

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 21 LATO 2022
NR ISSN: 2543-9731

Jackfruit

Zamiast mięsa?

OPALENIZNA
słoneczny zawrót
głowy

Fermentowany
mleczny nabiał

**WODY, SOKI
I NAPOJE**

**Cukinia
czy kabaczek**

**BIAŁKA
ROŚLINNE**
od Krychowiaka

**Błonnik
akacjowy**
czyli guma arabska

Smaki Italii

włoska mapa smaków

DOMOWE METODY
konserwowania świeżej żywności



5 902650 274693



POZNAJ CZARY MAMY

KASZKI + LIOFILIZOWANE OWOCE I WARZYWA



• EKOLOGICZNE • 100% CZYSTY SKŁAD • BEZ DODATKU CUKRÓW

MENU:

- 4 **Białka roślinne**
biogol
 - 7 **Jackfruit** + przepisy!
wegańskie mięso
 - 9 **Fermentowany nabiał** + przepisy!
mleczny
 - 19 **Smaki Italii** + przepisy!
włoska mapa przysmaków
 - 29 **Cukinia czy kabaczek** + przepisy!
pyszne i zdrowe
 - 37 **Lato w Twojej kuchni** + przepisy!
szybkie przepisy na wakacyjną podróż
 - 40 **Żelazo w diecie** + przepisy!
jak zadbać o jego obecność i przyswajanie
 - 42 **Dieta alkaliczna** + przepisy!
w stylu wegan
 - 46 **Zdrowotne właściwości izotoników**
naturalnie od Zakwasowni
 - 48 **Wody, soki i napoje** + przepisy!
czyli co pijemy latem
 - 61 **Zachować na dłużej** + przepisy!
czyli domowe sposoby konserwowania świeżej żywności
 - 71 **Błonnik akacjowy** + przepisy!
inaczej zwany gumą arabską
 - 76 **Opalanie**
jak nie przesadzić
 - 80 **Kąć dziecięcą**
baw się z ekologią
 - 81 **PIŻE**
wybierz zielonego liścia!
- BIO PRODUCENCI:
- 24 **ALCE NERO**
 - 38 **DELIKATNA**
 - 46 **ZAKWASOWNIA**
 - 58 **DR MARTINS**
 - 66 **DOBRY SQUAT**



Eko podróże małe i... ...mniejsze



Tradycyjnie latem staramy się spędzić każdą wolną chwilę wypoczywając i niezależnie od miejsca i formy relaksu życzyć w tym dynamicznym czasie Wszystkim dużo spokoju i efektywnego „ładowania baterii” przynajmniej do przyszłego roku. Niestety każdy urlop ma wady, głównie dwie - jest za krótki i często za drogi. Jak zatem zaplanować dodatkowy odpoczynek nie zamartwiając się o nasz budżet i „wolne”?

Relaks to nie tylko odpoczywanie i rekreacja, to także przebywanie w pięknych miejscach, z bliskimi osobami, może wspólny wypad do restauracji? Mam lepszą propozycję - eko piknik! W Polsce jest wiele wspaniałych miejsc zapierających dech, często bliżej niż myślisz. Wystarczy zapakować w koszyk swoje ulubione eko produkty oraz dania i ruszyć w „nieznane”.

Martwisz się, że urlop się skończy? Zaplanuj dodatkowo sobotnie lub weekendowe „ucieczki” z miasta. Nie masz gdzie? Wszystko zarezerwowane i do tego lubisz kontakt z naturą? Od zeszłego roku w każdym z nadleśnictw Lasów Państwowych są wyznaczone miejsca do biwakowania. Jeśli cenisz sobie komfort i wygodę, tym bardziej polecam, wyjdźcie ze strefy komfortu gwarantuje niezapomniane przeżycia. Uwaga: takie wycieczki uzależniają!

Redaktor naczelny magazynu
gotuj w stylu eko.pl *KATARZYNA MALENSKA*

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)

Białka roślinne

Nazwa „białko” pochodzi od greckiego słowa „protos”, czyli pierwszy, podstawowy składnik pożywienia i jednocześnie wskazuje na rolę tego składnika w diecie człowieka. Białko oprócz węglowodanów i tłuszczów jest podstawowym składnikiem odżywczym, niezbędnym do utrzymania zdrowia i życia człowieka. W organizmie białko pełni wiele ważnych funkcji. Między innymi bierze udział w:

- prawidłowym wzroście i rozwoju organizmu,
- naprawie tkanek,
- produkcji enzymów trawiennych i metabolicznych,
- regulacji równowagi kwasowo-zasadowej,
- syntezie niektórych hormonów, takich jak tyroksyny i insuliny.

Należy pamiętać, aby udział białka w energetycznej wartości diety wynosił między 10 % a 20 %. Ponadto łączenie różnych rodzajów białek w posiłku podnosi ich wartość biologiczną. Wartość odżywcza białka uzależniona jest między innymi od jego strawności i zawartości poszczególnych aminokwasów. Białka roślinne charakteryzują się na ogół niewystarczającą zawartością takich aminokwasów jak lizyna i metionina. Aby wyróżnić poziom aminokwasów egzogennych w produktach roślinnych i tym samym uzyskać pełnowartościowe białko, powinniśmy łączyć ze sobą trzy główne roślinne źródła białka: rośliny strączkowe, zboża/kasze oraz orzechy/pestki. Dobrym przykładem jest połączenie napoju sojowego (który najlepiej zastępuje mleko krowie, biorąc pod uwagę zawartość białka) z białkiem ryżowym i świeżym owocem. W przypadku innych napojów roślinnych np. kokosowego, dodatek białka w proszku wzbogaci posiłek w białko i podniesie jego udział w energetycznej wartości diety. Innym równie ważnym czynnikiem, który wpływa na wartość odżywcza białka, jest jego strawność - czyli podatność białka na działanie enzymów trawiennych. Strawność białek zależy od ich struktury oraz obecności innych składników zawartych w danym produkcie spożywczym, a także od stopnia rozdrobnienia i rodzaju obróbki kulinarnej. Strawność białka roślinnego wynosi 45-80 %, natomiast białko pochodzenia zwierzęcego ulega trawieniu w 90 %.

JAK ZWIĘKSZYĆ PRZYSWAJALNOŚĆ BIAŁKA?

Zbyt duży udział błonnika pokarmowego w diecie może przyczynić się do zaburzenia procesów trawiennych, uniemożliwiając przy tym efektywne wchłanianie białek. Należy pamiętać, żeby nie przekraczać zalecanego spożycia błonnika, które oscyluje w granicach 25-40 g na dobę. Należy również unikać długotrwałego smażenia oraz wybierać potrawy surowe, parowane, duszone czy też gotowane. Największe straty podczas obróbki żywności odnoszą takie aminokwasy jak lizyna, histydyna, metionina i tryptofan, prowadząc do obniżenia strawności i wartości odżywczej białek. Nie zaleca się również popijania posiłków takimi napojami jak herbata czy kawa, ze względu na zawartość inhibitorów trypsyny, czyli związków, które obniżają strawność białka.

Kiedy suplementacja białkiem jest zalecana? Dotyczy to głównie osób aktywnych fizycznie czy osób po przebytych infekcjach, które potrzebują z reguły większej ilości białka. Przykładem grupy, która często sięga po odżywki proteinowe, to osoby stosujące dietę wegetariańską, a zwłaszcza wegańską oraz redukującą masę ciała lub osoby uprawiające dyscypliny sportowe wymagające utrzymania odpowiedniej masy ciała.



„Żywiące się głównie roślinami goryle to doskonały przykład na to, że białko roślinne jest doskonałym budulcem”. To właśnie te majestatyczne zwierzęta były inspiracją dla Grzegorza Krychowiaka, aby wprowadzić do marki BioGol białka roślinne.

ROŚLINNE BIAŁKA BIOGOL

Poniżej przedstawiamy porównanie trzech nowości w ofercie.

Wartość odżywcza w 100 g	Białko słonecznikowe	Białko ryżowe	Białko z pestek dyni
Wartość energetyczna	1725 kJ / 413 kcal	1783 kJ / 423 kcal	1612 kJ / 383 kcal
Tłuszcz	19 g	8,7 g	9,3 g
W tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,4 g	1,8 g	1,3 g
Węglowodany	4,6 g	4,1 g	4,9 g
W tym cukry	3,9 g	0,5 g	1,4 g
Błonnik	11 g	3,4 g	10 g
Białko	50 g	80 g	65 g
Sól	0,03 g	2,0 g	0,06 g

W przypadku osób niespożywających produktów zwierzęcych należy pamiętać, aby odpowiednio komponować ze sobą roślinne źródła białek i nie opierać się na białku jednego rodzaju, taki zabieg umożliwi dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych aminokwasów egzogennych w odpowiedniej ilości. Odżywki białkowe można ze sobą mieszać w różnych proporcjach, dzięki temu zwiększymy ich wartość biologiczną jednocześnie tworząc swoją ulubioną mieszankę, którą możemy wzbogacić jagłankę czy owocowy koktajl.

Patrycja Matecka
- Departament Jakości Bio Planet

bioGol



ŹRÓDŁO BIAŁKA PROSTO Z ROŚLIN

Z PESTEK DYNI



RYŻOWE

SŁONECZNIKOWE

Poznaj
Producenta:



EKOLOGICZNE BIAŁKA ROŚLINNE BIOGOL
to doskonały wybór dla sportowców i osób aktywnych.
Odpowiednie dla wegan i wegetarian.
Dostępne w gramaturach 150 g i 500 g.

Jackfruit

niskokaloryczny, bezglutenowy,

w diecie wegańskiej to świetna alternatywa dla mięsa!

JACKFRUIT

Jackfruit (*Artocarpus heterophyllus*) jest owocem drzewa chlebowca różnolistnego nazywanego również drzewem bochenkowym - gatunku rośliny z rodziny morwowatych. **Jackfruit jest największym owocem na świecie**, którego waga wynosi od 3 kilogramów do nawet 36 kilogramów. Jackfruit charakteryzuje się słodkim i owocowym aromatem. Owoce wyrastają z pni drzewa, co wynika z ich ciężaru. Pokryte są zieloną do żółtobrązową skórką, która składa się z sześciokątnych zaokrąglonych wypustek. W środku znajdują się jasno-brązowe zaokrąglone pestki otoczone żółtym mięszem i poprzedzielane lekko gąbczastymi błonkami. Miąższ ma zwartą, lekko soczystą konsystencję i słodki smak oraz intensywny, mocno owocowy zapach. W zależności od odmiany kolor miąższu może być kremowy, biały, jasnożółty, do szafranowego lub pomarańczowego. Ze względu na obecność komórek wytwarzających lateks, które pomagają utrzymać owoce razem, rdzeń owoców jest niejadalny. Stwierdzono, że miąższ i pestki są bogate w węglowodany i białka. Występują odmiany z miękkim oraz jędrnym miąższem. W odmianie twardej miąższ zachowuje jędrność nawet w pełnej dojrzałości i nie jest słodki jak odmiana miękka, natomiast w odmianie miękkiej okwiaty stają się miękkie i mięsiste podczas dojrzewania.

JACKFRUIT W KUCHNI

Owoce należy wykorzystywać jak najwcześniej, gdy osiągną dojrzałość, ponieważ później może rozwinąć się bardzo ostry smak. Dlatego praktykuje się zbieranie owoców, gdy są one twarde i wpół dojrzałe na drzewie, a następnie przechowuje się, aż staną się miękkie i odpowiednie do przetwarzania. Niedojrzałe owoce w wielu kuchniach używa się jako zamiennik mięsa, dodaje do potraw z ryżem, sałatek, dań na bazie sosów oraz zup, a ze słodkiego syropu żeńskich kwiatostanów produkuje się napoje alkoholowe i bezalkoholowe. W zależności od dojrzałości miąższu, owoce jackfruita są spożywane jako świeże lub w przetworach. W niektórych krajach przecier owocowy wykorzystuje się jako żywność dla niemowląt, sok, dżem, marmoladę chipsy czy nawet lody. Nasiona są spożywane po obróbce cieplnej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Wartość kaloryczna owocu jackfruit jest niska, 100 g owocu jackfruit zawiera tylko 94 kalorie. Miąższ dojrzałego owocu zawiera 1,9 - 4,9 g białka na 100 g. Natomiast ilość białka w nasionach jackfruita waha się od 5,3 do 6,8 %. Zawartość błonnika wynosi 1,6 %. Według niektórych badań całkowita zawartość fenoli w owocach wynosi 0,36 mg GAE/g DW (miligramów ekwiwalentu kwasu galusowego/g suchej masy).

Jackfruit jest również bogaty w potas, który pomaga obniżyć ciśnienie krwi. Witamina B6 obecna w owocach jackfruit pomaga obniżyć poziom homocysteiny we krwi, w konsekwencji obniżając ryzyko chorób serca. Jackfruit jest również dobrym źródłem witaminy C, która chroni skórę przed uszkodzeniami, które powstają w wyniku naturalnego procesu starzenia się i długotrwałego wystawienia na słońce. Witamina C jest również niezbędna do produkcji kolagenu, nadaje skórze jędrność i siłę oraz utrzymuje zdrowie jamy ustnej. Błonnik pokarmowy obecny w tym owocu poprawia perystaltykę jelit, co pomaga chronić błonę śluzową jelita grubego. Owoce możemy ten spotkać również w postaci suszonej, przypominający swoim smakiem delikatnie mango suszone, a w konsystencji naszą polską ususzoną gruszkę (lekką ciągnącą się). W takiej formie może posłużyć nam jako przekąska lub składnik koktajli, dań śniadaniowych takich jak owsianka, musli.

INNE ZASTOSOWANIA

Chipsy są używane do wydobycia pomarańczowo-czerwonego barwnika, który jest używany do barwienia szat buddyjskich. Liście i odpady owocowe z drzewa chlebowca są używane do produkcji pasz dla bydła, świń i kóz. Wiele części rośliny, w tym kora, korzenie, liście i owoce, są znane ze swoich leczniczych właściwości w medycynie tradycyjnej i ludowej. Jackfruit jest także znany ze swoich właściwości antybakteryjnych, przeciwgrzybiczych, przeciwcukrzycowych, przeciwzapalnych i przeciwutleniających. Zawiera szeroką gamę składników odżywczych, takich jak karotenoidy, które mogą działać jak przeciwutleniacze.

Justyna Busiło
- Departament Jakości Bio Planet



PYSZNY DESER Z JAGLANKI I JACKFRUITA NA ROŚLINNYM MLEKU



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
napój roślinny barista - 2 szklanki
kaszka jaglana - 5 - 6 płaskich łyżek
żółty jackfruit w soku ananasowym - 1 słoik
borówki lub inne owoce sezonowe - 2 garści
przyprawa: cynamon lub wanilia w proszku - 2 szczypty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wlewamy napój roślinny do garnuszka i wsypujemy kaszkę. Mieszmą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy ok. 5 minut mieszając od czasu do czasu. Kaszka będzie gęsta jak dąmy 6 - 7 łyżek jaglanki.

KROK 2: Wyciągamy jackfruta ze słoika i jeśli chcemy mieć mniejsze kawałki, to szatkujemy go nożem. Połowę wykładamy na spody szklanek (dwie szklanki) i zalewamy przygotowaną kaszką. Wykładamy jagody i resztki jackfruta na wierzch. Posypujemy szczyptą cynamonu lub wanilii. Możemy jeść deser zarówno na gorąco, jak i na zimno.

Barbara Strużyna



WEGAŃSKIE DANIE BOGATE W BIAŁKO



🕒 50 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
młody zielony jackfruit w puszcze - 220 g
marchew - 3 szt.
seler naciowy łodyga - 3 szt.
papryka - 1 szt.
cebula - 1 szt.
passata pomidorowa - 350 g
olej do smażenia - kilka kropel
białko ryżowe w proszku - 1 łyżka
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jackfruta odsączamy z puszkii i ewentualnie kroimy na mniejsze kawałki. Przygotowujemy wszystkie warzywa, myjemy, wycieramy, kroimy je w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę, a po chwili marchewkę. Chwilę podsmażamy i dodajemy seler naciowy. Dusimy (podlewając trochę wodą) około 20 minut i dodajemy paprykę. Dusimy razem przez następne 10 minut i dodajemy Jackfruta. Solimy i pieprzymy do smaku. Chwilę podgrzewamy, na koniec zalewamy passatą pomidorową i podgrzewamy do zagotowania. Gotowe danie posypujemy białkiem i zieleniną.

Barbara Strużyna



BEZGLUTENOWY WEGAŃSKI MAKOWIEC RAW BEZ PIECZENIA PEŁEN AMINOKWASÓW



🕒 30 min +

SKŁADNIKI (2 porcje):
orzechy włoskie - 2 szklanki
mak - 1 szklanka
świeże daktyle - 20 szt.
jackfruit suszony żółty - 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Namocz przez noc (8 - 12 godzin) w osobnych słoikach orzechy włoskie, mak, daktyle i pokrojonego na mniejsze kawałki jackfruta (można także wszystko moczyć razem).

KROK 2: Zblenduj orzechy włoskie, 10 daktyli (bez pestek) oraz 25 g (połowę) jackfruta na zwartą masę.

KROK 3: Rozwałkuj masę w kształt kwadratu o wysokości około 3 milimetrów na papierze do pieczenia.

KROK 4: Zblenduj mak, 10 daktyli (bez pestek), resztę jackfruta i odrobinę wody na zwartą, trochę ciągnącą masę. Wyłóż masę makową na orzechowy kwadrat (rozprowadź równomiernie mak po orzechach) i zawiń w rulon (jak sushi). Włóż ciasto do lodówki na kilka godzin.

Alicja

POLECAMY JACKFRUITA:

JACKFRUIT ŻÓŁTY
KAWAŁKI W SOKU
ANANASOWYM BIO
(SŁOIK)
- WORGNA NATURALS



MŁODY ZIELONY
JACKFRUIT KAWAŁKI
W ZALEWIE BIO
(PUSZKA)
- WORGNA NATURALS

JACKFRUIT
ŻÓŁTY SUSZONY BIO
- WORGNA NATURALS



Bio Planet

Poczuj smak natury!

Poznaj
producenta:



Nabiał Bio Planet to prosty i przejrzysty skład, bez żadnych sztucznych polepszaczy czy niepotrzebnych wypełniaczy, które są absolutnie zbędne, aby uzyskać produkty, które pokochasz za ich niepowtarzalny smak.



Fermentowany mleczny nabiał

Składniki zawarte w produktach mlecznych m.in.: pełnowartościowe białko, tłuszcz, węglowodany, składniki mineralne oraz witaminy, zapewniają prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmu człowieka.

Produkty mleczne możemy podzielić na fermentowane i niefermentowane. Do niefermentowanych można zaliczyć mleko pasteryzowane, mleko sterylizowane, mleko sterylizowane UHT, mleko z dodatkiem składników odżywczo-smakowych czy mleko w proszku. Napój mleczny fermentowany to na przykład jogurt, jogurt probiotyczny, kefir, maślanka czy kwaśne (zsiadłe) mleko.

JOGURT

Tradycyjny jogurt sporządza się z mleka pasteryzowanego na drodze fermentacji mlekowej. Podczas produkcji dodawane są bakterie *Lactobacillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*, które powodują fermentację. Stosując różne technologie i dodatki można wyprodukować wiele typów jogurtów - naturalne i owocowe oraz płynne i gęste.

W 100 gramach jogurtu naturalnego znaleźć możemy od 155 do 170 mg wapnia (łatwiej przyswajalnego niż wapń z mleka). Białko stanowi około 3,3 %, tłuszcz od 2 do 6 %, cukry 3,1 %, pH wynosi natomiast 4,0-4,5. Jogurt ma średnio 4-5-krotnie więcej aminokwasów i ponad 20 % więcej witamin z grupy B (5-krotnie więcej kwasu foliowego) niż mleko. Dzięki jogurtom możemy walczyć z takimi schorzeniami jak biegunki, zaparcia, stany zapalne jelit i żołądka, nadkwasota żołądka, wzdęcia czy niestrawność. Spożycie jogurtów może pozytywnie wpływać na system odpornościowy organizmu, wchłanianie żelaza, obniżanie poziomu cholesterolu, wydzielanie żółci i soków trawiennych.

JOGURT PROBIOTYCZNY

Jogurty mogą zawierać również bakterie probiotyczne, dzięki którym zawdzięczamy ich właściwości zdrowotne. Przy zakupie jogurtów należy zwracać uwagę na ilość dobroczynnej mikroflory, ich świeżość i termin przydatności do spożycia (im bliżej do końca terminu tym mniej bakterii probiotycznych w jogurcie) oraz na to czy wieczko nie jest wypukłe (gdy jest, oznacza to rozwój szkodliwej mikroflory). Jogurty nowej generacji nadają się do spożycia przez 2-3 tygodnie i należy je przechowywać w temperaturze 2-6°C.

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

oraz przyczyniają się do opóźnienia wystąpienia cukrzycy. Najnowsze badania naukowe wskazują, że regularne spożywanie jogurtów zawierających dodatkowo szczepy probiotyczne zmniejsza częstość występowania różnych chorób, w tym chorób układu oddechowego – zwłaszcza u dzieci. Ponadto naturalne dodatki smakowe takie jak np. wsady owocowe, zbożowe, ziołowe (np. ziele melisy, kwiaty bzu) czy nasiona (np. siemię lniane, chia) uważane są za doskonałe źródło przeciwutleniaczy i błonnika prebiotycznego, którego obecność korzystnie wpływa na przyswajanie składników odżywczych.

KEFIR

To jeden z najstarszych napojów fermentowanych o nieocenionych właściwościach żywieniowych. W języku greckim słowo kefir oznacza napój rozkoszy.

W starożytności spożywali go Ormianie, natomiast w Europie znany jest od drugiej połowy XIX wieku. Kefir to mleko fermentowane charakterystyczną mikroflorą ziaren kefirowych z gatunku *Lactobacillus kefir* oraz drożdży fermentujących i niefermentujących laktozy. Tradycyjny kefir ma lekko kwaśny, silnie orzeźwiający smak i kremową konsystencję. Jest mocno nasycony dwutlenkiem węgla i zawiera od 0,1 do 0,8 % alkoholu. Kefir pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit oraz wydzielanie żółci i soków trawiennych. Zawiera probiotyki o udowodnionym działaniu zdrowotnym na organizm człowieka. Stymuluje układ odpornościowy, a zawartość kwasu foliowego korzystnie wpływa na wygląd skóry. Znacznie rzadziej niż mleko wywołuje uczulenia.

MAŚLANKA

Maślanka to niskotłuszczowy, zwykle o 1,5 % zawartości tłuszczu, naturalny napój mleczny o łagodnym i orzeźwiającym śmietankowo-orzechowym smaku. Poza atrakcyjnymi cechami sensorycznymi maślanka, podobnie jak i inne napoje fermentowane otrzymane na bazie mleka, działa dobroczynnie na organizm ludzki. Przeciwdziała zaparciom oraz hamuje rozwój bakterii gnilnych i fekalnych w przewodzie pokarmowym, gdyż zawiera naturalne substancje antibakteryjne. Dzięki obecności lecytyny i witamin z grupy B wzmacnia układ nerwowy w warunkach stresu lub podczas wzmoczonego wysiłku umysłowego. Zawiera łatwo przyswajalne formy wapnia oraz kwasu mlekowego (L+), co pozwala na spożywanie jej przez małe dzieci nawet kilka razy dziennie.

ZSIADŁE MLEKO

Tradycyjne zsiadłe mleko jest wyrabiane z ukwaszonego w temperaturze pokojowej niepasteryzowanego, pełnego mleka. To bardzo smaczny i lekkostrawny produkt, raczej nie do picia, a do jedzenia łyżką. Brak zastosowanej obróbki termicznej powoduje, że zsiadłe mleko należy do łatwo psującej się żywności, z krótkim terminem przydatności do spożycia.

Zsiadłe mleko jest źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, fosforu i potasu. Stanowi również doskonałe źródło witamin z grupy B (w tym witaminy B12), powstających w procesie fermentacji mleka. Źródła literaturowe podają, iż wysokie spożycie zsiadłego mleka może wspomóc nasz organizm w obniżeniu poziomu cholesterolu, zmniejszeniu ryzyka wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej i choroby wrzodowej, cukrzycy typu II oraz może zapobiegać biegunkom, wzdęciom i zaparciom. Zsiadłe mleko mogą pić osoby z nietolerancją laktozy.

TWARÓG

Twaróg, zwany również serem białym to produkt, który otrzymuje się w wyniku odpowiedniej obróbki mleka odtłuszczonego, rzadziej maślanki lub mieszaniny maślanki i mleka. Mleko po skwaszeniu przez kultury bakterii fermentacji mlekowej jest stopniowo podgrzewane (bez doprowadzania do wrzenia), a następnie schładzane. Oddzieloną od serwatki masę twarogową poddaje się prasowaniu i formowaniu, najczęściej w kształt okrągły, kostki lub klina. Twaróg ze względu na zawartość tłuszczu dzieli się na chudy, półtłusty i tłusty.

Twaróg ma stosunkowo małą wartość energetyczną, zawiera natomiast wiele cennych składników odżywczych. Regularne spożywanie twarogu w umiarkowanych ilościach (około 50-75 gramów dziennie) przez dzieci, młodzież i dorosłych stanowi cenne uzupełnienie diety w pełnowartościowe białko zwierzęce, lekkostrawny tłuszcz, niewielkie ilości laktozy, witaminy (B2, B12, A, D3, E) i składniki mineralne (cynk, sód, potas, magnez i jod). Twaróg może być spożywany samodzielnie lub z różnymi dodatkami, np. warzywami, owocami, rybą, przyprawami. Chudy twaróg z olejem lnianym jest składnikiem leczniczej diety dr Budwig. Połączenie zawartego w twarogu aminokwasu L-cysteina z nienasyconymi kwasami tłuszczowymi zawartymi w oleju lnianym tworzy emulsję, która może być wchłaniana z jelit bezpośrednio do naczyń limfatycznych i krwionośnych, nie obciążając przy tym wątroby.



WPLYW DOBROSTANU ZWIERZĄT EKOLOGICZNYCH NA JAKOŚĆ MLEKA

Dobrostan zwierząt w gospodarstwach ekologicznych, czyli zaspokojenie ich podstawowych potrzeb fizycznych i psychicznych **ma olbrzymi wpływ na jakość mleka**, a co za tym idzie powstałych z mleka przetworów mlecznych. Niezwykle ważne jest zadbanie nie tylko o odpowiednią paszę i dobre warunki bytowania krów, lecz również o ich kondycję psychiczną, poprzez wyeliminowanie hałasu i wprowadzenie właściwego systemu dojenia.

Najlepszej jakości mleko może dać tylko krowa żyjąca w odpowiednich warunkach, która jest zdrowa i karmiona w sposób zbilansowany. Optymalne środowisko, dostęp do wody i pokarmu, utrzymywanie odpowiedniej temperatury, zapewnienie wentylacji, zminimalizowanie czynników stresogennych czy zapewnienie możliwości swobodnego poruszania się, to podstawa odpowiedniej hodowli zwierząt.



Zwiększanie wydajności mlecznej ma wielu przeciwników, którzy twierdzą, że wyższa wydajność wpływa ujemnie na jakość mleka i dobrostan krów. Konieczność żywienia wysoko wydajnych krów standardową karmą złożoną z konserwowanych pasz wpływa niekorzystnie na wartość biologiczną mleka. **Badania prowadzone przez prof. Barbarę Reklewską z warszawskiej SGGW wykazały, że krowy korzystające z wolnych wybiegów na pastwiskach produkowały mleko o wyższej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin A, D3, E i karotenu oraz niektórych białek, mających korzystny wpływ na zdrowie człowieka.**

*Kamila Koźniewska
- Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet*

Polecamy nabiał mleczny fermentowany:

Zrób to sam!



SEREK WANILIOWY BIO - BIO PLANET



ŻYWE KULTURY BAKTERII DO KEFIRU
BEZGLUTENOWE
- VIVO



ŻYWE KULTURY BAKTERII DO JOGURTU
PROBIO BEZGLUTENOWE
- VIVO



SEREK WIEJSKI BIO
(20% TŁUSZCZU
W SUCHEJ MASIE) - OMA



MAŚLANKA
BIO - EKO KNIAZ



JOGURT PROBIOTYCZNY ABC (3,8% TŁUSZCZU W MLEKU) BIO
- SOBEBE



TWARÓG WIEJSKI
KLINEK
PÓŁTŁUSZY BIO
- BIO PLANET



KEFIR KREMOVY Z TRUSKAWKAMI BIO - SOBEBE



JOGURT NATURALNY BIO - ŁEMKOWYNA



KEFIR KREMOVY
Z MALINAMI BIO
- SOBEBE

WASAG

WĘDLINY EKOLOGICZNE



PL-EKO-09
ROLNICTWO UE

WOŁO *Unikalny smak* SZYNYKA BIO



Pastrami
po polsku

www.wasag.pl



JOGURT Z CRUNCHY, MROŻONĄ ŻURAWINĄ, CHIA I MIODEM GRYCZANYM



🕒 5 min+

SKŁADNIKI (1 porcja):

jogurt z zakwasu (lub naturalny) - 300 ml
 crunchy owsiane - 4 łyżki
 mrożone owoce, np. żurawina - 4 łyżki
 chia, miód gryczany - po 1 łyżeczce
opcjonalnie: fiołka żywych bakterii do jogurtu - 1 fiołka + 2 litry mleka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do wykonania domowego jogurtu potrzebujemy zakwaszek probiotyczny 1 fiołka (żywe kultury bakterii do jogurtu) i 2 litry mleka. Mleko należy podgrzać w szklanym naczyniu do 40°C (temperaturę kontrolować termometrem). 2 łyżeczki mleka wlać do fiołki z zakwaszkiem, dokładnie wymieszać. Zawartość przełożyć do mleka. Wymieszać i zawinąć garnek w ręcznik. Po około 9 godzinach jogurt będzie gotowy. Przełożyć do słoiczków i wstawić do lodówki. Jogurtem, crunchy i żurawiną napełniamy w szklaneczki na przemian. Podajemy polane miodem i z listkami mięty lub melisy.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



CHŁODNIK Z MŁODYCH BURAKÓW Z GARAM MASALA



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

młode buraki - 4 szt.
 jogurt - 1 litr
 garam masala - 2 łyżeczki
 ocet balsamiczny - 1 łyżka
 bulion warzywny - 2 łyżeczki
 zioła (np. koper, kolendra) - trochę
 pieprz - do smaku
 rzodkiewka - 3 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 kmin rzymski - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraki zetrzeć na tarce i przełożyć do garnka z ok. 2 szk. wody, dodać 2 łyżeczki bulionu w proszku, wcisnąć czosnek. Zagotować. Po 5 minutach wlać ocet i chwilę pogotować. Zestawić i wystudzić. Na suchej patelni uprzyżyć garam masalę i kumin. Dodać do buraków. Wlać jogurt i wymieszać. Doprawić solą, jeśli jest taka konieczność. Podawać z pieczonymi ziemniakami, jajkiem, rzodkiewką, posypać kolendrą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



CHŁODNIK Z OGÓRKIEM Z OGRÓDKA



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

jogurt - 2 szklanki
 zsiadłe mleko - 2 szklanki
 śmietana - 3/4 szklanki
 sok z buraczków - 3-5 łyżki
 rzodkiewka - 4-5 szt.
 ogórki gruntowe (np. z ogródka) - 3 szt.
 szczypiorek - 1/2 pęczku
 jajka ugotowane - 4-5 szt.
 sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dobrze połączyć mieszając (można zmiksować) zsiadłe mleko, jogurt i śmietanę. Dodać sok z buraczków i ponownie wymieszać. Ogórki i rzodkiewki drobno pokroić albo zetrzeć na tarce. Ogórki oprószyć solą, żeby puściły trochę sok. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Wszystko dodać do jogurtu i wymieszać. Doprawić do smaku. Schłodzić, a następnie przełożyć do misek. Wystudzone jajka pokroić i dodać do chłodnika.

kuchareczka221



CHŁODNIK LITEWSKI (Z BOTWINKI)



🕒 25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

ogórki gruntowe - 3-4 szt.
 botwinka - 40 dag
 szczypiorek - 1/2 pęczku
 natka pietruszki - 1/2 pęczku
 koperek - 1/2 pęczku
 kefir - 1 litr
 czosnek - 2 ząbki
 sok z cytryny - do smaku
 sól, pieprz, cukier - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Obrane ogórki ścieramy, oprószyjemy solą, odstawiamy. Umytą i oczyszczoną botwinkę siekamy, zalewamy

szklanką wody, lekko solimy i zakwaszamy kilkoma kroplami soku z cytryny, zagotowujemy i dusimy ok. 10 min.

