolu);
- **działanie przeciwcukrzycowe** – spożywanie produktów bogatych w polifenole skutkuje głównie obniżeniem poziomu glukozy we krwi, co wpływa korzystnie na gospodarkę węglowodanową naszego organizmu zapobiegając rozwojowi cukrzycy typu 2;

- **działanie przeciwnowotworowe** – poprzez właściwości przeciwzapalne związków polifenolowych rozwój komórek nowotworowych jest znacznie zmniejszony;
- **wsparcie kondycji skóry** – związki polifenolowe mają wpływ na poprawę kolorytu skóry, stopień jej nawilżenia oraz wygładzenia zmarszczek. Ponadto chronią przed szkodliwym promieniowaniem UV oraz zapobiegają rozpadowi kolagenu w skórze;
- **działanie neuroprotektoryjne** – niektóre polifenole korzystnie działają na pracę układu nerwowego co przyczynia się również do zapobiegania chorobom Alzheimera i Parkinsona.

WYBRANE PRODUKTY BOGATE W POLIFENOLE

Oliwa z oliwek extra virgin – jest jednym z najpopularniejszych produktów spożywczych zawierających polifenole. Polifenole w oliwie z oliwek pomagają w ochronie lipidów we krwi przed stresem oksydacyjnym.

Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 20 g (2 łyżki) oliwy z oliwek dziennie o zawartości związków polifenolowych powyżej 250 mg/kg.

Związki polifenolowe są także odpowiedzialne w oliwach za wyrazistość smaku, im bardziej pikantny oraz gorzki smak tym zawartość polifenoli jest wyższa. Wysoki poziom związków polifenolowych jest zależny również od innych czynników, głównie od:

- **okresu zbioru** – oliwki przeznaczone do tłoczenia, które są zbierane gdy są jeszcze przed etapem pełnego dojrzewania zawierają znacznie większe ilości polifenoli w porównaniu do oliwek bardziej dojrzałych pochodzących z późniejszych zbiorów
- **sposobu i czasu tłoczenia oliwy** – tłoczenie oliwy odbywa się w niskiej temperaturze oraz szczególnie kontrolowanych warunkach, aby zminimalizować utlenianie się polifenoli. Ważne jest także, aby moment tłoczenia oliwy odbył się w jak najkrótszym czasie od zbiorów, co pozwala zachować pełną dostępność związków polifenolowych
- **odmiany drzewa oliwnego** – wybrane gatunki drzew oliwnych charakteryzują się wyższą zawartością polifenoli. Należy jednak pamiętać, że zawartość związków polifenolowych jest zależna również od warunków uprawy danego drzewa oraz klimatu, w jakim rośnie. Do najpopularniejszych odmian drzew oliwnych o znacznej zawartości polifenoli należą: Coratina oraz Biancolilla uprawiana w regionie Apulia we Włoszech, Picual z Hiszpanii oraz Koroneiki i Olympia z Grecji.

Niektóre oliwy dostępne na rynku, o znacząco wysokiej zawartości polifenoli (zazwyczaj powyżej 500 mg/kg) są dodatkowo znakowane taką właśnie informacją, np.: **Oliwa z oliwek extra virgin wysokopolifenolowa fenolio PDO Terra di Bari Castel del Monte bio - Levante** zawiera 690 mg / kg.

Aby produkt mógł być tak oznaczony, producenci oliw są zobowiązani wykonać odpowiednie badania na zawartość polifenoli w akredytowanym laboratorium zarówno tuż po wytłoczeniu, jak i po pewnym czasie przechowywania w odpowiednich warunkach, aby zweryfikować czy deklarowana zawartość polifenoli jest na odpowiednim poziomie.

Dalszy sposób przechowywania oliwy ma również znaczenie, ważne jest używanie ciemnego szkła oraz odpowiednia temperatura przechowania, które zapobiegają utracie cennych polifenoli wspierających pracę naszego organizmu.

Orzechy – oprócz korzystnych kwasów tłuszczowych omega 3, witamin czy też składników mineralnych, orzechy w zależności od rodzaju są dobrym źródłem polifenoli. Najwięcej związków polifenolowych takich jak flawonoidy i kwasy fenolowe znajduje się w orzechach włoskich, laskowych, pekan oraz migdałach. Związki polifenolowe oraz pozostałe związki dostępne w orzechach korzystnie oddziałują na układ sercowo-naczyniowy czy też wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Należy jednak pamiętać o wysokiej kaloryczności orzechów, najlepiej spożywać je małymi porcjami codziennie z zachowaniem różnorodności diety.

Siemię lniane – jest dobrym źródłem polifenoli, zwłaszcza lignanów i kwasów fenolowych. Lignany korzystnie wpływają na równowagę hormonalną organizmu, poprzez to mają wpływ na działanie przeciw nowotworom hormonozależnym.

Kakao – jest również dobrym źródłem polifenoli, zwłaszcza związków takich jak: flawanole, procyanidyny, kwas p-kumarowy, epikatechina, katechina. **Zawartość polifenoli w kakao wynosi aż 50 mg na 1 g** i wpływa korzystnie na redukcję stanów zapalnych w organizmie, niwelowanie wolnych rodników czy też poprawę nastroju poprzez podniesienie poziomu serotoniny (zwanej hormonem szczęścia).

Herbata – do głównych polifenoli pochodzących z herbat należą katechiny – dostępne w zielonej herbacie oraz teaflawiny i tearubiginy typowe dla czarnej herbaty. Każde ze wskazanych związków wykazuje korzystne działanie dla naszego organizmu. W przypadku większej przyswajalności polifenoli znaczenie ma sposób i czas zaparzenia, dobrze aby liście herbaty były jak najmniej rozdrobnione. Najwięcej związków polifenolowych będzie dostępnych w herbatach liściastych bądź sproszkowanej herbacie zielonej **matcha** pochodzącej ze wczesnych zbiorów.

Czystek – to także dobre źródło polifenoli działających między innymi antyoksydacyjnie, chroniąc przed wolnymi rodnikami oraz wspierających układ odpornościowy. **Zawartość polifenoli w 5 g czystka wynosi 370 mg.**



Czystek

Gojnik – oprócz związków mineralnych takich jak np. żelazo, magnez, potas, cynk czy też olejków eterycznych zawiera polifenole. Dzięki ich zawartości wykazuje działanie chroniące komórki naszego organizmu przed stresem oksydacyjnym oraz niwelujące wolne rodniki powodujące tworzenie się stanów zapalnych w organizmie. **Zawartość polifenoli w 6 gramach suszu wynosi 110 mg.**

Przyprawy – produkty z danej kategorii zawierające najwięcej polifenoli to między innymi goździki, cynamon, kurkuma i oregano. **Goździki** zawierają eugenol i są najbogatszym źródłem polifenoli ze wszystkich przypraw (>10 tys. mg/100 g produktu).

Błonnik gryczany - zwany również mieloną łuską gryczaną, powstaje w wyniku obłuskania ziaren gryki. Dostarcza witamin z grupy B (m.in. tiamina, ryboflawina, niacyna), składników mineralnych (jest dobrym źródłem żelaza) oraz polifenoli. W przypadku gryki to właśnie w jej łusce znajduje się najwięcej związków polifenolowych, takich jak: rutyna, kwercetyna, orientyna, izorientyna i witeksyna. Podobnie jak w innych produktach, polifenole zawarte w błonniku wykazują korzystne działanie dla naszego organizmu.

W zależności od dostępności czy też sezonowości opłaca się korzystać z żywności bogatej w związki polifenolowe. Warto zaznaczyć, że najwięcej polifenoli jest dostępnych w produktach niepoddawanych obróbce termicznej. Należy pamiętać także o różnorodności produktów spożywczych w swoim codziennym menu, pozwala to zwiększyć jeszcze korzystniejsze działanie polifenoli dla naszego organizmu.

Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet



PARMIGIANO REGGIANO



60 lat tradycji Ekologiczne od 1997 roku

Historia smaku zapisana w kręgu:
to opowieść o oddaniu i pasji
przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Bio Sant'Anna to marka z tradycją odnawianą każdego dnia z tą samą troską i poświęceniem. Od pokoleń produkujemy własne mleko do wytwarzania ekologicznego sera Parmigiano Reggiano. Kontrolujemy każdy etap łańcucha dostaw w celu zapewnienia autentyczności produktu.

Będąc członkiem projektu „OltreBio” aktywnie angażujemy się na rzecz natury, zwierząt i ludzi. Wierzymy, że prawdziwa jakość rodzi się z równowagi pomiędzy troską, odpowiedzialnością, a szczerą pasją.

*Brak laktozy jest naturalną konsekwencją typowego procesu wytwarzania sera Parmigiano Reggiano. Dla osoby dorosłej o zapotrzebowaniu energetycznym 8400 kJ/2000 kcal porcja 25 g sera pokrywa:

36 % zapotrzebowania na wapń
24 % zapotrzebowania na fosfor





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

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

POZNAJ
PRODUCENTA



ALCENERO.COM
ORGANIC FARMERS SINCE 1978



Od drzewa do butelki – jak powstaje płynne złoto Italii

Zapraszamy w podróż do słonecznej Apulii, gdzie na zaproszenie marki Alce Nero osobiście odwiedziliśmy malownicze gaje i tradycyjne olejarnie w okolicach Bari. Podczas tej wyprawy przyjrzelśmy się z bliska każdemu etapowi powstawania ekologicznego „płynnego złota” – od naturalnych metod uprawy, przez radosny czas pierwszych zbiorów, aż po rygorystyczny proces tłoczenia. Poznaj fascynującą historię regionu, w którym surowy krajobraz i wielowiekowa tradycja łączą się, by stworzyć najwyższej jakości oliwę extra virgin.

APULIA - BOGATA ROLNICZO, UBOGA W SŁODKĄ WODĘ

Słoneczny klimat Apulii tworzy idealne warunki dla rolnictwa i sprawia, że warzywa, owoce oraz oliwki są nie tylko pyszne ale także pełne witamin i antyoksydantów. Region ten nazywany jest spichlerzem Włoch. Okoliczni mieszkańcy głoszą, że Apulia szczyli się bogactwem w trzech kolorach: zielonym – oliwa; czerwonym – pomidory i złotym – pszenica. Jednak nie jest to takie proste, ponieważ już na pierwszy rzut oka widać, że jest tu trochę za sucho i dość kamieniste.

Region ten jak na nasze standardy ma specyficzną budowę geologiczną, pod bardzo cienką warstwą gleby (ok. 20 cm) znajduje się poprzecinane licznymi pęknięciami skaliste, zbudowane z wapienia podłoże. Sprawia to, że na powierzchni nie ma rzek ani jezior, każdy deszcz od razu przenika w głąb ziemi. Jednak ta pozorna susza dla rolnictwa nie stanowi większego problemu. Włoscy agronomowie przez tysiąclecia nauczyli się w niezwykle efektywny, lecz także zrównoważony sposób wydobywać wodę dla celów rolniczych z płytko położonych podziemnych rzek płynących pod ich stopami.

Co dla rolnictwa nie jest przeszkodą, dla ludzi żyjących tam już tak. W średniowieczu liczne epidemie wielokrotnie dziesiątkowały populację w całej Europie. Apulia okazała się wyjątkowo wrażliwa i tam za każdym razem zarażyła największe spustoszenie z powodu... braku wody. Podskórna – dobra dla rolnictwa woda, która powołuje do życia rośliny, nie jest zdatna do picia, natomiast głębsze zbiorniki są zbyt zasolone, co spowodowane jest bliskością Adriatyku i krasowego, popękane podłoża (brak warstw nieprzepuszczalnych).



Skaliste wybrzeże, charakterystyczne dla Apulii, na zdjęciu plaża w Palese.

Brak bieżącej wody, nie sprzyja także zachowaniu higieny. Dopiero na początku XX wieku podjęto się niezwykle ambitnego planu i wybudowano Apulijski Akwedukt, którym popłynęła czysta woda z oddalonej o kilkaset kilometrów Kampanii. Nie oznaczało to, że wszystkie problemy mieszkańców nagle się rozwiązały, czysta woda była reglamentowana. W miastach takich, jak Bari czy sporo starszym Bitonto powstały na głównych placach suche fontanny, przypominające antyczne krany, które służyły do pobierania wody i które stoją tam do dziś, wciąż w niezmienionej formie i przeznaczeniu. Działają i przypominają mieszkańcom jak cenna jest woda, ponieważ ten sam akwedukt jest nadal jedynym źródłem wody pitnej dla milionów osób. Popularne w innych regionach Italii okazałe fontanny tryskające zewsząd wodą, w miastach Apulii są niemal niespotykane, bo po prostu ją marnują.



„Fontanna” przy Katedrze Bitonto z której można bezpośrednio pić wodę.

Do samych domostw w Bitonto bieżąca woda trafiła dopiero ok. 30 lat temu! Niesamowite, biorąc pod uwagę, że początki miasta sięgają czasów Aleksandra Wielkiego, a nawet wcześniej. Najstarsze dotąd odkryte mury w centrum miasta oraz artefakty datuje się na VI w. p.n.e..



STOLICA OLIWY Z OLIVEK – BITONTO

Każdy Apulijczyk wie, że najlepsza i najbardziej wartościowa oliwa pochodzi z regionu Bitonto, ok. 10 km od Bari. Prawdziwy majestat tego niewielkiego miasta najlepiej widać z góry, ale nie miasto jest tu najważniejsze, tylko to, co znajduje się wokół. Gaje oliwne. Każda rodzina ma swoje własne drzewka oliwne, a gaje ciągną się po horyzont. Te niezwykle długowieczne rośliny (dożywają 1000 lat) są dostosowane do warunków panujących w tym regionie, a ich cała siła życiowa drzemie w silnie rozbudowanych korzeniach, które meandrując po skałach bez problemu potrafią poradzić sobie z powierzchniową suszą, dodatkowo wąskie i niewielkie, srebrzyste liście chronią przed utratą wody, ograniczając transpirację. Drzewa oliwne są bardzo wytrzymałe także na uszkodzenia, bardzo szybko się regenerują i nawet po całkowitym ścięciu mogą się odrodzić z korzeni. W podobnym zgodnym z tradycją rytmie żyją tu rolnicy, którzy czerpią z wiedzy oraz dokonań swoich przodków, a ich korzenie sięgają daleko w głąb oliwnej tradycji. Silna więź i wzajemny szacunek pomiędzy mieszkańcami są tu widoczne na każdym kroku, w piekarni, restauracji, sklepie z lokalnymi delikatesami, przy straganie ze świeżo zebranych warzywami, a nawet na przystanku, a wszystko w cieniu oliwnych drzew i imponującej wapiennej architektury. Można odnieść wrażenie, że wszyscy się znają i każdy jest ogniwem łańcucha okalającego cały ten region. Na przełomie października i listopada czuć w powietrzu niewyobrażalną radość, zaczynają się zbiory oliwek.

W EKOLOGICZNYM GAJU OLIWNYM

Wczesnym rankiem na tle błękitnego, bezchmurnego listopadowego nieba srebrzyste liście drzew oliwnych szleszczą i połyskują w pierwszych promieniach słońca.



Są dwie szkoły zbierania oliwek. Pierwsza to hiszpańska, która polega na formowaniu alei drzew i zbieraniu oliwek specjalnymi kombajnami oraz szkoła włoska, tu drzewa oliwne rosną luźniej i jak chcą, a oliwki po prostu się strąca do ogromnych sieci rozłożonych przez rolników pod koronami drzew. Kiedyś drzewa chłostano wielometrowymi tyczkami, dziś używa się specjalnych maszyn zaopatrzonych w chwytaki, które łapią za pień i potrząsają nim wielokrotnie. Drzewo pod wpływem wibracji zrzuca większość owoców prosto na sieci. Na koniec oliwki, które oparły się wstrząsom, strąca się tradycyjnie – tyczkami.



Kiedyś oliwki strącano z drzew wyłącznie wielometrowymi tyczkami.



Na zdjęciu widok na główny plac w Bitonto, po lewej stronie przepiękna Katedra Bitonto poświęcona Najświętszej Marii Pannie. Obecna budowla w stylu romańskim powstała na przełomie XI-XII w., jednak w jej wnętrzu znajdują pozostałości dawnych świątyń, niektóre z czasów starożytnych.

Obserwując zbiory z dystansu, można odnieść wrażenie, że jest to niezła zabawa, ponieważ rolnicy celebrujący zbiory radośnie podśpiewują rytmicznie uwalniając drzewo od ostatnich oliwek, jednak w rzeczywistości to wymagająca dużej precyzji, ciężka praca. Z każdego drzewa pozyskuje się po kilkanaście, kilkadziesiąt kg oliwek. Po ogołoceniu kilku drzew sieci są podnoszone przez mężczyzn, a następnie opróżniane do niewielkich ciężarówczek, które po pełnym załadunku wyruszają do olejarni.



Mały strażnik został zabezpieczony dla naszego bezpieczeństwa.

W rejonie Bitonto uprawia się głównie dwa gatunki oliwek - bardzo popularną w Europie Coratinę znaną z wysokiej zawartości polifenoli oraz równie bogatą w te związki charakterystyczną dla tego regionu starą odmianę Biancolillę. Podczas zbioru strącane są wszystkie oliwki z drzewa zarówno czarne - te bardziej dojrzałe i zielone - mniej. Młode, zielone oliwki mają więcej polifenoli, czarne nadają dodatkowych bogatych nut smakowych, dlatego dla najsmaczniejszej i najzdrowszej oliwy kluczowa jest odpowiednia proporcja obu oliwek, czyli moment, w którym są zbierane. Gdyby ktoś kiedyś się zastanawiał jaka jest różnica pomiędzy zielonymi, a czarnymi oliwkami, to nie inne gatunki, tylko stopień dojrzałości.

W ekologicznym gaju oliwnym także mamy okazję dowiedzieć się, jakie są największe problemy rolników i na czym polega ochrona przed szkodnikami oraz nawożenie. Okazuje się, że największą bolączką we Włoszech, podobnie jak i u nas w tym sektorze - niewystarczająca ilość rąk do pracy. Chociaż niezmiennie w zbiorze biorą udział całe rodziny, to z roku na rok przybywa gajów, gdzie oliwki zbiera się metodą hiszpańską, a tradycja odchodzi do lamusa. Jeśli chodzi o szkodniki, największym problemem są muchy, które niszczą oliwki i zmniejszają plon. Im lato jest chłodniejsze, tym lepiej, muchy wtedy się nie lęgną. Chociaż ciężko w to uwierzyć, to zeszłoroczne stosunkowo chłodne jak na tamte warunki lato sprawiło, że sezon był udany. Ciężko uwierzyć, gdyż nie jesteśmy przyzwyczajeni na początku listopada do temperatur przekraczających 20 °C i słonecznej pogody, ale pamiętajmy, że to Italia.

Dość ciekawym znaleziskiem okazała się instalacja z obwiązanej drutem waty na pniu drzewa, każde nawet najmniejsze drzewko jest tak zabezpieczane przed głodnymi larwami cykad, które wychodzą z ziemi i od razu zmierzają w kierunku koron drzew. Po długim czasie spędzonym w ziemi (kilka lat) przed ostatnią wylinką wygłodniałe szkodniki potrafią zniszczyć drzewo ogołacając je z liści. Dlatego pień obwiązuje się specjalną watą, a wychodzące szkodniki zaczepiają się o nią odnóżami. Zostają tam tak długo, aż wyschną lub przeistaczają się w nieszkodliwą dorosłą formę i odlatują.



Pałapka mechaniczna na szkodniki.

Jeśli chodzi o nawożenie, to jedynym nawozem są liście i gałązki, które spadają na ziemię podczas strącania oliwek. Niskie opady deszczu i przewiewny teren nie sprzyjają chorobom grzybowym.



Świeże oliwki, im więcej zielonych, tym oliwa ma więcej polifenoli.



W DRODZE DO TŁOCZNI - OTOCZENI LASAMI OLIWNYMI

Prosto z gaju jedziemy za oliwkami wąskimi, krętymi drogami oddzielonymi kamiennymi murkami od innych gajów, których jest tam bardzo dużo, można odnieść wrażenie, że jedziemy wśród lasów.



Po drodze mijamy także malownicze pagórki, porośnięte dziko rosnącymi kaktusami i samotnymi wielowiekowymi drzewami oliwnymi, mijamy także mało znane u nas uprawy rapini, to bardzo popularne we Włoszech warzywo liściaste podobne do brokuła.



Gdzieś tam możemy wypatrzeć relikty przeszłości w postaci doskonale zachowanych kopulastych kamiennych budowli.

Oliwki zaraz po zbiorze są zawożone niewielkimi, charakterystycznymi, dostosowanymi do okolicznych warunków (wąskie drogi) mini ciężarówkami do miejscowej olejarni.

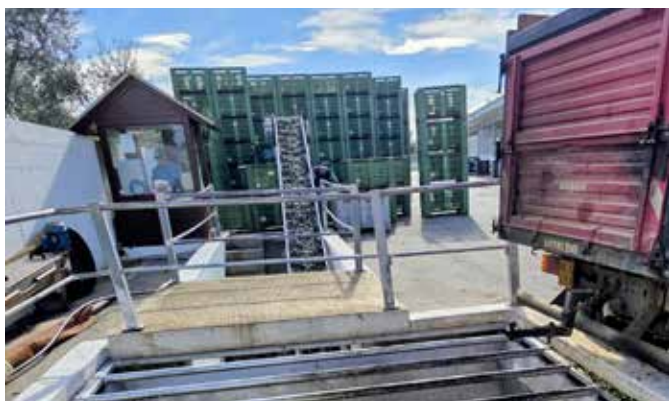


Tu rozładowywane są dostawy oliwek prosto z gajów, każda dostawa jest tłoczona osobno i każdy musi czekać na swoją kolej.

OLEJARNIA – TŁOCZENIE BIO OLIWY EXTRA VIRGIN

W olejarni panuje gwar, widać, że już od jakiegoś czasu docierają kolejne transporty. Olejarnia łączy lokalną społeczność i pozwala rolnikom na rozwój swoich gospodarstw bez troski o to, co zrobić z plonem. Każdy czeka krótką chwilę na swoją kolej, najpierw oliwki są zsypywane z wozu, a następnie jadą w górę do budynku olejarni, po rolnikach, tam tracą liście i drobne gałązki, które zaplątały się podczas zbioru. Później liście i gałązki wrócą na pole jako naturalny nawóz.

Oliwa tłoczona jest bezpośrednio z każdej partii oliwek. Oliwki są myte, a następnie gniecione, w tym czasie specjalna chłodnica obniża temperaturę, która wzrasta naturalnie podczas mielenia oliwek i twardych jak skała pestek. Zmielona pasta rurociągiem jedzie do specjalnych komór, w których odwirowywana jest wodna frakcja i wytrąca się oliwa, która następnie jest filtrowana i trafia do specjalnych zbiorników. Tam po raz pierwszy mieliśmy okazję posmakować płynnego złota Apulii i przekonać się o prawdziwej mocy polifenoli. Oliwki są tłoczone maksymalnie do 12 godzin po zbiorze, co pozwala na zachowanie najwyższej jakości. Mimo to, w tym miejscu odbywa się to z reguły dużo szybciej, oliwki przy nas tłoczone były może 2-3 godziny po zbiorze, a byliśmy w szczycie dnia. Liście i woda z cząstkami oliwek i sterolami trafiają z powrotem do gajów, a twarde pokruszone pestki są używane jako biomasa do ogrzewania lub zmielone na mąkę dodawane są do pasz czy karmy dla zwierząt.





Świeża jeszcze niefiltrowana ekologiczna oliwa.

DEGUSTACJA OLIWY Z OLIVEK EXTRA VIRGIN – JAK JĄ PRZEPROWADZIĆ?

- Nalewamy niewielką ilość oliwy do małego kubeczka z przykrywką. Otulamy kubeczek delikatnie dłońią, uważając aby nie stracić przykrywki. Można pomóc sobie drugą ręką i go przytrzymać. Ogrzewamy kubeczek ciepłem delikatnie zaciśniętej na kubeczku dłoni od spodu i po bokach. Należy kilkukrotnie taki kubeczek zamieszać - zakręcić nim w koło, aby ciepło delikatnie rozprowadziło się w płynie i oliwa uwolniła swój aromat. Jeszcze przykrytą oliwę przystawiamy do nosa i odkrywamy, fala zielonych nut uderza swoim orzeźwiająjącym i intensywnym zapachem, to pierwszy znak, że oliwa jest dobra. Następnie próbujemy. Bardzo niewielki łyk bierzemy w usta i pozwalamy, aby oliwa rozlała się w jamie ustnej, siorbiąc i mlaskając pozwalamy, aby smak zalał każdy kubek smakowy na naszym języku. Po degustacji najzdrowiej oliwę przełknąć, ale nie jest to takie proste, zwłaszcza jeśli nie jesteśmy zbyt wprawieni.

SMAK OLIWY Z OLIVEK EXTRA VIRGIN

Czysta, świeżo wytłoczona najlepsza oliwa extra virgin z początku sezonu w smaku jest najprościej mówiąc agresywnie zielona, tak smakują polifenole w najczystszej postaci. Jest niezwykle ostra, bywa trudna do przełknięcia, przypomina świeżo skoszoną trawę i zielone, bardzo niedojrzałe cierpkie jabłko, każda partia różni się delikatnie nutami, niektóre przypominają migdały, karczocha, gałązki pomidorów. Intensywna, pożądana cierpkość sprawia, że przez niektórych odbierana jest jako gorycz.

