Kacik dzieciecy | Artykuły o producentach ekologicznych | Przepisy kulinarne na bazie ekologicznych składników

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 24 WIOSNA 2023
NR ISSN: 2543-9731

Guma Guar

DOMOWA PIEKARNIA
wszystko o pieczywie

JAJA EKO
w diecie i jako kosmetyk

Bez cukru
co to znaczy?

Zielone
warzywa i owoce

LOW FODMAP
ulży w zespole jelita drażliwego

Matcha
ceremonia parzenia

Wielkanoc
przepisy

5 902650 279834

Zdrowe śniadanie w kilka minut

HELPA

BIO KASZKA

BIO PŁATKI ŚNIADANIOWE

BIO LIOFILIZOWANE OWOCE

MENU:

5 **Magazyn Gotuj w stylu eko.pl**
jak wygląda nasza dystrybucja

7 **Wielkanoc** + przepisy!
od Święta i nie tylko

19 **Jaja** + przepisy!
wszystko o ich pochodzeniu i wartościach

25 **Chleb** + przepisy!
stwórz własną domową piekarnię

35 **Polska Izba Żywności Ekologicznej**
Przestaw się na eko w 2023 roku

37 **Świeże warzywa i owoce bio**
wywiad

39 **Zielone Warzywa i Owoce** + przepisy!
dlaczego są tak wartościowe?

45 **LOW FODMAP** + przepisy!
dieta na drażliwe jelita

54 **Matcha** + przepisy!
ceremonia parzenia tej wyjątkowej zielonej herbaty

61 **Guma Guar** + przepisy!
nowy superfood?

63 **Zamiast jaj** + przepisy!
poznaj zamienniki i do czego ich używać

67 **Bez dodatku cukru - co to znaczy?**
czy nowe filtry ułatwią wybór?

75 **Domowe kosmetyki z jajami** + receptury!
na co są dobre?

80 **Suplementy**
przegląd najciekawszych suplementów

82 **Kącik dziecięcy - KONKURS!**

BIO PRODUCENCI:

52 **MOYA MATCHA**

59 **BIOGOL**

72 **DOBRY SQUAT**

78 **PHARMOVIT**

Wiosna daje kopa!

Mam nadzieję, że już wszyscy uporali się ze swoimi postanowieniami noworocznymi. Ile źródeł, tyle informacji, ale najczęściej powtarzana mówi, że ponad 80 % osób rezygnuje już po dwóch miesiącach. Osobiście uważam, że nawet więcej i zupełnie mnie to nie dziwi, gdyż zwykle postanowienia są zbyt ambitne, wymagają sporo energii i silnej woli...

... jak mamy się zmusić do większego wysiłku, realizacji nowych celów w czasie, kiedy jesteśmy zmęczeni zimą, a dodatkowo dobici przez statystycznie najzimniejszy miesiąc w roku – luty.

Uważam, że należy zmienić tę tradycję i tworzyć postanowienia wiosenne, bo teraz z każdym dniem jest więcej słońca. Zaczynamy więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu, a w sklepach pojawiają się pełne witamin, nowalijki. Po chwilowym osłabieniu wiosennym zaczynamy działać na pełnych obrotach i to jest czas, aby realizować nawet najbardziej ambitne postanowienia, bo wiosna daje kopa do ich realizacji, a zatem do dzieła!

Redaktor naczelny magazynu
gotuj w stylu eko.pl Katarzyna Malewska

oznaczenia przepisów kulinarnych:

Vegan **wegańskie** | wege **wegetariańskie** | **bez mleka** (może zawierać mleko roślinne)
bez jaj | **bez glutenu** | **czas przygotowania**

Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach magazynu pochodzą z portalu:
gotujwstylueko.pl

Magazyn otrzymałaś/eś dzięki Twojemu ulubionemu Eko Sklepowi:

(pieczątka sklepu)

alce nero

TWÓJ WŁOSKI EKOLOGICZNY WYBÓR

Poznaj Producenta:

ORGANIC FARMERS SINCE 1978

OD 15 LAT NA POLSKIM RYNKU!

Jesteśmy wyjątkowym stowarzyszeniem, które od lat 70-tych XX wieku skupia ponad tysiąc certyfikowanych, ekologicznych rolników i producentów. Naszym hasłem przewodnim jest nie tylko najwyższa jakość i gwarancja w 100 % ekologicznego pochodzenia produktów, ale również niepowtarzalny smak.

Gdzie znajdziesz magazyn gotuj w stylu eko.pl ?

EKOLOGICZNE SKLEPY SPECJALISTYCZNE

Głównym dystrybutorem naszego magazynu są specjalistyczne sklepy ekologiczne. Na początku każdej pory roku dokładamy starań, aby „Gotuj w stylu eko.pl" trafił w jak najlepsze ręce, dlatego tworząc listę dystrybucyjną - wybieramy sprawdzone sklepy, w których znajdziesz szeroką ofertę żywności opatrzonej certyfikatem bio.

„Gotuj w stylu eko.pl" wydajemy cztery razy do roku i zaraz po wydrukowaniu, jeszcze cieplutkie wysyłamy niemalże natychmiast do kilkuset sklepów na terenie całej Polski. Tam magazyn trafia bezpośrednio do Czytelników. Wiosenne wydanie dostępne jest po 1 marca, letnie od początku czerwca, jesienne – po 1 września, a zimowe od początku grudnia. Im bliżej tej daty, tym większa szansa, że magazyn będzie jeszcze dostępny. Pismo jest bezpłatne i obowiązuje zasada kto pierwszy, ten lepszy.

Lista większości tych sklepów jest dostępna na stronie naszego Wydawcy: https://bioplanet.pl/sklepy-stacjonarne

PRENUMERATA

Dla osób indywidualnych, które z różnych powodów nie mogą pozyskiwać naszego magazynu bezpośrednio w sklepie lub spóźniły się - uruchomiliśmy prenumeratę, którą realizujemy wysyłając „Gotuj w stylu eko.pl" pocztą.

ONLINE

Każde wydanie magazynu „Gotuj w stylu eko.pl" jest wstawiane na stronę online ok. 1,5 miesiąca po wydrukowaniu. Przechowywanie przez nas na stronie wszystkich wydań pozwala zajrzeć do każdego opublikowanego do tej pory numeru. Pismo dostępne jest bezpłatnie i można przeglądać je online lub wydrukować we własnym zakresie.

Wybierz interesujący Ciebie magazyn „Gotuj w stylu eko.pl"- oglądaj lub pobierz PDF

JAKO NAGRODA ZA PUNKTY

Każdy Użytkownik, który wprowadza przepisy zostaje nagrodzony punktami, które może wymienić na atrakcyjne nagrody w postaci eko produktów lub na aktualne wydanie magazynu „Gotuj w stylu eko.pl". Dowiedz się jak zdobyć punkty i wymieniać je na nagrody, w tym magazyn „Gotuj w stylu eko.pl".

Katarzyna Malewska

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej!

Amylon
od r. 1912

WGRYŹ SIĘ W PIECZENIE!

przepisy Wielkanocne

PROSTA I SZYBKA SZARLOTKA

wege 180 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
ciasto kruche:
mąka pszenna - 300 g
cukier - 3 łyżki
zimne masło - 250 g
jajko - 1 szt.
proszek do pieczenia - 2 łyżeczki
mus jabłkowy:
jabłka - 1,5 kg
cynamon - 1 łyżeczka
cukier - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1 (ciasto kruche): Z mąki, cukru, masła (pokrojonego na małe kawałki), jajka i proszku do pieczenia zagnieść jednolite ciasto ręką lub robotem kuchennym. Z ciasta uformować kulę, lekko ją spłaszczyć i owinąć w folię spożywczą. Wstawić do lodówki na czas przygotowania musu jabłkowego.

KROK 2 (mus jabłkowy): Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w niedużą kostkę lub zetrzeć na tarte. Wymieszać z 2 łyżkami cukru i przesmażyć, aż powstanie mus. (Gdyby mus był mocno „wodnisty" smażyć, aż nadmiar soku wyparuje). Wmieszać cynamon i pozostawić do ostygnięcia.

KROK 3: Formę wyłożyć papierem lub wysmarować masłem. Połowę ciasta wykleić na dnie formy. Wyłożyć mus jabłkowy. Pozostałe ciasto ułożyć na wierzchu. Można odrywać po kawałku lub wycinać kształty, np. paski. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 50 - 60 minut, aż ciasto ładnie się przyrumieni, w temperaturze 180 °C (grzałka góra - dół).

MagdalenaKK

MIODOWA BABKA OWSIANA Z PYŁKIEM KWIATOWYM

wege 40 min

SKŁADNIKI (12 porcji)**:**
mąka owsiana bezglutenowa - 1 szklanka
otręby owsiane - 1 łyżka
miód akacjowy - 3 łyżki
pyłek kwiatowy - 1 łyżeczka
jaja - 4 szt.
jogurt - 150 ml
gorzka czekolada - 1/2 szt.
cukier waniliowy z ksylitolem - 1 opakowanie
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
olej - 4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Rozgrzać piekarnik na 180 °C. Foremkę o wymiarach: 17 x 8 cm wysmarować tłuszczem, można obsypać mąką. Przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia. Oddzielić białka od żółtek. Z białek ubić sztywną pianę. Następnie żółtka ubić z miodem na puch, dodać jogurt i wymieszać. Dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i wanilią. Wymieszać na jednolitą masę tylko do połączenia się składników. Dodać otręby. Wlać 2 łyżki oleju. Jeśli masa będzie za gęsta. Następnie przełożyć 1/3 piany z białek i wmieszać łopatką. Kiedy się połączy z ciastem dodać resztę piany i wymieszać. Masę przelać do formy. Piec w 180 °C przez 40 minut „do suchego patyczka". Babkę wystudzić. Udekorować: rozpuszczając w kąpieli wodnej gorzką czekoladę z olejem. Polać babkę i posypać pyłkiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

NIEBIESKI SERNIK BEZ PIECZENIA - RAW VEGAN

Vegan wege 30 min

SKŁADNIKI (6 porcji)**:**
orzechy włoskie - 200 g
daktyle (najlepiej świeże) - 15 szt.
orzechy nerkowca - 1 kg
sok wyciśnięty z cytryny - 1/2 szt.
niebieska spirulina - 1/2 łyżki
dojrzałe banany - 2 szt.
borówki - 2 garści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Namocz orzechy włoskie, nerkowce i daktyle w osobnych pojemnikach (co najmniej 4 h). Po tym czasie zblenduj orzechy włoskie i daktyle na masę z grudkami. Wyłóż nią dno foremki.

KROK 2: Zblenduj nerkowce z bananami, sokiem z cytryny i niebieską spiruliną. Masa powinna być gładka.

KROK 3: Wyłóż uzyskaną masę na spód ciasta. Ozdób ciasto borówkami. Schowaj ciasto do lodówki na około 2 - 3 godziny.

Barbara Strużyna

CIASTO NA KRUCHYM SPODZIE Z MASCARPONE I SPIRULINĄ

wege

50 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
kruchy spód:
mąka pszenna - 2,5 szklanki
cukier kokosowy - 3/4 szklanki
masło - 250 g
jajko - 1 szt.
masa 1:
kajmak lub krem orzechowy - 3 łyżki
woda - 1 łyżka
pestki słonecznika - trochę
sól - szczypta
masa 2:
śmietana 30% - 200 g
mascarpone - 500 g
cukier puder - 1 łyżeczka
spirulina w proszku niebieska - 0,5 łyżeczki
sól - szczypta
sok wyciśnięty z 1 cytryny
ozdoby: cukrowa posypka, motylki opłatkowe

KREM ORZECHOWO - KAKAOWY BEZGLUTENOWY BIO - ME GUSTO (SUPER FUDGIO)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Wyrabiamy składniki na kruche ciasto do uzyskania jednolitej masy. (Ja podzieliłam ciasto na dwa i drugą część zamroziłam). Połową uzyskanego ciasta wylepiamy dno okrągłej tortownicy i pieczemy w temp. 180 °C, przez około 15-20 min.

KROK 2: W garnuszku lekko podgrzewamy kajmak lub krem orzechowy wraz z wodą do lekkiego rozpuszczenia. Na suchej patelni podprażamy nasiona słonecznika z solą. Na przestudzony spód wykładamy kajmak / krem, który posypujemy podprażonymi nasionami słonecznika.

KROK 3: W wysokim naczyniu ubijamy śmietanę ze szczyptą soli, gdy będzie sztywna dodajemy mascarpone i cukier puder oraz spirulinę, a na koniec wyciśnięty sok z cytryny - cały czas mieszając. Tak przygotowany krem wykładamy na wystudzony kruchy spód z kajmakiem. Dekorujemy według uznania.

Barbara Strużyna

NATURALNIE SŁODZONE ciasteczka z bananem z kakao

słodzone agawą

SUPER FUDGIO

CIASTKA BANANOWE
SŁODZONE AGAWĄ BIO

SKŁADNIKI:
Mąka **pszenna***, olej kokosowy*, agawa w proszku* (16 %), pełnoziarnista mąka **pszenna***, mąka ryżowa*, banan w proszku* (2 %), naturalny aromat bananowy, emulgator: lecytyny (ze słonecznika*).

CIASTKA KAKAOWE
SŁODZONE AGAWĄ BIO

SKŁADNIKI:
Mąka **pszenna***, olej kokosowy*, agawa w proszku* (17 %), pełnoziarnista mąka **pszenna***, mąka ryżowa*, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu* (4,2 %), emulgator: lecytyny (ze słonecznika*).

*Surowce pochodzące z upraw ekologicznych.

Znajdziesz nas na:

PL-EKO-09
Rolnictwo UE/spoza UE

PALM OIL FREE

VEGAN

WIELKANOCNE DROŻDŻOWE GNIAZDA Z CZEKOLADOWYMI JAJECZKAMI

wege

150 min

SKŁADNIKI (12 porcji)**:**
mąka orkiszowa jasna - 450 g
mleko / napój roślinny - 200 ml
masło /olej / olej kokosowy - 50 g
cukier - 30 g
sól - 3 g
suszone drożdże - 7 g
sproszkowana skórka z pomarańczy - trochę
jajeczka czekoladowe - 1 opakowanie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Przesianą mąkę umieść w misce, drożdże dokładnie rozpuść w mleku, dodaj pozostałe składniki i zacznij zagniatać ciasto. Po kilku minutach kiedy ciasto będzie jędrne i gładkie nakryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na dwie godziny.

KROK 2: Po wyrośnięciu ponownie zagnieć już na stolnicy. Zważ ciasto. Podziel ciasto na cztery równe części (jeśli z ciasta robisz małe gniazdka to należy podzielić ilość gniazdek przez 4 części). Następnie uformuj cztery bułeczki. Z jednej zrób spód rozwałkowując płasko ciasto w okrąg. To będzie dno ciasta.

KROK 3: Z pozostałych trzech części uformuj trzy takiej samej długości wałeczki i zapleć z nich warkocz (tak jak zaplata się chałkę). Sklej końce ciasta tak, aby powstał wianuszek i połóż na wcześniej wywałkowanym spodzie. Przenieś na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 4: Przykryj ściereczką i pozostaw do ponownego wyrośnięcia na 30 - 40 minut. Następnie posmaruj wierzch wyrośniętego ciasta mlekiem lub wodą z cukrem albo rozprowadzonym w łyżce mleka żółtkiem (będzie ładnie błyszczało).

KROK 5: Wypiekaj w 200 °C około 30 - 35 minut. Wyjmij i wystudź na kratce. Do wystudzonego środka gniazda włóż słodkie jajeczka.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

MAZUREK MIGDAŁOWY TRADYCYJNY

wege

120 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka orkiszowa 2 szklanki - 250 g
płatki migdałowe - 200 g
masło ekstra - 200 g
cukier 3/4 szkl. - 150 g
żółtka ugotowane - 4 szt.
żółtko surowe - 1 szt.
aromat migdałowy w olejku - trochę
sól - szczypta
biała czekolada na polewę - 150 g
śmietanka i masło na polewę - 1 łyżka
migdały w czekoladzie gorzkiej i mlecznej do dekoracji - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Ugotowane żółtka rozetrzeć z surowym żółtkiem i olejkiem migdałowym. Mąkę połączyć z solą i pogniecionymi płatkami migdałowymi. Do mąki dodać masło i żółtka. Wyrobić ciasto. Odstawić na godzinę, żeby odpoczęło. Odłożyć trochę ciasta na wałeczek do obramowania mazurka. Ciasto rozwałkować i uformować mazurek. Ciasto nakłuć widelcem. Obramować ozdobnie ugniecionym wałeczkiem z ciasta. Mazurek można posmarować rozmąconym z wodą żółtkiem. Piec przez 30 - 35 min w 180 °C. Po wystudzeniu mazurek polać roztopioną czekoladą (czekoladę roztopić z masłem i śmietanką). Ozdobić płatkami migdałowymi i jajeczkami czekoladowymi.

Dorota Woźniak - Twins Pot

MALINOWE SADZONKI

wege

45 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
czekolada gorzka 75% - 100 g
ciastka kruche czekoladowe - 100 g
budyń o smaku waniliowym - 40 g
mleko świeże 2% - 400 ml
śmietana kremowa słodka 30% tłuszczu - 400 ml
malina mrożona - 300 g
galaretka o smaku truskawkowym - 40 g
maliny świeże - 125 g
mięta doniczkowa świeża - 1 szt.
foremka papierowa - 12 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej i gorącą rozprowadzać za pomocą łyżeczki po wewnętrznej stronie foremki. Wysmarować dno i boki foremki, następnie wstawić do lodówki.

KROK 2: Kiedy nasze foremki zastygają w lodówce, zabieramy się za ugotowanie budyniu. Budyń gotujemy w mniejszej ilości mleka, a więc nie 0,5 l tylko 0,4 l. Po ugotowaniu budyń studzimy, aby był chłodny. Następnie nasze ciasteczka czekoladowe kruszymy w misce na drobny piasek za pomocą tłuczka drewnianego. Mrożone maliny wsypujemy do garnka i przygrzewamy bardzo mocno (kilka całych malinek mrożonych można zostawić do dodania potem do powstałego musu malinowego), kiedy są już gorące dodajemy 1 łyżeczkę galaretki w proszku i mieszamy do rozpuszczenia. Odstawiamy do wystygnięcia.

KROK 3: Kolejnym krokiem będzie ubicie śmietany kremówki na sztywno. Po ubiciu śmietany stopniowo cały czas ubijając już na najniższych obrotach dodajemy wystudzony budyń do czasu, aż powstanie jednolita masa.

KROK 4: Kiedy wszystko nam już wystygło zabieramy się za komponowanie naszej doniczki. Do wystudzonych foremek na dno dajemy pokruszone ciastka, następnie budyń, potem mus malin i znowu budyń i na wierzch warstwa pokruszonych ciastek. Dekorujemy malinami i listkami mięty.

Aneta1

BABECZKI OWIECZKI

wege

75 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka pszenna - 25 dag
proszek do pieczenia - 1.5 łyżeczka
soda oczyszczona - 0,5 łyżeczki
kakao - 2 łyżki
cukier - 10 dag
jajka - 2 szt.
olej - 5 łyżek
jogurt lub maślanka - 250 ml
masa:
serek homogenizowany waniliowy (dwa kubeczki) każdy po - 180 g
mleko w proszku - 1 szklanka
masło miękkie - 10 dag
cukier puder - 3 łyżeczki
dodatkowo:
pianki - 30 dag
lukier plastyczny do zrobienia głów owieczkom w żółtym kolorze - trochę
płynna czekolada lub kolorowe pchełki do zrobienia oczu i ust kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Mąkę przesiać z proszkiem, sodą i kakao, dodać cukier i wymieszać. W drugiej misce połączyć mokre składniki. Zawartość obu misek połączyć i wymieszać, ale nie długo - tylko do połączenia składników.

KROK 2: Formę na muffinki (12 otworów) wyłożyć papilotkami i nakładać do 3/4 wysokości dołka. Piec w piekarniku około 20 min w temp. 180 °C lub do suchego patyczka. Ostudzić.

KROK 2: Masło chwile miksować z cukrem pudrem, następnie dodać serki i mleko w proszku. Miksować do połączenia składników.

KROK 3: Z lukru plastycznego uformować głowy i uszy owieczek. Jeśli lukier mamy biały należy go zabarwic żółtym barwnikiem spożywczym.

KROK 4: Z pianek zrobić oczy i buzie. Pianki pociąć nożyczkami na małe kawałeczki, z których zrobimy futerko. Im mniejsze kawałki, tym lepiej, przy dużych kawałkach zabraknie pianek. Każdą babeczkę posmarować kremem, przykleić głowę, a następnie całą powierzchnię pokryć kawałkami pianek tworząc owieczkę.

elapolo

BIO PLANETE
Huilerie Moog fondée en 1984

MIESZANKI OLEJÓW

do codziennej pielęgnacji jamy ustnej

- ✓ Świeży smak dzięki połączeniu ośmiu ekologicznych składników
- ✓ Skutecznie chroni przed zapaleniem dziąseł
- ✓ Łagodnie owocowy, wzbogacony olejkami eterycznymi
- ✓ Chroni i utrzymuje naturalną mikroflorę jamy ustnej

ORIGINAL sehr gut dermatest 5-sterne-garantie.de KLINISCH GETESTET

Skuteczność naszego Oleju Fresh do higieny jamy ustnej potwierdziły testy dermatologiczne; Ocena: "bardzo dobry".

Poznaj Producenta:

Dostępne w sklepach specjalistycznych z żywnością ekologiczną.

Dystrybutor: Bio Planet www.bioplanet.pl

www.bioplanete.com/pl

ŻUREK Z CHRZANEM I JAJEM

wege

30 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
wywar:
pietruszka korzeń - 1 szt.
seler bulwa - 1/2 szt.
mała marchew - 1 szt.
ziemniaki (opcjonalnie) - 2 szt.
olej - 3 łyżki
sól - do smaku
cebula - 1 szt.
czosnek - 2-3 ząbki
żur domowy lub z butelki bezglutenowy - 250 ml
liść laurowy - 2 szt.
ziele angielskie - 3-4 szt.
majeranek - 1 łyżeczka
szczypiorek - do smaku
pieprz czarny świeżo mielony - do smaku
śmietanka krowia lub roślinna - trochę
chrzan tarty - 5 łyżeczek
jaja - kilka szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Warzywa korzeniowe obieramy i tniemy w małą kosteczkę. Czosnek tniemy w plasterki. Warzywa wraz z czosnkiem lekko dusimy na oleju, po kilku minutach wlewamy ok. 1,5 litra wody. Dodajemy przyprawy. Gotujemy 10 minut, a następnie wlewamy dobrze wymieszany żur. Gotujemy kolejne kilka minut.

KROK 2: W międzyczasie na oleju szklimy posiekaną w kosteczkę cebulkę. Dodajemy do żuru wraz z chrzanem. Gotujemy 5 minut.

KROK 3: Na koniec wlewamy śmietankę, majeranek i dodajemy ugotowane jajko oraz posypujemy szczypiorkiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

demeter

EKOLOGICZNA ŻYWNOŚĆ
ROLNICTWA BIODYNAMICZNEGO

PL- EKO-07

KOWALEWSKI

PRODUKT POLSKI

BIO
Biodynamiczne
rolnictwo ekologiczne
z miłości do natury
w trosce o przyszłe
pokolenia

PASZTET Z SOCZEWICY Z LIŚĆMI LAUROWYMI

Vegan wege **70 min**

SKŁADNIKI (12 porcji)**:**
soczewica czerwona - 1,5 szklanki
dynia - kawałek
marchew - 2 szt.
cebula - 1 szt.
bułka tarta bezglutenowa lub mielone siemię - 2 łyżki
kurkuma - 1 łyżeczka
rozmaryn - 1-2 łyżeczka
cząber - 1 łyżeczka
sól - do smaku
papryczka chili - do smaku
liście laurowe - kilka szt.
olej - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Soczewicę ugotować według przepisu na opakowaniu. Odcedzić.

KROK 2: Obrać warzywa i pokroić na małe kawałki. Rozgrzać rondel z olejem, dodać warzywa i udusić do miękkości (ok. 15 minut).

KROK 3: Soczewicę i warzywa przełożyć do malaksera dodać bułkę tartą lub mielone siemię lniane zmiksować oraz przyprawić.

KROK 4: Wyłożyć do formy (użyłam papierowej), a na wierzch położyć liście laurowe z wierzchu posmarowane olejem.

KROK 5: Piec 40 minut w 180 stopniach.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

demeter

EKOLOGICZNA ŻYWNOŚĆ ROLNICTWA BIODYNAMICZNEGO

PL- EKO-07

KOWALEWSKI

BIO
Biodynamiczne
rolnictwo ekologiczne
z miłości do natury
w trosce o przyszłe
pokolenia

Rolnictwo biodynamiczne Demeter

Podstawą rolnictwa biodynamicznego są certyfikowane ekologiczne gospodarstwa
działające jako samowystarczalne, odnawialne ekosystemy
prowadzone zgodnie z pierwotnymi prawami natury.
Gospodarstwa Demeter to kompletne, żywe organizmy,
gdzie ludzie, rośliny, zwierzęta i gleba w sposób naturalny współdziałają ze sobą.
Rolnicy biodynamiczni żywią głównie mikroorganizmy glebowe,
które udostępniają składniki pokarmowe korzeniom roślin.
Ci obcujący na co dzień z czystym niezakłóconym kręgiem życia i nieskażoną naturą ludzie
działają w zgodzie z pierwotnymi prawami i rytmami biologicznymi ziemi.
Od prawie 100 lat rolnicy zrzeszeni w organizacji Demeter inwestują całą swoją energię,
aby ludzkość mogła w sposób naturalny i zdrowy wyżywić się tym, czego dostarcza ziemia.
Wiele gospodarstw Demeter jest prowadzonych przez organizacje charytatywne.
W gospodarstwach tych osoby niepełnosprawne, wykonują prace nadające sens ich życiu.
Praca oparta na konsensusie społecznym ma potężne, pozytywne oddziaływanie.
Tak właśnie z miłością i poszanowaniem życia na naszej planecie powstaje naturalna
biodynamiczna żywność odżywiająca jednocześnie ciało i duszę.
Dzięki tej wspaniałej pracy każdy może cieszyć się
zdrowiem płynącym wprost z natury.

Dlatego właśnie wybraliśmy tę drogę.
Pragniemy, aby produkowana przez nas żywność
w jak największym stopniu przyczyniła się
do zdrowia i szczęścia wszystkich ludzi.
Zapraszamy do społeczności Demeter.

PASZTET Z JAJKIEM

wege **100 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
ciecierzyca ugotowana - 2 szklanki
biała fasola w puszce - 1 opakowanie
cebula średniej wielkości - 2 szt.
olej do smażenia - 3 łyżki
papryka słodka mielona wędzona - 1 łyżeczka
tymianek suszony - 1 łyżeczka
seler naciowy - łodygi - 2 szt.
kolendra ziarno mielone - 1 łyżeczka
olej roślinny (do masy) - 1/3 szklanki
jajko ugotowane na twardo - 4 szt.
płatki owsiane zmielone na mąkę - 1/2 szklanki
sól morska / pieprz czarny mielony - do smaku
musztarda francuska (z całymi ziarnami gorczycy) - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Ciecierzycę rozdrobnić w malakserze. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Seler naciowy umyć i pokroić na niewielkie kawałeczki.

KROK 2: Cebulę wraz z selerem naciowym usmażyć na oleju z odrobiną soli i tymiankiem aż cebula się zeszkli, a seler będzie miękki.

KROK 3: Pod koniec smażenia dodać paprykę wędzoną i jeszcze chwilę razem smażyć, mieszając.

KROK 4: Fasolę wyłożyć na sitko, przelać wodą i odsączyć. Zmiksować razem z usmażoną cebulą i selerem.

KROK 5: Do miski włożyć ciecierzycę, zmiksowaną fasolę. Dodać kolendrę, doprawić solą oraz pieprzem. Dodać olej i zmielone płatki owsiane. Całość dokładnie wymieszać.

KROK 6: Blaszkę keksową o wymiarach 30 × 13 cm wyłożyć papierem do pieczenia.

KROK 7: Wyłożyć część masy na spód blaszki. Ułożyć pośrodku w rzędzie jajka ugotowane na twardo. Wyłożyć na jajka resztę masy. Wygładzić wierzch.

KROK 8: Wierzch pasztetu równomiernie posmarować musztardą francuską.

KROK 9: Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w 180 stopniach przez około 50 - 60 minut.

Jadowita

DELIKATNY PASZTET DROBIOWY

90 min

SKŁADNIKI (20 porcji)**:**
ugotowane ćwiartki z kurczaka - 2 szt.
surowe wątróbki drobiowe - 5 szt.
śmietana 30% - 150 g
gałka muszkatołowa - do smaku
sól, pieprz - do smaku
olej do wysmarowania foremki - trochę
do wysypania foremki tarta bułka/mąka kukurydziana - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Ugotowane mięso (może być z rosołu) oddzielamy od kości i skóry. Mielimy w maszynce do mięsa. Wątróbki (surowe) mielimy w maszynce. W misce łączymy mięso, wątróbki, śmietanę i przyprawy, dokładnie mieszamy. Masa będzie dość rzadka, ale taka ma być. Foremkę keksową smarujemy olejem, posypujemy tartą bułką lub mąką kukurydzianą, wykładamy masę. Wyrównujemy. Pieczemy około 1 godziny w temp 200 °C.