KROK 3: Następnie studzimy, odsączamy, dodajemy do odcisniętych ogórków, dodajemy posiekaną zieleninę, przeciśnięty czosnek i kefir, doprawiamy do smaku.

KROK 4: Schładzamy min. 2 godz. Podawać z jajkiem na twardo lub z ziemniakami, lub sam. Jeśli chłodnik jest zbyt blade - dodajemy wodę, w której gotowała się botwinka.

smakujmy



ODKWAŚZAJĄCY KOKTAJL Z BOTWINKI



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

mały burak - 1 szt.
liście botwiny - 5 szt.
kefir - 1 litr
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmiksować wszystkie składniki na koktajl. Najlepiej smakuje z pięknego słoika.

Zielone Koktajle



SMOOTHIE JAGODOWE



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jagody - 1 szklanka
banan - 1/2 szt.
mały jogurt naturalny lub kokosowy - 1 szt.
sok pomarańczowy - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jagody myjemy, jeśli wykorzystujemy mrożone nie ma potrzeby ich rozmrażać.

KROK 2: Do miski blendera dodajemy jagody, sok, jogurt i banana. Miksujemy.

KROK 3: Smoothie możemy posypać granolą, kawałkami owoców (u mnie mango), pestkami.

Fioletowe Aparaty



MAŚLANKA MALINOWA Z BORÓWKAMI, MALINAMI I BAZYLIĄ



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

zimna maślanka - 1 litr
świeże maliny - 600 g
borówki amerykańskie - 200 g
listki drobnej bazylii greckiej - kilka
płynny miód - 2-3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Maślankę miksujemy z 500 g malin i miodem. Maślankę przelewamy do szklanek i obficie posypujemy pozostałymi owocami oraz listkami bazylii. Podajemy od razu po przygotowaniu.

My Little Food Safari



MASECZKA OCZYSZCZAJĄCA Z WĘGLEM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jogurt - 2 łyżki
węgiel aktywny - łyżeczka
miód - łyżeczka
otręby owsiane - trochę
olej migdałowy - łyżeczka

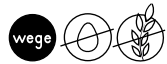
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki połączyć, nałożyć na twarz na 20 minut. Zmyć. Skórę przetrzeć tonikiem. Nałożyć krem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



SMOOTHIE TRUSKAWKOWO - BORÓWKOWE Z OKRZEMKAMI



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

kefir naturalny - 1 szklanka
truskawki - 1 szklanka
borówki amerykańskie - 0,5 szklanki
okrzemki - ziemia okrzemkowa - 3 g
miód - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owoce dokładnie umyć i usunąć z truskawek szypułki. Truskawki pokroić na mniejsze kawałki, dodać borówki, okrzemki i kefir z miodem. Zmiksować wszystkie składniki. Podawać schłodzone.



LODY JOGURTOWO - OWOCOWE



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jogurt grecki - 400 g
dżem truskawkowy - 200 g
dżem jeżynowy - 200 g
dżem jagodowy - 200 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do foremek na lody układamy naprzemiennie warstwy jogurtu i dżemów. Foremki zamykamy i wstawiamy na minimum 8 godzin do zamrażarki. Do wykonania lodów najlepiej użyć gładkich dżemów lub galaretek owocowych bez skórek i pestek.



MOSKOLE



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
ziemniaki - 1 kg
jajka - 2 szt.
mąka - 1/2 kg
zsiadłe mleko - 3/4 szklanki
sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziemniaki obrać, ugotować i zmielić lub przecisnąć przez praskę. Wszystko razem dokładnie wymieszać.

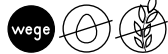
KROK 2: Ciasto wyłożyć na stolnicę oprószoną mąką i szybko zagnieść. Uformować z ciasta wałek o średnicy ok. 4 cm, pokroić na plastry grubości ok. 1 cm.

KROK 3: Smażyć z obu stron na oleju lub piec w piekarniku w 180 °C, Podawać na gorąco z bryndzą lub masłem czosnkowym.

smakujmy



DESER JOGURTOWO - JAGLANY Z JEŻYNAMI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
kasza jaglana ugotowana - 1 i 1/2 szklanki
jeżyny mrożone - 1 opakowanie
jogurt naturalny - 1/2 litra
miód - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jogurt wlewamy do kielicha blendera i miksujemy ze szklanką kaszy jaglanej i 1 łyżką miodu. Wykładamy część masy (tak ok. 1/3) na dno szklaneczek.

KROK 2: Do pozostałej w kielichu masy dokładamy 1/3 jeżyn i łyżkę miodu i pozostałą część kaszy. Miksujemy i 1/2 wykładamy na pierwszą warstwę.

KROK 3: Do pozostałej masy znowu dodajemy jeżyny (zostawiamy kilka do ozdoby) i miód, miksujemy. Wykładamy już teraz wszystko do szklaneczek. Dekorujemy wg uznania.

mariola.mk



SERNIK NA JOGURTACH



🕒 60 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
gęste naturalne jogurty 700 g (po odsączeniu serwatki potrzeba 500 g jogurtu)
- 500 g
cukier puder np. trzcinowy - 6 łyżek
jaja - 5 szt.
wanilia mielona - 1/2 łyżeczki
skórka z cytryny - do smaku
skrobia ziemniaczana - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotować tortownicę 18 lub 20 cm, wysmarować tłuszczem i wyłożyć papierem do pieczenia. Gęste jogurty umieścić na sicie i poczekać ok. 2 h, aby odciekła serwatka. Żółtka rozdzielić od białek. Białka ubić na sztywno pod koniec dosypując 3 łyżki cukru pudru, dodając je stopniowo. Do żółtek dodać 3 łyżki cukru pudru i ubić na kogel-mogel. Dodać odsączony jogurt, skórkę oraz wanilię i mikсовать krótko na małych obrotach. Dodawać do mieszanki po łyżce ubitej piany i wmieszać do skończenia. Całość przelać do przygotowanej wcześniej tortownicy. Tortownicę otulić folią aluminiową i wstawić w większe naczynie wlewając wodę do 1/3 wysokości. Piec w kąpieli wodnej ok. 35 - 40 min w 175 °C.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

polecamy!



JAJA BIO (6 szt.) - BIO PLANET



DOMOWY TWARÓG



🕒 20 min +

SKŁADNIKI (1 porcja):
mleko świeże (ewentualnie już mleko zsiadłe - 2 litry) - 4 litry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mleko odstawić na 2-3 dni, aż się zsiądzie. Zsiadłe mleko przełożyć do garnka i podgrzewać, aż kawałki sera oddzielą się od serwatki.

KROK 2: Przebrać zawartość garnka do sitka wyłożonego ścierką lub gazą. Podwiesić, aby płyn obciekł.

KROK 3: Po 2 godzinach mamy gotowy twaróg.

PrzepisyMargaretki



CHLEB BEZGLUTENOWY Z TOPINAMBUREM



🕒 180 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

płatki owsiane bezglutenowe - 150 g
topinambur - 500 g
mąka bezglutenowa miks do chleba - 350 g
drożdże świeże - 20 g
maślanka - 120 ml
tymianek świeży (lub suszony) liście - 3 łyżeczki
sól - 1,5-2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Topinambur oskrobać (lub obrać) i ugotować do miękkości na parze. Płatki owsiane zblendować dosyć drobno. Przeszudzony topinambur rozgnieść. Połączyć z maślanką, pokruszonymi drożdżami, wymieszać. Dodać zmielone płatki owsiane, mąkę, tymianek, sól. Wyrobić ciasto. Najłatwiej zrobić to za pomocą robota. Następnie ciasto przełożyć do miski.

KROK 2: Odstawić pod przykryciem w ciepłe miejsce na 2 godziny do wyrośnięcia.

KROK 3: Po tym czasie ponownie zagnieść ciasto na posypanym mąką blacie, uformować chleb i przełożyć do koszyka do wyrastania chleba (lub do keksówki czy też innej formy).

KROK 4: Pozostawić do wyrośnięcia w koszyku przez kolejne 45 minut. Pod koniec tego czasu rozgrzać piekarnik do 220 °C.

KROK 5: Następnie wyrośnięte ciasto delikatnie przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i włożyć do gorącego piekarnika (220 °C). Piec przez 15 minut (220 °C), następnie zmniejszyć temperaturę piekarnika do 200°C, piec jeszcze chleb przez kolejne 35 minut.

KROK 6: Wyjąć chleb na kratkę i pozostawić do ostygnięcia.

KROK 7: Po ostygnięciu kroić i podawać.

Nikita



ĆWIARTKI Z KURCZAKA W MAŚLANCE



🕒 180 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

ćwiartki z kurczaka - 3 szt.
czosnek - 3 ząbki
musztarda bezglutenowa - 1 łyżeczka
miód - 1/2 łyżeczki
olej - 3 łyżki
maślanka - 1 szklanka
sól - do smaku
papryka mielona - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Czosnek przecisnąć przez praszkę, wymieszać z maślanką, miodem, 2 łyżkami oleju i pieprzem. Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą i oprószyć mieloną papryką.

KROK 2: Włożyć mięso do marynaty i dokładnie wymieszać. Szczelnie zawinąć w folię i odłożyć do lodówki na kilka godzin.

KROK 3: Następnie mięso ułożyć w brytfannie, skropić pozostałym olejem, wlać 1/2 szklanki wody, włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec w temp 180 stopni około 40-45 minut, polewając co chwilę powstałym sosem.

Renix



DOMOWY SER Z JOGURTU



🕒 5 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

jogurt typu greckiego - 800 g
sól - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sito wypełnione gazą lub tetrową ściereczką kładziemy na misce. Dodajemy jogurt wymieszany z łyżeczką soli. Brzegi gazy ściągamy do środka i skręcamy, można położyć na górę coś ciężkiego, aby serwatka szybciej ściekała. Odstawiamy na około 12 godzin w ciemne i chłodne miejsce. Po tym czasie utworzy nam się serek o konsystencji serka homogenizowanego. Jeżeli chcemy uzyskać twaróg taki do naleśników czy sernika, to zostawiamy jeszcze nasz jogurt do odsączenia na kolejne 24 godziny. A jeżeli chcemy uzyskać gęsty ser, to należy zostawić go na 5 dni, będzie wtedy kwaskowaty.

Herbis



polecamy!

**JOGURT NATURALNY
TYPU GRECKIEGO
KREMOWY BIO
(SŁOIK)
- SÖBBEKE**

LUKSUSOWA MIZERIA



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

ogórek świeży - 1 szt.
jogurt typu greckiego - 150 ml
koper, natka, mięta, oregano, szczypiorek - do smaku
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ogórka myjemy i kroimy w plastry. Zioła siekamy. Całość umieszczamy w misce i mieszamy ze sobą. To pyszny dodatek do drugiego dania lub przekąska.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



JAGODZIANKI



80 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

ciasto:
 mąka orkiszowa jasna
 + do podsypywania - 500 g
 cukier trzcinowy drobny - 150 g
 jaja - 2 szt.
 mleko/napój kokosowy
 /napój migdałowy - 2/3 szklanki
 drożdże suche - 1 op. (7 g)
 masło/olej kokosowy/olej
 rzepakowy - 50 ml
 wanilia mielona - 1/2 łyżeczki

nadzienie:

jagody - 1 szklanka
 mielona wanilia do smaku
 mąka ziemniaczana - 2 łyżeczki
 cukier trzcinowy - 1 łyżka
 skórka z cytryny - 1/2 łyżeczki
kruszonka:
 mąka orkiszowa - 2 łyżki
 masło lub olej - 2 łyżki
 cukier trzcinowy - 2 łyżki
 cynamon - 1/2 łyżeczki
 białko jaja - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W niewielkiej ilości mleka rozpuścić drożdże, dodać trochę cukru trzcinowego i pół łyżeczki mąki orkiszowej. Poczekaj kilka minut aż „ruszą”. Mąkę przesiać, dodać zaczyn, wbić jaja, dodać cukier, mleko i zacząć wyrabiać. Pod koniec dodać wybrany tłuszcz. Wyrabiać kilka minut aż ciasto zacznie odchodzić od rąk. Miskę wysypać mąką, położyć na niej ciasto i przykryć ściereczką lub czepkiem foliowym. Odstawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu ciasto jeszcze raz wyrobić chwilę i podzielić na równe części. Ja podzieliłam je na 80 gramowe bułeczki.

KROK 2: Wymyte i osuszone jagody doprawić podanymi składnikami. Z ciasta uformować kule, spłaszczyć. Na środek kłaść 1-2 łyżeczki jagód w zależności od wielkości bułeczki. Zawinąć od spodu i uformować bułeczkę okrągłą lub podługną. Układać na blasze wyłożonej papierem i posmarowanym oliwą w 2 cm odległości od siebie. Przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na kilka minut. W międzyczasie przygotować kruszonkę. Nastawić piekarnik na 180 stopni C. Wyrośnięte bułeczki posmarować białkiem, posypać kruszonką. Piec 30 - 45 minut. Moje wypiekły się w 35 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Pierwsza
ekologiczna
mleczarnia
z Grecji

Kourellos



ser feta
bio 150 g



ser kozi
bio 150 g



ser owczy
z czosnkiem
i papryką
bio 150 g



ser do smażenia
i grillowania
bio 150 g



ser feta
wędzony
bio 150 g



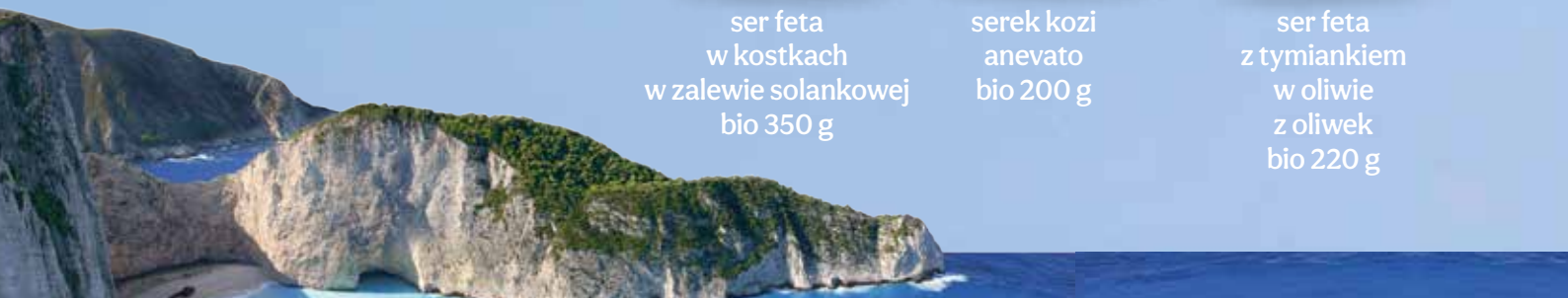
ser feta
w kostkach
w zalewie solankowej
bio 350 g



serek kozi
anevato
bio 200 g



ser feta
z tymiankiem
w oliwie
z oliwek
bio 220 g





**TWÓJ
WŁOSKI
EKOLO-
GICZNY
WYBOR**



EKOLOGICZNE ROLNICTWO OD 1978

Jesteśmy marką zraszającą ponad tysiąc ekologicznych rolników oraz przetwórców, którzy od lat 70-tych XX wieku zarówno we Włoszech, jak i innych krajach wytwarzają zdrowe, pożywne i pyszne jedzenie pochodzące z rolnictwa szanującego ziemię.

ALCENERO.COM

Poznaj
producenta:



Smaki Italii

Kuchnia włoska – pyszna, aromatyczna, słoneczna, znana na całym świecie.

Mysząc „Włochy” czujemy zapach kawy, smak słodkich, dojrzałych pomidorów, ziół, aromat pysznego wina...

Włochy kojarzą nam się głównie z przeróżnymi rodzajami makaronów z sosem, pizzą i risottem. Jednak mają do zaoferowania o wiele więcej.

Kuchnia włoska jest bardzo zróżnicowana, każdy region ma swoje tradycje kulinarne, różnice potrafią być zadziwiające. Związane jest to z położeniem geograficznym, wydarzeniami historycznymi oraz lokalnymi tradycjami. Włochy jako znane nam dziś państwo zjednoczyły się dopiero w XIX wieku, kuchnia włoska kształtowała się zatem pod wpływem sąsiednich regionów, a także licznych narodów, które przez wieki mieszkaly na terenie Włoch. Obecnie kuchnia włoska jest znana na całym świecie i ma wpływ na kulturę kulinarną innych państw.

To co jest wspólne dla całego Włoch to zamiłowanie do dobrego jedzenia, składników świeżych i najwyższej jakości, wydobywanie maksimum smaku bez stosowania wymyślnych technik. Tradycyjna włoska kuchnia jest zdrowa i sprzyja długowieczności – jej głównym elementem są produkty nieprzetworzone, bez chemii, sztucznych barwników, konserwantów. Podstawą są świeże owoce i warzywa, sery, świeże zioła, ryby i owoce morza. Poza tymi cechami poszczególne dania w różnych regionach potrafią się bardzo różnić.

Powodem tych różnic jest także fakt, że prawdziwy Włoch dałby się pokroić za swój sposób przyrządzania danej potrawy – bo przecież tak zawsze robiły jego mamma i nonna – babcia. Dzięki temu odkrywanie smaków Włoch jest niesamowitą przygodą.

WŁOCHY PÓŁNOCNE

Kuchnia tego regionu przejęła wiele z klimatu niemieckiego, używa się tu dużo masła i śmietany, przygotowuje risotto i polentę, gotuje się tu też pyszne zupy fasolowe. Dawniej były to tereny biedne – górskie tereny, nieurodzajne ziemie i ostrzejszy klimat nie sprzyjały bowiem rozwojowi rolnictwa. W tym rejonie Włoch nadal bardzo popularne są rośliny strączkowe, ziemniaki, bekon, chleb, kluski – kuchnia prosta, sycająca, inspirowana smakami sąsiednich narodów.





Widok na pofalowane winnice w Piemencie.

Z górskich terenów Piemontu pochodzą najbardziej znane włoskie sery: **fontina** i **gorgonzola** z Lombardii, **Liguria** znana jest z pysznego **pesto alla genovese**, **Parma** to znana na całym świecie włoska szynka parmeńska – **prosciutto di parma** i **włoska mortadela**, w okolicach **Modeny** od średniowiecza jest produkowany **ocet balsamiczny** – **aceto balsamico**, rejon **Emilia-Romana** to sławny **parmezan**, a także przepyszne **tortellini**. Włosi są największym producentem ryżu w Europie. Uprawia się go na wilgotnej ziemi w dolinie Padu. Jada się tu risotto przygotowywane na wiele sposobów, w Wenecji przede wszystkim z ogólnodostępnymi owocami morza, w głębi łądu z warzywami. Rejony środkowych Włoch to raj dla smakoszy – słyną z najlepszej na świecie kuchni. Sprzyjają temu żyzne gleby, dużo słońca, optymalne warunki do hodowli zwierząt.

WŁOCHY ŚRODKOWE

Kuchnia Toskanii jest wyrafinowana, ale widać tu także ogromne przywiązanie do tradycji. Uprawia się zboża, ziemniaki, bób, winorośl, oliwki, brzoskwinie. Wypasa się tu bydło, owce i kozy. Włosi w tym rejonie stawiają na prostą i zdrową kuchnię – różne rodzaje chleba (z oliwkami, żytni, kukurydziany, pszenny, z orzechami i dużo innych). Jada się tu pieczywo z oliwą, potrawy z warzyw, grzybów, ale także mięso i dziczyznę.

Stolicą kuchni środkowych Włoch jest Rzym – to tu powstają nowe mody i nowe techniki kulinarne, tu kształci się wielu świetnych mistrzów sztuki kulinarnej. Kusi mnóstwo kawiarenek i restauracji, lodziarni z niesamowitymi włoskimi lodami – **gelato**. Wywodzi się stąd wiele znanych na świecie dań: **risotto alla romana** – risotto z wątróbką, **spaghetti alla carbonara** – spaghetti z boczkiem, jajkiem i **serem pecorino**, **saltimbocca alla romana** – sznycel cielęcy z szynką i szalwią, **trippa alla romana** – flaki po rzymsku, **panna cotta**, **tiramisu**.



Włosi uwielbiają dobre jedzenie, na zdjęciu przytulna uliczka w Rzymie.

POŁUDNIE WŁOCH

Południe to kuchnia lekka – oliwa, makarony przygotowywane na różne sposoby, owoce morza, warzywa. Jest to obszar bardzo zróżnicowany geograficznie.



Żyzne Gleby południowych Włoch powstały w wyniku aktywności wulkanicznej, na zdjęciu Neapol na tle słynnego Wezywiusza.

Południowa Kampania (ze stolicą w Neapolu) słynie z żyznych ziem, pięknych krajobrazów, dobrego klimatu. Uprawia się tu cytrusy, morele, oliwki, pomidory, ziemniaki, bakłażany, pszenicę durum (z której produkuje się suchy makaron w wielu kształtach). Stąd pochodzi sławna **pizza alla napoletana**, a także oryginalny ser z mleka bawolego – **mozzarella di bufala**, posiadający **certifikat DOC** (chronione pochodzenie geograficzne). Neapol słynie z najróżniejszych odmian **pizzy**, **calzoni** – pieróg z ciasta do pizzy z nadzieniem oraz focacci – rodzaj pieczywa. Neapolitańczycy bardzo lubią makarony, zwłaszcza z sosami warzywnymi. Nie spożywa się tu dużo mięsa, filarem kuchni są owoce morza.

Dalej na południe leży region **Apulia**, ciągnący się wzdłuż wybrzeża Adriatyku. Królują tu ryby i owoce morza, warzywa, świeże makarony, oliwa, pieczywo. Region ten nazywany był dawniej spichlerzem Rzymu, słynie ze świetnej jakości win i produktów rolnych. Niemal wszędzie można zobaczyć sady oliwne, w Apulii powstaje prawie połowa całej oliwy produkowanej we Włoszech. Ulubionymi mięsami mieszkańców tego regionu są **koźlina** i **ja-gnięcia**, dużo rzadziej jada się **wołowinę**, **drób** i **wieprzowinę**. Z serów produkowanych w tym regionie godne wspomnienia są między innymi **pecorino** i **burrata**.



Port w miasteczku Otranto, Apulia.

Na południu Włoch znajduje się także **Kalabria**, w przeważającej mierze region górski. Najczęściej spożywanym mięsem jest **wieprzowina**, z której produkuje się wiele rodzajów wędlin i kiełbas. Kalabryjczycy lubią także **gęste zupy oraz makarony z warzywami**. uprawia się tu bakłażany, ziemniaki, pomidory. Powszechnym widokiem są gaje oliwne i winnice. Im bardziej na południe, tym częściej jada się **ryby i owoce morza**. W Kalabrii hoduje się także drzewa migdałowe oraz cytrusy - między innymi klementynki Clementine di Calabri.

Na **Sycylii** jada się podobnie. Klimat sprzyja uprawie kasztanowców, migdałów, cytrusów, opuncji, kaparów oraz pszenicy. Sycylia słynie ze swoich czerwonych pomarańczy – **Arancia Rossa di Sicilia**. Kuchnia Sycylii to głównie ryby, zwłaszcza sardynki, tuńczyki, **anchois** - fileciki z sardeli i mieczniki. Z mięs przeważa **jagnięcina, kozłina i wieprzowina**. Najprawdopodobniej to Sycylijczycy wymyślili **polpette** - pulpety z sosem pomidorowym. Ciekawostką jest to, że we Włoszech nigdy nie są podawane z makaronem – jest to pomysł amerykański.



Podczas zbioru cytrusów, w tle majestatyczna Etna, Sycylia

Sardynia leży na środku Morza Śródziemnego. Takie położenie powoduje, że jest to najbardziej specyficzny z włoskich regionów. Ma idealne warunki do uprawy roślin – bardzo rozwinięte są tu także uprawy ekologiczne. Sardyncy bardzo lubią makaron oraz chleby. To także wyspa pasterzy, sery tu wytwarzane to między innymi **Pecorino Romano** oraz **provolone** (z mleka koziego).



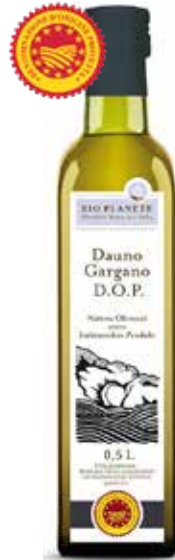
Stado owiec na wybrzeżu Sardynii

O kuchni włoskiej można by pisać długo – przeróżne rodzaje serów, makaronów, wina, oliwy, wędlin. Jest to kuchnia pełna smaku i pasji, bardzo ceniona przez smakoszy. Świadczy o tym ilość produktów regionalnych, znanych na całym świecie, chronionych certyfikatami jakości. Warto poznać ją bliżej – na pewno się zakochacie. Aby poznać prawdziwe Włochy warto zapuścić

się w mniej uczęszczane miejsca/uliczki. Szukajcie lokali, w których stołują się mieszkańcy – to na ogół gwarancja poznania prawdziwej, lokalnej kuchni, nie tej robionej dla turystów. Miłego zwiedzania i poznawania.

Iwona Kuczer - Szef Kuchni

Polecamy regionalne bio produkty z Włoch:



OLIWA Z OLIVEK EXTRA VIRGIN DAUNO GARGANO D.O.P. BIO - BIO PLANETE



Certyfikat Chronionej Nazwy Pochodzenia dotyczy produktów które ściśle nawiązują do region i sposobu wytwarzania, w żadnym innym miejscu taki produkt nie może powstać.



SER PARMEZAN BIO - PARMIGIANO REGGIANO (FERRARI)



MOZZARELLA Z MLEKA BAWOLEGO BIO - BIOLOGICA



SZYNKA PARMEŃSKA (PROSCIUTTO DI PARMA) PŁASTRY BEZGLUTENOWA BIO - PRIMAVERA



MAKARON (SEMOLINOWY) SPAGHETTONI BIO - ALCE NERO



OCET BALSAMICZNY Z MODENY FILTROWANY BIO - MONARI FEDERZONI



Certyfikat Chronionego Oznaczenia Geograficznego nadawany jest produktom, których jakość i reputacja związane są z konkretnym miejscem, w którym są wytwarzane, przetwarzane i przygotowywane. Przykładem jest znajdujący się obok makaron, to wyrób rzemieślniczy, typowy dla miejscowości Gragnano, położonej niedaleko Neapolu. Dzięki bardzo długiemu suszeniu ma charakterystyczny smak.





SŁODKA PIZZA



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka pszenna typ 0 (ok. 225 g) - 1 i 1/2 szklanki
 ciepła przegotowana woda - 1/2 szklanki
 olej - 2 łyżki
 świeże drożdże ok. - 10 - 15 g
 sól - 1/2 łyżeczki
 cukier trzcinowy - 1/2 łyżeczki
 dodatki:
 mus truskawkowy Alce Nero - 4 łyżki
 czekolada 100 % kakao - 1 szt.
 orzechy włoskie - 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do miski wsypujemy mąkę, rozkruszamy drożdże i mieszamy razem z mąką. Dodajemy olej, cukier, sól, mieszamy.

KROK 2: Stopniowo dolewamy ciepłą wodę i wyrabiamy ciasto, aż powstanie sprężysta kula. Jeśli trzeba dodajemy trochę więcej wody lub mąki.

KROK 3: Odstawiamy do wyrośnięcia na ok. pół godziny. Jeśli nie mamy ciepłego miejsca możemy uruchomić piekarnik na ok 30 - 40 stopni i włożyć do niego, aby ciasto wyrosło.

KROK 4: Po wyrośnięciu ciasto przerabiamy chwilę i formujemy (możemy użyć wałka) placek. Wykładamy nim tartę.

KROK 5: Na placek wykładamy delikatnie mus truskawkowy. Posypujemy rozbitymi w móżdżku orzechami. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 220 stopni i pieczemy 15 do 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika polewamy pizzę rozpuszczoną tabliczką gorzkiej czekolady. Podajemy.

Zielenina



polecamy!

**MAKA PSZENNA
 TYP 0 NA PIZZĘ
 BIO - ALCE NERO**



PIZZA JAK Z WŁOSKIEJ PIZZERII



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka do pizzy typ 0 - 500 g
 drożdże świeże - 5 dag
 oliwa - 4 łyżki
 sól - 1 łyżeczka
 cukier - 1 łyżeczka
 ciepła woda - 250 ml
 passata pomidorowa - 1 szklanka
 czosnek granulowany - 1 łyżeczka
 oregano - 1 łyżeczka
 oliwa - 3 łyżki
 mozzarella - 2 szt.
 rukola - 1 garść
 pomidorki cherry - 100 g
 parmezan w płatkach - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zaczynamy od przygotowania zaczynu na ciasto. Najpierw w ciepłej wodzie rozpuszczamy cukier i drożdże, zostawiamy zaczyn do wyrośnięcia. Następnie do mąki dodajemy zaczyn i pozostałe składniki, potem wyrabiamy ręcznie lub maszyną gładkie ciasto i zostawiamy do wyrośnięcia.

KROK 2: Przygotowujemy sos do pizzy: Najpierw na oliwie podsmażamy passatę pomidorową, dodajemy przyprawy. Gotujemy chwilę, aż sos zgęstnieje.

