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

# gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 25 LATO 2023
NR ISSN: 2543-9731

## Owoce egzotyczne:
Ananas
Kokos
Arbuz

## Oxymel
Eliksir zdrowia

## Tapioka
nie tylko zamiennik mąki

## Co zamiast mięsa?

## Żywność nieprzetworzona

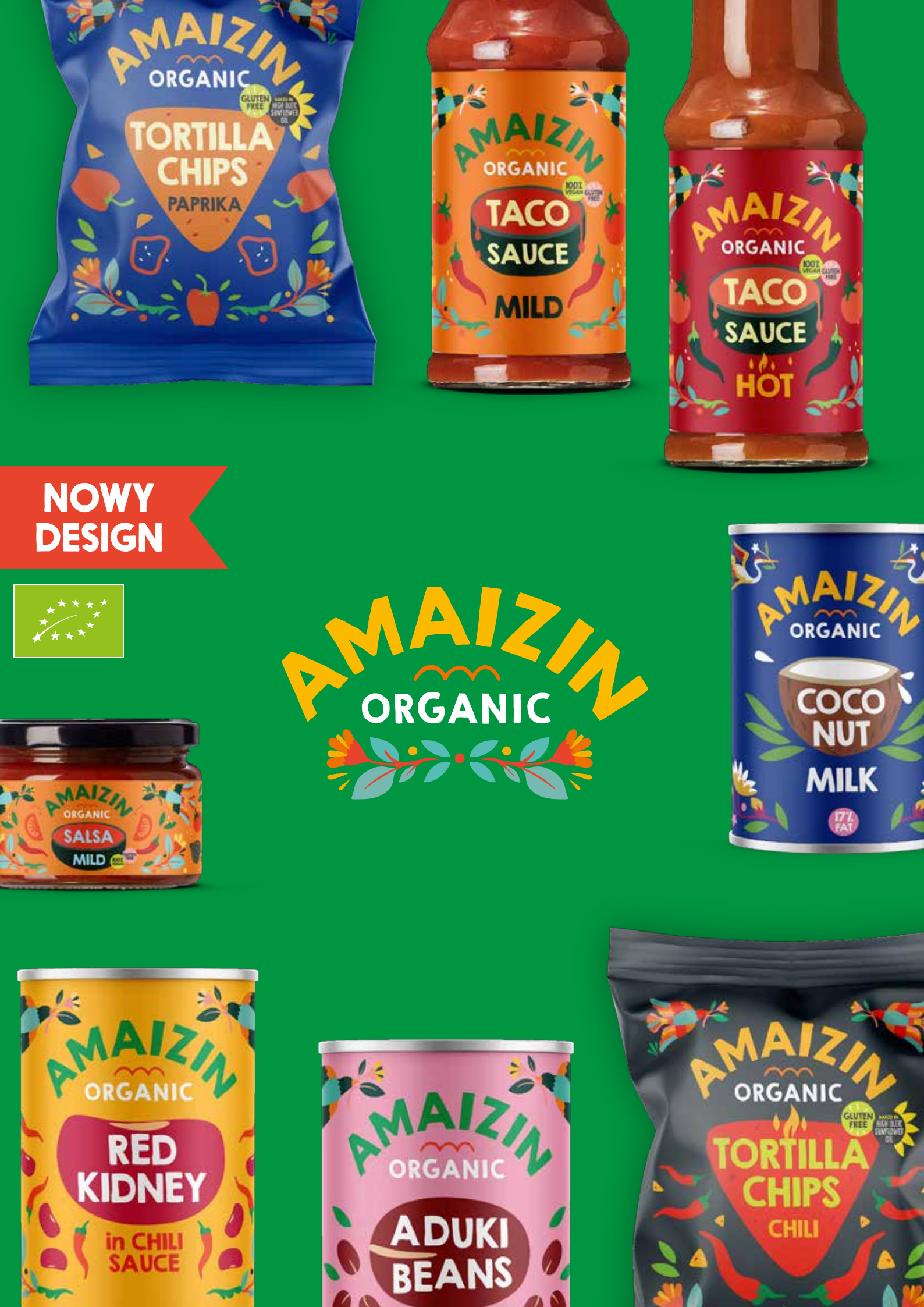
## Post Daniela

## Oleje i oliwy

## Letnia pielęgnacja

## 25 Eko faktów

5 908445 473913


AMAIZIN
ORGANIC
TORTILLA CHIPS
PAPRIKA
GLUTEN FREE
AMAIZIN
ORGANIC
TACO SAUCE
MILD
AMAIZIN
ORGANIC
TACO SAUCE
HOT
NOWY DESIGN
AMAIZIN
ORGANIC
AMAIZIN
ORGANIC
SALSA
MILD
AMAIZIN
ORGANIC
COCO NUT
MILK
17% FAT
AMAIZIN
ORGANIC
RED KIDNEY
in CHILI SAUCE
AMAIZIN
ORGANIC
ADUKI BEANS
AMAIZIN
ORGANIC
TORTILLA CHIPS
CHILI
GLUTEN FREE

# MENU:


4 **Oleje i oliwy** + przepisy!
które jeść na surowo?

16 **Oxymel** + przepisy!
eliksir zdrowia

25 **Zamiast mięsa** + przepisy!
poznaj roślinne alternatywy

33 **Kokos** + przepisy!
egzotyczny i wszechstronny

41 **Ananas** + przepisy!
smak tropików

47 **Arbuz** + przepisy!
wielka soczysta jagoda

51 **Tapioka** + przepisy!
lekki zamiennik mąki i nie tylko

58 **Smaki lata** + przepisy!
czekamy na nie cały rok

60 **Żywność nieprzetworzona** + przepisy!
jak przetwarzanie wpływa na jakość jedzenia

66 **Post Daniela** + przepisy!
sprawdź czy jest dla Ciebie

72 **Polska Izba Żywności Ekologicznej**
kolejny Zielony Tydzień za nami!

74 **Glifosat**
czy powinniśmy się go bać?

75 **25 ekologicznych faktów**
ekologia w pigułce

77 **Dezodoranty i antyperspiranty**
czym się różnią?