Iwona Kuczer

SZYNKA PIECZONA W WARZYWACH

250 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
szynka surowa - 1 kg
rozmaryn i majeranek - po 1 łyżce każdy
olej - 3 łyżki
marchew - 2 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 4-6 ząbki
pieczarki - 4 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Do miski wsypać przyprawę do mięsa pieczonego, dodać olej, wymieszać. Umytą i osuszoną szynkę włożyć do miski z marynatą i dokładnie ją natrzeć z każdej strony, posypać rozmarynem i majerankiem, następnie odstawić na kilka godzin do lodówki. Ja odstawiłam na 2 godz., ale im dłużej tym smak intensywniejszy. Przełożyć zamarynowaną szynkę do naczynia żaroodpornego wlać szklankę wody, a mięso obłożyć z każdej strony cebulą pokrojoną w piórka, ząbkami czosnku, marchewką pokrojoną w plastry oraz pieczarkami. Piec w rozgrzanym piekarniku do 180 °C przez około 2 godziny.

Tylko z Natury

ROLADKI Z CUKINII Z HUMMUSEM

Vegan wege **20 min**

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
cukinia - 1 szt.
ciecierzyca - 1 słoik
cytryna - 1/2 szt.
oliwa z oliwek - 50 ml
tahini pasta sezamowa - 1-2 łyżka
sól - do smaku
czosnek - 1 ząbek
kmin rzymski - 1/2-1 łyżeczki
natka kolendry, pieprz cayenne - do smaku
nasiona granatu - trochę

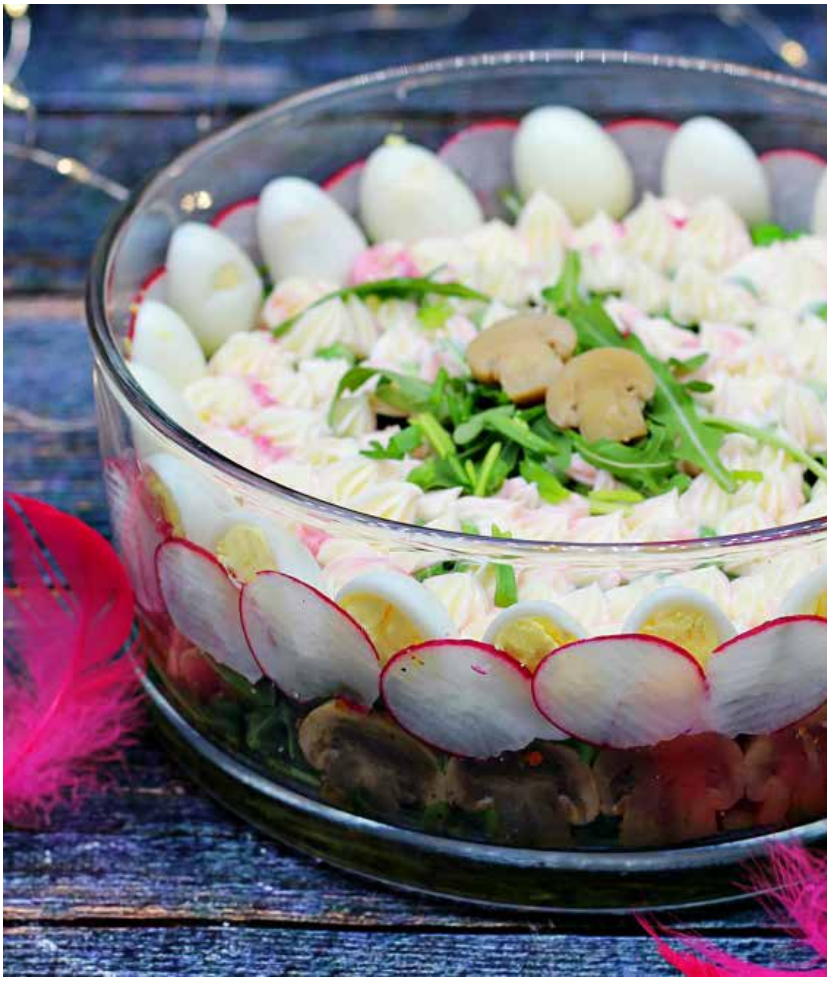
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Całą zawartość słoika z ciecierzycą wraz z wodą przełożyłam do malaksera, dodałam: oliwę, ząbek czosnku, sól do smaku, czosnek, sok z połówki cytryny i łyżkę tahini. Zmiksowałam na krem. Doprawiłam kminem. Cukinię umyłam i wytarłam papierem. Odcięłam końcówki. Pokroiłam wzdłuż na cienkie plastry ok. 2 mm. Posoliłam i odstawiłam na kilka minut, aż zmiękną (cukinia puści sporo wody). Osuszyłam plastry na ręczniku z nadmiaru wody. Paski cukinii posmarowałam oliwą zmieszaną z przeciśniętym ząbkiem czosnku. Na patelni grillowej smażyłam, paski cukinii z dwóch stron przez kilka chwil. Nabieram łyżeczką porcję hummusu, rozsmarowałam na całej długości cukinii i zrolowałam. Ułożyłam na talerzu posypałam natką i pestkami granatu.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Smakuje do ostatniej kropli!

od 1991 r.
Batom®

wyjątkowo dobra żywność



SAŁATKA WARSTWOWA Z PIECZARKAMI, RUKOLĄ, GROSZKIEM, RZODKIEWKĄ I JAJKAMI PRZEPIÓRCZYMI

wege

20 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
pieczarki - 500 g
sól morska - do smaku
pieprz kolorowy - do smaku
masło - 1 łyżeczka
sok z cytryny - trochę
rukola - 80 g
groszek, może być mrożony - 100 g
jajka przepiórcze ugotowane na twardo - 12 szt.
rzodkiewki - 1 pęk
szczypiorek - trochę
majonez - 5-6 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Pieczarki układamy w naczyniu żaroodpornym, posypujemy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny. Na wierzchu układamy wiórki masła. Naczynie wstawiamy do parowaru i gotujemy na parze przez 30 minut.

KROK 2: Na dnie miski układamy warstwę rukoli. Na rukoli układamy przekrojone na pół ugotowane pieczarki. Na pieczarkach układamy warstwę z plasterków rzodkiewki. Układamy warstwę rukoli. Układamy warstwę przekrojonych na pół jajek.

KROK 3: Posypujemy zielonym groszkiem. Majonez przekładamy do worka cukierniczego i przy pomocy ozdobnej tylki wyciskamy na wierzchu sałatki. Posypujemy szczypiorkiem i rukolą.

My Little Food Safari

Poznaj Producenta:

Dostępne w wersji: 300 ml, 500 ml oraz NOWOŚĆ 1 L

BIOFOOD™

ORYGINAŁ JEST TYLKO JEDEN!

Produkowany niezmiennie od 1994

PRODUKT POLSKI
BIO
POLSKA IZBA ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ
PIIŻE
BEZ GMO
CUKIER
NFC
VEGAN

BABKA ZIEMNIACZANA Z SURÓWKĄ Z JARMUŻU I JABŁKA

60 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
ziemniaki - 750 g
olej - 2-3 łyżki
pieprz i sól - do smaku
mąka ziemniaczana oraz mąka orkiszowa - 1 łyżka
majeranek - 1 łyżeczka
cebula - 1 szt.
kiełbasa z indyka - 200 g
boczek w kostkach - 1 opakowanie
surówka:
jarmuż na gałązce - 2 - 3 szt.
jabłko - 1/2 szt.
oliwa z oliwek - 2 łyżki
sól i pieprz - do smaku
ocet jabłkowy - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce na najmniejszych oczkach.

KROK 2: Przełóż ziemniaki na sito, podstaw miskę - na dnie zostanie krochmal. Wylej wodę z ociekających ziemniaków, przełóż odsączone ziemniaki.

KROK 3: Na patelni usmaż cebulkę, boczek i kiełbasę pokrojone w kostkę na niewielkiej ilości oleju. Odstaw do lekkiego wystygnięcia. Następnie zawartość patelni dodaj do startych ziemniaków, wbij jajo i dodaj mąkę. Wymieszaj i przełóż do natłuszczonej formy. Piecz 45 minut w 180 stopni C.

KROK 4: Jarmuż umyj, porwij na drobno i przelej wrzątkiem. Jabłko pokrój na zapałki. Z oleju lnianego i octu zrób sos i polej nim jarmuż, dodaj jabłko i dopraw solą i pieprzem. Można też podawać z gęstym jogurtem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Bio Planet

JAJA ekologiczne

Szczęśliwe kury z chowu bio
na wolnym wybiegu
karmione ekologiczną karmą
bez użycia antybiotyków

Białe skorupki – idealne na pisanki!

Dostępne w opakowaniach 6, 10 lub 18 sztuk

Jaja

Są jednym z podstawowych składników diety większości ludzi, ze względu na wysoką wartość odżywczą i szerokie zastosowanie w kuchni. Cieszą się dużym zainteresowaniem zwłaszcza wśród sportowców, ze względu na zawartość pełnowartościowego białka.

JAJA EKOLOGICZNE CZY NIEEKOLOGICZNE?

Najlepszym wyborem są jaja z gospodarstwa ekologicznego. Wybierając je mamy pewność, że są z chowu etycznego, nie zawierają antybiotyków, pestycydów i GMO oraz mają wyśmienity smak. Kura ma dostęp do wolnego wybiegu, swobodę poruszania się w kurniku, paszę pochodzącą jedynie z upraw ekologicznych. Zabronione jest stosowanie leków i antybiotyków, dopuszcza się stosowanie preparatów ziołowych (np. napary z głogu, dzikiej róży, jarzębiny).

W chowie ekologicznym nie występuje zjawisko antybiotykooporności, co ma miejsce w chowie konwencjonalnym. Podawanie kurom antybiotyków, skutkuje uodpornieniem się bakterii na powszechnie stosowane antybiotyki, co z biegiem czasu może doprowadzić do powstania problemu ze zwalczaniem mikroorganizmów, jakie atakują ludzi i zwierzęta.

Ekologiczne metody chowu nie dopuszczają żywienia kur paszami zawierającymi środki ochrony roślin i GMO, które zaburzają rozrodczość oraz uszkadzają narządy wewnętrzne (nerki, wątroba).

Pasza dla kur z hodowli ekologicznych składa się w 65 % ze zbóż oraz dodatku gryki, słonecznika, nasion roślin strączkowych. Oprócz suchej paszy kurom podaje się świeże lub suszone zielonki, odpady warzyw i zioła (mniszek, pokrzywa, krwawnik).
Niewątpliwie, jaja ekologiczne odznaczają się delikatnym, wyśmienitym smakiem, w przeciwieństwie do jaj konwencjonalnych, które często mają rybi posmak.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Jajo składa się z białka (58 %), żółtka (30 %) , skorupki (11 %) i błon podskorupkowych (1 %).

Jedno małe jajo o wadze 50 g dostarcza ok. 80 kcal, 7 g białka, 5 g tłuszczu i ok. 200 mg cholesterolu. Spożycie jednego jaja pokrywa dzienne zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko oraz tłuszcz odpowiednio w 15 % i 7 % (przy spożyciu 2000 kcal dziennie). Wśród czynników wpływających na jakość i skład jaj wyróżnia się: pochodzenie, gatunek, rasę, odmianę i wiek kur oraz metodę chowu, żywienie i czynniki środowiskowe. Na zawartość witamin i składników mineralnych, w głównej mierze wpływa pora roku i skład paszy, o zawartości witaminy D decyduje dostęp światła.

Białko jaja kurzego zawiera 88 % wody, 10,5 % białek, 1 % węglowodanów i 0,5 % składników mineralnych. Białko odznacza się najwyższą wartością biologiczną spośród wszystkich produktów, bo zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy egzogenne, których organizm nie jest w stanie sam wytworzyć i muszą być dostarczane z pokarmem. Wg WHO jest wzorcem żywieniowej wartości białka. Białko jaja zawiera niacynę oraz cenne składniki bioaktywne, takie jak: cystatyna, albumina, owomucyna, owotransferyna, awidyna, lizozym i pektyna.

Żółtka jaj są bogatym źródłem tłuszczu, w tym glicerydów kwasu palmitynowego i oleinowego, fosfolipidów (lecytyna, cholina) i kwasów tłuszczowych (wielonienasycone – 0,7 g, jednonienasycone – 2 g, nasycone – 1,65 g), kwasu sialowego, foswityny, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A – retinol, D – cholekalcyferol, E – alfa tokoferol), witamin z grupy B, kwasu foliowego, beta-karotenu, ksantofili (luteina, zeaksantyna), składników mineralnych (wapń, potas, fosfor, sód, magnez, jod, żelazo, miedź, cynk, selen, mangan) oraz cholesterolu.

Barwa skorupki zależy od rasy kury (zielononóżki znoszą jaja w białych skorupkach) i nie wpływa na jakość jaj. Jaja kurze mogą mieć barwę od białej do brązowej. Na barwę żółtka wpływa karmienie kur. Im więcej karotenoidów w paszy, tym żółtko będzie miało intensywniejszą, bardziej pomarańczową barwę. Czasami producenci konwencjonalni dodają do paszy kukurydzę lub sztuczne dodatki, aby żółtko miało pomarańczowe zabarwienie pożądane przez konsumentów.

Grubsza skorupka = lepsza bariera dla bakterii, które mogą przez nią przenikać.

Klasyfikacja jaj

Rodzaje chowu kur

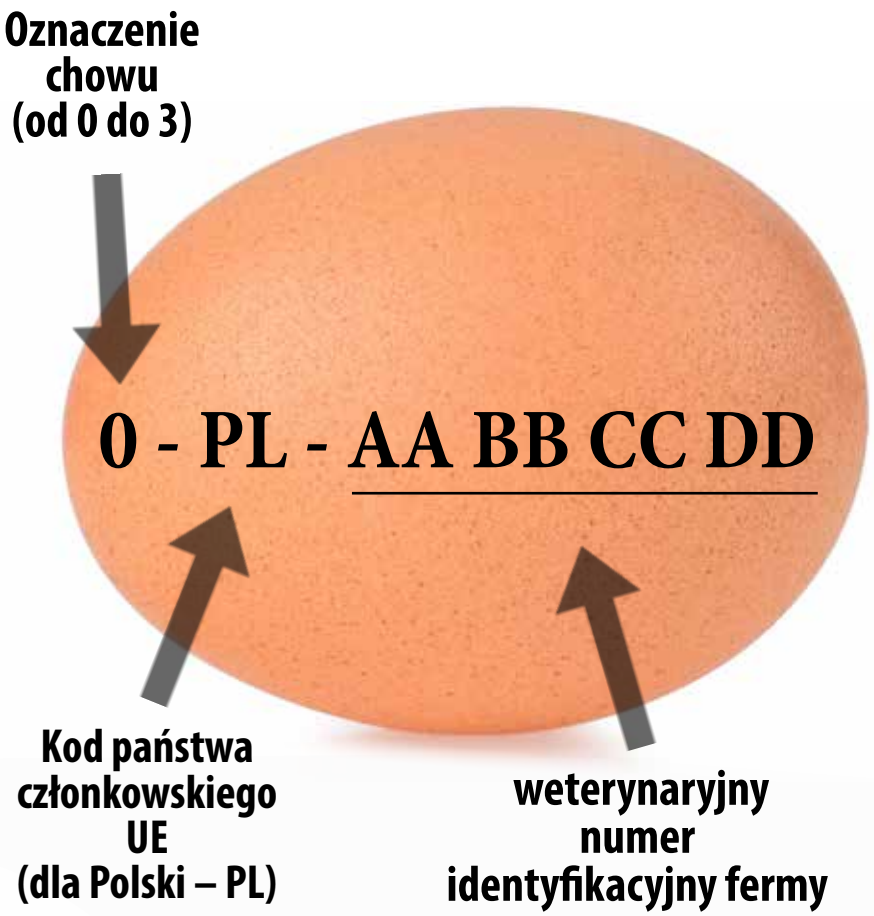
Pierwsza cyfra numeru wybitego na skorupce oznacza w jakich warunkach chowane są kury.

0 - jaja z chowu ekologicznego (kury mają najwięcej przestrzeni, dostęp do wolnego wybiegu; na 1 m2 w kurniku może przypadać max. 6 kur; kury karmione są paszą wyłącznie z upraw ekologicznych)

1 - jaja z chowu na wolnym wybiegu (mają dostęp do wolnego wybiegu; producent może stosować pasze ze sztucznymi dodatkami i hormonami wzrostu; na 1 ha wybiegu przypada max. 2500 ptaków)

2 - jaja z chowu ściółkowego (kury nie mają dostępu do wolnego wybiegu, są zamknięte w pomieszczeniach wyposażonych w grzędy, gniazda i ściółkę; producent może stosować pasze ze sztucznymi dodatkami i hormonami wzrostu; na 1 m2 w kurniku przypada do 9 kur)

3 - jaja z chowu klatkowego (nioski są przetrzymywane w klatkach, w których mają niewiele miejsca, na jedną kurę przypada kwadrat o boku 27 cm; kury są karmione paszami ze sztucznymi dodatkami i hormonami wzrostu)



WIELKOŚĆ

Jaja klasy A [świeże jaja przeznaczone do sprzedaży] klasyfikowane są zależnie od wagi:

S – jaja małe, lżejsze niż 53 g;
M – jaja średnie, o wadze 53 – 63 g;
L – jaja duże o wadze 63 – 73 g;
XL – jaja bardzo duże, o wadze 73 g i większej.

Wielkość jaj zależy od wieku i rasy kury. Starsze kury znoszą jaja w rozmiarze L i XL, zaś młode kury – S i M.

Bądź czujny przy zakupie jaj!

Wielu producentów zamieszcza na etykiecie jaj różne hasła, np. „jaja z zagrody", „jaja wiejskie". Nie należy ufać tego typu oznaczeniom, tylko sprawdzić **oznakowanie** jaj na skorupce ewentualnie etykietę umieszczoną na opakowaniu!

SPOŻYCIE JAJ I WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

Przeciętny Polak zjada blisko 160 jaj rocznie, a światowym liderem jest Meksyk, gdzie przypada do 400 jaj rocznie na jednego mieszkańca! Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dopuszcza spożywanie do 10 jaj tygodniowo (należy wziąć także pod uwagę produkty zawierające jaja np. wypieki, panierki, majonez).

Istnieją teorie, że jaja podnoszą poziom cholesterolu i tym samym sprzyjają powstawaniu chorób serca. Ostatnie badania pokazują, że żółtko jaja ma sporo fosfolipidów (lecytyna, cholina) i korzystny stosunek WNKT (wielonienasycone kwasy tłuszczowe) do cholesterolu. Duży udział NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) równoważy wysoką zawartość cholesterolu w jajach, dzięki czemu zjedzenie 1 sztuki dziennie nie wpływa na wzrost poziomu cholesterolu. Dziennie można dostarczyć 300 mg cholesterolu, a jedno jajko (żółtko) zawiera ok. 215 mg, co stanowi ponad 60 % dziennego zapotrzebowania. Jaja kury zielononóżki kuropatwianej zawierają mniej cholesterolu – 150 mg. Niektóre badania wykazały, że cholesterol dostarczany wraz z tłuszczami nasyconymi ma negatywny wpływ na profil lipidowy, dlatego warto zastanowić się czy jeść np. jajecznicę na boczku z jasnym pieczywem i masłem czy jajecznicę z chlebem pełnoziarnistym i dużą porcją warzyw. Dietę warto wzbogacić również o błonnik pokarmowy, który zmniejsza wchłanianie cholesterolu.

Osoby chorujące na cukrzycę typu 2 oraz osoby z chorobami układu krążenia powinny zachować ostrożność w spożywaniu jaj i odgraniczyć je do 2 - 3 jaj tygodniowo.

Ze względu na dużą wartość żywieniową, jaja są zalecane kobietom w ciąży. Pełnowartościowe białko jaja jest niezbędne do optymalnego wzrostu i rozwoju dziecka w łonie matki oraz zmniejsza ryzyko niskiej masy urodzeniowej (hipotrofia). Fosfolipidy żółtka mają ważny wpływ na prenatalny i noworodkowy rozwój centralnego układu nerwowego.

ALERGIE I NIETOLERANCJE

Białko jaja kurzego jest silnym alergenem pokarmowym. Głównymi alergenami białka jaja kurzego są owoalbumina, owotransferyna, owomukoid, lipoproteiny, globuliny i lizozym. Alergie częściej występują u dzieci niż u dorosłych. Najczęstszymi objawami alergii są: wymioty, rumień, pokrzywka i świąd skóry, bóle brzucha. Wszystkie proteiny białka jaja kurzego są także alergenami wziewnymi. W przypadku pacjentów, u których występuje alergia wziewna i pokarmowa jednocześnie, mamy do czynienia z syndromem jajo – jajo. Chorzy często tolerują jaja na twardo, ale nie tolerują jaj surowych.

Marta Kowalska
- Departament Jakości Bio Planet

WĘDZONY ŁOSOŚ I PRZEPIÓRCZE JAJA W KOLOROWEJ GALARECIE

30 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
wędzony łosoś - 100 g
jaja przepiórcze ugotowanych na twardo - 5 szt.
groszek mrożony - 3-4 łyżki
bulion warzywny - 300 ml
żelatyna w listkach na 500 ml wywaru - 1 opakowanie
chrzan - 2 łyżeczki
kwaśna śmietana - 2 łyżki
sok z buraków - 3-4 łyżki
starty imbir - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Żelatynę namaczamy w zimnej wodzie. Następnie rozpuszczamy w gorącym bulionie. Bulion studzimy.

KROK 2: Na dno foremki wylewamy kilka łyżek bulionu. Proponuję użyć plastikowej foremki po ciastkach / krakersach to nie będzie problemu z wyjęciem galarety.

KROK 3: Układamy jajka, ruloniki z łososia. Posypujemy zamrożonym groszkiem. Groszek jest bardzo zimny, dzięki temu warstwy będą szybko tężeć. Zalewamy bulionem, powinien tylko zakryć łososia, jajka i groszek. Na kilka minut odstawiamy do lodówki. W tym czasie mieszamy chrzan ze śmietaną i połową pozostałego bulionu. Warstwę chrzanową wykładamy i równo rozprowadzamy. Ponownie odstawiamy na chwilę do lodówki.

KROK 4: Do pozostałego bulionu wlewamy sok z buraka i imbir, mieszamy. Opcjonalnie możemy dodać trochę soli i pieprzu. Wylewamy na warstwę chrzanową odstawiamy do lodówki. Galareta powinna być już po około 30 minutach gotowa do podania, jednak warto dać jej trochę więcej czasu, by smaki dobrze się przegryzły. Galaretę proponuję podawać z kawałkami cytryny.

My Little Food Safari

JAJA FASZEROWANE DZIKIMI ZIOŁAMI

wege

30 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
jaja ugotowane na twardo - 3 szt.
podagrycznik - kilka listków
pokrzywa - kilka listków
czosnek niedźwiedzi listki - 1 - 2 szt.
bluszczyk kurdybanek - kilka listków
mniszek lekarski - kilka listków
gwiazdnica pospolita - kilka listków
szczypiorek czosnkowy - kilka listków
majonez - 1 - 2 łyżeczka
sól i pieprz - szczypta
dekoracja: kwiaty forsycji, fiołka, bluszczyka kurdybanka

WARTO WIEDZIEĆ:
Wreszcie wiosna, pierwsze dzikie nowalijki się pojawiają, akurat mogą być świetnym dodatkiem do faszerowanych jaj na Wielkanoc. Warto wybrać się na spacer i nazbierać trochę tej dzikiej zieleniny. Zachęcam do wprowadzania do swojego menu trochę „dzikusów" Wymienione dzikie rośliny są moja propozycją, możemy je dowolnie modyfikować wg własnego gustu i dostępności. Ja korzystam z tego co znajdę w swoim ogrodzie, ważne abyśmy zbierali je w czystej okolicy, a nie przy drodze. Zebraną zieleninę płuczemy i osuszamy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Zielsko siekamy, przekładamy do blendera.

KROK 2: Ugotowane na twardo jaja przekrajamy na pół, żółtka wyjmujemy.

KROK 3: Żółtka przekładamy do blendera do zieleniny, dodajemy majonez, sól i pieprz, rozdrabniamy na pastę.

KROK 4: Dekorujemy jadalnymi wiosennymi kwiatami np. forsycją, kwiatami bluszczyka kurdybanka czy fiołkami.

Nikita

SAŁATKA Z BROKUŁEM, AWOKADO, JAJEM I MAJONEZEM CZOSNKOWYM

wege

20 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
brokuł - 1 szt.
jaja - 4 szt.
pomidory - 2 szt.
majonez - 3 łyżki
czosnek - 1 ząbek
ciecierzyca ze słoika ugotowana - 4 łyżki
awokado - 1 szt.
jogurt - 1 łyżka
cebula - 1 / 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Brokuła ugotuj w lekko osolonej wodzie i ugotowany podziel na różyczki. Jajka ugotuj na twardo. Awokado, pomidory i cebulę pokrój w kostkę. W dużej misce umieść wszystkie warzywa, dodaj ciecierzycę. Jaja obierz i przekrój na ćwiartki i połóż na warzywa. Z majonezu, czosnku i jogurtu zrób sos. Polej sałatkę.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

SZPINAKOWY OMLET Z POMIDOREM

wege

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
jajka - 2 szt.
płatki owsiane bezglutenowe - 3 łyżki
szpinak - 1 garść
listki bazylii - 1 garść
pomidor - 1 szt.
ser feta - 1 kawałek
olej rzepakowy - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Białka oddziel od żółtek. Żółtka zmiksuj ze szpinakiem, bazylią lub wymieszaj z drobno pokrojonymi ziołami.

KROK 2: Masę wymieszaj z płatkami owsianymi. Białka ubij i wymieszaj z masą szpinakową.

KROK 3: Omlet usmaż na patelni rozgrzanej z olejem. Smaż pod przykryciem na niewielkim ogniu, aż do ścięcia białka. Jeśli będzie tak potrzeba - przekręć omlet na drugą stronę i podsmaż jeszcze chwilę. Omlet podaj z pomidorem i pokruszonym serem feta.

Awokadola

AWOKADO PIECZONE Z JAJKIEM

wege

30 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
awokado (dojrzałe) - 1 szt.
jaja - 2 szt.
sól i pieprz - do smaku
ulubione kiełki (u mnie pora) - trochę
szczypiorek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Awokado myjemy i rozcinam na pół, wydrążamy pestkę i odbieramy trochę miąższu, by zrobić miejsce na jajko. Połówki awokado układamy równo w naczyniu (to ważne, żeby jajko nie wypłynęło). Jaja myjemy, osuszamy i rozbijamy po jednym jajku do każdej z połówek awokado. Oprószamy solą i pieprzem. Zapiekamy w nagrzanym piekarniku do 200 st. C przez około 15 minut. Poddajemy z kiełkami i szczypiorkiem.

Paulina Jasińska

CAŁKIEM INNY SPOSÓB NA JAJKA SADZONE

wege

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
jajka przepiórcze - 4 szt.
do podania:
mini kromki pumpernikla - 2 szt.
talarki jaglano - kukurydziane - 2 szt.
awokado - 1 szt.
rzodkiewka - pęk
rukola - garść
szczypiorek - trochę
radicchio - 1 szt.
masło - trochę
sól morska ziołowa - do smaku

TALARKI JAGLANO - KUKURYDZIANE BIO - BIOMINKI

WARTO WIEDZIEĆ:
Dzięki zamrożeniu surowych jajek w całości, po rozmrożeniu żółtko pozostaje kremowe i nie rozlewa się, białko nie zmienia swojej struktury. Dzięki temu możemy przygotować jajko sadzone w całkiem nowym wydaniu. Tym razem użyłam jajek przepiórczych i podałam na mini kromkach pumpernikla oraz talarkach jaglano-kukurydzianych.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Jajka dokładnie myjemy, osuszamy i wkładamy do woreczka strunowego. Wkładamy do zamrażarki co najmniej na 12h, by dobrze zamarzły.

KROK 2: Zamarznięte jajka wyjmujemy z zamrażarki, obieramy ze skorupki po 15-30 minutach, aż trochę odmarzną i będzie to możliwe. Obrane jajka przekładamy do miseczki i czekamy, aż całkiem się rozmrożą. Gdy jajka rozmarzną oddzielamy białka od żółtek. Białka posypujemy solą ziołową, smażymy na rozgrzanym oleju. Kromki pumpernikla oraz talarki cienko smarujemy masłem.

KROK 3: Na kromeczkach układamy cienko pokrojoną cykorię, awokado, rzodkiewkę. Układamy usmażone białko, żółtko. Posypujemy szczypiorkiem i rukolą. Podajemy.