KROK 3: Do zimnego piekarnika wkładamy kamień do pieczenia pizzy, rozgrzewamy go 30 min w 220 stopniach z termoobiegiem. Potem ciasto dzielimy na pół i wałkujemy niezbyt cienko na okrągłe pizze.

KROK 4: Stolnicę oprószamy mąką i rozkładamy na niej rozwałkowane ciasto. Następnie każdą pizzę smarujemy sosem pomidorowym, obkładamy porwaną na kawałki mozzarellą, oprószamy oregano.

KROK 5: Pieczemy około 10 min w 220 °C. Po wyjęciu z piekarnika na pizzę rozkładamy połówki pomidorków, posypujemy rukolą i płatkami parmezanu.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



PIZZA Z MOZZARELLĄ, PIECZARKAMI I POMIDORAMI



🕒 60 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

mąka pszenna typ 0 - 3 szklanki
 woda ciepła przegotowana - 1 szklanka
 olej - 4 łyżki
 drożdże świeże ok. - 10-15 g
 sól - 1 łyżeczka
 cukier - 1 łyżeczka
 dodatki do pizzy:
 passata pomidorowa - 6 łyżek
 mozzarella - 4 opakowania
 przyprawa prowansalska do smaku
 pieczarki - 6 szt.
 pomidory najlepiej koktajlowe lub małe - 6 szt.
 rukola - 2 garści
 pieprz (opcjonalnie) - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mąkę wsypujemy do miski, rozkruszamy drożdże i mieszamy z mąką.

KROK 2: Dodajemy olej, cukier, sól - mieszamy wszystko.

KROK 3: Stopniowo dolewamy wodę, wyrabiając ciasto aż stanie się jednolitą kulą. (Jeżeli ciasto się lepi, to podsypujemy delikatnie mąką).

KROK 4: Miskę przykrywamy ściereczką i ostawiamy do wyrośnięcia, np. do piekarnika ustawionego na temperaturę ok. 30 - 40 °C.

KROK 5: Ciasto po wyrośnięciu dzielimy na dwie części i formujemy cienkie placki o średnicy ok. 30 cm.

KROK 6: Wykładamy na pizzę passatę, posypujemy ziołami, wykładamy odsączone plastry mozzarelli, pokrojone pieczarki, pomidorki, paprykę, lekko solimy i pieprzymy.

KROK 7: Pieczemy w 220 stopniach przez 15 - 20 min. Upieczoną pizzę posypujemy rukolą.

Zielenina



BEZGLUTENOWA FOCACCIA POMIDOROWA



 110 min

SKŁADNIKI (16 porcji):

tapioka kulki (ewentualnie gotowa mąka z tapioki) - 170 g
ryż kleisty (np. typu arborio lub ryż do sushi) - 100 g
ryż brązowy - 170 g
pomidory suszone w oliwie - 10-12 szt.
mleko lub napój roślinny - 300 ml
oliwa z suszonych pomidorów - 50 ml
jajko - 1 szt.
drożdże świeże - 40 g
cukier - 1 łyżeczka
ocet domowy z winogron lub inny - 1 łyżeczka
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
sól - 1 łyżeczka
mączka chleba świętojańskiego - 1 łyżeczka
do posypania: sól gruba - 1-1,5 łyżeczki
do posypania: rozmaryn posiekane igły - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Blachę do pieczenia wyłożyć papierem. Do blendera włożyć tapiokę i kleisty ryż, zmieścić. Przesypać do miski. Zmieszać brązowy ryż, przełożyć do osobnej miski. Włożyć odsączone suszone pomidory do blendera i dobrze je rozdrobnić. Do garnka wlać 250 ml mleka i 25 ml oleju z suszonych pomidorów i podgrzewać 2 min (nie doprowadzać do wrzenia, podgrzewać do temp. 90 stopni). Następnie przelać płyn do miski robota i cały czas mieszając dodawać stopniowo mąkę z brązowego ryżu. Zostawić na 10 minut do napęcznienia. Następnie dodać pozostałe 50 ml mleka, mąkę z ryżu kleistego, mąkę z tapioki, jajko, drożdże, cukier, ocet, proszek do pieczenia, sól i mączkę chleba świętojańskiego. Wyrabiać ciasto za pomocą haka do ciasta drożdżowego przez 5 minut. Zwilżonymi rękoma wyłożyć ciasto do przygotowanej blachy do pieczenia, rozciągając je na całą blachę. Zrobić w cieście wgłębienia palcami i odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłe miejsce na 1 godzinę.

KROK 2: Pod koniec tego czasu rozgrzać piekarnik do 200 ° C. W misce wymieszać pozostałe 25 ml oleju z suszonych pomidorów z grubą solą, posmarować focaccię i posypać igłami rozmarynu. Piec focaccię przez 30 minut na złoty kolor, ostudzić trochę, pokroić na 16 kawałków i podawać na ciepło lub na zimno.

Nikita

Cukiernia Zaniewicz, producent marki „Dobre Ciacho BIO” to NOWOCZESNA BIO MANUFATURA

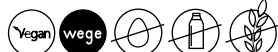
Nasze wyroby są w 100 % produktami ręcznie wytwarzanymi i pakowanymi z najwyższej jakości certyfikowanych surowców BIO.



Naszym celem jest połączenie klasyki i ręcznej pracy, gwarantującej jakość wykonania przez cukierników z 30-letnim doświadczeniem z nowoczesnością produktu, designem i zaspokojeniem potrzeb konsumentów.



WEGAŃSKIE, BEZGLUTENOWE SPAGHETTI BOLOGNESE



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

bezglutenowy makaron spaghetti - 1 opakowanie
wędzone tofu - 2 kostki
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
koncentrat pomidorowy - 2 łyżki
przecier pomidorowy - 500 ml
suszone pomidory - 6 szt.
suszone oregano - 2 łyżeczki
bazylią - 1 łyżeczka
wędzona papryka - 1 łyżeczka
chili - 1 szczypta
płatki drożdżowe - trochę
oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Czosnek obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż cebulę i czosnek na złoty kolor.

KROK 2: Tofu odsącz z nadmiaru wody, przełóż do miski, dokładnie rozgnieć widelcem i przełóż na patelnię. Podsmażaj około 8 minut. W tym czasie ugotuj makaron zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.

KROK 3: Do tofu, cebuli i czosnku dodaj wszystkie przyprawy, zalewę z pomidorów i pokrojone w kostkę suszone pomidory. Dokładnie wymieszaj i podsmażaj kolejne 5 minut. Mieszaj co chwilę, uważając, by tofu się nie przypaliło. Na koniec dodaj koncentrat i przecier pomidorowy. Zagotuj. Ugotowany makaron dodaj do sosu, zamieszaj i podawaj gorące.

Agata Dominiak (wegeweda)



MAKARON WE WŁASNYM PESTO I ORZESZKAMI PINII



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

makaron tagliatelle - 250 g
bazylią - 1 pęczek
natka pietruszki - 1 pęczek
czosnek - 1 ząbek
oliwa z oliwek - 150 ml
parmezan - 150 g
olej z orzechów włoskich - 4 łyżeczki
orzeczki piniowe - 50 g
cebula czerwona - 2 szt.
cytryna - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotować makaron według instrukcji na opakowaniu. Do blendera wrzucić zioła razem z ząbkami czosnku i oliwą. Po chwili dodać połowę parmezanu (w małych kawałkach) i wszystko dokładnie zblendować. Na patelnię wlać olej z orzechów włoskich i usmażyć w niej orzechki pinii. Po usmażeniu można je zblendować lub dodać w całości do gotowego pesto. Cebulę pokroić w kostkę i dodać do pesto wraz ze skórką i sokiem z cytryny. W dużej misce wymieszać przygotowane pesto z ugotowanym makaronem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zetrzeć resztę parmezanu i posypać gotowe danie.

LenaMagdalena



FOCACCIA Z ZIEŁNYMI OLIWKAMI



🕒 180 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ciasto:

mąka orkiszowa - 450 g
ziemniaki ugotowane przepuszczone przez praskę - 270 g
drożdże suszone - 7 g (1 op.)
woda ciepła - 100 ml
oliwa z oliwek - 3 łyżki
cukier - 1 łyżeczka
sól - 2 łyżeczki

pozostałe:

zielone oliwki - 1 stoik
sól gruboziarnista na wierzch - 1 szczypta
rozmaryn suszony - 1 łyżeczka
ząbek czosnku - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z podanych składników zagnieć ciasto (ok. 10 min). Miskę oprósz mąką i odstaw z ciastem w ciepłe miejsce na trzy godziny do wyrośnięcia. Po tym czasie ponownie zagnieć ciasto kilka minut podsypując mąką. Rozwałkuj i przełóż do formy lub luźno na papier. Weź jedną łyżkę oliwy, wciśnij czosnek, wymieszaj. Wierzch foccaci posmaruj oliwą z czosnkiem, posyp grubą solą morską i rozmarynem. Odstaw do wyrośnięcia. Do wyrośniętego ciasta wciśnij oliwki i od razu piecz w 180 °C ok. 30 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



PANNA COTTA JOGURTOWA



🕒 20 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

jogurt naturalny - 420 g
mleko - 80 g
żelatyna 6 listków
woda - 1/4 szklanki
żółtka - 2 szt.
ksylitol, stewia, aromat waniliowy - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Żelatynę w listkach namocz w zimnej wodzie przez 5 min, następnie wyjmij i lekko odsącz. Odcisniętą żelatynę podgrzej w małym rondlu z niewielką ilością wody i rozpuść. Żółtka rozbełtaj z mlekiem i stewią, dodaj jogurt i aromat. Niewielką ilość masy dodaj do przestygniętej żelatyny - nigdy odwrotnie. Następnie wymieszaj ją z pozostałą masą. Masę przelej do foremek i wstaw do lodówki na kilka godzin, najlepiej na noc.

Zdrowie na języku



TIRAMISU Z PODŁUŻNYMI BISZKOPTAMI



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 biszkopeciki podłużne - 24 szt.
 mocna włoska kawa - trochę
 jajka - 3 szt.
 cukier - 2 łyżki
 mascarpone - 500 g
 sól - szczypta
 kakao - trochę
 maliny - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jajka bardzo dokładnie myjemy, a następnie wyparzamy wrzątkiem. Oddzielamy białka od żółtek. Do żółtek dodajemy cukier i ubijamy, aż uzyskamy gęstą, jasną, puszystą masę. Cały czas ubijając dodajemy w 3 partiach serek mascarpone. Na koniec masa powinna być gładka i gęsta.

KROK 2: Ubijamy białka ze szczyptą soli, aż uzyskamy sztywną pianę. Dodajemy ją do żółtek z serkiem mascarpone i delikatnie mieszamy, aż uzyskamy gładką masę.

KROK 3: Deser przygotowujemy w blaszce (formie) o wymiarach 21 x 21cm lub w pucharkach (wysokich szklankach). Na dnie układamy biszkopty i nasączamy je zaparzoną kawą (polewamy każdy biszkopekt około 2 łyżeczkami kawy), na nie wykładamy połowę kremu mascarpone i posypujemy kakao. Układamy drugą warstwę biszkoptów, nasączamy je kawą i nakrywamy warstwą kremu.

KROK 4: Całość wyrównujemy i posypujemy kakao. Odstawiamy deser do lodówki na co najmniej 3 godziny, a najlepiej na całą noc. Przed podaniem posypujemy deser jeszcze raz kakao i dekorujemy świeżymi malinami.

Amarello

Bio Organica Italia™

**DRUŻYNA
EKOLOGICZNEGO SMAKU**



**POMIDORY PODSUSZONE
W ZALEWIE OLEJOWEJ
BIO 190 g**



**PASTA
Z SUSZONYCH POMIDORÓW
BIO 140 g**



**KARCZOCHY GRILLOWANE
W OLEJU
BIO 190 g**

ALCE NERO. EKOLOGICZNE ROLNICTWO OD 1978

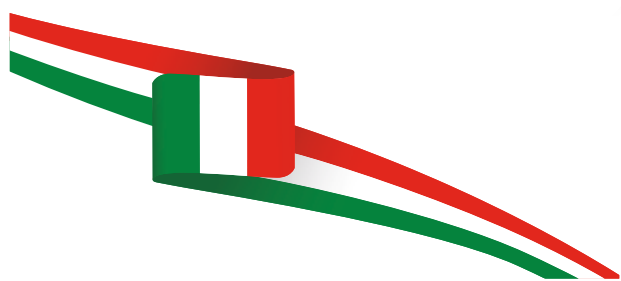


NOWE MROŻONKI ALCE NERO

Jesteśmy marką zraszającą ponad tysiąc rolników oraz przetwórców, którzy od lat 70-tych XX wieku zarówno we Włoszech, jak i innych krajach wytwarzają zdrowe, pożywne i pyszne jedzenie pochodzące z rolnictwa szanującego ziemię.



**TWÓJ
WŁOSKI
EKOLO-
GICZNY
WYBOR**



ALCENERO.COM

Poznaj
producenta:



Alce Nero

Alce Nero to firma składająca się z ekologicznych rolników i przetwórców, którzy od 1978 roku pracują nad produkcją pysznej żywności, będącej wynikiem praktyk rolniczych, które szanują ziemię i jej żyzność. Skupiamy ponad 1000 rolników we Włoszech i ponad 10 000 małych rodzinnych gospodarstw w Ameryce Środkowej i Południowej.

Od ponad 40 lat wybieramy rolnictwo ekologiczne, pielęgnując delikatną równowagę między naszą planetą i jej mieszkańcami, to właśnie dlatego postanowiliśmy produkować żywność, która jest dobra dla wszystkich. Produkty wykonane ze składników uprawianych bez użycia syntetycznych chemikaliów, dzięki najnowocześniejszym możliwościom agronomicznym, z najwyższym szacunkiem dla ziemi i ludzi ją uprawiających.

ALCE NERO DOBRE KAŻDEGO DNIA

Nasze produkty przetwarzane są technikami, które chronią i podkreślają właściwości wszystkich składników, również dzięki składom, które są zawsze krótkie i proste, wolne od konserwantów i zbędnych dodatków. Proponujemy proste, uniwersalne produkty dobre na każdy dzień. Przy tworzeniu produktów nie zapomnieliśmy o smaku i przyjemności, którą możecie czerpać samemu lub w mniejszym bądź większym gronie przy wspólnym stole.

Dzisiaj w naszym portfolio mamy ogromną ilość propozycji: makarony, ryż, przeciery i pulpę pomidorową, warzywa, rośliny strączkowe i przeciery zupy, herbatniki i soki owocowe, pasty do smarowania i miód, napoje roślinne oraz gamę żywności dla niemowląt.

NASZA RODZINA ROŚNIE!

Dodatkowo wprowadziliśmy produkty mrożone i ekologiczne produkty Fair Trade pochodzące z Ameryki Łacińskiej: m.in.: kawę, czekoladę i kakao.

MROŻONKI

Alce Nero zdecydowało się rozpocząć produkcję ekologicznych mrożonek w kwietniu 2019 roku. Wśród najważniejszych cech naszych mrożonek wyróżniamy wykorzystanie włoskich surowców ekologicznych i ulepszenie ekologicznego łańcucha dostaw. Oferta Alce Nero mrożonki obejmuje wyróżniające się, innowacyjne i wartościowe produkty wysokiej jakości, takie jak pizze, zupy, warzywa i lody.

Firma Alce Nero systematycznie wprowadza innowacje kładąc nacisk na zrównoważony rozwój i ochronę środowiska, dlatego opakowania mrożonych produktów nadają się w 100% do recyklingu i można je wyrzucać razem z odpadami papierowymi.



ALCE NERO DOJRZEWA W SŁOŃCU

W Alce Nero staramy się każdego dnia, aby do Twojej kuchni trafiała najlepsza żywność - pełna smaku i wartości odżywczych. Kosztując produktów Alce Nero możesz rozkoszować się smakiem plonów, które niespiesznie dojrzewają w słonecznej i przepysznej Italii.



Bio
Planet

ŚWIEŻE, EKOLOGICZNE

Warzywa i owoce



Bez
pestycydów

Bez
GMO



Zapytaj w swoim ulubionym eko sklepie o świeże warzywa i owoce BIO z szerokiej oferty Bio Planet.



Cukinia czy kabaczek?

Cukinia należy do rodziny dyniowatych (*Cucurbitaceae*) podobnie jak ogórek czy arbuż.

Ojczyzną cukinii jest Ameryka Południowa, gdzie była hodowana już 7000 lat temu. Jej europejska przygoda rozpoczęła się we Włoszech w XIX wieku, a wyhodowano ją w pobliżu Mediolanu (tutaj także przyjęła znaną nam nazwę zucchini, co po włosku oznacza *małą dynię*). Do naszego kraju dotarła tuż po II wojnie światowej. Uwielbia klimat umiarkowany i jest łatwa w uprawie. Sezon na cukinię trwa od połowy czerwca, aż do końca października.

Cukinia jest warzywem bardzo uniwersalnym.

WYGLĄD I ODMIANY

Istnieje wiele odmian cukinii, które różnią się między sobą nie tylko kształtem, ale też kolorem i smakiem. Owoce mogą być podługne oraz okrągłe, barwy od jasno do ciemnozielonej, a także żółtej. Charakterystyczne dla cukinii są żółte, pojedyncze kwiaty w bardzo dużych rozmiarach. Najbardziej popularne owoce mają podługny, maczugowaty kształt o ciemnozielonej barwie. Ich długość może dochodzić nawet do 40 cm, jednak najlepsze będą te wielkości 10-25 cm o cienkiej skórce. Kwiaty cukinii są również cenionym przez kucharzy ciekawym dodatkiem do potraw.

Cukinia bywa mylona z kabaczkim, chociaż oba te warzywa należą do odmian dyni zwyczajnej to cukinia jest w Polsce bardziej popularna. **Różnica** między tymi warzywami **wynika ze stopnia wzrostu**. **Cukinia jest warzywem młodszym**, jędrniejszym, z mniejszymi pestkami. Charakteryzuje się łagodniejszym, lekko słodkawym smakiem i jest koloru zielonego lub żółtego. **Kabaczek jest starszy** – ma większe pestki oraz silniej rozwinięty miąższ.



Młoda cukinia jest jędrniejsza i ma mniejsze pestki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE CUKINII

Cukinia z racji tego, że w około 95 % składa się głównie z wody, jest warzywem o małej kaloryczności, 100 gramów części jadalnej dostarcza jedynie 17 kcal (17 kcal / 100 g). Charakterystyczna jest również niska zawartość tłuszczu 0,1 g, natomiast białko wynosi 1,2 g. Węglowodany stanowią 3,2 g, przy czym błonnik pokarmowy to około 1 g. Indeks glikemiczny tego warzywa jest bardzo niski - IG = 15.

Ponadto w cukinii znajduje się wiele:

- witamin takich jak: A (34 µg), z grupy B, C (9 mg), K oraz kwas foliowy w ilości 52 µg (100 g cukinii dostarcza 15 % dziennego zapotrzebowania na ten składnik);
- karotenoidów jak: alfa - i beta - karoten, zeaksantyna, luteina;
- związków mineralnych jak: potas (250 mg/100 g), fosfor (32 mg), magnez (22 mg), wapń (15 mg) oraz sód, żelazo i cynk.

KORZYŚCI ZE SPOŻYWANIA CUKINII:

- doskonała na diecie odchudzającej - jest polecana ze względu na niską kaloryczność oraz wysoką zawartość wody;
- na zdrowe oczy - dzięki obecności luteiny i zeaksantyny (barwników roślinnych), które odpowiadają za ochronę siatkówki oka, częste spożywanie cukinii zmniejsza ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej (AMD), choroby, która może spowodować ślepotę;
- na mocne kości i zęby - spożywanie cukinii ze względu na zawartość wapnia jest korzystne dla naszych zębów oraz zwiększa gęstość kości, co chroni je przed łamliwością i osteoporozą;
- na układ pokarmowy i krwionośny - zawartość błonnika wpływa na przemianę materii, równowagę poziomu cukru we krwi oraz cholesterolu. Potas i magnez wpływają na prawidłową pracę serca a witaminy A i C chronią przed miażdżycą;

- ma właściwości antystresowe - dzięki zawartości witamin z grupy B działa odprężająco na nasz organizm, poprawia się także pamięć i koncentracja;
- rekomendowana przy rozszerzaniu diety niemowląt - cukinia ze względu na swój delikatny smak może być podana dzieciom już po 6 miesiącu życia;
- odpowiednia dla kobiet w ciąży ze względu na zawartość kwasu foliowego, który jest niezbędny do właściwego rozwoju płodu oraz dziecka we wczesnym etapie życia.

ZASTOSOWANIE KULINARNE

Cukinia stanowi doskonały dodatek do wielu potraw, a jej częste spożywanie niesie za sobą wiele korzyści dla naszego organizmu. Młoda cukinia może być spożywana w całości, na surowo lub po obróbce termicznej. Ma miękką skórkę, soczysty miąższ (nie jest tykowaty) oraz małe nasionka. Kiedy jest bardziej dojrzała, powinniśmy usuwać z niej twardą skórkę oraz gniazdo nasienne ze względu na wielkość pestek. Dzięki neutralnemu smakowi i delikatnemu aromatowi, w naszej kuchni ma wszechstronne zastosowanie. Możemy jej używać przykładowo do duszenia, pieczenia, smażenia, grillowania, jest również doskonałą bazą do lecco, przetworów, sosów, pasztetów i zup. Choć to warzywo możemy ją używać do słodkich wypieków i przetworów. W Italii używa się jej do wykonania prostej i smacznej potrawy zwanej Zuccini alla poverella. Może być spożywana na surowo w postaci kawałków młodych owoców ze skórką, zielonego spaghetti lub wyciśniętego soku.

Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet S.A.

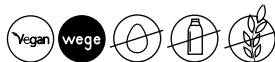
CZY WIESZ, ŻE...?

- Cukinia jest bardzo zdrowa – w jej owocach nie kumulują się żadne metale ciężkie;
- Jeśli cukinia ma bardzo gorzki smak, należy ją wyrzucić i nie wolno jej jeść. Znaczą, że zawiera kukurbitacyny, które nie znikają w procesie gotowania i mogą być szkodliwe dla układu pokarmowego.
- Cukinia i kabaczek to samo warzywo. Najczęściej jednak używaną nazwą jest cukinia, więc pod taką nazwą należy jej szukać w sklepie.
- Największą w Polsce cukinię wyhodowano w 2020 roku i ważyła 54 kg
- Owoc cukini jest jagodą! To nie żart. Jagoda to rodzaj owocu, pod którego skórką znajduje się mięsista owocnia, a w samym środku często liczne pestki. Inne znane owoce - jagody, to: arbuzy, banany, a nawet pomidory.

polecamy!
PESTO Z CUKINI
BIO - ALCE NERO



ZUCCINI ALLA POVERELLA



15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

cukinia - 2 szt.
oliwa z oliwek - 2 łyżki
ocet z białego wina - 2 łyżeczki
sól i pieprz - do smaku
mięta - kilka listków
czosnek - 2 ząbki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umytą cukinię kroimy na równe plasterki. Na patelnię wlewamy oliwę z oliwek, dodajemy pocięty na plasterki czosnek i cukinię i przez 5 minut smażymy na sporym ogniu ciągle mieszając. Potem zmniejszamy ogień i przykrywamy pokrywką od czasu do czasu mieszając. Smażymy przez ok. 10 minut. Na koniec solimy i dodajemy pieprzu według uznania oraz doprawiamy octem i posypujemy miętą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



ZUPA KREM Z ZIELONYCH WARZYW



20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

jarmuż, szpinak - po pół opakowania
zielony groszek (mrożony) - 1,5 szklanki
dymka - 1/2 pęczku
cukinia - 1 szt.
olej - 2 łyżeczki
nasiona łuskane konopi - trochę
napój zagęszczony z konopi - 1/2 opakowania
sól i pieprz - do smaku
skórka z cytryny - 1/2 łyżeczki
mięta - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokroić dymkę w dość duże kawałki i lekko zacząć podsmażać, dodać pokrojoną cukinię. Wlać ok. 1,5 litra wody i zacząć gotować. Kiedy zawrze dodać zielony groszek, oderwany od łodyg jarmuż i szpinak. Gotować 5 minut. Zmiksować. Doprawić skórką z cytryny, nasionami z konopi oraz zagęszczonym napojem konopnym. Wierzch posypać świeżą miętą i pieprzem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



AMAIZIN

• ORGANIC •



Poznaj
Producenta:

POZNAJ
NOWY
AMAIZIN



ZUPA Z ZIELONYCH WARZYW W 15 MINUT



15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

cebula - 2 szt.
oliwa - 50 ml
czosnek - 1 ząbek
brokuł - 2 szt.
cukinia - 100 g
liofilizowany, sproszkowany szpinak - 2 łyżki
śmietanka - 100 ml
wywar warzywny - 1 litr
sól, pieprz - do smaku
czosnek granulowany - 1 łyżeczka
grzanki i olej z pestek dyni - do podania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Najpierw cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Następnie w garnku rozgrzewamy oliwę, wrzucamy cebulę i podsmażamy, aż zacznie się złocić. Potem brokuły kroimy w różyczki, myjemy. Do cebuli dodajemy brokuły oraz przyprawy. Zalewamy wywarem warzywnym. Gotujemy 10 min. Potem cukinię kroimy w kostkę, dodajemy do zupy i gotujemy jeszcze 5 min. Następnie do zupy dodajemy śmietankę i sproszkowany szpinak. Blendujemy zupę na krem. Doprawiamy do smaku. Podajemy z grzankami i odrobiną oleju z pestek dyni.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



PLACKI Z CUKINII



30 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

cukinia - 3 szt.
jaja - 2 szt.
tapioka lub mąka ziemniaczana - 4 łyżki
koperek (świeży) - 1/2 pęczku
łosoś wędzony na zimno - 100 g
sól + pieprz do smaku
olej rzepakowy nierafinowany - kilka kropel

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cukinię obrać, posypać solą i odstawić na około 10 minut. Następnie opłukać zimną wodą. Zetrzeć cukinię na tarce (grube oczko), dodać sól i pieprz do smaku, wymieszać i wyłożyć na sitko. Pozostawić na chwilę – aż puści wodę.

KROK 2: Dodać jaja, mąkę ziemniaczaną lub tapiokę i dokładnie wymieszać do powstania zwartej masy.

KROK 3: Na patelni rozgrzać olej, wyłożyć po jednej łyżce ciasta i delikatnie dognieść. Smażyć do zarumienienia po obu stronach. Jeżeli placki będą się rozpadać podczas smażenia – dodać jeszcze łyżkę mąki. Podać z serkiem śmietankowym, plasterkiem wędzonego na zimno łososia i dużą ilością świeżego kopru.

smacznik.pl



LEKKIE PLACUSZKI Z MŁODEJ CUKINII



30 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

młoda cukinia - 500 g
mąka owsiana lub zmielone płatki owsiane - 2/3 szklanki
jaja - 3 szt.
sól czosnkowa, pieprz, kozieradka mielona, koperek - do smaku
olej kokosowy do smażenia - trochę
masło klarowane do smażenia - trochę
ser gorgonzola - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cukinię umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o największych oczkach. Dodać całe jajka, przyprawy i mąkę owsianą. Wszystko dokładnie wymieszać i pozostawić na kilka minut do spęcznienia mąki.

KROK 2: Na patelni rozpuścić olej kokosowy i masło klarowane 1:1 i łyżką kłaść średnie porcje ciasta - smażyć pod przykryciem, z obu stron na złoty kolor.

KROK 3: Gotowe placuszki podawać z ulubionym rodzajem sera gorgonzola.

HABIBI



CHRUPIĄCE PLACKI Z CUKINII I ZIEMNIAKÓW



25 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

cukinia - 300 g
większe ziemniaki - 4 szt.
cebula - 1 szt.
marchewka (mała) - 1 szt.
jajo - 2 szt.
mąka pszenna - 2 łyżki
zmielone płatki owsiane - 2 łyżki
majeranek - 1 łyżeczka
sól, pieprz - do smaku
cukier - do posypania
natka pietruszki - do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Nieobraną cukinię opłukać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, lekko posolić. Ziemniaki obrać, opłukać, zetrzeć na tarce. Warzywa odstawić na 10 minut, odcisnąć na sicie z soku, zebrać skrobię z dołu i dodać do odcisniętych warzyw. Cebulę i marchewkę zetrzeć na dużych oczkach i wymieszać z cukinią i ziemniakami. Dosypać mąkę i zmielone płatki, wbić jajka, dodać majeranek, wszystko dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Na koniec przyprawić solą i pieprzem.

KROK 2: Smażymy na średnim ogniu na mocno złoty kolor z obu stron. Gotowe placki wykładamy na papier kuchenny, by osączyć je z tłuszczu. Placki posypujemy cukrem i pietruszką.

FAMILY



**KAWY I CZEKOŁADY
FAIR TRADE
DLA CIEBIE!
👉 OD ZIAREN DO SŁODKOŚCI
TWORZONE Z ♥ PRZEZ
BIO EKSPERTÓW**

Poznaj
Producenta:





ZAPIEKANE ROLADKI Z CUKINII W SOSIE POMIDOROWYM



60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
cukinia (12 pasków) - 1 szt.

sól - do smaku
 oliwa - kilka kropel

nadzienienie:

ser feta kozia owcza lub ricotta
 lub mieszanka serów - 150 g
 szpinak (mrożony drobny) - 2 kostki
 czosnek - 1 ząbek
 skórka z cytryny - 1/2 łyżeczki

pesto migdałowe:

migdały bez skórki - 50 g
 bazyli świeża - 1 pęk
 oliwa - 50 ml
 sól do smaku
 czosnek - 2 ząbki
 parmezan tarty - 2 łyżki

sos:

pomidory w puszcze
 lub passata pomidorowa - 300 ml
 sól do smaku
 oregano - 1 łyżeczka
 oliwa - 2 łyżki
 chili - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zaczynamy od zrobienia pesto. Migdały prażyć na gorącej patelni. Umytą i osuszoną bazylię umieścić w malakserze. Dodać resztę składników na pesto i miksować na gładką pastę. Przełać do słoiczka. Cukinię (w zależności od wielkości potrzeba wyciąć 12 pasków) umyć i wytrzeć papierem. Odciać końcówki. Pokroić wzdłuż na cienkie plastry ok. 2 mm. Posolić, odstawić na kilka minut, aż zmiękną (cukinia puści sporo wody). Osuszyć plastry na ręczniku z nadmiaru wody. Na patelnię wlać niewielką ilość oliwy i usmażyć paski cukinii z dwóch stron przez chwilę. Odsączyć na ręczniku papierowym.