79 **Letnia pielęgnacja**
poznaj nasze ulubione kosmetyki na lato

80 **Kącik dziecięcy - KONKURS!**
Znajdź ukryte kokosy

BIO PRODUCENCI:

14 **ALCE NERO**

22 **AMAIZIN**

56 **BIOGOL**

82 **LIMA**

# Dziękuję, że jesteś w stylu eko

**Z dumą oddaję w Twoje ręce wyjątkowe 25 wydanie magazynu „Gotuj w stylu eko.pl".**

Wciąż mam wrażenie, jakby to było wczoraj, decyzja podjęcia się tak odpowiedzialnego zadania, jakim jest tworzenie magazynu nie należała do najłatwiejszych. Na szczęście ekscytacja, że mogę mieć ogromny wpływ na świadomość ekologiczną wielu Polaków i towarzysząca mi od zawsze chęć tworzenia dość szybko odgoniły początkowy niepokój i sprawiły, że długo się nie zastanawiałam.

Wpadłam w wir trwającej ponad 6 lat podróży w której poznałam wiele fascynujących osób, firm, ich produktów, niesamowitych historii, a także trochę bezwiednie stałam się orędowniczką ekologicznego stylu życia. Nieustannie dbam o to, aby każdy numer był wartościowy i interesujący.
Miłej lektury!

Redaktor naczelny magazynu
**gotuj w stylu eko.pl**
Katarzyna Malewska

**oznaczenia przepisów kulinarnych:**

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

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

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

(pieczątka sklepu)

# Oleje i oliwy

## które należy spożywać na surowo i dlaczego?

Tłuszcze, w tym oleje roślinne są podstawowym, wysokoenergetycznym składnikiem żywności oraz składnikiem strukturalnym błon komórkowych, pomagają również we wchłanianiu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E i K.

### CZY OLEJE TO NAJBARDZIEJ SKOMPLIKOWANA GRUPA PRODUKTÓW?

Jeśli chodzi o samo zastosowanie oleju w kuchni, sprawa teoretycznie wydaje się dość prosta, lecz to dopiero początek. Surowiec, z którego są tłoczone, sposób pozyskiwania, a następnie proces przetwarzania sprawiają, że podobnie wyglądające butelki czy słoiki mogą kryć w sobie zupełnie inne substancje. Oleje roślinne różnią się nie tylko zawartością witamin, składem kwasów tłuszczowych oraz zawartością przeciwutleniaczy. To także inna trwałość, odporność na temperatury i oczywiście różny smak czy zapach. Tak wiele zmiennych wprowadza niemały zamęt. Z poniższego artykułu dowiesz się, nie tylko czym się różnią, skąd wynikają te różnice, ale także, do czego najlepiej używać konkretnych olejów i oliw.

### RODZAJ I ZAWARTOŚĆ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH I ICH WPŁYW NA WŁAŚCIWOŚCI OLEJÓW

Wśród olejów bardzo dobrym źródłem **wielonienasyconych kwasów tłuszczowych** z rodziny omega-3 (kwas alfa-linolenowy) jest olej z nasion Chia, rzepakowy, lniany, a także Rydzowy (z Lnianki), sojowy, konopny. Oleje te odznaczają się największą podatnością na utlenianie, dlatego należy przechowywać je w ciemnym i chłodnym miejscu. Najlepiej spożywać je na surowo do gotowych dań. Stabilność oksydacyjna oliwy z oliwek podobnie jak oleju rzepakowego jest znacznie wyższa ze względu na wysoką zawartość kwasu oleinowego. Oleje te nadają się do smażenia i duszenia potraw.

Kolejnym rodzajem kwasów tłuszczowych są **kwasy tłuszczowe jednonienasycone**, obecne są przede wszystkim w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym. Kwasy tłuszczowe jednonienasycone wpływają na większą stabilność tłuszczów, dzięki czemu możemy je wykorzystać do smażenia czy gotowania. Do duszenia i gotowania możemy stosować oleje z orzeszków ziemnych, słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy, arganowy, z pestek moreli, z migdałów, oliwy smakowe (z truflami, z chili, z czosnkiem), awokado, ryżowy, pestek winogron, olej kokosowy.

Rozkład kwasów tłuszczowych w poszczególnych rodzajach olejów determinuje jednocześnie zastosowanie oleju w kuchni. **Oleje z dużą zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które są związkami stosunkowo niestabilnymi i łatwo ulegają utlenianiu, należy stosować przede wszystkim na zimno**. Oleje te w wysokiej temperaturze (>200 °C) wydzielają znaczne ilości produktów rozpadu. Wykazują działanie cytotoksyczne, mutagenne i kancerogenne. Dlatego powinny być one stosowane przede wszystkim, jako dodatki do potraw spożywanych na surowo: sałatek, surówek, sosów. Niektóre z olejów mogą być warunkowo wykorzystane także do smażenia, z zaleceniem, aby czynność ta była wykonana jednorazowo, w krótkim czasie. Oleje do stosowania wyłącznie na zimno do sałatek, surówek koktajli i picia (1 – 2 łyżeczki dziennie): lniany, z konopi, rydzowy (z lnianki), z nasion ostropestu, z nasion chia, z nasion czarnuszki, rzepakowy virgin (najkorzystniej na surowo), z orzechów włoskich, z pestek dyni, z nasion marchwi, z nasion wiesiołka, z pestek dzikiej róży, z owoców rokitnika, z nasion pokrzywy, oliwa z oliwek extra virgin.

Z kolei **oleje bogate w kwasy nasycone dobrze znoszą wysokie temperatury i są zalecane do smażenia, gotowania w wysokich temperaturach**. Do olejów bogatych w kwasy nasycone należą olej kokosowy i palmowy.

Bogaty wybór surowców do wytwarzania olejów, gwarantuje szeroki wachlarz produktów o bardzo różnych właściwościach i wszechstronności zastosowania.

Oleje mogą być tłoczone z różnych części roślin. Najczęściej są to pestki (np. dyni, winogron, czarnej porzeczki), nasiona (np. rzepaku, słonecznika, lnu, maku, ogórecznika, rokitnika), jądra nasienne (np. orzechy laskowe, włoskie, orzeszki ziemne, drzewa arganowego), kiełki (np. pszenicy) lub miąższ owoców (np. oliwki, awokado, rokitnik, palma oleista).
W zależności od rodzaju surowca i właściwości, jakie chcemy osiągnąć w końcowym produkcie, oleje możemy pozyskać poprzez tłoczenie, ekstrakcję, dezodoryzację i rafinację, czyli oczyszczenie oleju.