My Little Food Safari

Biopont
ORGANIC FOOD
SINCE 1997

Ekologiczne bezglutenowe PALUSZKI

to pyszna przekąska na każdą okazję

Chleb przewodnik po świecie pieczywa

historia • rodzaje • mąki • zakwasy • dodatki • przepisy

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

HISTORIA CHLEBA

Chleb stanowi jeden z podstawowych składników codziennej diety człowieka od zarania dziejów. Najstarsze znalezisko datuje się na 14 400 lat temu.

Archeolodzy uważają, że pierwsze chleby, a właściwie wyroby chlebopodobne pieczono już 12 tys. lat temu. Nasi przodkowie znali dzikie trawy i zboża, rozgniatali ziarna, mieszali je z wodą i jedli na zimno (co raczej nie było zbyt smaczne). Prawdopodobnie ktoś kiedyś położył taką papkę za blisko ognia i wreszcie nabrała ona lepszego smaku, powstało coś w rodzaju pierwszego „chleba".

Wynalazcami chleba w postaci podobnej do tej, która dziś gości na naszych stołach, byli Egipcjanie (prawdopodobnie około 2600 lat p.n.e.). Zgodnie z przekazem Herodota wypiekali oni pieczywo wtedy, kiedy inne narody karmiły się jeszcze zbożowymi ziarnami. Egipcjanie potrafili spulchniać ciasto metodą fermentacji. Według przekazów, w starożytnym Egipcie powstawało około 50 rodzajów pieczywa, do którego dodawano mak, sezam lub aromatyzowano kamforą. Od tamtej pory chleb stał się codziennością.

W starożytnej Grecji wypiekano ponad 70 gatunków chleba, budowniczowie piramid w Egipcie otrzymywali część wypłaty w chlebie, a w samym mieście Rzymie było ponad 300 piekarni. O chleb modlono się w różnych językach, a czasem nawet zapisywano jako prawo przysługujące obywatelom.

Francuski rząd po rewolucji stwierdził, że nie będzie już podziału na chleb dla bogatych (biały) i chleb dla biednych (ziarnisty i czarny). Chleb równości miał być taki sam dla wszystkich.

RODZAJE PIECZYWA NA ŚWIECIE

W zależności od dostępności do roślin i ziaren na świecie ludzie spożywali różne rodzaje pieczywa, wykonane z różnych ziaren i mające różną postać. Generalnie pieczywo możemy podzielić na:

- **pszenne** – wypiekane oczywiście z mąki pszennej, np. bagietki francuskie, kajzerki, bułki, grahamki, rogale, chleb tostowy, chałki, bułki maślane, bułki do hot dogów, bułki do burgerów. Jakość pieczywa pszennego zależy od jakości użytej mąki. Zaletą chleba pszennego jest jego lekkostrawność, zalecany jest osobom z problemami żołądkowymi. Wśród chlebów pszennych najbardziej wartościowym jest chleb razowy, a także orkiszowy.
- **żytnie** – wypiekane z mąki żytniej jasnej, ciemnej, na drożdżach lub na zakwasie. Mąka żytnia zawiera więcej błonnika i witamin z grupy B niż pieczywo pszenne. Chleb z mąki żytniej nie podnosi tak poziomu glukozy jak pszenny, korzystnie wpływa na poziom cholesterolu oraz wspomaga odchudzanie. Jedyną jego wadą jest to, że jest on ciężkostrawny i nie zaleca się go osobom z chorobami układu trawiennego. Chleby żytnie to np. chleb razowy żytni, chleb pełnoziarnisty, chleb staropolski, pumpernikiel, chleb pytlowy.
- **mieszane** - wypieka się je z dwóch rodzajów mąk, najczęściej z mąki pszennej i żytniej, ale używa się też mąki owsianej, jęczmiennej, orkiszowej, gryczanej i innych. Najpopularniejsze chleby mieszane to: chleb baltonowski, chleb wiejski, kaszubski, krakowski, oliwski, mleczny, praski, chrupki, słonecznikowy
- **pełnoziarniste** – powstają z nieoczyszczonej mąki pszennej, żytniej, mąki pełnoziarnistej lub z mąki graham. Jest on ciemniejszy od białego chleba, często zawiera też pełne ziarna zbóż. Pełnoziarniste pieczywo jest dobrym źródłem błonnika oraz składników mineralnych.
- **na drożdżach i na zakwasie**
- **chleby bezglutenowe** – z mąk nie zawierających glutenu, np. gryczanej, jaglanej, kukurydzianej, owsianej, ryżowej, teff, amarantusa
- **chleby keto** – ostatnio modne wypieki chlebopodobne bez mąki, zawierają jaja, ziarna, mielone migdały, orzechy, jogurt lub twaróg.

Najbardziej znane pieczywo w różnych zakątkach świata:

Pita - pszenny, okrągły placek popularny w krajach śródziemnomorskich, zwłaszcza w Grecji i krajach arabskich. Wyrabiany z mąki pszennej, wody i drożdży. Podczas pieczenia ciasto pęcznieje, tworząc kieszonkę na farsz. Podawany najczęściej z pikantnymi sosami. Na pustyni chleb piecze się bez dodatku drożdży - po prostu mąka, woda i odrobina soli. Z ciasta formuje się okrągły duży placek i wrzuca do żaru ogniska.

Naan - pochodzący ze Środkowej Azji płaski chleb drożdżowy, wykonywany z białej mąki. W Indiach przygotowuje się go w glinianych piecach, jednak coraz więcej osób smaży je na patelni Może być podawany z czosnkiem, sezamem, jagnięciną, serem lub bakaliami. Chlebki naan są idealnym dodatkiem do zup, sosów czy sałatek. Naan wypiekany jest w kształcie dużej kropli.

Bagietka - uznawana za symbol Francji, a zwłaszcza Paryża. To długie i cienkie pieczywo, zwane też bułką paryską albo francuską. Standardowa bagietka ma 5–6 cm szerokości, 3–4 cm grubości i ok. 1 m długości. Zazwyczaj robi się z nich kanapki lub podaje się z masłem i dżemem. Bagietki charakteryzują się chrupiącą skórką i miękkim środkiem.

Precel - pochodzący ze średniowiecza wyrób w kształcie cyfry 8. Według legendy pewien mnich ulepił precla z resztek ciasta. Pieczywo może mieć posypkę z maku, sezamu lub soli. Obecnie precle, które przed wypiekiem zanurzane są w roztworze sody, są bardzo popularne za naszą zachodnią granicą.

Chałka - pszenny wypiek mający postać słodkiego ciasta drożdżowego. Zazwyczaj kształtem przypomina zapleciony warkocz. W zależności od regionu, może być nazywany plecionką, struclą lub kukiełką. Pochodzi z tradycji żydowskiej, zwyczajowo spożywana w czasie szabatu. Jej nazwa wywodzi się z hebrajskiego.

Podpłomyk (maca) - wypiekany z mąki najczęściej pszennej, wody, czasami z dodatkiem soli. W tradycji żydowskiej chleb ten nazywany jest macą, to chleb przaśny, spożywany przez Żydów podczas święta Pesach. Nawiązuje on do chleba, który spożywali Izraelici przed wyruszeniem z Egiptu. Przyrządzany jest ze specjalnie w tym celu przygotowanej mąki, bez użycia zakwasu, którego posiadania w domu podczas Paschy zakazuje żydowskie prawo religijne. Może być podawany na słodko, np. z miodem lub dżemem.

Grissini - wypiek z ciasta drożdżowego pochodzący z Włoch, to lekkostrawne pieczywo w kształcie długich paluszków. Grissini są wytwarzane od XVII wieku z ciasta na tradycyjne pieczywo turyńskie zwane ghersa. Wymyślone zostały przez turyńskiego piekarza Antonio Brunero dla cierpiącego na dolegliwości trawienne księcia Wiktora Amadeusza. Grissini podawane jest jako dodatek do przekąsek. Dobrze smakuje z oliwkami, szynką parmeńską lub sałatkami.

Focaccia – rodzaj pieczywa, będącego podstawą pizzy, to chleb pszenny z dużą zawartością oliwy z oliwek. Jest to tradycyjna potrawa kuchni włoskiej, z dodatkiem soli, ziół, suszonych pomidorów czy oliwek. Często podawana jest jako przekąska przed głównym posiłkiem. Każdy region Włoch może się pochwalić inną odmianą focaccia, od suchego, z solą, ziołami polanego oliwą ciasta, do pulchnego z suszonymi pomidorami i oliwkami. Zazwyczaj podawane na ciepło.

Bajgiel - tradycyjne, żydowskie pieczywo wypiekane od XVII wieku. Często bywa mylony z obwarzankiem. Jest to rodzaj drożdżowej bułki w kształcie pierścienia, o zwartym miąższu i miękkiej skórce. Przed wypiekiem uformowany kawałek ciasta obgotowuje się.

Obwarzanek - wytrawne pieczywo o średnicy kilkunastu centymetrów, posypane makiem, solą, sezamem lub innymi posypkami. Obwarzanek krakowski to jeden z symboli Krakowa, produkt o chronionym oznaczeniu geograficznym w Unii Europejskiej.

Chleb tostowy - pszenny chleb formowy, o watowatym miękiszu, dzięki czemu po podpieczeniu tost staje się kruchy i delikatny.

Ciabatta - tradycyjny, rustykalny, chleb włoski robiony z mąki pszennej i drożdży. Charakteryzuje się miękiszem o nierównomiernej porowatości oraz chrupiącą skórką. Bochenek ciabatty jest wydłużony, szeroki i płaskawy. Po włosku słowo ciabatta oznacza „kapeć". Od drugiej połowy lat 90, jest szeroko znana w Europie i Stanach Zjednoczonych, najczęściej używana do kanapek.

Pumpernikiel - specjalny gatunek ciemnego (kolor brunatny, a czasem prawie czarny) chleba żytniego razowego, pochodzi z Niemiec. Pieczony w formie, na zakwasie, z gruboziarnistej mąki żytniej, często z dodatkiem miodu, melasy lub ekstraktu z jabłek oraz słodu. Proces jego wypieku trwa od kilkunastu do 24 h. Na Islandii wypieka się go zagrzebując formę wypełnioną ciastem w gorącej ziemi obok gejzera. W niemieckiej tradycji, piec chlebowy po załadunku tego chleba był zamurowywany na czas wypieku. Przepis na ten specyficzny chlebek pochodzi najprawdopodobniej z wieku XV. Zgodnie z tradycyjną recepturą pumpernikle wypieka się w niskich temperaturach (około 130 stopni) przez 18 - 20 godzin, a następnie układa w odpowiednim pomieszczeniu i czeka, aż „dojrzeją".

Chleb tygrysi – obecnie popularny w Holandii, ale pochodzi najprawdopodobniej z Azji, gdyż do jego wypieku wykorzystuje się pastę ryżową oraz olej sezamowy. Chleb tygrysi ma popękaną i grubą wierzchnią skórkę (smaruje się ją wspomnianą pastą) i charakteryzuje go delikatny posmak i aromat sezamu (olej sezamowy dodawany jest do ciasta przed pieczeniem). Z przepisu na chleb tygrysi wypiekane są również bułki.

RËBA

Ekologiczna oraz roślinna alternatywa tuńczyka i makreli w puszce stworzona na bazie wysokiej jakości składników

BĄDŹ ZMIANĄ W CODZIENNYM ŻYCIU!

GLUTEN-FREE

VEGAN

ORGANIC

SPRAWDŹ

PL-EKO-06

Krentenbol - popularny holenderskim wypiek - małe i miękkie drożdżowe bułki z rodzynkami o okrągłym kształcie oraz ciemniej skórce. W Holandii najczęściej spożywane na śniadanie lub lunch i, co ciekawe, nie tylko z masłem lub bez żadnych dodatków, ale i również z żółtym serem.

Knekkebrød - pieczywo norweskie przypomina tzw. chrupkie pieczywo. To cieniutkie i chrupiące kromki wypiekane z razowej mąki z dodatkiem pestek dyni, ziaren słonecznika, siemienia lnianego, płatków owsianych itd. Doskonale smakują tak z dodatkami słonymi, jak i na słodko. Knekkebrød to doskonały pomysł na zdrowe i sycące śniadanie.

Chleb sodowy - tradycyjne pieczywo irlandzkie. Jego nazwa wywodzi się stąd, że do jego wypieku wykorzystywana jest właśnie soda. Pozostałe najważniejsze składniki chleba sodowego to przede wszystkim razowa lub oczyszczona mąka pszenna - produkowana z odmiany pszenicy posiadającej mniej glutenu - oraz maślanka lub jogurt. Niekiedy dodaje się do niego również drożdże.

Chleb litewski - ma ciemny kolor oraz lekko kleisty środek. Wypieka się go na zakwasie, z mąki żytniej z małym dodatkiem mąki pszennej, a doprawia kminkiem. Chleb litewski ma wysokie wartości odżywcze, jest bogatym źródłem witamin z grupy B, minerałów takich jak magnez i cynk oraz błonnika.

Tortille - odmiana pieczywa pochodząca z Meksyku, już Aztekowie je wyrabiali. Stare plemiona indiańskie uważały kukurydzę za świętą i otaczali ją kultem, ponieważ była to jedyna znana im roślina, z której można było robić coś w rodzaju pieczywa. Tortille są to cienkie lub grubsze placki, oryginalnie pieczone ze specjalnej odmiany mąki kukurydzianej. Wraz z kolonizatorami na kontynent amerykański dotarła pszenica i z czasem zaczęto wytwarzać tortille również z mąki pszennej. Spożywa się je do wszystkiego - czasem nadziewa rozmaitymi farszami. To podstawa i symbol meksykańskiej kuchni.

Chapati - narodowe pieczywo Hindusów, to płaski placek z lekko zakwaszanego ciasta z lekko oczyszczonej mąki (pszennej razowej) oraz oleju. Chapati wypiekane jest najczęściej tuż przed posiłkiem, w ramach którego będzie spożywane, gdyż bardzo szybko czerstwieje. W restauracjach często podawana z różnymi chutneyami (gęstymi sosami) jako przekąska.

Indżera - popularne płaskie pieczywo w Etiopii, są to cienkie podpłomyki, mające formę wilgotnych, cienkich naleśników, osiągające średnicę nawet do 50 centymetrów. Wypieka się je z mąki teff (zboże bezglutenowe, które nie występuje w Europie). Indżera jest lekko kwaśna, gdyż mąka, z której wyrabia się ciasto przygotowywane do jej wypieku, jest uprzednio fermentowana (wyrabia się z niej zakwas).

RODZAJE MĄK WEDŁUG TYPÓW

Typ mąki oznacza zawartość popiołu w mące, jest to zawartość w mące substancji mineralnych, która zależy od stopnia przemiału i oczyszczenia. Nazwa „popiół" pochodzi od metody określania zawartości substancji mineralnych. Próbka badanej mąki, po umieszczeniu w porcelanowym tygielku, spopielana jest w specjalnym piecu w temperaturze 950 °C w czasie godziny. Pozostałością po spaleniu są substancje mineralne tworzące popiół. Typ mąki to pozostałość popiołu w procentach, pomnożona przez 1000. Na przykład typ 450 określa zawartość 0,45 % (co oznacza, że w 100 g mąki znajduje się 450 mg składników mineralnych), a typ 2000 zawartość 2,00 % substancji mineralnych w mące. Mąki białe to mąki o niskim typie, im typ wyższy, tym mąka ciemniejsza. Mąki brązowe mają wysoką zawartość cennych substancji mineralnych (jest w niej więcej otrębów).

Najczęściej używane mąki do wypieku:

- **Białego pieczywa** to mąka typu 480: uniwersalna (pszenna);
- **Pieczywa, chleba i bułek** to mąka typu 700: jasna (orkiszowa), typ 720: żytnia chlebowa (pytlowa), typ 750 - 850: pszenna chlebowa; 750-850: pszenna chlebowa;
- **Ciemnego i mieszanego** pieczywa to typ 1100: orkiszowa chlebowa, typ 1820: graham pszenna, typ 1850: graham orkiszowa.

W ciągu ostatnich paru lat do wypieku chleba coraz częściej wykorzystuje się także ekologiczne mąki z prastarych ziaren, takie jak mąka z płaskurki, samopszy, kamutu, a także mąki bezglutenowe: gryczana, kasztanowa, kukurydziana, jaglana, owsiana, z komosy, ryżowa, żołędziowa, topinamburu, lnu, konopi i inne.

Domowa Piekarnia

Chleb = mąka + woda + zakwas lub drożdże + sól + dodatki (opcjonalnie)

W czym piec chleb?

- Domowe chleby możemy piec w formach o różnych kształtach, najczęściej keksówkach różnej wielkości, należy wybrać formy dobrej jakości z powłoką nieprzywierającą,
- w naczyniach żaroodpornych, kamiennych (glinianych) garnkach z pokrywą i w garach żeliwnych,
- bezpośrednio na blaszce wysmarowanej lub wyłożonej papierem do pieczenia, po wcześniejszym wyrastaniu ciasta w specjalnym koszyczku do wyrastania chleba, najczęściej z ekologicznego rattanu (dostępne są owalne lub okrągłe),
- w naczyniach silikonowych.

Dodatki do chleba:

- ziarna: słonecznik, dynia, sezam, słonecznik, siemię lniane, mak,
- płatki owsiane, kasze np. gryczana, jaglana, komosa ryżowa,
- orzechy: włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, pistacje, macadamia, pekan,
- suszone owoce: śliwki, morele, rodzynki, żurawina, figi, daktyle,
- superfoods: babka płesznik, jajowata, nasiona konopi, ostropest,
- dodatki aromatyczne: zioła suszone lub świeże (np. tymianek, rozmaryn, oregano, bazylia, natka pietruszki, szałwia, czosnek niedźwiedzi), kminek, kozieradka, czarnuszka, czosnek, koper włoski, anyż, kardamon, cynamon,
- zamiast części mąki możemy dodać: marchewkę, dynię, ziemniaki, topinambur, cukinię, jabłka, szpinak, pasternak, bataty, pomidory,
- dzikie rośliny: np. podagrycznik, pokrzywa, bluszczyk kurdybanek, mniszek lekarski,
- sery żółte np. parmezan, gouda, cheddar, sery białe twarogowe, jogurty, maślanki, kefiry,
- miód, syrop klonowy, syrop z agawy.

Chleb na drożdżach i na zakwasie

Chleby na drożdżach są dosyć łatwe i szybkie w wykonaniu, czas wyrastania to od 1 do 3 godzin, natomiast chleby na zakwasie wymagają czasu od 3 do 12 godzin plus czas aktywowania zakwasu (zaczynu) to dodatkowo 12 - 24 godziny. Czas wyrastania chleba zależy przede wszystkim od temperatury w pomieszczeniu oraz siły zakwasu, a także zastosowanej metody. Może to być metoda II fazowa lub III fazowa. Ja z reguły stosuję metodę II fazową, dokarmiam zakwas - aktywuje go (czasem 2 - 3 krotnie), powstaje więcej zakwasu czyli zaczyn, a następnie wyrabiam ciasto - mąka plus zaczyn plus woda plus sól, ewentualnie dodatki i od razu po wyrobieniu umieszczam je w formie i zostawiam do wyrastania, odbywa się wszystko dłużej, ale jest mniej pracy. Ta metoda sprawdza się u mnie od 15 lat. Ilość wody podana w przepisach jest orientacyjna, ponieważ zależy ona od wielu czynników m.in. od chłonności mąk, temperatury i wilgotności w pomieszczeniu. Mąki różnych typów i od różnych producentów mogą inaczej chłonąć wodę, po upieczeniu kilku chlebów nauczycie się wyczuwać ile tej wody ma być, ja często wsypuję mąki „na oko" i dolewam wodę stopniowo do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Ważne, aby nie zrażać się po pierwszych próbach, jak to się mówi praktyka czyni mistrza.

ZAKWAS

Zakwas stosowany jest do spulchniania i zakwaszania ciasta chlebowego, zakwas to nic innego jak „sfermentowana mąka". W czasie jego dojrzewania namnażają się w nim rozmaite drobnoustroje, z których najważniejsze są te wytwarzające kwas mlekowy, kwas octowy oraz drożdże, które nadają pieczywu specyficzny smak i zapach.

Dodanie zakwasu do mąki powoduje, że powstały kwaśny zaczyn ulega szybkiej fermentacji, powstałe drożdże fermentują wytwarzając dwutlenek węgla dzięki któremu pieczywo wyrasta i zyskuje gąbczastą strukturę.

Zrobienie zakwasu od podstaw na prawdziwy domowy i zdrowy chleb jest bardzo łatwe, choć nieco czasochłonne. Cały proces trwa około 4-7 dni, ale nasza praca to tylko 5 minut dziennie. Później taki domowy zakwas możemy już mieć na lata, pod warunkiem, że będziemy o niego dbać. Im zakwas jest starszy tym mocniejszy i lepszy w smaku. Zakwasy używane w starych piekarniach z tradycjami mają czasami po kilkadziesiąt lub więcej lat, a najstarsze zakwasy na świecie mają nawet po kilkaset lat. Jeżeli nie chcemy robić zakwasu od początku możemy uzyskać go od kogoś kto ma taki zakwas, wystarczy jak odstąpi nam 1 łyżkę dobrego zakwasu na start.

Ja mam swój zakwas żytni prawie 15 lat i cały czas jest on aktywny, nigdy mi nie spleśniał, pięknie pracuje. Systematycznie piekę chleby (z reguły raz w tygodniu), a jak nie piekę chleba to dokarmiam swój zakwas i czeka on spokojnie w lodówce na kolejny wypiek. W czasie tych 15 lat obdarowałam dziesiątki moich znajomych zakwasem, którzy z powodzeniem pieką chleb. Czasami jak nie zadbają o swój zakwas, to wracają ponownie do mnie po kolejną porcję.

JAKIEJ MĄKI UŻYĆ DO ZAKWASU

Zakwas można zrobić z różnych mąk dobrej jakości np. z żytniej (najbardziej popularny), pszennej, gryczanej, owsianej, ryżowej, jaglanej, sorgo lub z mąk mieszanych. Najłatwiej można wyprowadzić zakwas z mąk wyższego typu (ciemniejszych) ponieważ obecne w nich zewnętrzne części ziaren zawierają mikroorganizmy sprzyjające rozmnażaniu się bakterii powodujących fermentację. Zakwas najlepiej rośnie w temperaturze 25 - 27 stopni C, może być już gotowy po 3 - 4 dniach, ale przy niższej temperaturze w pomieszczeniu proces ten może się wydłużyć do 6 - 7 dni.

ZAKWAS ŻYTNI

Vegan wege

5 dni

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka żytnia razowa typ 2000 - 200 - 300g
woda letnia (dobrej jakości, nie chlorowana) – 200-300 ml
wyparzony słoik o pojemności 1 l

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

DZIEŃ 1: Do wyparzonego słoika wsypać 50 g mąki i wlać 50 ml letniej wody. Dokładnie wymieszać, przykryć lnianą ściereczką lub gazą i zabezpieczyć gumką, odstawić w ciepłe miejsce (ale nie za gorące i nie na słońcu, bez przeciągów) na 24 godziny. Zakwas już pierwszego dnia zaczyna pracować, o czym świadczą powstające pęcherzyki powietrza.

DZIEŃ 2: Do słoika dosypać jak poprzedniego dnia 50 g mąki i dolać 50 ml letniej wody. Wymieszać i odstawić. Niektórzy zalecają odrzucenie części zaczynu z poprzedniego dnia i dopiero dosypanie kolejnej porcji mąki i dolanie wody. Ja nie odrzucam nigdy zakwasu, szkoda mi dobrej mąki. Uważam, że nic nie powinno się marnować (chyba że na odrzucie usmażymy np. placki lub racuchy lub podarujemy komuś na zakwas).

DZIEŃ 3: Trzeciego dnia pęcherzyki powietrza powinny być już wyraźnie widoczne. Należy ponownie dosypać 50 g mąki i dolać 50 ml wody, wymieszać i odstawić.

DZIEŃ 4: Zakwas może mieć mniej pęcherzyków powietrza – jest to normalne trzeciego dnia zakwas po prostu słabiej rośnie. Nie należy się zrażać tym faktem, tylko dodać kolejne 50 g mąki i 50 ml wody do słoika, wymieszać i odstawić.

DZIEŃ 5: Po 4 dniach zakwas powinien już ładnie wyrosnąć i być gotowy do użycia i upieczenia chleba. Poznamy to po tym, że w ciągu 8-12 h od dokarmienia zakwas podwoi lub nawet potroi swoją objętość, wyraźnie bąbelkuje i ma kwaśny charakterystyczny zapach. Jeżeli zakwas nie będzie jeszcze ładnie pracował należy go po 12 godzinach ponownie dokarmić i powtórzyć czynność po kolejnych 12 godzinach. Zakwas powinien mieć konsystencję gęstej śmietany.

Wskazówki dotyczące przygotowywania zakwasu:

- Zakwas, który jest dokarmiany należy przechowywać w temperaturze pokojowej w miejscu nienarażonym na bezpośrednie promieniowanie słoneczne, ani na przeciągi.
- Zakwas pozostały po użyciu do pieczenia chleba – zwykle zostawiam 1-2 łyżki-należy dokarmić mąką i wodą (20 g mąki i 20 g wody), zakręcić słoik i wstawić do lodówki. Taki zakwas może być do tygodnia (maksymalnie 10 dni) przechowywany w lodówce.
- Przed następnym pieczeniem chleba zakwas wyjmujemy z lodówki dzień wcześniej i dokarmiamy taką ilością mąki i wody, żeby uzyskać ilość zakwasu niezbędną do upieczenia chleba. Następnego dnia zakwas jest ponownie aktywny i gotowy na kolejny wypiek.
- Konsystencja zakwasu powinna być gęsta, jeśli jest lejący - należy dodać do niego więcej mąki.
- Pierwszy zakwas przeważnie nie jest silny i chleb na nim zrobiony nie jest bardzo wyrośnięty. Jest to całkowicie normalne, zakwas nabiera siły z czasem i każdy kolejny chleb jest już lepszy.

Aktywowanie uśpionego zakwasu

(1 - 2 dni przed planowanym pieczeniem chleba)

- Wieczorem przed pieczeniem należy wyjąć zakwas z lodówki.
- Zakwas dokarmić letnią wodą i mąką razową (najlepiej typ 2000). Zależnie od receptury na ciasto, którą wybierzemy, można to zrobić na oko lub kierować się odpowiednimi proporcjami, aby utrzymać zalecaną hydrację zakwasu (stosunek wody do mąki).
- W klasycznych przepisach można dokarmiać zakwas 100 g mąki żytniej lub pszennej razowej (typ 2000) oraz 100 g letniej wody. Zakwas mieszamy i odstawiamy na noc przykryty gazą lub lnianą ściereczką.
- Po ok. 8 - 10 godzinach zakwas powinien bąbelkować, to oznacza, że jest aktywny. Odmierzamy wtedy jego potrzebną część do ciasta właściwego, a pozostały zakwas w słoiku (zostawiamy około 2 łyżki zakwasu) i ponownie wkładamy do lodówki.
- Czynność powtarzamy przez każdym pieczeniem.

WARTO WIEDZIEĆ:

Zakwas przed pieczeniem chleba, najlepiej dzień wcześniej wyjąć z lodówki i dokarmić 2 razy: dosypać 3 - 4 łyżki mąki żytniej pełnoziarnistej typ 2000, dolać wodę, wymieszać, przykryć gazą i zostawić na 12 godzin w ciepłym miejscu, po 12 godzinach ponownie dokarmić zakwas i odstawić na kilka godzin, powinny pojawić się bąbelki i zakwas powinien wyraźnie urosnąć, wtedy jest aktywny i chleb lepiej urośnie.

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE

Vegan wege **5 dni**

SKŁADNIKI (2 keksówki)**:**
mąka żytnia pełnoziarnista typ 2000 - 500 g
mąka żytnia chlebowa typ 720 - 300 g
mąka pszenna graham typ 1820 (1*) - 200 g
sól - 2,5 - 3 łyżeczki
cukier - 1,5 łyżeczki
woda gazowana - 500 ml
woda przegotowana (2*) - 500 ml
zakwas - 350 ml
ulubione ziarna (3*)
opcjonalnie czarnuszka, kozieradka

DODATKOWE INFORMACJE:
1*- w sumie 1 kg mąki – generalnie mąka żytnia w większości plus pszenna, typy maki wg własnego uznania tj. grubo zmielona (żytnia typ 2000, graham 1820) lub drobno zmielona (żytnia 720, pszenna 750), im więcej mąki grubo zmielonej typ 2000/1820 tym chleb ciemniejszy i cięższy, można też, zamiast mąki pszennej graham 1850 użyć mąki pszennej chlebowej 750, wtedy chleb będzie jaśniejszy i lżejszy
2* -ilość wody może być różna, jest to około 1 l, ale zależy, od jakiego typu użyjemy mąk i od ich chłonności
3*- ziarna wg uznania (np. 3/4 szklanki. siemienia lnianego, 3/4 szklanki ziaren dyni, 3/4 szklanki ziaren słonecznika, można dodać otręby, sezam, płatki owsiane, babkę płesznik).