KROK 2: Nadzienie: rozmrozić szpinak lub świeży szpinak baby przebrać wrzątkiem, odcedzić na sicie. Resztki z cukinii (pierwszy i ostatni pasek) pokroić drobno w kosteczkę. Na małej patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy i podduśić resztki cukinii, dodać szpinak i ząbek czosnku. Posolić do smaku niewielką ilością soli (ponieważ feta jest bardzo słona). Do miski pokruszyć fetę lub ricottę, lub mieszankę obu serów. Dodać szpinak, skórę z cytryny i wymieszać nadzienie. Można dodać pieprz. Nabierać łyżeczką porcję nadzienia (pełna łyżeczka), położyć na końcu paska i zrolować. Można też rozsmarować nadzienie po całej długości i zwinąć roladkę. Czynność powtarzamy do skończenia. Na dno żaroodpornego naczynia wlać 300 ml passaty pomidorowej, dodać przeciśnięty czosnek, wlać 2 łyżki oliwy z oliwek, dodać szczyptę chili i oregano. Doprawić płaską łyżeczką soli. Mieszać. Na sos układać obok siebie roladki. Polać wcześniej przygotowanym pesto, posypać parmezanem i zapiekać w 200 stopniach C ok. 20 minut. Można też zapiekać w mniejszych naczyniach po trzy roladki zamiast dużego naczynia żaroodpornego. Wykładać po trzy roladki na osobę. Dekorować listkami bazylii.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



TAGLIATELLE Z KREWETKAMI I CUKINIĄ



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 makaron tagliatelle - 150 g
 krewetki duże - 10-12 szt.
cukinia młoda mała - 1 szt.

szpinak - 1 garść
 czosnek - 2 ząbki
 śmietanka kremówka 30 - 100 ml
 białe wino - 100 ml
 natka pietruszki posiekana - 2 łyżki
 oliwa - 1 łyżka
 masło - 1 łyżka
 sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Krewetki (mrożone) wrzucić na wrzątek na 2 minuty, odcedzić i oczyścić z pancerzyków i ogonków. Cukinię pokroić na plastry i przekroić je na połówki. Natkę posiekać, czosnek drobniutko pokroić. Makaron ugotować al dente, odcedzić zachowując trochę wody z makaronu.

KROK 2: Rozgrzać patelnię z oliwą i czosnkiem, lekko go podsmażyć, dodać cukinię i mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Dodać łyżkę masła, sól, wrzucić krewetki, smażyć jeszcze przez ok. 2 - 3 minuty co chwilę mieszając.

KROK 3: Wrzucić szpinak. Wymieszać wszystkie składniki na patelni i chwilę razem podsmażyć. Wlać wino i odparować na większym ogniu.

KROK 4: Wlać śmietankę kremówkę, wymieszać.

KROK 5: Dodać makaron oraz kilka łyżek wody z makaronu. Wymieszać i zagotować. Odstawić z ognia, gdy sos będzie gęsty.

KROK 6: Posypać natką pietruszki i podawać, najlepiej z miską zielonej sałatki.

Nikita



polecamy!

**KREWETKI BIAŁE
 BLANSZOWANE
 MROŻONE BIO
 - BETTER FISH**



KETCHUP Z CUKINII BEZ CUKRU



🕒 120 min

SKŁADNIKI (20 porcji):

cukinia - 2 kg
pomidor - 500 g
marchewki - 300 g
cebula - 250 g
koncentrat pomidorowy - 210 g
papryczka chilli - 1 szt.
olej - 4 łyżki
ocet jabłkowy - 5 łyżek
liść laurowy - 2 szt.

przyprawy:

sól himalajska, pieprz czarny, papryka ostra, kurkuma - po 1/2 łyżeczki
pieprz zieleny, papryka słodka - po 1 łyżeczce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę wraz z papryczką chilli poszatkuj i smaż na rozgrzanym oleju przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Następnie dodaj pokrojone w kostkę warzywa: cukinię (obierz ze skórki i oczyść wnętrze), marchewkę oraz całe (jeżeli są małe) lub pokrojone w ćwiartki pomidory. Zagotuj. Teraz dodaj pozostałe składniki i gotuj na pełnym ogniu, bez przykrycia, mieszając od czasu do czasu. Całość ma się zagęścić, a efekt taki uzyskuje się po ok. 45 minutach takiego gotowania. Po upływie czasu wyciągnij liście laurowe, a następnie wszystko dokładnie zmiksuj na gładką i bezgrudkową konsystencję. Gorący, jeszcze wrzący ketchup przelej do oczyszczonych słoiczków, dokładnie zakręć i odstaw do góry dnem do ostygnięcia.

WARTO WIEDZIEĆ:

- Pamiętaj, aby ketchup, który przekładasz do słoiczków był gorący, a w garnku bulgotał. Jest to istotne, aby słoiki dobrze się zapasteryzowały.
- Zmiksowana już masa podczas gotowania będzie rozpryskiwać się, dlatego uważaj, aby się nie poparzyć. Aby temu zapobiec, nakładaj masę do słoików porcjami i ciągle mieszaj. Przykładowo, gorący ketchup ściągaj z ognia, nałóż do 3 słoików, a następnie ponownie zagotuj i nakładaj, aż do wyczerpania masy. Jeżeli chcesz zrobić ketchup w wersji łagodnej pomiń papryczkę chilli oraz ostrą paprykę.

Zdrowie na języku

bio
bandits.



bandycko
dobre
sosy

biobandits.com



bez dodatku cukrów

ORG-
ANIC

Vegan



SAŁATKA Z CUKINII DO GRILLA



45 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

cukinia większa - 1 szt.
liście bazylii - 10 szt.
mięta - kilka listków
płatki migdałowe - 2-3 łyżki
pieprz ziarnisty do świeżego zmielenia - do smaku
sok z cytryny - do smaku
cukier lub miód - 1 łyżeczka
czerwona porzeczka - 1 garść
olej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni, studzimy. Cukinię myjemy, nie obieramy i kroimy w plasterki obieraczką do warzyw. Wyciskamy sok z cytryny, dodajemy cukier (lub miód), mieszamy i polewamy paski cukinii, mieszamy i zostawiamy na około pół godziny. Liście bazylii i mięty drobno siekamy. Paski cukinii układamy na półmisku. Całość posypujemy pieprzem świeżo mielonym, siekanymi listkami bazylii i mięty, spryskujemy olejem. Wykładamy porzeczki i posypujemy migdałami. Sałatkę najlepiej trochę schłodzić przed podaniem.

gosia56



FASZEROWANA CUKINIA



40 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

cukinia - 1 szt.
pieczarki - 5 dag
pomidor - 1 szt.
cebula - 1 szt.
natka pietruszki - 1/2 pęku
sól i pieprz do smaku
tuńczyk w sosie własnym - 1 opakowanie
masło - 1 łyżka
ketchup - 2 łyżki
oregano - do smaku
ser żółty - 1 plaster

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię przekroić wzdłuż, wyjąć łyżką miąższ. Oprószyć cukinię solą i pieprzem. Pieczarki oczyścić pokroić w kostkę i podsmażyć na masle. Cebulę pokroić w kostkę, dodać do pieczarek. Smażyć aż cebula zmięknie. Pomidora sparzyć, zdjąć skórkę i pokroić w kostkę. Natkę posiekać. Do pieczarek dodać pomidora chwilę smażyć razem. Doprawić do smaku. Dodać tuńczyka, wymieszać. Dodać natkę i ketchup, wymieszać. Cukinię napełnić farszem. Ser pokroić w paski i ułożyć na cukinii z farszem. Piec w temp. 190 °C przez 15 - 20 minut.

paulina2157



SAŁATKA Z CIECIERZCĄ I CUKINIĄ



20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

ciecierzyca gotowana - 1 szklanka
cukinie młode małe - 3 szt.
pomidorki mini koktajlowe - 1/2 szklanki
suszone pomidory w oliwie - kilka szt.
feta - kawałek

SOS:

oliwa z suszonych pomidorów - 1-2 łyżka
sok z cytryny - 1 łyżka
miód - 1 łyżeczka
sól i pieprz do smaku
bazyli świeża - kilka listków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię kroimy w plasterki lub półplasterki. Cieciorę odsączamy na sicie. Suszone pomidory kroimy w kostkę lub paski. Na patelni grillowej skropionej oliwą z suszonych pomidorów podsmażamy cukinię. Do miski wrzucamy cieciorę, suszone pomidory. Do miski z cieciorą wkładamy cukinię i mini pomidorki koktajlowe. Z podanych składników robimy sos. Polewamy sałatkę, mieszamy. Dodajemy pokrojoną w kostkę fetę i kilka posiekanych drobno listków bazylii. Ponownie mieszamy i podajemy.

Nikita



CUKINIA Z PATELNI – POST DR DĄBROWSKIEJ



20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

cukinia - 2 szt.
sól himalajska - do smaku
pieprz - do smaku
ulubione zioła np. przyprawa do sałatek - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zaczynamy od patelni – do tego przepisu potrzebna jest patelnia z powłoką nieprzywierającą lub patelnia grillowa, bo smażymy bez tłuszczu – w innym przypadku należy cukinię podlać odrobiną wody. Najpierw cukinię myjemy. Następnie warzywa kroimy w dość grube plastry. Potem jest czas na doprawianie, plastry oprószamy przyprawami. Następnie rozgrzewamy patelnię. Potem plastry cukinii układamy na patelni. Finalnie smażymy po minucie z każdej strony – tak by cukinią lekko zmiękła, ale pozostała al dente, jędrna i twar-dawa.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



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

Lato w Twojej kuchni

Lato to okres wyjazdów dalekich i bliskich. Warto zatem poszaleć, aby zaspokoić „smaka” na jedzenie z innego garnka. Już sama myśl o jedzeniu poza domem może nas zainspirować do nowych przepisów, których nie jemy na co dzień lub które kupujemy, bo tak szybciej i łatwiej. W kuchni chodzi również o to, aby się nie nudziło. Eksperymentowanie z różnymi daniami, które zwykle jada się w podróży lub które po podróży próbujemy odtworzyć to duża dawka radości, jeśli uda nam się przybliżyć do smaku potraw lub nawet stworzyć wg nas smaczniejsze a przede wszystkim zdrowsze. Bez dodatkowych - tajemniczych i nie zawsze służących naszemu zdrowiu składników. Spędźmy czas podróżując po świecie przy własnym stole.



Przepis z okładki!

AKSAMITNE WEGAŃSKIE LODY ESPRESSO



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

banan przejrzały, zamrożony w kawałkach - 300 g
kawa zaparzona, espresso, schłodzona - 100 ml
krem z pistacji - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki wrzucamy do miksera i miksujemy do gładkiej konsystencji.



BEEFBURGER



🕒 45 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

kotlet:
mięso wołowe surowe - 370 g
jaja - 2 szt.
zimna woda - 2 łyżki
olej - 2 łyżki
sos sojowy bezglutenowy - 1 łyżka
sól - do smaku
pieprz świeżo zmielony do smaku
cebula mała - 1 szt.
bułka z ziarnami na zakwasie - 6 szt.

dobatki:

sałata liście - 12 szt.
pomidory - 2 szt.
ogórek konserwowy lub kiszony - 2 - 3 szt.
cebula - 1 szt.

sos:

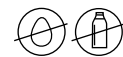
musztarda, ketchup, majonez - po 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę kroimy w drobną kosteczkę. Drugą cebulę kroimy w piórka. Pomidora i ogórki kroimy w plastry. Jaja myjemy, wycieramy i wyciągamy żółtka. Przygotowujemy sos łącząc wszystkie składniki. Mięso mielimy na grubych oczkach. Dodajemy wodę, olej, sos sojowy, sól, pieprz, cebulkę i żółtka. Mieszamy, formujemy burgery. Smażymy na grillowej patelni lub zwykłej z niewielką ilością tłuszczu. Bułkę przekrajamy i opiekamy lub podpiekamy w piekarniku. Smarujemy sosem, układamy sałatę, kotleta, pomidory, ogórki pokrojone w paski, dodajemy cebulkę w piórka i przykrywamy drugą połówką bułki.



TORTILLA WRAPS



🕒 45 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

tortilla wraps - 6 - 8 szt.
filet z kurczaka - 1 szt.
przyprawa w meksykańskim stylu - do smaku
dobatki:
kukurydza konserwowa ze słoiczka - 230 g
papryka słodka długa - 100 g
pomidorki koktajlowe - 8 szt.
sałata - 8 garści
cebula (cukrowa słodka lub czerwona) - 1 szt.

sos:

ostry sos mango, musztarda, oliwa z oliwek, sok z cytryny - po 1 łyżce
miód (opcjonalnie) - 1 łyżeczka
sól - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kurczaka myjemy, osuszamy, kroimy w kostkę drobną, zasypujemy przyprawami i wstawiamy do lodówki na ok. 1 godzinę lub dłużej. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy kurczaka ok. 10 minut, często mieszając. Odstawiamy i przykrywamy patelnię lub woka pokrywką. Na patelni podpiekamy tortille, możemy to robić na suchej patelni lub dodać trochę tłuszczu ze smażenia mięsa. Warzywa myjemy. Paprykę, ogórka, cebulę kroimy w cienkie plasterki. Kukurydzę odsączamy. Łączymy wszystkie składniki sosu. Do gorącej tortilli wkładamy sałatę, warzywa, kukurydzę, ciepłe mięsko i lekko polewamy sosem. Składamy na pół lub gdy mamy mniej farszu robimy otwartą kopertę, tak aby od dołu nam nie kapało i nie wylatywało wszystko.

Jestem z natury delikatna

Jestem z natury delikatna... Ty też taka jesteś? Jeśli szukasz pysznych dań i napojów z dobrym składem, to ucieszy Cię wiadomość, że już jestem. Znajdziesz mnie na półce Twojego ulubionego sklepu ze zdrową żywnością. Jeśli jeszcze nie zdążyłam do niego dotrzeć, na pewno pojawię się wkrótce. Pytaj o mnie. Chętnie zagoszczę w Twojej kuchni na stałe.

Delikatna powstała dla kobiety takiej jak Ty. Jestem z natury delikatna... - te słowa najlepiej ją opisują. Linia zdrowych dań i napojów została stworzona, żeby wyjść naprzeciw organizacji czasu w dużych, wielopokoleniowych rodzinach, w których przy stole spotykają się zarówno potrzeby żywieniowe seniorów, jak i zachcianki, a czasem fochy milusińskich. Znasz to, prawda? Chcemy zadbać także o zabiegane mamy czy ojców, młode pary i studenckie rodziny. Ważni są dla nas singielki i single, niech oni również celebryją zdrowe posiłki, oszczędzając swój czas w kuchni. Jednym słowem – myśleliśmy o wszystkich, którzy w codziennej diecie potrzebują delikatności, chcą jeść zdrowo i nie przepłacać.

W dobie szybkiego tempa życia i braku czasu na zadbanie o zdrową dietę stworzyliśmy produkty, które otulą Cię łagodnością i dobrym smakiem. **Linie delikatnej skomponowaliśmy, zaczynając od różnych rodzajów zakwasów, zarówno z buraków, jak i z kapusty czy jabłek.** Zakwasy to fermentowane i niepasteryzowane, żywe napoje na bazie ekologicznych warzyw i owoców. Są źródłem bakterii probiotycznych, wspierających florę bakteryjną jelit. Są bogate w witaminy z grupy A, C, B, E, żelazo, potas, wapń, kobalt i biotynę. Składniki zawarte w zakwasie wpływają korzystnie na odporność oraz wspomagają proces tworzenia się czerwonych krwinek. Brzmi zdrowo? Jest zdrowo!

Z kolei **kombuchę** stworzyliśmy, myśląc o upalnych dniach i szukaniu świeżości. Kombucha, czyli lekko musujący, orzeźwiający napój, jest efektem fermentacji naparu z herbaty. Kombucha genialnie uzupełnia płyn w organizmie, a także wspomaga prawidłową pracę jelit. I uwaga: kombucha ma niski indeks glikemiczny, jest bogatym źródłem wielu minerałów: cynku, magnezu, wapnia, żelaza i miedzi oraz witamin z grupy C. Brzmi zachęcająco, prawda? Przenieś się myślami na plażę, sięgając po zdrowy i gaszący pragnienie napój.

Wyobraź sobie, że każdy z członków Twojej rodziny ma ochotę na zjedzenie czegoś innego, a obowiązków przybywa... Nie zostawimy Cię z tym samej. **Marka delikatna oferuje aromatyczne i smakowite zupy warzywne**, inną na każdy dzień pracowitego tygodnia, od poniedziałku do piątku. Przygotowaliśmy również **pyszne i syjące dania obiadowe** ugotowane ze starannie wyselekcjonowanych produktów. Mogą być one serwowane samodzielnie lub wzbogacane dodatkami. Brzmi kusząco? Świetnie! delikatną wyróżniają dobre i proste składki. **Obiady pozbawione są glutenu**, dlatego idealnie nadadzą się dla osób z celiakią. Polecamy spróbować np. naszego dyniowego curry z mango i makaronem. Jest naprawdę pyszne!

Wśród dodatków, przygotowanych z miłością, na podstawie tradycyjnych receptur, proponujemy łagodne w smaku **kimchi**, czyli kapustę pekińską kiszoną na sposób koreański. przetwarzania. Świetną propozycją na kanapki jest połączenie pasztetu warzywnego z kimichi. Będziesz zachwycona również naszą kiszoną kapustą i kiszonymi ogórkami, a także pesto z pomidorów.

Jestem z natury delikatna... w tym zdaniu zawiera się myśl o prostych składkach i wyłącznie ekologicznych składnikach. Bazujemy na tradycyjnych recepturach, które pokochasz. Co najważniejsze, używamy wyłącznie szklanych i przyjazne dla środowiska opakowań, które możesz później wykorzystać. Ekologia jest dla nas bardzo ważna. Wybierając butelki czy słoiki, myślimy także o tym, żeby ich pojemności były poręczne, ekonomiczne – z zawartością łatwą do spożycia „na raz”. Nic się z nami nie zmarnuje. Zdajemy sobie sprawę, że tempo wzrostu cen jest bardzo szybkie. Dlatego chcemy, aby delikatna była przyjazna także dla Twojego portfela.

Czy już wiesz, dlaczego warto wybrać delikatną i zaprosić ją do swojej kuchni?





Żelazo w diecie

Aby nasz organizm funkcjonował prawidłowo powinniśmy dostarczać mu wraz z dietą niezbędnych składników odżywczych. Bardzo ważnym pierwiastkiem jest żelazo, które odpowiada za transport tlenu w organizmie, a także bierze udział w produkcji czerwonych krwinek. Niedobór żelaza prowadzi do niedokrwistości, czyli anemii.

PRZYCZYNAMI NIEDOKRWISTOŚCI SĄ:

- krwawienia np. z przewodu pokarmowego,
- menstruacja,
- zbyt długie spożywanie kwasu acetylosalicylowego oraz leków zmniejszających kwasowość soku żołądkowego,
- niedobór składników odżywczych w tym żelaza, witaminy B12, kwasu foliowego,
- upośledzone wchłanianie z przewodu pokarmowego,
- zespół złego wchłaniania (np. alergia pokarmowa, celiakia),
- upośledzone, przy schorzeniach wątroby, gromadzenie żelaza w postaci ferrytyny (wskaźnik informujący nas o zapasach żelaza w organizmie),
- błędy w żywieniu.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY NIEDOKRWISTOŚCI TO:

- zwiększona podatność na zakażenia,
- szybkie męczenie się,
- kołatanie serca,
- obniżona koncentracja,
- błądność skóry, warg,
- wypadanie włosów oraz łamliwość paznokci,
- bolesne pęknięcia w kącikach ust,
- pieczenie i wygładzenie języka,
- duszność wysiłkowa,
- a u dzieci słabszy rozwój fizyczny i psychiczny.

Jeśli zauważasz jakiegokolwiek niepożądane objawy warto zbadać poziom żelaza i ferrytyny.

ŹRÓDŁA ŻELAZA W DIECIE

Źródłami żelaza w żywności są zarówno produkty pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Te pierwsze zawierają tzw. żelazo hemowe, które znajdziemy np. w: podrobach, przetworach mięsnych i żółtku jaj. Produkty pochodzenia roślinnego zawierające żelazo niehemowe, to np. mąka, chleb na zakwasie, kasza, otręby, suszone owoce i warzywa oraz strączki, a także zielone warzywa takie jak szpinak, natka pietruszki, buraki czy brukselka.

Przyswajalność żelaza hemowego wynosi 25 - 30 %, a niehemowego 5-10 %. Żelazo niehemowe dobrze wchłania się w obecności witaminy C (najwięcej znajdziemy jej w porzeczkach czarnych, kiwi, truskawkach, czarnych jagodach, czerwonej papryce). Przyczynami utrudnionego wchłaniania żelaza są fosforany, kwas fitynowy zawarte w roślinach, błonnik pokarmowy, szczawiany, taniny występujące w kawie i herbacie, białka kazeinowe, serwatki oraz wapń zawarte w mleku i produktach mlecznych.

Dla osób będących na diecie wegańskiej problemem w przyswajaniu żelaza z pożywienia jest obecność kwasu fitynowego w roślinach. Kwas fitynowy jest składnikiem anty-odżywczym. Mimo, że ma on także właściwości prozdrowotne to w przypadku wchłaniania żelaza jest niepożądany. Kwas fitynowy można zneutralizować poprzez:

- moczenie roślin strączkowych, nasion i orzechów w ciepłej wodzie o temperaturze 50 - 55°C od kilkunastu minut do kilkunastu godzin;
- gotowanie redukuje stężenie fitynianów o 20 %;
- spożywanie produktów w postaci zakwaszanych i fermentowanych;
- kiełkowanie oraz mielenie roślin na mąki oraz spożywanie owoców i warzyw bogatych we wspomnianą wcześniej witaminę C.

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA ŻELAZO ZALEŻY OD PŁCI ORAZ WIEKU

Kobiety:

19-30 lat – 19 mg/dzień
31-50 lat – 19 mg/dzień
51-65 lat – 10 mg/dzień
kobiety w ciąży - 27 mg/dzień

Mężczyźni:

19-30 lat – 10 mg/dzień
31-50 lat – 10 mg/dzień
51-65 lat – 10 mg/dzień

ZAWARTOŚĆ ŻELAZA FE (MG / 100G) W WYBRANYCH PRODUKTACH ZWIERZĘCYCH I ROŚLINNYCH:

Produkty zwierzęce:

- wątroba wieprzowa - 18,7
- wątróbka drobiowa - 18,7
- wątroba wołowa - 9,4
- nerki wieprzowe - 8,0
- żółtko jaja - 7,2

Produkty roślinne:

- zarodki pszenne - 9,0
- fasola biała - 6,9
- orzechy pistacjowe - 6,7
- pestki dyni - 5,0
- natka pietruszki - 5,0
- kasza jaglana - 4,8
- słonecznik - 4,2
- chleb żytni razowy - 2,3

*Warto mieć na uwadze, że gotowanie warzyw zmniejsza zawartość żelaza o ok. 20 %.

Anita Zegadło (Od A do Z ugotujesz) - Szef Kuchni

Wypróbuj przepisy z żelazem!



NALEŚNIKI ZIOŁOWE Z SOCZEWICĄ Z BROKUŁAMI I PIECZARKAMI



SKŁADNIKI (2 porcje):

Ciasto:

soczewica czerwona - 150 g
woda - 350 ml
rozmaryn - 1 łyżeczka
oregano - 1 łyżeczka
bazylię - 1 łyżeczka
tymianek - 1/2 łyżeczki
olej - trochę
Nadzienie:
brokuł - 2 szt.
czosnek - 2 ząbki
ziarna prażone: pestki dyni, słoneczniki, len - trochę
olej do smażenia - trochę
pieczarki brązowe - 200 g
sos sojowy jasny - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Soczewicę namocz w zimnej wodzie przez 3 godziny. Po tym czasie odcedź. Przełóż do blendera i zmiksuj na gładkie ciasto dodając 350 ml zimnej wody, szczyptę soli oraz zioła.

KROK 2: Rozgrzej patelnię i na niewielkiej ilości oleju smaż cienie naleśniki. Ciasto za każdym razem przed nałożeniem kolejnej porcji dobrze wymieszaj. Smaż ok. 3 min.

KROK 3: Umyte brokuły podziel na różyczki i ugotuj w wodzie z solą, następnie odcedź. Na patelni rozgrzej trochę oleju lub oliwy, przeciśnij czosnek, dodaj brokuły. Widelcem przemieszaj całość wraz z pestkami.

KROK 4: Pieczarki pokrój w plasterki i usmaż na oleju dodając 2 łyżki jasnego sosu sojowego. Dopraw pieprzem. Nadziewaj naleśniki brokułami i pieczarkami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



KOKTAJE PEŁNE ŻELAZA



SKŁADNIKI (2 porcje):

Koktajl z burakami:

buraki gotowane na parze - 2 szt.
sok pomarańczowy - 1 szklanka
sok z cytryny - 1/2 szt.
sproszkowana dzika róża - 1 łyżeczka
banan - 1 szt.
imbir świeży - 2 cm

Zielony koktajl z naparem z pokrzywy:

napar z pokrzywy - 1 szklanka
gruszka, banan - 1 szt.
sok z cytryny - 1/2 szt.
natka pietruszki i/lub szpinak - 1/2 pęku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KOKTAJL Z BURAKAMI: Banana obieramy ze skórki, tniemy na mniejsze kawałki. Do blendera wkładamy składniki i miksujemy.

KOKTAJL Z NAPAREM Z POKRZYWY: Banan obieramy ze skórki, natkę grubo siekamy, dodajemy resztę składników i umieszczamy w blenderze. Miksujemy do kremowej konsystencji. 200 ml wrzątku zalewamy 1 łyżeczkę suszonej pokrzywy. Zaparzamy 10 minut. Chłodzimy. W sezonie można użyć soku z świeżej pokrzywy.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



ZUPA WARZYWNA Z CZERWONYM KIMCHI



SKŁADNIKI (4 porcje):

buraki średnie gotowane na parze - 2 szt.
seler korzeń - 1/2 szt.
pietruszka korzeń - 1 szt.
kapusta biała lub czerwona - 1/4 szt.
marchew - 2 szt.
por - 20 cm
ziemniaki - 2 szt.
śliwka suszona - 2 szt.
koncentrat pomidorowy - 2 łyżeczki
kimchi czerwone - 1/2 słoika
fasola czerwona - 1 słoik
czosnek - 2 ząbki
ziele angielskie - 3-4 szt.
liście laurowe - 2-3 szt.
oliwa z oliwek - 2 łyżki
natka pietruszki - 2 garści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraki, seler, ziemniaki kroimy w kostkę. Resztę warzyw obieramy i siekamy. Na rozgrzanej na średnim ogniu oliwie dusimy kilka minut posiekane warzywa: marchew, por, pietruszkę i czosnek. Następnie dodajemy buraki, posiekaną kapustę i zalewamy wodą. Dodajemy przyprawy. Gotujemy ok. 10 minut. Fasolę odcedzamy i dodajemy do zupy wraz z kimchi. Na koniec poprawiamy koncentratem pomidorowym. Posypujemy natką.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



GRZANKI Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI I RUKOLĄ



SKŁADNIKI (1 porcja):

chleb żytny na zakwasie (kromki) - 2 szt.
rukola - 1 garść
biała fasola - 1 słoik lub puszka
cebula biała - 1 szt.
olej - trochę
pieprz - do smaku
majeranek - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Szklimy na rozgrzanym oleju. Fasolę odcedzamy z wody i umieszczamy w blenderze. Dodajemy cebulkę, sól i miksujemy na pastę. Dodajemy przyprawy. Z chleba robimy grzanki. Pieczywo smarujemy pastą i posypujemy rukolą.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Dieta alkaliczna

Dieta alkaliczna, inaczej zwana także dietą zasadową lub odkwaszającą polega na spożywaniu jak największej ilości produktów spożywczych o charakterze zasadowym, czyli takich, które mają na celu utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Dieta zasadowa może nieść za sobą szereg korzyści zdrowotnych. Oczyszcza, odtruwa, poprawia samopoczucie. Sprawdź, dlaczego możesz potrzebować diety alkalicznej, jakie są jej zasady, które produkty możesz jeść, a których powinieneś unikać.

CZYM JEST RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA?

Każdy żywy organizm dąży do homeostazy, czyli utrzymania wewnętrznej równowagi pomiędzy procesami zachodzącymi w organizmie. Aby móc prawidłowo spełniać swoje funkcje życiowe, organizm przez cały czas stara się regulować temperaturę ciała, ciśnienie krwi czy pH płynów ustrojowych. Homeostaza może jednak zostać zaburzona, powodując brak równowagi, który może być wywołany poprzez takie czynniki, jak nieodpowiednia dieta, zanieczyszczenie powietrza lub stres. Brak równowagi z kolei jest zapalnikiem do powstawania różnych schorzeń i chorób w organizmie. Stąd tak ważne jest, aby nie przeszkadzać naszemu ciału w samodzielnym dążeniu do zdrowia, zadbać o nie najlepiej, jak możemy, np. dostarczając pokarmów wspierających prawidłowe funkcjonowanie ciała.

Dieta współczesnego człowieka jest bowiem bogata w żywność zakwaszającą, która zaburza równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Równowaga kwasowo-zasadowa jest podstawą wszystkich procesów życiowych w ciele człowieka. Prawidłowe pH naszej krwi oscyluje pomiędzy wartościami od 7,35 do 7,45. W przypadku nadmiernego nagromadzenia się kwasów we krwi występuje zjawisko nazwane kwasicą, kiedy to pH krwi spada do wartości poniżej 7,35.

JAKIE SĄ SKUTKI ZAKWASZENIA ORGANIZMU?

Nieprawidłowa dieta to jeden z podstawowych czynników wywołujących zakwaszenie organizmu. Charakterystycznymi objawami kwasicy są:

- częste bóle głowy,
- bóle mięśni i stawów,
- przewlekłe zmęczenie, ogólne osłabienie,
- problemy z pamięcią i koncentracją, spowolnione myślenie,
- apatia, nerwowość, lęki, stany depresyjne, kłopoty ze snem
- problemy z trawieniem, np. zgaga, niestrawność, wzdęcia, bóle brzucha, zaparcia,
- pogorszenie kondycji włosów, paznokci, skóry,
- częste infekcje i alergie, egzemy.

W wyniku kumulacji kwaśnych odpadów przemiany materii, układ odpornościowy nie spełnia prawidłowo swojej funkcji i staje się bardziej narażony na niekorzystne działanie czynników zewnętrznych, takich jak wirusy, bakterie, grzyby. Zakwaszenie organizmu towarzyszy niemal wszystkim chorobom przewlekłym takim jak cukrzyca, osteoporoza, dna moczanowa, choroby serca, nowotwory.

PRODUKTY ZAKWASZAJĄCE ORGANIZM. CO WYKLUCZYĆ Z DIETY?