JEDZ JĄ!

Każdy Apulijczyk zużywa średnio 10 litrów oliwy z oliwek rocznie! Oliwa z oliwek extra virgin pasuje dosłownie do wszystkiego i do wszystkiego jest wykorzystywana. Spożywa się ją na surowo (najlepiej) lub dodaje do pieczenia (np. foccacji czy taralli, lokalnej przekąski z Bari, która przypomina obwarzanki). Wzbogaca się nią makarony, np. lokalny świeży makaron orecchiette wykonany z durum, podawany z rapini. Polewa się nią pizze, dania mięsne, z owoców morza, wegetariańskie i wegańskie, a nawet przystawki i desery (np. lody). Wprawiony koneser oliwy z oliwek, niczym somelier dopasuje konkretną oliwę pod każde danie - kompletując kreację smaku, godną najbardziej wyrafinowanego podniebienia.



Rapini, bardzo popularne warzywo przypominające młodego brokuła.



Odwiedzając pobliskie Bari warto odwiedzić bardzo klimatyczną uliczkę Strada Arco Basso, nazywa się ją również ulicą orecchiette, gdzie Włoszki na otwartych parterach własnych domów wyrabiają ręcznie świeży makaron, który możesz od razu kupić.

Nie bez powodu dieta śródziemnomorska przez wieki jest uznawana za najzdrowszą na świecie, a skoro już wiesz jak powstaje oliwa z oliwek extra virgin, będąca sercem tej diety, to nie czekaj i buon appetito!

art./fot. Katarzyna Malewska

Jesteśmy MadeGood i wierzymy w jedno:

zdrowe, ekologiczne przekąski przede wszystkim powinny być pyszne!

MADEGOOD - WIĘCEJ NIŻ PYSZNE

Naszą misją jest uwolnienie świata od suchych jak wiór batonów musli, które częściej smakują jak karton niż dają przyjemność z jedzenia. Wszystkie nasze produkty są bezglutenowe, wegańskie i wolne od dziewięciu najczęstszych alergenów, ale przede wszystkim są po prostu wyjątkowo smaczne.

BEZGLUTENOWE. WEGAŃSKIE. PRZYJAZNE DLA ALERGIKÓW

Wszystkie produkty MadeGood są certyfikowane jako bezglutenowe i wegańskie oraz wolne od dziewięciu najczęstszych alergenów: orzeszków ziemnych, orzechów, sezamu, jaj, soi, pszenicy, glutenu, nabiału oraz ryb i skorupiaków. Dzięki temu jak najwięcej osób może sięgać po naprawdę dobre przekąski z czystym sumieniem, bez strachu i z przyjemnością.

ŚWIADOMIE I ODPOWIEDZIALNIE

Świadomy smak zaczyna się już na etapie produkcji. Dlatego wszystkie nasze produkty wytwarzamy w własnych zakładach, w których alergeny po prostu nie są dopuszczone. Korzystamy wyłącznie z certyfikowanych składników ekologicznych – bez GMO – i przetwarzamy je w możliwie najbardziej naturalny sposób, czyli bez zbędnych dodatków i konserwantów. Dla naszego bezglutenowego owsa stworzyliśmy nawet osobny łańcuch produkcyjny, aby zminimalizować ryzyko jakiegokolwiek kontaminacji krzyżowej. Stale udoskonalamy nasze procesy, by spełniały najwyższe standardy i zawsze bez kompromisów w kwestii smaku.

SMAK NA PIERWSZYM MIEJSCU

Chcemy raz na zawsze pożegnać się z ekologicznymi przekąskami, które są zdrowe, ale kompletnie bez wyrazu. Nieustannie dopracowujemy nasze receptury, aby były jeszcze lepsze i bardziej zrównoważone. Jedna rzecz pozostaje niezmienna: smak zawsze jest priorytetem. Liczne testy konsumenckie, które przeprowadzamy wskazują, że większość osób jest szczerze zaskoczona, jak smaczne są produkty MadeGood. Zwłaszcza gdy dowiadują się, że to przekąski ekologiczne, wegańskie, bezglutenowe i przyjazne dla alergików. Nic dziwnego – „świadome przekąski” wciąż zbyt często kojarzą się z kartonowym smakiem, a MadeGood skutecznie temu zaprzecza. Alergia nie powinna oznaczać rezygnacji z przyjemności. Życie z alergią lub nietolerancją bywa wystarczająco uciążliwe. Jeszcze gorzej, gdy to, co wolno jeść, smakuje... no cóż, jak rozczarowanie.

Wyobraź sobie, że musisz unikać orzeszków ziemnych, orzechów, sezamu, jaj, soi, pszenicy, glutenu, nabiału czy ryb i skorupiaków. Ciągłe czytanie etykiet, szukanie zamienników – tylko po to, by na końcu trafić na coś, co z przyjemnością nie ma nic wspólnego. W MadeGood robimy wszystko, aby nasze przekąski były pyszną opcją dla jak najszerzego grona osób, a do tego naprawdę naprawdę pyszne.

CERTYFIKACJA B CORP

W 2024 roku pomyślnie przeszliśmy naszą drugą recertyfikację B Corp, uzyskując wynik 107,6 punktu – o 20 % wyższy niż w 2021 roku. Ten proces, przeprowadzany co trzy lata, zobowiązuje nas do konsekwentnego podejmowania decyzji, które w równym stopniu uwzględniają ludzi, planetę oraz długofalowy sukces biznesowy.

Od uczciwych wynagrodzeń i udziału pracowników w zyskach, przez odpowiedzialne pozyskiwanie surowców, aż po transparentne raportowanie klimatyczne – każdy obszar jest dokładnie oceniany i stale udoskonalany. Dzięki temu pozostajemy częścią globalnego ruchu firm, które chcą prowadzić biznes w sposób odpowiedzialny i z realnym, pozytywnym wpływem.



WIĘCEJ NIŻ PYSZNE



Pełnia smaku bezglutenowych batoników owsianych

Wszystkie nasze produkty są bezglutenowe, wegańskie i wolne od dziewięciu najczęstszych alergenów. Co najważniejsze - są po prostu obłędnie smaczne.

W MadeGood robimy wszystko, by także osoby z alergiami lub nadwrażliwościami mogły sięgnąć po coś do przegryzienia.

Spróbuj i pokochaj produkty MadeGood!

MADEGOOD





Niezwykłe cytrusy

limonka • bergamotka • kumkwat

Cytrusy to nie tylko cytryny, grejpfruty i pomarańcze. W świecie kulinarnych inspiracji coraz większą rolę odgrywają inne odmiany tych popularnych owoców: pachnąca bergamotka, aromatyczna limonka i zaskakujący kumkwat. Poznaj ich właściwości, które wykraczają daleko poza walory smakowe.

Aromatyczna limonka - orzeźwienie w kolorze zieleni

Limonki wyglądają jak zielone cytryny, jednak nimi nie są, głównie możemy je odróżnić na podstawie miąższu, który w limonce jest zielony (zielone cytryny mają żółty miąższ).

ODMIANY I WYSTĘPOWANIE

Chociaż zagłębiając się w świat limonek można dostać kolorowego zawrotu głowy, bo odmian tego owocu jest po prostu ogrom, to skupmy się na dwóch najpopularniejszych odmianach. Pierwsza to duża limonka perska (*Citrus x latifolia*, inaczej limonka bezpestkowa lub tahitańska). Jest intensywnie zielona z grubszą skórką i zwykle bez pestek. Najczęściej jednak spotykana w naszych sklepach jest mniejsza limonka kalifornijska (*Citrus x aurantiifolia*, Limonka Key od Florida Keys, inaczej nazywana także limonką, limentą, limonką meksykańską lub zachodnioindyjską) charakteryzuje się cienką, zieloną skórką często z żółtym rumieńcem, jest bardziej okrągła, najczęściej ma pestki. Limonki uprawia się w celach kulinarnych i leczniczych. Występują w wielu rejonach, głównie w subtropikach i tropikach, np. Kolumbii, ale można je znaleźć także we Włoszech czy Hiszpanii. Limonki zbiera się najczęściej, zanim w pełni dojrzeją, wtedy są najbardziej aromatyczne. Jak większość cytrusów najlepiej przechowywać je w lodówce.

WŁAŚCIWOŚCI I WARTOŚCI ODŻYWCZE LIMONKI

Limonka to owoc o intensywnym kolorze i jeszcze bardziej intensywnym aromacie. Przeciętna sztuka waży od 50 do 90 gramów, co czyni ją poręczną porcją świeżości. Choć jest niskokaloryczna (tylko 30 kcal w 100 g), kryje w sobie bogactwo składników odżywczych:

- Witaminy: przede wszystkim witamina C (ok. 30 mg w 100 g), ale także witaminy z grupy B, witamina A oraz E.
- Minerale: wapń, magnez, fosfor, żelazo, sód oraz cynk.
- Błonnik: 2,8 g w 100 g owocu wspomaga trawienie.

DLACZEGO WARTO PO NIĄ SIĘGAĆ?

Limonka posiada unikalne właściwości alkalizujące, dzięki czemu jest kluczowym elementem diety odkwaszającej organizm. Wysoka zawartość witaminy C wspiera odporność i działa bakteriobójczo, co czyni ją naturalnym sprzymierzeńcem w walce z infekcjami. Dodatkowo obecny w niej potas (102 mg/100 g) dba o nasz układ nerwowy i prawidłowe ciśnienie krwi.

LIMONKA W KUCHNI I NA PÓŁCE SKLEPOWEJ

Największym skarbem limonki jest jej sok. To on nadaje charakter słynnemu Mojito, ale jego zastosowanie jest znacznie szersze:

- Smoothies i napoje: kilka kropel soku ożywi każdy koktajl.
- Dania wytrawne: plasterki limonki idealnie komponują się z owocami morza i rybami, przełamując ich smak delikatną kwasowością.
- Desery: aromatyczna skórka i sok to baza dla kremów i ciast

Pamiętaj! W sklepach szukaj świeżych ekologicznych owoców o gładkiej, błyszczącej skórce lub wybieraj soki NFC (nie z koncentratu), które zachowują najwięcej wartości odżywczych.

Pachnąca bergamotka

- królowa cytrusowych aromatów

Bergamota, pomarańcza bergamotka (*Citrus bergamium*) to fascynujący cytrus, który stanowi pomost między światem kulinariów, perfumiarstwa i naturalnej medycyny. Ten niewielki zielony lub żółty (w zależności od stopnia dojrzałości) owoc o pomarszczonej skórce kryje w sobie bogactwo aromatów i właściwości.

Chociaż uprawia się ją w wielu miejscach w basenie Morza Śródziemnego, to prawdziwą stolicą bergamotki jest Kalabria w południowych Włoszech. To właśnie tam, w wąskim pasie wybrzeża, panuje specyficzny mikroklimat, który pozwala bergamotce w pełni rozwinąć swoje najcenniejsze walory. Nie bez powodu region ten dostarcza blisko 90 % światowej produkcji olejku bergamotowego.

AROMAT I SMAK - W DROGERII I W ŻYWNOCI

Najcenniejszym skarbem owocu jest jego olejek eteryczny, tłoczony na zimno ze skórki. W perfumiarstwie uważa się go za składnik niezastąpiony – stanowi on bazę klasycznych wód kolońskich (Eau de Cologne). Jego zapach jest złożony: świeży i cytrusowy, a jednocześnie kwiatowy i lekko korzenny. Najczęściej stanowi nutę głowy, czyli pierwszy zapach, który czujemy po psiknięciu perfumami, a swoją popularność zawdzięcza temu, że w kompozycjach łączy się doskonale zarówno z damskimi, jak i męskimi nutami tworząc wspaniałe zapachy.

BERGAMOTKĘ DODAJE SIĘ DO:

- Herbaty (Earl Grey): olejek bergamotkowy dodawany tradycyjnie do czarnej herbaty nadaje jej charakterystyczny, szlachetny aromat. Jedną z legend głosi, że herbata była podarkiem od hinduskiego radży, którego syna ocalił od tygrysa jeden ze służących wicehrabiego Greya. Dziś również aromatyzuje się inne gatunki herbat i herbatek, np. rooibos.
- Likierów: bergamotka jest składnikiem flagowych regionalnych trunków w Kalabrii, a także jest dodatkiem w innych cytrusowych likierach, z których słyną Włochy.
- Loukoumi – bardzo popularny grecko-cypryjski wariant tureckiego słodkiego skrobiowego przysmaku aromatyzuje się głównie bergamotką.
- Konfitur i dżemów
- Dodatek zapachowy do świec i kosmetyków.

BERGAMOTKA W KUCHNI

W kuchni bergamotka występuje dość rzadko w formie surowej ze względu na cierpki i gorzki smak. Jest mniej kwaśny od soku z cytryny, lecz bardziej gorzki od grejpfruta. Zupełnie niezastąpienie, ponieważ odrobina soku lub starta skórka może być wyjątkowym i aromatyzującym dodatkiem do chłodnych, orzeźwiających napojów, drinków, smoothies czy rozgrzewających herbat. Może być także ciekawym „twistem” do sałat, pesto, składnikiem marynaty lub zamiast cytryny służyć do skropienia ryby. Dodatkowo świeże ekologiczne owoce mogą być wspaniałym surowcem do domowych dżemów i marmolad.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Owoce bergamotki obfitują we flawonoidy, które przyciągają uwagę naukowców swym zbawiennym wpływem na serce oraz naczynia krwionośne. Dowody naukowe wskazują, że obecne w roślinie polifenole skutecznie wspierają redukcję „złego” cholesterolu (LDL) i pomagają w stabilizacji poziomu cukru we krwi. W tradycyjnej medycynie Italii bergamotka od wieków służyła do uśmierzania gorączki, infekcji gardła, stanów zapalnych skóry oraz dolegliwości dróg oddechowych i moczowych. Współczesne analizy potwierdziły jej potencjał przeciwdrobnoustrojowy. Co więcej, pozyskiwany z niej olejek eteryczny jest ceniony w aromaterapii za właściwości kojące: doskonale niweluje napięcie i poprawia samopoczucie, czyniąc to bez efektu otumanienia czy senności.

Czy wiesz, że nazwa „bergamotka” odnosi się także do odmiany byliny z rodziny jasnotowatych (pyszynogłówki)? To jednak włoski cytrus pozostaje tym „prawdziwym”.

Zaskakujący kumkwat - cytrus na opak

Pochodzący z Chin kumkwat, często nazywany „złotą pomarańczą”, to najmniejszy przedstawiciel rodziny cytrusów. Z wyglądu przypomina miniaturę, podłużną pomarańczę wielkości dużej oliwki, jednak tym, co go wyróżnia, jest sposób jedzenia – spożywa się go w całości, wraz ze skórką.

ZASKAKUJE NIE TYLKO WYGLĄDEM

Jedzenie kumkwata w całości tworzy prawdziwą magię smaku. Cienka skórka jest pełna orzeźwiających olejków eterycznych o zaskakująco intensywnym słodko-kwaśnym aromacie, podczas gdy miąższ pozostaje lekko cierpki. Zjedzenie owocu bez obierania pozwala idealnie zbalansować te skrajności.

MAŁY OWOC, WIELKA MOC

Mimo niewielkich rozmiarów, kumkwat to podobnie jak wszystkie cytrusy prawdziwa bomba witaminowa:

- **Wysoka zawartość błonnika:** dzięki jedzeniu skórki dostarczamy go znacznie więcej niż z innych cytrusów.
- **Działanie przeciwzapalne:** olejki eteryczne zawarte w skórce mają udowodnione działanie prozdrowotne.
- **Antyoksydanty:** witamina C chroni komórki przed starzeniem.

UPRAWA I ZASTOSOWANIE

Kumkwat jest jednym z najbardziej odpornych na zimno cytrusów. W cieplejszych krajach rośnie w gruncie, ale w Polsce świetnie radzi sobie jako ozdobna roślina doniczkowa. Latem może zdobić taras, a zimą potrzebuje jasnego, chłodnego pomieszczenia (5 - 10 °C).

W kuchni ekologicznej kumkwat jest niezwykle „wygodny” – brak konieczności obierania sprawia, że jest idealną przekąską. Doskonale nadaje się również do:

- Domowych **konfitur i dżemów** (skórka pięknie żeluje).
- **Nalewek i likierów** o głębokim kolorze.
- **Dodatków do mięs**, zwłaszcza drobiu i dziczyzny.



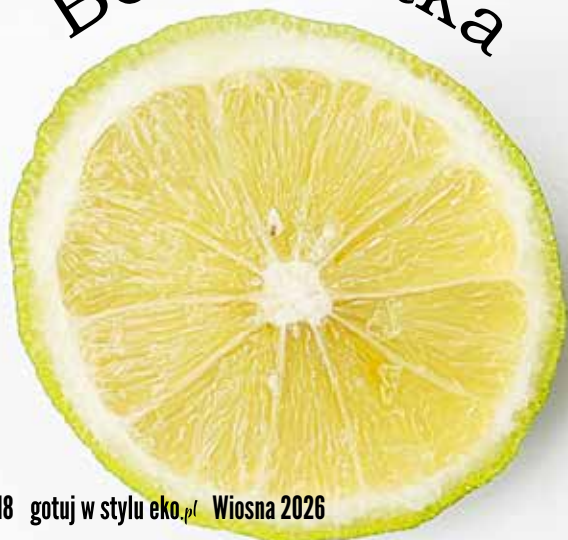
CYTRUSY BEZ CHEMII!

Wybieramy owoce tylko z upraw ekologicznych (BIO). Dzięki temu unikniemy spożywania chemicznych substancji konserwujących i sztucznych wosków, które w konwen-

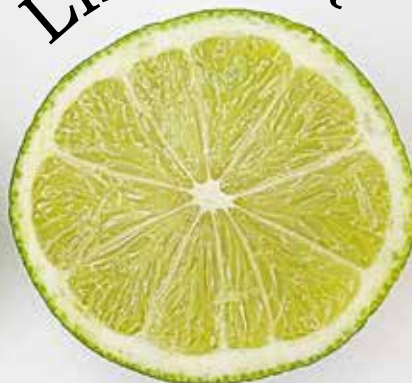
cji są powszechnie stosowane w celu wydłużenia trwałości owoców. Doskonałym przykładem jest wosk mikrokryształiczny naftowy (E 905), będący produktem ubocznym rafinacji ropy naftowej, w nieekologicznym przemyśle spożywczym służy do powlekania owoców, słodyczy i gum do żucia. Chociaż kumkwata jemy ze skórką, dotyczy to także wszystkich innych cytrusów, ponieważ ich skórka pozbawiona białej, bogatej w błonnik, lecz gorzkiej błonki (albedo) może być wykorzystywana na surowo, suszona lub kandyzowana i być cennym, bogatym w olejki aromatyczne składnikiem w wielu daniach, deserach i napojach.

Katarzyna Malewska

Bergamotka



Limonka



Kumkwat





WODA SMAKOWA Z HIBISKUSEM I OWOCAMI



SKŁADNIKI (1 porcja):

woda mineralna np. alkaliczna, naturalna lub gazowana - 500 ml
hibiskus - 2 łyżeczki
maliny - 100 g
brzoskwinia - 1 szt.
mięta - do smaku
kwiatki lawendy - do smaku
limonka - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Hibiskus zaparzamy w szklance wrzątku. Wystudzony przelewamy do pojemniczka na lód i zamrażamy.

KROK 2: Do dzbanka wlewamy wodę dodajemy maliny i pokrojone w ósemki brzoskwinie.

KROK 3: Dodajemy mięte i plastry limonki oraz kwiatki lawendy. Na koniec dodajemy zamrożone kostki lodu z hibiskusem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecamy!



SOK Z LIMONKI NFC 100% BIO
- BIO PLANET



TAJSKA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

łosoś filet - 2 kawałki
marchewka - 1 szt.
papryka czerwona - 1 szt.
papryka zielona - 1/2 szt.
papryka żółta - 1/2 szt.
cebula biała - 1 szt.
cebula czerwona - 1 szt.
olej do kuchni tajskiej - 50 ml
ogórek zielony - 1 szt.
makaron ryżowy nitki - 1 opakowanie
kolendra - 1/2 pęku
sól, pieprz - do smaku

marynata:

sos sojowy - 4 łyżki
sos rybny - 3 łyżki
sok z limonki - 2 łyżki
płatki chili - 1 szczypta
czosnek - 3 ząbki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jedną cebulę białą kroję w piórka, przekładam do pojemnika razem z łososiem. Rybę posypuję solą, pieprzem. Odstawiam do lodówki na noc. Cebulę czerwoną kroję w piórka, papryki w cienkie paski. Marchewkę obraną kroję w cienkie słupki.

KROK 2: Ogórka zielonego nie obieram, kroję wzdłuż na pół. Pestki wykrąwam, nie będą nam potrzebne. Resztę kroję też w słupki. Do miski wlewam sos sojowy, rybny, dodaję chili, sok z limonki, czosnek posiekany. Do marynaty przekładam warzywa.

KROK 3: Makaron ryżowy przygotowuję według instrukcji. Nie ma być rozgotowany. Przelewam go zimną wodą. Dodaję dwie łyżki oliwy.

KROK 4: Na patelni rozgrzewam olej do kuchni tajskiej z imbirem, przekładam łososią skórą do dołu. Smażę na wolnym ogniu z dwóch stron około 3 minuty. Przekładam na talerz, żeby ostygł. Rozdrabniam rybę widelcem, skóry nie potrzebuję.

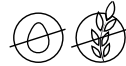
KROK 5: Do makaronu dodaję warzywa z marynatą, kawałki łososi, posiekaną kolendrę, mięte. Ja nie lubię kolendry, zastąpiłam ją natką pietruszki.

mysza75





KREM DYNIOWY Z GRUSZKĄ, MASCARPONE I BERGAMOTKĄ



🕒 50 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

dynia piżmowa - 800 g
 gruszka - 1 szt.
 papryka czerwona - 1 szt.
 cebula czerwona średniej wielkości - 1/2 szt.
 papryczka ostra czerwona - 1 szt.
 pomidorki koktajlowe - 10 szt.
 rosół lub wywar warzywny - 1 litr
 mascarpone - 125 g
 bergamotka sok - do smaku
 sól - do smaku
 pieprz - do smaku

dekoracja:
 słonecznik - 5 łyżek
 oliwa wysokopolifenolowa - 5 łyżeczek
 owoce do ozdoby np. borówki, cząstki mandarynek - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Dynię przekrajamy na pół i wydrążamy pestki wraz z miąższem. Paprykę przekrajamy na pół i pozbawiamy gniazda nasienne, podobnie postępujemy z papryczką ostrą i gruszką. Układamy warzywa i owoce na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w 180 stopniach przez około godzinę. Wyłączamy piekarnik i jeszcze chwilę nie wyjmujemy warzyw, aby trochę zaparowały i łatwiej było ściągnąć skórkę z papryki i wydłubać miąższ z pozostałych warzyw i owoców.

KROK 2: Do garnka przelewamy rosół lub wywar z warzyw i wkładamy upieczone warzywa i owoce. Doprowadzamy wszystko do wrzenia, wyłączamy źródło ciepła, dodajemy serek mascarpone, nieco soli i pieprzu, sok z bergamotki (cytryny lub limonki). Na talerz wylewamy krem, posypujemy uprażonym słonecznikiem, polewamy oliwą np. o wysokiej zawartości polifenoli, ozdabiamy owocami.

Nel Merc

HERBATKA Z FORSYCJI Z BERGAMOTKĄ



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kwiatki forsycji - 2 łyżeczki
 bergamotka - 1-2 plasterki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zbieramy kwiatki z daleka od uczęszczanych dróg i pól.

KROK 2: Rozkładamy na blacie, aby wyszły z nich robaczki. Kwiatki przebrane, bez robaczek zalewamy wrzątkiem.

KROK 3: Chwilę czekamy i dokładamy do smaku bergamotkę, możemy wycisnąć trochę soku z jej kawałka i włożyć skórkę do herbatki.

Barbara Strużyna





AROMATYCZNY DŻEM Z KUMKWATA



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

Składniki:
kumkwat - 1 opakowanie - 250 g
cukier - 1/2 szklanki
woda - 1/2 litra

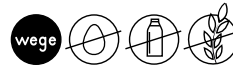
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kumkwaty myjemy. Przekładamy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy cukier i gotujemy, tak długo aż owoce się rozpadną, a woda wyparuje. Wszystko przecieramy przez sito i przekładamy do słoiczka. Jeśli zamierzamy użyć w późniejszym terminie, to pasteryzujemy.