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Mąki, sól, cukier, zakwas (1 - 2 łyżki zostawić w słoiku) i część wody dokładnie wymieszać drewnianą łyżką lub za pomocą robota. Odłożone 2 łyżki zakwasu na następny chleb wstawić do lodówki, można przechowywać 7 - 10 dni. (Jeżeli po tym czasie nie pieczemy chleba, to zakwas dokarmiamy i znów chowamy do lodówki). Do ciasta dodajemy ulubione ziarna i ewentualnie dolewamy wodę, dokładnie wyrabiamy i przekładamy do foremek (wysmarowanych olejem i oprószonych otrębami), odstawiamy na 8 - 12 godzin (w temp. pokojowej) do wyrośnięcia. Czas wyrastania zależy od temperatury pomieszczenia i aktywności zakwasu. Przykrywamy ściereczką.

KROK 2: Po tym czasie wysmarować wierzch ciasta olejem. Wstawić do nagrzanego piekarnika (góra - dół) na 210 °C, po około 20 - 25 minutach zmniejszyć temperaturę do 180 °C, piec jeszcze 45 - 50 minut (całkowity czas pieczenia 1 h - 1 h 10 min). Po upieczeniu wyjąć chleby z foremek, studzić na kratce. Chleb zachowuje świeżość i smak około tygodnia.

CHLEB ORKISZOWO - ŻYTNI NA ZAKWASIE

Vegan wege

100 min

SKŁADNIKI (1 keksówka)**:**
mąka orkiszowa typ 1100 - 350 g
mąka żytnia pełnoziarnista typ 2000 -150 g
zakwas żytni aktywny- 150 g
sól - 1-1,5 łyżeczki
cukier - 1 łyżeczka
woda gazowana - 250 ml
woda przegotowana letnia - 250 ml
olej do posmarowania formy i chleba
otręby żytnie do posypania formy - 1 łyżka
mak do posypania chleba - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do misy robota wsypać mąki, dodać sól i cukier, wymieszać. Dodać aktywny zakwas (zakwas należy dzień wcześniej wyjąć z lodówki i dokarmić: dosypać 3-4 łyżki mąki żytniej pełnoziarnistej, dolać odrobinę wody, wymieszać, zakwas powinien mieć konsystencję gęstej śmietany, przykryć gazą i zostawić na 12 godzin w ciepłym miejscu, powinny pojawić się bąbelki i powinien urosnąć, wtedy jest aktywny) i wodę - na początku wlać około 400 ml wody i wymieszać za pomocą robota lub łyżką drewnianą, dolewać powoli pozostałą wodę w miarę potrzeby. Ilość końcowa wody zależy od chłonności mąki, mąki razowe grubiej zmielone chłoną więcej wody, mąki różnych producentów mogą być różnie zmielone i ich chłonność też będzie inna. Chleb powinien być dosyć gęsty. Chleb na zakwasie nie potrzebuje długiego wyrabiania (tj. chleby pszenne na drożdżach), wystarczy składniki dobrze wymieszać i krótko wyrobić mieszadłem. Ciasto przełożyć do keksówki posmarowanej olejem i posypanej otrębami żytnimi. Ciasto powinno sięgać do 1/2 do max 2/3 wysokości formy. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrastania.

KROK 2: Czas wyrastania chleba to kilka godzin, od 4 - 5 do nawet 10 godzin, wszystko zależy od temperatury pomieszczenia. Im cieplej, tym chleb rośnie szybciej. Jednak za wysoka temperatura (w lecie podczas upałów) też nie jest dobra. Chleb na zakwasie potrzebuje czasu, spokojnego wyrastania i ciepła, optymalnie 22 - 28 stopni, bez przeciągów. Jeżeli w pomieszczeniu jest chłodno możemy wstawić chleb do wyrastania do piekarnika nagrzanego do 30 stopni (nie więcej) lub zostawić do wyrastania nawet na całą noc.

KROK 3: Wyrośnięty chleb (będzie to widać, chleb powinien wyraźnie się podnieść i wypełnić prawie całą formę) posmarować delikatnie olejem za pomocą pędzelka i posypać makiem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 210 stopni (góra-dół). Po 20 minutach temperaturę zmniejszyć do 180 stopni i piec jeszcze 45-50 minut.

KROK 4: Upieczony chleb wyjąć z formy i ostudzić na kratce.

Nikita

CHLEB PSZENNO - ŻYTNI JASNY NA ZAKWASIE

Vegan wege

100 min

SKŁADNIKI (1 keksówka)**:**
mąka pszenna chlebowa typ 750 - 2 szklanki
mąka żytnia chlebowa typ 720 - 1 szklanka
aktywny zakwas żytni (dzień wcześniej dokarmiony) - 150 - 200 ml
woda letnia - 420 - 450 ml
sól - 1 - 1,5 łyżeczki
cukier - 1 łyżeczka
drożdże suche - szczypta
słonecznik łuskany - 3 łyżki
dynia ziarna - 3 łyżki
olej do wysmarowania formy - trochę
otręby żytnie do wyspania formy - 1 łyżka

DODATKOWE INFORMACJE:
Moja szklanka ma pojemność 300 ml. **Dokarmianie zakwasu:** zakwas należy dzień wcześniej wyjąć z lodówki i dokarmić. Do zakwasu dosypać 3-4 łyżki mąki żytniej pełnoziarnistej, dolać odrobinę letniej wody, wymieszać. Zakwas powinien mieć konsystencję gęstej śmietany, przykryć gazą i zostawić na 12 godzin w ciepłym miejscu, powinny pojawić się bąbelki i powinien urosnąć, wtedy jest aktywny. Jeżeli będzie słabo rósł to należy go ponownie dokarmić i odstawić na kolejne 10-12 godzin i dopiero wtedy użyć do wypieku chleba.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do misy robota wsypać mąki, szczyptę suchych drożdży, dodać sól i cukier, wymieszać. Dodać aktywny zakwas i wodę - na początku wlać około 350 ml wody i wymieszać za pomocą robota lub łyżką drewnianą, dolewać stopniowo pozostałą wodę. Ilość końcowa wody zależy od chłonności mąki, mąki różnych producentów mogą być różnie zmielone i ich chłonność będzie inna mimo tego samego typu. Na koniec dodać ziarna dyni i słonecznika, wymieszać. Ciasto powinno być dosyć gęste. Przełożyć je do keksówki posmarowanej olejem i posypanej otrębami żytnimi. Ciasto powinno sięgać do 1/2 (max. 2/3) wysokości formy. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrastania. Dzięki dodatkowi odrobiny drożdży proces wyrastania będzie przebiegał szybciej niż w przypadku chlebów na samym zakwasie. Jednak należy kontrolować proces wyrastania chleba. Jeżeli wypełni on prawie całą formę i będą widoczne pęcherzyki na powierzchni, to znaczy, że należy go już wstawić do piekarnika. U mnie trwało to tym razem niecałe 4 godziny. Wyrastanie tego chleba może trwać od 3 do nawet 6 godzin w zależności od temperatury.

KROK 2: Wyrośnięty chleb posmarować delikatnie olejem za pomocą pędzelka i wstawić do piekarnika nagrzanego do 210 stopni (góra-dół). Po 25 minutach temperaturę zmniejszyć do 180 stopni i piec jeszcze 40-45 minut. Upieczony chleb wyjąć z formy i ostudzić na kratce.

KROK3: Chleb kroić po ostudzeniu i podawać z ulubionymi dodatkami.

Nikita

OBWARZANKI Z ZIOŁAMI NA DROŻDŻACH

Vegan wege **120 min**

SKŁADNIKI (14 porcji)**:**
mąka pszenna chlebowa - 500 g
bazylia świeża kilka listków
natka pietruszki kilka listków
szczypiorek czosnkowy posiekany drobno - 2 łyżki
koperek - kilka listków
woda - 220 ml
drożdże świeże - 30 g
sól - 1 - 1,5 łyżeczki
oliwa - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do misy robota wsypać mąkę, dodać pokruszone drożdże, sól, oliwę i wodę. Za pomocą haka wyrobić ciasto przez około 5 minut. Bazylię, natkę, szczypiorek i koperek drobniutko posiekać, dodać do ciasta i jeszcze przez chwilę wyrobić. Ciasto pozostawić na 45-60 minut do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.

KROK 2: Wyrośnięte ciasto przełożyć na oprószony mąką blat, podzielić na 14-15 równych części i z każdej uformować wałek. Każdy wałek skręcić kilka razy, chwytając za końce po obu stronach, następnie skleić je formując kształt obwarzanka. Ułożyć na przygotowanych wcześniej 2 blachach, odstawić do wyrośnięcia na kolejne 15 - 20 min.

KROK 3: W tym czasie rozgrzać piekarnik do temp. 220°C. Bułki posmarować olejem za pomocą pędzelka.

KROK 4: Piec 15 minut.

KROK 5: Podawać po ostudzeniu z dodatkiem masła, domowej pasty, hummusu lub innych ulubionych dodatków.

Nikita

DOMOWE BUŁECZKI WROCŁAWSKIE

wege **100 min**

SKŁADNIKI (9 porcji)**:**
mąka pszenna (typ 480-550) - 500 g
drożdże świeże - 20 g
mleko letnie - 150 ml
woda - 150 ml
masło miękkie - 2 łyżki
sól - 1-1,5 łyżeczki
cukier - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Drożdże rozpuścić razem z cukrem w 1/2 szklanki ciepłego mleka, odstawić na 10 minut. W międzyczasie do misy robota wsypać mąkę, wlać pozostałe mleko, wodę, miękkie masło i sól. Dodać podrośnięte drożdże z mlekiem i wyrobić gładkie ciasto za pomocą haka. Czas wyrabiania około 5 minut. Ciasto pozostawić w misie na 40-60 min do wyrośnięcia, przykryć ściereczką. Po tym czasie ciasto na ponownie przemieszać i przełożyć na lekko oprószony mąką blat, uformować wałek i podzielić go na 9 równych kawałków. Uformować okrągłe bułki, ułożyć na przygotowanej wcześniej blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 2: Bułki lekko spłaszczyć i oprószyć mąką, a następnie za pomocą tępej strony noża w każdej bułce wykonać podłużne wgłębienie, dociskając prawie aż do blachy.

KROK 3: Przykryć czystą ściereczką kuchenną, odstawić do wyrośnięcia na 20-25 minut. Pod koniec czasu wyrastania nagrzać piekarnik do 200 stopni (góra-dół).

KROK 4: Bułeczki piec 15-20 minut.

KROK 5: Podawać z ulubionymi dodatkami. Bułeczki wrocławskie są pyszne i mięciutkie nawet na drugi dzień.

Nikita

SEROWE PALUCHY Z OLIWKAMI

wege **90 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka pszenna chlebowa - 350 g
drożdże świeże - 15 g
woda - 200 ml
sól - 1 łyżeczka
oliwa z oliwek - 2 łyżki
ser gruyère - 120 g
oliwki czarne - 100-120 g
jajo do posmarowania (roztrzepane) - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Ser gruyère zetrzeć na tarce lub rozdrobnić za pomocą blendera / malaksera. Oliwki również rozdrobnić.

KROK 2: Letnią wodę, oliwę i drożdże wymieszać, odstawić na 15 minut. Do misy robota wsypać mąkę, sól, dodać zaczyn drożdżowy. Wyrobić ciasto za pomocą haka. Dodać połowę rozdrobnionego wcześniej sera i oliwki, wyrobić ciasto (około 2-3 minuty). Ciasto w misce przykryć folią spożywczą, pozostawić do wyrośnięcia na około 30-35 minut.

KROK 3: Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Wyrośnięte ciasto przełożyć na oprószony mąką blat, podzielić na 3 równe części. Z każdej części uformować cienki wałek (o średnicy około 4 cm). Paluchy ułożyć na blasze do pieczenia, przykryć ściereczką kuchenną, pozostawić do wyrośnięcia na kolejne 30 minut. Rozgrzać piekarnik do temp. 210°C.

KROK 4: Paluchy posmarować roztrzepanym jajkiem za pomocą pędzelka.

KROK 5: Paluchy posypać pozostałym rozdrobnionym serem.

KROK 6: Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 15 - 20 minut.

KROK 7: Można odawać na ciepło i na zimno z wybranym sosem lub dipem oraz zieloną sałatą.

Nikita

ŻUREK W CHLEBKU

50 min

SKŁADNIKI (6 porcji)**:**
chleb na zakwasie - 1 plaster
mąka żytnia typ 2000 - 1 szklanka
woda - 1 litr
czosnek - 1 ząbek
ziele angielskie - 3 szt.
liść laurowy - 1 szt.
biała surowa kiełbaska - 1/2 kg
majeranek do smaku
cebula - 1 szt.
sól - do smaku
pieprz - do smaku
podgardle wędzone - 20 dag
jajka - 6 szt.
małe chlebki - 6 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Przygotować zakwas: do słoika wlać wodę wymieszać z mąką, kromką chleba i przyprawami. Odstawić pod przykryciem ze ściereczki w ciepłe miejsce na 6-7 dni. Do przygotowania żurku potrzebujemy 0,5 litra zakwasu.

KROK 2: Podgardle pokroić w kostkę podobnie cebulkę razem podsmażyć. Kiełbaskę włożyć do garnka i zalać wodą dodać podsmażone podgardle i cebulkę gotować około 20 minut. Wlać zakwas na żurek i gotować jeszcze 5 minut. Przyprawić do smaku solą pieprzem i majerankiem.

KROK 3: Kiełbaskę wyjąć z żurku i pokroić na plastry. Jajka ugotować na twardo obrać i pokroić w plastry. Żurek przelać do miseczek chlebowych, włożyć plastry kiełbaski i jajka.

paulina2157

ZAKŁAD MIĘSNY WASĄG

WASĄG

WĘDLINY EKOLOGICZNE

Wielkanoc

NA ŚWIĄTECZNYM STOLE

WASĄG · WĘDLINY EKOLOGICZNE · OD 1991 ROKU

WĘDLINY EKOLOGICZNE

w zasięgu ręki

PL -EKO-09
ROLNICTWO EU

POLSKA IZBA ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ PIŻE

Przestaw się na eko w 2023 roku!

- **Czym jest żywność ekologiczna? Jak wytwarzane są produkty eko zwane też bio?**
- **Co oznacza symbol Euroliścia na produktach?**

Na te i inne pytania konsumentów odpowiada kampania **„Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia"** Polskiej Izby Żywności Ekologicznej, której celem jest budowanie świadomości i rozpoznawalności dla unijnego systemu jakości rolnictwa ekologicznego, a także promocja ekologicznej żywności certyfikowanej. Więcej o kampanii na **www.przestawsienaeko.eu**. Kampania jest współfinansowana przez Unię Europejską.

GDZIE ZNAJDUJE SIĘ POLSKA NA EKO MAPIE?

Żywność ekologiczna stanowi w Polsce ok. 0,5 % konsumowanej żywności, a wydatki polskich konsumentów na bio produkty są niewielkie w porównaniu z krajami Europy Zachodniej czy Skandynawii. Na żywność certyfikowaną wydajemy zaledwie 8 euro na rok, podczas gdy Skandynawowie ponad 200 euro! A rynek polskiej eko żywności ma ogromny potencjał zarówno do zwiększania produkcji bio produktów, jak i zwiększenia lokalnej konsumpcji eko żywności. Dlatego należy wspierać jego rozwój, by zapewnić konsumentom dostępność do dobrych, certyfikowanych produktów.

DO KOGO KIEROWANE SĄ DZIAŁANIA?

Sytuacja pandemiczna zmieniła zachowania zakupowe – chcemy dokonywać dobrych, świadomych wyborów, które mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie i odporność. Zwracamy uwagę na pochodzenie produktów, sposób ich wytwarzania i skład. W produktach, które wkładamy do naszych koszyków – w sklepach stacjonarnych i podczas wirtualnych zakupów – poszukujemy autentyczności, wiarygodności i przede wszystkim jakości, którą zapewniają nam produkty ekologiczne.
Dlatego też działania promocyjne kampanii kierowane są do osób, które szukają rzetelnych informacji na temat żywności ekologicznej: producentów, przetwórców, biznesów i przede wszystkim konsumentów, stawiających pierwsze EKO kroki.

O CZYM JEST MOWA W KAMPANII?

Żywność ekologiczna ma wiele istotnych, złożonych aspektów, a każdy z nich trzeba przedstawić odbiorcom. Kampania ma zadanie pokazać konsumentom, dlaczego żywność ekologiczna to dobry wybór dla nas i dla środowiska oraz jak w prosty sposób możemy przestawić się na eko, dokonując codziennych wyborów. Zwraca też uwagę konsumentów na to, czym powinni się kierować przy wyborze bio żywności.

PLANY POLSKIEJ IZBY ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ NA 2023 ROK

Oprócz kontynuowania kampanii „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia" Polska Izba Żywności Ekologicznej w 2023 roku w lutym uczestniczy w największych na świecie targach dotyczących ekożywności – BIOFACH 2023 oraz organizuje Polskie Forum Żywności Ekologicznej w ramach targów BIOEXPO w Polsce w październiku.

Aleksandra Stronkowska

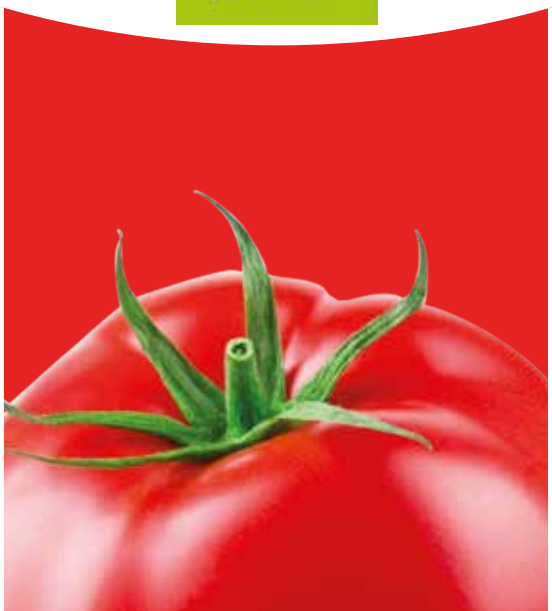
Bio Planet

ŚWIEŻE, EKOLOGICZNE

Warzywa i owoce

BEZ GMO
BEZ PESTYCYDÓW
100 % BIO

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



Specjaliści
od świeżych warzyw i owoców

Dlaczego ekologiczne są najlepsze, skąd pochodzą i jak się o nie dba, zapytaliśmy specjalistę, który codziennie mierzy się z wyzwaniami najbardziej wymagającej grupy produktów.

Rafał Przygoda
- Dyrektor Departamentu Zakupów (warzywa i owoce) - Bio Planet

Katarzyna Malewska: *Czy warto kupować warzywa i owoce cały rok, a może wybierać tylko te sezonowe?*
Rafał Przygoda: Najsmaczniejsze i najzdrowsze warzywa i owoce są w pełni sezonu. Niestety w sklepach często można natknąć się na warzywa czy owoce, które były zbierane niedojrzałe, aby mogły być przechowywane jak najdłużej. Natomiast my, dzięki wzrostowi świadomości wielu Klientów i ogromnemu zainteresowaniu, mamy możliwość szybkiego sprowadzania do nas wielu owoców i warzyw wyhodowanych w ekologicznych warunkach z miejsc, gdzie czasem sezon trwa wiele miesięcy. Stawiając wyłącznie na ekologiczne warzywa czy owoce mamy pewność, że dostarczamy naszym Klientom wyłącznie korzyści, bez niepotrzebnej chemii.

Katarzyna Malewska: *Co roku jesteśmy atakowani informacjami, że nowalijki są „pędzone" i pełne pestycydów, jak to się ma do eko nowalijek?*
Rafał Przygoda: To tzw. „pędzenie" w konwencjonalnych uprawach polega na zastosowaniu różnych środków ochrony roślin, hormonów wzrostu lub nasion GMO. Te wszystkie zabiegi umożliwiają skrócenie procesu wzrostu i szybsze zebranie obfitego plonu. Wczesną wiosną jest bardzo opłacalne ze względu na niewielką dostępność tego typu warzyw, dlatego pierwsze pojawiające się na rynku nowalijki naturalnie budzą niepokój. Co ciekawe - ten niepokój jest bezzasadny, jeśli postawimy wyłącznie na eko nowalijki. W produkcji ekologicznej, co oczywiście dotyczy także warzyw i owoców jest zabronione stosowanie m.in. GMO, hormonów wzrostu czy pestycydów. O tym, które substancje są dopuszczone w rolnictwie ekologicznym mówi Rozporządzenie Rady Ministrów Rolnictwa i Rozwoju Wsi nr 834/2007.

Katarzyna Malewska: *Jak na tle innych grup ekologicznych produktów wypadają świeże warzywa i owoce?*
Rafał Przygoda: Zauważyliśmy duży wzrost w kategorii. W ciągu ostatnich kilku lat podwoiliśmy w Bio Planet sprzedaż świeżych ekologicznych warzyw i owoców. Specjalistyczne sklepy z żywnością ekologiczną chętnie inwestują w półkę ze świeżymi warzywami i owocami, ponieważ Klienci częściej przychodzą do sklepu po świeży produkt.

Katarzyna Malewska: *Jakie jest pochodzenie świeżych warzyw i owoców Bio Planet?*
Rafał Przygoda: W trosce o środowisko staramy się pozyskiwać warzywa i owoce najbliżej jak to możliwe. Szczególnie stawiamy na bezpośrednią współpracę z polskimi rolnikami oraz sadownikami. Wymieniamy się uwagami, staramy się wspólnie rozwijać. Idąc naprzeciw oczekiwaniom Klientów oferta warzyw i owoców jest bardzo szeroka - przez co posiadamy także produkty z Europy oraz wybrane produkty egzotyczne. Dostawy od polskich rolników odbywają się codziennie, a zagraniczne dwa razy w tygodniu.

Katarzyna Malewska: *Czy przeprowadzana jest kontrola jakości po dostawie, jak to wygląda?*
Rafał Przygoda: Aby zapewnić jak najwyższą jakość oferowanych produktów ściśle kontrolujemy każdą dostawę kilkuetapowo. Przy przyjęciu dostawy, podczas przechowywania i przed dostawą do sklepu ekologicznego. W Bio Planet zatrudniamy certyfikowanych rzeczoznawców, potrafiących profesjonalnie ocenić jakość kupowanych przez nas świeżych warzyw i owoców.

Katarzyna Malewska: *W jakich warunkach przechowywane są świeże warzywa i owoce i czy stosujecie jakieś zabiegi odświeżające ?*
Rafał Przygoda: Świeże warzywa i owoce przechowujemy w specjalistycznych chłodniach z podziałem na trzy strefy o różnych temperaturach (2 °C, 6 - 8 °C, 13 °C). Każda z tych stref jest przeznaczona dla konkretnych warzyw czy owoców. Dodatkowo nie umieszczamy produktów wrażliwych na etylen, który przyspiesza proces dojrzewania (np. bananów) obok takich, które go wydzielają (np. jabłka). Nie stosujemy żadnych zabiegów odświeżających. Uważamy, że uważne kontrole jakości, odpowiednie warunki przechowywania i częste dostawy, skracające czas od „pola" do Klienta są najlepszym rozwiązaniem.

Katarzyna Malewska: *Jak szybko świeże warzywa i owoce trafiają do sklepów i w jakich warunkach są przewożone?*
Rafał Przygoda: Świeże warzywa i owoce wysyłamy w możliwie najszybszym czasie od dostawy do Bio Planet (czasem ma to miejsce już w ciągu kilku godzin po dostawie). Do przewożenia wykorzystujemy własny transport, daje to pewność zachowania ciągu chłodniczego, a co za tym idzie - wysokiej świeżości.

Katarzyna Malewska: *Jakie są wasze największe trudności w pracy ze świeżymi warzywami i owocami?*
Rafał Przygoda: Ich krótkoterminowość, ale taka jest charakterystyka rolnictwa ekologicznego. Zachowują się w sposób naturalny, mają przecież służyć naszemu zdrowiu.

Katarzyna Malewska: *A co jest najfajniejsze?*
Rafał Przygoda: Świadomość, że dzięki naszym wysiłkom zapewniamy wielu osobom lepszy dostęp do ekologicznej, świeżej, pełnej witamin i wartości odżywczych żywności. Nasz zespół codziennie napotyka liczne wyzwania. Dzięki zaangażowaniu,a także dynamice codziennej pracy zdecydowanie nie da się nudzić.

Rafał Przygoda i Marcin Kamiński, specjaliści od warzyw i owoców bio.

demeter
Ciasteczka dla dzieci, naturalne, ekologiczne
z wanilią Bourbon
demeter
MOGLi
ORGANIC
BUTTER
BISCUITS
HOMEMADE TASTE
demeter
MOGLi
ORGANIC
COCOA
BISCUITS
WITH SPELT AND BUTTER
demeter
MOGLi
ORGANIC
COCONUT
BISCUITS
WITH SPELT AND BUTTER
słodzone syropem z agawy
MOGLi
GROW WILD
MOGLi Naturkost GmbH | 12043 Berlin | mogli.de

Zielone
warzywa i owoce dlaczego warto je spożywać?

Zieloną barwę zawdzięczają chlorofilowi - substancji o wielu dobroczynnych dla naszego organizmu właściwościach. Mają najwięcej kwasu foliowego niezbędnego w diecie przyszłych mam, kobiet w ciąży czy osób cierpiących na anemię. Warto jeść szczególnie zielone warzywa i owoce niepoddane obróbce termicznej – surowe, w postaci soków, smoothie lub sałatek.

Do grupy zielonych warzyw zaliczamy wszelkie sałaty, kapusty, brukselkę, szpinak, szczaw, nać pietruszki, jarmuż, szczypiorek, koperek, rzeżuchę, fenkuł, brokuł, szparagi, paprykę zieloną, zieloną fasolkę szparagową, cukinię a także kiełki i mikro liście. Te warzywa wspierają trawienie, stymulują pracę trzustki, wątroby i jelit. Zielone warzywa stanowią podstawę wszelkich diet oczyszczających, detoksykujących oraz odchudzających. Pozytywnie oddziałując na układ nerwowy, wpłyną także na dobre samopoczucie.

CHLOROFIL - ZIELONY BARWNIK

Chlorofil został odkryty w XIX wieku, jest jednym z kluczowych składników biorących udział w procesie fotosyntezy - wytwarzania związków organicznych z materii nieorganicznej. Jest to także barwnik, który nadaje roślinom charakterystyczny, zielony kolor. Występuje między innymi w algach oraz fotosyntezujących bakteriach i gromadzi się przede wszystkim w liściach roślin oraz ich łodygach.
Chlorofil wpływa korzystnie na całokształt organizmu człowieka i wspiera różnorodne układy - od układu krążenia, po trawienny.

WŁAŚCIWOŚCI CHLOROFILU:

- oczyszcza organizm poprzez usuwanie toksyn oraz regulowanie pH organizmu;
- odbudowuje uszkodzoną florę bakteryjną w jelitach, dzięki czemu usprawnia trawienie i zapobiega wzdęciom oraz dolegliwościom żołądkowym;
- przeciwdziała takim stanom zapalnym i owrzodzeniom błony śluzowej żołądka i jelit;
- obniża zapotrzebowanie na insulinę przez co wspiera leczenie cukrzycy;
- wzmacnia układ naczyniowy, wspomaga regulację ciśnienia krwi;
- wspomaga leczenie anemii i oczyszczanie krwi;
- wzmacnia odporność, wspomaga walkę z wirusami i bakteriami, zapobiegając chorobom i zakażeniom;
- podobnie jak krzem działa przeciwstarzeniowo, dodatkowo wydłuża cykl życia naszych komórek oraz łagodzi podrażnienia skóry i wspomaga jej regenerację;
- kontroluje problemy skórne poprzez eliminację wolnych rodników, wspomaga leczenie stanów zapalnych skóry;
- zawarty w nim magnez koi nerwy i wspomaga redukcję. stresu, korzystnie oddziałując na układ nerwowy;
- stymuluje wydzielanie hormonów u kobiet, stabilizuje nieregularne cykle miesiączkowe oraz pobudza produkcję mleka;
- neutralizuje pierwiastki ciężkie w organizmie, szczególnie kadm;
- usuwa nieprzyjemny oddech i zapach ciała.

KWAS FOLIOWY (FOLACYNA, WITAMINA B9)

Skadnik ten należy do witamin rozpuszczalnych w wodzie. Określenie foliowy pochodzi od łacińskiego słowa folianum (liść), co odzwierciedla główne źródła tej substancji. Najbogatsze w ten cenny składnik są surowe lub krótko gotowane zielone warzywa, takie jak brokuły, brukselka, szparagi czy szpinak. Znajdziemy go również w podrobach, pełnoziarnistych produktach zbożowych czy drożdżach. Kwas foliowy jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania komórek układu krwiotwórczego i nerwowego. W okresie ciąży zapobiega rozwojowi wad wrodzonych cewy nerwowej u płodu. Zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych typów nowotworów.