### ZE WZGLĘDU NA ZASTOSOWANĄ OBRÓBKĘ, OLEJE MOŻEMY PODZIELIĆ NA:

**Olej tłoczony na zimno** – pozyskiwany jest metodą tłoczenia w bardzo niskiej temperaturze, nieprzekraczającej 40 °C na każdym etapie produkcji. Tłoczenie oleju na zimno jest najstarszą naturalną metodą jego pozyskiwania, zaliczaną do ekologicznych, gdyż do jej przeprowadzenia nie są wykorzystywane żadne rozpuszczalniki. Wysoka jakość olejów tłoczonych na zimno zależy przede wszystkim od jakości surowca. Oleje te mają zdecydowanie najlepsze właściwości prozdrowotne i odżywcze, cechują się naturalnym smakiem i zapachem właściwym dla użytego składnika.

# Olandia

WYSOKIEJ JAKOŚCI OLEJE

## ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W KUCHNI

EKO OLEJE

**EKO Olej z czarnuszki**

**EKO Olej z konopi**

**EKO Oliwa z oliwek extra virgin**

**EKO Olej z zarodków rzepaku 500 ml**
uniwersalny / do smażenia / o smaku masła

złotopolskie
naturalne oleje 10 stopniowe

naturalne OLEJE 10° stopniowe

**EKO Olej lniany**
1000 ml / 500 ml / 250 ml

Złoto Polskie
Family Business

Dobre do:

gotowania | pieczenia | smażenia | grilla | na zimno

Zawierają dużo cennych kwasów nienasyconych. Należy przechowywać je w chłodnym i ciemnym miejscu, z uwagi na nietrwałość kwasów tłuszczowych. Polecane są jako dodatek do gotowych dań. Nie należy ich używać do gotowania, smażenia czy pieczenia.

**Olej z pierwszego tłoczenia** – pozyskiwany jest przez jednokrotne tłoczenie na gorąco i poddanie procesowi rafinacji. Nie stosuje się w tym przypadku ekstrakcji wytłoczyn za pomocą rozpuszczalników.

**Extra virgin** – oznacza tłuszcz z pierwszego tłoczenia. Określenie to najczęściej używa się do opisania rodzaju oliwy. Jest to oliwa z oliwek najwyższej jakości z pierwszego tłoczenia, uzyskana bezpośrednio z oliwek i wyłącznie za pomocą środków mechanicznych.

**Olej dezodoryzowany** – w procesie odwaniania usuwane są związki smakowo-zapachowe. Do podgrzanego tłuszczu doprowadza się parę wodną, która łączy się z lotnymi substancjami tłuszczu, następnie jest odprowadzana, a olej jest schładzany. Olej oczyszczony w taki sposób jest bezwonny i posiada wyższą temperaturę dymienia.

**Olej rafinowany** – oznacza olej oczyszczony, który poddany był procesom obróbki z użyciem wysokiej temperatury, wody, środków chemicznych, co sprawia, że oleje tracą swój naturalny smak, zapach i często barwę. Zmienia się również zawartość kwasów tłuszczowych w danym oleju. Efektem ubocznym rafinacji jest utrata niektórych składników odżywczych m.in. witamin i fosfolipidów. Co za tym idzie tracą swoje cenne właściwości, zyskują za to wyższą temperaturę dymienia.

**Olej z fitoskładnikami** – fitoskładniki są to związki naturalnie występujące w roślinach w celu ich ochrony. To dzięki nim wiele organizmów roślinnych ma zdolność do przetrwania w środowisku naturalnym.
Fitozwiązki mają właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i stymulują układ odpornościowy. Do fitoskładników zaliczamy kolorowe pigmenty, takie jak flawonoidy czy substancje aromatyczne. Do olejów bogatych w fitoskładniki zaliczamy oleje konopne, które spośród fitoskładników cechują się największą zawartością kannabidiolu, flawonoidów czy terpenów (nadają charakterystyczny smak i zapach). Na rynku dostępne są oleje konopne z różną zawartością fitozwiązków w przedziale od 3 % do nawet 30 % w produkcie. Oleje konopne nie wykazują działania psychoaktywnego, natomiast mają działanie m.in. uspokajające i odprężające.

## OPIS WYBRANYCH OLEJÓW ROŚLINNYCH:

**Oliwa z oliwek** jest integralnym składnikiem tzw. diety śródziemnomorskiej. Głównym składnikiem oliwy jest jednonienasycony kwas oleinowy stanowiący 55 – 83 % wszystkich kwasów tłuszczowych. Dzięki zawartym związkom fenolowym oliwa ma mniejszą podatność na utlenianie. Cecha ta sprawia, że oliwa jest bardziej odporna na działanie temperatury i światła, dlatego nadaje się też do smażenia.
Na rynku jest dostępnych kilka rodzajów oliwy.

- **Oliwa extra virgin** – z najlepszych jakościowo oliwek, tłoczona kilka godzin po zbiorze. Ma niską kwasowość, nieprzekraczającą 0,8 %. Niższa kwasowość oliwy oznacza większą zawartość antyoksydantów i witamin.
- **Oliwa virgin** – do produkcji używa się owoców, które nie spełniały wymogów organoleptycznych odpowiednich dla oliwy extra virgin. Kwasowość uzyskanej oliwy jest wyższa niż 0,8 %, ale nie przekracza 2 %. Zawiera mniej składników smakowych i aromatycznych niż oliwa extra virgin.
- **Oliwa rafinowana** – oliwa pozbawiona substancji zapachowych i smakowych, uzyskana poprzez podgrzanie do wysokiej temperatury.
- **Oliwa z oliwek** – to mieszanka oliwy rafinowanej z oliwą virgin lub extra virgin, które dodane są w ilości min. 1%.