Barbara Strużyna



OWSIANKA Z KUMKWATEM I SIEKANYMIGDAŁAMI



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

płatki owsiane bezglutenowe - 1/2 szklanki
miód - 1 łyżeczka
banan - 1/2 szt.
kumkwat - 4 szt.
nasiona chia - 1 łyżeczka
migdały - 1 garść



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na sicie opłukać płatki owsiane, przełożyć do garnka, w którym się będą gotować. Zalać zimną wodą tak, aby płyn sięgał 1-2 cm nad płatkami. Gotować kilka minut ciągle mieszając. Przełożyć do miski i dodać pocięte kumkwaty, siekane migdały, łyżeczkę nasion chia. Polać łyżeczką miodu.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



TARTA NA KRUCHYM CIĘSCIE SŁONO - SŁODKA



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka pszenna - 1 i 1/4 szklanki
masło - 100 g
cukier kokosowy - 1/2 szklanki
jajko - 1 szt.

dotatki:

parmezan - 60 g
mus morelowy - 100 g
czekolada gorzka - 9 kostek
kumkwat świeży lub kandyzowany - 4 szt.
kumkwat kandyzowany:
kumkwat - 250 g
cukier - 3/4 szklanki
woda - 1 szklanka
cytryna - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki ciasta łączymy ze sobą nożem, potem skleamy w kulę i schładzamy w zamrażarce lub lodówce. Rozkładamy ciasto na metalowej tarcie wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy tartę w 180 °C przez ok. 20 minut.

KROK 2: Na upieczone ciasto ścieramy ser i wstawiamy na 4 minuty do pieca. Następnie polewamy musem i ścieramy czekoladę.

KROK 3: Kumkwaty kroimy w cienkie paski lub wykładamy kandyzowane (lub z syropu) i wykładamy na tartę.

KROK 4:

(kumkwaty kandyzowane):

Kumkwaty wyszorować, sparyć i osuszyć. Pokroić na cienkie plasterki, wyrzucić pestki. Do garnuszka wlać wodę i wsypać cukier, gotować na małym ogniu do zredukowania o połowę objętości syropu. Następnie dodać plasterki kumkwata i gotować na małym ogniu do zeszklenia cytrusów. Wycisnąć sok z cytryny lub bergamotki i dodać już na początku gotowania do gotującego się syropu. Oblepione kumkwaty wystudzić i włożyć do lodówki. Następnego dnia można ewentualnie odlać nadmiar syropu, przełożyć do wyparzonego słoiczka kumkwaty i przechowywać w lodówce.

Zielenina



Polecamy: limonkę, bergamotkę i kumkwata!



HERBATKA ROOIBOS
ZIELONY BERGAMOTKA BIO
- DIET-FOOD



HERBATA ZIELONA
Z LIMONKĄ I IMBIREM
FAIR TRADE BIO
- CLIPPER



SOK Z LIMONKI
NFC BIO 100 %
- NATURAVENA



SOK Z LIMONKI NFC
100 % BIO
- ALCE NERO



OLEJ EKSTRAKCYJNY
BERGAMOTKA
ECO - PHYSALIS



LEMONIADA
Z LIMONKĄ BIO
- REMBOWSCY



SYROP DO DRINKÓW
I KOKTAJLI
LIMONCELLO BIO
- HOLLINGER

ŚWIECA SOJOWA
ZAPACHOWA
Z DREWNIANYM
KNOTEM
BERGAMOTKA
Z POMARAŃCZĄ
- YOUR CANDLE



ŻEL POD PRYSZNIC
BALANCE EUKALIPTUS
I BERGAMOTKA ECO - SANTE



KUMKWAT ŚWIEŻY BIO - BIO PLANET



LIMONKI ŚWIEŻE BIO
- BIO PLANET



BERGAMOTKA ŚWIEŻA BIO - BIO PLANET

Polska stała się moim domem ponad 20 lat temu. Od samego początku czułem potrzebę dzielenia się czymś wyjątkowym pochodzącym z Indii, mojej ojczyzny. Tak powstała marka Sattva Ayurveda, linia wysokiej jakości naturalnych kosmetyków stworzonych z autentycznych ajurwedyjskich składników, zatwierdzonych w Europie pod względem bezpieczeństwa i skuteczności. Nasze produkty nie tylko pielęgnują Twoją skórę i włosy, ale również wspierają szczytny cel. Część zysków z każdego sprzedanego produktu na całym świecie, przekazujemy Fundacji No Hate na pomoc osobom potrzebującym.

Sattva Ayurveda. where beauty meets compassion.

Ashish Hinduja, CEO Sattva Ayurveda



3 BADANIE APARATUROWE 4 TYGODNIE.

ZESKANUJ MNIE!



sattva[®]
AYURVEDA

Innowacyjna formuła serum łączy działanie ekstraktu z liści rozmarynu oraz dwa opatentowane kompleksy Redensyl[®] i Capillia Longa[™]. Są to czynniki aktywne, których skuteczność potwierdzona została badaniami klinicznymi. Rezultaty ich stosowania są wyraźnie zauważalne już po 30 dniach regularnego stosowania.



Serum na porost włosów



Przed 86 włosów/cm² (3)



Po 96 włosów/cm² (3)

ŚREDNIO 10 WŁOSÓW WIĘCEJ NA CM² PO 4 TYGODNIACH STOSOWANIA PRODUKTU.

Dla naturalnej i skutecznej detoksykacji!

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



Poznaj nas
lepiej

clean
label

Wspomaga oczyszczające działanie wątroby*

Przyczynia się do oczyszczania organizmu**

Wspomaga wydalniczą funkcję nerek***

Wspomaga trawienie tłuszczów****

Składniki: *karczoch, **mniszek lekarski, ***brzoza, ****kurkuma, ostropest plamisty

Wspomaga trawienie i komfort jelit*

Pomaga zredukować wzdęcia**

Wspomaga trawienie i funkcję wydalniczą organizmu***

Przyczynia się do kontroli wagi****

Składniki: *karczoch, **koper włoski, ***brzoza, ****opuncja figowa, granat, czarna rzodkiew

Wspomaga metabolizm tłuszczu, kontrolę masy ciała i termogenezę*

Składniki: ekstrakt z zielonej kawy, *ekstrakt z zielonej herbaty, *ekstrakt z papryczki chilli



clean
label

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.

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

www.physalishealth.com – @ f p

Mniszek

niepozorna roślina

o niezwykłych właściwościach

Mniszek pospolity (*Taraxacum officinale*) to roślina wieloletnia z rodziny astrowatych potocznie nazywana mleczem lub dmuchawcem. Rośnie dziko na łąkach, trawnikach i nieużytkach w Azji, Europie, Ameryce Północnej i Południowej. Mniszek jest rośliną nietoksyczną i w całości jadalną. Ma żółte kwiaty i wytwarza mlecznobiały sok o gorzkim smaku. Dzięki dużej zawartości substancji o właściwościach prozdrowotnych, roślina znalazła szerokie zastosowanie w przemyśle spożywczym i farmaceutycznym.

ŹRÓDŁO SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Mniszek (korzeń, kwiaty, łodygi, liście) jest bogatym źródłem związków polifenolowych (kwas fenolowy: kawowy, chlorogenowy, ferulowy; flawonoidy: kwercetyna, luteolina, apigenina), błonnika pokarmowego, witamin (C, E, z grupy B), składników mineralnych (potas, sód, magnez, fosfor, żelazo), cukrów (inulina, fruktoza i glukoza), gorzkich laktonów seskwiterpenowych, fitosteroli i karotenoidów (beta-karoten). Ponadto, zawiera gumy, żywice, pektyny, kumaryny, garbniki, cholinę i glikozydy fenolowe (syringina).

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Zanim mniszek trafił na listę roślin leczniczych był stosowany w medycynie ludowej. W Polsce wykorzystywano go w leczeniu dolegliwości żołądkowo – jelitowych, schorzeń skórnych oraz przeziębien i infekcji. W starożytnej Grecji i Rzymie mniszka stosowano w leczeniu schorzeń skóry, w Chinach w leczeniu stanów zapalnych i reumatyzmu, w Arabii w leczeniu chorób śledziony i wątroby.

Do celów leczniczych wykorzystuje się korzeń (zbierany późną jesienią), liście i korzeń z zieleń (zbierane wiosną). Badania pokazują, że mniszek wykazuje działanie moczopędne, detoksykujące, żółciopędne i żółciotwórcze.

Zgodnie z oceną EMA – Europejskiej Agencji Leków, ziele i korzeń mniszka mogą być rejestrowane jako produkty lecznicze w zaburzeniach trawienia i jako środek o działaniu moczopędnym. Jak dowodzą niektóre badania, dzięki obecności związków polifenolowych i karotenoidów w liściach i kwiatach, ekstrakty z mniszka regulują pracę układu krążenia oraz wykazują silne działanie antyoksydacyjne hamując namnażanie komórek raka prostaty, piersi i trzustki. Laktony seskwiterpenowe zawarte w korzeniu, liściach i łodydze, wykazują działanie przeciw cukrzycowe, przeciwzapalne, przeciwmutagenne i przeciwdrobnoustrojowe.

Fitosterole i błonnik w liściach mniszka pomagają regulować poziom cholesterolu w organizmie. Inulina zawarta w korzeniu i liściach stanowiąc pożywkę dla mikroflory jelit wspomaga prawidłową perystaltykę jelit oraz zapobiega gwałtownemu wzrostowi cukru we krwi, zmniejszając ryzyko rozwoju cukrzycy.

ZASTOSOWANIE

Ze względu na swoje lecznicze właściwości mniszek znalazł zastosowanie w przemyśle spożywczym i farmaceutycznym. Wykorzystuje się wszystkie części rośliny: korzeń, łodygi, kwiat i liście. Z mniszka produkuje się m.in.: miody, syropy, soki, herbatki oraz suplementy diety. Świeże liście mniszka można spożywać na surowo w formie sałatki lub jako dodatek do koktajlu detoksykującego, mielone jako przyprawę do potraw. Z korzenia wytwarza się inulinę, która jest podstawowym składnikiem syropu stosowanego w łagodzeniu objawów kaszlu. W niektórych krajach ze zmielonego, prażonego korzenia produkuje się napój przypominający kawę (bez efektu pobudzającego). W aptekach i sklepach zielarskich dostępne są suplementy w formie kapsułek, kropli i syropu zawierające ekstrakt z mniszka oraz herbatki ziołowe z korzeni lub liści.

JAK STOSOWAĆ MNISZEK?

Mniszek uznawany jest za bezpieczny, jednak nie zaleca się go osobom z chorobą wrzodową, niewydolnością nerek i serca, nadkwaśnością, niedrożnością jelit i dróg żółciowych.

Dawkowanie mniszka zależy od formy, w jakiej występuje:

- **krople** – 10 kropli 3 razy dziennie,
- **syrop** – 2-3 łyżeczki (10-15 ml),
- **ekstrakt w kapsułkach** – 1 – 2 kapsułki (300-600 mg),
- **odwar** – 3 g (1 łyżka stołowa) korzenia mniszka na szklankę wody w trzech dawkach,
- **napar** – 12 g (6 łyżeczek) liści w trzech dawkach (po 4 g – 2 łyżeczki na szklankę wody).

Marta Kowalska - Departament Jakości Bio Planet



SYROP MNISZEK I GERANIUM



WARTO WIEDZIEĆ:

Syrop z kwiatów mniszka lekarskiego najczęściej stosujemy w celu łagodzenia bólu gardła i leczenia infekcji górnych dróg oddechowych.

Syrop z mniszka lekarskiego wzmocniony działaniem geranium ma właściwości przeciwzapalne i przeciwwirusowe, ma także właściwości przeciwmiażdżycowe, żółciopędne i odtruwające (mniszek).

Syrop z dodatkiem geranium pięknie pachnie i bardzo dobrze smakuje.

SKŁADNIKI (1 porcja):

mniszek lekarski kwiaty - 250 - 300 szt.
geranium (anginowiec, pelargonja pachnąca) liście - 20 - 30 szt.
woda - 1 litr
cukier - 600 g
cytryna - 1 - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kwiaty mniszka razem z liśćmi geranium wkładamy do garnka i zalewamy wrzątkiem. Gotujemy kilka minut i odstawiamy do ostygnięcia, następnie wszystko wstawiamy do lodówki na 24-48 h. Następnie wywar odcedzić przez sito, kwiaty i liście mocno odcisnąć. Do wywaru dodać sok z cytryny oraz cukier. Całość wymieszać i gotować na małym ogniu 15-20 min. Gorący syrop wlać do butelek i zamknąć na gorąco.

Monika Więckowska (Nikita)



LECZNICZY MIÓD MNISZKOWY



WARTO WIEDZIEĆ:

Syrop ten można pić przez cały rok, dodając np. do herbaty. Najbardziej jednak wskazany na wiosnę i jesienią. Wzmocni i ochroni przed chorobami.

SKŁADNIKI (1 porcja):

kwiaty mniszka lekarskiego (główki) - 300 - 400 szt.
woda - 1 litr
cytryny - 2 - 3 szt.
miód - 1 litr

KROK 1: Kwiaty zalać 1 litrem zimnej wody i gotować pod przykryciem przez 1 godzinę. Odstawić do ostygnięcia lub nawet na całą noc. Następnie przecedzić przez gazę.

KROK 2: Dodać podgrzany miód oraz sok z cytryny. Wymieszać. Zagotować na małym ogniu.

KROK 3: Gorący syrop przelać do czystych, wyparzonych słoiczek. Dobrze zakręcić wieczka. Słoiczki odwrócić do góry dnem. Przykryć kocykiem. Zostawić do ostygnięcia. Słoiki się zamkną - jest to tzw. sucha pasteryzacja.

Dorota Woźniak - Twins Pot

ZBIERANIE KWIATÓW MNISZKA LEKARSKIEGO

Zbieramy tylko w czystej okolicy, najlepiej w suchy słoneczny dzień.

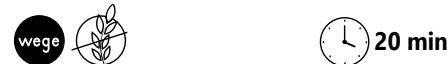
Zrywamy same główki kwiatów (bez ogonków).

Po zbiorze rozkładamy kwiaty na płótnie lub papierze w przewiewnym miejscu i czekamy 2 - 3 h, aż przypadkowe owady je opuszczą.

Nie trzeba myć kwiatów, w ten sposób zachowamy pyłek kwiatowy.



CHWASTNA SAŁATKA ZIEMNIACZANA



SKŁADNIKI (1 porcja):

ziemniaki młode (ugotowane, np. pozostałe z wczorajszego obiadu) - 3 - 4 szt.
szparagi zielone (ugotowane krótko) - 10 szt.
ogórek zielony młody świeży - 1 szt.
ogórek małosolny - 1 szt.
rzodkiewka - 2 szt.
jaja ugotowane na twardo - 2 szt.
podagrycznik liście - 5 - 6 szt.
krwawnik młody listki - 4 - 5 szt.
czosnek niedźwiedzi liście - 5 - 6 szt.
czosnacek pospolity liście - 3 - 4 szt.
rzeżucha kielki - kilka
szczypiorek czosnkowy - kilka
mniszek lekarski młode liście - 4 - 5 szt.
jogurt naturalny - 2 łyżki
majonez - 1 łyżka
sól z czosnkiem niedźwiedzim - do smaku (kod QR na dole)
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziemniaki, jajka, ogórki i rzodkiewkę pokroić w kostkę (5 - 6 mm), szparagi pokroić na małe kawałki, przelać do miski. Wszystkie zioła opłukać, osuszyć i drobniutko posiekać, dodać do pokrojonych warzyw.

KROK 2: Majonez wymieszać z jogurtem, solą czosnkową i pieprzem, dodać do miski. Wymieszać i ewentualnie doprawić do smaku. Udekorować np. kwiatami mniszka i innymi ziołami. Podawać jako samodzielne danie lub dodatek do pieczonych mięs.

Monika Więckowska (Nikita)



Zeskanuj kod QR i przejdź do przepisu na domową sól z czosnkiem niedźwiedzim!



ekologiczne Kawy

 /darynatury.pl

 /DaryNaturyKoryciny



**PRODUKT
POLSKI**

Mięta

Mięta (łac. *Mentha L.*) to niezwykle popularna roślina zielna, wieloletnia z rodziny jasnotowatych (Lamiaceae), którą można spotkać niemal na całym świecie. Rośnie dziko w Europie, Azji, Afryce i Ameryce Północnej, a także jest szeroko uprawiana w celach kulinarnych, leczniczych i kosmetycznych.

Miętowy aromat znany jest ludziom od tysięcy lat – napary z mięty stosowano już w starożytnym Egipcie i Grecji jako naturalny lek m.in. na trawienie, mdłości i bóle brzucha. Używano jej w medycynie chińskiej i starożytnym Egipcie do balsamowania zwłok. Uważano, że pobudza mózg do myślenia i dlatego uczniowie rzymskich filozofów nacierali nią skronie. Stosowana była jako lek na przyszcze, ropnie, mdłości, wymioty i żółtaczkę. Miętą zalecano smarować miejsca po ukąszeniach owadów, a świeże liście przykładano na czoło przy bólu głowy. Rzymianie cenili miętę zieloną (*Mentha spicata*) jako dodatek smakowy do jedzenia, a także traktowali ją jako aromat do kąpeli i kosmetyków. Rzymski lekarz, Pliniusz Starszy uważał miętę za najważniejsze zioło, pisał, że zapach mięty jest w stanie przywrócić duszę do życia.

W 1721 r. mięta pieprzowa została oficjalnie umieszczona w London Pharmacopoeia (Farmakopei Brytyjskiej, oficjalnego zbioru standardów jakości dla leków i ich składników w Wielkiej Brytanii), co oznaczało oficjalne uznanie jej za substancję leczniczą.

W liściu mięty znajdziemy kilka składników odpowiedzialnych za jej lecznicze działanie. Pierwszym i najważniejszym z nich jest olejek eteryczny występujący w ilości ok. 2% nawet do 3,5%, to właśnie dzięki niemu surowiec zawdzięcza swój ciekawy i niepowtarzalny aromat. Poza tym mięta zawiera garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne, związki gorzkie i sole mineralne.

BOGATY SKŁAD WPŁYWA NA WŁAŚCIWOŚCI MIĘTY:

- działa dobroczynnie na przewód pokarmowy,
- pobudza trawienie, łagodzi problemy żołądkowo-jelitowe
- żółciopędne (pobudza wytwarzanie żółci),
- wiatropędne
- rozkurczowe, zmniejszając napięcie jelit i dróg żółciowych, przywraca prawidłowe ruchy perystaltyczne i zmniejsza wzdęcia
- łagodzi mdłości i dolegliwości żołądkowe
- chłodzące
- przeciwbólowe (bóle głowy)
- znieczulające
- antybakteryjne
- przeciwwirusowe
- uspokajające
- odświeżające i poprawiające koncentrację (aromaterapia)

WSPÓŁCZEŚNI ZIELARZE ZALECAJĄ MIĘTĘ PIEPRZOWĄ:

- na wzdęcia i biegunki towarzyszące zespołowi jelita drażliwego.
- Ze względu na właściwości chłodzące mięta pieprzowa jest stosowana na skórę w przypadku wysypki, pokrzywki i innych podrażnień.
- Mięta stosowana w leczeniu przeziębienia i grypy, łagodzi ból gardła i zmniejsza suchy kaszel.
 - W lecznictwie ludowym do dziś używa się miętę jako środek uspokajający, a także przy bólu zębów i głowy, niestrawności, chorobach kobiecych oraz przy hemoroidach.
 - Liście mięty kędzierzawej przykładane bywają na piersi kobiet odstawiających dziecko od karmienia, dla wstrzymania laktacji.



ODMIANY MIĘTY

Najpopularniejsza i najbardziej intensywna w smaku jest mięta pieprzowa (*Mentha piperita*). Inne znane odmiany to mięta bergamotkowa, cytrusowa, bazyliowa, waniliowa, poziomkowa, gruszkowa, limonkowa i wiele innych.

Liść mięty pieprzowej w postaci naparu możemy pić nawet 3 razy dziennie. Mięta może być nawet podawana dzieciom od 4 roku życia, tylko w mniejszych ilościach i uznawana jest za bezpieczne zioło dla kobiet w ciąży. Poza tym liść mięty wchodzi w skład wielu ziołowych mieszanek złożonych wykazujących działanie przeciwbólowe, uspokajające czy odkażające (zarówno w postaci doustnej, jak i do płukania gardła i jamy ustnej). Kolejne zastosowanie, które tyczy się głównie przetworów z mięty (olejek eteryczny), to poprawienie zapachu i smaku leków, również tych recepturowych. Przetwory z liścia mięty pieprzowej przydatne są również m.in. w przemyśle kosmetycznym (jako składnik past do zębów, toników itp.) oraz spożywczym (w napojach, gumach do żucia, słodyczach, do nadawania aromatu czy smaku).

PRZECIWSKAZANIA

Liść mięty posiada niewiele przeciwwskazań do stosowania. Należy zachować ostrożność przy stwierdzonej nadwrażliwości na przetwory z mięty lub na mentol, a także w przypadku refluksu żołądkowo-przełykowego.

MIĘTA LEKARSKA W KUCHNI

Mięta w kuchni może być wszechstronnym ziołem, które może być wykorzystane zarówno w postaci świeżej, jak i suszonych do przeróżnych dań. Świeże listki mięty dodajemy pod koniec gotowania, aby zachować aromat. Olejek miętowy używany jest w cukiernictwie, gorzelnictwie, przemyśle tytoniowym i kosmetyce. Olejek miętowy jest środkiem odstraszającym owady znacznie lepiej niż środki chemiczne używane do tego celu.

WYKORZYSTANIE MIĘTY W KUCHNI

- napary, mieszanki ziołowe
- dodatek do drinków np. mojito, ponczów
 - koktajle
 - ziołowe lemoniady
- nalewki, wina i likiery
 - syropy
 - octy i oxymele
- dodatek do sałat
 - do ryb,
- dodatek do farszów do pierogów, naleśników
- do dań mięsnych, w tym do drobiu i baraniny
- świeże posiekane liście dodaje się do twarogu
 - desery, sałatki owocowe
- można dodawać do gotujących się ziemniaków
 - liście mięty wrzucone do mleka zapobiegają jego warzeniu się
 - ciasta, ciasteczka, tarty i torty
 - czekolady
 - lody i sorbety
- aromatyzowanie dżemów, galaretek i konfitur
 - sałatki wytrawne i owocowe
 - marynaty
 - mieszanki przypraw
 - kompoty
 - cukier miętowy
 - susz na zimę
 - kąpiel parowa
- ozdoba wszelkich dań i deserów

Jak widać mięta daje nieskończenie wiele możliwości do wykorzystania jej w naszej kuchni i domowej apteczce z korzyścią dla naszego zdrowia. Nie porzeczamy tylko na naparach, ale bądźmy kreatywni i otwarci na różne eksperymenty z tym wspaniałym ziołem.

Monika Więckowska (Nikita) - Szef Kuchni



DRESSING MIĘTOWY



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mięta świeża listki - 2 garści (spore)
oliwa z oliwek - 2 łyżki
miód - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 2 - 3 łyżeczki
sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Miętę opłukać, osuszyć, oskubać listki i włożyć do blendera. Dodać pozostałe składniki, zmiksować na gładki sos.

WARTO WIEDZIEĆ:

Sos można podawać do różnych dań. Można go użyć do innych sałatek, warzyw, a nawet sałatek owocowych.

Miętę można użyć różnie, ja użyłam tym razem mięty cytrusowej, bazyliowej i pieprzowej, no ale u mnie szalenie ziołowe jak zawsze, bo w moim ziołowym ogrodzie jest ponad 60 odmian mięty. Do sosu można użyć dowolnej.

Monika Więckowska (Nikita)



SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, PIECZONĄ PAPRYKĄ I MIĘTĄ



SKŁADNIKI (1 porcja):
kasza jaglana - 3/4 szkl.
papryka pieczona - 1 szt.
kiszone ogórki - 3 szt.
cebula - 1 szt.
olej lniany - 3 łyżki
sól i pieprz do smaku
natka pietruszki - 2 łyżki
mięta - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Odcedzić i przepłukać wodą, aby była sypka.

KROK 2: Paprykę, cebulę i ogórki pociąć w kostkę. Dodać do kaszy.

KROK 3: Natkę pietruszki posiekać wraz z miętą i dodać do reszty składników.

KROK 4: Wlać olej i doprawić solą i pieprzem oraz skropić sokiem z cytryny.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

BIO JAKOŚĆ

bioveri®

KLASYCZNE



POMARAŃCZOWE

Z MIODEM





Roszponka

Ta niskokaloryczna, drobnoliściasta roślina jest bogata w mikroelementy i antyoksydanty poprzez co wykazuje wiele właściwości zdrowotnych, korzystnych dla naszego organizmu. Charakteryzuje się delikatnym, lekko orzechowym smakiem. Jest doskonałym dodatkiem do naszej codziennej diety.

POCHODZENIE

Roszponka warzywna (*Valerianella locusta*) należy do rodziny roślin kozłkowatych. Nazywana bywa również kozłkiem, roszpuką czy rapunkulem. Pierwsze uprawy odnotowano w Europie, Azji Mniejszej i Północnej Afryce. W Polsce początkowo traktowana jako chwast, który rósł głównie w przydrożach, zboczach lub rowach. Dopiero w XX wieku stała się rośliną uprawną. Jest łatwa w uprawie, gdyż nie ma wysokich wymagań co do warunków klimatycznych i glebowych. Z powodzeniem może być uprawiana w donicy, a nawet w ogrodzie podczas łagodnej zimy.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Roszponka jest niskokaloryczną rośliną poprzez wysoką zawartość wody (ok. 93 %), 100 g produktu dostarcza jedynie 21 kcal. Stanowi również doskonałą propozycję dla cukrzyków ze względu na niski indeks glikemiczny (IG – 10). Pomimo niskokaloryczności dostarcza wielu cennych składników odżywczych, substancji mineralnych (potas, żelazo, fosfor, wapń, magnez, sód i cynk), a także witamin A, C oraz z grupy B.