Zawartość kwasu foliowego w wybranych artykułach spożywczych (µg/100 g produktu)	
awokado	81
brokuł	119
brukselka	130
cukinia	52
jarmuż	120
kapusta włoska	80
kiwi	17
natka pietruszki	91
sałata	75
szczypiorek	64
szparagi	150
szpinak	193
zielony groszek	90

Właściwości wybranych zielonych warzyw i owoców

BROKUŁ (IG) - 15 - to warzywo ma bardzo dużo wartości odżywczych, witamin, soli mineralnych. Zawiera mało kalorii (33 kcal na 100 g produktu) ponadto jest świetnym źródłem błonnika pokarmowego, dzięki temu syci nas na dłużej. Jest źródłem minerałów takich jak: potas, wapń, żelazo, fosfor, mangan, magnez, siarka oraz witamin: A (beta-karoten), B1, B2, B6, C, K, PP, kwas pantotenowy i kwas foliowy. Dzięki dużej ilości chromu zalecane jest cukrzykom, osobom, które mają wysoki poziom cholesterolu oraz tym, którzy mają problemy z sercem, a także anemią. Z zielonych warzyw to właśnie brokuł zawiera najwięcej sulforafanu - związku posiadającego właściwości przeciwnowotworowe. Więcej tego cennego składnika będzie jedynie w kiełkach brokuła. Aby wspomóc jego wchłanianie - należy spożywać brokuły na surowo, krótko blanszowane (1-2 min) lub gotowane na parze (do 5 min). Dodatkowym wsparciem przy wchłanianiu sulforafanu będzie spożywanie brokułów z warzywami krzyżowymi - zaliczane do tej grupy są m.in. brukselka, kalafior, kalarepa, rzepa, chrzan, jarmuż, rzodkiewka, rzeżucha, gorczyca najlepiej w musztardzie.

JARMUŻ (IG) - 15 - jest rośliną dwuletnią należącą do rodziny kapustowatych. Jadalną część jarmużu stanowią jego liście. Najpopularniejsze odmiany tego warzywa to: Niski Zielony Kędzierzawy, jego liście nie mają goryczy. Drugi zaś: Średniowysoki Zielony Kędzierzawy – jego liście mają goryczkę. Jarmuż zawiera silne przeciwutleniacze i właściwości przeciwzapalne. Stanowi źródło witamin takich jak witamina K, witamina C, karotenoidów, a także wapnia i żelaza. 100 g produktu zawiera jedynie 49 kcal. Podobnie jak brokuł jest doskonałym źródłem sulforafanu.

SAŁATA RZYMSKA (IG) - 10 - jest niskokaloryczna, 100 g produktu dostarcza 17 kcal. Charakteryzuje się wydłużonym kształtem oraz ciemnozielonymi, chrupiącymi liśćmi. Jest źródłem witamin takich jak witamina A, C, K. Zawarte w niej witaminy wspomagają odporność organizmu, mają wpływ na kondycję skóry oraz zapobiegają anemii.

NATKA PIETRUSZKI (IG) - 11 - 100 g natki zawiera 49 kcal. Natka pietruszki mimo tego, że nie jest dużych rozmiarów posiada wiele cennych składników. Dostarcza dużej ilości prowitaminy A, dzięki czemu wpływa pozytywnie na wzrok, kondycję skóry, włosów i paznokci. Jest także źródłem takich pierwiastków jak żelazo. Co ważne – wchłanianie żelaza poprawia witamina C, a natka pietruszki również ją ma.

SZPINAK (IG) - 15 - jest niskokaloryczny, zawiera jedynie 23 kcal na 100 g produktu. Najlepiej jest jadać go na surowo, gdyż poddany obróbce termicznej powoduje utratę żelaza i kwasu foliowego. Zawiera prawie wszystkie witaminy: A, C, E, K, B, a także jod, żelazo, kwas foliowy, mangan. Dzięki temu zapobiega takim chorobom jak krzywica czy anemia.

GROSZEK (IG) - 45 - jest świetnym źródłem błonnika oraz makroskładnika jakim jest białko. Warto wspomnieć, że dobrze wpływa na pracę układu trawiennego. Zmniejsza ilość złego cholesterolu we krwi. Dzięki zawartemu w nim potasowi, przeciwdziała udarowi mózgu. Posiada również wiele innych składników, którymi są: magnez, wapń, żelazo, kobalt, fluor czy sód. Nie brakuje mu też witamin z grupy B, witaminy E oraz C. 100 g groszku dostarcza 76 kcal.

ZIELONA PAPRYKA (IG) - 15 - dostarcza wielu witamin, takich jak na przykład witamina C oraz potas czy wapń. Jest bogata w beta-karoten. Reguluje przemianę materii w organizmie człowieka. Zawiera także flawonoidy, które zwalczają wolne rodniki. Wspomaga w profilaktyce przeciwnowotworowej. Poprawia również odporność. Redukuje zbyt wysokie ciśnienie tętnicze krwi. W 100 g ma jedynie 39 kcal.

OGÓREK (IG) - 15 - to warzywo w 90 proc. składa się z wody. Jest przez to niskokaloryczny (15 kcal w 100 g produktu), dlatego idealnie się sprawdzi u osób na redukcji, osób odchudzających się. Jest świetną przekąską, kiedy najdzie nas ochota na coś do schrupania. Jedzenie ogórków świetnie się sprawdzi w przypadku osób, które mają problemy z drogami moczowymi, a także z chorobami serca.

SZCZYPIOREK (IG) - 45 - posiada dużą ilość witaminy C (41 mg w 100 g). Dostarcza on nam także beta-karoten (prowitamina A), witaminy z grupy B, np. foliany i mangan. Osoby z anemią powinny dodawać szczypiorek do swoich posiłków ze względu na wysoką zawartość żelaza oraz witaminy C, która wzmacnia jego wchłanianie w organizmie. 100 g szczypiorku dostarcza 30 kcal.

SZPARAGI (IG) - 15 - bogate w wiele składników mineralnych takich jak wapń, magnez, potas czy sód. Zawierają także kwas foliowy i przeciwutleniacze, które chronią organizm przed wolnymi rodnikami i wpływają na dłuższe zachowanie młodości. Szparagi pozytywnie wpływają na wygląd naszej skóry. Działają pobudzająco na pracę nerek, a także regulują gospodarkę wodną organizmu. Są niskokaloryczne, zawierają jedynie 20 kcal w 100 g produktu.

AWOKADO (IG) - 10 - zdrowe tłuszcze i mała zawartość cukrów prostych to największe jego zalety. Osoby, które wprowadzają awokado do posiłków, w mniejszym stopniu narażone są na zespół metaboliczny, cukrzycę i choroby serca.

OLIWKI (IG) - 10 - są jednym z cenniejszych źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych, a dodatkowo zawierają w sobie mało kalorii 25 gramów, czyli ok. 10 sztuk to zaledwie 37 kilokalorii. Oliwki są wartościowe dzięki hydroksytyrozolowi. Jest on flawonoidem o działaniu przeciwutleniającym. Zwalcza w organizmie wolne rodniki, które uszkadzają m.in. lipidy błon komórkowych i odpowiadają za rozwój stanów zapalnych.

KIWI (IG) - 52 - 100 g dostarcza 60 kcal. Zaleca się jeść kiwi po ciężkim i sycącym posiłku, zwłaszcza jeśli obfitował on w białko w postaci mięsa. Kiwi zawiera w sobie enzym, który ułatwia trawienie, przez co umożliwia pozbycie się niekomfortowego uczucia przejedzenia. Ma więcej witaminy C niż słynąca z niej cytryna, bo aż 93 mg w 100 gramach, tzn. że jeden średni owoc zaspokaja 100 procent dziennego zapotrzebowania na kwas askorbinowy.

AGREST (IG) - 15 - to tylko 44 kcal w 100 gramach owoców. Stanowi źródło luteiny, należącej do grupy karotenoidów, czyli silnych przeciwutleniaczy. Może zapobiegać chorobom przewlekłym, głównie układu krążenia, i nowotworom. Agrest jako źródło luteiny działa łagodząco na oczy, jest polecany osobom, które nadmiernie eksploatują wzrok przy komputerze.

KIEŁKI NASION I MIKROLIŚCIE - to doskonałe źródło mikroelementów, soli mineralnych oraz innych składników odżywczych. Są również mniej kaloryczne od samych nasion i produktów z nich wytwarzanych. Najpopularniejsze to kiełki rzeżuchy - wyróżniają się wyraźnym i ostrym smakiem. Są niskokaloryczne, 100 g produktu dostarcza jedynie 32 kcal. To bogate źródło witamin (zwłaszcza C, PP, P, B) oraz związków mineralnych (m.in. potas, magnez, wapń, siarka). Działają pobudzająco na apetyt oraz trawienie. Ponadto skutecznie obniżają poziom cukru we krwi, co sprawia, że są szczególnie polecane cukrzykom. IG - 10. Rzeżucha posiada także właściwości wzmacniające organizm, poprawiające stan skóry, paznokci i włosów. Niemniej jednak na półkach sklepowych jest dostępnych wiele rodzajów warzyw w formie kiełków i mikroliści (brokuł, rzodkiewka, słonecznik, różnego rodzaju sałaty, wszelkie rośliny strączkowe).

Emilia Zielińska
- Departament Jakości Bio Planet

Sojade

100% SOJA FRANÇAIS

DESER SOJOWY Z BORÓWKAMI BEZGLUTENOWY
BIO 400 g - SOJADE

DESER SOJOWY MANGO BEZGLUTENOWY
BIO 150 g - SOJADE

DESER SOJOWY MALINA - MARAKUJA BEZGLUTENOWY
BIO 150 g - SOJADE

EKOLOGICZNE PRODUKTY SOJADE PROSTO Z FRANCJI!

- ☑ Wybieramy najlepsze składniki z najlepszych źródeł, aby zapewnić Ci smaczne, ekologiczne produkty.
- ☑ Od soi po ryż czy konopie, produkty Sojade są nieskończenie różnorodne.
- ☑ Sojade oferuje wszystko to, co najlepsze w naturze.

Vegan®

ORGANIC SOYA
FROM FRANCE

KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ

10 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
kasza jaglana - 1/3 szklanki
brokuł - 1/2 kg
olej do smażenia - trochę
sól - do smaku
pieprz - do smaku
zioła (ulubione) - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Kaszę jaglaną gotujemy i studzimy. Różyczki brokuła gotujemy około 5 minut i też studzimy i rozgniatamy widelcem. Następnie łączymy z kaszą, doprawiamy solą, pieprzem i ziołami. Formujemy kotlety i smażymy na małej ilości oleju. (przy dużej ilości tłuszczu będą się rozpadać).

@zdrowoprzezlife

ZIELONE SMOOTHIE ŚNIADANIOWE

20 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
banan, jabłko - po 1 szt.
jarmuż - 1 garść
pomarańcza - 1 szt.
dojrzałe, słodkie kiwi - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Owoce i jarmuż myjemy, obieramy ze skórki i pokrojone na mniejsze kawałki wkładamy do pojemnika blendera i miksujemy na gładki koktajl. Smoothie przelewamy do miseczek, posypujemy granolą i ulubionymi dodatkami.

FioletoweAparaty

ZIELONY KOKTAJL BANANOWY Z JARMUŻEM I HERBATĄ MATCHA

5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
banany - 3 szt.
jarmuż - 1 garść
herbata matcha - 1 łyżeczka
siemię lniane - 1 łyżeczka
cytryna - 0,5 szt.
woda - 2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Wszystkie składniki zmiksować na gładki koktajl i gotowe!

Dorota Wdowińska - Rozbicka

SAŁATKA Z MANGO I BRIE

20 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mango, sałata rzymska, ser brie - 1 szt.
kielki rzodkiewki - 1 garść
natka pietruszki posiekana - 1 łyżka
miód - 1 łyżka
sok z 1 cytryny
oliwa - 4 łyżki
posiekany imbir - 1 łyżeczka
sos chili słodki - 0,5 łyżeczki
posiekana kolendra świeża - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Najpierw sałatę myjemy, osuszamy i rwiemy na mniejsze kawałki. Następnie mango obieramy, odkrajamy od pestki i kroimy w kostkę. Potem ser brie kroimy w kawałki. Zaraz potem przygotowujemy sos. Następnie wszystkie składniki sosu miksujemy w blenderze i doprawiamy do smaku. Potem tuż przed podaniem sosem polewamy sałatkę, mieszamy.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

ZIELONY KOKTAJL ALOESOWY

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
sok z aloesu - 1 szklanka
banan - 1 szt.
szpinak - 2 garści
natka z pietruszki - 1 garść
sok z jednej cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera. Wycisnąć sok z cytryny uważając na pestki. Całość zmiksować na gładko.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

WITAMINOWA WIOSENNA SAŁATKA

5 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
czerwona cykoria, ogórek - 1 szt.
czerwona cebula - 1/2 szt.
rzodkiewki - 3 - 4 szt.
kiełki rzodkiewki - 2 garści
oliwki zielone - 10 szt.
ser feta - 100 g
dressing:
oliwa z oliwek - 2 łyżki
ocet jabłkowy lub sok z cytryny - 2 łyżeczki
musztarda, miód - po 1 łyżeczce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Umytą cykorię, rzodkiewki i ogórka tniemy na kawałki, a cebulkę w kostkę lub piórka. Dodajemy pokruszoną fetę oraz pocięte oliwki. W słoiczku mieszamy składniki dressingu i polewamy nim warzywa. Na koniec dodajemy do sałatki kiełki rzodkiewki.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

WYTRAWNE TRUFLOWE GRZANKI CAMEMBERT NA SŁODKO KWAŚNEJ SAŁACIE Z OWOCAMI

wege

15 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
grzanki:
kromki chleba – 6 szt.
olej truflowy – trochę
zioła prowansalskie – do smaku
ser camembert – 1 / 2 krążka
młode listki mięty – 6 szt.
sałata:
sałata rzymska – 1 główka
kiwi – 1 szt.
limonka (sok) - trochę
winogrona - kilka szt.
pomidorki koktajlowe - kilka szt.
awokado – 1 / 2 szt.
pestki granatu – 1 garść
krem z octu z modeny - trochę

KREM NA BAZIE OCTU BALSAMICZNEGO Z MODENY (GLAZE) - ALCE NERO

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1 (grzanki): Z kromek wytnij szklanką okrągłe kształty. Ser camembert potnij na 6 kawałeczków. Rozgrzej patelnię, wlej na nią trochę oleju truflowego - obsmaż delikatnie wycięte grzanki, do złotego koloru i obsyp ziołami prowansalskimi, od razu połóż kawałek camemberta i wbij w niego młode listki mięty. Z pozostałości kromek po pokrojeniu na małe kawałeczki możesz przygotować w podobny sposób grzanki np. do zupy.

KROK 2 (sałata): Oddziel liście od sałaty, umyj, odwiruj i ułóż na 2 talerzach. Umyj pomidorki, winogrona, kiwi. Kiwi obierz, pokrój na plasterki, pomidorki przetnij na połówki. Winogrona, kawałki kiwi i pomidorki ułóż na sałacie. Umyte Awokado przekrój, łyżeczką wydrąż kawałeczki miąższu. Łyżeczką i dołóż do sałaty.

KROK 3: Ułóż na talerzu po 3 grzanki, polej sosem balsamicznym, skrop sokiem z limonki i posyp pestkami granatu.

Katarzyna Malewska

Rabenhorst®

THE VERY BEST FOR YOU.

PRZYJEMNOŚĆ I ZDROWIE W HARMONII.

- Wysokiej jakości soki klasy premium
- Zawiera ważne witaminy i minerały
- Możesz zrobić sobie dobrze, dostarczając ważnych składników odżywczych

Poznaj Producenta:

www.rabenhorst-juice.com

Zespół jelita drażliwego LOW FODMAP - dieta, która Ci pomoże

Zespół jelita drażliwego (ang. irritable bowel syndrome, IBS) to przewlekłe zaburzenie czynnościowe jelit dotykające około 10 - 20 % populacji. Schorzenie to objawia się przede wszystkim dyskomfortem lub bólem brzucha połączonym z problemami z wypróżnieniem się. IBS stanowi drugą co do częstotliwości, zaraz po przeziębieniu, przyczynę nieobecności w szkole i w pracy. Przy problemach związanych z tą dolegliwością pomocne może okazać się zastosowanie diety LOW FODMAP. Dieta ta pomoże określić, z trawieniem których konkretnie produktów nasze jelita nie radzą sobie najlepiej. Jeśli zmagamy się z IBS, wykluczenie tychże produktów czasowo lub na dłuższy okres, wspomoże ogólny dobrostan naszego organizmu, tym samym podnosząc nasz komfort życia.

CO TO JEST ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO (IBS)?

Zespół jelita drażliwego to przewlekła (trwająca co najmniej 3 miesiące) choroba układu pokarmowego. W przewodzie pokarmowym chorego można zaobserwować stan zapalny w obrębie błony śluzowej, powodujący m.in. ból brzucha i problemy z trawieniem.

Dwa stany chorobowe, które często towarzyszą przebiegowi IBS to tzw. SIBO oraz IMO. Pierwszy skrót, SIBO (ang. small intestinal bacterial overgrowth), to stan, w którym jelito cienkie kolonizowane jest przez nadmierną ilość bakterii. Z kolei IMO (ang. intestinal methane overgrowth) to podobny stan, jednak w tym przypadku zamiast bakterii mamy do czynienia z nadmiarem tzw. archeonów, czyli organizmów, które produkują metan. Oba stany wiążą się z uszkodzeniem śluzówki jelita, a przez to zaburzeniami wchłaniania wartości odżywczych i wzmożonymi procesami fermentacyjnymi.

SKĄD SIĘ BIERZE ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO?

IBS występuje często na tle psychosomatycznym, tzn. jest związane z zaburzeniami psychoemocjonalnymi. Depresja, stres czy życie w samotności są dodatnio skorelowane z możliwością wystąpienia choroby. Istotną rolę pełnią także uwarunkowania genetyczne, przeżyte przeszłe infekcje oraz złe nawyki żywieniowe – te czynniki także mogą przyczynić się do zapoczątkowania schorzenia.

OBJAWY IBS

- nawracający dyskomfort lub ból w obrębie jamy brzusznej trwający przynajmniej 3 dni w miesiącu, zwykle ustępujący po wypróżnieniu,
- występowanie naprzemiennie zaparć i biegunek,
- wzdęcia,
- częste oddawanie gazów,
- wymioty,
- wczesne uczucie pełności występujące zaraz po spożyciu posiłku,
- uczucie zalegania pokarmu w żołądku,
- pieczenie w nadbrzuszu,
- częstomocz (częste oddawanie moczu, zwykle małymi porcjami),
- zgaga, bóle głowy, uczucie zmęczenia.

Jeśli podejrzewasz, że choroba ta może dotyczyć Ciebie, warto skorzystać z porady specjalisty, na przykład lekarza gastrologa czy dietetyka. Terapia psychologiczna również może przynieść efekty w tej sytuacji, ze względu na często występujące psychologiczne i emocjonalne podłoże choroby.

CO TO JEST DIETA LOW FODMAP

Dieta LOW FODMAP (inaczej L-FODMAP, dieta o niskiej zawartości FODMAP) może być pomocna przy łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego. Czym jest FODMAP? Jest to akronim od angielskich słów Low Fermentable, Oligo-, Di-, Mono- saccharides And Polyols. Inaczej, jest to dieta oparta na spożyciu pokarmów o niskiej zawartości węglowodanów przyczyniających się do wzrostu ciśnienia osmotycznego w jelitach. Pokarmy te są słabo wchłaniane, przez co ulegają fermentacji zarówno w jelicie cienkim, jak i w jelicie grubym. Podstawowe produkty należące do tej grupy to: fruktoza, laktoza, fruktany, galaktooligosacharydy i alkohole polihydroksylowe.

3 etapy diety LOW FODMAP

Stosowanie diety LOW FODMAP przebiega w trzech etapach. Poszczególne etapy mają posłużyć mapowaniu produktów jako te, które są dla nas w dłuższym okresie szkodliwe oraz te, które nie nasilają objawów IBS. Najlepiej stosować tę dietę pod nadzorem dietetyka, który uwzględni nasze indywidualne potrzeby żywieniowe.

I etap (2-6 tygodni)

Na tym etapie należy całkowicie zrezygnować ze spożywania produktów bogatych w FODMAP (wymienionych w powyższej tabeli). Dieta nie powinna jednak polegać wyłącznie na eliminacji, a zostać wzbogacona o produkty z podobnych kategorii o niskiej zawartości FODMAP. Przykładowo, zastępujemy jabłko pomarańczą, mąkę pszenną mąką kukurydzianą, a tradycyjne mleko mlekiem bez laktozy, jednak nie doprowadzamy do deficytu składników odżywczych z pojedynczych grup produktowych. Bardzo ważne jest, by etap ten nie trwał dłużej niż 6 tygodni.

II etap (6-8 tygodni)

Ten etap to tzw. reintrodukcja, czyli ponowne wprowadzanie do diety odstawionych wcześniej produktów bogatych w FODMAP. Niezwykle istotne jest, by pojedyncze podgrupy produktowe wprowadzać do diety osobno, podczas gdy rdzeniem diety powinny dalej być produkty o niskiej zawartości FODMAP. Należy także zachować kilka dni przerwy między wprowadzaniem poszczególnych grup produktowych. W ten sposób można zaobserwować, przy spożywaniu których grup produktowych objawy IBS się nasilą i rozważyć czasowe lub długotrwałe wyeliminowanie ich z codziennej diety.

III ETAP

Ostatni etap polega na ustaleniu długotrwałej, spersonalizowanej diety opartej na wnioskach wyciągniętych z etapu reintrodukcji produktów. Po upływie dłuższego czasu (np. po roku) zaleca się ponownie podjąć się przejścia dwóch pierwszych etapów diety. Może okazać się, że tolerujemy już niektóre produkty, które wcześniej wykluczaliśmy z diety.

DZIENNIK LOW FODMAP

Przy stosowaniu diety LOW FODMAP, szczególnie podczas jej drugiego etapu, pomocne będzie prowadzenia dziennika, w którym każdego dnia będziemy zapisywać spożyte posiłki oraz występujące objawy. Wystarczy do tego zwykły notes, a nawet kalendarz w telefonie.

Przykładowy schemat prowadzenia dziennika:

- Data;
- Wypisanie składników poszczególnych posiłków spożytych danego dnia
- Wypisanie towarzyszących objawów IBS i ocena samopoczucia;
- Inne informacje (np.: aktywność fizyczna, ilość snu, stosowane suplementy);
- Wartościowe będzie także napisanie podsumowania po reintrudukcji; poszczególnych kategorii żywieniowych do naszej diety.

INNE METODY LECZENIA ZESPOŁU JELITA DRAŻLIWEGO

Stosowanie diety LOW FODMAP nie jest jedyną metodą łagodzenia objawów IBS. Innymi lub komplementarnymi metodami radzenia sobie z tym schorzeniem mogą być:

- stosowanie olejku z mięty pieprzowej,
- suplementacja witaminy D3,
- spożywanie błonnika (np. babki płesznik, babki jajowatej czy błonnika akacjowego),
- zażywanie probiotyków (szczepów bakterii probiotycznych),
- aktywność fizyczna (np. joga),
- praktyka mindfulness (koncentrowanie uwagi na występujących w danej chwili wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach)
- unikanie stresu (osiągane np. poprzez medytację),
- stosowanie środków farmakologicznych (pod nadzorem lekarza).

Konstancja Strużyna

Wykaz produktów zalecanych i niezalecanych w diecie LOW FODMAP

Grupa produktów	Niska zawartość FODMAP (produkty zalecane)	Wysoka zawartość FODMAP (produkty niezalecane)
Białko	jaja, mięso, ryby, tofu	rośliny strączkowe (ciecierzyca, fasola, groch, soczewica, soja), mięso i ryby marynowane
Owoce	ananasy, banany, borówki, cytryny, jagody, kiwi, limonki, mandarynki, maliny, melony, oliwki, papaja, pomarańcze, porzeczki, rabarbar, truskawki, winogrona, żurawina	arbuzy, awokado, brzoskwinie, daktyle, gruszki, jabłka, jeżyny, mango, morele, nektarynki, śliwki, wiśnie, owoce suszone, owoce z puszki
Warzywa	bakłażan, bambus, bataty, dynia, jarmuż, kabaczek, kiełki, kukurydza, marchewki, ogórki, papryka, pasternak, pomidory, rzepa, sałata, seler, szpinak, szczypior, ziemniaki	brokuły, brukselka, cebula, czosnek, grzyby, kalafior, karczochy, koper włoski, patisony, por, szparagi
Produkty mleczne i wegańskie zamienniki mleka	sery (brie, camembert, feta, parmezan, szwajcarski, żółty), mleko bez laktozy, roślinne mleka wegańskie (migdałowe, owsiane, ryżowe), smarowidła (masło, margaryna)	sery (mascarpone, ricotta), jogurty, lody mleczne, maślanka, mleko zawierające laktozę, mleko skondensowane, pudding, twaróg, śmietany, mleko sojowe
Produkty zbożowe	owies, quinoa (komosa ryżowa), ryż i inne bezglutenowe ziarna	jęczmień, pszenica, żyto
Słodziki	stewia, syrop klonowy	miód, słodziki (ksylitol, mannitol, maltitol, sorbitol), syrop z agawy, syrop glukozowo - fruktozowy
Orzechy i nasiona	migdały, orzechy laskowe, macadamia, pekan, włoskie, orzeszki ziemne, piniowe, pestki dyni, sezam, słonecznik	orzechy nerkowca, pistacje

CIASTO BANANOWE LOW FODMAP

wege

90 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
błonnik witalny - 3 łyżki
wrząca woda - 2/3 szklanki
dojrzałe banany - 6 szt.
sok z cytryny - 1/2 szt.
mąka gryczana - 2/3 szklanki
mąka owsiana bezglutenowa - 2/3 szklanki
soda oczyszczona - 1 łyżka
imbir mielony - 1 łyżka
kakao - 1 łyżka
cynamon - 1 łyżeczka
cukier brązowy - 2 łyżki
masło klarowane - 2 łyżki
płatki owsiane bezglutenowe - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Zalej błonnik witalny wrzątkiem. Pozostaw na 10 minut. Rozgnieć banany widelcem. Skrop sokiem z cytryny. Wymieszaj w misce mąki, sodę oczyszczoną, imbir, kakao, cynamon i cukier brązowy.

KROK 2: Wlej do miski szklankę z błonnikiem, dodaj rozgniecione banany i masło klarowane. Wszystko mieszaj przez około 5-10 minut. Wyłóż foremkę papierem do pieczenia i wypełnij ją masą na ciasto. Posyp dla ozdoby płatkami owsianymi. Piecz przez 1 godzinę w temperaturze 180 °C.

Konstancja Alicja

Polecamy!

BŁONNIK WITALNY BIO - BIO PLANET

JOGURTOWIEC Z OWOCAMI LOW FODMAP

Vegan wege **40 min**

SKŁADNIKI (3 porcje)**:**
jogurt owsiany bezglutenowy - 400 ml
pektyna - 30 g
sok z cytryny - 1/2 szt.
wanilia mielona - 1/2 łyżeczki
sól - 1 szczypta
borówki - 1 garść
truskawki - 1 garść
maliny - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Wymieszaj w garnku jogurt, pektynę, sok z cytryny, wanilię oraz sól. Następnie podgrzewaj, mieszając. Gotuj przez ok. 5 minut.

KROK 2: Przelej masę do naczynia i poczekaj, aż trochę ostygnie (ok. 20 min).

KROK 3: W tym czasie umyj owoce (borówki, truskawki, maliny). Truskawki pokrój na mniejsze części.

KROK 4: Po przestygnięciu masy dodaj do niej owoce, wymieszaj. Przełóż masę do pojemnika lub do małych foremek. Włóż do lodówki na co najmniej 4 godziny.

KROK 5: Po upływie tego czasu wyjmij deser z lodówki. Możesz rozłożyć go do miseczek czy kieliszków lub podawać w foremkach.

Konstancja Alicja

OWSIANKA OVERNIGHT - VEGAN, LOW FODMAP

Vegan wege **15 min +**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
płatki owsiane bezglutenowe - 2/3 szklanki
dojrzały banan - 1 szt.
truskawki - 3 szt.
kruszone ziarna kakao - 1 łyżeczka
kakao w proszku - 1 łyżeczka
napój owsiany bezglutenowy - 2/3 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Rozgnieć banana widelcem. Wsyp płatki owsiane do miski. Truskawki umyj, pokrój i wrzuć do miski. Posyp kruszonymi ziarnami kakao i mielonym kakao. Zalej mlekiem owsianym. Wymieszaj i włóż na noc do lodówki.

KROK 2: Rano wyjmij owsiankę z lodówki, poczekaj pół godziny, aż się ogrzeje i zjedz.

Konstancja Alicja

SOK WINOGRONOWY Z NATKĄ PIETRUSZKI (DLA JELIT) LOW FODMAP

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
winogrona ciemne - 1,5 kg
natka pietruszki - 1 pęk

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Umyj składniki i wyciśnij z nich sok przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej, sok podzielić na 3 części i pić przed śniadaniem, obiadem i kolacją.