**Olej rzepakowy** – swoją wysoką wartość odżywczą zawdzięcza bogactwu nienasyconych kwasów tłuszczowych. Posiada optymalny stosunek kwasów omega-6 do omega-3 wynoszący 2:1. (podobnie jak olej z konopi). Dodatkowo za sprawą dużej ilości kwasu tłuszczowego omega-9 jest porównywany do oliwy z oliwek. Z tego powodu olej rzepakowy jest nazywany oliwą północy. Może być stosowany do dań na gorąco, lecz należy pamiętać, że bardzo wysoka temperatura powoduje utratę niektórych składników odżywczych.

**Olej kokosowy** – wytwarzany jest z nasion tj. orzechów palmy kokosowej. Zyskał w ostatnich latach na popularności. Jest to tłuszcz roślinny o stałej konsystencji w temperaturze pokojowej. Charakteryzuje się wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych, które stanowią ponad 80 % oleju, w tym około 50 % to tłuszcze MCT (średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe). Dlatego też zgodnie z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi należy go ograniczać w diecie. Polecany jest do smażenia z uwagi na wysoki punkt dymienia. Na rynku dostępny jest olej kokosowy virgin, który posiada delikatny aromat i zapach kokosa. Możemy też spotkać olej kokosowy bezwonny, który jest delikatnie przetworzony parą. Jego punkt dymienia wynosi około 190 °C.

**Olej kokosowy MCT** – w porównaniu do zwykłego oleju kokosowego ma postać płynną. MCT, czyli Medium Chain Triglycerides (średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe). Olej ten cechuje się wysoką zawartością kwasów tłuszczowych nasyconych średniołańcuchowych C6:0-C12:0. Tłuszcze te są inaczej metabolizowane niż kwasy długołańcuchowe. Mają one zdolność rozpuszczania się w wodzie i do trawienia nie wymagają żółci i lipazy trzustkowej. Dlatego następuje szybsze ich wchłanianie. Zaleca się je w żywieniu dietetycznym w zespołach złego wchłaniania, chorobach wątroby oraz w niektórych wrodzonych wadach metabolizmu węglowodanów. Niemniej jednak z uwagi, że są to kwasy tłuszczowe nasycone, należy ograniczać ich spożycie w diecie.

**Olej lniany** - Olej wytłaczany z nasion siemienia lnianego jest wyjątkowy pod względem zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. Stanowią one, a dokładnie kwas alfa-linolenowy, ponad 50 % wszystkich kwasów tłuszczowych. Ze względu na wysoką zawartość kwasów omega-3 olej lniany może być stosowany wyłącznie na zimno. Zaleca się przechowywać go w lodówce, w ciemnej butelce, by ograniczyć dostęp światła.

# Jaki olej na surowo, a jaki do gotowania czy pieczenia?

| Do olejów spożywanych na zimno zaliczymy oleje, które tłoczone są na zimno, m.in.: | Do krótkotrwałego, lekkiego smażenia, duszenia i gotowania możemy zastosować: | Do smażenia w wyższych temperaturach można stosować: |
|---|---|---|
| Olej lniany | Olej z orzeszków ziemnych | Oliwa z oliwek (190 °C), Oliwa z oliwek (częściowo dezodoryzowana) (210 °C) |
| Olej z konopi | Olej słonecznikowy (170 - 180 °C) | Masło shea |
| Olej rydzowy (z lnianki) | Olej sezamowy | Oliwa z masłem ghee (200 °C) |
| Olej z nasion ostropestu | Olej arganowy | Olej z miąższu awokado (250 °C) |
| Olej z nasion chia | Olej z pestek moreli | Dezodoryzowany olej kokosowy (190 °C) |
| Olej z nasion czarnuszki | Olej z migdałów | Dezodoryzowany olej słonecznikowy (wysokooleinowy) (210 °C) |
| Olej rzepakowy virgin | Oliwa smakowa z truflami | Dezodoryzowany olej rzepakowy (190 °C) |
| Olej z orzechów włoskich | Oliwa smakowa z chili | Olej z pestek winogron |
| Olej z pestek dyni | Oliwa smakowa z czosnkiem | Olej ryżowy (254 °C) |
| Olej z nasion marchwi | | |
| Olej z nasion wiesiołka | | |
| Ojej z pestek dzikiej róży | | |
| Olej z gorczycy (olej musztardowy) | | |
| Olej z owoców rokitnika | | |
| Olej z krokoszu | | |
| Olej z nasion pokrzywy | | |
| Oliwa z oliwek extra virgin | | |

**CZY WIESZ, ŻE... ?**

**Oleje dezodoryzowane** (np. dezodoryzowany olej kokosowy, słonecznikowy czy rzepakowy) oprócz tego, że mogą być poddawane działaniu wyższych temperatur nie zmieniają smaku i aromatu przygotowywanych potraw.

*Justyna Busiło - Departament Jakości Bio Planet*

## KETO KAWA

5 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
espresso podwójne - 120 ml
kurkuma z pieprzem - szczypta
grzyby sproszkowane - opcjonalnie - 1/2 łyżeczki
**olej kokosowy** - 1/2 łyżeczki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Do szklaneczki wsypać kurkumę z pieprzem i włożyć łyżeczkę oleju kokosowego. Zaparzyć kawą z ekspresu.

**KROK 2:** Zamieszać i pić. Kawę warto pić z dodatkiem suszonych sproszkowanych grzybów, które mają wiele właściwości prozdrowotnych, a są wartościowe, gdy spożywamy je codziennie, większość z nich to adaptogeny.

*Barbara Strużyna*

## KOKTAJL CYTRUSY, ZIELENINA I SUPERFOODS

15 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
grejpfrut - 3 szt.
jarmuż - 4-5 szt.
baobab / camu camu / spirulina - 1 łyżka
**olej z pestek dyni** - trochę
banan - 1-2 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Z grejpfrutów wyciskamy sok, banana obieramy, jarmuż pozbawiamy twardych części.

**KROK 2:** Wszystko przekładamy do miksera i dodajemy superfoods: baobab, camu camu, sproszkowane glony lub młodą pszenicę. Na koniec dodajemy olej i wszystko miksujemy.