Do produktów, które powodują największe zakwaszenie ciała należą przede wszystkim: żywność wysoko przetworzona, fast food, słone przekąski, słodkie, kolorowe napoje gazowane, słodkie płatki śniadaniowe, przetwory mięsne, paluszki rybne. Zakwaszające są także wszelkie produkty pszenne takie jak makarony, pieczywo, ciasta, ciasteczka itp., a także cukier, kawa, mięso, wędlina, ryby, nabiał oraz wszelkie używki, jak papierosy czy alkohol.

DIETA ALKALICZNA - CO JEŚĆ, BY ODKWASIĆ ORGANIZM?

Podstawą diety alkalicznej są warzywa i owoce. Należy nadmienić, że konkretny produkt może mieć silniejsze lub słabsze działanie odkwaszające. Do najbardziej zasadowych warzyw i owoców należą np.: surowy szpinak, surowe brokoły, kiełki, ogórki, jarmuż, marchew, czerwona kapusta, szparagi, cytryna, limonka. Odczyn pH wymienionych produktów wynosi około 10. Jest więc mocno zasadowy. Równie wysokie pH o wartości 9 mają np.: cukinia, sałata, winogrona, borówki, kiwi, gruszka, mango, melon, soja, daktyle. Właściwości zasadowe posiada również oliwa z oliwek i zielona herbata, a nawet pieczarki, dziki ryż, kasza jaglana, oliwki lub pomidory. Te produkty możesz jeść bez ograniczeń i najlepiej w nieprzetworzonej formie.

DIETA ALKALICZNA - PODSTAWOWE ZASADY

Dieta zasadowa polega na wyeliminowaniu z jadłospisu produktów, które przyczyniają się do zakwaszenia ciała. Zbilansowana dieta oparta na zasadach alkalizacji organizmu powinna składać się w 70 - 80 proc. z produktów o właściwościach zasadowych. Pozostałe 20-30 % proc. mogą stanowić produkty kwasotwórcze. Stosując ten sposób odżywiania powinniśmy pamiętać o regularnym spożywaniu posiłków, nie rzadziej niż co 3-4 godziny oraz picciu ok. 1,5 - 2 litrów wody dziennie. Picie dużych ilości czystej wody wspomaga proces oczyszczania organizmu z toksyn oraz przyspiesza metabolizm. Poza tym polecane jest także spożywanie świeżo wyciskanych soków owocowych i warzywnych, które nie tylko nawadniają ciało, ale także dostarczają cennych witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Warzywa powinny być spożywane na surowo gotowane lub pieczone. Warzywa bogate w węglowodany, np. ziemniaki, dynia nie powinny pojawiać się w naszym jadłospisie częściej, niż trzy razy w tygodniu. Wszystkie owoce powinny być jedzone w formie surowej. Zaleca się także, aby około 20 % kalorii pochodziło ze zdrowych tłuszczów, do których zaliczają się awokado oraz oleje tłoczone na zimno.



Sojade

NOWE DESERY SOJOWE W WIELU WARIANTACH SMAKOWYCH

PYSZNE ROŚLINNE PRODUKTY NA BAZIE SOI UPRAWIANEJ WE FRANCJI

BEZ LAKTOZY I GLUTENU

NOWE PORĘCZNE
OPAKOWANIA 150g



- ✓ Deser sojowy mango
Wegański odpowiednik jogurtu owocowego
- ✓ Nowy smak
- ✓ Bezglutenowy

- ✓ Nowe, przyjazne dla środowiska opakowania stworzone z myślą o naszej Planecie
- ✓ Nowe opakowanie i gramatura 150 g Twojego ulubionego sojowego deseru



ORGANIC SOYA
FROM FRANCE



PRODUKT SOJOWY NATURALNY

CZY ODŻYWIJĄC SIĘ ALKALICZNIE NALEŻY ZREZYGNOWAĆ Z MIĘSA?

Mięso jest pokarmem bardzo kwasotwórczym, dlatego zdecydowanie należy ograniczać jego ilość w diecie, ale całkowita rezygnacja z mięsa nie jest konieczna. Odżywiając się zgodnie z zasadami diety zasadowej, możesz spożywać ok. 20 %-30 % pokarmów kwasotwórczych. W tych 20 %-30 % może znaleźć się niewielka ilość mięsa.

DIETA ALKALICZNA - DLA KOGO?

Diętę alkaliczną może stosować każdy, niezależnie od wieku oraz stanu zdrowia. Zadbanie o prawidłową równowagę kwasowo-zasadową, spożywanie produktów, które odkwaszają organizm oraz unikanie tych o odczynie kwasowym powinno stać się naszą codziennością i stylem życia. Dieta zasadowa szczególnie jednak polecana jest osobom, które w wyniku nieprawidłowego odżywiania odczuły niekorzystne zmiany związane ze swoim zdrowiem. Jeśli brak Ci energii, odczuwasz ciągłą apatię, doskwierają Ci bóle głowy, cierpisz z powodu alergii, wypróbuj tę metodę odżywiania i przekonaj się o jej pozytywnych efektach na własnej skórze.

DIETA ALKALICZNA - PRZYDATNE WSKAZÓWKI

1. Jeśli jesteś wielbiciele makaronów, wypróbuj zdrową, alkaliczną alternatywę w postaci makaronu konjac, zwanego inaczej Shirataki. 97% makaronu konjac stanowi woda. Pozostała część to mąka wytwarzana z bulwiastego warzywa o łacińskiej nazwie Amorphophallus konjac, pochodzącego z terenów południowo-wschodniej Azji. Makaron ten świetnie nadaje się dla wegan, osób z podwyższonym cholesterolem, cukrzycą, czy alergią na pszenicę. Jest neutralny w smaku i doskonale zastępuje tradycyjny makaron zarówno w kuchni włoskiej, jak i azjatyckiej. Makarony konjac dostępne są w różnych kształtach.
2. Dla osób, które mają problem, aby rozstać się z nabiałem i niemających dostępu do świeżych, nieprzetworzonych produktów, polecamy wegańskie odpowiedniki artykułów nabiałowych. Mleko zamień na mleko kokosowe, mleko migdałowe lub mleko sojowe. Ciekawe wegańskie alternatywy dostępne są już powszechnie także dla śmietany, jogurtów, czy deserów typu pudding. Z tym ostatnim nie przesadzaj ze względu na cukier.
3. Jeśli w swoim alkalicznym jadłospisie pozostawiłeś mięso, koniecznie zjadaj je zawsze z dużą porcją świeżych warzyw, aby zachować równowagę kwasowo-zasadową. Wybieraj mięso z dobrego źródła, najlepiej ekologiczne. Unikaj wędlin, kabanosów, parówek.
4. Jak zastąpić słodkości? To prostsze, niż myślisz. Wystarczy sięgnąć po owoce: słodkie banany, melony, truskawki czy czereśnie. Owoce możesz jeść pojedynczo, przygotować sałatkę owocową lub przerobić je na sorbety. Możesz zmieszać owoce z wegańskim jogurtem lub śmietanką, posypać wiórkami kokosowymi i odrobiną karobu, który jest znakomitym alkalizującym zastępnikiem kakao.

Agata Dominiak (wegeweda) - Szef Kuchni

*na stronie www.gotujwstyluko.pl jest dostępna pełna wersja artykułu z listą produktów alkalizujących oraz zakwaszających



ZUPA TAJSKA Z MAKARONEM KONJAC



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

bulion warzywny - 1 litr
batat - 1 szt.
czerwona papryka - 1 szt.
cukinia - 1 szt.
grozdek cukrowy - 2 garści
grzyby mun - 1 garść
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
papryczka chili - 1 szt.
czerwona pasta curry - 1 łyżka
przecier pomidorowy - 1 szklanka
mleko kokosowe - 1/2 szklanki
makaron konjac - 1 opakowanie
sok z limonki - trochę
mielona kolendra - 1 łyżeczka
sól i pieprz - do smaku
olej kokosowy do smażenia - trochę
do dekoracji świeża natka pietruszki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

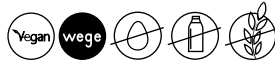
KROK 1: Posiekaną cebulę, papryczkę chili oraz rozdrobniony czosnek podsmaż w dużym garnku na oleju kokosowym. Dodaj pastę curry. Wlej bulion warzywny i zagotuj.

KROK 2: Batata obierz i pokrój w kostkę, cukinię pokrój w plasterki, a paprykę w paseczki. Dodaj warzywa wraz z groszkiem cukrowym i grzybami mun do zupy. Gotuj, aż warzywa zmiękną. Następnie wlej przecier pomidorowy, dodaj sok z limonki, mieloną kolendrę, sól, pieprz i zagotuj. Dodaj mleko kokosowe i zamieszaj. Makaron konjac rozłóż równymi porcjami w miseczkach. Wlej po 2 łyżki zupy. Udekoruj świeżą natką pietruszki i skrop mlekiem kokosowym.

Agata Dominiak (wegeweda)



KONJAC Z CUKINIĄ, PIECZARKAMI I MLEKIEM KOKOSOWYM



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

cukinia - 1 szt.
pieczarki - 500 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
sok z limonki - trochę
mleko kokosowe - 200 ml
makaron konjac - 1 opakowanie
suszona kolendra - 1/2 łyżeczki
kurkuma - 1/2 łyżeczki
kmin rzymski - 1/2 łyżeczki
chili - 1 szczypta
sól i pieprz - do smaku
olej kokosowy - 1 łyżka
do dekoracji: świeży szczypiorek, papryczka chili

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na oleju kokosowym podsmaż posiekaną cebulę oraz pokrojony w plasterki czosnek. Pieczarki umyj i pokrój w plasterki. Dodaj do cebuli i czosnku, smaż, aż pieczarki odparują wodę i się zarumienią. Pieczarki możesz w trakcie smażenia posolić, wtedy szybciej puszczą wodę. Jeśli zajdzie taka potrzeba, dodaj jeszcze jedną łyżkę oleju kokosowego. Cukinię pokrój w półplasterki i przełóż do pieczarek, cebuli i czosnku. Następnie dodaj przyprawy: kolendrę, kurkumę, kmin rzymski, chili, jeszcze trochę soli i pieprz. Smaż jeszcze kilka minut, aż cukinia zmięknie. Mieszaj co jakiś czas. Dodaj mleko kokosowe. Makaron konjac przepłucz pod bieżącą wodą i przełóż do sosu. Wymieszaj dokładnie. Podawaj ze świeżym szczypiorkiem i posiekaną papryczką chili.

Agata Dominiak (wegeweda)



SAŁATKA Z MŁODYCH LIŚCI Z TRUSKAWKAMI I OCTEM BALSAMICZNYM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mix młodych liści: szpinaku, botwinki, rukoli, roszponki, pomidorki papryczkowe - po 2 garści
zielony ogórek - 1 kawałek
truskawki - 3 szt.
czerwona cebulka - 1 szt.
ocet balsamiczny - 2 łyżki
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Młode listki rozłóż równomiernie na talerzu. Pomidorki przekrój wzdłuż na połowki, ogórka pokrój w kostkę, cebulkę w piórka, a truskawki na cząstki. Ułóż warzywa i truskawki na sałatce. Polej octem balsamicznym. Posól i dopraw pieprzem do smaku.

Agata Dominiak (wegeweda)



KREM Z GROSZKU Z MIĘTĄ



🕒 20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

bulion warzywny - 1 litr
zielony groszek mrożony - 400 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
sok z połowy limonki - trochę
oliwa - 2 łyżki
świeża mięta - kilka listków
wegańska śmietana - 3 łyżki
gałka muskatołowa - 1/2 łyżeczki
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Posiekaną cebulkę i czosnek podsmaż w garnku na oliwie z oliwek. Wlej bulion warzywny i zagotuj. Dodaj zielony groszek i gotuj na wolnym ogniu przez ok. 10 minut. Dodaj sok z limonki, gałkę muskatołową, sól i pieprz. Odstaw do ostygnięcia. Zmiksuj zupę blenderem i ponownie zagotuj. Dodaj listki świeżej mięty oraz wegańską śmietankę. Przelej krem do miseczek i udekoruj świeżymi listkami mięty oraz łyżeczką śmietanki.

Agata Dominiak (wegeweda)



SAŁATKA KOREAŃSKA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

marchew pomarańczowa i żółta - po 1 szt.
por - 1 kawałek
czerwona kapusta - 1 kawałek
sos sojowy bezglutenowy - 2 łyżki
syrop z agawy, oliwa z oliwek - 1 łyżka
ocet jabłkowy - 1 łyżeczka
sól i pieprz - do smaku
ostra papryka w proszku - 1 szczypta
do dekoracji: świeży szczypiorek, ziarna sezamu - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Marchew pokrój w drobne słupki, rozdrobniź w malakserze lub zetrzyj na tarce. Liście kapusty poszatkuj, pora pokrój w cienkie plasterki. Przełóż warzywa do miski. W szklance wymieszaj sos sojowy, z syropem z agawy, octem jabłkowym, oliwą, solą, pieprzem i ostrą papryką. Dodaj przygotowany sos do sałatki. Dokładnie wymieszaj. Udekoruj sałatkę pokrojonym świeżym szczypiorkiem i ziarnami sezamu.

Agata Dominiak (wegeweda)



WEGAŃSKIE LODY CZEKOLADOWE



🕒 5 min +

SKŁADNIKI (4 porcje):

bardzo dojrzałe banany - 2 szt.
mleko migdałowe - 3 łyżki
karob - 2 łyżki
esencja waniliowa - kilka kropeł

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W misce zmiksuj obrane ze skórki banany z mlekiem migdałowym. Dodaj karob oraz esencję waniliową. Wymieszaj, napełnij foremki i wstaw lody do zamrażarki na ok. 3-4 godziny.

Agata Dominiak (wegeweda)



PIECZONE BATATY Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, JARMUŻEM, ŚWIEŻYM TYMIANKIEM I SOSEM CZOSNKOWYM



🕒 70 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

bataty - 2 szt.
komosa ryżowa - 1 szklanka
jarmuż - 4 garści
pomidorki koktajlowe - 2 garści
świeży tymianek kilka listków
słodka papryka, oregano - po 1 łyżeczce
oliwa z oliwek - 1/3 szklanki
jogurt kokosowy naturalny - 1 szklanka
czosnek - 2 ząbki
sól i pieprz - do smaku
świeży szczypiorek - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Komosę ryżową ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Bataty umyj, obierz ze skórki i pokrój w dużą kostkę. Pomidorki koktajlowe przekrój wzdłuż na pół. W dużej misce wymieszaj ugotowaną komosę z batatami i pomidorkami. Dodaj liście jarmużu, słodką paprykę, oregano, sól, pieprz, świeże gałązki tymianku oraz oliwę. Wymieszaj wszystko dokładnie i przełóż do naczynia żaroodpornego. Wstaw do piekarnika z termoobiegiem i piecz w temperaturze ok. 200 stopni przez ok. 40 minut. Mieszaj warzywa co jakiś czas, by jarmuż się nie przypalił. W szklance wymieszaj jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i solą. Upieczone warzywa wyjmij z piekarnika, udekoruj świeżymi pomidorkami, gałązkami tymianku, szczypiorkiem i polej sosem czosnkowym.

Agata Dominiak (wegeweda)

Zdrowotne właściwości naturalnych izotoników

Upalne, pełne słońca dni wpływają korzystnie na nasz nastój. Jednak bardzo często zapominamy o prawidłowym nawodnieniu naszego organizmu. Jeśli picie wody nie jest dla Was rytuałem, świetnym sposobem na orzeźwienie i dostarczenie odpowiedniej ilości płynów są napoje izotoniczne.



”Mikołaj Bator. Tata, mąż, pasjonat fermentacji. Ekspert w dziedzinie organicznej kuchni roślinnej. Twórca marki Zakwasownia”.

NAPOJE IZOTONICZNE

Izotoniki już jakiś czas temu zagościły na stałe na sklepowych półkach. Te powszechnie proponowane w sprzedaży napoje zawierają zapewne wiele cennych składników mineralnych, ale niestety mają również w swym składzie sporo substancji niepotrzebnych, a czasem wręcz szkodliwych dla naszego organizmu. Szczególnie powinniśmy wystrzegać się napojów zawierających sztuczne konserwanty i barwniki (w tym miejscu szczególnie zachęcamy do uważnego czytania etykiet. Okazuje się natomiast, że samodzielnie możemy przygotować domowy izotonik, który będzie spełniał swoją funkcję równie dobrze, co ten kupiony w sklepie. Jeśli jednak chcecie nawodnić swój organizm bez tracenia czasu w kuchni, możecie sięgnąć po zdrowe formy uzupełniania płynów. Nasuwa się pytanie: czy takie izotoniki w ogóle istnieją? Oczywiście, że tak! Ale po kolei.

Zacznijmy od tego czym są napoje izotoniczne i czy ich potrzebujemy? Izotonik to płyn zawierający oprócz wody węglowodany, makroelementy, takie jak wapń, fosfor, sód, potas, magnez oraz często witaminy. Stężenie płynu izotonicznego jest takie samo jak stężenie płynów ustrojowych w organizmie. Zadaniem tychże napojów jest szybkie oraz skuteczne nawadnianie organizmu i utrzymywanie odpowiedniego stężenia składników mineralnych oraz węglowodanów w ciele.

Spożywanie izotoników zaleca się osobom intensywnie uprawiającym sport, gdyż podczas ćwiczeń w organizmie ubywa wody, ciało się przegrzewa, zapasy węglowodanów maleją, elektrolity wymagają uzupełnienia. Równowaga elektrolitów bywa także zaburzona w czasie upałów oraz podczas zwalczania przez organizm infekcji wirusowych, a ich niedobór może doprowadzić do zaburzeń rytmu serca, drżenia mięśni, zawrotów głowy i omdleń. Jednak należy pamiętać, że o nawodnienie (nie chodzi tu wyłącznie o płyny izotoniczne) powinien dbać każdy z nas, szczególnie gdy za oknem mamy słoneczną pogodę.

ZAKWASY

Niewielu z nas ma świadomość, że fantastycznymi, naturalnymi izotonikami są zakwasy z kapusty białej oraz z kapusty czerwonej. Te niepasteryzowane, żywe napoje probiotyczne wspierają florę bakteryjną jelit i dostarczają bogactwa witamin z grupy K, E, C, B oraz rzadką witaminę U. Świetnie wpływają na skórę i paznokcie. Zakwasy z kapusty genialnie nawadniają, śmiało poleca się je na upały oraz po wysiłku fizycznym. A co powiecie na spróbowanie zakwasu z selera? Smakuje bardzo orzeźwiająco, poza tym fantastycznie wzmacnia odporność. Oczywiście ważne jest, by warzywa użyte do nastawienia zakwasu pochodziły z ekologicznych upraw.

KOMBUCHA

Pyszny produkt nawadniającym jest kombucha. Próbowaliście? Kombucha to napój z fermentowanej herbaty, najczęściej zielonej lub czarnej. Powstaje na skutek fermentacji bakterii

i drożdży, które zmieniają się w postać charakterystycznego grzyba scoby. Bardzo często pływa on w butelce, będąc dowodem, że kombucha to napój żywy i niepasteryzowany. Ważną informacją dla osób, które unikają cukru w swojej diecie, jest fakt, że w składzie kombuchy jest go bardzo mało. Ten naturalnie musujący napój ma za to silne właściwości przeciwutleniające, jest bogatym źródłem witamin z grupy B oraz C. W upalne dni orzeźwia i nawadnia. Nie wyobrażamy sobie wyprawy na plażę bez kombuchy!

SHOTY

Świetnym sposobem na zadbanie o nawodnienie organizmu jest też wypicie naszego ulubionego shota witaminowego, który zawiera sok z pomarańczy i cytryn. Jest cudownym źródłem witaminy C, A, B oraz żelaza. To napój idealny na wzmocnienie, orzeźwienie i nawodnienie!

DOMOWY IZOTONIK

Pyszny napój izotoniczny możemy także sami przygotować w domu, wykorzystując kiszone cytryny. Wystarczy dodać pochodzący z nich sok do wody, wzbogacając smak miodem czy syropem z agawy i szczyptą soli. Osobom pragnącym bardziej wyrafinowanych smaków polecamy przygotowanie kombucha espresso! My pokochaliśmy to połączenie.

NA ZDROWIE!



ZAKWASOWNIA

vegan & organic



zrób sobie dobrze

Odżywiaj się zdrowo, dbaj o **prawidłowe nawodnienie** Twojego organizmu.



Wody, soki i napoje

- na nawodnienie, orzeźwienie i pobudzenie

DLACZEGO MUSIMY PIĆ?

Wszystkie procesy zachodzące w organizmie odbywają w środowisku wodnym. Od spożywania pokarmów, przez trawienie, wykorzystanie składników z pożywienia, do wydalania produktów ubocznych powstających w procesach metabolicznych i toksyn.

Dzięki wodzie organizm może regulować swoją temperaturę. Woda to najważniejszy składnik diety. Ludzki organizm może obyć się bez pożywienia przez kilka dni, a w skrajnych przypadkach nawet kilka tygodni. 73 dni bez spożywania pokarmów wytrzymał Terence MacSwiney, niestety rekordzista zmarł z wycieńczenia. Oficjalny rekord w nie picie został ustanowiony przez Austriaka, który wytrzymał 18 dni bez jedzenia i picia, zlizując jedynie wilgoć ze ściany celi, w której go zamknięto i o nim zapomniano, przeżył.

Przyjmuje się, że zdrowy człowiek w komfortowych warunkach jest w stanie wytrzymać bez wody maksymalnie do 4 dni. Jednak przy gorączce, wzmożonym wysiłku fizycznym czy upałach ten czas gwałtownie spada i pierwsze oznaki odwodnienia mogą pojawić się już po paru godzinach, a należą do nich: suchość w ustach, bóle głowy, osłabienie, a później nawet drgawki, zaburzenia pracy serca, utrata przytomności. Latem, podczas rekordowych upałów nawet nieświadomie możemy narazić siebie na niebezpieczeństwo, ponieważ wystarczy naprawdę niewiele, aby się odwodnić.

Najlepiej pić wodę, ale jeśli chcemy urozmaicenia? Na szczęście rynek obfituje w wiele propozycji, z których możemy wybierać. Owocowe soki oprócz wody oferują substancje odżywcze i bogactwo witamin, a napoje przynoszą orzeźwienie i często ich receptury są tworzone tak, aby spełniały dodatkowo różne funkcje, takie jak np. nawadniające, pobudzające itp.

WODA - NA ORZEŹWIENIE I NAWODNIENIE

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów wody, są to wody mineralne, źródlane, humusowe (czarna woda), smakowe, a nawet woda kokosowa, która w rzeczywistości jest sokiem owocowym, gdyż pochodzi z wnętrza kokosa, a sam kokos jest owocem.

Wody gazowanej - czyli nasyconej dwutlenkiem węgla powinny unikać osoby cierpiące na nadkwasotę, zaburzenia trawienia, choroby gardła i strun głosowych. Często spotykamy się z opinią, że powinno się całkowicie z takiej wody zrezygnować, jednak oprócz przypadków wymienionych powyżej woda gazowana dla zdrowej osoby nie stanowi żadnego zagrożenia, a wręcz wykazuje pozytywne działanie. Dwutlenek węgla podrażnia kubki smakowe powodując uczucie orzeźwienia i lepiej gasi pragnienie od wody niegazowanej, dzięki temu poprawia samopoczucie. Ponadto dwutlenek węgla ma działanie bakteriostatyczne, które sprawia, że w wodzie gazowanej trudniej rozwija się flora bakteryjna.

Polecamy wody:



CZARNA WODA
- FULVICA



WODA MINERALNA
GAZOWANA (SZKŁO)
- BORJOMI



WODA GAZOWANA
O SMAKU MIĘTY BIO
- HERBELLA



WODA ŹRÓDLANA
ŚREDNIOZMINERALIZOWANA
NIEGAZOWANA (SZKŁO)
- JANTAR



WODA MINERALNA
NIEGAZOWANA (SZKŁO)
- AKVILE



NAPÓJ JONIZOWANA
WODA ALKALICZNA
REDOX pH 9,5
- WODA REDOX

SOKI OWOCOWE DLA WITAMIN

Sok owocowy musi zawierać przynajmniej 85 % owoców w składzie, reszta to woda oraz niewielkie ilości cukru lub innych naturalnych substancji słodzących, często łagodzących np. kwaśny smak. Dodatkowego cukru nie znajdziemy w naturalnie bardzo słodkim soku gruszkowym i winogronowym. Ponadto soki dzielimy na soki odtwarzane z koncentratu i soki wyciskane, bezpośrednie, nieodtworzone z koncentratu - w skrócie NFC. W sokach NFC najczęściej nie ma żadnych dodatków, a zawartość owoców sięga 100 %. W związku z tym, że owoce naturalnie zawierają sporo cukru - pijmy je z umiarem.



SOK JABŁKOWY NFC BIO
- DOLINA CZERSKA



SOK JABŁKOWY Z KWIATEM
CZARNEGO BZU NFC BIO
- TŁOCZNIA MAURERA



SOK Z CYTRYN NFC 100% BIO
- BIO PLANET



SOK ANANASOWY BIO
- BEUTELSBACHER



EKOLOGICZNE HERBATKI ROOIBOS W TOREBKACH

- ★ Ekologiczna, ręcznie zbierana herbatka Rooibos
- ★ Certyfikat Rainforest Alliance
- ★ Kompostowalne torebki na herbatę
- ★ Ekologiczne składniki, naturalne owoce i przyprawy
- ★ Nowe, praktyczne opakowania

Dostępne smaki: Chai, Pomarańcza - Imbir, Truskawka - Wanilia oraz Jabłko - Mięta

  [bosbrands.com](https://www.bosbrands.com)



NEKTAR BRZOSKWINOWY
BIO - ALCE NERO



NEKTAR MORELOWY
BIO - ALCE NERO



NEKTAR Z MANGO BIO
- HOLLINGER

NEKTARY OWOCOWE - MIĘDZY SOKIEM, A NAPOJEM

Pośrednim produktem między sokiem, a napojem jest nektar owocowy. W zależności od gatunku nektary zawierają od 30 do 50 % owoców. Ekologiczne marki oferują nektary, w których składzie znajdziemy wodę, certyfikowane: owoce soki, przeciera i ewentualnie dodatek cukru bio. Dodanie przeciera sprawia, że w takim naktarze znajduje się także więcej błonnika.

NAPOJE OWOCOWE - NA ORZEŻWIENIE

Najczęściej dominującym składnikiem w napojach owocowych jest woda. Czy oznacza to, że są gorsze? Absolutnie nie! Napój jak sama nazwa wskazuje służy do napojenia, ma mniej kalorii od soku i często dużo mniej węglowodanów. Tu nie ma ścisłych wytycznych co do zawartości procentowej owoców, najczęściej jest to ok. 10 - 15 %. Pamiętajmy, że w ekologicznych produktach stosowanie sztucznych dodatków takich jak konserwanty czy sztuczne barwniki i aromaty jest zakazane. Najczęściej w napojach bio oprócz wody znajdują się soki owocowe i różne dodatki takie jak przyprawy, wyciągi, ekstrakty, naturalne substancje słodzące, a nawet ocet czy ziołowy napar. Dodatki mają na celu urozmaicenie smaku napoju lub nadanie mu funkcjonalności. Przykładowo napoje z dodatkiem octu są niezwykle orzeźwiające.



NAPÓJ ROOIBOS O SMAKU
BRZOSKWINOWYM BIO
(PUSZKA) - BOS



NAPÓJ DETOX BIO - DARY
NATURY



NAPÓJ O SMAKU
CYTRYNOWO - IMBIROWYM
Z OCTEM BALSAMICZNYM
Z MODENY BIO - BONGIORNO



WODA KOKOSOWA
NATURALNA BIO
- COCO (DR MARTINS)



NAPÓJ ICE TEA
O SMAKU BRZOSKWINOWYM
BIO - HOLLINGER



SOK WIELOOWOCOWY
NFC BIO
- RABENHORST



MIESZANKA IZOTONIK
W PROSZKU BIO
BE ORGANIC (FITNESS & SPORT)

IZOTONIKI - NA NAWODNIENIE

Napój izotoniczny to płyn mający na celu wyrównanie poziomu wody i elektrolitów wydalanych z organizmu podczas wysiłku fizycznego i związanego z tym wydzielania potu. Odpowiada także za uzupełnienie witamin i soli mineralnych i w niewielkim stopniu węglowodanów. O odpowiednie nawodnienie bez względu na aktywność fizyczną należy najbardziej dbać podczas gorączki oraz upałów, czyli wtedy, kiedy najbardziej się pocimy.

W domu bez problemu przyrządzimy nasz własny napój izotoniczny. Wystarczy do szklanki wody dodać do smaku trochę dowolnego słodzidła, np. miodu lub owocowego soku i szczyptę soli. Możemy także użyć przeróżnych dodatków, takich jak zioła, pokrojone lub przeciśnięte owoce i warzywa, które dostarczą dodatkowych substancji odżywczych i nadadzą unikalnego smaku.



Gdy pasja potoczy
się z naturą,
powstają one:



tradycyjne soki
NFC 100 % BIO

PIWO BEZALKOHOLOWE NA ORZEŻWIENIE I NAWODNIENIE

Proces powstawania piwa bezalkoholowego jest taki sam, jak klasycznego, do momentu, w którym przerywa się fermentację, jeszcze przed wytworzeniem alkoholu. Zawartość alkoholu w takim wyrobie nie może przekroczyć 0,5% całkowitej objętości. Piwo dzięki zawartości polifenoli chroni przed wolnymi rodnikami, wzmacnia system odpornościowy. Nie zawiera tłuszczu i cholesterolu oraz pomaga uzupełnić niedobory miedzi, co sprawia, że m.in. zapobiega powstawaniu zmian miażdżycowych. Bogate jest w mikroelementy i witaminy z grupy B. Wraz z potem tracimy sód, który jest jednym z podstawowych składników płynów izotonicznych, zatem dodanie soli - ok. 1,5 g na litr piwa bezalkoholowego pozwoli nam uzyskać funkcjonalny napój na lato.

Niektóre z piw bezalkoholowych, w tym ekologiczne piwo bezalkoholowe Neumarkter Lammsbräu, mają właściwości izotoniczne, potwierdzone przez Uniwersytet Techniczny w Monachium. Dowiedzione zostało, że pite przez maratończyków w ilości nawet 1,5 litra dziennie obniża poziom leukocytów we krwi o 20 %, zmniejszając tym samym stan zapalny. Ponadto zawartość chmielu pomaga w walce z bezsennością.



PIWO BEZGLUTENOWE
BEZALKOHOLOWE BIO
- NEUMARKTER LAMMSBRAU



PIWO IMBIROWE BEZALKOHOLOWE BEZGLUTENOWE BIO
- GINGER PEOPLE

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE - NA POBUDZENIE

Zwykle na takie napoje mówi się energetyki i nie kojarzą się dobrze, ponieważ zawierają duże ilości substancji pobudzających. Nadmierne spożywanie może powodować skutek odwrotny albo – co gorsza – prowadzić do problemów z sercem. Jednak wszystko jest dla ludzi, a czasem każdy z nas potrzebuje kopa, najlepiej bio kopa. Producenci bio będący zwykle trendsetterami i tym razem nie pozostają w tyle. Co więcej, napoje ekologiczne tworzone są bez użycia sztucznych substancji słodzących, barwników i konserwantów, ponieważ te zabronione są w produkcji ekologicznej.