Wartość odżywcza	W 100 g produktu	
Wartość energetyczna	21 kcal	
Białko	2 g	
Tłuszcze	0,4 g	
Węglowodany ogółem	3,6 g	
Błonnik	2,5 g	
Wybrane witaminy	Ilość w 100 g produktu	RWS*
Witamina C	38,2 mg	47,6 %
Tiamina	0,071 mg	5,7 %
Ryboflawina	0,087 mg	7 %
Niacyna	0,415 mg	2,6 %
Witamina B6	0,273 mg	19,1 %
Witamina E	1,6 mg	13,3 %
Witamina A	355 µg	44,4 %
Wybrane składniki mineralne	Ilość w 100 g produktu	RWS*
Wapń	38 mg	4,8 %
Żelazo	2,18 mg	15,5 %
Magnez	13 mg	3,5 %
Fosfor	53 mg	7,6 %
Potas	459 mg	22,8 %
Cynk	0,59 mg	5,9 %

*dzienna referencyjna wartość spożycia składników mineralnych (dla osoby dorosłej).



WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE ROSZPONKI

Witaminy, minerały oraz związki bioaktywne zawarte w roszponce wykazują szereg korzystnych właściwości dla naszego organizmu.

Witamina C wspiera pracę układu odpornościowego oraz wzmacnia funkcje ochronne organizmu przed infekcjami. Wspomaga także syntezę kolagenu, co korzystnie wpływa na stan skóry oraz poprawia stan mineralizacji układu kostnego. Zawartość witaminy C jest korzystna w przypadku zwiększenia poziomu wchłaniania żelaza, które także jest dostępne w danej roślinie. Żelazo wspomaga produkcję czerwonych krwinek, co zapobiega anemii, jego odpowiedni poziom wpływa także na zmniejszenie uczucia zmęczenia organizmu. Witamina A również działa korzystnie na stan skóry, ale także ma dobroczynny wpływ na procesy widzenia i pracę układu odpornościowego. Potas dostępny w roszponce wspomaga obniżanie ciśnienia krwi, wspiera pracę układu krążenia, nerwowego oraz mięśniowego.

Związki bioaktywne takie jak kwasy fenolowe, flawonoidy czy związki karotenoidowe zawarte w roszponce działają antyoksydacyjnie oraz przeciwzapalnie. Podobnie jak powyższe witaminy i minerały także wspierają układ odpornościowy w walce z infekcjami, chronią układ nerwowy czy też pomagają zapobiegać niektórym chorobom metabolicznym organizmu (np. cukrzyca czy osteoporoza). Wykazują również działanie przeciwnowotworowe, redukujące stres czy też wspierające pracę układu pokarmowego.

SPOSÓB PRZECHOWYWANIA ORAZ ZASTOSOWANIE W KUCHNI

Aby zachować świeżość oraz pełnię związków zawartych w roszponce najlepiej przechowywać ją w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku przez 3 - 4 dni. Dobrym sposobem jest również wyłożenie pojemnika papierowym ręcznikiem, co pozwala na wchłanianie wilgoci i zapobiega ewentualnemu psuciu się listków.

Mycie liści roszponki zalecane jest bezpośrednio przed spożyciem. Roszponka najlepiej sprawdzi się jako baza sałatek, także jako świeży dodatek do kanapek, tortilli, omeletów czy makaronów. Może być ciekawym dodatkiem do koktajli, past kanapkowych oraz podstawą do wykonania domowego pesto.

Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet




Polecamy!

ROSZPONKA ŚWIEŻA BIO - BIO PLANET



SAŁATKA Z SZYNKĄ DŁUGODOJRZEWAJĄCĄ



 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

roszponka - 1/2 opakowania
mozzarella (małe kulki) - 1 opakowanie
szynka długodojrzewająca - 6-8 plasterów
suszone pomidory - 6 szt.
ciemne oliwki - do smaku
bazylii listki - trochę
ocet balsamiczny kremowy - do smaku
oliwa z oliwek - trochę
czosnek - 1 ząbek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Roszponkę myjemy, osuszamy i wykładamy na półmiski, dodajemy pokrojone suszone pomidory, zwijamy szynkę oraz dodajemy oliwki i mozzarellę.

KROK 2: Całość skrapiamy oliwą z oliwek z przeciśniętym czosnkiem i octem balsamicznym. Dodajemy listki bazylii. Doprawiamy pieprzem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



ZIELONY KOKTAJL POLIFENOLOWY Z OLIWĄ ZE WCZESNYCH ZBIORÓW



10 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

roszponka - 1/2 opakowania - 50 g
 pomarańcza (np. czerwona) - 1 szt.
 bergamotka lub inny cytrus (limonka, cytryna) - 1/2 szt.
 awokado - 1 szt.
 woda kokosowa - 330 ml
 syrop z agawy (opcjonalnie) - 1 łyżeczka
 jabłko - 1 szt.
 oliwa wysokopolifenolowa - 1 łyżka
do dekoracji:
 truskawki lub inne owoce
 nasiona chia
 oliwa wysokopolifenolowa - 4 łyżeczki

SPÓSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Owoce dokładnie myjemy. Ścieramy z obu cytrusów trochę skórki, następnie obieramy je, przecinamy i wydłubujemy pestki. Awokado przekrajamy na pół, (wydłubujemy pestkę) i wyciągamy miąższ. Jabłko kroimy na cztery części i odcinamy gniazdo nasienne. Owoce przekładamy do blendera.

KROK 2: Roszponkę płuczemy i osuszamy np. w wirówce do sałat. Przekładamy do blendera, dodajemy wodę kokosową (jeśli nie mamy, to może być woda z brzozy lub zwykła), dodajemy odrobinę słodczy, startą skórkę z owoców (ok. 1/2 łyżeczki), oliwę i miksujemy. Przelewamy do szklaneczek, polewamy oliwą, posypujemy owocami i nasionami chia.

Barbara Strużyna

Pyszne i w 100 % naturalne.

Odkryj je już teraz!



turtle®





KURCZAK W BIAŁYM SOSIE NA ŚWIEŻYCH WARZYWACH



20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

mięso z kurczaka ugotowane - 400 g
roszponka - 1 opakowanie - 100 g
 ogórek - duży - 1 szt.
 papryka - 1 szt.
 awokado - 1 szt.
 czerwona cebula - średnia - 1 szt.
 rzodkiewka - 4 szt.
 rukola (opcjonalnie) - 1 garść

sos biały:

sos czosnkowy aioli - 4 łyżeczki
 jogurt naturalny - 4 łyżki
 sok z cytryny (limonki lub bergamotki) - 1 łyżka
 syrop z agawy - 1 łyżeczka
 sól - do smaku
 pieprz świeżo mielony - do smaku
 ząbek czosnku (opcjonalnie)

do posypania:

szczypiorek - 1 mały pęczek
 ser parmezan - tarty (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso rozdzielamy widelcem i/lub kroimy w kostkę. Warzywa myjemy, osuszamy, ogórka, paprykę, awokado kroimy w kostkę, cebulę w piórka. Szczypiorek szatkujemy i odkładamy. Przygotowujemy sos z podanych składników mieszając je ze sobą. Dodajemy go do mięsa i mieszamy. Na talerze przekładamy sałatę i warzywa, dodajemy mięso w sosie, posypujemy szczypiorkiem, ewentualnie startym serem.

Barbara Strużyna

SAŁATKA Z POMARAŃCZĄ CZERWONĄ I SEREM GORGONZOLA



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

rukola - 4 garści
roszponka - 4 garści
 kiełki słonecznika - 4 garści
 burak upieczony lub ugotowany w mundurku - 4 szt.
 cebula czerwona mała - 1 szt.
 pomarańcza czerwona - 1-2 szt.
 ser gorgonzola - 1 opakowanie - 125 g
 orzechy pekan - 4 garści

dressing:

oliwa lub olej do sałatek - 4 łyżki
 sok z cytryny - 1 łyżka
 miód lub syrop klonowy - 1 łyżka
 musztarda - 1 łyżka
 sól - szczypta
 pieprz - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zieleninę myjemy i odwirowujemy. Pomarańczę obieramy ze skórki i filetuujemy cząstki (pozbawiamy błonek), aby sałatka była jeszcze bardziej wykwiwna.

KROK 2: Orzechy pekan delikatnie podprażamy na patelni (ja czasami tego nie robię są tak pyszne). Ser gorgonzola dzielimy na części. Upieczone warzywa kroimy na mniejsze kawałki. Czerwoną cebulkę kroimy w wąskie piórka. Wszystko wykładamy na talerz i polewamy dressingiem.

KROK 3: Dressing: Do małego słoiczka przelewamy składniki sosu, doprawiamy delikatnie, zamykamy słoik i potrząsamy energicznie.

Barbara Strużyna



RYBA W ŚMIETANOWYM SOSIE NA ROSZPONCE



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

dorsz atlantycki - 400 g
roszponka - 100 g
pieczarki - 250 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
masło klarowane - ghee - 2 łyżki
sól - do smaku
pieprz w ziarnach - do smaku
śmietana słodka 32 % - 250 g
bergamotka - 1/4 szt.
skrobia ziemniaczana - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Rybę myjemy, osuszamy i kroimy w średniej wielkości kawałki. Lekko solimy. Pieczarki obieramy i kroimy na ćwiartki, cebulę szatkujemy. Na patelni rozgrzewamy masło klarowane. Wrzucamy pieczarki, solimy i pieprzymy. Dusimy grzybki ok. 5 minut. Dokładamy cebulkę, dusimy chwilę, a następnie dokładamy przeciśnięty przez praskę czosnek. Dusimy chwilę, aby czosnek stracił swoją surowość. Zalewamy 1/2 szklanką wody, doprowadzamy do wrzenia.

KROK 2: Do śmietanki dodajemy łyżeczkę skrobi ziemniaczanej i mieszamy, następnie dodajemy trochę gorącego sosu, mieszamy i przelewamy na patelnię, doprowadzamy do wrzenia.

KROK 3: Kawałki ryby wkładamy do gotującego się sosu i ustawiamy mały ogień. Gotujemy rybkę ok. 10 minut. Na koniec ścieramy trochę skórki z bergamotki (ok. 1/2 łyżeczki) i wciskamy kilka kropel soku. Roszponkę myjemy i osuszamy (najlepiej w wirówce), na sałatę wykładamy rybę z pieczarkowym sosem. Oprószamy świeżo zmielonym pieprzem

Barbara Strużyna



KAŻDA KULKA I OKRUSZEK SĄ CHRUPIĄCE I PYSZNE - I TO BEZ GLUTENU!



Zamienniki jaj, mleka i żelatyny

– sposób na lekki, wiosenny torcik wegański.

Ciasta wegańskie to coś więcej niż kulinarna alternatywa. To słodkości lekkie, pełne kolorów, witamin i zdrowia. Zachwycają nie tylko wyglądem ale i smakiem. Są idealne dla osób na diecie roślinnej, ale także dla dorosłych lub dzieci z nietolerancjami czy alergiami pokarmowymi. Takie ciasta także mogą być wilgotne, słodkie i smaczne.

Wystarczy poznać kilka zasad i sprytnych zamienników jajek, mleka czy żelatyny.

Jajko w kuchni pełni bardzo wiele funkcji. Spaja i skleja składniki potrzebne do wykonania wielu potraw jak: pierogi, kotletiki, naleśniki, racuszki. Jest również nieodzownym składnikiem tradycyjnych wypieków, ponieważ nadaje im puszystość i wilgotność. Mleko dostarcza płyn, który rozpuszcza i łączy suche składniki. Umożliwia prawidłowe działanie mąki i skrobi oraz nadaje smak. Żelatyna pełni natomiast funkcję wiążącą i stabilizującą kremy czy galaretki. Pozwala utrzymać prawidłową strukturę potraw i ciast na dłużej.

Najlepszymi i najprostszymi zamiennikami jajka w wypiekach będą: banany, drobno tarta marchewka czy mus jabłkowy. W połączeniu z mlekiem lub jogurtem roślinnym stworzą równie idealny duet, jak mleko i jajko. Zwiążą ciasto, nadadzą mu smak i wilgotność.

Kolejnym wspaniałym zamiennikiem dla jajek będzie kisiel z siemienia lnianego. Nie od dziś wiadomo, że jest on zbawienny przy wielu dolegliwościach trawiennych. Oprócz spożywania go bezpośrednio, sprawdzi się też idealnie w wypiekach. Jeśli smak siemienia lnianego uważacie za zbyt intensywny, użyjcie ekologicznego złotego siemienia lnianego. Ma zdecydowanie łagodniejszy, wręcz słodki smak. Już jedna łyżka zagotowanego i przecedzonego kisiela z siemienia lnianego z powodzeniem zastąpi nam jajko.

Żadne z wyżej wymienionych propozycji nie zastąpi nam jednak jajka w formie ubitej piany. Tu z pomocą przychodzi aquafaba czyli woda po ciecierzycy. Odsączoną, zimną wodę po ciecierzycy w połączeniu z kwasem możemy ubić na równie sztynną pianę jak pianą z białek jaj kurzych. Piana z aquafaby jest jednak mniej stabilna ze względu na mniejszą zawartość białka ale jej konsystencja będzie wystarczająca by upiec wegańską bezę czy puszysty biszkopt na ciasto lub tort.

Spośród wszystkich zamienników, mleko jest tym które zastąpić można najłatwiej. Jak wspomniałam dostarcza nam ono płynu, smaku i odrobiny tłuszczu. Dziś wybór alternatywnych mlek roślinnych jest tak szeroki, że tradycyjne przepisy praktycznie nie potrzebują modyfikacji.

Inaczej jeśli chodzi o śmietankę. Tutaj najlepiej sprawdzi się wysokoprocetowa, sztynna część mleka kokosowego z puszką (od min. 88-91 %). Jeśli nie lubimy smaku kokosa, możemy skorzystać z zamienników takich jak: śmietanki na bazie soczewicy, owsa czy migdałów ale takie śmietanki najlepiej ustabilizować agarem, czyli roślinnym zamiennikiem żelatyny. Agar pozyskiwany jest z alg morskich, jest bezwonny i bezsmakowy. W przeciwieństwie do żelatyny wymaga zagotowania. Żeluje mocniej i szybciej (już w temperaturze 40 °C). Używamy go w proporcjach o połowę mniejszych niż żelatynę.



Anna Kalwa - z wykształcenia prawnik i cukiernik. Po urodzeniu synka, który zmagał się z silnymi alergiami i refluksem ukrytym zaczęłam tworzyć zdrowe słodkości bez alergenów, w tym także wegańskie. Tak powstała Marka Vegannmuffins - torty, kursy cukiernicze oraz treści edukacyjne w zakresie cukiernictwa, także wegańskiego. Dziś już także bywalczyni programów telewizyjnych.

ZAMIENNIKI JAJEK

ZAMIENNIK	ILOŚĆ NA 1 JAJO
	1/2 rozgniecionego banana
	3 łyżki startej marchewki
	3 łyżki musu jabłkowego
	3 łyżki aquafaby (zalewy z ciecierzycy)
	1 łyżka siemienia + 3 łyżki wody
	1 łyżka nasion chia + 3 łyżki wody
	1 łyżka skrobi + 2 łyżki wody
	4 łyżki mleka roślinnego lub jogurtu

LEKKI, WIOSENNY WEGAŃSKI TORCIK Z MUSEM MALINOWYM I POMARAŃCZOWĄ ŻELKĄ MANGO-MARAKUJA



🕒 10 min

BISZKOPT:

aquafaba (woda z ciecierzycy) - 200 ml odsączonej cieczy
ocet jabłkowy - 1 łyżeczka
cukier puder - 70 g
mąka pszenna tortowa - 150 g
mąka migdałowa - 30 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Aquafabę - woda po ciecierzycy z zalewy, ubijamy z łyżeczką octu jabłkowego. Do lekko ubitej piany dodajemy cukier puder, ubijamy dalej. Do sztywnej piany dodajemy przesianą mąkę i mieszamy. Wykładamy do blachy o śr. ok 18 cm. Pieczemy w 190 stopniach 40 minut. Studzimy. Przekrajamy ciasto na 2 blaty biszkoptowe. Jeśli potrzebujemy więcej blatów, całość pieczenia należy powtórzyć.

ŻELKA MANGO - MARAKUJA:

pulpa mango (z puszki) - 150 ml,
pulpa z marakuji (z puszki lub środek świeżego owocu) - 50 ml
rozpuszczona galaretka pomarańczowa z agar - 20 g (1/2 opakowania)
agar - 1,5 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą i zagotowujemy w garnuszku o śr. ok. 15 - 17 cm (najlepiej 1cm mniejszej niż średnica naszego biszkoptu, możemy tutaj wykorzystać rant cukierniczy). Zostawiamy do zastygnięcia w lodówce. To będzie nasza galaretka.

MUS MALINOWY

sok z malin - 150 ml
agar - 1,5 łyżeczki
cukier - 2 łyżki
wegańska śmietanka - 100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Gotujemy składniki musu. Odstawiamy do wystygnięcia do 45 stopni. Ubijamy 100 ml wegańskiej śmietanki (lub również mleka kokosowego) na konsystencję miękkich lodów i dodajemy jeszcze płynny i lekko ciepły sok malinowy z agar, mieszamy.

KREM KOKOSOWY

sztywna, gęsta, warstwa z mleka kokosowego - 200 ml
cukier puder - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ubijamy stałą część mleczka kokosowego z łyżką cukru pudru.

SKŁADANIE TORTU:

Składamy tort: kolejno pierwszy blat biszkoptu, warstwa musu malinowego, drugi blat biszkoptu, krem kokosowy i zastygnięta żelka. Zostawiamy na noc w lodówce do schłodzenia, Dekorujemy liofilizowanymi malinami i gotowe.

Vegannmuffins Anna Kalwa



Polecamy!



AGAR BIO
- BIO PLANET

MAKA
MIGDAŁOWA BIO
- BIO PLANET

MAKALNY
LIOFILIZOWANE
BIO - BIO PLANET

MALINY
LIOFILIZOWANE
BIO - BIO PLANET

MAKA PSZENNA TORTOWA BIO
- BIO PLANET

GALARETKA
Z AGAREM
O SMAKU
POMARAŃ-
CZOWYM
BEZGLUTENOWA
BIO - AMYLN

CZY WIESZ DLACZEGO WARTO WYBIERAĆ **EKOLOGICZNE** PRODUKTY DO PIECZENIA?



Wysokiej jakości składniki odgrywają kluczową rolę w gotowych wypiekach. Oto kilka wskazówek dotyczących dodatków do pieczenia, które pomogą Ci upiec niesamowicie aromatyczne smakołyki.



Kucharze i cukiernicy szukają ekologicznych składników



Podczas pieczenia każdy doceni **wyjątkowy i zmysłowo intensywny smak wanilii Bourbon** dodanej do **BIO cukru waniliowego** lub **BIO puddingów**. Zastosowanie **BIO cukru cynamonowego** podnosi wypieki do poziomu „**smacznych jak u babci**” dzięki silnemu i cudownemu aromatu.

Bio cukier cytrynowy gwarantuje niepowtarzalny bukiet smaku i zapachu.

Wysokiej jakości **BIO proszek do pieczenia** sprawia, że ciasto jest cudownie lekkie i puszyste.

BIO Agar z czerwonych alg świetnie sprawdzi się w ciastach i deserach.

BIO Żelatyna ma szerokie zastosowanie w kuchni, zarówno do potraw słodkich, jak i słonych.

W naszej ofercie nie brakuje również **produktów bez glutenu**, aby możliwe było przygotowywanie potraw również dla osób będących na diecie bezglutenowej.

Z BIO produktami docenisz nie tylko smak i aromat

Produkty BIO powstają z pełni identyfikowalnych składników, w ściśle kontrolowanym procesie produkcji. Certyfikacja ekologiczna prowadzona jest przez niezależne, akredytowane jednostki zatwierdzone przez Ministerstwo Rolnictwa. Kupując ekologiczne produkty wspierasz otaczającą nas przyrodę, tradycyjne praktyki i uczciwą pracę.

Amylon z serca Czech

W ciągu ponad 110 lat istnienia Amylon rozwinął się z tradycyjnej marki w odnoszącą sukcesy, nowoczesną firmę, która słucha swoich Klientów. W Amylon łączymy tradycyjne czeskie receptury naszych przodków z innowacyjnym podejściem do nowych potrzeb żywieniowych.



Linia BIO od Amylon

- Wspieranie tradycyjnych praktyk i natury
- Przejrzysta produkcja i identyfikowalne pochodzenie
- Autentyczne smaki i aromaty
- Wysoka jakość składników



*Amylon - tradycja, jakość
i smak, który wypełnia Twój dom.*

amylon.bioplanet.pl

Przyprawy świata

Kulinarna podróż po smakach i aromatach

Jedna szczypta, setki lat historii i smak, który przenosi w inny kraj. Tak zaczyna się prawdziwa kulinarna podróż. Od szafranu wartego więcej niż złoto po pieprz, który pali jak ogień. Przyprawy od wieków definiują charakter kuchni poszczególnych krajów.

Mieszanki przypraw składają się głównie z suszonych ziół, owoców, kwiatów, nasion, kory i korzeni. Pojedyncze składniki zmieszane razem tworzą przyprawy o niepowtarzalnym smaku i aromacie. Stanowią podstawę do przygotowywania potraw.

Nazwy chmeli suneli, shichimi togarashi, berbere, ras el hanout, chermaoula, chakalaka, baharat czy chimichurri, choć brzmią tajemniczo, w większości składają się z produktów, które znamy. Z łatwością możemy je przygotować samodzielnie w domu. Wystarczy kilka podstawowych składników, odrobina czasu, moździerz lub blender, czasem patelnia. Domowa wersja to czystszy smak, świeżość i możliwość dostosowania intensywności.

Jak przygotować mieszanki samodzielnie?

Do przygotowania własnych mieszanek najczęściej potrzebne będą: słodka i ostra papryka, papryka chili, granulowany czosnek, gałka muskatołowa, kmin rzymski, kolendra, cynamon, kurkuma, gorczyca, kardamon, goździki, pieprz, kozieradka, anyż, koper włoski, imbir, ziele angielskie, liście laurowe, oregano, tymianek, bazylia, majeranek, mięta, sezam, szafran.

CHMELI SUNELI AROMATYCZNA MIESZANKA Z GRUZJI

Używana do gulaszu, sosów, roślinnych potrawek i słynnego adżapsandali - warzywnego dania z bakłażana. W Gruzji przyprawy są czymś znacznie więcej niż dodatkiem. Stanowią fundament kulinarnej tożsamości. Do kompozycji dodaje się kozieradkę niebieską, fioletową bazylię, majeranek i pikantne przyprawy korzenne. Domowa wersja jest wyrazista i głęboka w smaku.

Składniki: po 1 łyżce: suszonego oregano, mięty, szalwii, mielone ziarna kozieradki, ziarna kolendry, 1/2 łyżki mielonego pieprzu, 1/2 łyżki suszonej bazylii, 1 połamany liść laurowy. Przyprawy mieszać i przechowywać w szczelnie zamkniętym słoiczku.

SHICHIMI TOGARASHI SIEDEM SMAKÓW Z JAPONII

W Japonii posypuje się nią zupy ramen, ryż, tofu, może być dodatkiem do popcornu. Togarashi jest pikantna, ale również cytrusowa dzięki skórce yuzu. Dzięki algom można wy czuć subtelne nuty umami.

Składniki: Do przygotowania jednego słoiczka ok. 30 g przyprawy potrzebne będą: 3 łyżki sezamu białego, 2 łyżki sezamu czarnego, 1 i 1/2 łyżki płatków chili, 1 łyżka suszonej skórki yuzu (może być skórka z cytryny), 1 łyżka pokruszonych drobno alg nori, 1 łyżka suszonego imbiru, 1/2 łyżki maku.

Przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoiczku. Datę ważności należy ustalić zwracając uwagę na datę ważności sezamu. To tłuste nasiona i szybko jełczeją.

SHAWARMA MIESZANKA MAROKAŃSKA I KRAJÓW ARABSKICH

To jednocześnie nazwa mieszanki przypraw i zwykle mięsnej potrawy znanej z ulicznych stoisk. Przyprawa świetnie łączy się z warzywami np. kalafiorem, ciecierzycą i pieczonym bakłażanem.

Składniki: 3 łyżeczki papryki w proszku, 2 łyżeczki mielonego kminu, 3/4 łyżeczki mielonego ziela angielskiego i mielonego kardamonu, po 1/2 łyżeczki: mielonych ziaren kolendry, kurkumy, granulowanego czosnku, cynamonu, sumaku, gałki muskatołowej, imbiru w proszku, białego pieprzu, zmielonych liści laurowych, kozieradki, anyżu i mielonych goździków.

Odmierzone składniki mieszać ze sobą, przesyć do słoika i właściwie oznacz. Przechowuj szczelnie zamknięte do 4 tygodni.

RAS EL HANOUT Z MAROKO

Ras el hanout jest dla Maroka tym, czym majeranek dla polskiego bigosu, czyli podstawową przyprawą. Tradycyjnie przyprawa składa się z najlepszych składników, które sprzedawca ma w sklepie. Może ich zawierać nawet kilkanaście. Ras ale hanout nadaje marokańskim tadżinom i daniom jednogarnkowym charakterystyczny złoty kolor i ciepłą korzenną nutę. Przyprawa wymieszana z oliwą i z sokiem z cytryny stanowi marynatę do jagnięciny, kurczaka i ryb.