*Barbara Strużyna*

## KOKTAJL NA OPALANIE

10 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje)**:**
morele - 6 szt.
pomarańcze - 2 szt.
banan - 1 szt.
marchew - 4 szt.
natka z marchewki - trochę
**olej słonecznikowy** - 2 łyżki
kurkuma - szczypta
woda / woda kokosowa / woda klonowa / sok z brzozy - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Warzywa i owoce myjemy, obieramy, pozbawiamy pestek morele (ale nie obieramy skórki). Marchew kroimy w małe kawałki lub ścieramy na tarce. Wrzucamy do miksera wraz z pozostałymi składnikami i miksujemy na największych obrotach.

*Barbara Strużyna*

## WINEGRET

5 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
**winegret podstawowy:**
**oliwa lub olej virgin** - 3 łyżki
sok z cytryny lub ocet winny, balsamiczny, jabłkowy - 1 łyżka
sól - szczypta
pieprz - szczypta
**winegret słodko - kwaśny:**
miód lub syrop klonowy - 1 łyżka
**winegret czosnkowy:**
czosnek - 1 ząbek
**winegret musztardowy:**
musztarda - 1 - 2 łyżeczka
**winegret pikantny:**
chili - szczypta

**DODATKOWE INFORMACJE:**
Szukajmy swojego ulubionego sosu winegret. Kombinacji jest naprawdę dużo. Sok z cytryny można również zastąpić oxymelem lub innym octem owocowym.

Proporcje też możemy znaleźć swoje. Do sosu można dodać zioła lub pokrojoną drobno cebulkę (zielenina bez sosu jest bez sensu).

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Do słoiczka wkładamy wybrane składniki, zakręcamy słoiczek i potrząsamy do połączenia się składników. Polewamy przygotowane sałatki, surówki.

*Barbara Strużyna*

## SEREK BUDWIGOWY POMARAŃCZOWO - CYNAMONOWY

wege

20 min

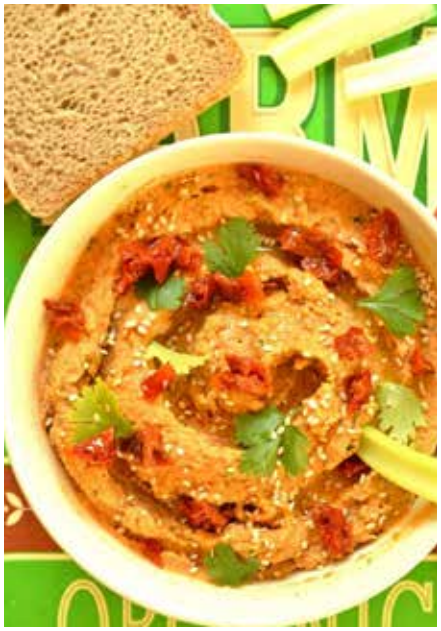
**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
ser biały chudy - 100 g
**olej lniany tłoczony na zimno** - 3 łyżki
miód - 1 łyżka
pomarańcza - 1 szt.
cynamon - 1 łyżeczka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Twaróg chudy mielony (jeśli używamy nie mielonego, rozrabiamy go z jogurtem na pastę) dosładzamy wedle swojego smaku miodem naturalnym i dodajemy do niego olej lniany tłoczony na zimno (warto też sprawdzić na etykiecie czy jest to olej nierafinowany).

**KROK 2:** Pastę mieszamy również z cynamonem - ilość według upodobań. Pomarańczę myjemy, obieramy ze skórki i kroimy w nieduże kawałki.

**KROK 3:** Serek przelewamy do miseczki, dookoła układamy kawałki pomarańczy, oprószamy szczyptą cynamonu i podajemy.

*dorotaDS*



## HUMMUS NAJLEPSZY

Vegan wege

5 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
ugotowana ciecierzyca - 400 g
czosnek - 2 ząbki
pasta tahini - 3 łyżki
suszone pomidory - 6 szt.
**oliwa** - 3 łyżki
świeża kolendra - pęk
sól himalajska - 1/2 łyżeczki
ziarno sezamu do posypania - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Ciecierzycę odsącz na sicie i przełóż do dużej miski. Dodaj obrane i starte na tarce ząbki czosnku, tahinę, suszone pomidory, oliwę, łodygi i liście kolendry (ja nie siekam, tylko daje w całości).

**KROK 2:** Miksuję wszystko ręcznym blenderem do uzyskania jednolitej pasty. Na koniec solę i mieszam.

**KROK 3:** Przekładam do mniejszej miseczki, dekoruję świeżymi listkami kolendry i ziarnami sezamu. Smacznego!

*Agata Dominiak - wegeweda*

## ŚLEDZIE W OLEJU

10 min+

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
śledzie - 500 g
**olej rzepakowy** - 250 ml
**olej lniany** - 4 łyżki
ocet jabłkowy lub inny owocowy - 2 - 3 łyżki
liść laurowy - 4 szt.
ziele angielskie - 5 szt.
pieprz w ziarnach - 5 szt.
cebula - 1 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Śledzie moczymy ok. 2 godzin w wodzie. Po odsączeniu kroimy je na małe kawałki.

**KROK 2:** Cebulę kroimy w piórka.

**KROK 3:** Oleje łączymy ze sobą i mieszamy razem z octem. Możemy dać jeden olej, może też być z innej rośliny. Pamiętajmy, że niektóre oleje mają bardzo intensywny smak. Ja użyłam oleju lnianego filtrowanego o mało intensywnym smaku z dużą zawartością oleju omega 3.

**KROK 4:** Do miseczki lub słoika wkładamy śledzie na przemian z cebulą i przyprawami. Zalewamy olejami. Odstawiamy do przegryzienia smaków.

*Barbara Strużyna*

## KOLOROWA SAŁATKA - BUKIET KWIATÓW

Vegan wege

20 min

**SKŁADNIKI** (3 porcje)**:**
kwiaty jadalne - 1 opakowanie
rukola - 3 garści
tofu naturalne - 200 g
sos tamari - 2 łyżki
**olej do gotowania i smażenia** - 2 łyżki
pomidorki koktajlowe - 10 szt.
borówki - 1 garść
sól - do smaku
**oliwa lub olej do sałatek** - 2 łyżki
ocet balsamiczny - 1 łyżka
syrop klonowy - 1 łyżeczka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Rukolę, pomidorki, borówki płuczemy i odsączamy z wody.