Ponadto co bardzo ważne w ekologii nie stawia się na ilość, ale na jakość, dlatego zwykle takie napoje nie mają maksymalnych dawek substancji pobudzających, skomponowane są tak, aby dawać energię w sposób zrównoważony i jak najbardziej bezpieczny.

W szerokiej gamie napojów energetyzujących znajdziemy mnóstwo ciekawych propozycji zawierających głównie ekologiczne wyciągi z roślin, które w sposób naturalny dodadzą energii, kiedy będzie potrzebna. Są to zwykle napoje lub napary z kawą czy guaraną.



NAPÓJ ENERGETYZUJĄCY O
SMAKU POMARAŃCZA - CZARNY
BEZ - LIMONKA BIO - NOVA



NAPÓJ ENERGETYZUJĄCY O
SMAKU MARAKUJA - MANGO -
MIĘTA BIO - NOVA



NAPÓJ
ENERGETYZUJĄCY
HERBATA MATCHA BIO
- MATCHA MAGIC



BIO KOP Z GUARANY NAPÓJ
ENERGETYZUJĄCY BIO
- POLONIAK



ORANGE COLA (Z GUARANA) BIO
- NOW



BLACK COLA (Z GUARANA) BIO
- NOW

WODA KOKOSOWA EGZOTYCZNE ORZEŻWIENIE I NAWODNIENIE

Woda kokosowa to przezroczysty, lekko mętny płyn, który znajduje się wewnątrz jeszcze zielonych orzechów kokosowych. Jest bogata w potas, wapń i chlorki. Podczas upałów doskonale gasi pragnienie. Zawartość potasu reguluje gospodarkę wodną w naszym organizmie, wzmacnia również mięśnie, a także wpływa na prawidłowe funkcjonowanie serca. Zawiera także magnez, który działa kojąco na układ nerwowy, dlatego polecana jest też dla osób żyjących w ciągłym stresie, likwiduje powracające skurcze wywołane stresem. Poprawia również wygląd włosów i paznokci. Występujące w niej fosfor i wapń są budulcem dla naszych kości i zębów.



WODA KOKOSOWA
NATURALNA BIO
- COCO (DR MARTINS)



WODA KOKOSOWA O SMAKU
ANANASA BIO - COCOMI



WODA KOKOSOWA AQUA VERDE
BIO - AQUA VERDE



WODA KOKOSOWA KING BIO
- COCO (DR MARTINS)

Katarzyna Malewska



WODA SMAKOWA Z KAWAŁKAMI OWOCÓW



🕒 5 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

woda kokosowa lub woda źródlana - 2 - 3 szklanki
owoce do pokrojenia w kostkę (ananas, mango, pomarańcza)
- 1 szklanka
cytryna - 1 plaster
borówki - kilka szt.
mięta (listki), kostki lodu - kilka szt.
ziarenka granatu (opcjonalnie) - kilka szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do naczynia wrzucamy pokrojone w kostkę owoce, borówki i nasiona granatu. Zalewamy wodą kokosową lub źródlaną. Dorzucamy kostki lodu, plasterki cytryny i świeże listki mięty.

Barbara Strużyńska



NAPÓJ Z OCETEM JABŁKOWYM NA POPRAWĘ ODPORNOŚCI



🕒 5 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

zimna przegotowana woda - 1 litr
ocet jabłkowy - 2 łyżki
miód - 1 łyżka

sok z cytryny - 1 szt.
świeży imbir - 2 cm
mięta - 1 pęczek
cynamon - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Świeży imbir zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wycisnąć sok z jednej cytryny. Miętę dobrze wymyć. Do dzbanka wlać wodę i dodać wszystkie składniki dokładnie mieszając je ze sobą. Odstawić na kilka godzin.

Anita Zagadło Od A do Z ugotujes



WODA Z OCTEM JABŁKOWYM NA CZCZO



SKŁADNIKI (1 porcja):
woda ciepła - 1 szklanka
ocet jabłkowy niefiltrowany - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do szklanki z ciepłą wodą wlać ocet, zamieszać i wypić powoli na czczo.

Barbara Strużyna



KOMPOT RABARBAROWO RÓŻANY



SKŁADNIKI (4 porcje):
rabarbar łodygi - 5 szt.
siemię lniane złote - 1 łyżeczka
ksylitol do smaku
woda różana - 100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rabarbar kroimy w kawałki, wrzucamy do garnka, zalewamy 1-1,5l wody. Dodajemy siemię lniane. Zagotowujemy. Gotujemy 10 min. Zostawiamy do przestygnięcia i naciągnięcia smaku. Kompot przecedzamy, słodzimy do smaku ksylitolem i doprawiamy wodą różaną.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



LEMONIADA - PYSZNY STARTER



SKŁADNIKI (1 porcja):
ciepła woda - 1 szklanka
miód (może być z propolisem lub kurkumą) - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1/2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

I SPOSÓB - NA NOC (PÓŹNYM WIECZOREM): 3/4 szklanki wody rozpuszczamy 1 łyżeczkę miodu.

Rano dolewamy gorącej wody i wyciskamy sok z 1/2 cytryny. Mieszamy, pijemy.

II SPOSÓB - RANO: do 1 szklanki ciepłej wody dodajemy miód, rozpuszczamy go. Wciskamy sok z 1/2 cytryny. Mieszamy, pijemy.

Barbara Strużyna



PIWO Z MALINAMI I LODEM DOBRY IZOTONIK NA UPAŁY



SKŁADNIKI (1 porcja):
piwo bezalkoholowe bezglutenowe - 1 szklanka
liofilizowane maliny - 1 łyżeczka
kostki lodu - kilka szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kostki lodu wkładamy do szklanki lub kufła, zalewamy piwem i posypujemy liofilizowanymi suszonymi owocami. Mieszamy, powoli pijemy w upalne dni dla ochłody i uzupełnienia elektrolitów.

Barbara Strużyna



NAPÓJ NA UPAŁY



SKŁADNIKI (1 porcja):
pomarańcze - 4 szt.
woda kokosowa - 2 szklanki
dotatki:
owoce granatu - kilka ziarenek
owoce liofilizowane (mango, ananas lub truskawka) - 4 garści
mięta - kilka listków
kostki lodu z wody lub soku - kilka szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Sok z pomarańczy wyciskamy. Wlewamy do wysokiego dzbanka, dolewamy wodę kokosową i dokładamy miętę, ziarenka granatu i kostki lodu.

KROK 2: Do dzbanka możemy dodać owoców liofilizowanych. Pijemy napój a na koniec zjadamy owoce liofilizowane.

Barbara Strużyna



DOMOWA KOMBUCHA



60 min +

SKŁADNIKI (1 porcja):

grzyb herbaciany kombucha
dobrej jakości herbata - 2-2,5 łyżki
cukier trzcinowy, ewentualnie biały, kokosowy
lub miód - 3/4 szklanki
napój kombucha - 1/2 szklanki
słoje szklany o pojemności 3 l, gaza

KROK 1: Parzymy (15 minut) mocną dobrą herbatę (czarną, zieloną, można dodać zioła, u mnie teraz dobra liściasta herbata cejlońska z płatkami róży i bławatka, które sama zebrałam i ususzyłam).

KROK 2: Grzyba kombuchy płuczemy w letniej wodzie i odkładamy do miski.

KROK 3: Do słoja wsypać cukier. Jak herbata się zaparzy przelać przez sitko do słoika z cukrem. Herbata musi ostygnąć.

KROK 5: Następnie do słoika wlewamy pół szklanki gotowego napoju kombuchy (jeżeli nie mamy to łyżkę dobrego octu jabłkowego).

KROK 6: W końcu wkładam do słoja grzyba herbacianego - kombuczę.

KROK 7: Słoik przykryć gazą i odstawić na blat kuchenny, ale nie bezpośrednio na słońcu. Po około jednym tygodniu mamy gotowy pyszny probiotyczny zdrowy napój, lekko gazowany, kwaskowaty, bogaty w witaminy i minerały. Przelewamy do butelek, zakręcamy i chowamy do lodówki i nastawiamy kolejną partię do fermentacji.

WARTO WIEDZIEĆ:

- Ważne: nie używamy metalu przy produkcji kombuchy.
- Jeżeli przetrzymamy za długo (po około 10-14 dniach) zrobi się ocet, ale nie wylewamy go, można go wykorzystać np. do mycia cytrusów lub celów kulinarnych.
- Grzyba myjemy i nastawiamy kolejną partię ze świeżą herbatą (pamiętamy, aby grzyba wrzucić do ostudzonej herbaty).
- Grzyb kombuchy ciągle się mnoży, tzn. narasta na wierzchu kolejną warstwą cienką błonką, która staje się coraz grubsza, można ją oddać znajomym lub zasilić kompost (jak nie ma chętnych).
- Generalnie grzybek kombuchy ciągle mam na zbyciu i chętnie bym oddała (Lublin)*.

Nikita

*Jeśli chcesz pozyskać kombuczowy grzybek, skontaktuj się z nami mailowo; adres:

redakcja@gotujwstylueko.pl

NATURAL WATER
JANTAR
Woda dla zdrowia
MORE THAN WATER



www.wodajantar.pl



ODPOWIEDNI POZIOM SODU, POTASU ORAZ CHLORKU
ZAPEWNIĄ UTRZYMANIE RÓWNOWAGI WODNO - ELEKTROLITOWEJ



KOKTAJLE WARZYWNO - OWOCOWE



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja): koktajl z marchewki i mango:

marchewka - 1 szt.
mango - 0,5 szt.
pomarańcza - 1 szt.
woda kokosowa - 0,5 szklanki
kostki lodu - 2-3 szt.

koktajl z buraczka i malin:

burak ćwikłowy - 1 szt.
maliny - 0,5 szklanki
banan - 0,5 szt.
woda kokosowa - 0,5 szklanki
kostki lodu - 2-3 szt.

koktajl ze szpinaku i jabłka:

jabłko - 1 szt.
szpinak - 1 garść
kiwi - 2 szt.
sok z pomarańczy - 0,5 szklanki
kostki lodu - 2-3 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (Koktajl z marchewki i mango): Marchewkę, pomarańczę i mango umyć, obrać ze skórki, pokroić na mniejsze kawałki. Wsypać do blendera, dodać kostki lodu, wlać wodę kokosową, zmiksować.

KROK 2 (Koktajl z buraka i malin):

Buraka i banana obrać, pokroić na kawałeczki, włożyć do blendera, wsypać umyte maliny i kostki lodu, wlać wodę kokosową, dokładnie zmiksować.

KROK 3 (Koktajl ze szpinaku i jabłka):

Liście szpinaku umyć, jabłko i kiwi obrać, rozdrobnić. Wszystkie składniki włożyć do blendera, wlać sok z pomarańczy, dodać kostki lodu i zmiksować. Tak przygotowane koktajle przelać do małych szklaneczek i od razu podawać.

Stokrotka



FERMENTOWANY NAPÓJ ZE SKÓREK ANANASA TEPACHE



🕒 5 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

skórki z ananasa - 1 szt.
woda - 1 litr
cukier trzcinowy lub melasa - 4 łyżki
cynamon - 1 laska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Dojrzałego ananasa dobrze wyszorować pod bieżącą wodą.

KROK 2: Obrac. Skórki z ananasa (można też dodać twarde części ananasa) włożyć na czystego i wyprażonego słoja. Wsypać cukier oraz cynamon. Zalać przegotowaną zimną wodą lub wodą źródlaną. Ważne, żeby skórki nie wystawały z wody (obciążałam drewnianą łożatką kuchenną), przykryć gazą i odstawić na 3 dni w ciepłe miejsce.

KROK 3: Napój zlać do butelki i przechowywać w lodówce. My nasz napój wypiliśmy od razu.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



**CUKIER TRZCINOWY
DEMERARA BIO
- BIO PLANET**



AROMATYCZNY KOMPOT Z MIRABELEK



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mirabelki - 500 g
laska cynamonu - 1 szt.
kardamon - 3 szt.
nasiona anyżu - 1 łyżeczka
woda - 2 litra
cukier trzcinowy lub miód - do smaku
tymianek świeży - do smaku
żółte śliwki (opcjonalnie) - 8 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ładne mirabelki umyłam i zalałam wodą. Dodałam laskę cynamonu, kardamon oraz anyż. Zagotowałam ok. 15 minut. Odstawiłam. Do ciepłego dodałam cukier. Wlałam do 4 słoików po 330 ml, włożyłam żółte dojrzałe śliwki i dodałam tymianek.

KROK 2 (jako przetwory na zimę):

Można przygotować weki na zimę. Dowolną ilość mirabelek zalać wodą, dodać te same przyprawy i cukier. Zagotować. Przelać do słoików, mocno zakręcić i pasteryzować 10-15 minut. Po pasteryzacji wyjąć i ustawić dnem do góry, odwrócić po ostygnięciu.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



**CUKIER TRZCINOWY
JASNY BIO
- BIO PLANET**



OCET ŻYWI HYZOP Z JABŁKIEM



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

hyzop świeże zióło - trochę
jabłka - kilka szt.
woda plus cukier (4 łyżki na 1 l wody)
słój, ściereczka lniana i gumka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ocet z hyzopu robimy tak jak każdy inny naturalny ocet. Świeże ziele należy opłukać, osuszyć i rozdrobnić. Włożyć do słoika, wypełniając go surowcem do połowy, dodać kilka pokrojonych jabłek (niekoniecznie, możemy zrobić również ocet z samego hyzopu). Przygotować roztwór wody z cukrem (4 łyżki cukru na 1 l wody) i ostudzoną zalewą zalać zioła do 3/4 wysokości słoja. Jeżeli mamy matkę octową możemy dodać (niekoniecznie, bez niej też ocet się zrobi). Przykryć słoik lnianą ściereczką lub ręczniczką papierową i zabezpieczyć gumką. Przez 3 tygodnie 2 razy dziennie mieszać drewnianą wyparzoną łyżką. Po około 3 tygodniach surowiec opadnie na dno.

KROK 2: Przecedzamy wtedy przez sito i jeszcze odstawiamy na 2-3 tygodnie (bez mieszania).

KROK 3: W tym czasie powinna się zrobić matka octowa, która możemy wykorzystać do zrobienia kolejnego dowolnego octu, dzięki niej fermentacja będzie szybsza.

KROK 4: Zlewamy ocet do butelek.

WARTO WIEDZIEĆ:

- Jest to ocet „żywy”, niepasteryzowany, może być naturalnie mętny. To naturalny probiotyk pozytywnie wpływający na florę bakteryjną naszych jelit.
- Dodatkowo ocet zrobiony w procesie naturalnej fermentacji ma właściwości surowca, z którego został zrobiony (tu z hyzopu). Picie łyżki takiego żywego octu rozpuszczonego w szklance wody może przynieść wiele korzyści.
- Ocet nie ma terminu przydatności, wręcz im starszy, tym lepszy.
- Hyzop lekarski ma właściwości prozdrowotne i lecznicze, zawiera olejek eteryczny, garbniki i antyoksydanty. Lecznicze właściwości hyzopu lekarskiego były znane już w starożytności. M.in. Galen i Hipokrates zalecali stosowanie hyzopu przy chorobach układu oddechowego. Hyzop był naturalnym lekiem do zwalczania kaszlu, zapalenia oskrzeli, czy bólu gardła.
- Hyzop lekarski to wieloletnia bylina. Rośnie w Afryce Północnej, Azji Zachodniej, Europie Środkowej i Południowej. Występuje również w Ameryce Północnej. Ja swoją bylinkę mam z nasion. Kupiłam mieszankę ziół i mam już 2-letnią krzewinkę. W Polsce jest on mało popularny, ale uważam, że warto ją posadzić we własnym ogrodzie i wykorzystywać. Używać świeżych ziół, suszyć na herbatki, przyprawę, robić octy i nalewki. Samo zdrowie.

Nikita

Odkryj japoński sekret długowieczności.




MOYA



Ekologiczna japońska matcha i zielona herbata

Nowe napoje Dr Martins

Napój egzotyczny pomarańcza - kokos - mandarynka 30 % mniej cukru bio napój egzotyczny wieloowocowy 30 % mniej cukru bio w litrowych opakowaniach to nowe propozycje znanej z doskonałej jakości ekologicznej wody kokosowej - DR MARTINS.

Te dwa innowacyjne produkty są dedykowane dla Klientów dbających o zdrowe odżywianie, a ich wprowadzenie jest odpowiedzią tego lidera w kategorii wód kokosowych na głosy Konsumentów i znacznie zwiększone zapotrzebowanie na napoje o niższej kaloryczności. Dzięki zmieszanemu wodzie kokosowej (nie z koncentratu) z ekologicznymi sokami owocowymi udało się zachować wspaniały smak, a na dodatek oba napoje zawierają o 30 procent mniej cukru niż podobne soki pomarańczowe i wieloowocowe dostępne na rynku.

DUŻO MINERAŁÓW, MNIEJ CUKRU I MNIEJ KALORII

Napoje egzotyczne swoje wartości odżywcze zawdzięczają cudownym właściwościom wody kokosowej. Zawiera ona minerały, których potrzebuje organizm, takie jak magnez i wapń. 250 mililitrów soku kokosowego zawiera więcej potasu niż banan. Zaledwie 4,6 gramami cukru owocowego i od 11 do 19 kalorii na 100 mililitrów, ma najmniej kalorii i najniższą zawartość cukru ze wszystkich soków owocowych.

ODŻYWCZE ZIELONE ŚWIATŁO

Dr Antonio Martins zdecydował się umieścić logo Nutri-Score na samym froncie z ważnego powodu: oba te soki otrzymują odżywcze zielone światło. Ze względu na obniżoną zawartość cukru, obie innowacje w sokach zaliczane są do zielonej – a więc zalecanej – pozytywnej kategorii B. Typowe soki oraz smoothies klasyfikowane są jedynie w żółtej kategorii C lub gorszej, ze względu na wysoką zawartość fruktozy. To ważna informacja dla Klientów dbających o swoje żywienie i oczywiście dla rodziców, które dbają o to, by ich dzieci nie spożywały zbyt dużo cukru.



WARSTWOWY DESER



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

„przecier owocowy”:

napój egzotyczny pomarańcza - kokos - mandarynka - 200 ml
napój egzotyczny wieloowocowy - 200 ml
mąka kukurydziana - 2 łyżeczki
syrop z agawy - 2 łyżeczki
limonka - 1/2 szt.
wanilia ziarenka - 1 szczypta
mango - 1 szt.

„śmietanka”:

napój egzotyczny pomarańcza - kokos - mandarynka - 50 ml
napój egzotyczny wieloowocowy - 50 ml
gęsta sojowa śmietana lub jogurt - 400 g
jogurt kokosowy - 200 g
olej kokosowy - 1 łyżka
syrop z agawy - 2 łyżeczki
wanilia ziarenka - 1 szczypta

do dekoracji (opcjonalnie):

listki mięty, ulubione owoce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: Aby uzyskać przecier owocowy, wymieszaj dwie łyżeczki mąki kukurydzianej z 50 ml napoju i wlej to do garnka z pozostałymi napojami (350 ml), syropem z agawy, limonką, wanilią i wszystko zagotuj od czasu do czasu mieszając. Następnie pokrój Mango na małe kawałki, dodaj do purée i gotuj w niskiej temperaturze przez 2 minuty.

KROK 2: Pozostałe 100 ml napojów należy wymieszać ze śmietanką sojową, jogurtem kokosowym, olejem, syropem i wanilią do uzyskania gładkiej konsystencji. Ułóż krem i przecier warstwami do szklanki, możesz udekorować listkami mięty lub ulubionymi owocami

dr. antonio martins

napoje z sokami 100 % owoców
30 % mniej cukrów*



DE-ÖKO-007
Non-EU Agriculture



Twój nowy ulubiony napój z sokiem z kokosa...

Nowe napoje dr. Antonio Martins to wymiennie kokosowe orzeźwienie idealne na lato na bazie częściowo zagęszczonych soków owocowych.

* Zawierają 30 % mniej cukrów w porównaniu do podobnych produktów.
To prawdziwa uczta dla podniebienia.

Jeśli lubisz soki owocowe, pokochasz również nasz kokosowy napój – spróbuj i przekonaj się sam ...



dr-martins.com

Crystalline
Planet 

PRODUKT
POLSKI

Sól Kłodawska

doskonaka w kuchni
i nie tylko!



Wykorzystaj do:

przyprawiania • marynowania • peelingu • kąpieli

Domowe metody konserwowania świeżej żywności

Konserwowanie żywności kojarzy się najczęściej ze schyłkiem lata, kiedy jest największy wybór świeżych owoców i warzyw, a także godzinami pracy w gorącej kuchni. Warto przekonać się do konserwowania darów lata, bo nie ma to, jak pachnący, własnoręcznie przygotowany i pasteryzowany dżem truskawkowy podany do naleśników w środku mroźnej zimy. Metod konserwowania żywności jest wiele.

Suszenie:

Jedna z najstarszych i najprostszych metod konserwacji żywności. Wymaga jedynie pokrojenia składników, czasem nakłucia lub ugotowania/blanszowania i wysuszenia. Niezbędna jest wysoka temperatura i/lub obieg powietrza. Ususzoną żywność możemy jeść bezpośrednio po wyjęciu ze słoika, w którym ją przechowujemy (np. owoce), zmielić na proszek do przyprawiania potraw (grzyby, warzywa) lub spożywać po namoczeniu (grzyby, warzywa, suszone owoce).

SUSZENIE W SUSZARCE DO ŻYWNOCI:

Produkt do suszenia czyszcimy/myjemy, kroimy w mniejsze kawałki/plasterki, rozkładamy luźno na tacach suszarki. Włączamy suszarkę i suszymy przygotowany produkt, aż będzie kruchy i łamliwy.

SUSZENIE NA SŁOŃCU:

Pokrojone produkty do suszenia rozkładamy luźno na tacach wyłożonych papierem do pieczenia i wystawiamy na słońce. Możemy w ten sposób suszyć owoce i warzywa, np. pomidory.

SUSZENIE NA POWIETRZU:

Składniki (w kawałkach lub w całości) wystawiamy w przewiewnym, zacienionym miejscu. Można w ten sposób ususzyć grzyby lub ostre papryczki chilli nawleczone na sznurek, a także zioła związane w pęczki.

SUSZENIE W PIEKARNIKU:

Suszemy podobnie jak w suszarce do żywności, uważając bardzo na temperaturę. Nawet najniższe temperatury w piekarniku mogą być za wysokie do suszenia, dlatego warto ustawić piekarnik na najniższą możliwą temperaturę i suszyć przy uchylonych drzwiczkach. Możemy też co jakiś czas wyłączać piekarnik i dosuszać składniki przy uchylonych drzwiczkach.





Soki owocowe:

Na soki świetnie nadają się miękkie owoce: truskawki, aronia, czarne i czerwone porzeczki, jagody, śliwki, wiśnie, maliny. Sok możemy uzyskać na dwa sposoby:

PRZY UŻYCIU SOKOWNIKA:

myjemy i oczyszczamy owoce (usuwamy szypułki i pestki). Owoce wkładamy do sokownika, wlewamy wodę do dolnego garnka i ustawiamy na palniku. Gotowy sok zbieramy do osobnego garnka. Dosładzamy cukrem wg uznania, jeśli owoce były bardzo słodkie cukier możemy pominąć. Sok doprowadzamy do wrzenia, gotujemy przez kilka minut i wlewamy do wyparzonych butelek lub małych, wąskich słoików. Zakręcamy dokładnie i zostawiamy odwrócone do góry dnem do wystygnięcia.

W GARNKU (METODA TRADYCYJNA):

umyte i oczyszczone owoce umieszczamy w dużym garnku. Posypujemy cukrem wg upodobań (np. na 1 kg malin i czarnej porzeczki zużywamy 350 g cukru, 1 kg wiśni ok 400g cukru, 1 kg aronii 350-400 g cukru), zagotowujemy. Na sito kładziemy lnianą ściereczkę lub złożoną gazę, odcedzamy sok. Zagotowujemy i gotujemy kilka minut. Dalej postępujemy jak w przypadku soku z sokownika.

Dżemy, konfitury, powidła:

Uzyskujemy je poprzez połączenie i gotowanie owoców z cukrem. Owoce powinny być zawsze świeże, odpowiednio dojrzałe, bez śladu pleśni i objawów zepsucia, umyte, oczyszczone z szypułek i pestek. Możemy użyć wszelkiego rodzaju owoców, do których zalicza się także rabarbar, marchew, pomidory, słodkie ziemniaki, ogórki, dynie, melony, arbuzy.

DŻEM

Dżem to żelowana mieszanina cukru, wody i jednego lub więcej rodzajów owoców. Może być w formie przecieru (przetartych przez sito lub rozdrobnionych owoców) lub pulpy (miążgi owoców pokrojonych w plastry lub kawałki). Dżem wytworzony z owoców cytrusowych może być sporządzany z całych owoców, pokrojonych w paski lub plastry. Gęstość nadają mu naturalne pektyny zawarte w owocach, których dużo jest np. w agrestcie, śliwkach i porzeczkach. Na rynku dostępne są także cukry żelujące – polecamy te ekologiczne, bez dodatku konserwantów. Przy owocach zawierających mniej pektyny możemy użyć pektyny jabłkowej (dostępna w sklepach ekologicznych).

Jak zrobić dżem?

Do szerokiego rondla wrzucamy oczyszczone i pokrojone owoce i wlewamy odrobinę wody. Podgrzewamy. Gdy puszcza sok dodajemy cukier i gotujemy mieszając, aż dżem nieco zgęstnieje. Gdy używamy cukru żelującego lub pektyny postępujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Gotowy, wrzący dżem ostrożnie nakładamy do wyparzonych słoików (zostawiając ok 1 cm wolnego miejsca), dokładnie zakręcamy i stawiamy do góry dnem. Wystudzone słoiki odwracamy i przechowujemy w suchym i ciemnym miejscu.



Kiszenie (fermentacja):

Sposób konserwacji żywności opierający się na procesie fermentacji mlekowej przeprowadzanej przez bakterie mlekowe. Jest to jedna z najstarszych, naturalnych metod utrwalania żywności. Fermentować możemy wiele produktów: warzywa, soki, owoce, sery. Produkty finalne fermentacji to np. wino, kimchi, kapusta kiszona, ogórki kiszone, kombucha, piwo.

Niektóre produkty, takie jak kombucha, jogurt, kefir, zaczyn na chleb wymagają startera. Część z nich można kupić (np. bakterie jogurtowe), część wyhodować samodzielnie (zakwas na chleb)

UWAGA NA TLEN!

Część kiszonek musi mieć dostęp tlenu (np. miód pitny), ale zdecydowana większość kiszonek nie może mieć dostępu powietrza. Sposobem na to jest używanie specjalnych naczyń z rurką fermentacyjną jak w przypadku produkcji wina, lub obciążenie kiszonki czymś ciężkim, np. talerz z leżącym na nim kamieniem obciążający kapustę kiszoną.

KONFITURA:

różni się od dżemu tym, że używa się do niej całych owoców lub połówek, jeśli są duże. Ma gęstą, ale niezelewaną konsystencję. Produkowana jest również z cukru, wody oraz pulpy owocowej z jednego lub więcej rodzajów owoców. Tradycyjnie zawartość cukru w konfiturach jest wyższa, niż w dżemach.

Jak zrobić konfiturę: Sporządzamy syrop z wody i cukru, cukru wazymy tyle samo ile owoców (1 kg cukru na 1 kg owoców). Oczyszczone, wypestkowane, ew. pokrojone owoce wrzucamy na gotujący się syrop i gotujemy powoli na niewielkim ogniu. Zostawiamy do wystudzenia, a następnie znowu zagotowujemy. Powtarzamy ten proces dwa do trzech razy. Dzięki temu owoce pomału nasiąkają cukrem i pozostają w całości. Gdy owoce staną się szkliste, konfitura jest gotowa. Dalej postępujemy jak w przypadku dżemu. Powidła śliwkowe: miękkie, dający się rozsmarować przecier ze śliwek i cukru.

POWIDŁA:

wypestkowane, pokrojone śliwki (mocno dojrzałe, najlepsza odmiana to węgierki) wkładamy do rondla z szerokim dnem i wlewamy kilka łyżek wody. Dodajemy 100-150 g cukru, gotujemy na małym ogniu często mieszając. Gdy masa spada z łyżki dużymi płatami i jest gęsta przekładamy wrzące powidła do słoików, które dokładnie zakręcamy i stawiamy do góry dnem. Zostawiamy do wystudzenia, przechowujemy w suchym i ciemnym miejscu.

Pasteryzacja:

W KĄPIELI WODNEJ:

Jest to technika zanurzania w gotującej się wodzie na określony czas słoików z przetworami. Jest najodpowiedniejsza do konserwowania żywności o wysokiej zawartości kwasów, np. ogórki konserwowe, sałatki warzywne w occie itp.

Słoiki bez zakrętek wkładamy do garnka wyłożonego ściereczką i zalewamy wodą, gotujemy przynajmniej 10 min, żeby je wysterylizować. Wyjmujemy z gorącej wody bezpośrednio przed napełnieniem przetworami i dokładnie osuszamy. Zakrętki sterylizujemy zalewając wrzątkiem w misce na ok. 10 min przed pasteryzacją.

Przygotowujemy przetwory zgodnie z przepisem. Pamiętajmy o pozostawieniu miejsca u góry słoika, najczęściej ok. 2 cm. Dokładnie wycieramy brzegi napełnionych słoików. Zakręcamy lekko i wkładamy do garnka z gorącą wodą wyłożonego ściereczką. Pasteryzujemy zgodnie z czasem podanym w przepisie. Gorące słoiki wyjmujemy specjalnymi szczypcami lub przy pomocy rękawicy kuchennej/zwiniętej ściereczki i mocno dokręcamy. Odstawiamy do wystudzenia na desce do krojenia (są bardzo gorące).

W SZYBKOWARZE:

Technika ta pozwala na osiągnięcie wyższej temperatury niż w kąpeli wodnej, co jest bezpieczniejsze, zwłaszcza w przypadku produktów o niskiej kwasowości.

Słoiki i zakrętki sterylizujemy jak przy pasteryzacji w kąpeli wodnej. Napełnione przetworami słoiki wstawiamy do szybkowara napełnionego wodą do ¼ wysokości słoików. Zamykamy pokrywę zostawiając otwarte wentyle. Nastawiamy na wysoką temperaturę i pozwalamy, żeby para uchodziła przez 10 min. Uszczelniamy zawór i po maksymalnie 10 min szybkowar osiągnie wymagane ciśnienie. Pozostawiamy przetwory pod ciśnieniem przez czas określony w przepisie. Wyłączamy szybkowar i zostawiamy do całkowitego ostygnięcia.