Konstancja Alicja

SOK MANDARYNKOWO-IMBIROWY (NA WITALNOŚĆ) LOW FODMAP

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mandarynki - 1,5 kg
imbir - 1 kawałek 2 cm

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Umyj mandarynki i imbir. Obierz mandarynki. Wyciśnij sok z mandarynek i imbiru przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej, sok podzielić na 3 części i pić przed śniadaniem, obiadem i kolacją.

Konstancja Alicja

BioVeri

Sezamki:
• classic
• pomarańczowe
• z miodem

LUB...

Chałwa waniliowa, na drogę!

SPAGHETTI Z PULPECIKAMI LOW FODMAP

30 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
mięso mielone wołowo - wieprzowe - 500 g
jajko - 1 szt.
przecier pomidorowy - 250 g
pomidor, pokrojony w kostkę - 1 szt.
papryka czerwona, pokrojona w kostkę - 1 szt.
bezglutenowe spaghetti - 300 - 400 g
parmezan (opcjonalnie - produkt o bardzo niskiej zawartości laktozy, odpowiedni dla diety FODMAP w małych ilościach) - do smaku
papryka ostra - 1 łyżeczka
papryka słodka - 1 łyżeczka
suszone oregano - 1 łyżeczka
suszona bazylia - łyżeczka
oliwa z oliwek - 3 łyżki
pieprz - do smaku
sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Mięso, jajko, paprykę ostrą i słodką umieszczamy w misce, doprawiamy solą i pieprzem i dokładnie mieszamy.

KROK 2: Na głębokiej patelni rozgrzewamy 3 łyżki oliwy. Lekko zwilżonymi dłońmi formujemy malutkie pulpeciki i kładziemy bezpośrednio na patelni. Obsmażamy ze wszystkich stron, delikatnie obracając pulpeciki.

KROK 3: Do pulpecików dodajemy paprykę i pomidory. Doprawiamy oregano i bazylią, przykrywamy i dusimy 5 minut. Dodajemy przecier pomidorowy, sól i pieprz. Przykrywamy i dusimy 5 minut, a następnie zdejmujemy przykrywkę i gotujemy 10 minut, żeby sos trochę zgęstniał.

KROK 4: W międzyczasie przygotowujemy makaron wg przepisu na opakowaniu.

KROK 5: Na talerze wykładamy makaron, pulpeciki i sos. Wierzch posypujemy tartym parmezanem (opcjonalnie) i podajemy. Smacznego!

Dagooshya

JAJKA Z JARMUŻEM, BATATEM I OLEJEM DYNIOWYM

wege

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
jarmuż liście - kilka
jajka - 4 szt.
batat - 1 szt.
pomidorki koktajlowe - 4 szt.
cebula - 1 szt.
olej do smażenia - trochę
olej z pestek dyni - trochę
sól, pieprz, kurkuma - do smaku
cynamon, papryka ostra - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Jajka myjemy i wycieramy. Jarmuż płuczemy i pozbawiamy twardych części i kroimy na drobne kawałki. Bataty obieramy i ścieramy na grubych oczkach. Cebulę kroimy w kosteczkę.

OLEJ DO GOTOWANIA I SMAŻENIA BIO - BIO PLANETE

KROK 2: Na patelnię wylewamy odrobinę oliwy lub oleju i wykładamy cebulkę. Jak się trochę podsmaży dodajemy bataty. Przyprawiamy. Dusimy, gdy bataty zmiękną dodajemy jarmuż i wszystko mieszamy. Robimy dołki, w które wbijamy jajka, przykrywamy pokrywką i czekamy, aż zetną się (zmienią kolor na biały). Gotową potrawę polewamy olejem z prażonych pestek dyni.

Zielenina

LEKKA SAŁATKA Z RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM

Vegan wege

5 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
ogórek - 1 szt.
rzodkiewka - 1 pęk
sałata - 1 szt.
sos sałatkowy w torebce - 1 opakowanie
sok z cytryny - 1 łyżka
olej - 3 łyżki
mikroliście jarmużu/ rzeżucha/ kiełki rzodkiewki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Przygotować sos sałatkowy według opisu na opakowaniu, ewentualnie dodać świeże zioła: pietruszka, szczypiorek, koperek.

KROK 2: Umyte warzywa pokroić na mandolinie lub za pomocą noża w cienkie plasterki.

KROK 3: Sałatę porwać i ułożyć na półmisku. Na sałacie rozłożyć rzodkiewkę i ogórka, skropić sokiem z cytryny i polać sosem sałatkowym, ewentualnie lekko posolić i popieprzyć. Wierzch posypać zieleniną.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

SOS SAŁATKOWY KOPERKOWO - ZIOŁOWY BIO - DARY NATURY

Dary Natury

PL-EKO-01

Ekologiczne HERBATKI ZIOŁOWO-OWOCOWE

/darynatury.pl /DaryNaturyKoryciny

Matcha

Zielona herbata, alternatywa kawy i wiele więcej.

Matcha ma tak wiele właściwości, że można o niej opowiadać i czytać w nieskończoność. Alternatywa kawy, przyspieszający metabolizm superfood, baza do kolorowych napojów i deserów oraz źródło antyoksydantów. Jak to się dzieje, że matcha ma tak wiele do zaoferowania? O fenomenie matchy opowiada pochodząca z Japonii Hitomi Saito, która 8 lat temu wspólnie z przyjaciółmi założyła polsko-japońską markę Moya i rozpoczęła popularyzować organiczną matchę w Polsce, a teraz również w Europie.

CO TO WŁAŚCIWIE JEST MATCHA?

Matcha to sproszkowana zielona herbata, na bazie której można przygotować napoje i desery. Najczęściej pije się ją z wodą w formie przypominającej kawowe espresso lub ze spienionym mlekiem w formie matcha latte. Matcha przypomina kawę nie tylko w sposobach serwowania. Podobnie jak kawa, ta sproszkowana zielona herbata zawiera kofeinę, przez co dodaje energii, ale efekt jest inny niż ten po wypiciu kawy. To dlatego, że w matchy obok kofeiny znajduje się również L-teanina, która działa relaksująco i wyciszająco. Efekt będący połączeniem zwiększonej energii i skupienia jest charakterystyczny właśnie dla matchy.

MATCHA POBUDZA, CZYLI MOŻE BYĆ ALTERNATYWĄ KAWY. CZEMU JESZCZE WARTO JĄ PIĆ?

Przede wszystkim zawiera katechiny EGCG, które są antyoksydantami i za to jest najbardziej ceniona. Antyoksydanty to substancje hamujące negatywne skutki oddziaływania wolnych rodników, czyli krążących w ludzkim organizmie niesparowanych atomów tlenu. Wolne rodniki atakują zdrowe cząsteczki i przyczyniają się do rozwoju chorób serca, oczu, mózgu, skóry i wielu rodzajów nowotworów. Antyoksydanty wymiatają wolne rodniki i przywracają równowagę organizmu.

Hitomi Saito,
Współzałożycielka Moya, szef kuchni, absolwentka Cordon Bleu i japońskiej szkoły ceremonii herbacianej Urasenke

Jednym z naturalnych źródeł antyoksydantów jest właśnie matcha. Matcha to również składnik wielu diet oczyszczających i odchudzających, np. diety SIRT. Przyspiesza metabolizm, oczyszcza organizm z toksyn dzięki zawartości chlorofilu oraz obniża poziom glukozy i insuliny we krwi. Według badań, osoby regularnie pijące matchę mają także niższy poziom złego cholesterolu LDL, a wyższy dobrego cholesterolu HDL.

JAK TO SIĘ DZIEJE, ŻE MATCHA JEST TAKA ZDROWA?

Zawdzięcza to unikalnej metodzie produkcji. Przed zbiorami krzewy przeznaczone na matchę zacienia się matami. Dzięki temu rośliny są odcięte od słońca i zaczynają produkować więcej składników odżywczych, takich jak chlorofil, kofeina, L-teanina. Po zbiorach liście są mielone w żarnach i w ten sposób otrzymuje się zielony proszek, czyli matchę. Dzięki sproszkowanej formie podczas picia matchy spożywa się całe dobro zawarte w listkach herbaty, a nie jedynie uzyskany z nich napar, jak to się dzieje w przypadku herbat liściastych i ziół.

CZY MATCHĘ PRZYRZĄDZA SIĘ W INNY SPOSÓB NIŻ NORMALNĄ HERBATĘ?
Tak. Matcha ma formę bardzo drobno zmielonego proszku. Z tego powodu zaparza się ją inaczej niż herbatę liściastą. Tradycyjny sposób przygotowania wygląda następująco. Łyżeczkę matchy wsypuje się do czarki z szerokim dnem. Zalewa się ją odrobiną przegotowanej, gorącej wody (80 st.) i rozciera po dnie przeznaczoną do tego bambusową miotełką. Następnie dolewa się więcej wody lub ulubionego mleka, soku i gotowe. Nie trzeba czekać, aż matcha się zaparzy. Nowoczesny sposób przygotowania również jest szybki i prosty. Porcję matchy wsypuje się do kubka, zalewa wybranym płynem i następnie miesza spieniaczem do mleka. Matchę można też dodać do koktajlu lub do owsianki.

JEŚLI KTOŚ DOPIERO CHCE ZACZĄĆ PIĆ MATCHĘ, TO CO POWINIEN WIEDZIEĆ?
Warto sięgnąć po matchę z dobrego źródła, żeby mieć pewność co do jej właściwości zdrowotnych oraz smaku. Inaczej łatwo się zrazić. Smak matchy jest charakterystyczny i wyrazisty, więc można zacząć od łączenia jej z mlekiem albo z sokiem pomarańczowym. Aby jak najdłużej zachować świeżość i jakość matchy, po otwarciu opakowanie najlepiej przechowywać w lodówce.

JAKIE PRZEPISY Z MATCHĄ POLECASZ NA WIOSNĘ?
Wiosna to początek sezonu na zimne napoje, dlatego gdy wyjdą pierwsze promienie słońca, polecam wypić ice matcha latte, czyli matchę z mlekiem na zimno. Można też wykorzystać sezonowe, słodkie owoce i zrobić energetyzujący koktajl z dodatkiem matchy i mleka roślinnego.

A JEŚLI NIE MATCHA, TO CZY MOŻNA ZNALEŹĆ U WAS COŚ INNEGO?
Chciałabym, żeby każdy spróbował naszych japońskich organicznych herbat liściastych. Są to herbaty równie wysokiej jakości jak matcha, jednak zupełnie inne w smaku. To wyselekcjonowana kolekcja najbardziej znanych herbat z Japonii. Obecnie mamy bardzo popularną zieloną herbatę senchę, prażoną zieloną herbatę hojichę o orzechowo-karmelowym smaku, herbatę z gałązek kukichę, intensywną w smaku zieloną herbatę banchę, zieloną herbatę z prażonym ryżem genmaichę oraz czarną japońską herbatę wakouchę.

Ceremonia parzenia Matcha

Ceremonia dla ciała i ducha

W wielu regionach świata spożywaniu tradycyjnych napojów towarzyszy ceremonia, czyli skonwencjonalizowany rytuał, obrzęd. Jakie są korzenie tych tradycji i w jakiej formie są one praktykowane w dzisiejszych czasach? Co ma nam do zaoferowania wiedza przodków przekazywana z pokolenia na pokolenia? Tego dowiesz się w tym artykule.

CO TO WŁAŚCIWIE JEST MATCHA?

Matcha (jap. 抹茶) to japońska herbata o intensywnym, zielonym kolorze i mocnym, aksamitnym smaku. Matcha jest herbatą sproszkowaną, przez co w przeciwieństwie do większości herbat, pijąc ją, spożywamy całe liście, a nie jedynie napar z liści. Właśnie dzięki temu przyswajamy wszystkie zawarte w liściach wartości odżywcze, zarówno te rozpuszczalne, jak i nierozpuszczalne w wodzie. Tradycyjne zielone herbaty, takie jak np. sencha, powstają zazwyczaj z gatunków krzewów rosnących w pełnym słońcu. Plantacja matcha wymaga jednak nieco więcej wysiłku: herbatę tę produkuje się z liści krzewów ocienianych specjalnymi bambusowymi matami. Zbiera się jedynie najmłodsze i najdorodniejsze liście, które następnie pozbawia się nerwów – tak z całych liści zostaje wyłącznie tzw. tencha (jap. 碾茶), czyli najbardziej delikatna część liścia. Tencha mielona jest na tradycyjnych, granitowych płytach, w wyniku czego powstaje zielony proszek, jakim jest matcha.

Historia herbaty matcha sięga w Japonii XIII wieku – wtedy to buddyjscy mnisi odkryli, że pomaga im ona w utrzymywaniu koncentracji podczas wielogodzinnych medytacji. Na zachodzie herbata ta została spopularyzowana dopiero w XXI wieku, m.in. za sprawą badań potwierdzających, iż jest ona niezwykle bogatym źródłem antyoksydantów, dzięki czemu przeciwdziała procesowi starzenia się. Wśród antyoksydantów zawartych w matchy na szczególną uwagę zasługują katechiny – zmniejszają one ryzyko miażdżycy, obniżają poziom cholesterolu oraz działają przeciwbakteryjnie i antywirusowo. Dodatkowo matcha uspokaja i relaksuje oraz poprawia pamięć i koncentrację, za co była tak bardzo ceniona przez buddyjskich mnichów. Jeśli planujemy codzienne picie matcha, warto wybierać tę, która pochodzi z upraw ekologicznych, ponieważ najtańsza matcha może być zanieczyszczona pestycydami oraz arsenem. Ze względu na to, że pijąc matcha spożywamy cały liść, jest ona źródłem szczawianów, dlatego częste sięganie po ten napój nie jest zalecane dla osób z kamicą nerkową, dną moczową czy niektórymi chorobami reumatycznymi.

CEREMONIA CHANOYU

Ceremonia herbaty matcha praktykowana do dziś w Japonii nazywa się chanoyu (jap. 茶の湯), co dosłownie oznacza „wrzątek na herbatę". W rzeczywistości jednak przebieg tego obrządku nie jest tak prosty, jak wynikałoby z nazwy. Zgodnie z tradycją ceremonia ta powinna być poprzedzona spacerem po ogrodzie, mającym ukoić zmysły i oczyścić umysł. Po spacerze goście ceremonii wchodzą do specjalnego pomieszczenia używanego wyłącznie do picia herbaty, które nazywa się chashitsu (jap. 茶室, dosłownie: pokój herbaty).

Tam starannie, przy użyciu kawałka jedwabiu, wyciera się wszystkie akcesoria potrzebne do przygotowania matcha. Cała ceremonia odbywa się w zupełnej ciszy, co ma sprzyjać skupieniu i odczuwaniu teraźniejszej chwili. Po przygotowaniu herbaty, gospodarz podaje matcha do skosztowania pierwszemu gościowi. Ten, otrzymawszy herbatę, obraca ją dwa razy zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wypija napój, po czym przeciera prawym kciukiem brzeg czarki, obraca ją dwa razy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i oddaje gospodarzowi. Gospodarz oczyszcza naczynie i zajmuje się przygotowaniem herbaty dla kolejnego gościa.

PRZYGOTOWANIE MATCHA W DOMU

Tradycyjny rytuał matcha praktykowany jest w Japonii do dziś – nawet w japońskich liceach istnieją kluby ceremonialnego przygotowywania herbaty. Napój, w nieco mniej sformalizowanej formie, możesz jednak przygotować i dziś we własnym domu, nie potrzebując do tego specjalnego pomieszczenia. Samo przygotowanie herbaty może zająć ci nawet... mniej niż minutę! Potrzebne będą Ci do tego:

SKŁADNIKI:
herbata matcha
gorąca woda
opcjonalnie: napój roślinny (jeśli zamierzasz przygotować tzw. matcha latte)

PRZYBORY (metoda tradycyjna):
czarka (matchawan)
bambusowa trzepaczka (chasen)
bambusowa łyżeczka (chashaku)

PRZYBORY (metoda nowoczesna):
dowolne naczynie
elektryczny spieniacz do mleka
łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA (metoda tradycyjna):
Wsyp dwie bambusowe łyżeczki herbaty matcha do czarki i zalej 100 ml gorącej wody (ok. 80 °C). Intensywnie mieszaj napój trzepaczką aż do powstania gęstej, zielonej piany (zajmuje to zazwyczaj ok. pół minuty). Taka matcha jest gotowa do spożycia – jeśli jednak preferujesz mniej intensywne napoje, możesz dolać do niej więcej ciepłej wody. By uzyskać matcha latte, zamiast wody dolej do herbaty mleko lub napój roślinny, np. owsiany, orkiszowy lub sojowy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA (metoda nowoczesna):
Wsyp jedną łyżeczkę herbaty matcha do zwykłego kubka lub szklanki i zalej 100 ml gorącej wody (ok. 80 °C). Napój dokładnie wymieszaj przy pomocy spieniacza do mleka. Podobnie jak w przypadku matcha sporządzanej metodą tradycyjną, napój możesz uzupełnić wodą lub napojem roślinnym.

Konstancja Strużyna

Polecamy! Matcha

HERBATA ZIELONA MATCHA BIO - BIO PLANET

HERBATA ZIELONA Z CYTRYNĄ I MATCHĄ (GREEN TEA MATCHA LEMON) BIO - YOGI TEA

NAPÓJ ENERGETYZUJĄCY HERBATA MATCHA BIO - MATCHA MAGIC

MIÓD WIELOKWIATOWY Z MATCHĄ BIO - MOYA MATCHA

BUDYŃ Z HERBATĄ MATCHA O SMAKU ANANASOWYM BEZGLUTENOWY - AMYLON

NAPÓJ Z ZIELONEJ HERBATY MATCHA BEZGLUTENOWY BIO - YOKO

SOK WIELOOWOCOWY DETOX Z BURAKIEM, MATCHĄ I SPIRULINĄ NFC - RABENHORST

JOGURT MATCHA Z KIWI I LAWENDĄ

wege

5 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
jogurt (sojowy, kokosowy, krowi, owczy) - 300 ml
herbata matcha - 2 łyżeczki
miód - do smaku
kiwi - 1 szt.
mięta - kilka listków
lawenda lub bratki - kwiatki - kilka
chipsy kokosowe - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Jogurt mieszamy z matcha, dolewamy miód i mieszany. Dodajemy posiekane liski mięty. Wlewamy do szklaneczek, a wierzch dekorujemy kiwi, kokosem i kwiatkami lawendy.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

KASZKA MANNA Z HERBATĄ MATCHA

Vegan wege

20 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
mleko roślinne - 2 szklanki
kaszka manna - 6 łyżek
rodzynki - 1/2 szklanki
aromat migdałowy - 1 łyżeczka
olej kokosowy - 1 łyżeczka
herbata matcha - 2 łyżeczki
ksylitol - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do garnka wlewamy mleko, dodajemy rodzynki, olej, aromat migdałowy i podgrzewamy. Sprawdzamy smak – teraz jest okazja, by dosłodzić, jeśli mamy ochotę.

KROK 2: Na gotujące się mleko wsypujemy cienką strużką kaszę manną i matcha, cały czas wszystko dynamicznie mieszając. Gotujemy jeszcze w zależności od kaszki od 2 do 10 minut. Kaszę wylewamy do miseczek – podajemy na ciepło

Dorota Wdowińska - Rozbicka

BUDYŃ JAGLANY Z HERBATĄ MATCHA, NERKOWCAMI I ŻURAWINĄ

wege

20 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kasza jaglana - 3/4 szklanki
napój roślinny bezglutenowy - 500 ml
herbata matcha - 1 łyżka
miód - 1-2 łyżka
orzechy nerkowca (garść) lub krem z nerkowców - 1 łyżka
suszona żurawina - garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Namoczyć nerkowce (kilka pozostaw do posypania na wierzch). Kaszę jaglaną przelać wrzątkiem, przesypać do garnka zalać napojem np. sojowym. Po 15 minutach od gotowania sprawdzić czy kasza jest miękka. Zmiksować na krem, dodać miód, herbatę matcha, nerkowce lub łyżkę kremu z nerkowców.

KROK 2: Przełożyć do naczyń i posypać posiekaną żurawiną i nerkowcami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

ZIELONE NALEŚNIKI Z MATCHA

Vegan wege

15 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
mąka orkiszowa jasna - 1 i 1/2 szklanki
herbata matcha - 2 łyżeczki
erytrytol - 1 łyżka
ekstrakt waniliowy - 1 łyżeczka
jajka - 2 szt.
mleko roślinne - 1 szklanka
woda - 1/2 szklanki
olej - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Wszystkie składniki miksujemy na gładkie ciasto. Rozgrzewamy patelnię i spryskujemy ją olejem, wylewamy porcje ciasta i smażymy naleśniki na złoto z obu stron.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

WYTRAWNE KULKI Z MATCHĄ - RAW VEGAN

30 min

SKŁADNIKI (3 porcje)**:**
pulpa po wyciskaniu soku marchewkowego lub tarta marchewka - 2 szklanki
pestki dyni - 1/3 szklanki
pestki słonecznika - 1/2 szklanki
ząbki czosnku - 3 szt.
szpinak - 30 g
herbata zielona matcha - 2 łyżki
papryka słodka - 1 łyżeczka
majeranek - 1 łyżeczka
sól, pieprz szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Zblenduj wszystkie składniki i uformuj z nich kulki. Susz nad kaloryferem lub w dehydratorze przez 16 godzin w temperaturze 40 stopni. Smacznego!

Konstancja Alicja

WANILIOWA MATCHA LATTE

10 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
matcha - 1 łyżeczka
zimna woda - 3 łyżki
wrząca woda - 150 ml
mleko migdałowe - 100 ml
cukier z prawdziwą wanilią - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Do miseczki lub specjalnej czarki wsyp herbaciany proszek i wlej niewielką ilość zimnej wody, np. 3 łyżki. Następnie za pomocą bambusowej miotełki (chasen) lub spieniacza do mleka, dokładnie wymieszaj składniki. Całość przelej do filiżanki. Teraz wlej gorącą wodę, dodaj cukier z wanilią oraz mleko migdałowe. Całość ponownie spień, tak aby powstała pianka.

Zdrowie na języku

BIAŁKOWE WYTRAWNE NALEŚNIKI

wege

20 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
naleśniki:
białko ryżowe - 20 g
białko z pestek dyni - 20 g
mąka ryżowa - 80 g
mleko roślinne - 2 szklanki
jaja - 4 szt.
zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
sól - do smaku
pieprz do smaku
farsz:
cebula duża - 1 szt.
pieczarki - 600 g
sól - do smaku
pieprz - do smaku
sos:
pulpa pomidorowa - 250 ml
czosnek - 1 - 2 ząbek
dekoracja: rukola, kiełki lub mikroliście kilka listków
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Miksujemy ze sobą wszystkie składniki ciasta naleśnikowego. W zależności od wchłonięcia płynu można dodać jeszcze trochę napoju, wody gazowanej lub wody, aby konsystencja ciasta była odpowiednia do rozlania na patelni. Rozgrzewamy tłuszcz na patelni i smażymy naleśniki.

KROK 2: Na drugiej patelni rozgrzewamy olej i dusimy pokrojoną w kostkę cebulę, dodajemy pieczarki, lekko je solimy i pieprzymy. Dusimy do odparowania wody z pieczarek.

KROK 3: Na trzeciej patelni rozgrzewamy lekko olej i wrzucamy przeciśnięty przez praskę czosnek, niemalże od razu wlewamy pulpę pomidorową i chwilę dusimy. Możemy doprawić solą i pieprzem.

KROK 4: Do naleśnika nakładamy porcję farszu z pieczarek, zawijamy lub składamy, polewamy pomidorowym sosem i układamy zielone liście.

biogol

BIAŁKOWA TARTA

wege

50 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
tarta:
mąka ryżowa - 1/2 szklanki
mąka gryczana jasna - 1/2 szklanki
białko roślinne np. ryżowe lub z pestek dyni - 2 łyżki
masło lub olej kokosowy - 50 g
woda zimna - 2 - 3 łyżki
przyprawa prowansalska - 1/2 łyżeczki
sól - do smaku
farsz:
szpinak - 200 g
czosnek - 2 ząbki
serek kozi - 200 g
suszone pomidory z oliwy - 8 szt.
dekoracja:
pomidorki koktajlowe - 8 szt.
zielone liście - szpinak, rukola, mikrolistki lub kiełki garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Tłuszcz kokosowy lub masło kroimy nożem, dodajemy pozostałe składniki i zagniatamy szybko ciasto - możemy skorzystać z robota i pociąć ciasto nożem. Sklejamy ciasto w kulę, a następnie wałkujemy między dwoma papierami do pieczenia na wielkość tarty + 1 cm.

KROK 2: Wykładamy ciasto na tarcie tworząc brzeg. Zawijamy w folię i odkładamy na chwilę do lodówki lub zamrażarki. Po godzinie lub z zamrażalki nawet po kilku dniach wyciągamy ciasto, nakłuwamy i wkładamy do nagrzanego piekarnika na 15 - 20 minut 180 °C stopni, grzanie góra - dół.

KROK 3: Farsz rozpoczynamy od podgrzania oleju i przeciśniętego przez praskę czosnku, krótko dusimy. Dodajemy liście szpinaku, dusimy. Dodajemy pocięte pomidory suszone z oliwy. Dodajemy ser kozi, mieszamy, krótko dusimy. Na podpieczoną tartę wykładamy farsz (może być nawet ciepły) i wkładamy do piekarnika na 15 minut 180 °C stopni, grzanie góra - dół. Zapiekamy jeszcze ok. 15 minut. Dekorujemy upieczoną tartę przeciętymi na pół pomidorkami koktajlowymi i zielonymi liśćmi.

biogol

BIAŁKOWY KOKTAJL KAKAOWY

wege

5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mleko lub napój jaglany - 300 ml
białko słonecznikowe - 40 g
kakao w proszku - może być surowe - 1 łyżeczka
daktyle sproszkowane (opcjonalnie) - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Wszystkie składniki wrzucamy do szejkera i potrząsamy. Po odczekaniu kilku minut napój robi się bardziej kremowy.

biogol

BIAŁKOWE LODY BIAŁO - CZERWONE

Vegan wege

5 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
truskawki mrożone - 300 g
banan dojrzały mrożony w kawałkach - 1 szt.
białko ryżowe - 15 g
daktyle suszone lub świeże - 4 sztuki
bita pianka kokosowa - 1/2 opakowania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Daktyle moczymy w wodzie przez co najmniej 5 minut. Truskawki i banana wyciągamy z zamrażarki, aby chwilę odtajały. Miksujemy truskawki, banany, daktyle i białko. Oddzielnie miksujemy śmietankę kokosową na puch. Do szklaneczki lub pucharka przekładamy truskawki, a następnie kokosową piankę.

biogol

bioGol

ZADBAJ O BIAŁKO
w diecie...

...z EKOLOGICZNYM
BIAŁKIEM ROŚLINNYM BIOGOL

POLSKA FIRMA

POZNAJ PRODUCENTA:

Bio Planet

GUMA GUAR

NATURALNY ZAGĘSTNIK O NEUTRALNYM SMAKU I ZAPACHU. IDEALNY WEGAŃSKI ZAMIENNIK ŻELATYNY!

WKRÓTCE ZMIANA SERII NA SUPERFOODS

9 faktów, które udowadniają, że Guma Guar jest naprawdę Super!

Przez wiele lat była na „cenzurowanym", niedoceniana, a wręcz unikana, może trochę niesprawiedliwie? Ktoś kiedyś uznał, że dzięki swoim cudownym właściwościom będzie dobrym składnikiem poprawiającym walory produktów z niskiej jakości składników. Nadszedł czas by odkryć ją na nowo i pokochać jej zalety.

1 Jest naturalna

Pozyskiwana jest z bielma nasion rośliny strączkowej Cyamopsis tetragondoloba, zwyczajowo nazywanej guar. Uprawia się ją głównie w Indiach, rośnie na obszarach półpustynnych, gdzie inne rośliny nie byłyby w stanie przeżyć.

2 Sprawi, że pieczywo bez glutenu będzie puszyste

W produkcji pieczywa bezglutenowego może zastąpić gluten, powoduje zwiększenie objętości pieczywa, pomaga uzyskać odpowiednią strukturę wypieku. Guma guar pozwala uzyskać dobrej jakości pieczywo bezglutenowe bazujące na skrobi kukurydzianej, czy ryżowej, Dzięki niej ciasto lepiej się rozciąga, jest bardziej wydajne, a po upieczeniu puszyste.

3 Super zagęstnik

Idealna do zagęszczania sosów, zup, jogurtów, dobrze rozprowadza się w chłodnych płynach.

4 Magiczny składnik domowych specyfików

Pomaga stworzyć idealną konsystencję domowych maseczek pielęgnacyjnych lub np. zagęścić detergent, jeśli nie chcemy aby za szybko spłynął z czyszczonej powierzchni.

5 Obniża poziom cukru

Guma guar może obniżać poziom cukru we krwi. To rodzaj rozpuszczalnego błonnika, obniża IG potrawy, w konsekwencji spowalnia wchłanianie cukru i prowadzi do obniżenia jego poziomu we krwi. Podobnie jak inne błonniki (babka jajowata lub babka płesznik) gumę guar można wypić na czczo (5 g błonnika guar + szklanka ciepłej wody) na 5 minut przed posiłkiem. To spowoduje utworzenie się żelowej wyściółki w jelitach, która zapobiegnie zbyt gwałtownemu przedostawaniu się glukozy do krwiobiegu. Część niewchłoniętej glukozy zostanie wydalona z organizmu.