**KROK 2:** Tofu naturalne kroimy w kostkę, rozgrzewamy patelnię z olejem i wykładamy na nią tofu, mieszamy. Dolewamy sosu sojowego Tamari i dusimy 3 - 5 minut. Studzimy.

**KROK 3:** Na spód salaterki wykładamy rukolę, następnie wsypujemy tofu z patelni, pomidorki, lekko solimy, dokładamy borówki. Polewamy oliwą lub olejem do sałatek, octem balsamicznym i syropem klonowym.

**KROK 4:** Na wierzch sałatki wykładamy kwiaty jadalne. Mogą być zakupione lub zebrane, pamiętajmy, aby były z czystych, ekologicznych terenów.

*Barbara Strużyna*

# Twarogi z ekologicznego gospodarstwa rolnego

eko KNIAŹ
szlachetne z natury

Poznaj producenta

## KREM BURACZKOWY Z AMARANTUSEM NA ZIMNO – CHŁODNIK

wege **20 min**

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
buraki - 0,5 kg
ziemniaki - 0,5 kg
amarantus - 2 łyżki
cebula - 2 szt.
czosnek - 2 ząbki
ziele angielskie - 10 szt.
liście laurowe - 2 szt.
sól - do smaku
pieprz - do smaku
masło - 2 łyżeczki
ocet balsamiczny - 2 łyżeczki
jogurt grecki - 300 g
**olej z czarnuszki** - 2 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Najpierw warzywa obieramy, myjemy, kroimy w kawałki. Następnie w garnku rozgrzewamy masło (ok. 2 łyżki), wrzucamy do garnka posiekaną cebulę i szklimy ją na niedużym ogniu.

**KROK 2:** Potem do cebuli wrzucamy ziemniaki, buraki, czosnek, amarantus. Zaraz potem zalewamy wszystko wodą (tylko tyle by przykryła warzywa). Dodajemy przyprawy. Następnie gotujemy ok. 15 – 20 min tylko tyle aż warzywa zaczną mięknąć.

**KROK 3:** Potem wyjmujemy liście laurowe i ziele angielskie, a całą zupę przelewamy do blendera. Zupę studzimy. Potem miksujemy na gładki krem z jogurtem greckim. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i octem jabłkowym. Studzimy. Krem buraczkowy przelewamy do miseczek, dekorujemy dobry olejem tłoczonym na zimno.

*Dorota Wdowińska - Rozbicka*

## SAŁATKA Z GRILLOWANYCH SZPARAGÓW, RZODKIEWEK I CUKINII

Vegan wege **20 min**

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
szparagi zielone - 1/2 pęku
rzodkiewki - 3-4 szt.
cukinia - 1 szt.
bazylia listki - do smaku
natka pietruszki - garść
czosnek - 2 ząbki
**oliwa z oliwek** - 50 ml
granat - 2 garści
cytryna - 1/2 szt.
sól i pieprz lub chili - do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Umyte warzywa kroimy: Rzodkiewki na ćwiartki, cukinię w cienkie plastry (należy podzielić cukinię na 3 równe części, z których każdą przecinamy w 2 mm paski), szparagi tniemy w talarki, zastawiając końcówki.

**KROK 2:** Na rozgrzanej grillowej patelni wlewamy trochę oliwy i na średnim ogniu krótko grillujemy oprószoną solą cukinię (grillujemy z obu stron).

**KROK 3:** Zgrillowaną cukinie zdejmujemy z patelni i wrzucamy do miski, dodajemy posiekany czosnek.

**KROK 4:** Następnie na patelnię dolewamy trochę oliwy i wrzucamy pozostałe warzywa. Chwilkę grillujemy.

**KROK 5:** Dodajemy do cukinii. Całość podsypujemy natką, dodajemy granat oraz listki bazylii, doprawiamy pieprzem.

**KROK 6:** Całość skrapiamy cząstką cytryny.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

## SAŁATKA Z BAKŁAŻANA I CUKINII

Vegan wege **15 min**

**SKŁADNIKI** (2 porcje)**:**
bakłażany - 2 szt.
cukinia - 2 szt.
czosnek - 2-3 ząbki
ocet winny - 1 łyżka
sól i pieprz - do smaku
**oliwa z oliwek** - kilka łyżek
natka pietruszki - 2 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Bakłażany i cukinie umyć, osuszyć. Pokroić w plasterki.

**KROK 2:** Plastry bakłażana rozłożyć na desce i oprószyć solą. Po kilku minutach papierowym ręcznikiem wytrzeć wodę, która pojawi się na plastrach bakłażana.

**KROK 3:** Na rozgrzanej patelni na niewielkiej ilości oliwy usmażyć krótko cukinię dodając do smaku sól i pieprz. Przełożyć do miski.

**KROK 4:** Następnie dolać oliwy i smażyć na rumiano z każdej strony plastry bakłażana.

**KROK 5:** Do kilku łyżek oliwy przecisnąć czosnek, dodać ocet oraz natkę pietruszki, zamieszać.

**KROK 6:** Całość wlać do warzyw. Wymieszać i doprawić pieprzem. Pyszna z ryżem, grzanką.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

# POMIDORY SUSZONE W OLIWIE Z ROZMARYNEM

20 min

**SKŁADNIKI** (10 porcji)**:**
pomidorki suszone - 300 g
**oliwa** - 200 ml
sól morska - łyżeczka
pieprz, ziele angielskie w ziarnach - kilkanaście
liść laurowy - kilka listków
rozmaryn gałązki - kilka
czosnek ząbki - kilka

**WARTO WIEDZIEĆ:**
Pomidory w oliwie można wykorzystać do sałatek, dań na ciepło lub zimno. Po zużyciu pomidorów można wykorzystać oliwę, która ma fantastyczny smak i zapach uzyskała dzięki zanurzonym w niej pomidorom i przyprawom. Jest idealna do pieczywa, skrapiania sałatek oraz dań z makaronu i kasz. Uwaga - jeśli słoiczki z oliwą są trzymane w lodówce, to oliwa zgęstnieje (po wyjęciu z lodówki oliwa odzyska pierwotną konsystencję).