Składniki: 3 łyżki cynamonu, 2 łyżki ziaren kolendry, 1 łyżkę kminu, pieprzu i kurkumy, 1 łyżeczkę gałki muszkatołowej, 1/2 łyżeczki kardamonu i imbiru w proszku.

Wszystkie przyprawy zmiksuj, przesyp do szczelnie zamkniętego pudełka lub słoika.

CHAKALAKA Z KUCHNI AFRYKAŃSKIEJ

Mieszanka inspirowana południowoafrykańskim daniem chakalaka, czyli pikantną poprawką z fasoli i warzyw.

Składniki: 1 łyżka granulowanego czosnku, 1 łyżka curry, 1 łyżka słodkiej papryki, 1 łyżka chili, 1 łyżka utłuczonych w móżdżerze ziaren kolendry, 1 łyżka tymianku, 1 łyżka oregano oraz po 1/2 łyżeczki mielonej kozieradki i mielonej gorczycy.

Składniki dobrze wymieszaj, przesyp do słoiczka, zamknij szczelnie i opisz.

CHERMOULA PRZYPRAWA KUCHNI MAROKAŃSKIEJ, TUNEZYJSKIEJ I ALGIERSKIEJ

Jej nazwa pochodzi od arabskiego słowa „sharmala” oznaczającego przyprawiać. Chermoula to dla Maghrebu podstawowa marynata jak u nas koper, pietruszka i czosnek. Domowa chermoula:

Składniki: 2 łyżki słodkiej papryki, 1 łyżka ostrej papryki, 1 łyżeczka granulowanego czosnku, 1 łyżeczka mielonego kminu i kolendry, 1/2 łyżeczka mielonego pieprzu czarnego, 1/2 łyżeczka suszonej mięty, 1 łyżeczka ajwain i 1 łyżeczka suszonej skórki z cytryny.

Zmieszane składniki przechowujemy w szczelnie zamkniętym i opisanym słoiku.

Marynata: 2 łyżki mieszanki łączy się z wyciśniętym sokiem z połowy cytryny i z 5 łyżkami oliwy. Tak przygotowaną marynatą smaruje się wybrany składnik np. mięso, warzywa, owoce morza, ryb i tofu. Świetnie sprawdza się w daniach pieczonych i grillowanych.



BERBERE Z ETIOPII

Przyprawa berbere dodawana jest do gulaszu misir wat, który dla tego kraju jest tym, czym bigos dla Polaków. Danie jest aromatyczne i bardzo smaczne. Przygotowując danie uważaj na przyprawę berbere, jest dość pikantna, dlatego dodawaj ostrożnie.

Składniki: 2 łyżki chili, 5 łyżek ostrej papryki, 1 łyżka mielonej kolendry, 1/2 łyżeczki imbiru w proszku, po 1/4 łyżeczki mielonej kozieradki, gałki muszkatołowej, ziela angielskiego oraz goździków.

Po zmieszaniu wymienionych składników przechowuj ją w słoiczku. Ta mieszanka to podstawa etiopskiej kuchni. Mocno aromatyczna, głęboka i pełna ognia.

CHIMICHURRI PRZYPRAWA I SOS Z ARGENTYNY

Składniki: 2 łyżki suszonej pietruszki, 1 łyżka suszonego oregano, 1 łyżka suszonej cebuli, 1 łyżka suszonego czosnku, 1-1 i 1/2 łyżki płatków chili (wg uznania), 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki, 1/2 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu, 1/2 łyżeczka mielonego kminu.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Przechowuj w szczelnym słoiku, w ciemnym miejscu do 3 miesięcy.

Sos chimichurri najczęściej przygotowuje się ze świeżej kolendry, świeżej natki pietruszki, szczypiorku, oliwy, soku z cytryny i octu, czerwonej cebuli. Drobnoposiekane zioła doprawia się świeżym lub suszonym oregano oraz czerwoną papryką w proszku, sokiem z cytryny i octem. Obie wersje są idealne do grillowanych lub pieczonych warzyw np. papryki, pomidorów, ziemniaków, pieczonego tofu i tempehu, do mięs. Aromatyczna, lekko pikantna.

Anita Zegadło *Od A do Z ugotujesz - Szeff Kuchni*





CHASHUSHULI, CZYLI GULASZ POMIDOROWO - ZIOŁOWY Z CHMELI SUNELI Z GRUZI



🕒 110 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

wołowina gulaszowa - 300 g
 cebula - 1 duża
 czosnek - 2 ząbki
 pomidory krojone z puszki lub świeże - 200 g
chmeli suneli - 1/2 łyżki
 ostra papryka lub adjika - 1/2 łyżeczki
 papryka czerwona - 1/2 szt.
 natka kolendry - 1/2 pęczu
 sól i pieprz - do smaku
 olej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wołowinę pokrój w dużą kostkę i obsmaż na złotą bez oleju. W ten sposób mięso szybciej się karmelizuje.

KROK 2: Następnie wlej olej i dodaj pokrojoną w piórka cebulę i czosnek, smaź do zeszklenia.

KROK 3: Pokrój paprykę i pomidory i dołóż do mięsa, dopraw chmeli suneli. Duś do miękkości 1,5-2 h na małym ogniu. W razie potrzeby podlej delikatnie wodą, jeśli nie wystarczy soku, który puściły warzywa i mięso podczas duszenia.

KROK 4: Na koniec dodaj garść posiekanej świeżej kolendry.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

JAPOŃSKI RAMEN SHOYU Z SHICHIMI TOGARASHI W TYM PRZYPADKU FURIKAKE



🕒 180 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

bulion z kurczaka (gotowane części kurczaka z warzywami, dodatkiem soli ok. 2-3 godziny na małym ogniu) - 1 litr
 sos sojowy - 2 łyżki (shoyu)
 makaron ramen - 200 g
 jajka ajitsuke (marynowane) - 2 szt.
 szczypior - do smaku
 olej sezamowy - trochę
shichimi togarashi lub furikake - do posypania
 glony nori - do smaku
 szczypiorek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (marynowane jaja - ajitsuke): Jajka ugotuj na pół miękko, ok. 4,5-5 minut, a następnie obierz ze skorupki i marynuj przez 12-24 godziny w mieszance na bazie: sosu sojowego, mirinu, sake i cukru.

KROK 2: Ugotuj makaron ramen, według wskazówek na opakowaniu. Doprowadź do zagotowania bulion, dodaj do niego sos sojowy. W misce ułóż makaron, zalej bulionem. Dodaj jajko, szczypior i posyp shichimi togarashi lub furikake. Na koniec skrop olejem sezamowym.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz





SHAWARMA Z MAROKO



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
filet lub udka z kurczaka bez kości lub
boczniki - 500 g
przyprawy shawarma - 1 łyżka
sok z cytryny - 1/2 szt.
jogurt - 3 łyżki
oliwa - 2 łyżki
warzywa np. pomidor, papryka, cebula -
po 1 szt.
tahina - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zamarynuj mięso lub boczniki
w marynacie przygotowanej z jogurtu,
oliwy i 1 łyżki przyprawy shawarma. Od-
staw na 20 minut.

KROK 2: Następnie rozgrzej patelnię,
wlej oliwę i smaż na dużym ogniu aż lek-
ko się przypiecze.

KROK 3: Mięso wyłóż na talerz, polej
płynną tahiną, obok ułóż wybrane po-
krojone warzywa np. pomidory, ogórka,
sałatę i paprykę oraz ryż.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



AUTENTYCZNE AZJATYCKIE SMAKI



Doskonała baza do tworzenia
niesamowitych dań





MAROKAŃSKI TADŻIN Z KURCZAKIEM I CYTRYNAMI W RAS EL HANOUT



🕒 60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

kurczak lub tofu lub warzywa np. bakłażan - 800 g
cebula - 1 duża
czosnek - 3 ząbki
ras el hanout - 2 łyżeczki
cytryna kiszona (lub ewentualnie świeża) - 1 szt.
bulion - 150 ml
oliwki zielone - kilka sztuk
oliwa - 3 - 4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kurczaka podziel na części (jeśli używasz bakłażana pokrój go w dużą kostkę) i podsmaż na złoto na suchej patelni.

KROK 2: Kiedy składniki będą podsmażone wlej oliwę, dodaj przyprawę ras el hanout, pokrojoną w piórka cebulę i pokrojony czosnek.

KROK 3: Dołóż pokrojoną kiszoną cytrynę, oliwki i wlej bulion. Duś 45-60 minut mięso lub 20 minut bakłażana. Skrop świeżą cytryną i podawaj z kuskusem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

RYBA PO BERBERYSKU Z CHERMUROLĄ TUNEZJA / MAGHREB



🕒 60 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

ryba lub filet z białej ryby np. (dorada, dorsz, morszczuk) lub bakłażan dla wegan - 2 sztuki

chermurola:

kolendra - 1 pęczek
natka - 1/2 pęczka
czosnek - 3 ząbki
kumin mielony - 1 łyżeczka
papryka mielona - 1 łyżeczka
chili - 1/2 łyżeczki
sok z cytryny - 1 łyżka
oliwa - 100 ml
kiszona cytryna lub skórka ścięta ze zwykłej - 1/4 szt.
sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zaczynij od przygotowania chermuoli. Zioła drobno posiekaj lub zmiksuj pulsacyjnie w rozdrabniaczu wraz z czosnkiem.

KROK 2: Dodaj suche przyprawy oraz pociętą w drobną kostkę kiszoną cytrynę. Przełóż do słoika i wlej oliwę, wymieszaj i odstaw.

KROK 3: Oczyszczyć rybę z łusek, natnij mięso z jednej strony, posól i obtocz rybę w chermouli (około 2 łyżki na każdą z ryb) i marynuj 20 - 30 minut. Piecz 15 - 20 minut w 200 - 220 °C. Podawaj z sałatką z pomidorów, oliwek i cebuli.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz





Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl

Barbara Stojma

Wielkanoc

Idą Święta Wielkanocne, a wraz z nimi znów nadchodzi szereg kulinarnych decyzji!

Z czego wykonać majonez do świątecznych potraw? Słodkie ciasto, ale takie, by można było je jeść bez wyrzutów sumienia? Czasami wykorzystuję gotowy ekologiczny sos aioli, ale jest on intensywnie czosnkowy, co nie zawsze mi odpowiada.

Najsmaczniejszy majonez, jaki do tej pory wykonałam, to kremowy sos z aquafaby i gumy guar. Może dziwnie to brzmi, ale to właśnie ten przepis sprawdził mi się najlepiej. W te święta na stole gościć będzie coś całkiem nowego: majonez z ugotowanych jaj. Jeśli zaś chodzi o ciasto, to połączenie czekolady, orzechów i suszonych daktyli znowu świetnie się sprawdzi.



MAJONEZ Z GOTOWANYCH JAJEK



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

jaja - 3 szt.
jogurt naturalny lub grecki - 3 łyżki
musztarda - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1 łyżeczka
ocet jabłkowy - 1 łyżeczka
kurkuma - 1/5 łyżeczki
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jaja gotujemy na twardo (7 minut), studzimy, obieramy ze skorupki. Wyciskamy sok z cytryny. Wszystkie składniki przekładamy do słoiczka (do którego możemy włożyć końcówkę blendera). Miksujemy na gładką masę. Próbujemy i przyprawiamy w razie potrzeby. Majonez przechowujemy w lodówce do tygodnia. Taki majonez możemy urozmaicić chrzanem, czosnkiem lub dodatkiem oliwy.



MAZUREK ENERGETYCZNY



🕒 20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

daktyle - 250 g
słonecznik - nasiona - 100 g
pistacje 100 % - krem - 100 g
czekolada gorzka - kuwertura - 150 g

do ozdoby:

orzechy: np.: pekan, macadamia, migdały, pistacje
suszone owoce np.: jagodowe, goji, rodzyнки, żurawina

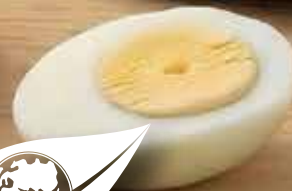
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Na patelni prażymy nasiona słonecznika, lekko, tak aby ich nie przypalić. Lekko je przestudzić i zmiksować z daktylami, tak aby lekko kleić składniki. Masą wykładamy spód blaszki. Następnie smarujemy spód kremem pistacjowym (możemy również użyć masła z innych orzechów, najlepiej 100 %. Przed wyłożeniem należy wymieszać krem gdyż na gorze słoiczka z reguły jest warstwa oleju).

KROK 2: Rozpuszczamy czekoladę w kąpeli wodnej (mniejszą miskę z połamaną czekoladą wkładamy do większej miski wypełnionej gorącą wodą, mieszamy do rozpuszczenia się czekolady. Sciągamy rant z blaszki i polewamy rozpuszczoną czekoladą. Dekorujemy ciasto wg uznania orzechami, suszonymi owocami. Wkładamy do lodówki lub zamrażaliki do scalenia składników.

Wielkanoc
zaczyna się od...

ZAKWASU!



Wielkanocne przepisy

Smaczne, pożywne i stworzone z pasją do natury. Specjalnie dla Ciebie wyselekcjonowaliśmy klasyczne, świąteczne smaki, podając je w odświeżonej formie. To idealny balans między tym, co znamy i kochamy, a szczyptą nowoczesnej kulinarnej fantazji. Przygotowaliśmy kilka klasycznych wielkanocnych propozycji, którym nadaliśmy zupełnie nową, zaskakującą odsłonę. Wierzmy, że połączenie tradycyjnych receptur z nowoczesnym podejściem zachwyci Twoje podniebienie i wniesie nową energię na świąteczny stół.



Przepis z okładki!

FIOLETOWE JAJA WIELKANOCNE



🕒 25 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jajka - 4 szt.
sos czosnkowy aioli - 50 g
kapusta czerwona - 100 g
ocet spirytusowy - 3 łyżki
goździk - 2 szt.
cukier - 2 łyżeczki
woda - 750 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jajka gotujemy na twardo. Studzimy, obieramy ze skorupki. Do garnka wlewamy 750 ml wody. Kapustę szatkujemy, dorzucamy do wody, dosypujemy dwie łyżeczki cukru i dwa goździki. Zagotowujemy.

KROK 2: Po zagotowaniu zdejmujemy z ognia, wlewamy 3 łyżki octu, mieszamy. Odstawiamy do ostygnięcia. Po ostygnięciu wkładamy jajka i marynujemy je 12-15 godzin, aż złapią kolor. Fioletowe jajka przekrajamy na pół, zdobimy sosem aioli i zielonym listkiem.

pawelp



JAJA Z MAJONEZEM KIMCHI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

jaja ugotowane na twardo - 4 szt.
majonez - 3 łyżki
zalewa z kimchi - 2 łyżki
papryka czerwona mielona - 1 szczypta
rzeżucha - trochę
koper - trochę
sezam czarny - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jaja przekrój na połówki. Majonez przełóż do miski, dodaj płyn spod kimchi oraz trochę słodkiej papryki i wymieszaj ze sobą.

KROK 2: Nałóż na każdą połówkę jajka po łyżeczce majonezu. Udekoruj sezamem, rzeżuchą i koperkiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Wiosna 2026 gotuj w stylu eko.pl 47



SAŁATKA KETO



25 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 jaja ugotowane na twardo (ok. 8 minut) - 5 szt.
 ugotowane mięso, pokrojone w kostkę (np. pierś z rosółu) - 330 g
 awokado - 2 szt.
 ogórki kiszane - kilka szt.
 szczypiorek - 1 szt.
 jogurt - 2 łyżki
 majonez - 1 łyżka
 chrzan - 1 łyżka
 sól - do smaku
 pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zimne mięso kroimy w grubą kostkę, ogórki obieramy i kroimy w kostkę.

KROK 2: Jajka obieramy ze skorupki, kroimy w kostkę, awokado przekrajamy, wyciągamy miąższ i kroimy w kostkę, skrapiamy cytryną. Szczypiorek szatkujemy. Wszystkie składniki przekładamy do miski i mieszamy.

Barbara Strużyna



SAŁATKA WIELKANOCNA



15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 szparagi - 1 pęczek
 jaja ugotowane na twardo - 4 szt.
 mix sałat - 1 opakowanie
 ogórek - 1 szt.
 rzodkiewka - 1/2 pęczka

SOS:

oliwa - 4 łyżki
 musztarda bezglutenowa - 2 łyżeczki
 ocet jabłkowy - 1 łyżka
 sól i pieprz - do smaku
 szczypiorek i rzeżucha - garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

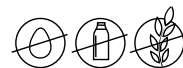
KROK 1: Szparagi pokrój na mniejsze kawałki, zblanszuj w osolonej wodzie (ok. 3 minuty), a następnie zahartuj w wodzie z dodatkiem lodu.


KROK 2: Rzodkiewkę i ogórek pokrój w plasterki, a jajka na ćwiartki. Ułóż składniki na sałacie, skrop dressingiem z oliwy, musztardy i octu. Posyp obficie szczypiorkiem i rzeżuchą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



ŚLEDZIE MATJASY Z KISZONYM OGÓRKIEM, KAPARAMI I JABŁKIEM



 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
filety śledziowe a'la matjas - 6 szt.
kiszony ogórek - 2 szt.
cebula dymka - trochę
kapary - 2 łyżeczki
jabłko - 1/2 szt.
ziele angielskie utarte w moździerzu
- 1-2 szt.
koperek - do smaku
oliwa - 2 łyżki
ocet winny - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jabłko i ogórka pokroić w kosteczkę.

KROK 2: Matjasy pociąć na mniejsze kawałki i ułożyć na talerzu.

KROK 3: Dołożyć pokrojone warzywa oraz kapary i polać oliwą i octem.

KROK 4: Po wierzchu posypać ziele angielskim i pieprzem oraz posypać dymką i koprem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz


KOWALEWSKI
Domowe smaki

Twój czas na przyjemności


NATURALNIE
PYSZNE





BARSZCZ NA ZAKWASIE

 50 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

barszcz biały na zakwasie - 1 butelka - 500 ml
kielbasa biała - 1 opakowanie - ok. - 450 g
jaja - 6 szt.
ziemniaki - 6 szt.
marchew - 2 szt.
pietruszka - 1 szt.
seler - kawałek - 1 szt.
por - mały kawałek
cebula - 1 szt.
czosnek - 4 ząbki
papryczka Bird's Eye - 1 szt.
przyprawa do barszczu i żurku - 1 łyżka
majeranek roztarty w dłoniach - 1 łyżeczka

dodatkowo:

szczypiorek lub koperek na każdy talerz
śmietana (opcjonalnie) po łyżce na talerz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do wody wkładamy kielbasy i pokrojone w kostkę warzywa (oprócz ziemniaków), cebulę i pora w całości (jedynie nacięte, aby oddały zupie smak). Dodajemy sól, papryczkę (wyciągamy z niej nasionka, chyba że lubimy ostre smaki), liść laurowy, ziele angielskie. Gotujemy 20 minut na małym ogniu. Wyciągamy kielbasy. Wrzucamy pokrojone w kostkę ziemniaki. Gdy kielbasy lekko przestygną ściągamy z nich skórki (lub nie - zależy do preferencji) i kroimy na kawałki, wkładamy z powrotem do garnka.


KROK 2: Jaja gotujemy na twardo (lub pół twardo) w osolonej wodzie, ok, 5-8 minut. Obieramy ze skorupki, dzielimy na ćwiartki. Gdy ziemniaki są już miękkie, wlewamy barszcz biały z butelki (wcześniej wstrząśnięty), zagotowujemy, zupę przyprawiamy przyprawą i majerankiem (roztartym w dłoniach, aby oddał aromat). Wyciągamy warzywa jak cebula, por i czosnek (choć też możemy je oczywiście zjeść).

KROK 3: Zupę wykładamy na talerze lub wlewamy do wielkanocnego chlebka z daszkiem, dokładamy jaja i posypujemy szczypiorkiem. Zupę możemy zabielić śmietanką.

Barbara Strużyna

ROŚLINNY ŻUREK NA ZAKWASIE Z GRZYBAMI



 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

zakwas ryżowy lub żurek jaglany bezglutenowe - 250 ml
bulion warzywny - 1 litr
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
grzyby suszone lub pieczarki - 20 g
majeranek - do smaku
sól i pieprz - do smaku
olej - 1-2 łyżka
rzeżucha - do smaku
chrzan tarty - 1 łyżka
liść laurowy - 2 szt.
ziele angielskie - 2 szt.

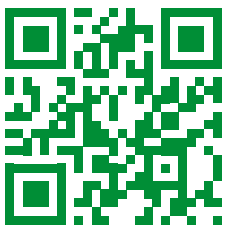
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Namocz grzyby we wrzątku. Cebulę posiekaj i zeszklij w garnku na oleju. Dodaj czosnek, liście laurowe, ziele angielskie i namoczone wcześniej grzyby lub podsmażone na oleju całe małe pieczarki. Zalej wodą i gotuj 15 minut. Zakwas dobrze wymieszaj i wlej do zupy, dodaj majeranek, gotuj kolejne 5 minut. Dopraw do smaku pieprzem i chrzaniem. Podawaj z grzankami i rzeżuchą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



Nie znosimy kompromisów, znosimy tylko jaja!



WWW.BIOPLANET.PL



BIOPLANETSA



BIO_PLANET_SA





PASZTET Z WĄTRÓBEK Z PISTACJAMI I POMARAŃCZOWYM LIKIEREM



30 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

wątróbka z kaczki lub z kurczaka - 400 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
tymianek - 1 łyżeczka
pistacje - 50 g
masło - 100 g
likier pomarańczowy (ewentualnie sok z pomarań-
czy + olejek pomarańczowy (2 krople) - 50 ml
skórka z pomarańczy - 1 łyżeczka
sól i pieprz czerwony - do smaku
olej - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Podsmaż cebulę, czosnek i wątróbki na oleju – krótko, aż będą miękkie, ale nie wysuszone.

KROK 2: Wlej likier i podpal, jeśli to możliwe lub po prostu odparuj alkohol gotując chwilę. Dodaj 50 g masła.

KROK 3: Przełóż do blendera i zmiksuj. Dodaj posiekane pistacje i wymieszaj.

KROK 4: Przełóż do formy i zalej rozpuszczonym masłem ze skórką z pomarańczy i czerwonym pieprzem. Wstaw do lodówki na kilka godzin.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

WEGAŃSKI

MAJONEZ



BEZ JAJ

ZOBACZ

RÓŻNICĘ



bio bandits.



PASZTET Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ



50 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

marchew - 5 szt.
 pietruszka - 2 szt.
 seler - 1 szt.
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 4 ząbki
 kasza jaglana - 1 i 1/2 szklanki
 czerwona soczewica - 1 i 1/2 szklanki
 natka pietruszki - 1 pęczek
 suszone grzyby - 10 szt.
 wędzone śliwki - 10 szt.
 bułka tarta - 1/2 szklanki
 kmin rzymski - 1 łyżeczka
 kolendra - 1 łyżeczka
 wędzona papryka - 1 łyżeczka
 gałka muskatołowa - 1/2 łyżeczki
 pieprz i sól - do smaku
 oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę obierz i posiekaj, czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Podsmaż na oliwie.

KROK 2: Marchew, pietruszkę i seler obierz, umyj, zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do cebuli i czosnku. Podsmażaj, aż warzywa będą miękkie.

KROK 3: W małym garnuszku ugotuj kaszę jaglaną. W drugim garnku ugotuj soczewicę. Jeśli kasza i soczewica trochę się rozgotują, tym lepiej. Pasztet łatwiej będzie zmiksować, a składniki lepiej się połączą.

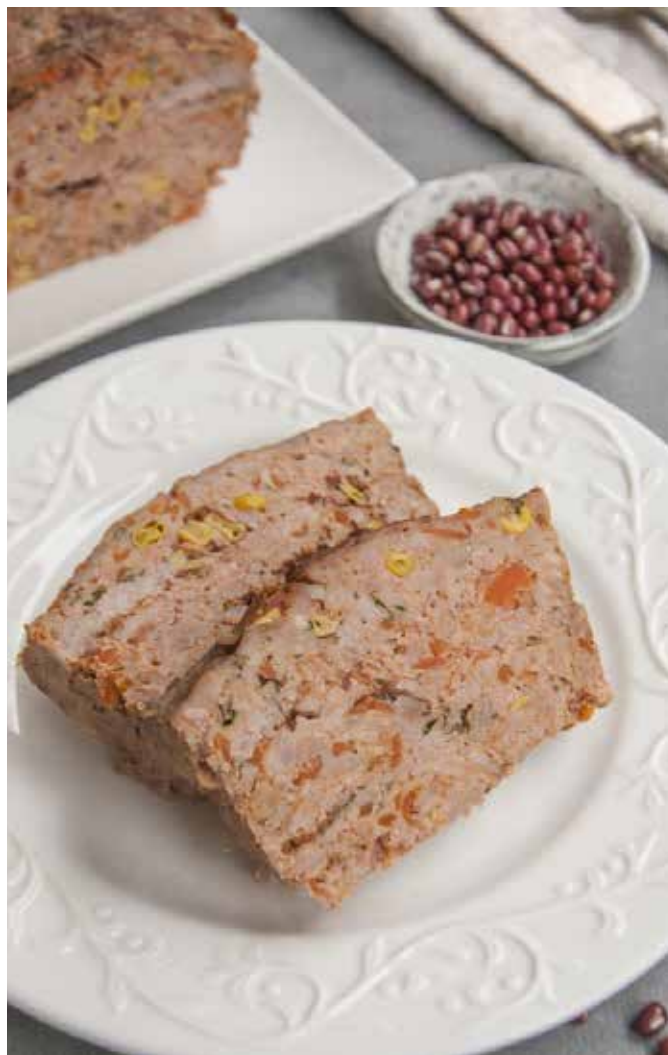
KROK 4: Grzyby gotuj przez około 1 godzinę. Posiekaj.