6 Obniża IG

7 Probiotyk

Wspomaga wzrost dobrych bakterii w jelitach i zmniejszając wzrost szkodliwych. Jest naturalna i bezpieczna, ale ze względu na wysoką zawartość błonnika (88 g/ 100 g), ma właściwości przeczyszczające, zatem nie przekraczajmy 15 g dziennie.

8 Źródło błonnika

Wiążę wodę, tworzy żele, zapewnia uczucie sytości = wspomaga w diecie odchudzającej.

9 Obniża cholesterol

W wielu badaniach stwierdzono, że stosowanie gumy guar prowadzi do spadku poziomu cholesterolu całkowitego (o ok. 10 do 15 %) i szkodliwej frakcji LDL (o ok. 15 do 25 %). W świetle tych danych Komisja Europejska zatwierdziła oświadczenie zdrowotne, że guma guar pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Aby takie korzystne działanie wystąpiło, należy spożyć 10 g gumy guar dziennie popijając dużą ilością wody.

PIEROGI Z BORÓWKAMI BEZGLUTENOWE

60 min

SKŁADNIKI (20 szt.)**:**
mąka ryżowa - 1/2 szklanki
mąka gryczana - 1/2 szklanki
guma guar - 1 łyżka
olej - 3 łyżki
bardzo gorąca woda - 1 szklanka
sól - szczypta
farsz:
borówki - 200 g
guma guar - 1/3 łyżeczki
sproszkowane daktyle - 2 - 3 łyżeczki
dodatki:
mleczko kokosowe do ubijania - 1 opakowanie
borówki lub inne owoce - trochę
sproszkowane daktyle - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Składniki na ciasto zalewamy gorącą, właściwie wrzącą wodą i mieszamy. Na początku łyżką, aby się nie poparzyć. Następnie ugniatamy ciasto do konsystencji miękkiej plasteliny. W razie potrzeby należy dodać łyżkę oleju i/lub trochę wody.
Ważne! Ciasto pakujemy do woreczka foliowego i odstawiamy na 20 - 30 minut, aby odpoczęło i stało się elastyczne. Tuż po wyrobieniu jest bardzo kruche i trudno ulepić pierogi.

KROK 2: Borówki myjemy, osuszamy, obsypujemy gumą guar i sproszkowanymi daktylami, potrząsamy, aby proszki oblepiły jagody.

KROK 3: Ciasto wyciągamy z woreczka. Wałkujemy na cienki placek. Aby było łatwiej - możemy wałkować ciasto między dwoma papierami do pieczenia. Ciasto nie przykleja się nam do wałka.

KROK 4: Wycinamy kółka i delikatnie wkładamy owoce i zlepiamy brzegi ciasta. Dla ozdoby możemy przycisnąć brzegi delikatnie widelcem.

KROK 5: Pierogi wkładamy partiami do wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy na lekkim ogniu 5 minut.

KROK 6: Schłodzone mleczko kokosowe do ubijania ubijamy na sztywno. Nie trzeba słodzić - jest naturalnie słodkie. Wykładamy je na pierogi, posypujemy owocami i sproszkowanymi daktylami.

Barbara Strużyna

MAJONEZ WEGAŃSKI - ZAWSZE WYCHODZI

5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
aquafaba - 150 ml
musztarda - 1 łyżeczka
ocet pomarańczowy lub jabłkowy - 2 łyżki
tahina - 2 łyżki
olej bez wyraźnego smaku - 1 szklanka
guma guar - 1 płaska łyżeczka
sól różowa himalajska lub czarna kala namak - 1/2 łyżeczki
syrop daktylowy lub z agawy (opcjonalnie) - 1 łyżka
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do wysokiego naczynia wlewamy aquafabę (ilość z jednego słoiczka lub puszki z ciecierzycą). Solimy i zaczynamy ubijać, następnie dodajemy musztardę, ocet, tahini, znów ubijamy. Następnie dodajemy olej (możemy miksować i wlewać go strumieniem).

KROK 2: Próbujemy i doprawiamy wedle uznania. Można dodać też odrobinę pieprzu i słodyczy (ja nie dodawałam), ale uważam, że majonez musi być wyrazisty, bo dodajemy go do różnych potraw, a nie jemy łyżeczką ze słoika.

KROK 3: Gdy otrzymamy konsystencję majonezu, to możemy zakończyć jego wykonanie. Gdy sos jest zbyt rzadki - możemy dodać od 1/2 do 1 płaskiej łyżeczki gumy guar w proszku i ponownie miksujemy. Dodanie gumy guar powoduje natychmiastowy efekt gęstnienia.

Barbara Strużyna

KREM Z KALAFIORA Z MANGO MAKARONEM

5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kalafior - 600 g
pietruszka - 1/2 szt.
seler - mały kawałek
ziemniak - 4 szt.
wywar warzywny lub rosół - 2 litry
woda - 1 litr
papryczka Bird's eye - 1 szt.
liść laurowy, ziele angielskie - po 2 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
sól i pieprz - do smaku
łodygi kopru i/lub natki pietruszki - 1/2 pęku
mango - 1 szt.
pestki dyni - 6 łyżek
guma guar - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Zagotowujemy wodę wraz z bulionem. Myjemy warzywa i je obieramy, kroimy w kostkę. Kalafiora dzielimy na różyczki, cebule i ząbki czosnku obieramy ze skórek. Do garnka wrzucamy białe warzywa i przyprawy, gotujemy do miękkości ziemniaków ok. 20 minut. Z zupy wyciągamy papryczkę - jeśli chcemy pikantną zupę to możemy ją zmiksować - cebulę, czosnki i łodygi zieleniny, liście laurowe i ziele angielskie. Miksujemy wszystko na krem. Jeśli zupa jest wg nas zbyt rzadka można ją zagęścić skrobią lub mąką. Np: gumę guar rozpuszczamy w szklance wody zmieszanej z zupą i wlewamy do garnka i mieszamy. Mango obieramy ze skórki i kroimy w kostkę lub ścieramy na tarce o grubych oczkach. Pestki dyni prażymy delikatnie na patelni. Zupę nalewamy, dodajemy mango i pestki dyni. Ewentualnie możemy dodać kleksa ze śmietany.

Barbara Strużyna

KISIEL RAW DLA ZDROWIA

15 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
ogórek - 500 g
natka pietruszki - pęk - 50 g
jabłka - 300 g
guma guar - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Wyciskamy sok z warzyw i owoców. Na szklankę soku dodajemy płaską łyżeczkę gumy guar i energicznie mieszamy do rozpuszczenia się proszku i zmiany w żelową konsystencję płynu.

Barbara Strużyna

Zamienniki jaj

Jajko to symbol Wielkanocy, wiosny i życia. To jeden z najbogatszych w związki mineralne, aminokwasy i witaminy składnik diety. Co, gdy nie możemy takiego jajka jeść ze względu na nasze alergie, nietolerancje pokarmowe lub przekonania. Konieczność, a także panująca moda na zastępowanie wszystkiego wszystkim, pomoże nam znaleźć przepisy, które spełnią nasze oczekiwania smakowe, ale również pomogą uzupełnić, choć w części wartości odżywcze.

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

Jeśli nie jajo, to co?

Poznaj zamienniki dla jajek, które do czego się nadają i jak je stosować

ZAMIENNIK	WŁAŚCIWOŚCI / DO CZEGO UŻYJESZ ZAMIAST JAJKA	JAK STOSOWAĆ
len mielony / chia - 1 łyżka	wiążą składniki, idealne do ciast, ciastek, chleba, omletów, kotletów, pieczeni, pasztetów	dodać 3 łyżki wody - wymieszać - odstawić na 10 min
babka jajowata - 1 łyżka		dodać 1 / 3 szkl. wody - zmiksować - odstawić na 10 min
tapioka / skrobia kukurydziana / ziemniaczana - 1 łyżka		dodać 3 łyżki wody - wymieszać
ocet jabłkowy 1 łyżka + proszek do pieczenia / soda oczyszczona - 1 / 2 łyżeczki	nadadzą puszystości, idealne do ciast, ciastek, biszkoptów, chleba, omletów, gofrów	połączyć ze sobą składniki
suszone drożdże - 1 łyżeczka		połączyć z 4 łyżkami ciepłej wody
banan - 1/2 szt.	nadadzą wilgotności, wiążą składniki, idealne do ciast, ciastek, placków, babeczek, brownie	wystarczy rozgnieść lub/i dodać do potrawy
purée (dynia / jabłko / marchew) - 1/2 szklanki		
masło orzechowe - 2 łyżki		
awokado - 1/2 szt.		
tofu - 1/2 opakowania	jajecznica	usmażyć z przyprawami
aquafaba	beza, majonez, wszędzie tam, gdzie potrzebujesz piany z białek	ubijamy wodę z gotowania ciecierzycy lub zalewę z puszki
sól czarna Kala Namak	nadaje jajeczny aromat	dodać szczyptę do potrawy

Better Than Foods

Smaczne i zdrowe alternatywy dla makaronu wytwarzane z organicznej mąki Konjac

Poznaj Producenta:

PRODUKT WEGAŃSKI · VEGAN ·

PRODUKT BEZGLUTENOWY · GLUTEN FREE ·

BEZ DODATKU CUKRÓW · SUGAR FREE ·

TYLKO 9kcal w 100 g

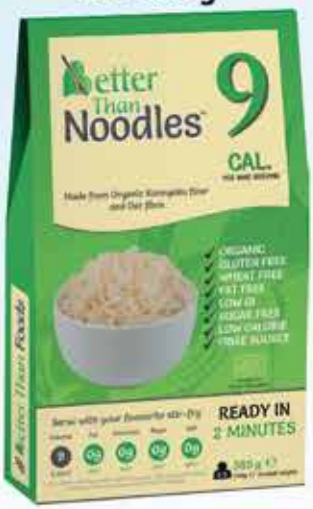
PRODUKT NISKOKALORYCZNY · FAT FREE ·

MAKARON KONJAC W KSZTAŁCIE RYŻU BEZGLUTENOWY BIO 385 g

MAKARON KONJAC TAGLIATELLE BEZGLUTENOWY BIO 385 g

MAKARON KONJAC SPAGHETTI BEZGLUTENOWY BIO 385 g

MAKARON KONJAC NOODLE THAI STYLE BEZGLUTENOWY BIO 385 g



MAKARON KONJAC NOODLE BEZGLUTENOWY BIO 385 g

MAKARON KONJAC ANGEL HAIR BEZGLUTENOWY BIO 385 g

TOFUCZNICA

10 min

SKŁADNIKI (3 porcje)**:**
tofu naturalne - 300 g
oliwa z oliwek - 1 łyżka
kurkuma - 1 łyżeczka
curry - 1 łyżeczka
zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
oregano - 1 łyżeczka
papryka słodka - 1 łyżeczka
chilli - 1 / 2 łyżeczka
czosnek granulowany - 1 szczypta
pieprz - 1 szczypta
sól - do smaku
imbir zmielony - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Tofu odsączamy na papierze kuchennym. W misce rozkruszamy go na małe kawałeczki.

KROK 2: Posypujemy je przyprawami. Najlepiej stosować się do zasady „dużo żółtych przypraw (kurkumy, curry), trochę zielonych (zioła, oregano) i trochę czerwonych (papryka, chilli)". Jeśli lubimy jakieś inne przyprawy, można spokojnie je dodać - najważniejsze, żeby przypraw było stosunkowo dużo, by tofucznica była pełna smaku.

KROK 3: Na łyżce rozgrzanej oliwy z oliwek smażymy tofucznicę około 5 minut - gdy zrobi się złocista jest już dobra.

Agnieszka Strużyna

OMLET BANANOWY BEZ JAJEK Z PROTEINOWĄ POLEWĄ

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka owsiana - 30 g
mąka ryżowa - 30 g
chia - 1 łyżeczka
dojrzały banan - 1 szt.
mleko roślinne - 100 ml
proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczki
olej kokosowy do smażenia trochę
białko roślinne - 12,5 g
kakao - 1 / 2 łyżeczki
woda - 5 - 6 łyżek
sproszkowane daktyle - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do miski wsyp mąkę owsianą i ryżową, dodaj rozgniecionego widelcem banana oraz pozostałe składniki (oprócz oleju kokosowego). Dokładnie wymieszaj, odstaw na 5 minut, aby ciasto nieco zgęstniało. Na patelni rozgrzej olej kokosowy, wlej masę na omlet. Smaż na średnim ogniu, pod przykryciem. Przewróć na drugą stronę, kiedy pojawią się pęcherzyki i smaż jeszcze kilka minut. Przygotuj sos mieszając białko z kakao, daktylami i wodą. Gotowy omlet udekoruj wybranymi dodatkami i polej przygotowanym sosem proteinowym.

Zdrowie na języku

NAJPROSTSZE MUFFINKI WEGAŃSKIE

50 min

SKŁADNIKI (12 porcji)**:**
mąka orkiszowa jasna - 1 i 1/2 szklanki
mąka gryczana - 1 i 1/2 szklanki
cukier kokosowy - 1/2 szklanki
proszek do pieczenia - 2 łyżeczki
kakao - 2 łyżki
napój owsiany - 1 i 1/2 szklanki
oliwa z oliwek - 1/4 szklanki
soda - 1/2 łyżeczki
ocet jabłkowy lub sok z cytryny - 1 łyżka
migdały lub kawałki czekolady - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Piekarnik nastawiamy na temperaturę 180 stopni. Przygotowujemy dwie miski. W jednej mieszamy mąki, cukier, proszek do pieczenia, kakao. W drugiej łączymy oliwę z napojem owsianym, octem jabłkowym i sodą.

KROK 2: Do składników mokrych dodajemy suche. Mieszamy. Ewentualnie dodajemy migdały lub kawałki czekolady. Wykładamy do foremek na muffiny (uprzednio naoliwionych). Pieczemy 30 minut w 180 °C (termoobieg).

Jescbyzycwzdrowiu

WEGAŃSKA JAJECZNO - SEZAMOWA PASTA

5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
ugotowana ciecierzyca - 1 szklanka
sól czarna kala namak - 1/2 łyżeczki
tahini - 2 łyżeczki
oliwa z oliwek - 2 łyżki
tymianek, rozmaryn - po 1 łyżeczce
pieprz czarny, mielony do smaku
woda przegotowana - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Ugotowaną ciecierzycę wsypujemy do blendera, wlewamy wodę, oliwę, czarną sól oraz tahini i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodajemy zioła i pieprz, mieszamy i przekładamy do miseczki.

Katarzyna Malewska

Polecamy!

SÓL CZARNA KALA NAMAK DROBNO MIELONA - CRYSTALLINE PLANET

Bio Planet

Daktyle
suszone

Słodka przekąska czy dodatek
do śniadania? Perfekcyjny zamiennik słodyczy,
prosto ze słonecznej Tunezji...

PRODUKT BEZGLUTENOWY · GLUTEN FREE ·

bioplanetsa
bio_planet_sa
www.bioplanet.pl

Bez cukru czy z cukrem; oto jest pytanie!

Oświadczenia „bez dodatku cukru" pojawiają się na etykietach produktów coraz częściej. Duża rzesza konsumentów próbuje ograniczać ilość spożywanego cukru, z uwagi na zagrożenie, jakie nadmierna konsumpcja niesie dla naszego zdrowia. Do rozwoju których chorób może przyczyniać się zbyt duża ilość cukru w naszej codziennej diecie? Jakiej ilości cukru nie powinniśmy przekraczać? Jakie produkty wybierać, aby nadal było słodko, ale zdrowo? O cukrze i substancjach słodzących w żywności rozmawiamy z Kamilą Koźniewską – Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet.

Dlaczego tak chętnie sięgamy po słodkie produkty?
Kamila Koźniewska: Nie ma wątpliwości, iż produkty odznaczające się wysokim poziomem słodyczy są najchętniej wybieraną grupą żywności. Już prehistoryczny człowiek potrafił odróżnić pokarmy słodkie, czyli dostarczające łatwo przyswajalnych węglowodanów i energii od produktów słonych, czyli zawierających niezbędne składniki mineralne. Najczęściej smak gorzki sygnalizował obecność toksyn, natomiast kwaśny świadczył o niedojrzałości lub nieświeżości pożywienia. Mechanizmy odpowiedzialne za odczuwanie słodkiego smaku pojawiają się u człowieka już w życiu płodowym. Z uwagi na fakt, że pierwszym pokarmem dziecka jest mleko matki zawierające laktozę, niemowlęta wykazują duże upodobanie do produktów o wysokiej słodkości. Stwarzać to może problemy z wprowadzaniem do żywienia starszych dzieci pokarmów uzupełniających (takich jak np. warzywa), które dostarczają nieco innych wrażeń smakowych. Preferowanie słodkiego smaku jest spowodowane również czynnikami społeczno-kulturowymi, takimi jak zwyczaj obdarowywania dzieci słodyczami na przykład w ramach nagrody za dobre zachowanie.

Jak wygląda historia najbardziej znanego produktu słodzącego na świecie?
Kamila Koźniewska: Najbardziej znanym produktem słodzącym jest sacharoza, nazywana cukrem stołowym. Pierwsze wzmianki na temat cukru pochodzą z IV wieku p.n.e. Początkowo otrzymywany był z trzciny cukrowej, której właściwości słodzące odkryto przypadkiem, podczas przeżuwania jej liści. Dopiero z czasem zauważono, że poprzez długotrwałe gotowanie trzciny cukrowej uzyskiwany jest syrop, który po wysuszeniu można przez długi czas przechowywać. Rozwój cukrownictwa nastąpił w VII wieku, kiedy Arabowie podczas podbojów Bliskiego Wschodu skradli sekret produkcji cukru i założyli pierwszą przemysłową cukrownię. Sprowadzenie sacharozy na europejskie stoły było możliwe dzięki wyprawom krzyżowym. Produkt ten należał wówczas do towarów luksusowych i egzotycznych, podawanych w postaci tzw. głów cukrowych, jako wykwintne danie, głównie na ucztach polskiej szlachty. Cukier nie był składnikiem potraw, służył jedynie do lizania, a przywilej ten przysługiwał wybranym domownikom. Sacharozę próbowano także pozyskać z marchwi oraz syropu klonowego, jednakże okazało się to trudne i zbyt kosztowne, aby mogło posłużyć do produkcji cukru na skalę przemysłową. Pod koniec XVIII wieku niemiecki chemik Andreas Sigismund Marggraf wyodrębnił sacharozę z niewymagających pod względem uprawy buraków cukrowych. W 1900 r. światowa produkcja sacharozy osiągnęła 11 mln ton i wzrastała każdego roku. Obecnie około 70 % produkcji cukru uzyskuje się z trzciny cukrowej, natomiast pozostałe 30 % z buraka cukrowego.

Kamila Koźniewska - Dyrektor Departament Jakości Bio Planet

Dlaczego w pewnym okresie popularny stał się syrop glukozowo-fruktozowy?
Kamila Koźniewska: Rozwijający się przemysł spożywczy wymusił na technologach żywności opracowanie składu nowych substancji słodzących o stosunkowo wysokiej sile słodzenia, tańszych niż cukier, niewpływających w znacznym stopniu na właściwości fizyczno-chemiczne produktu finalnego, które mogłyby być powszechnie stosowane do produkcji żywności różnego typu. W latach 70. ubiegłego wieku wyprodukowano więc syrop glukozowo-fruktozowy (HFCS – High Fructose Corn Syrup) otrzymywany z kukurydzy. Zawiera on 55 % fruktozy oraz 45 % glukozy. Siła słodząca syropu jest o 40 % wyższa od sacharozy, jest on więc chętnie używany w przemyśle spożywczym. Stosuje się go jako dodatek do napojów, deserów mlecznych, słodyczy, pieczywa, a nawet wędlin.

Jakie zagrożenia dla zdrowia człowieka niesie nadmierne spożycie cukru?
Kamila Koźniewska: Nadmierne spożycie produktów o wysokiej wartości energetycznej, zawierających głównie łatwo przyswajalne węglowodany w postaci sacharozy oraz syropów roślinnych jest jednym z czynników powodujących otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu sercowo-naczyniowego, zespół bezdechu sennego oraz niektóre nowotwory. Cukier sprzyja powstawaniu próchnicy zębów, zapaleniu ozębnej, paradontozy. Sprzyja również rozwojowi grzybów i drożdżaków (grzybice, kandydoza). Nadmierne spożycie cukru zakłóca gospodarkę hormonalną, jest czynnikiem powodującym niewydolność układu immunologicznego i przyspiesza procesy starzenia.

Czy można w szybki sposób znaleźć produkty bez dodatku cukru na stronie internetowej bioplanet.pl?
Kamila Koźniewska: Od niedawna tak. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom Klientów kilka miesięcy temu na naszej stronie internetowej uruchomiliśmy nowy filtr stały o nazwie bez cukru (w składnikach).

Po włączeniu filtra „bez cukru (w składnikach)" na stronie bioplanet.pl nie wyświetlają się produkty z następującymi składnikami:
- agawa sproszkowana, sok z agawy
- cukier buraczany, cukier kokosowy, cukier puder, cukier trzcinowy (jasny, brązowy demerara, panela, mascobado)
- dekstroza, dekstryna
- fruktoza
- glukoza (zwana cukrem gronowym lub winogronowym)
- melasa z trzciny cukrowej, melasa z buraka cukrowego
- miód
- sok z trzciny cukrowej
- sok i koncentrat soku z winogron
- sok i koncentrat soku jabłkowego
- syropy: daktylowy, glukozowy, glukozowo-fruktozowy, jęczmienny maltozowy, jabłkowy, klonowy, kokosowy, ryżowy, z agawy, z cukru trzcinowego, z tapioki, z winogron

Czym kierowaliście się przy wyborze powyższych składników?
Kamila Koźniewska: Głównym wyznacznikiem było Rozporządzenie (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności. W tym akcie prawnym znajdziemy informację odnośnie do oświadczenia „bez dodatku cukrów" (lub innych, podobnie brzmiących oświadczeń, które mają taki sam sens dla konsumenta) – oznacza ono, że do środka spożywczego nie zostały dodane cukry proste, dwucukry ani żadne inne środki spożywcze zastosowane ze względu na ich właściwości słodzące. Jeżeli cukry występują naturalnie w środku spożywczym, na etykiecie powinna się również znaleźć następująca informacja: „zawiera naturalnie występujące cukry".

Jakie składniki słodzące mogą być dodane do produktu zamiast cukru i które wpisują się w powyższą definicję?
Kamila Koźniewska: Cukier oraz syropy można zastąpić substancjami słodzącymi. Ich spożywanie zapewnia minimalną lub zerową podaż energii. Stosowanie słodzików (polioli) w żywności ogranicza ryzyko wystąpienia otyłości oraz zaburzeń gospodarki węglowodanowej. W przewodzie pokarmowym są inaczej trawione niż cukier, dlatego wykazują dużo niższą kaloryczność, nie zwiększają gwałtownie poziomu glukozy we krwi i cechują się zerowym lub niskim indeksem glikemicznym. Z tego powodu stosowane są na przykład w produktach dla diabetyków. Należy jednak pamiętać, że stosowanie słodzików może czasem nieść za sobą ryzyko negatywnych skutków zdrowotnych. Niektóre słodziki spożywane w nadmiernych ilościach mogą powodować wzdęcia oraz biegunki, są to np.
erytrytol (IG=0, 0 kcal / 100 g),
ksylitol (IG=8 -13, 238 kcal / 100 g),
laktitol (IG=3, 200 kcal / 100 g),
sorbitol (IG=9, 260 kcal / 100 g).

Dlaczego na niektórych żelkach i granolach umieszczona jest informacja „bez dodatku cukrów", skoro w składnikach znaleźć można miód, syrop lub koncentraty soków?
Kamila Koźniewska: Informacja „bez dodatku cukrów" umieszczona jest na żelkach, dla których bazę stanowią koncentraty soków owocowych. W takich przypadkach umieszczenie tej informacji jest zasadne. Co do granoli, niektórzy producenci deklarują, że główną funkcją miodu, syropu daktylowego czy koncentratu soku jabłkowego jest funkcja łącząca ze sobą poszczególne składniki, a nie funkcja słodząca. W tym przypadku również nie kwestionujemy znakowania informacją „bez dodatku cukrów".

Jakie są zalecenia co do dziennego spożycia cukru?
Kamila Koźniewska: Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby w zdrowej diecie cukier stanowił mniej niż 10 % dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Dla dorosłej, zdrowej osoby średnie zapotrzebowanie kaloryczne to 2000 kcal. Tak więc 10 % z 2000 daje nam 200 kcal. Taka liczba kalorii to równowartość 10 łyżeczek cukru, bowiem jedna łyżeczka to około 20 kcal (5 gramów). Nie jest łatwo ten poziom utrzymać, gdyż cukier uzależnia! Pobudza produkcję serotoniny w mózgu, a ta jako hormon szczęścia poprawia nasz nastrój. Kiedy poziom cukru we krwi rośnie, trzustka produkuje duże ilości insuliny, aby go obniżyć. Wtedy jego poziom może spadać poniżej normy, czego skutkiem jest uczucie znużenia i wilczy apetyt na kolejną porcję słodyczy. Warto jednak powstrzymywać się przed podjadaniem słodkich produktów, jeśli chcemy jak najdłużej zachować zdrowie i piękną skórę, pozbawioną zmarszczek czy trądziku.

Dziękuję za rozmowę.
Kamila Koźniewska: Ja również dziękuję.

Najlepsza słodycz pochodzi ze świeżych owoców

CZEKOLADOWE PANCAKES Z MĄKI GRYCZANEJ I SPROSZKOWANYCH DAKTYLI

wege **20 min**

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
mąka gryczana - 2 szklanki
kakao - 2 łyżki
sproszkowane daktyle - 2-3 łyżki
proszek do pieczenia bez glutenu - 1 łyżeczka
napój ryżowy lub woda - 1 szklanka
jajo - 1 szt.
kostki gorzkiej czekolady - kilka
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Mąkę gryczaną, kakao i sproszkowane daktyle umieść w naczyniu, wlej napój ryżowy lub wodę, dodaj proszek do pieczenia i jajko. Wymieszaj na gęste ciasto. Gdyby płynu było za mało, to wlej jeszcze pół szklanki. Na rozgrzaną patelnię wlej odpowiednią ilość ciasta, na środku umieść kostkę czekolady, łyżką zatop czekoladę w cieście i smaż okrągłe placki.

KROK 2: Podawaj z ulubioną konfiturą. Ja podałam z gorącymi śliwkami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

SERNIK MANGO

40 min

SKŁADNIKI (8 porcji)**:**
ciastka bez cukru - 200 g
pasta kokosowa - 60 g
masło - 40 g
mango - 550 g
ser na sernik - 600 g
śmietana 30% - 200 g
erytrytol - 150 g
żelatyna w listkach - 12 szt.
woda - 1/4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Herbatniki, pastę kokosową oraz masło wrzucamy do malaksera albo Thermomixa i miksujemy na jednolitą masę. Jeśli masa nie lepi się, to należy dodać łyżkę zimnej wody. Następnie wykładamy nią spód.

KROK 2: Blendujemy mango. W międzyczasie żelatynę w listkach namoczyć w zimnej wodzie przez 5 min, następnie wyjąć i lekko odcisnąć. Żelatynę (10 listków) zalewamy odrobiną wody i podgrzewamy na małym „ogniu" żeby ją rozpuścić. Następnie do masy mango (400 g) dodajemy ser, śmietanę, cukier, lekko przestudzoną żelatynę i miksujemy wszystko na wysokich obrotach. Całość przelewamy do formy na gotowy spód i wstawiamy do lodówki.

Życie na widelcu

CZEKOLADOWE NALEŚNIKI Z GORĄCYM SOSEM Z OWOCÓW LEŚNYCH

wege **60 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
ciasto:
mąka orkiszowa - 1 szklanka
woda gazowana - 1 szklanka
mleko / napój migdałowy - 1 szklanka
jajko - 1 szt.
sól - 1 szczypta
kakao - 2 łyżki
olej - trochę
nadzienie:
serek śmietankowy - 250 g
śmietanka 36% lub migdałowa - 50 ml
wanilia mielona - 1/2 łyżeczki
płatki migdałów - 2 łyżki
ksylitol lub erytrytol - do smaku
sos:
mrożone owoce leśne (maliny, jeżyny, porzeczka czerwona, jagody, truskawki) - 1 opakowanie
ksylitol lub erytrytol - 2 łyżeczki
woda - 50 ml
skrobia ziemniaczana - 1 łyżeczka
melisa świeża - kilka listków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Z podanych składników zrobić ciasto. Odstawić. Do garnka przełożyć owoce i podgrzewać na średnim ogniu. Kiedy zaczną się gotować, rozpuścić w wodzie ksylitol i skrobię ziemniaczaną, dobrze wymieszać. Wlać do gotujących się owoców, zamieszać i po zagotowaniu zdjąć z palnika. Odstawić.