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Suszone pomidory ułożyć w słoiczkach. Do każdego słoiczka dodać rozmaryn, ząbek czosnku oraz nasiona pieprzu i ziela angielskiego. Posolić do smaku.

**KROK 2:** Pomidory lekko ucisnąć. Do słoiczków wlać oliwę. Potrzeba jej tyle, żeby zakryła pomidory. Słoiczki zakręcić i odstawić w ciemne miejsce na kilka dni.

*Dorota Woźniak - Twins Pot*


VEGUP BIO
organic coconut vegangurt
100% ROŚLINNY
100% PLANT-BASED
NATURALNIE BEZ LAKTOZY
BEZ GLUTENU
BEZ BARWNIKÓW
NO COLORING
DOSKONAŁY SMAK
/SKŁAD

## CIASTECZKA Z KREMEM ORZECHOWO - CZEKOLADOWYM

wege **ok. 4,5 h**

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
**mąka pszenna typ 0** - 225 g
mąka (skrobia kukurydziana) – 30 g
wanilia - 1/2 laski
cukier trzcinowy – 60 g
masło zimne pokrojone w kostkę - 150 g
sól – kilka szczypt
żółtka jaj – 2 szt.
**krem orzechowo czekoladowy** - 200 g
kakao w proszku - 1 łyżeczka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Zmiel 55 g jasnego cukru trzcinowego na drobny proszek. Do misy miksera wsyp zmielony cukier, mąkę, skrobię kukurydzianą, dodaj 2 g soli i ziarenka z połowy laski wanilii. Następnie dodaj 150 g pokrojonego w kostki zimnego masła. Miksuj na średnich obrotach do uzyskania konsystencji kruszonki. Na koniec dodaj żółtka i miksuj, aż składniki dobrze się połączą. Uformuj kwadratowe, płaskie ciasto, zawiń w papier do pieczenia i włóż do lodówki na ok. 4 godziny. Po tym czasie rozwałkuj ciasto na arkuszu papieru do pieczenia na grubość ok. 4 - 5 mm. Wytnij okrągłe ciastka i umieść je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia Piecz w temperaturze 180 °C z termoobiegiem przez około 15 minut, aż będą złociste. Pozostaw do ostygnięcia.

**KROK 2:** Włóż krem orzechowo – czekoladowy do rękawa cukierniczego z gładką końcówką. Wyciśnij warstwę kremu na połowę herbatników, a następnie połącz je razem. Ciastka posyp kakao i pozostałym cukrem.

## BURGERY Z KOMOSY RYŻOWEJ I DYNI

Vegan wege **60 min**

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
quinoa (komosa ryżowa) – 150 g
dynia - 350 g
ugotowane ziemniaki purée - 150 g
cebula szalotka - 1 szt.
**suszone pomidory** – 3 szt.
pietruszka nać – 1 łyżka
czosnek – 1 ząbek
**oliwa z oliwek**, sól - do smaku
mąka ryżowa - trochę
**przystawka warzywna:**
marchew i łodygi selera - po 2 szt.
cebula dymka lub czerwona – 1 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Dynię obierz ze skórki, pokrój na kawałki, następnie zawiń w papier do pieczenia i piecz w temperaturze 180 °C przez około 30 minut do miękkości. Posiekaj szalotkę, pietruszkę i suszone pomidory. Ugotuj quinoę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie dobrze odsącz i ostudź. W misce wymieszaj upieczoną dynię z purée ziemniaczanym, dobrze odsączoną i wysuszoną komosą ryżową, szalotką, pomidorami, pietruszką i szczyptą soli. Wszystkie składniki należy dobrze wymieszać. Uformuj burgery, „obtocz" w mące ryżowej i smaż przez 3 - 4 minuty z każdej strony, aż będą chrupiące. Burgery podawaj z warzywami.

**KROK 2 (przystawka warzywna):**
Marchew i seler pokrój w cienkie plasterki, dymkę w piórka. Zrumień warzywa na średnim ogniu z odrobiną oleju i szczyptą soli.

## RISOTTO ZE SZPARAGAMI

wege **130 min**

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
**bulion:**
zimna woda – 1 litr
ziemniaki – 200 g
marchew – 100 g
por – 50 g
zielone szparagi 150 g
sól – do smaku
**risotto:**
ryż - 300 g
zielone szparagi - 150 g
**oliwa z oliwek** - 50 ml
cebula biała – 40 g
wino białe wytrawne - 50 ml
ser parmigiano reggiano – 40 g

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1 (bulion):** Umyj warzywa. Szparagi podziel ręcznie na kawałki. Ziemniaki, marchewkę i pora pokrój w grubą kostkę. Umieść warzywa na patelni i zalej litrem zimnej wody, dodaj sól. Gotuj przez 60-90 minut. Po ugotowaniu odcedź, odstaw bulion, warzywa możesz wykorzystać do czegoś innego.

**KROK 2 (risotto):** Obierz i posiekaj drobno cebulę. Umieść patelnię na średnim poziomie grzania. Podgrzej na niej 30 ml oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez kilka minut. Resztę szparagów pokrój w cienkie, ukośne plasterki, łącznie z końcówkami dodaj je do cebuli i duś przez kolejne 8 min. Po tym wyjmij z patelni szparagi i cebulę, zostawiając oliwę. Zwiększ ogień i wsyp ryż do risotto przez ok. 5 minut Mieszaj często, aby się nie przypalił. Po tym czasie zdeglasuj białym winem o temperaturze pokojowej, pozostaw do odparowania i zalej całość dwoma chochlami wcześniej przygotowanego bulionu, zagotuj. Gotuj całość przez 15 minut, co jakiś czas mieszając i dodając bulionu. Po upływie 15 minut dodaj odłożoną cebulę i szparagi i gotuj tak długo, aż risotto będzie al dente, pamiętaj o mieszaniu. Na koniec dodaj 20 ml oliwy z oliwek, parmezan i wymieszaj energicznie, można podawać.