KROK 5: Warzywa, kaszę, soczewicę i grzyby przełóż do dużej miski. Dodaj posiekaną natkę pietruszki i pokrojone na mniejsze kawałki suszone śliwki. Zmiksuj na gładko. Następnie dodaj wszystkie przyprawy i bułkę tartą. Później zmiksuj.

KROK 6: Formy wyłóż papierem do pieczenia i przełóż do nich masę. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 1 godzinę.

KROK 7: Po upieczeniu zostaw pasztet w wyłączonym piekarniku z uchylonymi drzwiczkami. Niech spokojnie ostygnie.

wegeweda



PIECZEŃ RZYMSKA PO MEKSYKAŃSKU



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mięso mielone z udźca indyka - 900 g
 fasolka adzuki (ugotowana, namoczona dzień wcześniej) - 1 szklanka
 jajko - 1 szt.
 kukurydza - 2 łyżki
 koncentrat pomidorowy - 2 łyżeczki
 sól - 1 łyżeczka
 papryka chili w płatkach - do smaku
 marchewka utarta na dużych oczkach - 1 szt.
 kolendra w ziarnach (jeśli lubisz) 1/2 łyżeczki (utartam w młynku) - do smaku
 czerwona cebula pokrojona w kosteczkę - 1 szt.
 natka pietruszki - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Fasolkę adzuki gotujemy tak jak w przepisie na opakowaniu.

KROK 2: Czerwoną cebulę przesmażamy na oleju. Mięso przekładamy do miski. Dodajemy startą marchewkę, fasolkę, kukurydzę, chili, przyprawy, koncentrat, sól, wbijamy jajko i dodajemy wcześniej przesmażoną cebulkę.

KROK 3: Mieszymy ze sobą składniki. Całość przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Wyrównujemy wierzch ręką zmoczoną wodą. Pieczemy w 190 ° C do godziny.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Wiosna 2026 gotuj w stylu eko.pl 53



BABKA PIASKOWA ORKISZOWA



60 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
mąka orkiszowa jasna typ 550 - 230 g
mąka ziemniaczana - 3 łyżki
masło miękkie - 150 g
jaja - 5 szt.
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
cukier trzcinowy - 120 g
mielona wanilia - 1/2 łyżeczki
skórka z połowy cytryny
cukier puder trzcinowy - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mąki przesiej wraz z proszkiem do pieczenia. Oddziel żółtka od białek. Ubij białka na sztywno, a następnie dodaj stopniowo dwie łyżki cukru trzcinowego. Miękkie masło utrzyj kilka minut mikserem. Następnie dodawaj łyżkę cukru i po jednym żółtku aż do skończenia. Dodaj wanilię i skórę z cytryny. Teraz na zmianę do masy maślanej dodawaj po łyżce mąki i po dużej łyżce ubitych białek. Mieszaj na małych obrotach, ale dość szybko.

KROK 2: Ciasto przełóż do foremek na babki lub do jednej dużej babki. Formy należy przygotować wcześniej smarując masłem i wysypując bułką tartą lub kaszą manną. Piec 160 °C około 30 - 35 minut. Po wypieczeniu sprawdź patyczkiem czy jest suchy. Następnie wyjąć na kratkę do studzenia. Wystudzone posypać cukrem pudrem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



SERNIK DUBAJSKI



75 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
twaróg biały tłusty ok. - 600 g
mascarpone - 500 g
jaja - 4 szt.
ekstrakt waniliowy - 1-2 łyżka
czekolada biała - 300 g
śmietanka słodka 30% - 200 g
mąka ziemniaczana - 1 łyżka

spód:

ciasto kataifi już usmażone
- gotowe do użycia - 200 g
krem pistacjowy słodki - 200 g

polewa:

kuwertura mleczna do gotowania
- 200 g

do posypania:
pistacje - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ważne! Przygotowujemy wszystkie składniki na ciasto serowe, muszą być w temperaturze pokojowej. Twaróg mielimy trzy razy na drobnym sicie. Ciasto kataifi mieszamy z kremem pistacjowym. Tortownicę wykładamy papierem do pieczenia i na spód przekładamy masę pistacjową, wyrównujemy ją.

KROK 2: W garnuszku podgrzewamy śmietankę prawie do wrzenia, wyłączamy źródło ciepła, a następnie wkładamy do niej pokruszoną białą czekoladę i mieszamy do jej całkowitego rozpuszczenia. Studzimy. Jaja wbijamy do miseczki i roztrzepujemy je delikatnie widelcem, nie napowietrzamy.

KROK 3: Do misy robota wkładamy twaróg, mascarpone, ekstrakt waniliowy, mąkę ziemniaczaną, śmietankę z czekoladą i włączamy mieszadło na wolnych obrotach do połączenia składników. Następnie dodajemy jaja powoli i na wolnych obrotach, aby nie napowietrzyły masy.

KROK 4: Masę przelewamy na pistacjowy spód i dwa, trzy razy stukamy w blat, aby pozbyć się pęcherzyków powietrza. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 130 stopni góra dół, na środkowym poziomie. Na spód wykładamy blachę z wylanym wrzątkiem. Pieczemy 50-55 minut. Sprawdzamy palcem czy przykleja się nam sernik do palca czy nie. Jeśli nie to znaczy, że już można wyłączyć piekarnik (jeśli przykleja się odrobina ciasta to jeszcze 5 minut musimy je popiec). Sernik powinien się lekko trząść w swojej środkowej części.

KROK 5: Gdy wyłączymy piekarnik, trzymamy ciasto w zamkniętym piekarniku jeszcze przez 10 min, potem lekko uchylamy drzwiczki i trzymamy go tak przez 20 minut. Następnie go studzimy i wkładamy do lodówki do kompletnego schłodzenia.

KROK 6: W kąpielii wodnej rozpuszczamy kuwerturę. Wyciągamy ciasto z lodówki i nożem odkrajamy od boku tortownicy. Ciasto polewamy czekoladą i posypujemy pistacjami (możemy je rozgnieść w moździerzu).

Ziemowit Lemon



BABKA WIELKANOCNA POMARAŃCZOWA Z LUKREM Z SOKU GRANATU



170 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

mąka orkiszowa - 380 g

jaja - 3 szt.

sproszkowana skórka

z pomarańczy - 1 łyżeczka

cukier trzcinowy / ksylitol - 50 g

mleko / napój roślinny - 100 ml

drożdże suszone - 6 g

sok z granatu - 1 łyżka

cukier puder trzcinowy - 2-3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Suche drożdże rozpuszczamy w 50 ml ciepłego mleka lub napoju roślinnego z łyżeczką mąki i cukru. Odstawiamy w ciepłe miejsce, aby ruszyły. Po 15 minutach powiniemy zacząć pracować.

KROK 2: Mąkę przesiewamy do miski, wlewamy zaczyn, dodajemy skórkę pomarańczową i wbijamy jajka oraz wlewamy resztę mleka, zagniatamy ok. 10 minut. Ciasto będzie dość kleiste. Po 10 minutach wlewamy połowę rozpuszczonego masła i włączamy w ciasto, kiedy ciasto wchłonie masło wlewamy resztę masła i dalej wyrabiamy do 10 minut. Odstawiamy, przykryte ściereczką lub czepkiem kąpielowym na 60 minut. Następnie przygotowujemy foremki lub jedną formę z kominem, smarujemy masłem i oprószamy mąką.

KROK 3: Bierzymy misę z ciastem i zagniatamy jeszcze raz ciasto w celu jego odgazowania. Po zagnieceniu przekładamy ciasto do formy lub foremek (1/2 wysokość foremki). Odstawiamy do ponownego wyrośnięcia min. 30-60 minut aż podwoją swoją objętość. Wyrośnięte babki pieczemy w 180 °C przez 15 minut dla małych babeczek i 30 minut dla dużych. Sprawdzić patyczkiem, czy ciasto się upiekło. Cukier puder mieszamy z łyżką soku z granatu i gęstą masą polewamy wystudzoną babkę od góry. Dekorujemy owocami granatu i melisą lub miętą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



PIĘĆ PRZEMIAN®

Kilka słów o nas

Marka Pięć Przemian powstała w 2010 roku z pasji do smacznych i bezglutenowych produktów wysokiej jakości. Jesteśmy małą, rodzinną firmą z własnym zakładem produkcyjnym. Surowce do naszych produktów pochodzą od sprawdzonych i zaufanych dostawców z całego świata. W naszej ofercie posiadamy również certyfikowane produkty ekologiczne.

W ofercie dominują mieszanki do wypieków o czystym składzie („Upiecze Ci się!”), a także słodczyce bez dodatku cukru, produkty keto, przyprawy ekologiczne i superfoods.



EKOLOGICZNIE
I BEZGLUTENOWO



Termostat

Jogurtowa tradycja w nowej odsłonie

Na długo przed przemysłowymi liniami „prawdziwy” jogurt powstawał prosto: ciepłe mleko, odrobina zakwasu i cisza. Na wsi nalewało się go do małych, ceramicznych naczyń, otulało ściereczką i zostawiało przy piecu albo w innym ciepłym miejscu. Jogurt dojrzewał indywidualnie - w tej samej ceramice, z której później jadło się go łyżką. Dlatego był gęsty, jednolity, z łagodną kwasowością i smakiem, który wielu pamięta z dzieciństwa: domowym, czystym, bez „technicznych” nut. Tę zasadę przywracamy w YÖMleko - z precyzją współczesnej technologii i kontroli jakości.



Po dojrzewaniu jogurt nie jest mieszany ani przelewany. Dzięki temu naturalna struktura białka mleka pozostaje nienaruszona, a produkt jest łagodniejszy i łatwiej się przyswaja.

DLACZEGO SMAK I TEKSTURA SĄ INNE

W typowej produkcji przemysłowej produkt dojrzewa w dużych przemysłowych zbiornikach, a następnie jest mieszany i rozlewany. Metoda termostatowa zachowuje to, co w jogurcie najcenniejsze:

- **zwartą, gęstą konsystencję („łyżka stoi”)**
- **kremową, naturalną teksturę bez potrzeby wspierania jej stabilizatorami**
- **łagodniejszą kwasowość i czysty, mleczny smak**

DLACZEGO CERAMIKA?

Ceramika nie jest tu dekoracją, tylko częścią podejścia. To obojętny, naturalny materiał, który stabilnie trzyma temperaturę, pomaga dojrzewaniu przebiegać równomiernie i chroni produkt przed światłem oraz wahaniami temperatury. A ponieważ jogurt dojrzewa i jest przechowywany w ceramice, nie ma bezpośredniego kontaktu produktu z plastikiem opakowania, a więc i mikroplastiku pochodzącego z opakowania.

CO OZNACZA „METODA TERMOSTATOWA”?

Metoda termostatowa to sposób, w którym jogurt dojrzewa indywidualnie, bezpośrednio w ceramicznym słoiczku, w którym trafia na sklepową półkę. Bez wielkich cystern i bez późniejszego mieszania lub przelewania.

JAK TO DZIAŁA: TECHNICZNIE I PROSTO

1. **Przygotowanie mleka:** mleko poddajemy obróbce termicznej, by zapewnić czystość procesu i powtarzalny efekt.
2. **Kultury:** schładzamy je do temperatury roboczej i dodajemy żywe kultury jogurtowe.
3. **Napełnianie słoiczków:** mieszanekę od razu rozlewamy do naszych ceramicznych słoiczków.
4. **Komora termostatowa:** słoiczki dojrzewają w stałej, cieplej temperaturze. W tym czasie powstaje naturalna, delikatna siatka białkowa, która buduje zwartą, „łyżeczkową” strukturę.
5. **Chłodzenie:** gdy jogurt „zwiąże”, jest schładzany, a tekstura zostaje utrwalona dokładnie taka, jaka powstała w słoiczku.



Po ostatniej łyżce ceramiczny słoiczek może dostać drugie życie - jako kubek do kawy w pracy, miseczka do śniadania, naczynie do zapiekania, pojemnik na owoce, mały wazon czy przybornik na długopisy; a jeśli z czasem zbiera się ich tyle, że brakuje już miejsca albo pomysłów - warto oddać je do najbliższego przedszkola lub szkoły, bo ceramika świetnie sprawdza się w codziennym użytku i w pracach plastycznych, albo po prostu spokojnie je wyrzucić.



Nie dopisujemy jogurtowi legendy. Przywracamy mu normalną biografię: **termostat, indywidualne dojrzewanie w ceramice, nienaruszona struktura i smak, który łatwo rozpoznać.**

DELIKATNIE DOJRZEWA W CERAMICZNYM SŁOICZKU!

yöMleko®

100%
NATURALNY
SKŁAD

GĘSTE I PYSZNE



EKOLOGICZNA SIŁA NA KAŻDY DZIEŃ!



WWW.BIOPLANET.PL



Indeks glikemiczny

Pojęcie indeksu glikemicznego zostało wprowadzone w 1981 roku przez uczonych w celu klasyfikacji produktów spożywczych na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czasu pojawienia się zmian. Wskaźnik ten określa jak bardzo wzrośnie stężenie glukozy we krwi w ciągu 120 minut po spożyciu produktu dostarczającego 50 g węglowodanów przyswajalnych w stosunku do tempa wzrostu tego poziomu po spożyciu równoważnej ilości glukozy.

Klasyfikacja produktów ze względu na wartość indeksu glikemicznego ma znaczenie w profilaktyce chorób dietozależnych takich jak: cukrzyca typu 2, insulinooporność, hiperinsulinemia, otyłość, choroby serca oraz niektóre nowotwory. Produkty spożywcze zawierające węglowodany możemy podzielić na trzy grupy:

- o niskim IG (<55),
- o średnim IG (55-69),
- o wysokim IG (>70).

Produkty o niskim IG powodują wolniejszy i mniej gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi, podczas gdy produkty o wysokim IG powodują szybki i duży wzrost glikemii.

ŁADUNEK GLIKEMICZNY

Drugim pojęciem związanym z glikemią poposiłkową jest ładunek glikemiczny (ŁG). Jest to iloczyn IG i ilości węglowodanów w porcji danego produktu (wyrażonej w gramach), a następnie podzielony przez 100. Podczas gdy IG odnosi się głównie do jakości spożywanych węglowodanów, to ŁG uwzględnia zarówno jakość, jak i ilość dostarczanych węglowodanów w jednej porcji produktu. Oznacza to, że mała porcja produktu o wysokim IG, może wywołać podobny wzrost glikemii jak duża porcja produktu o niskim IG. Produkty spożywcze możemy również podzielić ze względu na wartości ŁG:

- o niskim ładunku glikemicznym (0-10),
- o średnim ładunku glikemicznym (11-19),
- o wysokim ładunku glikemicznym (>20).

Niektóre produkty o wysokim indeksie glikemicznym są bardzo wartościowe i nie należy eliminować ich z diety, zwłaszcza u osób zdrowych. Kluczowa jest porcja – np. 1 daktyl dodany do owsianki czy 2 łyżki kaszy jaglanej lub makaronu jako element posiłku zawierającego owoce, orzechy i tłuszcze. Ilość produktu o wysokim IG ma znaczenie: im mniejsza porcja i im lepsze towarzystwo innych składników, tym mniejszy wpływ na wahania poziomu cukru we krwi.

RODZAJE SKROBI

Skrobia jest polisacharydem zbudowanym z dwóch frakcji różniących się budową i rozmieszczeniem w ziarenku (amylozy i amylopektyny). Amyloza ma strukturę prostą i nierozgałęzioną, natomiast amylopektyna tworzy strukturę rozgałęzioną. Z tego względu amylopektyna jest łatwiej dostępna, szybciej pęcznieje i w efekcie ulega szybszemu trawieniu.

ZE WZGLĘDU NA STRAWNOŚĆ WYRÓZNIĄ SIĘ:

- **Skrobię szybko trawioną (RDS - rapidly digestible starch)**, znajdziemy głównie w produktach wysoko przetworzonych, takich jak: białe pieczywo, biały ryż i produktach z niego powstałych (np. syrop ryżowy, ryż preparowany), biały makaron, kasza manna, kasza kuskus, świeżo ugotowane ziemniaki, frytki, płatki kukurydziane (szczególnie słodzone), płatki błyskawiczne, ciastka oraz dojrzałe banany.
- **Skrobię wolno trawioną (SDS - slowly digestible starch)**, znajdziemy m.in. w nasionach strączkowych, makaronach pełnoziarnistych gotowanych al dente, grubych kaszach np. pęczak oraz w płatkach owsianych górskich.
- **Skrobię oporną (RS - resistant starch)**, znajdziemy w ugotowanych i schłodzonych (najlepiej w lodówce przez ok. 12 godzin) ziemniakach, ryżu, kaszach, nasionach strączkowych oraz zielonych niedojrzałych bananach, mące bananowej niepoddanej obróbce cieplnej oraz płatkach owsianych namoczonych przez ok. 12 godzin.

Skrobia szybko trawiona (RDS), ulega strawieniu w jelicie cienkim, w ciągu 20 minut od spożycia pokarmu i powoduje szybki wzrost poziomu glukozy we krwi. Częste spożywanie produktów zawierających duże ilości frakcji RDS może prowadzić do hiperglikemii, gdy poziom glukozy we krwi wynosi powyżej 180 mg/dl oraz do hiperinsulinemii, czyli zwiększonego stężenia insuliny we krwi. W konsekwencji może to prowadzić do insulinooporności, czyli stanu poprzedzającego pojawienie się cukrzycy typu 2.

Skrobia wolno trawiona (SDS) jest również trawiona w jelicie cienkim, ale w wolniejszym tempie niż w przypadku RDS, natomiast skrobia oporna (RS) nie ulega strawieniu w jelicie cienkim i pełni funkcję prebiotyku, stanowiąc pożywkę dla bakterii jelita grubego.

WPLYW RÓŻNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH I CZYNNIKÓW NA POZIOM GLUKOZY WE KRWI

Najkorzystniejsze jest spożywanie produktów o indeksie glikemicznym nieprzekraczającym 50 oraz takich, w których dominują frakcje SDS i RS. Produkty te nie powodują gwałtownego wzrostu stężenia glukozy we krwi ani nagłych wyrzutów insuliny, dzięki czemu sprzyjają dłuższemu utrzymaniu uczucia sytości.

CO WPŁYWA NA OBNIŻENIE IG?

- **sposób obróbki termicznej:** produkty surowe, nieprzetworzone mają zwykle niższy IG, ponieważ skrobia zachowuje strukturę trudniej dostępną dla enzymów trawiennych. Gotowanie, duszenie i smażenie zwiększają dostępność skrobi, podwyższając IG. Dlatego zaleca się gotowanie al dente oraz unikanie rozgotowywania makaronu, ryżu, kasz oraz warzyw.
- **chłodzenie** ugotowanych potraw skrobiowych może obniżać ich poposiłkową odpowiedź glikemiczną. Świeżo ugotowane i spożywane na gorąco ziemniaki charakteryzują się wysokim IG, natomiast po schłodzeniu (np. po przechowywaniu w lodówce) mają niższy IG. Podobny, choć zwykle słabszy efekt obserwuje się w przypadku ryżu, kasz i makaronu. IG świeżo ugotowanego makaronu wynosi około 52, natomiast po ostudzeniu spada do około 42.

Wartości IG mogą się różnić w zależności od metody badania, dlatego należy traktować je jako zakresy, a nie wartości stałe.

- **niska dojrzałość:** wybierajmy owoce mniej dojrzałe, np. zielone banany będą miały zdecydowanie niższy IG (ok. 45), niż dojrzałe, których IG będzie powyżej 60.
- **potrawy bogate w białko:** mięso, ryby, jaja oraz rośliny strączkowe (soczewica zielona IG = 25, soczewica czerwona IG = 30, soczewica żółta IG = 35, ciecierzycyca IG = 30, fasola IG = 30, soja IG = 14, groch żółty IG = 22), przyczyniają się do łagodniejszego wzrostu glikemii poposiłkowej, m.in. poprzez spowolnienie opróżniania żołądka oraz zwiększenie wydzielania insuliny bez gwałtownego wzrostu stężenia glukozy we krwi.
- **błonnik pokarmowy** odgrywa kluczową rolę w diecie osób z cukrzycą. Jest to składnik roślinny, który nie jest trawiony przez enzymy przewodu pokarmowego człowieka. Wyróżnia się błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny, jednak w kontekście kontroli glikemii szczególne znaczenie ma błonnik rozpuszczalny. Występuje on m.in. w warzywach, owocach, roślinach strączkowych, orzechach, nasionach oraz produktach pełnoziarnistych. Błonnik rozpuszczalny spowalnia trawienie, dzięki czemu zmniejsza glikemię poposiłkową oraz ogranicza wchłanianie cholesterolu. Dodatkowo zwiększa uczucie sytości, co sprzyja spożywaniu mniejszych porcji. Zalecane dzienne spożycie błonnika dla diabetyków wynosi 25 - 50 g. Dobre źródła błonnika to: babka płesznik, babka jajowata, błonnik witalny, siemię lniane, nasiona chia czy też guma guar. Błonnik rozpuszczalny po kontakcie z wodą tworzy żel, który spowalnia opróżnianie żołądka i wchłanianie glukozy. Można go spożywać po zalaniu wodą, najlepiej przed lub w trakcie posiłku. Przy zwiększonym spożyciu błonnika konieczne jest także zwiększenie podaży płynów w ciągu dnia.
- **produkty mało przetworzone i pełnoziarniste** charakteryzują się niższym indeksem glikemicznym. Przykładowo ryż dziki ma IG ok. 35, czarny ok. 40, natomiast brązowy, czerwony i basmati – około 55. Ryż parboiled również ma IG ok. 55, podczas gdy ryż biały ma indeks glikemiczny ok. 70. Makaron pełnoziarnisty lub z roślin strączkowych (np. z soczewicy, ciecierzycy czy soi) ma niższy indeks glikemiczny (ok. 30) niż makaron z białej mąki.

- **tłuszcze** spowalniają opróżnianie żołądka oraz tempo trawienia pokarmu w jelicie cienkim. Do dań warto dodawać tłuszcze nienasycone pochodzenia roślinnego, takie jak oliwa z oliwek oraz oleje: lniany, rydzowy, z orzechów czy nasion. Korzystnym dodatkiem są również orzechy i nasiona, m.in. pistacje, migdały, orzechy włoskie, pekan, laskowe, brazylijskie, makadamia, a także nasiona słonecznika, lnu, chia czy pestki dyni. Produkty te charakteryzują się bardzo niskim ładunkiem glikemicznym i same w sobie nie powodują istotnego wzrostu stężenia glukozy we krwi. Już niewielka porcja (np. łyżka oleju lub garść orzechów czy nasion) może korzystnie wpłynąć na odpowiedź glikemiczną całego posiłku.
- **produkty fermentowane**, takie jak fermentowane przetwory mleczne (kefir, jogurt naturalny, maślanka, zsiadłe mleko) oraz kiszone warzywa i owoce wywołują mniejszą odpowiedź glikemiczną, m.in. dzięki obecności kwasów organicznych i zmianom struktury węglowodanów w procesie fermentacji.
- **niskie rozdrobnienie produktów** - spożywanie warzyw i owoców najlepiej w całości i ze skórką, sprzyja niższej odpowiedzi glikemicznej, w porównaniu z sokami owocowymi czy smoothie, ponieważ rozdrabnianie, miksowanie lub wyciśnięcie soków zwiększa dostępność zawartych w nich węglowodanów. Do świeżych owoców o niskim indeksie glikemicznym należą m.in.: agrest, maliny, truskawki, wiśnie, czereśnie, czarna porzeczka, rabarbar, jeżyny, grejpfruty, borówki i jagody. Ich indeks glikemiczny wynosi zazwyczaj około 15–50. Owoce najlepiej spożywać w towarzystwie fermentowanego nabiału i tłuszczów nienasyconych, co dodatkowo spowalnia wzrost glukozy we krwi.
- **kwasy organiczne**, takie jak kwas mlekowy czy octowy, a także substancje antyodżywcze (np. fitiny i taniny), mogą spowalniać wzrost stężenia glukozy we krwi. Spożycie pieczywa z pełnego przemiału na zakwasie prowadzi do mniejszego udziału skrobi szybko trawionej i większego udziału skrobi wolno trawionej. Kwas mlekowy wytwarzany przez bakterie zakwasu sprzyja powstawaniu wiązań pomiędzy skrobią a glutenem, przez co skrobia staje się mniej dostępna dla enzymów trawiennych człowieka. Kwas obniża również pH środowiska, co wpływa na zmianę aktywności enzymów trawiennych i w konsekwencji zmniejsza strawność skrobi.