KROK 2: W misce zrobić nadzienie. Do serka wlać śmietankę, dodać wanilię, wybrany słodzik, migdały i wymieszać.

KROK 3: Na rozgrzanej patelni usmażyć naleśniki (u mnie wyszło ok. 8 sztuk). Na środek naleśnika nakładać nadzienie i rozsmarować. Zwinąć np. w rulon lub trójkąt.

KROK 4: Polać sosem i dodać listki melisy. Można posypać lekko np. sproszkowanymi daktylami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

FIT KOGEL - MOGEL BEZ CUKRU

wege **15 min**

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
żółtka jaj - 3 szt.
ksylitol - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Żółtka wraz z ksylitolem miksuj za pomocą miksera na pełnej mocy przez kilka minut. Do momentu powstania puszystej, kremowej masy.

Zdrowie na języku

JAGLANE BABECZKI Z SUPERFOODS I MALINAMI

wege

40 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
orzechy laskowe (ewentualnie orzechy nerkowca) - 40 g
nasiona chia - 10 g
ciepła woda - 100 ml
krążki tłuszczu kakaowego - 10 szt.
kasza jaglana - 100 g
płatki owsiane bezglutenowe zblendowane - 50 g
mąka ryżowa - 50 g
ksylitol - 150 g
siemię lniane - 20 g
cynamon - 3 g
soda oczyszczona - 1 g
śmietana słodka 18% - 180 g
sok z cytryny - 22 ml
wiórki z czekolady mlecznej słodzonej stewią - 20 g
maliny mrożone - 140 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Maliny układamy na talerzyku, by się nieco rozmroziły. Orzechy (laskowe/nerkowca) prażymy w piekarniku, włączamy piekarnik bez termoobiegu, wstawiamy orzechy na blasze (zanim się nagrzeje piekarnik) na 10 minut i ustawiamy na temperaturę 150 stopni C. Nasiona chia moczymy w gorącej wodzie przez ok. 4 minuty, dodajemy krążki tłuszczu kakaowego, czekamy (ok. 4 minut), aż się rozpuści.

KROK 2: Łączymy ze śmietaną, jajkiem oraz namoczonym chia i rozpuszczonym tłuszczem kakaowym. Dodajemy sok z cytryny. Dokładnie mieszamy. Czekamy ok. 10 minut.
W tym czasie, wyjmujemy orzechy, a piekarnik ustawiamy na 180 stopni C (tym razem Z termoobiegiem). Drobno kroimy uprażone orzechy (możemy zetrzeć ciemną łupinkę, jeśli jej nie lubimy), które dodajemy do ciasta razem z wiórkami czekoladowymi i malinami. Dokładnie mieszamy. Ciastem napełniamy formy muffinkowe. Starcza na 10-12 muffinek w zależności od wielkości formy. Gdy piekarnik się nagrzeje, pieczemy babeczki z włączonym termoobiegiem przez 15-20 minut.

zyjezebyjesc

MACA LATTE

5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
proszek maca - 1 łyżeczka
mleko migdałowe - 1 szklanka
sproszkowane daktyle - 1 łyżeczka
sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze kielichowym i miksujemy. Można podgrzać i pić gorące np. z cynamonem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

BABECZKI Z KREMEM ORZECHOWYM (WEGAŃSKIE, BEZGLUTENOWE, BEZ PIECZENIA)

40 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
spód: wiórki lub płatki kokosowe - 1 1/4 szkl.
bezglutenowe płatki owsiane - 3/4 szklanki
suszone daktyle - 7 szt.
suszone figi - 6 szt.
karob - 2 łyżki
masło z orzechów laskowych - 2 łyżki
mielona wanilia - 1 łyżeczka
krem: nerkowce - 150 g
olej kokosowy - 130 ml
mleko kokosowe (stała część) - 5 łyżek
ksylitol w pudrze - 2 łyżki
dodatkowo: wegańska czekolada - 20 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Formy na babeczki wykładamy papierem do pieczenia. Składniki na spód blendujemy do uzyskania klejącej masy (proponuję uprzednio pokroić suszone owoce). Tak powstałą masą wylepiamy spód foremek. Wkładamy do zamrażalnika.

KROK 2: Nerkowce namaczamy na minimum 6 h. Następnie odcedzamy, przepłukujemy filtrowaną wodą i umieszczamy w kielichu blendera wraz z pozostałymi składnikami na krem. Dokładnie blendujemy na gładką masę. Tak powstałą masę wykładamy na spody babeczek. Dekorujemy startą na małych oczkach czekoladą. Przechowujemy w lodówce. Babeczki nie lubią wyższych temperatur.

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

BROWNIE DAKTYLOWE

60 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka pszenna graham typ 1850 - 2 szklanki
jaja - 3 szt.
sproszkowane daktyle - 1 szklanka
kakao - 3 łyżki
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
soda - 1 łyżeczka
olej - 0,5 szklanki
mleko - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Białka jaj ubijamy na sztywno, dodajemy cukier daktylowy i ubijamy dalej. Następnie dodajemy żółtka i miksujemy jeszcze chwilkę. Potem dodajemy mąkę graham, proszek do pieczenia, sodę, kakao, olej i mleko. Mieszamy delikatnie wszystkie składniki. Ciasto wylewamy do wyłożonej papierem blaszki (30 x 30 cm). Pieczemy ok. 60 minut w 180 °C (do suchego patyczka).

Dorota Wdowińska - Rozbicka

BEZY BEZ CUKRU

40 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
białka jaja - 5 szt.
ksylitol - 140 g
sok z cytryny - 1 łyżeczka
mąka ziemniaczana / kisiel bez cukru (proszek) - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Piekarnik rozgrzewamy do 110 °C. Białka jaja przekładamy do metalowej miski i miksujemy na wysokich obrotach. Co jakiś czas dodajemy po łyżce ksylitolu i miksujemy do czasu, aż piana będzie sztywna i błyszcząca. Na koniec dodajemy sok z cytryny oraz mąkę ziemniaczaną i miksujemy jeszcze chwilę. Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Za pomocą łyżki lub rękawa nakładamy ubitą pianę na papier do pieczenia. Pieczemy około 60 minut i wyjmujemy z piekarnika. Przechowujemy w zamkniętym pojemniku.

Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

AKSAMITNY MUS Z AWOKADO Z DODATKIEM MALIN

5 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
bardzo dojrzałe awokado (najlepiej odmiana hass) - 1 szt.
kakao - 2 łyżki
mleko roślinne - 2 łyżki
ksylitol - 1 łyżka
maliny - 6 - 8 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Awokado kroimy na pół, przy pomocy noża usuwamy pestkę (wbijamy w nią nóż i lekko przekręcamy). Przy pomocy łyżeczki wydrążamy miąższ i wrzucamy go do blendera.
Dodajemy kakao oraz ksylitol i miksujemy kilkadziesiąt sekund, aż uzyskamy gładki mus. Przekładamy do pucharków i ozdabiamy malinami. Najlepiej smakuje schłodzony.

definicjasmaku

Słodycze w insulinooporności? To możliwe!

„Nic mnie bardziej nie przeraża jak wprowadzanie ludzi w błąd i utrudnianie im życia. A w kwestii insulinooporności z „bzdurami roku" spotykam się na każdym kroku. Zatem wyłączmy dzisiaj doktora z Internetu i pogadajmy uczciwie o tym jak jeść słodkości mając IO (insulinooporność)" – dietetyk Anna Mazgaj.

Najbardziej powszechnym zaleceniem dla osób z diagnozą insulinooporności jest dieta z niskim indeksem glikemicznym. Tymczasem odżywianie to nie równa tabelka i nie da się go podporządkować każdemu gramowi. A tego właśnie dotyczy indeks glikemiczny – 50 g przyswajalnych węglowodanów, które musielibyśmy dostarczać w każdym posiłku, aby indeks glikemiczny mógł być dla nas wyrocznią.

ŁADUNEK GLIKEMICZNY!
To o wiele bardziej wartościowy parametr, ponieważ przede wszystkim przy jego obliczaniu bierzemy pod uwagę rzeczywiste ilości zjadanych pokarmów. O wiele ważniejsze wydaje się przecież ile czego i z czym zjemy oraz jaki to będzie miało wpływ na naszą glikemię, niż sugerowanie się niskim indeksem glikemicznym pojedynczego składnika. Rzadko ktoś zjada na posiłek same ziemniaki czy sam makaron.

Jak obniżyć ładunek glikemiczny?
Skupmy się na tym, co możemy zrobić, aby dieta w insulinooporności miała jak największy sens:

ILOŚĆ – musisz wiedzieć, że choćbyś jadł najzdrowszy posiłek świata, jeżeli jego porcja będzie ogromna to pik glukozy również nie będzie malutki. Dla przykładu 2 mandarynki mają ładunek glikemiczny 6, ale już 6 sztuk – 19. Znalezienie optymalnych porcji w insulinooporności to bardzo opłacalna sztuka!

BŁONNIK – zdecydowanie bardziej korzystne jest wybieranie produktów pełnoziarnistych niż z oczyszczonej pszennej mąki. Większa ilość błonnika w posiłku obniża jego ładunek glikemiczny. Dodatkowo produkty pełnoziarniste dają większe poczucie sytości, dzięki czemu zjesz ich mniej – patrz wyżej.

BIAŁKO – dobiałczaj swoje posiłki! Posiłki o większej ilości białka w porcji będą bardziej optymalne dla pików glukozy niż posiłki niskobiałkowe. Wybieraj źródła białka roślinnego (strączki, orzechy) oraz dobre źródła białka zwierzęcego (chude mięso, ryby, owoce morza, jaja oraz nabiał o ograniczonej ilości tłuszczu).

DOBRE TŁUSZCZE – dodają nie tylko smaku posiłkom, ale również zwiększają poczucie sytości oraz wpływają na obniżenie ładunku glikemicznego posiłku. Wybieraj awokado, orzechy, pestki, siemię lniane, oleje roślinne dobrej jakości oraz tłuste ryby.

TO CO Z TYMI SŁODKOŚCIAMI?
Skoro już wiemy co nieco o ładunku glikemicznym, przełóżmy to na jedzenie słodyczy w insulinooporności. Pamiętaj przede wszystkim o tym, że porcja ma znaczenie!

Zjedzenie małego kawałka ciasta to nie to samo dla naszej glikemii, co zjedzenie pół blaszki. Kiedy przygotowujesz deser samodzielnie w domu użyj mąki pełnoziarnistej oraz wybierz słodzik, ksylitol lub erytrol. Jeśli sięgasz natomiast po gotowy słodycz zwróć uwagę na dwie rzeczy – ich skład oraz kompozycję posiłku.

Kupując słodkości wybierz te z dobrym składem i jak najmniejszą ilością cukrów prostych. Pamiętając o kompozycji zamiast dwóch batonów zjedz jeden mniejszy np. z jogurtem. Zamiast wielkiej porcji ciasta zjedz mały kawałek i kilka orzechów.

Przykładem zdrowej przekąski, którą możesz zjeść, kiedy masz ochotę na coś słodkiego, może być baton Bio Dobry Squad – przede wszystkim jest mały, a suszone owoce są zrównoważone tłuszczami m.in. z orzechów. W połączeniu np. ze skyrem, będzie stanowić dobrze zbilansowany posiłek w insulinooporności.

Anna Mazgaj - Dietetyk DOBRY SQUAD

OBŁĘDNIE PYSZNE!
BEZ DODATKU CUKRÓW
ZAWIERAJĄ NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY!
DOBRY, PROSTY SKŁAD!

PIECZONE BATONY DOBRY SQUAD
ZDROWA PRZEKĄSKA
Z MANUFAKTURY SMAKU

PL-EKO-04
Rolnictwo Eu/ Rolnictwo spoza EU

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

physalis®

Aromaterapia

Odkryj moc olejków eterycznych Physalis

Właściwy zapach może wprowadzić Cię we właściwy nastrój!

ECO GARANTIE® CONTROLE TÜV NORD INTEGRA

100% naturalne i ekologiczne — Zdefiniowane botanicznie i biochemicznie — Nie poddawane obróbce chemicznej — Nie modyfikowane — Bez dodatku innych olejków — Nie rozcieńczane — Nie rektyfikowane — Nie odtworzone — Nie oczyszczane z terpenów

Daj się uwieść cudownej palecie zapachowej i mocy olejków eterycznych! Te pachnące i lotne składniki roślin mają niezwykle szerokie zastosowanie. Oddziałują na cykle snu, stres, przyjemności, motywację... krótko mówiąc: odpowiedni zapach wprowadzi Cię we właściwy nastrój!

ODDZIAŁUJĄ POZYTYWNIE NA CYKLE SNU | INHALACJA | MASAŻ | DOUSTNIE | DYFUZJA

Physalis Aromatherapy. Olejki eteryczne physalis są bezpieczne i skuteczne, opracowane zgodnie z najnowszą wiedzą naukową.
www.physalishealth.com

Jajeczne maseczki, które zrobisz w domu

Jaja znalazły szerokie zastosowanie w przemyśle kosmetycznym, ze względu na wysoką wartość odżywczą i źródło wielu substancji bioaktywnych. Jaja, przeważnie w formie sproszkowanej (białko, żółtko oraz skorupka i błona) można znaleźć w składzie wielu kosmetyków dostępnych w sprzedaży: balsamów, kremów, peelingów, szamponów, masek i odżywek do włosów.

DLACZEGO JAJA SĄ DOBRE DLA URODY?

W jajku znajdziemy wiele składników wspierających urodę i zapobiegających starzeniu się, takich jak:

- **Lecytyna** – wykazuje działanie ujędrniające, nawilżające, odżywiające i regenerujące; chroni przed szkodliwym promieniowaniem i zapobiega starzeniu się skóry;
- **Beta-karoten** – wykazuje zdolność wiązania wolnych rodników, zapobiegając starzeniu się skóry, chroni przed szkodliwym promieniowaniem oraz nadaje koloryt skórze; stosowany głównie w kosmetykach do cery zmęczonej, dojrzałej oraz w leczeniu trądziku;
- **Cysteina** – wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, zwęża pory, reguluje wydzielanie sebum;
- **Lizozym** – wykazuje działanie przeciwbakteryjne, zwęża pory, reguluje wydzielanie sebum, stosowany w kosmetykach do leczenia trądziku;
- **Żółtka jaj** szczególnie polecane są dla cery suchej i wrażliwej, potrzebującej nawilżenia i odżywienia;
- **Białko** polecane jest dla cery problematycznej i tłustej, ze skłonnością do powstawania zaskórników.

W domu można samodzielnie przygotować domowe kosmetyki zawierające w składzie jaja. Mają one jednak krótki termin ważności i należy je używać na bieżąco.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO NAKŁADANIA MASKI

Narzędzia: Do przygotowywania domowych kosmetyków przyda ci się szklana miseczka, która nie wejdzie w żadne reakcje chemiczne z przygotowywanym specyfikiem. W roli mieszadła najlepiej użyć drewnianego patyczka (po lodach, do szaszłyków). Przyda się także gumka lub opaska do włosów szczotka, którą możesz przeczesać włosy, aby lepiej ją rozprowadzić.

Twarz: Maseczka pielęgnacyjna powinna być nakładana na dokładnie oczyszczoną skórę twarzy. Koniecznie należy zmyć makijaż. Przed zabiegiem warto zrobić peeling, aby odblokować pory i pobudzić krążenie krwi.

Włosy: Przed nakładaniem maski na włosy należy umyc je w letniej wodzie delikatnym szamponem. W cieple łuski włosowe się otwierają dlatego przed nałożeniem samej maski warto owinąć głowę ręcznikiem i podgrzać suszarką. Już po wykonaniu maseczki spłukujemy włosy chłodną (ale nie zimną!) wodą.

Środki ostrożności:

- Jaja należy dokładnie umyć lub sparzyć wrzątkiem.
- Białko jaja jest silnym alergenem i przed aplikacją kosmetyku najlepiej zrobić testy uczuleniowe.
- Do zabiegu zdejmij srebrną biżuterię, ponieważ jaja zawierają dużo siarki, która wchodzi w interakcje ze z tym metalem powodując jego czernienie.

MASECZKA ODŻYWCZO – WZMACNIAJĄCA DO WŁOSÓW

Składniki:

żółtka – 2 szt.
olej rycynowy – 10 kropli
sok z 1/2 cytryny

Receptura:

W miseczce wymieszaj żółtka, olej rycynowy i sok z cytryny. Miksturę nałóż na włosy i przykryj czepkiem, a następnie nałóż ręcznik. Po 30 minutach spłucz maskę i umyj włosy szamponem.

ODMŁADZAJĄCA MASECZKA NA OCZY

Składniki:

awokado – 1/2 szt.
białko jaja – 1 szt.
miód – 1 łyżka
jogurt naturalny – 1 łyżka

Receptura:

Rozgniecione awokado wymieszaj z roztrzepanym białkiem jaja, miodem i jogurtem. Nałóż maseczkę na oczyszczoną i osuszoną skórę oczu i okolic, zmyj po 20 minutach letnią wodą. Stosuj maseczkę dwa razy w tygodniu.

UJĘDRNIAJĄCA MASECZKA DO TWARZY

Składniki:

dojrzały banan – 1 szt.
jajo – 1 szt.
olej z awokado – 1 łyżka
jogurt naturalny – 1 łyżka

Receptura:

Banana rozgnieć widelcem, dodaj jajo, olej z awokado i jogurt. Całość dokładnie wymieszaj i nałóż na oczyszczoną i osuszoną skórę twarzy. Pozostaw na 20 minut, po czym spłucz letnią wodą.

MASECZKA DO CERY TŁUSTEJ

Składniki:

Białko jaja – 1 szt.
Sok z cytryny – kilka kropel

Receptura:

Ubij białko jaja i dodaj kilka kropli soku z cytryny. Papkę nałóż na twarz i po 10 minutach spłucz letnią wodą.

PŁUKANKA NADAJĄCA WŁOSOM BLASKU

Składniki:

żółtko – 1 szt.
piwo bezlkoholowe – 1 szklanka

Receptura:

Wymieszaj żółtko w piwie i polej miksturą włosy. Wmasuj specyfik we włosy i skórę głowy i spłucz letnią wodą.

Marta Kowalska
- Departament Jakości Bio Planet

BeOrganic
suplement diety

Ziołowe ekstrakty BIO
8 kompleksowych składów

facebook.com/BeOrganicpl

instagram: beorganic.pl

PL-EKO-01

100% POLSKA FIRMA

Suplementy
jako codzienna forma uzupełnienia diety

Suplementy diety to nic innego jak skoncentrowane źródła witamin, minerałów lub innych substancji, wytworzone i wprowadzone do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie (w kapsułkach, tabletkach, proszku lub płynie. W dzisiejszych czasach organizm ludzki narażony jest na działanie wielu szkodliwych czynników zewnętrznych. Stale rosnące tempo życia, a także związany z tym pośpiech, stres, brak ruchu, siedzący tryb pracy, używki, a przede wszystkim niewłaściwa, źle zbilansowana dieta zwiększają zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne. Dlatego też stosowanie suplementów diety jest uznawane bardzo często w świadomości konsumentów za niezbędne działanie umożliwiające prawidłowe funkcjonowanie i zachowanie zdrowia.

STOSOWANIE SUPLEMENTÓW DIETY – KORZYŚCI

Suplementy diety stosowane są w celu **odżywienia organizmu**, **poprawy koncentracji, dodania sił witalnych, usprawnienia przemiany materii, lepszego wyglądu oraz stanu włosów, paznokci, skóry, a także ochrony organizmu przed niekorzystnym działaniem stresu oraz zanieczyszczeniami środowiska**. Brak poszczególnych witamin w organizmie może doprowadzić do wielu zaburzeń fizjologicznych, zwanych awitaminozami. Składniki mineralne oraz witaminy biorą udział w większości procesów zachodzących w naszym organizmie.

Regularne stosowanie suplementów diety ma wiele pozytywnych dla organizmu konsekwencji, jak choćby takie, że:

- **witamina A** reguluje prawidłowy wzrost i rozwój organizmu,
- **wapń, fluor, mangan, fosfor** oraz witamina **D3** są niezbędne w procesie budowy kości, zębów, włosów oraz paznokci,
- **potas, magnez oraz witaminy B3 i B6** mają bardzo korzystny wpływ na układ nerwowy człowieka.
- Nad właściwą pracą układu krwionośnego sprawuje nadzór **potas, miedź, żelazo, mangan** oraz witaminy **E, B11** oraz **B2**.
- Należy również dodać, ze stosowanie **witaminy E**, nazywanej „witaminą młodości", może zmniejszyć ryzyko uszkodzeń skóry pod wpływem promieniowania UV, a także ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.
- Natomiast zażywanie **witaminy C** zmniejsza w 70 % ryzyko wystąpienia zaćmy, a także ma wpływ na zapobieganie chorobom układu nerwowego i odpornościowego.

- Nad właściwą równowagą „wodno - kanalizacyjną" oraz funkcjonowaniem układu pokarmowego i prawidłową przemianą materii czuwają **chrom, sód, chlor**, a także witaminy z **grupy B.**

KOLAGEN I JEGO ROLA W NASZYM ORGANIZMIE

W ostatnich lata ogromną popularność wśród konsumentów zyskał kolagen, sprawdźmy czy ma realny wpływ na nasz organizm.

Kolagen, czyli dokładniej białko kolagenowe stanowi 30% masy białka ludzkiego i jest jednym z najważniejszych i najbardziej skomplikowanych polimerów naturalnych. Co to oznacza?

Kolagen stanowi pierwszą **barierę ochronną organizmu**, zarówno przez skórę, jak i błonę śluzową. Występuje praktycznie we wszystkich tkankach naszego organizmu, dzięki czemu odpowiada za ich **elastyczność i wytrzymałość**. Możemy go znaleźć w zasadzie w całym naszym ciele, począwszy od stawów i więzadeł, poprzez skórę, kości, ścięgna, nerki, wątrobę, oczy, jelito, macicę, mózg, serce. Ze względu na różnice w budowie możemy już rozróżnić 29 typów kolagenu. Kolagen niezależnie od pochodzenia zawiera 19 aminokwasów. Zawiera duże ilości proliny oraz glicyny co stanowi o jego wyjątkowości. Zbudowany jest głównie z aminokwasów argininy, glicyny i kwasu asparaginowego, a woda jest jego nieodłącznym składnikiem, która determinuje jego aktywność biologiczną.

Kolageny nazywane „klasycznymi", czyli fibrylarne (między innymi typu I i typu III) stanową grupę kolagenów z biochemicznego punktu widzenia najbardziej pożądanych. Kolagen typu I znajdziemy w skórze (85-90 % kolagenu skóry), kościach, ścięgnie, więzadłach i rogówce, natomiast kolagen typu III w skórze (15 % kolagenu w skórze), naczyniach, jelicie i macicy.

Warto również wiedzieć, że hydrolizaty kolagenowe powstają w procesie rozrywania wiązań chemicznych. Dlatego nie stanowią żadnego typu kolagenu. Natomiast zawierają pełny skład aminokwasów i peptydów kolagenowych.

Zdolność organizmu do syntezy kolagenu maleje pod wpływem:

- wieku,
- nadmiernej aktywności fizycznej,
- przy chorobach autoimmunologicznych,
- przy niedoborach aminokwasów, witaminowo mineralnych, zwłaszcza witamin A i C oraz miedzi i krzemu.

Dlatego nasz wygląd i kondycja tak bardzo jest uzależniona od prawidłowego wytwarzania kolagenu.

Objawy niedoboru kolagenu to:
podatność na infekcje, zmarszczki, cellulit, zły wygląd włosów, skóry i paznokci, skurczona, zgarbiona sylwetka, pogorszony wzrok, ból mięśni i stawów, sztywne i słabe tętnice, popękane naczynia krwionośne, spowolnienie krążenia, zawał, miażdżyca, nowotwór, udar.

Dla tego chcąc zachować na lata piękny wygląd i zdrowie warto zadbać o zdrowy tryb życia, wykluczyć złe nawyki, zadbać o aktywność ruchową oraz o właściwą suplementację.

Polecamy Suplementy: dla zdrowia i urody

SUPLEMENT DIETY KOLAGEN W PŁYNIE BEZGLUTENOWY - PHARMOVIT

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

WITAMINA ADEK W KROPLACH (800 mcg + 100 mcg + 12 mg + 75 mcg) BEZGLUTENOWE - PHARMOVIT (CLEAN LABEL)

WITAMINA K2 + D3 W KROPLACH (75 mcg + 100 mcg) BEZGLUTENOWE - PHARMOVIT (CLEAN LABEL)

KONCENTRAT NAPOJU PROBIOTYCZNEGO OWOCE LASU BEZGLUTENOWY BIO - JOY DAY

COLLAGEN SHOT - PRIMABIOTIC

SUPLEMENT DIETY PROBIOTYK BEZGLUTENOWY BIO - JOY DAY

WITAMINA C (1000 mg) - BATOM

WITAMINA C Z DZIKIEJ RÓŻY W PROSZKU (2000 mg) - JANTAR

CHLORELLA + SPIRULINA BIO (400 mg) – BATOM

Płyn z orzechów mydlanych odpowiedni do wody o każdej twardości i temperaturze prania od 20 °C do 95 °C. Nadaje się zarówno do prania kolorowego, jak i białego. Bez zapachu. Z naturalnym efektem zmiękczającym.

Koncentrat - 33 prania!

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:
Katarzyna Malewska
Redaktor naczelny portalu:
Barbara Strużyna
Redakcja:
redakcja@gotujwstylueko.pl
Tel: (+ 48) 227-312-876
ul. Fabryczna 9B, 05-084 Leszno k. Warszawy
Reklama:
reklama@gotujwstylueko.pl
Prenumerata:
prenumerata@gotujwstylueko.pl
Wydawca i dystrybutor:
Bio Planet S.A.; Wilkowa Wieś 7,
05-084 Leszno k. Warszawy; NIP: 586-216-07-38
Łamanie tekstu / skład:
Katarzyna Malewska
Okładka:
fot. Katarzyna Malewska / design: Dawid Walkiewicz
Grafika:
Katarzyna Malewska, Dawid Walkiewicz,
Zuzanna Wiśniewska, Kacper Szadkowski,
Jakub Czajkowski
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

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 otrzymywać bezpłatny magazyn gotuj w stylu eko.pl?
Skontaktuj się ze swoim przedstawicielem handlowym Bio Planet S. A.

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 gospodarowanych zgodnie z najwyższymi standardami ochrony środowiska i poszanowaniem wartości społecznych.

Biominki

Twórz i śpiewaj ze Smoczusiem

Oto Smoczuś, bardzo lubi grać na instrumentach i śpiewać.
Właśnie - śpiewać, ale o czym?
Pomóż Smoczusiowi ułożyć krótką rymowaną piosenkę, w której muszą znaleźć się te 3 słowa: **Biominki, ekologia, zabawa.**

KONKURS!!!

Tekst rymowanej piosenki z podanymi wyżej słowami wyślij na maila: **konkurs@gotujwstylueko.pl** do dnia **12.04.2023 r.**
W tytule wiadomości wpisz: **Twórz i śpiewaj ze Smoczusiem**
Spośród przesłanych zgłoszeń wybierzemy **8** najciekawszych i nagrodzimy je zestawami produktów **BIOMINKI** o wartości 150 zł każdy.
Wyniki ogłosimy na naszym Facebooku:
www.facebook.com/gotujwstylueko/oraz w kolejnym wydaniu magazynu.
Pełny regulamin konkursu dostępny jest na: www.gotujwstylueko.pl

Wyniki konkursu z numeru 23 ZIMA 2022/2023

Lista zwycięzców:

Just a SALAD • jolenka_k • anna • paulina2157 • dominika.lasota

Gratulujemy i zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach.

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.

BIO·ORGANIC
TERRA SANA
POSITIVE EATING

Delektuj się kuchnią azjatycką w swoim domu!

Wegańskie sosy tajskie - zielone i czerwone curry z jackfruit

Szybkie i proste!
Gotowe w 5 minut

Podawaj z makaronem ryżowym razowym typu noodle lub z chlebkiem naan od Terrasana

terrasana.com

Natumi

pure.vegetable.

doskonale znane napoje roślinne w nowej odsłonie z algami morskimi.*

* algi morskie Lithothamnium calcareum.

Specjalnie dla Ciebie ponownie dostępne smaki: NAPÓJ RYŻOWY Z ALGAMI MORSKIMI BEZ DODATKU CUKRÓW BEZGLUTENOWY oraz NAPÓJ OWSIANY Z ALGAMI MORSKIMI BEZ DODATKU CUKRÓW!

W naszych napojach znajdziesz przepyszne połączenie czerwonych alg z ryżem lub pełnoziarnistymi płatkami.

Są idealne jako dodatek do musli czy koktajlu, jak rówież świetnie smakują bez żadnych dodatków!

Idealne w diecie wegańskiej!

* 100 ml napoju zawiera 120 mg wapnia, co pokrywa 15 % dziennego zapotrzebowania na wapń przez osobę dorosłą.

Poznaj Producenta:

SCHÜTZT WAS GUT IST Tetra Pak®

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

Bio Planet