Iwona Kuczer - Szeff Kuchni



DOLINA CZERSKA

100 % NATURALNE SOKI TŁOCZONE BIO



sok jabłkowy
nfc bio 3 l



sok jabłkowy
nfc bio 300 ml



sok jabłkowo - gruszkowy
nfc bio 3 l



sok jabłkowo - gruszkowy
nfc bio 300 ml



sok jabłkowo - wiśniowy
nfc bio 3 l



sok jabłkowo - wiśniowy
nfc bio 300 ml



sok jabłkowy z rokitnikiem
nfc bio 3 l



WĘDLINA ZE SŁOIKA Z MORELAMI



🕒 100 min

SKŁADNIKI (2 słoiki):
dziczyzna, u mnie sarnina - 800-1000 g

przyprawy:

sól morską - do smaku
liść laurowy - po 1 liściu na 1 słoik
czosnek - po 2-3 ząbki na 1 słoik
rozmaryn - do smaku
szałwia - do smaku
majeranek - do smaku
koper włoski - do smaku
jałowiec - do smaku
tymianek - do smaku
suszone morele - 100 g
żelatyna w listkach - 20 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przyprawy rozcieramy w moździerzu. Mieszaną przypraw dokładnie nacieramy kawałki mięsa. Wielkość kawałków zależy od Was. Ja miałam kawałki wielkości słoika, więc na każdy słoik jeden kawałek mięsa, ale można też pokroić np. w kostkę. Mięso ciasno układamy w słoikach. Do słoików wkładamy morele.

KROK 2: Listki żelatyny namaczamy w zimnej wodzie. Na wierzchu każdego słoika układamy po kilka listków żelatyny. Ja użyłam 2 słoików o pojemności 500 ml, więc u mnie wyszło po jednym opakowaniu na słoik.

KROK 3: Słoiki zakręcamy, ustawiamy w parowarze. Gotujemy na parze przez 40 minut. Zostawiamy do wystudzenia. Ostudzone przechowujemy w lodówce.

WARTO WIEDZIEĆ: Jeśli użyjecie prostych słoików bez krawędzi, to przed wyjęciem wędliny należy słoik zanurzyć na chwilę w gorącej wodzie - wędlina bez oporu powinna wyjść ze słoika. Smacznego.

My Little Food Safari

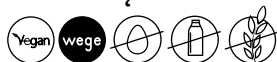


polecamy!

ŻELATYNA
W LISTKACH BIO
- EWALD



KLASYCZNE LECZO NA ZIMĘ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 słoiki 300 ml):
dojrzałe słodkie pomidory, najlepiej podłużne z małą ilością pestek - 1 kg
średniej wielkości cukinia - 1 szt.
patison - 1 szt.
biała cebula - 2 szt.
czosnek - 2 ząbki
oliwa - 4 łyżki
świeża bazylia - 1 garść
sól, pieprz - 1 trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pomidory myjemy, wkładamy do dużej miski lub garnka. Zalewamy wrzątkiem, odczekujemy chwilę. Wylewamy wodę, pomidory obieramy ze skórki, kroimy na małe kawałki.

KROK 2: Cebulę kroimy na cienkie półplasterki, czosnek obieramy i siekamy, cukinię myjemy i kroimy na cienkie półplasterki, patisona myjemy i kroimy na cienkie, niewielkie plasterki. Bazylie siekamy.

KROK 3: Oliwę rozgrzewamy w dużym rondlu, dodajemy czosnek, lekko podsmażamy. Dodajemy pozostałe warzywa, poza pomidorami. Smażymy kilka minut. Dodajemy pomidory i dusimy około 20 minut na małym ogniu.

KROK 4: Słoiki sparzamy wrzątkiem, nakładamy wrzące leczko (OSTROŻNIE!!), szybko zakręcamy i stawiamy do góry dnem. Zostawiamy do ostygnięcia.

Iwona Kuczer



polecamy!

SÓL MORSKA
DROBNO MIELONA
- CRYSTALLINE PLANET



KISZONE POMIDORY



🕒 30 min +

SKŁADNIKI (1 porcja):
pomidory drobne - 1-2 kg
zestaw do kiszenia (chrzan, liść chrzanu, koper, czosnek) trochę
sól do kiszonek (kamienna) - 1 łyżka
ziarenka pieprzu - trochę
przetworzona woda - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Umyć pomidory (mogą być też koktajlowe).

KROK 2: Na dno wyparzonych słoików włożyć po 2 ząbki czosnku, koper i chrzan. Ciasno ułożyć pomidory uważając, żeby ich nie uszkodzić.

KROK 3: Wodę zagotować, dodać sól. Roztworem przestudzonym do 80 °C zalać pomidory. Nałożyć wysterylizowane nakrętki.

KROK 4: Odstawić na kilka dni w ciepłe miejsce. Ma nastąpić burzliwa fermentacja.

KROK 5: Po tym czasie, kiedy ustanie fermentacja, pomidory można jeść, do=kręcić słoiki odstawić w chłodne miejsce.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



polecamy!

SÓL KŁODAWSKA
DROBNO MIELONA
- CRYSTALLINE PLANET



KISZONY TOPINAMBUR



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
topinambur - dowolna ilość
koper z kwiatostanami - trochę
czosnek główka - 1 szt.
solanka (na 1 l wody 1 łyżka soli kamiennej niejodowanej do przetworów)
słoiki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do czystych wyparzonych słoików włożyć po gałązce kopru i 1 ząbku czosnku.

KROK 2: Topinambur umyć i oskrobać lub obrać.

KROK 3: Do każdego słoika włożyć dosyć ciasno topinambur. Przygotować solankę (1 pełna łyżka soli kamiennej niejodowanej na 1 litr gorącej wody). Ciepłą solanką zalać słoiki z topinamburem tak, aby był on całkowicie przykryty. Do każdego słoika dodać po łyżeczce wody z kiszonych ogórków, aby ułatwić start fermentacji.

KROK 4: Słoiki pozostawić na kilka dni (do tygodnia) w temperaturze pokojowej. Po tym czasie topinambur powinien być już ukiszony i możemy go zjeść bądź przenieść w chłodniejsze miejsce lub schować do lodówki.

WARTO WIEDZIEĆ:

Kiszony topinambur jest pyszny i zdrowy, może być dodatkiem do kanapki, możemy zrobić z niego surówkę lub jeść jako doskonałą przekąskę.

Nikita

Oleje wprost z natury



Zawartość prozdrowotnych kwasów tłuszczowych omega-3 w tym produkcie to 8 g na 100 ml.

Kwas alfa-linolenowy (ALA) pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 2 g ALA dziennie.

OLEJ RZEPAKOWY
VIRGIN OMEGA-3
BIO 750 ml



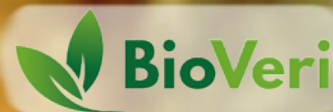
OLEJ SEZAMOWY
VIRGIN
BIO 500 ml



OLEJ SŁONECZNIKOWY
VIRGIN
BIO 750 ml



OLIWA Z OLIVEK
EXTRA VIRGIN
BIO 750 ml





GRZYBY MARYNOWANE



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
grzyby z lasu: maślaki, podgrzybki, borowiki,
- dowolna ilość
ziele angielskie - 2 - 3 szt.
liść laurowy mały - 1 szt.
sól - trochę
ocet - 1 szczypta
woda - 1 i 3/4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Grzyby oczyszczamy, przycinamy trzonki i myjemy dokładnie. Grzyby wrzucamy do gotującej, osolonej wody. Na 1 litr wsypać 1 łyżę soli, zebrać szumowiny, gotować ok. 10 minut. Na szklankę octu 10% dodać 1 i 3/4 szklanki wody i zagotować. Grzyby odcedzić, przełożyć do słoiczka, dodać przyprawy (na mały słoiczek 250 ml jeden liść laurowy i 2-3 ziela angielskie). Zalać wrzącą zalewą, zakręcić słoiczek i odstawić do ostygnięcia do góry dnem.

Barbara Strużyńska



RZODKIEWKI W OCCIE JABŁKOWYM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (5 porcji):
rzodkiewki - 2-3 pęki
ocet jabłkowy 5% - 1 szklanka
woda - 1 szklanka
miód - 2 łyżki
sól himalajska - do smaku
ulubione przyprawy - do smaku

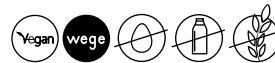
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Rzodkiewki pokroić w plasterki albo ćwiartki i wsypać do słoika. Gorącą wodę połączyć z octem jabłkowym, miodem i solą. Wymieszać do rozpuszczenia i zalać rzodkiewki. Do słoika dodać ulubione przyprawy do marynowania. U mnie gałązki pietruszki, selera i szczypierek z cebulką. Słoik zakręcić i pozostawić na dobę w temp. pokojowej, a następnie na 1-2 dni wstawić do lodówki. Po zmianie koloru zarówno rzodkiewek, jak i marynaty widać, kiedy są gotowe.

HABIBI



KOMPOT WIELOOWOCOWY NA ZIMĘ



🕒 90 min

SKŁADNIKI (16 słoików):
agrest - 2 kg
wiśnie - 2 kg
maliny - 2 kg
cukier - 500 g
woda - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Owoce umyć, odszypułkować, wiśniami nie drylować. Przygotować słoiki o pojemności 0,9 litra (lub inne jednakowej wielkości), wyparzyć.

KROK 2: Do każdego słoika wsypywać po około 2 garście każdego z owoców, następnie dodać po 2 czubate łyżki cukru (wedle uznania), zalać zimną wodą, by przykryć owoce (jeśli chcemy uzyskać sam sok do rozcieńczenia, czyli wersję bardziej skoncentrowaną, nie dolewamy wody do owoców).

KROK 3: Dno dużego garnka wyłożyć ściereczką lub papierem kuchennym, ułożyć w nim słoiki. Nalać wody, by sięgała pod zakrętki, zagotować.

KROK 4: Pasteryzować około 25-30 minut od momentu zagotowania. Po zapasteryzowaniu słoiki wyjąć z garnka, odwrócić do góry dnem, pozostawić do wystygnięcia i wciągnięcia zakrętek.

KROK 5: Przechowywać w zaciemnionym miejscu, np. piwnicy, spiżarni. A zimą porą rozkoszować się świeżym, letnim smakiem zamkniętym w słoiku.

Tylko z Natury



JABŁKA KISZONE Z ESTRAGONEM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
jabłka małe (jak najmniejsze) - dowolna ilość
sól kamienna niejodowana - 1 łyżka
cukier - 1 łyżka
estragon - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do kiszenia należy wybrać jabłka niewielkie i zdrowe, najlepiej kwaśne, jędrne o twardym miąższu. Jabłka umyć i włożyć do wyparzonego słoika, dodać między jabłka gałązki estragonu. Przygotować solankę: w 1 l wody rozpuścić 1 łyżkę soli i 1 łyżkę cukru i ostudzoną solanką zalać jabłka, tak aby były dobrze przykryte płynem. Słoik szczelnie zakręcić i odstawić do kiszenia w temperaturze pokojowej na około 4 tygodnie (czas kiszenia zależy od wielkości jabłek, im większe jabłka tym czas kiszenia dłuższy). Kiszone jabłka są smaczne i zdrowe, jak każda kiszonka mają właściwości probiotyczne. Smakują wyśmienicie same, jako dodatek do dań czy też do pieczenia mięs, farsz do kaczki czy gęsi. Dodatek estragonu daje wspaniały ziołowy aromat i smak.

Nikita



KISZONA KAPUSTA



35 min +

SKŁADNIKI (1 porcja):
 biała kapusta - 6,5-7 kg
 marchew - 500-600 g
 sól kamienna do przetworów (20 g na 1 kg kapusty)
 liście laurowe - kilka
 ziele angielskie - kilka
 kamionkowa beczka do kiszenia kapusty o pojemności 8l

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Główni kapusty oczyścić z liści zewnętrznych, pokroić na mniejsze części. Marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej. Kapustę poszatkować. Najszybciej można zrobić to robotem za pomocą przystawki do szatkowania (idzie błyskawicznie).

KROK 2:

Patent mojego męża na szybkie i lekkie ubijanie kapusty: Do misy robota odważamy 1,5 kg poszatkowanej kapusty, dodajemy sól (30 g) i garść startej marchewki. Za pomocą haka do wyrabiania ciasta mieszamy kapustę. Mieszymy na wysokich obrotach około 3-4 minut. Po tym czasie kapusta powinna już puścić sok. Kapustę przekładamy do kamionkowej beczki, dodajemy ziele angielskie i liść laurowy.

KROK 3: Następnie ubijamy kolejną partię kapusty z marchewką, przekładamy do beczki i tak, aż do wykorzystania całej kapusty i napełnienia beczki. Cała kapusta musi być przykryta sokiem (nadmiar chowamy do lodówki, do ewentualnego dolewania w razie potrzeby lub do wypicia).

Kapustę dobrze przycisnąć talerzykiem lub miseczką (my używamy moździerza kamionkowego). Beczkę przykrywamy pokrywką i w rowek wlewamy wodę, aby uszczelnić beczkę.

KROK 4: Przez kilka dni (5-7) trzymamy beczkę w temperaturze pokojowej, a następnie przenosimy w chłodniejsze miejsce na 7-10 dni. Codziennie kapustę należy przekłuć szpikulcem do dna, aby ją odgazować. Po tym czasie kapusta powinna już być ukiszona (sprawdzamy czy już nam odpowiada). Ukiszoną kapustę przekładamy do weków. Z tej porcji kapusty wyszło mi 5 słoików 1,5 l pysznej i zdrowej kapusty.

Nikita



KREMOWE POWIDŁA DYNIOWO - CZEKOLADOWE



30 min

SKŁADNIKI (10 porcji):
 dynia obrana pokrojona w kostkę - 1 kg
 cukier trzcinowy mascobado - 500 g
 czekolada wegańska 70% - 200 g
 cytryna - sok - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Pokrojoną dynię włożyć do emaliowanego garnka. Skropić sokiem z cytryny i zasypać cukrem. Począć od dyni puścić sok. Dynię gotować na małym gazie. Powidła mieszać drewnianą łyżką „Od dna” żeby nic nie przywarło. Gotować aż większość soku odparuje, a powidła zgęstnieją. Do gorących powideł dyniowych dodać połamnaną na kawałki czekoladę. Powidła zagotować. Gorące powidła przełożyć do umytych i wyparzonych słoiczek. Słoiczki zakręcić.

Dorota Woźniak - Twins Pot



DOMOWY SUSZ POKRZYWOWY



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 młoda świeża pokrzywa - 1 pęczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokrzywę zbierać najlepiej w maju kiedy jest wiosenna i młoda, ledwie wyrosła. Pokrzywę jednak można zbierać cały rok - wystarczy obciąć stare łodygi tuż przy ziemi i poczekać aż młode odrosną. Najlepiej zbierać górne pędy liściowe. Oberwane pędy pokrzywy myjemy, osuszamy w wirówce do sałaty i układamy na sitkach suszarki spożywczej. Włączamy suszarkę i suszymy kilka godzin aż susz idealnie wyschnie. Wyłączamy suszarkę i zostawiamy ziele na pół godziny by wystygło. Po tym czasie susz możemy pociąć nożyczkami i przełożyć do ściśle zakręcanych słoików.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



DŻEM Z ARONII Z CUKREM RÓŻANYM I ŚLIWKĄ



45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 aronia - 1 kg
 śliwki węgierki - 300 g
 pektyna - 2 łyżeczki
 cukier trzcinowy - 1/2 szklanki
 cukier różany - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Aronię umyć, przełożyć do naczynia i przemrozić 24 h w celu pozbycia się goryczki. Następnego dnia przesypać do garnka i gotować na średnim lub małym ogniu, dodać śliwki duś, aż śliwki się rozpadną. Dodać cukier różany i trzcinowy. Po kilku minutach zblendować. Przełożyć do wyparzonych słoiczek. Pasteryzować 20 min w 90°C.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Bio
(Planet

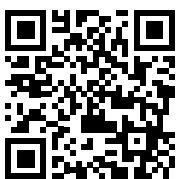


Owoce liofilizowane

- 100 % owoców
- idealne do:
 - * domowej czekolady
 - * jogurtów
 - * deserów
 - * napoi
 - * ciast



Poznaj
Producenta:



Poznaj wszystkie owoce liofilizowane z naszej oferty:
maliny, ananasy, truskawki, mango...

Liofilizacja - co to jest?

Liofilizacja to proces w którym usuwa się wodę z zamrożonego produktu poprzez sublimację, czyli przez przemianę lodu w parę z pominięciem stanu ciekłego. Woda jest usuwana w obniżonej temperaturze (- 40 °C) i pod zmniejszonym ciśnieniem. Żywność liofilizowana jest odwadniana poprzez usunięcie od 70 % do 96 % wody. Produkt liofilizowany jest całkowicie naturalny. Np. burak, ananas czy kiwi w trakcie liofilizacji pozbawione są zawartej w nich wody, głęboko zamrożone i szybko wysuszone. Po ponownym zalaniu płynem od razu odzyskują naturalny kształt i walory odżywcze. Warto jednak przechowywać susz z dala od wilgoci, gdyż takie produkty szybko pochłaniają wilgoć i tracą charakterystyczną dla nich chrupkość, stają się gumowate.

Niekorzystne zmiany zachodzące podczas zwykłego suszenia wynikają głównie z zastosowania wysokiej temperatury. Utlenianie witamin i barwników, reakcje nieenzymatycznego i enzymatycznego brunatnienia, zmiany tekstury czy kurczenie się materiału wpływają na wygląd i jakość produktu. Zastosowanie niższej temperatury oraz krótszego czasu trwania procesu przyczynia się do zachowania wyższej wartości odżywczej suszonych produktów.

Liofilizacja umożliwia suszenie produktów termolabilnych, tzn. wrażliwych na temperaturę, nieodpornych na ogrzewanie. Przyczynia się do zachowania wyższej wartości odżywczej i wysokiej jakości liofilizowanych produktów. Zminimalizowane są procesy enzymatyczne, utlenianie, aktywność drobnoustrojów.

ZALETY ŻYWNOSCI LIOFILIZOWANEJ:

- zachowanie wartości odżywczych (żywność liofilizowana zawiera ten sam zestaw białek, tłuszczu, cukrów oraz witaminy, składniki mineralne i substancje biologicznie czynne co świeże produkty),
- produkty zachowują w ok. 90 % barwę i aromat;
- likwidacja (w większości) zanieczyszczeń mikrobiologicznych;
- produkt nie posiada prawie wcale wody, więc jest zabezpieczony przed rozwojem niepożądanych drobnoustrojów;
- „konserwacja” bez użycia konserwantów;
- znacznie wydłużony okres trwałości, nawet do kilku lat.

Sylvia Kaczmarek



KASZKA JAGLANA Z OWOCAMI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
kasza jaglana - 2 łyżki
mleko - 1 szklanka
maliny, jagody liofilizowane w proszku - po 1 łyżeczce
owoce świeże i suszone dla dekoracji - po 1 garści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagotowujemy mleko i wrzucamy na nie 2 łyżki kaszki jaglanej. Mieszmą energicznie do jej rozprowadzenia w mleku i gotujemy na małym ogniu do 5 minut (tj. wg instrukcji na opakowaniu). Kaszki dzielimy na pół i do każdej części dodajemy liofilizowane owoce, mieszmą energicznie każdą kaszkę do połączenia się proszku z kaszką. Wykładamy warstwami do przezroczystego pojemnika kaszki (ja posypałam pierwszą i drugą warstwę jeszcze po pół łyżeczki proszku, dla koloru). Na wierzch wykładamy owoce świeże i suszone (maliny, borówki, suszone jabłuszka i liofilizowane banany).

Melisa



DESER W BARWACH UKRAINY



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
serek quark lub homogenizowany naturalny - 2 szt.
naturalne barwniki żółty oraz niebieski lub liofilizowane owoce i warzywa - trochę
miód - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do deseru potrzebne są dwie szklanki lub pucharki ze szkła i dwa mniejsze pojemniki, aby rozpuścić barwniki. Do pojemnika wsypujemy dwie łyżeczki barwnika i dodajemy łyżeczkę wody. Mieszmą i odkładamy. Podobnie z drugim kolorem. Do każdego pudełka z serkiem dodajemy najpierw po łyżce miodu i mieszmą, następnie dodajemy barwniki i mieszmą do uzyskania jednolitego koloru. Do szklanek najpierw wykładamy serek żółty, a potem niebieski.

Barbara Strużyna



KOKOSOWY DESER Z OWOCAMI KIWY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
jogurt kokosowy - 200 ml
kiwi - 2 szt.
liofilizowany ananas - 2-3 łyżki
mielony len, nasiona chia - po 1 łyżeczce
migdały lub płatki migdałowe - 1 łyżka
płatki owsiane błyskawiczne - 2 łyżki
mięta listki - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmieszać ze sobą nasiona, migdały (posiekać, jeśli używamy całych), płatki owsiane oraz ananasa. Kiwi obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Układać w pucharku naprzemiennie warstwami. Dodać mięte.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

LATO 2022 gotuj w stylu eko.pl 69



Zadbaj o prawidłową
pracę swojego przewodu
pokarmowego z ekologicznym
błonnikiem Bio Panet



Poznaj pozostałe produkty z serii:

SUPERFOODS



Błonnik akacjowy

- czyli guma arabska.

Włókno akacjowe, inaczej guma arabska lub guma akacjowa (*Gummi arabicum*, *Gummi acaciae*) to naturalna wydzielina pozyskiwana z gałęzi i pni wiecznie zielonych drzew rodzaju *Acacia* (*Acacia senegal*, *Acacia seyal*), występujących w Afryce środkowej, Senegal, Sudan oraz Indiach i Australii. Guma nazywana jest „arabską”, gdyż do Europy eksportowano ją z portów arabskich. Dzięki właściwościom emulgującym, ten polisacharyd znalazł szerokie zastosowanie w różnych gałęziach przemysłu (spożywczy, chemiczny, farmaceutyczny, kosmetyczny, papierniczy).

STRUKTURA I WŁAŚCIWOŚCI GUMY ARABSKIEJ

Wydzieliny z drzew *Acacia* po wysuszeniu mają postać szklistych, łamliwych bryłek o białym, żółtym lub bursztynowo – brązowym zabarwieniu. Po rozpuszczeniu w wodzie guma pęcznieje, dając gęstą, lepki, bezwonny i bezbarwny roztwór koloidalny o kwaśnym odczynie (pH = 4,5). Właściwości gumy akacjowej są ściśle związane z jej strukturą, która określa m.in.: lepkość, rozpuszczalność, zdolność mikrokapsułkowania i stopień interakcji między olejem i wodą w emulsji.

Błonnik akacjowy (guma arabska) charakteryzuje się wysoką rozpuszczalnością w wodzie i niską lepkością, w porównaniu do innych gum. Dzięki dobrej rozpuszczalności nadaje się do wytwarzania emulsji o/w (olej w wodzie). Guma nie rozpuszcza się natomiast w alkoholu, oleju i eterze, zaś słabo w glicerolu.

CO KRYJE W SOBIE BŁONNIK AKACJOWY?

Błonnik (guma) akacjowy jest bogatym źródłem rozpuszczalnego błonnika pokarmowego o wysokiej tolerancji pokarmowej u człowieka. W 97 % składa się z węglowodanów, głównie z arabinozy (25 – 45 %) i galaktozy (35 – 45 %). Ponadto, zawiera białka, sole mineralne (potas, magnez, wapń, sód) i enzymy utleniające (peroksydazy i oksydazy).

Skład i właściwości mogą różnić się zależnie od czynników, takich jak: pochodzenie, warunki klimatyczne, sezon zbioru, wiek drzew oraz procesy przetwarzania i przechowywania. Guma pozyskiwana z drzew *Acacia seyal* charakteryzuje się niższą zawartością kwasu glukuronowego i ramnozy oraz wyższą zawartością arabinozy w porównaniu z gumą z drzew *Acacia senegal*. Zawartość białka jest niska w obydwu gumach. Spośród wszystkich aminokwasów, guma akacjowa zawiera najwięcej hydroksyproliny, seryny, treoniny, proliny i leucyny.

Guma arabska zawiera dużo substancji lotnych i stosunkowo małe ilości popiołu. Zawartość wilgoci nie przekracza 15 %.

ZASTOSOWANIE

W wielu badaniach dowiedziono, że błonnik akacjowy przynosi wiele korzyści naszemu organizmowi:

- pęczniąc w jelicie pobudza perystaltykę jelit i przyspiesza przesuwanie się mas kałowych przez jelito, stąd zalecany jest przy zaparciach;
- wywiera korzystny wpływ na rozwój pożytecznej mikroflory w przewodzie pokarmowym (bakterie kwasu mlekowego, bifidobakterie), będąc doskonałym prebiotykiem;
- pomaga kontrolować masę ciała, poprzez zwiększenie uczucia sytości oraz działanie prebiotyczne; zmniejsza wchłanianie glukozy, dzięki czemu może pomóc w leczeniu cukrzycy typu 2;
- redukuje poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi oraz obniża ciśnienie, w związku z czym może być stosowany w profilaktyce chorób sercowo – naczyniowych i hipercholesterolemii;
- wspomaga usuwanie toksyn, kwasów żółciowych i metali ciężkich z organizmu;
- dzięki wysokiej zawartości soli mineralnych (wapnia, potasu, magnezu) i obecności enzymów wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe oraz może hamować tworzenie płytki nazębnej i poprawić remineralizację zębów, zapobiegając próchnicy;
- dzięki właściwościom przeciwutleniającym może pomóc w leczeniu chorób zwyrodnieniowych, układu żołądkowo – jelitowego i sercowo – naczyniowego;

ZASTOSOWANIE

W XVII w. p.n.e. w starożytnym Egipcie błonnik akacjowy (gumę arabską) wykorzystywano do klejenia papirusu, zagęszczania kosmetyków, w leczeniu (środek przeciwbiegunkowy, łagodzący kaszel i katar) i do mumifikacji. Obecnie znalazła zastosowanie w różnych gałęziach przemysłu. Najczęściej gumę wykorzystuje się w postaci sproszkowanej, która jest lepiej rozpuszczalna niż surowy produkt. Proszek uzyskuje się w wyniku rozpuszczenia bryłek gumy, filtracji i pasteryzacji roztworu oraz suszeniu rozpyłowemu (rozpylenie roztworu w strumieniu gorącego powietrza).



BEZPIECZEŃSTWO

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) stwierdził, że **guma akacjowa nie wykazuje szkodliwego wpływu na organizm i jest substancją bezpieczną**, nawet przy najwyższym dawkowaniu. W Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności, nie określono dopuszczalnego dziennego spożycia gumy arabskiej (ADI), gdyż nie stanowi zagrożenia dla zdrowia i życia człowieka.

BŁONNIK AKACJOWY SPROSZKOWANY

W ostatnim czasie na rynku pojawił się błonnik akacjowy w formie sproszkowanej. Proszek można dodać do jogurtu, kefiru, koktajlów owocowych i warzywnych, płatków śniadaniowych, musli, zup i sosów. Dzięki dobrej tolerancji może być spożywany codziennie. W celach prozdrowotnych zaleca się spożywanie do 10 g błonnika dziennie. Guma akacjowa spożyta w nadmiarze może spowodować wzdęcia, nudności.



BŁONNIK AKACJOWY BIO
- BIO PLANET

GUMA AKACJOWA W PRODUKTACH

Guma akacjowa (błonnik akacjowy) wykorzystywana jest jako substancja emulgująca, stabilizująca, zagęszczająca i glazurująca (dodatek do żywności o numerze - E 414). Dzięki temu, że jest pozbawiona smaku i zapachu, można znaleźć ją w wielu produktach spożywczych. W żywności, stosowana jako emulgator ma na celu poprawę konsystencji oraz zapobieganie rozwarstwianiu produktów. W winiarstwie guma akacjowa jest stosowana do klarowania wina, w produkcji napojów bezalkoholowych i piwa do stabilizacji piany. W cukiernictwie, dzięki właściwościom zagęszczającym i zapobiegającym krystalizacji cukru, stanowi dodatek do glazur i polew. W produkcji produktów mleczarskich, soków i dżemów stanowi doskonały zagęstnik. W przemyśle piekarniczym guma akacjowa ogranicza pękanie delikatnych produktów, poprawia elastyczność, puszystość i teksturę oraz chrupkość wypieków.

W przemyśle farmaceutycznym guma arabska odgrywa znaczącą rolę, ze względu na swoje właściwości emulgujące, stabilizujące i osłonowe. Wykorzystywana jest także do produkcji preparatów przeciwkaszlowych i osłaniających błonę śluzową żołądka oraz w recepturach aptecznych do sporządzania emulsji olej w wodzie. Doskonale emulguje tłuszcze, olejki eteryczne, tłuste oleje, żywice i woski. W kosmetykach guma akacjowa służy do zagęszczania, stabilizacji piany i emulsji oraz zapobiega powstawaniu osadu i rozwarstwianiu się kosmetyków. Dzięki właściwościom nawilżającym, kojącym, zmiękczającym i przeciwzapalnym sprzyja regeneracji skóry. Gumę akacjową można znaleźć także w preparatach do stylizacji i pielęgnacji włosów. Guma arabska znalazła również zastosowanie w produkcji tekstyliów, ceramiki oraz w przemyśle papierniczym i litografii. Stanowi składnik klejów, farb akwarelowych i pasteli. Już niewielki dodatek do farby i atramentu nadaje połysk oraz bardziej intensywną barwę. Z kolei dodatek do kleju zwiększa jego kleistość.



BŁONNIK WITALNY JESZCZE PRZED ŚNIADANIEM



SKŁADNIKI (1 porcja):
błonnik witalny: nasiona babki płesznik, łuska babki jajowatej - 1 łyżka
woda ciepła - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jedną miarkę błonnika witalnego zalewamy jedną szklanką ciepłej wody, mieszamy, czekamy 2 minuty i pijemy powoli jeszcze przed śniadaniem.

Wypijamy co najmniej 2 litry płynów przez cały dzień.

WARTO WIEDZIEĆ:

To jest jeden ze starterów, który pozwala nam oczyścić organizm, polepszyć działanie jelit, przyspieszyć metabolizm i wpłynąć na szybszą przemianę materii. Podobnie działa siemię lniane lub nasiona chia. Babka płesznik i babka jajowata są uważane za skuteczne w walce z problemami układu pokarmowego. Najlepiej przygotować i wypić je przed śniadaniem. Warto obserwować organizm i zwrócić uwagę jak reaguje na nowe naturalne suplementy diety. W przypadku posiłków wysokobłonnikowych należy pamiętać o picciu większej ilości płynów, aby błonnik mógł swobodnie przesuwać się przez nasze jelita.