Wybierając produkty do diety, warto stawiać na te, w których przeważają węglowodany złożone oraz ograniczać żywność wysoko przetworzoną, bogatą w cukry proste. Warto również włączyć do diety zdrowe tłuszcze: oleje i orzechy, rośliny strączkowe, całe owoce, warzywa, produkty fermentowane, które dostarczają błonnika, witamin, składników mineralnych oraz związków fitochemicznych.

W kontekście rozbieżności wartości indeksu glikemicznego należy mieć na uwadze, że IG może się różnić w zależności od zastosowanej metody badawczej. Na indeks glikemiczny może mieć wpływ sposób obróbki produktu, temperatura gotowania oraz czas i sposób chłodzenia. Indeks glikemiczny odnosi się do produktów zawierających węglowodany, dlatego tłuszcze czy orzechy w większości przypadków nie mają określonego IG i nie powodują istotnego wzrostu glikemii.

Justyna Busiło - Departament Jakości Bio Planet

Better Than Foods

Organic Lifestyle Made Easy!



Ekologiczne makarony konjac wyprodukowane z trzech składników: wody, ekologicznej mąki konjac i ekologicznego błonnika owsianego. Źródło błonnika pokarmowego. Dostępne w wielu różnych kształtach. Idealne dla wegan oraz osób na diecie bezglutenowej.

|POLECANE W DIECIE KETO|

|GOTOWE W 2 MINUTY|



Gotuj w stylu eko - potrawy o niskim IG

zeskanuj kod QR!



TABELA
- indeks glikemiczny (IG)
dla wybranych produktów



Przepisy o niskim IG



KETO BUŁKA WROCŁAWSKA



🕒 40 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka migdałowa - 200 g
siemię lniane - 35 g
łuska babki jajowatej - 20 g
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
oliwa - 50 ml
gorąca woda - 150 ml
sól - 1/2 łyżeczki
ocet winny biały lub jabłkowy - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W młynku zmielić siemię lniane. Do miski wsypać suche składniki przemieszać trzepaczką. Wlać ocet i gorącą wodę, szybko mieszać łyżką. Wyjąć na deskę i uformować bułkę. Piec 180 °C przez 45-50 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



KETO FOCACCIA



🕒 30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

mąka migdałowa - 2 szklanki
jaja - 4 szt.
babka płesznik - 1 łyżka
ser parmezan - 1/2 szklanki
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
sól - do smaku
oliwa z oliwek - 3 łyżki
czosnek - 1 ząbek
oregano i rozmaryn po - 1 łyżeczka
woda ok. - 50 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozgrzej piekarnik do 180 °C. Błazkę wyłóż papierem do pieczenia. W misce wymieszaj mąkę migdałową z proszkiem do pieczenia, solą i ziołami. Dodaj jajka, oliwę i wodę. Wymieszaj – masa powinna być gęsta, ale dająca się rozsmarować. Przełóż do wyłożonej papierem formy i wyrównaj. Do łyżki oliwy dodaj rozgnieciony czosnek, skrop nią wierzch ciasta i ułóż gałązki rozmarynu na wierzchu. Piecz około 25–30 minut, aż wierzch się lekko zarumieni i chlebek będzie sprężysty. Ostudź lekko i pokrój na porcje.



KETO PRECLE SEROWE



20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
ser mozzarella wiórki - 300 g
mąka migdałowa - 180 g
czosnek granulowany - 1/2 łyżeczki
do posypania: sól, kminek, sezam - trochę
jajko - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mozzarellę przełóż do miski lub na patelnię.

KROK 2: Podgrzej w kąpeli wodnej lub na patelni, aż się rozpuści i będzie elastyczna.

KROK 3: Dodaj mąkę migdałową, jajko, suszony czosnek, sól i ewentualnie oregano. Wyrabiaj masę najlepiej silikonową szpatułką, aż powstanie jednolite, lekko lepkie ciasto (ciasto jest dość gorące i można się poparzyć).

KROK 4: Podziel ciasto na równe porcje.

KROK 5: Z każdej uformuj wałeczek i zawiń końce w kształt precla.

KROK 6: Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub na macie do pieczenia. Rozkłóconym jajkiem posmaruj każdego precla i osyp kminkiem, sezamem i solą.

KROK 7: Piecz w 200 °C (górną-dół) przez 15–20 minut, aż precle będą złociste. (Moje piekły się 16 minut).

KROK 8: Ostudź kilka minut przed podaniem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

UZUPEŁNIJ CODZIENNĄ DIETĘ O PROBIOTYK NARINE



zawiera żywe kultury probiotyczne



naturalne
OLEJE
10°
stopniowe

złotopolskie
naturalne oleje 10 stopniowe™



Poznaj
producenta:



Olandia

Wysokiej jakości oleje!

Dobre do:
gotowania



pieczenia



smażenia



Złoto Polskie Family Business s.c.



Żywność ekologiczna vs. żywność konwencjonalna

Rolnictwo ekologiczne służy dobru całego społeczeństwa. Ekorolnicy pomagają utrzymać urodzajność gleby i sprzedają owoce swojej pracy, natomiast my jako konsumenci cieszymy się smakiem i wysoką jakością bio żywności. Europejski system rolnictwa ekologicznego to metoda produkcji rolnej o najkorzystniejszym wpływie na środowisko naturalne, która łączy wysoki stopień różnorodności biologicznej, ochronę zasobów naturalnych, dobrostan zwierząt oraz wykorzystywanie naturalnych substancji i procesów.

CO TO JEST ROLNICTWO EKOLOGICZNE?

Rolnictwo ekologiczne jest metodą wytwarzania żywności, która opiera się na naturalnych cyklach przyrody i minimalizuje negatywny wpływ produkcji na środowisko. Ten system zarządzania gospodarstwem i produkcji żywności jest regulowany przez prawo, a mianowicie rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2018/848 z dnia 30 maja 2018 r. w sprawie produkcji ekologicznej i znakowania produktów ekologicznych oraz polską ustawę z dnia 23 czerwca 2022 r. o rolnictwie ekologicznym i produkcji ekologicznej.

Europejski system rolnictwa ekologicznego to bardzo ważny obszar w ogólnej produkcji rolnej. Komisja Europejska w strategii na rzecz bioróżnorodności oraz strategii „od pola do stołu” określa niezwykle istotne cele polityki rolnej takie jak redukcja zużycia pestycydów, antybiotyków i nawozów sztucznych oraz osiągnięcie większego udziału powierzchni upraw rolnictwa ekologicznego w całej Unii Europejskiej. Polska, dzięki mechanizmom wsparcia dla producentów ekologicznych chce podwoić powierzchnię upraw ekologicznych i dąży do osiągnięcia ponad miliona hektarów upraw ekologicznych do 2030 roku.

WPLYW ROLNICTWA EKOLOGICZNEGO NA ZASOBY ŚRODOWISKA NATURALNEGO

Europejski system rolnictwa ekologicznego ma pozytywny wpływ na środowisko naturalne – sprzyja odpowiedzialnemu wykorzystaniu energii i zasobów naturalnych (wody, gleby, materii organicznej i powietrza), utrzymaniu różnorodności biologicznej, zachowaniu równowagi ekologicznej oraz poprawie żyzności gleby i utrzymaniu jakości wody.

W uprawie zgodnej z normami europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego stosuje się prawidłowy płodozmian oraz pozostawia się naturalne zbiorniki i ciekły wodne (zamiast stosowania melioracji). System ten zachęca również do stosowania krótkich łańcuchów dostaw i produkcji lokalnej.

DOBROSTAN ZWIERZĄT

Pod tym pojęciem kryje się wiele zagadnień, które łączy jeden wspólny mianownik - szacunek dla zwierząt. Czynniki wpływającymi na dobrostan na każdym etapie życia zwierząt są metody hodowli, praktyki hodowcy, warunki otoczenia, dostęp do wody oraz właściwego dla danej grupy zwierząt pożywienia, rozmnażanie, transport, a także środki zapewniające zdrowie i ograniczające bolesne praktyki, minimalizujące stres. Przez zapewnienie dobrostanu zwierząt rozumie się dążenie do zaspokajania komfortu i potrzeb charakterystycznych dla danego gatunku, rasy i wieku zwierząt. Zrealizować to można poprzez spełnienie odpowiednich dla danego gatunku wymogów takich jak infrastruktura, przestrzeń, oświetlenie i wentylacja.

Zwierzęta gospodarskie hodowane w systemie rolnictwa ekologicznego mają zapewniony stały dostęp do obszarów na otwartej przestrzeni (pastwiska, łąki) i żywienia na wolnym wybiegu. Pomieszczenia gospodarcze utrzymywane są w higienicznym stanie, a ich powierzchnia jest wystarczająca do naturalnego stania, poruszania się, łatwego kładzenia się, obracania, czyszczenia się, przyjmowania wszystkich naturalnych pozycji oraz wykonywania naturalnych ruchów, takich jak przeciąganie się czy machanie skrzydłami. Izolacja, ogrzewanie i wentylacja budynków zapewniają utrzymanie odpowiedniego obiegu powietrza, temperatury, względnej wilgotności powietrza oraz stężenia gazów. Infrastruktura budynków umożliwia również wystarczający dopływ naturalnego światła.





ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA = BEZPIECZNY WYBÓR

- Celem europejskiego systemu produkcji ekologicznej jest ograniczenie do minimum stosowania dodatków do żywności, składników nieekologicznych pełniących głównie funkcje technologiczne i sensoryczne, jak również mikroelementów oraz substancji pomocniczych w przetwórstwie. Wyklucza się stosowanie substancji i metod przetwarzania mogących wprowadzać w błąd co do prawdziwej natury danego produktu oraz zwraca się uwagę na staranne przetwarzanie żywności ekologicznej, najlepiej przy zastosowaniu metod biologicznych, mechanicznych i fizycznych.
- Zasady europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego wykluczają stosowanie chemicznych środków ochrony roślin, organizmów zmodyfikowanych genetycznie (GMO) oraz produktów wytworzonych z GMO lub przy użyciu GMO, chemicznych konserwantów (np. benzoosan sodu, sorbinian potasu, kwas sorbowy, kwas benzoesowy, dwutlenek siarki). Zabronione jest również poddawanie żywności lub paszy ekologicznej działaniu promieniowania jonizującego oraz wyklucza się żywność zawierającą wytworzone nanomateriały.
- Ekologiczne produkty roślinne zawierają więcej suchej masy, mają często więcej witamin, niektórych soli mineralnych. Oprócz tego badania wykazują, że zawierają zazwyczaj więcej polifenoli i innych substancji o znaczeniu regulatorowym, które są biosyntezowane, gdy roślina reguluje swój metabolizm. W przypadku produktów zwierzęcych żywność ekologiczna zawiera więcej kwasów omega-3.

ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA W ODPOWIEDZI NA POTRZEBY KONSUMENTÓW

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

POD STAŁĄ KONTROLĄ!

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



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

FRANCUSKA JAKOŚĆ - IDEALNE DO SMAŻENIA I PIECZENIA W WYSOKICH TEMPERATURACH

Oliwa z oliwek do smażenia BIO

Zawiera dezodorowaną
oliwę z oliwek oraz
oliwę z oliwek
z pierwszego
tłoczenia.



Oliwa z oliwek do
smażenia BIO 500 ml / 1 L



Olej słonecznikowy do
gotowania i smażenia
BIO 500 ml / 1 L / 3 L



Olej kokosowy bezwonny
BIO 400 ml / 950 ml

Olej słonecznikowy do gotowania i smażenia BIO

wysoka zawartość
jednonienasyconych
kwasów tłuszczowych
i witaminy E.

Olej kokosowy bezwonny BIO

do smażenia, pieczenia
i wypieków cukierniczych.
Sprawdza się jako wegański
zamiennik masła.



Poznaj Producenta



www.bioplanete.com/pl



Dystrybutor:
Bio Planet
www.bioplanet.pl

CERTYFIKACJA EKOLOGICZNA

Producenci i dystrybutorzy zainteresowani przystąpieniem do sektora europejskiego systemu rolnictwa ekologicznego i rozpoczęciem działalności w rolnictwie ekologicznym zobowiązani są zgłosić się do wybranej jednostki certyfikującej. Każde państwo członkowskie UE wyznacza jednostki lub organy kontroli, które przeprowadzają kontrole i inspekcje podmiotów w łańcuchu żywności ekologicznej. Obecnie kontrolę podmiotów związanych z łańcuchem żywności ekologicznej w Polsce prowadzi 14 jednostek certyfikujących. Nadzór nad upoważnionymi jednostkami certyfikującymi oraz nad produkcją ekologiczną prowadzi Główny Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (GIJHARS). GIJHARS udostępnia również dane o producentach ekologicznych oraz powierzchni użytków ekologicznych w Polsce.

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



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

W tym samym polu widzenia co logo należy umieścić oznaczenie miejsca, w którym wyprodukowano surowce rolne, z których składa się produkt oraz kod jednostki certyfikującej, której podlega podmiot. Informacje towarzyszące logo muszą być dobrze widoczne, czytelne i nieusuwalne.

Logo produkcji ekologicznej Unii Europejskiej nie może być zamieszczane na:

- produktach zawierających mniej niż 95 % składników ekologicznych,
- na produktach, które nie są objęte przepisami produkcji ekologicznej (kosmetyki lub produkty pochodzące z łowiectwa i rybołówstwa)
- na produktach na etapie konwersji, czyli przejścia z produkcji nieekologicznej na ekologiczną (jeżeli metody produkcji ekologicznej zaczęły dopiero być wprowadzane i w glebie lub łańcuchu produkcji zwierzęcej mogą nadal być obecne substancje niedozwolone w produkcji ekologicznej).
- w usługach żywienia zbiorowego (m.in. w szkołach, szpitalach, stołówkach, restauracjach). Sytuacja ta powinna się jednak niedługo zmienić, ponieważ Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi jest obecnie na etapie konsultacji publicznych i opiniowania projektu ustawy o żywieniu zbiorowym z udziałem żywności ekologicznej. Podstawowym celem projektowanej ustawy jest wprowadzenie przepisów umożliwiających stosowanie znaku ekologicznego przez podmioty prowadzące zakłady żywienia zbiorowego, który pozwalałby na jednoznaczne wyróżnienie i promowanie wśród konsumentów działalności związanej z oferowaniem żywności przygotowanej z udziałem żywności ekologicznej. Celem projektowanych przepisów jest także stworzenie publicznego wykazu zakładów żywienia zbiorowego, aby informować konsumentów o zakładach, w których może być stosowany znak ekologiczny. Ponadto, projekt ustawy doprecyzowuje wymagania dotyczące stosowania określeń odnoszących się do produkcji ekologicznej w żywieniu zbiorowym.*

BADANIA OBSERWACYJNE WPŁYWU ŻYWNOCI EKOLOGICZNEJ NA ZDROWIE

Wiele badań wskazuje na to, że żywność ekologiczna jest bardziej korzystna dla zdrowia. W 2013 r. we Francji przeanalizowano odpowiedzi ponad 50 tysięcy osób deklarujących się jako konsumenci żywności bio. W ankiecie zapytano ich o postrzeganie swojego stanu zdrowia po kilkunastu latach spożywania produktów ekologicznych. Okazało się, że osoby te cechuje mniejsza nadwaga i otyłość, niższe ciśnienie krwi, większa sprawność fizyczna, lepsza zdolność koncentracji i rzadsze bóle głowy. Dużo wcześniejsze analizy publicznych wydatków na służbę zdrowia w Marsylii wykazały u konsumentów żywności ekologicznej statystycznie mniejszą zachorowalność na choroby krążenia, gardła, płuc, alergie, a także schorzenia, które wydawałoby się, mają niewiele wspólnego z bezpośrednim odżywianiem, np. choroby kręgosłupa.

EKOLOGICZNE CIEKAWOSTKI

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

Produkty **myślistwa i rybołówstwa** nie są uznawane za produkty ekologiczne.

Unijne przepisy nie zezwalają na wprowadzanie **roślin uprawianych w systemie hydroponicznym** do obrotu jako produkty ekologiczne, chyba że rośliny te w naturalnym środowisku rosną w wodzie. Wynika to z faktu, że produkcja ekologiczna jest możliwa wyłącznie w przypadku naturalnej uprawy roślin w glebie. Przepis ten ma również zastosowanie do roślin uprawianych w systemie akwaponicznym.

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



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

Według badań polskich naukowców ekologiczne jaja uzyskane od **zielononózek kuropatwianych** cechują się wyższą zawartością witaminy A i E, a także niskim stosunkiem kwasów tłuszczowych w żółtku jaja.

Ekologiczne mięso charakteryzuje się nieco mniejszą zawartością dwóch nasyconych kwasów tłuszczowych (mirystynowego i palmitynowego), których spożywanie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego.

Wino ekologiczne musi być produkowane z ekologicznych winogron i drożdży, jednak do jego produkcji zastosowanie ma również szereg innych ograniczeń. Obejmują one zakaz stosowania kwasu sorbowego i odsiarczania, a zawartość siarczynów w winie ekologicznym nie może przekraczać ich zawartości w ich tradycyjnych odpowiednikach (w zależności od zawartości cukru resztkowego).

Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet

HORIZON



Poznaj
nas



Dla Horizon najwyższa jakość i cudowny smak są najważniejsze. Możemy to osiągnąć dzięki autorskim, sekretnym procedurom mielenia i prażenia. Ekologiczne kremy orzechowe Horizon to idealny dodatek do pieczywa, wafli ryżowych, krakersów i naleśników.

Rolnictwo **EKOLOGICZNE**

kontra **KONWENCJONALNE**



EKOLOGIA

Zakaz stosowania chemicznych środków ochrony roślin (pestycydów, fungicydów, herbicydów itp.).

KONWENCJA

Zezwala na stosowanie chemicznych środków ochrony roślin takich jak np. glifosat, boskalid, acetamipryd.



EKOLOGIA

Ma pozytywny wpływ na środowisko, wspiera naturalne procesy przyrodnicze.

KONWENCJA

Chemiczne środki ochrony roślin stanowią ryzyko dla zdrowia ludzi i zwierząt (w tym pszczoł), mają negatywny wpływ na środowisko, zanieczyszczeniu ulega gleba, powietrze, wody gruntowe, morza i oceany.



EKOLOGIA

Uprawy prowadzone na polach oddzielonych od siebie uprawami osłonowymi, miedzami oraz barierami z drzew i krzewów, troska o bioróżnorodność. Stosuje się prawidłowy płodozmian oraz pozostawia się naturalne zbiorniki i ciekły wodne.

KONWENCJA

Wielohektarowe monouprawy, zaburzają bioróżnorodność, eliminują wiele gatunków roślin i zwierząt. Uprawy wyjaławiają glebę, intensywna melioracja prowadzi do erozji i zaburzenia naturalnych procesów przyrodniczych.



EKOLOGIA

Dobrostan zwierząt - dążenie do zaspokajania komfortu i potrzeb zwierzęcia: wolny wybieg, ekologiczny pokarm bez GMO i hormonów wzrostu, zakaz hodowli zwierząt w ściisku i klatkach (jaja kur ekologicznych mają oznaczenie „0” na skorupce).

KONWENCJA

Ukierunkowanie na wysoką wydajność produkcji mlecznej, mięsnej i jajecznej. Przepelnione pomieszczenia, brak swobody w poruszaniu się, często brak możliwości wyjścia na zewnątrz, stosowanie pasz GMO, hormonów i antybiotyków, stres. W Polsce wciąż ok. 2/3 kur jest hodowana w klatkach, jaja opatrzone są „3” na skorupce.



EKOLOGIA

Ograniczenie do minimum stosowania dodatków do żywności, naturalne metody przetwarzania żywności: fermentacja, gotowanie, wekowanie, suszenie owoców na słońcu, np.: morele suszone naturalnie zmieniają barwę z pomarańczowej na ciemno-brązową.

KONWENCJA

Stosowanie chemicznych wzmacniaczy smaku i substancji konserwujących, które wzmacniają smak i przedłużają trwałość żywności np. benzoosan sodu, sorbinian potasu, kwas sorbowy, kwas benzoesowy, dwutlenek siarki E220, który utrzymuje jaskrawo pomarańczową barwę suszonych moreli.



EKOLOGIA

Żywność bogata w witaminy, minerały i kwasy tłuszczowe omega-3.

KONWENCJA

Żywność często wysoko przetworzona o niższej jakości i wartości odżywczej.



EKOLOGIA

Certyfikowana żywność ekologiczna opatrzona jest logo Euroliscia UE.

KONWENCJA

Żywność konwencjonalna – bez logo Euroliscia UE, nie objęta wymogiem spełniania rygorystycznych przepisów dotyczących rolnictwa ekologicznego, w tym braku pozostałości pestycydów. Często opatrzona napisami: certyfikowana, naturalna, zdrowa, udając produkty ekologiczne.



Co wybierasz?



PIZE ocenia efekty kampanii promującej żywność ekologiczną

Po trzech latach realizacji ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia 2”, Polska Izba Żywności Ekologicznej odnotowuje wzrost zaufania do certyfikowanej żywności ekologicznej. Najnowsze badanie pokazuje, że konsumenci coraz lepiej rozumieją zasady produkcji ekologicznej, a pozytywne skojarzenia z żywnością bio są dziś o 20 punktów procentowych wyższe niż w poprzedniej edycji pomiaru. Jednocześnie rośnie świadomość korzyści środowiskowych, choć wciąż niemal połowa badanych utożsamia żywność ekologiczną ze „zdrową”.

W aktualnej edycji badania 66 proc. respondentów deklaruje pozytywne skojarzenia z określeniem „żywność ekologiczna”, w tym 44 proc. raczej pozytywne, a 22 proc. zdecydowanie pozytywne. Negatywne odczucia związane z tym hasłem nie przekraczają kilku procent odpowiedzi udzielonych przez respondentów.

Cieszy nas, że postrzeganie żywności ekologicznej zmienia się w tak widoczny sposób. W porównaniu z poprzednią edycją badania zanotowaliśmy 20-punktowy wzrost pozytywnych skojarzeń. Wynik ten sugeruje, że konsumenci nie tylko coraz lepiej rozumieją zasady certyfikacji, ale również wzrasta ich zaufanie do żywności bio z powodów praktycznych, tzn. wynikających z realnego doświadczenia z produktami ekologicznymi – mówi Krystyna Radkowska, Prezes Zarządu Polskiej Izby Żywności Ekologicznej.

Z danych wynika również, że nastawienie wobec żywności bio jest związane z tym, jak często konsumenci po nią sięgają. Wśród osób kupujących ją regularnie pozytywne nastawienie deklaruje 78 proc. badanych. Konsumenci niekorzystający z żywności ekologicznej najczęściej pozostają obojętni wobec produktów bio, a pozytywne skojarzenia deklaruje jedynie co czwarta osoba.

Pojęcia kojarzone z żywnością ekologiczną koncentrują się przede wszystkim wokół kwestii środowiskowych. Najczęściej badani kojarzą certyfikowaną produkcję z gwarancją zakazu stosowania pestycydów i nawozów sztucznych (ponad 80 proc.). Wskazują także, że produkty ekologiczne są bezpieczne dla przyrody (35,8 proc.), charakteryzują się naturalnym procesem produkcji (34,4 proc.) oraz że produkcja sprzyja ochronie jakości wód i gleb (35,1 proc.). Zauważalne jest także przekonanie części respondentów, że produkcja żywności ekologicznej wiąże się z niższą emisją CO₂ (22 proc.) oraz niestosowaniem GMO (26,7 proc.).

Mimo że około 13 proc. respondentów wskazuje, iż pojęcie certyfikowanej żywności ekologicznej może być jedynie chwyt marketingowym, zdecydowana większość, bo blisko 90 procent, uznaje je za wiarygodne, co potwierdza zasadność naszych działań edukacyjnych – mówi Radkowska.

Analiza odpowiedzi dotyczących cech produktów ekologicznych pokazuje, że choć konsumenci budują swoje opinie w oparciu o intuicję częściowo zbieżną z regulacjami dotyczącymi rolnictwa ekologicznego, to nie zawsze są one w pełni trafne.

Dla blisko połowy badanych (49,1 proc.) pojęcia „żywność ekologiczna” i „zdrowa żywność” są tożsame. Tymczasem nie są one synonimami. Określenie „zdrowa żywność” może odnosić się zarówno do produktów certyfikowanych, jak i niecertyfikowanych. Dlatego tak istotne jest, aby konsumenci zwracali uwagę nie na marketingowe nazewnictwo, lecz przede wszystkim na symbol Euroliścia na etykiecie – mówi Dawid Zieliński, ekspert ds. badań i analiz w Stowarzyszeniu Wspierania Inicjatyw Gospodarczych Delta Partner.

Dane potwierdzają, że konsumenci często kierują się potocznym przekonaniem, iż produkt jest ekologiczny, „bo pochodzi od rolnika” lub „bo jest z owoców i warzyw”, nie zawsze zwracając uwagę na skład, pochodzenie surowców czy obecność Euroliścia na etykiecie, który jako jedyny potwierdza spełnienie standardów żywności ekologicznej.

Informacja o badaniu:

Badanie zrealizowane przez Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Gospodarczych Delta Partner w lipcu 2025 roku techniką CAWI na reprezentatywnej próbie Polaków (1 074) między 18. a 64. rokiem życia. Celem badania było poznanie stosunku respondentów do produktów ekologicznych.

Informacja o kampanii:



Zeskanuj
Qr kod
do strony
kampanii!

Certyfikaty na kosmetykach i środkach czystości

Certyfikaty są rzetelną wskazówką zakupową w niezwykle bogatym świecie kosmetyków i środków czystości.

Stanowią czytelny sygnał, że dany produkt jest bezpieczny, wysokiej jakości i powstał w oparciu o wyraźnie sformułowane wymagania. Poniżej omówienie najbardziej popularnych certyfikatów, które możemy znaleźć na naturalnych lub ekologicznych kosmetykach i środkach czystości.



COSMOS

Standard certyfikacji dotyczący kosmetyków ekologicznych lub naturalnych. Standardem COSMOS zarządza niezależne, międzynarodowe stowarzyszenie non-profit – brukselska organizacja COSMOS-standard AISBL. Członkowie założyciele tj. BDIH – Niemcy, Cosmebio – Francja, Ecocert – Francja, ICEA – Włochy i Soil Association – Wielka Brytania wnoszą wspólną wiedzę specjalistyczną do ciągłego rozwoju i zarządzania tym standardem.

Produkty sygnowane logotypem COSMOS:

- produkowane są z poszanowaniem różnorodności biologicznej,
- nie zawierają GMO,
- nie zawierają parabenów, ftalanów, syntetycznych barwników i substancji zapachowych,
- nie są testowane na zwierzętach,
- opakowania nadają się do recyklingu.
- Istnieją dwa rodzaje certyfikatu COSMOS:

COSMOS ORGANIC daje gwarancję, że składniki ekologiczne kosmetyku stanowią co najmniej 95 %.

COSMOS NATURAL daje gwarancję, że do produkcji kosmetyku użyto wyłącznie składniki pochodzenia naturalnego.

Do tej pory znak COSMOS ORGANIC lub COSMOS NATURAL nadany został ponad 32 500 produktom w 81 krajach.



Konsumenci mogą znaleźć produkty z certyfikatem **COSMOS ORGANIC** i **COSMOS NATURAL** na stronie internetowej, do której przeniesiesz się po zeskanowaniu kodu QR



ECOCERT

Standard certyfikacji dotyczący kosmetyków i detergentów naturalnych lub organicznych.

Najważniejsze gwarancje:

- odpowiedzialne korzystanie z zasobów naturalnych,
- przyjazne dla środowiska procesy produkcji i przetwarzania,
- poszanowanie różnorodności biologicznej,
- brak składników petrochemicznych takich jak parabeny, fenoksyetanol, syntetyczne barwniki i substancje zapachowe,
- brak GMO,
- opakowania nadające się do recyklingu.

Wszystkie składniki są pochodzenia naturalnego, z wyjątkiem restrykcyjnej listy zatwierdzonych składników (w tym konserwantów), których obecność jest dozwolona w niewielkich ilościach.

NATRUE

Certyfikat NATRUE nadawany jest kosmetykom naturalnym i organicznym. Obecnie ponad 10 200 produktów kosmetycznych i surowców znakowane jest logotypem NATRUE. Produkty kosmetyczne i surowce oznaczone logo NATRUE są wymienione w publicznej internetowej bazie danych NATRUE, która stanowi wygodną platformę dla konsumentów i producentów.



Certyfikowane produkty NATRUE składają się wyłącznie ze 100 % substancji naturalnych lub ich pochodnych. Aby uzyskać certyfikat ekologiczny, co najmniej 95 % substancji musi pochodzić z certyfikowanych upraw ekologicznych.

W składzie produktów oznaczonych logo NATRUE nie mogą znajdować się substancje pochodzące z GMO, silikony, parabeny, mikroplastik, syntetyczne zapachy, oleje mineralne.

BIO ECO COSMESI AIAB

Certyfikat przyznawany przez Włoski Instytut Certyfikacji Etycznej (ICEA), którego celem jest ochrona środowiska i zdrowia konsumentów. Jednym z głównych i najważniejszych warunków uzyskania tego certyfikatu jest stosowanie wyłącznie naturalnych surowców pochodzących w jak największym stopniu z upraw ekologicznych lub kontrolowanych zbiorów w środowisku naturalnym. Duży nacisk kładziony jest także na opakowanie i sposób produkcji. Włoskie Stowarzyszenie Rolnictwa Ekologicznego promuje produkcję przy użyciu najnowszych technologii przyjaznych dla środowiska i nie zezwala na stosowanie promieniowania jonizującego. Warunkiem jest pakowanie w opakowania nadające się do recyklingu oraz wystarczające i zrozumiałe oznakowanie składników na opakowaniu produktu.

Kosmetyki naturalne z tym certyfikatem nie mogą być testowane na zwierzętach i nie mogą zawierać substancji szkodliwych dla zdrowia. W tym celu stworzono obszerną bazę danych zawierającą substancje zakazane (np. pochodne PEG, silikony i pochodne silikonu, aluminium itp.). Niedozwolone są surowce modyfikowane genetycznie i surowce zwierzęce, których ekstrakcja wiąże się ze śmiercią zwierzęcia.

COSMEBIO

Aby umieścić etykietę Cosmebio na opakowaniu produktu, kosmetyk naturalny lub organiczny musi spełniać określone warunki dotyczące składu. Cosmebio gwarantuje brak niektórych kontrowersyjnych składników takich jak silikony, fenoksyetanol i parabeny.

Od 1 stycznia 2017 roku wszystkie nowo wprowadzane kosmetyki muszą być formułowane zgodnie z wymogami standardu COSMOS. Cosmebio jest jednym z pięciu członków-założycieli, którzy opracowali specyfikacje standardu. Celem COSMOS było połączenie wszystkich gwarancji udzielanych przez etykiety kosmetyków ekologicznych na całym świecie w jeden wspólny standard. Jeśli pod etykietą Cosmebio znajduje się logo „Cosmos Organic” lub „Cosmos Natural”, oznacza to, że produkt został opracowany zgodnie z wymogami standardu COSMOS.



COSMOS ORGANIC

- 95 % do 100 % składników całego produktu musi być pochodzenia naturalnego (za naturalne uznaje się wodę i składniki mineralne lub na bazie minerałów).
- 95 % do 100 % składników, które mogą być organiczne, musi być organiczne (np. materiał roślinny, wosk pszczoły, mleko)
- minimum 20 % składników całego produktu musi być organicznych (10 % w przypadku produktów spłukiwanych)

COSMOS NATURAL

- 95 % do 100 % składników całego produktu musi być pochodzenia naturalnego (za naturalne uznaje się wodę i składniki mineralne lub na bazie minerałów).



ECOGARANTIE

Certyfikat umieszczany na etykietach kosmetyków oraz detergentów. Wymaga, aby wszystkie naturalne ekstrakty w produktach były w 100 % organiczne.

Pozostałe gwarancje:

- produkty spełniają rygorystyczne standardy jakości pod względem bezpieczeństwa i zrównoważonego rozwoju,
- nie zawierają GMO i składników petrochemicznych,
- produkty nie są testowane na zwierzętach.

ICEA

Certyfikat ICEA dla kosmetyków, środków czyszczących i produktów z naturalnymi włóknami organicznymi (np. bawełna organiczna – standard GOTS).

ICEA wraz z partnerami takimi jak EcoCert, BDIH, Soil Association i CosmeBio stworzyła znak towarowy COSMOS, czyli pierwszy międzynarodowy standard dla kosmetyków organicznych.

Produkty znakowane logo ICEA COSMOS ORGANIC i COSMOS NATURAL gwarantują:

- formuły oparte na wymogach naturalności; w przypadku COSMOS ORGANIC daje gwarancję, że składniki ekologiczne kosmetyku stanowią co najmniej 95 %; COSMOS NATURAL daje gwarancję, że do produkcji kosmetyku użyto wyłącznie składniki pochodzenia naturalnego,
- ograniczenia metodologii i procesów syntezy chemicznej oraz procesów ekstrakcji,
- kontrolę wszystkich aspektów dostaw, produkcji i sprzedaży surowców i produktów kosmetycznych,
- brak testowania na zwierzętach.

NORDIC SWAN ECOLABEL

Certyfikat przyznawany jest wyłącznie produktom spełniającym rygorystyczne wymogi środowiskowe.

Promuje efektywne gospodarowanie zasobami, ograniczenie wpływu na klimat, nietoksyczną gospodarkę o obiegu zamkniętym i ochronę bioróżnorodności.

Nordic Swan Ecolabel potwierdza, że bawełna pochodzi z upraw ekologicznych i posiada certyfikat zgodny z przepisami UE (Rozporządzenie (WE) 2018/848) lub równoważnymi normami akceptowanymi przez IFOAM (Międzynarodową Federację Rolnictwa Ekologicznego) i GOTS (Globalny Standard Tekstyliów Organicznych).

Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet



Kuchnia *less waste*.

Jak sprzątać mądrze i zużywać mniej produktów.

Zabrudzenia w kuchni pojawiają się bardzo szybko – tłuszcz na blacie, ślady na kuchence czy nieprzyjemne zapachy to codzienność, za którą trudno nadążyć. Wiele osób próbuje temu zaradzić, sięgając po coraz więcej środków czystości, osobnych do każdej powierzchni. Tymczasem utrzymanie kuchni w porządku wcale nie wymaga szafki pełnej detergentów. Dużo lepszym rozwiązaniem są produkty o szerokim zastosowaniu. Przyspieszają sprzątanie, eliminują problem wyboru odpowiedniego preparatu i doskonale wpisują się w filozofię *less waste*.

JAK WPROWADZIĆ FILOZOFIĘ LESS WASTE W KUCHNI?

Filozofia *less waste* to sposób myślenia i działania, którego celem jest ograniczanie ilości odpadów i nadmiernego zużycia. Opiera się na prostych zasadach: kupowaniu mniej, ale rozsądniej, wybieraniu produktów skutecznych i wielofunkcyjnych oraz świadomym korzystaniu z tego, co już mamy.

JEDEN PRODUKT I WIELE ZASTOSOWAŃ. JAK MĄDRZE WYBIERAĆ ŚRODKI DO SPRZĄTANIA W KUCHNI.

Podczas sprzątania kuchni warto mieć pod ręką środek, który potrafi rozwiązać kilka problemów jednocześnie, oszczędzając czas i upraszczając codzienne obowiązki.

Dobrym przykładem takiego rozwiązania jest **Pianka do mycia Briochin**, oparta na sodzie oczyszczonej. Jej uniwersalność pozwala skutecznie myć i odtłuszczać różne powierzchnie, oraz neutralizować nieprzyjemne zapachy. Sprawdza się przy czyszczeniu lodówki i mikrofalówki, gdzie liczy się świeżość bez intensywnego aromatu, ale także przy myciu desek do krojenia czy koszy na śmieci. To również praktyczny środek do szybkiego przetarcia blatu lub kuchenki, gdy zabrudzenia pojawiają się w trakcie gotowania. Jeden produkt, wiele zastosowań, mniej opakowań i prostsze sprzątanie w duchu *less waste*.

GDY POTRZEBNA JEST MOC. JEDEN ZMYWACZ DO NAJTRUDNIEJSZYCH ZABRUDZEŃ.

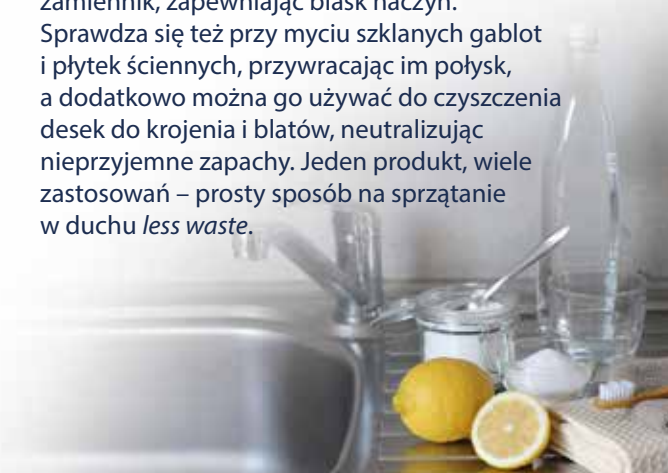
Co gdy w kuchni pojawią się naprawdę uporczywe zabrudzenia? Czy trzeba kupować osobne środki do czyszczenia frytkownicy, piekarnika czy okapu? Nie. Dużo lepiej sprawdza się jeden „specjalista”, który poradzi sobie ze wszystkim. **Silny zmywacz do przypaleń i tłuszczów Briochin** to właśnie taki produkt, który skutecznie usuwa tłuste i przypalone plamy w całej kuchni, od płyty grzewczej i okolic palników, przez piekarnik i okap, aż po elementy grilla czy frytkownicy. Dzięki temu zamiast kilku różnych detergentów wystarczy jeden, co oszczędza nam miejsce, czas i wpisuje się w filozofię *less waste*.

NIE ZAWSZE WIĘCEJ ZNACZY LEPIJ. NIETYPOWE ZASTOSOWANIA PROSTYCH PRODUKTÓW.

Z pozoru zwykłe produkty potrafią kryć w sobie zaskakująco wiele zastosowań, oszczędzając czas, miejsce w kuchni i ograniczając zużycie detergentów zgodnie z zasadami filozofii *less waste*.

Żel 2w1 Briochin świetnie wpisuje się w tę ideę – sprawdza się zarówno jako płyn do naczyń, jak i mydło do mycia rąk. To jednak nie koniec jego możliwości. Żel 2w1 Briochin to idealna pułapka na muszki owocówki – kilka kropel żelu w połączeniu z wodą i octem może przyciągnąć i zatrzymać owocówki w miseczce, pomagając utrzymać kuchnię wolną od owadów. Żel 2w1 Briochin usuwa tłuste plamy z tkanin kuchennych – fartuchy, ściereczki czy ręczniki kuchenne odzyskują świeżość bez specjalistycznych odplamiaczy. Mycie mebli ogrodowych z PCV w sezonie wiosennym staje się idealnie proste – rozcieńczony żel sprawdza się do czyszczenia stołów, krzeseł czy leżaków, usuwając kurz, pyłki i lekkie zabrudzenia po zimie, bez potrzeby używania specjalistycznych detergentów.

Kolejny przykład to **Ocet gospodarczy Briochin** – tradycyjny produkt o ogromnych możliwościach. Wszelkie zdolności octu gospodarczego są dość powszechnie znane. Jak jednak wykorzystać pełen potencjał octu w kuchni? Ten prosty, tradycyjny składnik może zastąpić wiele specjalistycznych środków. Ocet skutecznie usuwa kamień z czajnika i odwapnia wylewkę kranu, a w połączeniu z wodą (1:1) może działać jako naturalny odświeżacz powietrza. W razie braku zapasu nabywacza do zmywarki, ocet może stanowić jego zamiennik, zapewniając blask naczyń. Sprawdza się też przy myciu szklanych gablot i płytek ściennych, przywracając im połysk, a dodatkowo można go używać do czyszczenia desek do krojenia i blatów, neutralizując nieprzyjemne zapachy. Jeden produkt, wiele zastosowań – prosty sposób na sprzątanie w duchu *less waste*.



Jacques Briochin

pionnier de l'entretien depuis 1919



Bio 
Planet



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



sprawdź na
www.bioplanet.pl

PharmoVit®



Suplementy diety
dla wymagających

HYDROLIZOWANY
KOLAGEN RYBI

ELASTYNA

KWAS
HIALURONOWY



KOENZYM Q10

WITAMINY

Przełom w suplementacji piękna

Beauty Cells Synergy™ to suplement diety oparty na innowacyjnej technologii PhytoCellTec™ Md Nu – jedynej takiej w Polsce. Kompleks powstaje z komórek macierzystych rzadkiej, szwajcarskiej odmiany jabłoni Uttwiler Spätauber, znanej z wyjątkowej trwałości i odporności na upływ czasu.



100% CZYSTY
SKŁAD



SZKŁO JAKOŚCI
FARMACEUTYCZNEJ



JAKOŚĆ POTWIERDZONA
BADANIAMİ



POLSKA
FIRMA

Mycie owoców i warzyw Jak dbać o higienę żywności?

Mycie owoców i warzyw to niezbędny element codziennego przygotowywania zdrowych posiłków. Odpowiednia higiena jest kluczowa dla usunięcia zanieczyszczeń, bakterii i innych szkodliwych substancji. Niektóre produkty, zwłaszcza te importowane, mogą przechodzić długą drogę transportu, a ich powierzchnia narażona jest na różne zanieczyszczenia. Nawet owoce i warzywa, które wydają się na pozór czyste, mogą zawierać drobnoustroje, które mogą wywołać różne choroby. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby dokładnie je myć przed spożyciem. Warto jednak pamiętać, że mycie owoców i warzyw z wyprzedzeniem oraz pozostawianie ich wilgotnych może przyspieszać proces psucia. Nadmiar wilgoci sprzyja rozwojowi pleśni i bakterii, dlatego najlepiej myć je bezpośrednio przed spożyciem.

JAKIE ŚRODKI CZYSZCZĄCE WARTO STOSOWAĆ?

Warto zacząć od tego, że mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą to podstawowa metoda, ale często niewystarczająca, by usunąć wszystkie zanieczyszczenia. Dotyczy to szczególnie warzyw liściastych, takich jak sałata, rukola czy roszponka, których pofałdowana struktura sprzyja zatrzymywaniu się piasku i drobnoustrojów. W przypadku sałaty najlepszym rozwiązaniem jest rozdzielanie liści i namoczenie ich na kilka minut w misce z zimną wodą, co pozwala, aby piasek i inne zanieczyszczenia opadły na dno. Następnie liście należy wyjąć, dokładnie opłukać i osuszyć - najlepiej w wirówce do sałaty lub delikatnie odsączyć na ręczniku papierowym. Dodatkowo na rynku dostępne są różne środki czyszczące, które pomagają skuteczniej pozbyć się niechcianych substancji.

JAKIE ŚRODKI CZYSZCZĄCE WARTO STOSOWAĆ?

Gotowy koncentrat do mycia owoców i warzyw – skład, działanie i sposób użycia

Na rynku dostępne są specjalne środki myjące przeznaczone do kontaktu z żywnością. Przykładem może być

Płyn do mycia owoców i warzyw (koncentrat) eco

- **Almawin**, którego 100 % składników ma pochodzenie naturalne, a w jego skład wchodzi m.in.:

- **Woda** - główny składnik, stanowiący bazę
- **Etanol** - działa dezynfekująco
- **Kwas cytrynowy** - naturalny środek, który pomaga usuwać zanieczyszczenia i bakterie.

SPOSÓB UŻYCIA KONCENTRATU:

Taki środek delikatnie, ale skutecznie czyści skórki warzyw i owoców, usuwając niepożądane zanieczyszczenia i nie pozostawiając posmaku. Jego użycie jest wyjątkowo proste:

2-12 ml na 1 litr wody, w którym zanurzamy warzywa lub owoce na 30 sekund, delikatnie obracając. W razie potrzeby czynność można powtórzyć, a na koniec wystarczy spłukać wszystko pod bieżącą wodą. Dzięki naturalnemu składowi koncentrat świetnie sprawdza się zarówno przy owocach o delikatnej skórce (jak truskawki), jak i przy twardszych warzywach.

JAPOŃSKA SZCZOTKA KOKOSOWA – TRADYCJA I PROSTOTA, KTÓRA DZIAŁA

Obok płynów myjących coraz częściej sięga się również po akcesoria, które ułatwiają czyszczenie warzyw. Jednym z ciekawszych rozwiązań jest japońska szczotka wykonana z włókien skorupy orzecha kokosowego i drutu. To narzędzie:

- wykonane tylko z dwóch materiałów, więc jest niezwykle wytrzymałe,
- idealnie sprawdza się do mycia warzyw i owoców bez ich obierania,
- pomaga zachować większą ilość witamin, bo nie musimy usuwać skórki.

Sposób użycia: wystarczy delikatnie szorować nią powierzchnię warzyw, aby usunąć ziemię, piasek czy osad. Po użyciu szczotkę wystarczy opłukać pod bieżącą wodą i powiesić do wyschnięcia.

Polecamy!

**SZCZOTKA
DO WARZYW
I OWOCÓW TAWASHI
- TERRASANA**



Domowe sposoby mycia owoców i warzyw

ROZTWÓR Z OCTU (KLASYCZNY ŚRODEK DEZYNFEKUJĄCY)

Receptura:

1 szklanka octu spirytusowego lub jabłkowego
3 szklanki wody

Sposób użycia:

Wymieszaj składniki w misce lub dużym naczyniu. Zanurz owoce i warzywa na 5–10 minut, następnie spłucz czystą wodą.

Najlepiej stosować do:

jabłek, gruszek
winogron
papryki
bakłażanów
ogórków
truskawek (krótko, max 2–3 min, aby się nie rozmoczyły)



Na wiosnę zadbaj o siebie!



pokonaj zmęczenie



wzmocnij włosy i paznokcie



zachowaj spokój



ROZTWÓR Z SODY OCZYSZCZONEJ (IDEALNY NA ZABRUDZENIA I WOSK)

Receptura:

1 litr ciepłej wody
1–2 łyżki sody oczyszczonej

Sposób użycia:

Wymieszaj, zanurz produkty na 10 - 15 minut, delikatnie potrząśnij w wodzie i splucz.

Najlepiej stosować do:

jabłek (świetnie usuwa wosk!)
cytrusów (pomarańcze, cytryny, limonki)
ziemniaków, marchwi, buraków i innych twardych
warzyw
rzodkiewki

WODA Z SOLĄ (DELIKATNA METODA DO OWOCÓW MIĘKKICH I WARZYW LIŚCIASTYCH)

Receptura:

1 litr wody
1 łyżka soli

Sposób użycia:

Zanurz produkty na 5 minut, przepłucz wodą.

Najlepiej stosować do:

malin
borówek
jagód
jeżyn
truskawek
warzywa liściaste (sałata, roszponka, rukola)

PODSUMOWANIE

Mycie owoców i warzyw to podstawa zdrowej diety. Aby zrobić to skutecznie, warto łączyć różne metody: naturalne koncentraty, tradycyjne domowe roztwory i akcesoria, takie jak wytrzymała japońska szczotka kokosowa. Dzięki temu zapewniamy sobie i bliskim czyste, bezpieczne i pełne witamin produkty - bez obierania, bez chemii i bez ryzyka.

Paulina Jasińska

SANTE
NATURKOSMETIK

*Zadbaj o urodę
z produktami Sante*



*Poznaj
nas*

*szampon wzmacniający
do włosów*



*odżywka do
włosów*



żel pod prysznic



*krem do rąk
regenerujący*





TWORZONE PRZEZ EKSPERTÓW W DZIEDZINIE STOMATOLOGII



Biominki Wiosenne sprzątanie

Pomóż Biominkom posprzątać łąkę.
Znajdź 10 porzucanych śmieci. Zaznacz je flamastrem.



Konkurs!

Zdjęcie strony konkursowej wraz z rozwiązaniem prosimy przesłać na: konkurs@gotujwstylueko.pl do dnia **7.04.2026 r.**
W tytule wiadomości wpisz: **Biominkowe porządki.**
Spośród przesłanych zgłoszeń wylosujemy **8** zwycięzców i nagrodzimy ich zestawami produktów **BIOMINKI** o wartości 150 zł każdy.
Wyniki ogłosimy na naszym Facebooku: www.facebook.com/gotujwstylueko oraz w kolejnym wydaniu magazynu.
Pełny regulamin konkursu dostępny jest na: www.gotujwstylueko.pl

Zwycięzcy konkursu z numeru 34 ZIMA 2025/2026

Ignać Kosiorowski - Anastasia i Melissa Puczko - Joanna Klaus - Hugo Szczerbowski - Jurek Nowakowski

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.**

Zawsze pod ręką!



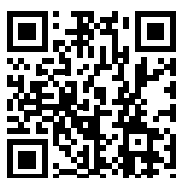
Ekologiczne przekąski dla dzieci



MOGLi
GROW WILD

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

Dołącz do nas!



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

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 Strużyńska

Redakcja:
redakcja@gotujwstylueko.pl
Tel: (+ 48) 227-312-876
ul. Fabryczna 9B, 05-084 Leszno k. Warszawy

Reklama:
reklama@gotujwstylueko.pl

Prenumerata:
prenumerata@gotujwstylueko.pl

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

Łamanie tekstu / skład:
Katarzyna Malewska

Okładka:
fot.: Paweł Prus, design: Dawid Walkiewicz

Reklamy - design
Dawid Walkiewicz,
Mateusz Deptuła, Paweł Prus, 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



NAJLEPSZY MAKARON Z SYCYLII

Wytwarzany przez rodzinę Barbagallo, która od ponad 30 lat produkuje makarony La Bio Idea na Sycylii. Powstaje w 100 % z ekologicznej sycylijskiej pszenicy durum. Formowany na matrycach z brązu i powoli suszony, aby osiągnąć swoją wysoką jakość.

Przedstawiamy trzy kształty makaronu – Paccheri, Busiate i Lumaconi, które sprawią, że Twoje dania staną się jeszcze bardziej wyjątkowe.

NOWOŚCI





THE BRIDGE
LA FAMIGLIA ORGANIC

**ŚNIA
DA
NIE
Z**



THE BRIDGE
LA FAMIGLIA ORGANIC

nowa seria fermentowanych bezglutenowych produktów na bazie owsa

WEGAŃSKIE



BEZ
LAKTOZY