Barbara Strużyna



CZERWONY KOKTAJL Z BŁONNIKIEM I ANTYOKSYDANTAMI



SKŁADNIKI (2 porcje):
truskawki mrożone lub świeże - 1 szt.
maliny mrożone lub świeże - 1 szklanka
banan - 1 szt.
babka płesznik - 2 łyżeczki
mielone wyłtoki z winogron z pestkami - 1 łyżka
ewentualnie woda - 100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystko razem wrzucić do blendera. Zmiksować na gładko. Podawać.

WARTO WIEDZIEĆ:

Mielone wyłtoki z pestkami z winogron są bombą pełną polifenoli. To doskonały antyoksydant. Poza tym są smaczne, robię sama z „odpadów” po wyciskaniu soku winogronowego.

Nikita



BEZGLUTENOWA WEGAŃSKA OLIVKOWA TARTA WARZYWNA RAW BEZ PIECZENIA



SKŁADNIKI (10 porcji):
spód:
słonecznik - 1/2 szklanki
siemię lniane - 1/2 szklanki
pestki dyni - 1/2 szklanki
maca sproszkowana - 1 łyżka
pomidory suszone w oliwie - 5 szt.
oliwki zielone bez pestek - 1/3 szklanki

środek:

orzechy nerkowca - 3 szklanki
pomidory suszone z oliwy - 1 szklanka
pomidor malinowy - 1 szt.
płatki drożdżowe - 1 szklanka
sos sojowy bezglutenowy - 5 łyżek
olej kokosowy - 1/2 szklanki
zielone oliwki - 1/2 szklanki
rukola - 1 garść
dekoracja:
pomidory malinowe - 2 szt.
rukola - 1 garść
oliwki czarne - kilka szt.
daktyle świeże - 5 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zblenduj wszystkie składniki na spód na masę z grudkami i wyłóż nią spód oraz bok foremki.

KROK 2: Zblenduj wszystkie składniki na środek poza oliwkami i rukolą. Następnie wymieszaj z oliwkami i rukolą. Wylej na spód tarty.

KROK 3: Pokrój składniki na dekorację. Ułóż na górze tarty.

KROK 4: Włóż do lodówki na kilka godzin.

Alicja



ZMROŻONE ESPRESSO



SKŁADNIKI (2 porcje):
espresso (wystudzone) - 2 filiżanki
banany przejrzałe zamrożone w kawałkach - 300 g
mleko roślinne np. migdałowe - 2 szklanki
masło lub krem orzechowy - 2 łyżki
błonnik akacjowy - 1 łyżeczka
kostki lodu (opcjonalnie) - kilka szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki wrzucamy do blendera (oprócz kostek lodu) i miksujemy na gładką konsystencję.

KROK 2: Przelewamy do kielichów lub szklanek, dodajemy lód i delektujemy się kremową kawą espresso.

Barbara Strużyna



BUŁKI FITNESS Z SUPERFOODS



180 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

zakwas żytni - 50 g
mąka żytnia - 50 + 50 g
mąka orkiszowa - 300 + 50 g
mąka owsiana - 50 g
woda - 160 ml
maślanka - 100 ml
sól - 10 g
drożdże suszone - 10 g
pestki słonecznika - 2 łyżki
siemię lniane - 1 łyżka

superfoods: nasiona babki płesznik, nasiona konopi łuskanej, błonnik witalny, nasiona babki jajowatej - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

WYKONANIE:

KROK 1: W naczyniu przygotowujemy rozczyń, mieszając drożdże, 50 g mąki pszennej orkiszowej oraz 50 g mąki owsianej i 100 g wody (najlepsza temp. dla rozczyń to ok. 26 °C).

KROK 2: W osobnym naczyniu mieszamy zakwas z 50 g wody. Dodajemy do niego mąkę żytnią 50 g i mieszamy (odpowiednia temp. dla kwasu to ok. 29 °C). Oba naczynia odstawiamy na 3h przykryte ściereczką. Po tym czasie rozczyń i półkwas mieszamy razem, dodajemy pozostałe składniki (50 g mąki żytniej, 300 g mąki orkiszowej, słonecznik i siemię oraz maślankę) dodajemy sól (w piekarnictwie zaleca się dodawać w formie roztworu wodnego, więc warto ją rozpuścić choćby w łyżce wody). Mieszamy wszystko 15-20 minut tak jak w przypadku pieczywa pszennego.

KROK 3: Po wyrobieniu ciasto wkładamy do wysmarowanej olejem formy o wymiarach około 30/25 cm lub kwadratowej 28/28 cm. Ciasto przykrywamy i odstawiamy do podwojenia objętości. W zależności od temperatury może to trwać od 30 do 60 minut (temperatura odpowiednia dla ciasta to ok. 31 °C). Po wyrośnięciu wyjmujemy ciasto na posypany mąką blat i dzielimy na 4 części i każdą z nich znowu na 4, aby uzyskać 16 bułek. Po wierzchu bułki można posmarować mieszaniną wody z mąką żytnią, aby na to posypać różnego rodzaju ziarna lub nasze superfoods, zgodnie z preferencjami. Mogą być to: nasiona babki płesznik, nasiona babki jajowatej, błonnik witalny, nasiona konopi łuskanej (moje ulubione).

PIECZENIE:

Przez pierwsze 5 minut bułki pieczemy w temperaturze 250 °C dla uzyskania chrupiącej skórki, pozostałe 20 minut 200 °C. Można też tuż po wypieku spryskać bułeczki wodą, aby miały błyszczącą skórę.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



RACUCHY Z MĄKI GRYCZANEJ



20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

mąka gryczana - 2 szklanki
drożdże suszone - 1/2 łyżeczki
mleko roślinne dowolne - 250 ml
łyżeczka miodu + do polania - trochę
błonnik witalny - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże rozpuścić w mleku z dodatkiem miodu. Mąkę przesypać do miski, dodać błonnik witalny, wlać mleko z drożdżami. Wymieszać. Jeśli będzie za gęste dolać mleka. Miskę przykryć folią i wstawić do ciepłego miejsca na godzinę. Nakładając małą łyżką, smażyć placuszki. Podawać z ziołami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

JOGURT KOKOSOWY Z MUSLI



5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

wegański jogurt kokosowy z wanilią - 125 g
płatki owsiane bezglutenowe - 1 łyżka
błonnik akacjowy - 1-2 łyżki
suszone mango - 3 kawałki
mięta opcjonalnie, kokos, posypka kokosowa bezglutenowa - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jogurt nakładamy do miseczki, posypujemy resztą składników.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



physalis®

Kryl Omega 3, lepsze źródło EPA i DHA

Mały, czerwony i mocny

W przeciwieństwie do oleju rybiego, kwasy tłuszczowe omega-3 w oleju z kryla występują głównie w postaci fosfolipidów, formy **lepiej przyswajalnej przez organizm**. Ponadto olej z kryla jest naturalnie bogaty w **astaksantynę**, która jest **przeciwutleniaczem** nadającym olejowi z kryla czerwony kolor. W ten sposób olej jest chroniony przed utlenianiem i pozostaje stabilny przez długi czas.

- Bogaty w astaksantynę i cholinę
- Pamięć i koncentracja
- Zdrowie serce i oczy



Naturalna dawka zdrowia

Olej z kryla Physalis pozyskiwany jest z kryla antarktycznego (Euphausia superba), poławianego wyłącznie w strefach regulowanych Oceanu Antarktycznego. Posiada certyfikat wydany przez Radę Zarządzania Zasobami Morskimi (MSC) - zapewniając, że połowy i produkcja odbywa się zgodnie z obowiązującymi standardami. Kryl jest poławiany w taki sposób, aby wyeliminować przypadkowy połów innych gatunków. Do połowu wykorzystuje się unikalną metodę, która zapewnia wysoką jakość oleju z kryla.



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

Opalenizna, czyli słoneczny zawrót głowy!

Ciepłe promienie słońca są z nami od początku istnienia ludzkości. Od kiedy jednak ludzie podziwiają muśniętą słońcem skórę? Historia pożądanego opalenizny nie jest wcale długa – rozpoczyna się w latach 20-tych XX wieku. Wcześniej, opalona skóra świadczyła o przynależeniu do niższych klas społecznych. Opalenizna tworzyła się zazwyczaj podczas pracy na polu, co świadczyło o konieczności ciężkiej pracy fizycznej i przynależności do biedoty. Szlachta skrupulatnie kryła się przed słońcem pod parasolkami, szalami i rękawiczkami. Nawet słowo parasol, które dziś kojarzy nam się z ochroną przed deszczem, powstało od włoskich słów „para” – przeciw oraz „sole” – słońce.

Wszystko zmieniło się za sprawą Coco Chanel, która zaprezentowała opaloną skórę podczas zejścia z pokładu jachtu, po swoim rejsie po Francuskiej Riwierze. W 1923 roku zostało to potraktowane jako skandal, a plotki na ten temat były szeroko komentowane w społeczeństwie, lecz wydarzenie to rozpoczęło przychylniejsze postrzeganie opalenizny przez ludzi żyjących w latach 20-tych.

Kolejną datą związaną z opaleniem jest rok 1928, w którym pierwszy raz powiązano opaleniznę z rakiem skóry. Rewolucja opalania rozpoczęła się jednak na dobre i nawet badania sugerujące rozwagę w ekspozycji na słońce nie wpłynęły już na popularność opalania. W 1946 roku Louis Réard zaprezentował światu bikini. Tak odważny strój do opalania również wzbudzał na początku ogrom kontrowersji, moda na opaleniznę jednak tylko ugruntowała się w społeczeństwie. Wylegiwanie na plażach stało się sposobem spędzania wolnego czasu, a ciepła karnacja była pożądana wśród kobiet i mężczyzn.

Kiedy wśród ludzi pojawiła się potrzeba opalania, pojawiła się również walka o stworzenie kremów z filtrem SPF. W latach trzydziestych, w Europie, rozpoczęto od kremu SPF 2, ale dzięki dynamicznemu rozwojowi branży kosmetycznej, do lat 70-tych stworzono kremy z filtrem SPF 15. Współcześnie, krem SPF 15 nie jest już innowacyjny, a producenci oferują nam nowoczesne kremy z filtrem 50+ SPF, chroniące przed promieniowaniem UVB, UVA oraz z szeregiem oznaczeń, opisujących dokładne działanie kremów.

Aktualnie, rynek produktów związanych z opaleniem jest obszerny i wciąż się rozwija. Na półkach można znaleźć produkty, nie tylko chroniące przed promieniami słońca, ale również

wspomagające opalenie oraz produkty łagodzące po opalaniu. Oprócz sklepowych propozycji możemy wykorzystać również szereg naturalnych składników, które znajdują się w naszej kuchni.

Wspomaganie złocistej opalenizny

BOMBA WITAMINOWA

By wspomóc proces opalania oraz aby nasza skóra opalała się na pożądanym, złocisto-brązowym kolor, oprócz smarowania się kremem z odpowiednim filtrem powinniśmy spożywać dużo owoców i warzyw zawierających witaminę A, C i E. Są to na przykład marchew (witamina A), czerwona papryka (witaminy A, E i C), czy też czarna porzeczka (witamina C).

MARCHEWKA – KRÓLOWA OPALENIZNY

Duża zawartość beta-karotenu, zawartego w marchewkach, wpływa pozytywnie na karnację oraz może przyspieszyć opalanie. Regularna szklanka soku marchewkowego pomoże utrzymać złocistą opaleniznę nawet w zimowe miesiące. Marchewkę ciężko jest przedawkować, jest to jednak możliwe, więc nie wolno przesadzać! Szklanka soku naprawdę wystarczy!

OLEJKI

Podczas wieczornej pielęgnacji przed, jak i po opalaniu można stosować:

- **Olejek z pestek malin** - olejek zawiera witaminy A i E, chroni przed przebarwieniami oraz wyrównuje koloryt i pobudza regenerację skóry.
- **Olejek z nasion marchwi** - przyspiesza proces opalania skóry, nadaje jej równomierny koloryt i pomaga uzyskać złocisty odcień.



Domowa apteczka oparzeń słonecznych

Co zrobić kiedy już spieczymy się na słońcu i zamiast pięknej opalenizny nasza skóra jest czerwona, obolała i piekąca? By ukoić skórę po zbyt dużej ekspozycji na słońce wykorzystać możemy wiele naturalnych i prostych produktów, które często znajdziemy w naszym domu.

Na wstępie musimy rozgraniczyć **oparzenia słoneczne**, które dzielą się na trzy stadia:

- **I stopnia:** oparzenia dotyczące zewnętrznej warstwy skóry, o łagodnym przebiegu. Skóra jest zaczerwieniona i ciepła, ale oparzenia ustępują samoistnie po kilku dniach.
- **II stopnia:** dotyczą zarówno naskórka, jak i skóry wewnętrznej. Powstają obrzęki i pęcherze. Mogą doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych – należy je skonsultować z lekarzem.
- **III stopnia:** dotyczą naskórka, skóry właściwej, tkanki podskórnej oraz nerwów. Skóra nie wykazuje reakcji na dotyk – niezbędna jest wizyta u lekarza oraz długotrwała terapia pod okiem specjalisty.

Słoneczne SOS

Jeśli więc spiekleliśmy się na słońcu, a nasza skóra wykazuje jedynie lekkie oparzenia słoneczne, tych kilka domowych produktów pomoże ukoić pieczenie:

- **Maślanka lub kefir** – przywracają skórze prawidłowe pH, odżywiają i natłuszczają. Ponadto są chłodne, co dodaje im właściwości chłodzącego kompresu na spieczoną skórę.
- **Płatki owsiane** – namoczone w wodzie, bądź maślance – zmniejszają opuchliznę, łagodzą ból oraz wykazują działanie przeciwzapalne.
- **Sok / żel z aloesu** – świeżo wyciśnięty ze ściętej rośliny, bądź kupiony w drogerii, o wysokim stężeniu aloesu – chłodzi, odżywia i łagodzi obolałą skórę.
- **Olejek z mięty pieprzowej** – zawiera mentol, który posiada właściwości chłodzące i przeciwzapalne. Wystarczy wymieszać kilka kropel olejku z wodą, a następnie zanurzyć w tym gazę, którą przykładamy na spieczone miejsca ciała.
- **Ziemniaki / mąka ziemniaczana** – krochmal zawarty w ziemniakach chroni skórę przed podrażnieniami. Ziemniaki chronią też przed powstawaniem pęcherzy na skórze. Przygotuj plasterki ziemniaka, bądź mąkę ziemniaczaną wymieszaną z wodą. Okład przyłóż do oparzonej skóry i przykryj gazą. Zdejmij po 30 minutach.

Agnieszka Strużyna

Słoneczne SOS

Produkty na domowe sposoby, które pomogą ukoić pieczenie przy oparzeniu słonecznym:

- maślanka lub kefir
- płatki owsiane
- sok - żel z aloesu
- olejek z mięty pieprzowej
- ziemniaki lub mąka ziemniaczana

Polecamy do opalania!

MLECZKO
PRZECIWSŁONECZNE
DO CIAŁA SPF 30 ECO
- BIOSOLIS



SPRAY
PRZECIWSŁONECZNY
DO CIAŁA
SPF 50+ ECO
- BIOSOLIS



Dobry Squat

Zdrowa przekąska w postaci batonu? Serio to możliwe? Okazuje się, że tak, a wszystko za sprawą prawdziwych majstersztyków sztuki kulinarnej, czyli polskich batonów od manufaktury DOBRY SQUAT. To w dużym skrócie: zdrowa przekąska, wypełniona tym, co najlepsze z natury. Te batony dodają energii tym, którzy potrzebują jej na co dzień. Wspomagają odchudzanie u tych osób, które mają kłopot z podjadaniem i przejadaniem. A przede wszystkim to batony, które są po prostu smaczne, energetyczne i o bardzo oryginalnym smaku. Pożresz je wzrokiem i skonsumujesz w żołądku!

Zdrowa przekąska w postaci batonu? Serio to możliwe? Okazuje się, że tak, a wszystko za sprawą prawdziwych majstersztyków sztuki kulinarnej, czyli polskich batonów od manufaktury DOBRY SQUAT. To w dużym skrócie: zdrowa przekąska, wypełniona tym, co najlepsze z natury.

Te batony dodają energii tym, którzy potrzebują jej na co dzień. Wspomagają odchudzanie u tych osób, które mają kłopot z podjadaniem i przejadaniem. A przede wszystkim to batony, które są po prostu smaczne, energetyczne i o bardzo oryginalnym smaku. Pożresz je wzrokiem i skonsumujesz w żołądku!

Czy baton może być zdrowy? Czy batonik można przygotować tak, by był lekką przekąską? Okazuje się, że tak, a tego ogromnego cudu dokonał nikt inny, jak specjaliści z polskiej manufaktury. DOBRY SQUAT to ekologiczne i certyfikowane batony, ale przede wszystkim ludzie, którzy stoją za tą produkcją i dla których nieskazitelny smak jest priorytetem w wytwarzaniu wyłącznie oryginalnych przekąsek.

Tych batonów nie da się nie lubić, bo rozpyłają się w ustach. Ale nie sam smak ma ogromne znaczenie. Najważniejszym elementem tego batona jest skład: zdrowy, pyszny, oryginalny i przygotowany tak, by każdy mógł po nie sięgać. DOBRY SQUAT to suszone owoce, bez konserwantów, bez barwników i inne dobrodziejstwa zaczerpnięte wyłącznie z pewnych źródeł. Wiele osób chwali je za fenomenalny skład, a co jeszcze przyciąga zwolenników produktów DOBREGO SQUATU?

DLA KOGO BATONY DOBRY SQUAT?

Nie wiesz, czy batony DOBRY SQUAT są dla Ciebie? Odpowiedź jest prosta. Jeśli lubisz słodczyce, ale chcesz je znacząco ograniczyć lub przechodzisz na dietę, w której liczy się dobre odżywianie to ten produkt na pewno spełni Twoje oczekiwania. A dlaczego jesteśmy o tym wręcz przekonani?

Te batony są naturalne, a to oznacza, że nie posiadają w swoim składzie konserwantów i sztucznych zapachaczy. Są zdrowe, bo dostarczają mnóstwa witamin, prosto z natury. Są też pyszne, bo pieczone, a wypiekane wedle autorskiego przepisu. Można śmiało powiedzieć, że te batony są kwintesencją dobrego smaku, dbałości o szczegóły i indywidualnie opracowanej receptury, którą po prostu warto wypróbować w swoim codziennym, domowym menu.

CO WYRÓŻNIA SUPER ZDROWE BATONY?

Receptury tworzone z udziałem specjalistów niekiedy oczekują w manufakturze DOBRY SQUAT nawet rok, by mogły zostać zrealizowane. Długo? Teoretycznie tak, ale wszystko po to, by smakowały najlepiej, jak to tylko możliwe.

JAK MÓWIĄ SAMI POMYSŁODAWCY BATONÓW:

„Sami tworzymy nasze receptury. Czasami pomysł na przepis czeka ponad rok na realizację, dojrzewa w naszych głowach, a my nieprzerwanie szukamy inspiracji i połączeń smakowych pośród różnych owoców i orzechów”.

I nie ma w tym stwierdzeniu żadnej przesady, bo o dobrej jakości produkt po prostu warto i trzeba dbać nie tylko od święta!



SMAK, KTÓRY KOCHAJĄ DZIECI. SKŁAD, KTÓRY AKCEPTUJĄ RODZICE.

Nasze batony uzupełnią codzienne menu dzieci w wartościowe orzechy oraz naturalnie suszone owoce, bez dodatku konserwantów lub sztucznych słodzików.

Batony o dobrym składzie uczą dzieci jeść zdrowo, kiedy mają ochotę na coś słodkiego. Specjalnie połączone suszone owoce oraz orzechy tworzą przepyszną przekąskę, zapewniając moc witamin i minerałów. Batony idealnie uzupełnią dietę dzieci w szkołach, przedszkolach, ośrodkach rozrywki oraz sportu. Różne smaki batonów pozwolą urozmaicić drugie śniadanie lub zapewnią sytą przekąskę w ciągu dnia.

BATON JEST DOBRY.

Wiele produktów przetworzonych, które są nawet dostępne w sklepach ze zdrową żywnością, zawiera syrop glukozowo-fruktozowy. Badania wykazały, że syrop ten hamuje wydzielanie określonych neuroprzekazników, które są odpowiedzialne za poczucie sytości. Dlatego baton zawierający naturalne suszone owoce i orzechy zapewni poczucie sytości na dłużej.



PIECZONE BATONY DOBRY SQUAD ZDROWA PRZEKĄSKA Z MANUFAKTURY SMAKU



OBŁĘDNIE
PYSZNE!



BEZ DODATKU
CUKRU!



DOBRY, PROSTY
SKŁAD!



Poznaj producenta!



PL-EKO-04
Rdnicтво EU Rdnicтво spozna EU

Nasze Eko batony posiadają unijny certyfikat jakości. Co to oznacza? Składniki naszych batoników pozyskiwane są z wyselekcjonowanych plantacji, których funkcjonowanie regulują surowe normy. Wszystko z szacunku do Matki Natury i... Twojego zdrowia!

Biominki Biominkowy Quiz



Biominkowy Quiz. Odpowiedz na pytania, jakie zadaje Chrupcio:

1. Bio Planet to:

- a) Planeta w Układzie Słonecznym
- b) Producent żywności ekologicznej
- c) Plac zabaw w Lesznie

2. Chrupcio ma kolor:

- a) Niebieski
- b) Fioletowy
- c) Zielony

3. Znakiem zdrowej żywności ekologicznej jest:

- a) Zielona gruszka
- b) Zielony liść
- c) Zielone jabłko

4. Ulubionym przy-smakiem Pychotki jest:

- a) Miód
- b) Fasola
- c) Sól

5. Biominek Orzeszek lubi jeść:

- a) Wątróbkę
- b) Orzechy nerkowca
- c) Brukselkę

Prawidłowe odpowiedzi wpisz w poniższą tabelkę:

1.	2.	3.	4.	5.



KONKURS!!!

Zdjęcie lub skan tej strony z prawidłowymi odpowiedziami przyjmujemy na maila:

konkurs@gotujwstylueko.pl do dnia: **11.07.2022 r.**

W tytule wiadomości prosimy wpisać: **Biominkowy Quiz**

Z nadesłanych zgłoszeń wylosujemy aż 8 zwycięzców, którzy otrzymają zestaw produktów BIOMINKI o wartości 150 zł każdy.

Zwycięzców ogłosimy na naszym Facebooku:

www.facebook.com/gotujwstylueko/oraz na łamach kolejnego wydania magazynu.



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

Wyniki konkursu
z numeru
20 WIOSNA 2022

Lista zwycięzców:

Just a SALAD
paulina2157
elapolo

mijo20
My Little Food Safari
Jadowiota
Zofia A
Iza B oraz Magdalena B

Ze zwycięzcami
skontaktujemy się
mailowo.

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



Szukajmy Euroliścia!

W ciągu ostatnich kilku lat stopień rozpoznawalności unijnego logo żywności organicznej znacząco wzrósł wśród polskich konsumentów – do 70 % w 2020 roku w porównaniu do 29 % w 2017. Nadal jednak dostrzegalne jest zbyt małe zaufanie do żywności BIO w Polsce, a trudność w rozpoznawaniu prawdziwych produktów ekologicznych jest jednym z głównych powodów, dla których Polacy nie kupują ekologicznie.

Często spotyka się produkty żywnościowe oznaczone jako „zdrowe”, „naturalne”, „tradycyjne”, które imitują produkty ekologiczne, ale w rzeczywistości nie są produkowane w systemie rolnictwa ekologicznego. Konsumenti mylą też żywność ekologiczną z tą wytwarzaną tradycyjnymi metodami. Rozpoznawanie żywności ekologicznej natomiast jest bardzo proste – produkty są oznaczone euroliściem (czyli kształtem liścia z białych gwiazdek na zielonym tle oraz numerem certyfikatu). Dlatego Polska Izba Żywności Ekologicznej 1 kwietnia 2022 rozpoczęła kampanię „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia”. W jej ramach podjęte zostaną szerokie działania informujące o żywności ekologicznej i jej rozpoznawaniu.

DEZORIENTACJA I GREENWASHING

Znakowanie na etykietach jest podstawowym środkiem przekazywania informacji o produkcie spożywcym. Jednak etykieta może spełniać swoje zadanie tylko wtedy, gdy jest rozpoznawana, rozumiana i cieszy się zaufaniem konsumentów. Żywności certyfikowanej ekologicznie w UE nie należy mylić z żywnością sprzedawaną jako „naturalna” lub lokalna. Rosnąca liczba etykiet powoduje zamieszanie wśród konsumentów i utrudnia im rozróżnienie między żywnością ekologiczną, a żywnością wiejską (produkty rolników), żywnością lokalną, tradycyjną, żywnością bez GMO itp., co wynika z wielokrotnego stosowania oznaczeń. Natomiast proces podszywania się pod ekologiczne produkty i wykorzystywanie mody na eko to greenwashing. Może dotyczyć wielu aspektów, dlatego zawsze warto sprawdzać, czy to, co kupujemy, na pewno jest bio.

Cieszymy się, że rośnie świadomość konsumentów – wiedzą, że to, co jedzą i czego używają, ma bardzo duże przełożenie na ich zdrowie, coraz więcej rozpoznaje ekolista jako symbol żywności ekologicznej. Jednak wciąż widzimy wielką potrzebę na takie kampanie jak „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia”. Polacy wciąż mylą pojęcia, nie wiedzą, jak wybierać produkty, gdy jest ich tak dużo. Jak rozpoznać greenwashing? Dlaczego to właśnie eko wybrać, skoro często jest droższe? Co wpływa na tę cenę? Nasza kampania odpowiada na te pytania – mówi Krystyna Radkowska, prezes Polskiej Izby Żywności Ekologicznej.

PRZESTAW SIĘ NA EKO – SZUKAJ EUROLIŚCIA

„Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia” to kampania, której celem jest zwiększenie konkurencyjności sektora rolnego UE oraz budowanie świadomości i rozpoznawalności dla unijnego systemu jakości rolnictwa ekologicznego poprzez działania promocyjne skierowane na wewnętrzny rynek – Polskę. Tym samym promowanym produktem jest certyfikowana żywność ekologiczna, znakowana symbolem europejskiego logo żywności organicznej, zwanym Euroliściem, zgodnie z regulacją UE.

Celowość realizacji projektu podyktowana jest zmianami społeczno-kulturowymi w Polsce – Polscy konsumenci zmieniają swoje przyzwyczajenia żywieniowe w kierunku wyboru produktów organicznych, o wysokich walorach smakowych, najlepszym składzie i po prostu zdrowe. Kampania finansowana przy wsparciu Unii Europejskiej.

Więcej informacji o kampanii na stronie Polskiej Izby Żywności Ekologicznej – www.jemyeko.com. Izba zrzesza ponad 100 przedsiębiorców reprezentujących wszystkie segmenty rynku BIO w Polsce: rolników, przetwórców, producentów, dystrybutorów i sklepy, jednostki certyfikujące i branże pokrewne: producentów naturalnych kosmetyków, środków czystości, nawozów czy biokompostowalnych opakowań i naczyń jednorazowych.



Wybieraj produkty z Euroliściem!

LATO 2022 gotuj w stylu eko.pl 81

PharmoVIT®

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ SUPLEMENTÓW BIO

Składniki w produktach z linii BIO pochodzą z ekologicznych upraw, są to kompozycje ekstraktów roślinnych zatwierdzonych certyfikatem BIO. Wszystko zamknięte w szklanej butelce, w kapsułkach roślinnego pochodzenia Vcaps®Plus, uzupełnione bio błonnikiem z akacji Inavea®



sprawdź na
www.pharmovit.pl



PL-EKO-04
Rolnictwo UE / spoza UE

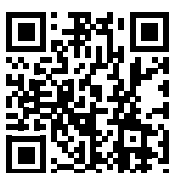


Poznaj
Producenta:



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

Dołącz do nas!



FSC
www.fsc.org

MIESZANY

Papier z
odpowiedzialnych
źródeł

FSC® C105009

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

Jesteś nowym Czytelnikiem?
Przeoczyłeś ostatnie wydanie, a może
szukasz archiwalnych numerów?



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

Prowadzisz sklep z żywnością bio i chcesz
otrzymać 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
Adres redakcji:
ul. Fabryczna 9B, 05-084 Leszno k. Warszawy

Reklama:
reklama@gotujwstylueko.pl
Tel: (+ 48) 227-312-876

Prenumerata:
prenumerata@gotujwstylueko.pl

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

Okładka:
fot. Barbara Strużyńska / design: Dawid Walkiewicz

Grafika:
Katarzyna Malewska, Dawid Walkiewicz,
Zuzanna Wiśniewska, Łukasz Kuciński,
Kacper Szadkowski

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

Zacznij dzień ZDROWO!

z płatkami owsianymi



Bio Planet

BIO PLANET



DODAJ:



150 g jogurtu naturalnego

1 łyżeczkę chia

garść ulubionych owoców

pół szklanki bezglutenowych płatków owsianych



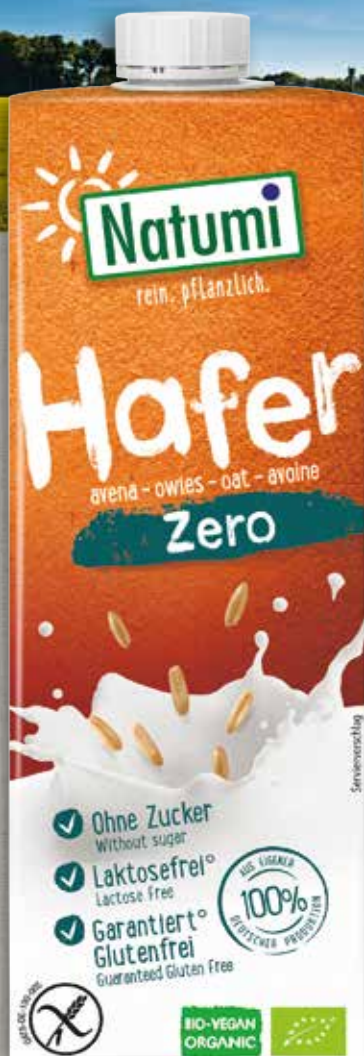
sprawdź przepisy z użyciem płatków owsianych:



Pij na zdrowie przez cały rok!

Natumi

pure.vegetable.



Dzięki naszym trzem pysznym napojom roślinnym nie jest trudno wdrożyć w życie swoje dobre postanowienia nt. diety. **Napój owsiany „Zero”** smakuje doskonale, nie zawiera dodatku cukrów i wytwarzany jest z najlepszych, ekologicznych, pełnoziarnistych płatków owsianych. Jeżeli natomiast wolisz łagodny, orzechowy aromat, wypróbuj **napój migdałowy bez dodatku cukrów bezglutenowy „unsweetened” NATUMI** lub rozkoszuj się pysznym smakiem **napoju kokosowego**. Wypróbuj wszystkie i wybierz swój ulubiony!

Poznaj
Producenta:



Więcej produktów Natumi znajdziesz na stronie dystrybutora: www.bioplanet.pl

Bio
(Planet)