*Polecamy!*

KREM ORZECHOWO - CZEKOLADOWY FAIR TRADE BIO - ALCE NERO

MĄKA PSZENNA TYP 0 NA PIZZĘ BIO - ALCE NERO

POMIDORY SUSZONE W OLIWIE BIO - ALCE NERO

OLIWA Z OLIWEK EXTRA VIRGIN BIO - ALCE NERO

RYŻ CARNAROLI BIO - ALCE NERO

*Przepisy od Alce Nero zostały przygotowane przygotowane przez Kucharza Monicę Bianchesi*

SPRAWDŹ:

alce nero

# TWÓJ WŁOSKI EKOLOGICZNY WYBÓR

ORGANIC FARMERS SINCE 1978

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.

**ALCENERO.COM**

# Oxymel - eliksir zdrowia

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

Co to jest, historia, właściwości, zioła oxymelowe, receptury i domowa produkcja.

## OXYMEL – DAWKOWANIE, PRZECIWWSKAZANIA I WYKORZYSTANIE W KUCHNI

Oxymel (oksymel) jest to tradycyjna mieszanina octu owocowego (najczęściej octu jabłkowego) i miodu wzbogacona różnymi dodatkami. Nazwa OXYMEL (z łac. Oxy – ocet i Mel – miód), wywodzi się z języka greckiego „oxymeli" i oznacza połączenie octu (oxos) (łac. oxy - utlenione wino) i miodu (meli) (łac. mel). Każdy z tych dwóch podstawowych składników ma wiele prozdrowotnych właściwości i wzajemnie się wzmacnia. Mieszaninę miodu z octem można dodatkowo wzbogacić macerując w niej warzywa, owoce, przyprawy i zioła o działaniu wspierającym zdrowie.

W literaturze oxymel nazywany bywa „octem miodowym", „kwaśnym miodem", „ognistym cydrem" (ang. fire cider, nazwany tak przez amerykańską zielarkę Rosemary Gladstar), „syropem ziołowym", „najlepszym domowym antybiotykiem", „starożytnym antybiotykiem", „eliksirem zdrowia", „tonikiem" lub „pikantnym syropem".

## HISTORIA „KWAŚNEGO MIODU"

Oxymel ma szacowaną tradycję medyczną od 2500 do 3000 lat. Dzięki temu jest jednym z najciekawszych naturalnych środków terapeutycznych. Oczywiście dawni uzdrowiciele znali miód i ocet, a także cenili ich właściwości lecznicze. Z czasem założyli, że połączenie obu substancji w postaci oxymelu będzie jeszcze skuteczniejsze.

Prawdopodobnie oxymel jest efektem potrzeby niemarnowania żywności (dzisiejszego zero waste). Historia ponoć była taka, że w starożytnym Rzymie ktoś postanowił zepsute wino, czyli naturalny ocet, dosłodzić miodem, by dało się je wypić. W wyniku tego ratowania resztek wytworzył się naturalny roślinny antybiotyk.

Oxymel jest udokumentowany we wszystkich ważnych systemach medycznych, od Ajurwedy i tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) po Unani (Medycyna unani lub Yunani to tradycyjna medycyna persko-arabska praktykowana w kulturze muzułmańskiej w Azji Południowej i współczesnej Azji Środkowej) i medycynę klasztorną. Naturopaci tacy jak Hipokrates z Kos (460-370 p.n.e.), Galen z Pergamonu (130-210 n.e.), Hildegarda z Bingen (1098-1179) czy Awicenna (Abu Ali al-Husain ibn Abdullah ibn Sina, 980-1037) opisywali różne leki z oxymelem w swoich pracach.

Obecnie wraz z modą na zdrowe żywienie i zdrowy styl życia ludzie coraz częściej wracają do wypróbowanych i przetestowanych naturalnych środków, które można samemu przygotować. Moda na oxymel na świecie powróciła pod koniec lat 70. XX wieku dzięki cenionej, amerykańskiej zielarce Rosemary Gladstar, która miksturę octu, miodu i warzyw nazwała „ognistym cydrem". Gladstar w swoim autorskim przepisie na oxymel wykorzystała również jeżówkę, kurkumę i inne pikantne przyprawy oraz składniki o działaniu prozdrowotnym, aby dodatkowo wzmocnić smak, aromat i cenne właściwości oxymela.

## WŁAŚCIWOŚCI I ZALETY OXYMELA

Oxymel jest prawdziwą bombą odpornościową: działa wspomagająco zarówno w czasie przeziębienia i grypy, jak i w higienie dnia codziennego, w profilaktyce wielu chorób i wsparciu dobrego samopoczucia.

Pozytywne działanie oxymela opiera się na synergicznym działaniu miodu i octu naturalnego („żywego", np. jabłkowego lub innego owocowego czy ziołowego). W sumie ponad 200 składników skoncentrowanych jest w oxymelu, co sprawia, że jest on złożonym i potężnym lekiem naturalnym. Miód i ocet zawarte w oxymelu charakteryzują się również doskonałą tolerancją i biodostępnością.

Miód zawiera ponad 180 składników, w tym 20 rodzajów cukrów prostych, aminokwasy, enzymy, olejki eteryczne, polifenole, flawony, garbniki, witaminy B1, B6 i C. Farmakologicznie miód ma działanie rozgrzewające, tonizujące, kojące, wykrztuśne, antyseptyczne, przeciwutleniające, przeciwbakteryjne, mineralizujące, gojące rany, przeciwzapalne, uspokajające, poprawiające koncentrację i trawienie, pobudzające pracę mózgu.

Ocet żywy, naturalnie fermentowany, niepasteryzowany to naturalny probiotyk pozytywnie wpływający na florę bakteryjną naszych jelit. Octy z naturalnej fermentacji zawierają polifenole, mikroelementy oraz związki bioaktywne. Dzięki nim octy wspomagają podnoszenie odporności, mogą wspomagać regulowanie poziomu cukru, mają działanie przeciwutleniające, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, wspomagające odchudzanie (przyśpieszają spalanie tkanki tłuszczowej i trawienie) oraz obniżające ciśnienie i poziom cholesterolu. Dodatkowo zawsze ocet będzie miał właściwości surowca, z którego został wykonany.

Oxymel ma działanie antybakteryjne, antyseptyczne, odtruwające, wzmacniające odporność (immunostymulujące), regenerujące, regulujące metabolizm, mineralizujące, przeciwzapalne, przeciwdepresyjne, antyoksydacyjne.

Oxymel jest łatwy w przygotowaniu, bezpieczny w użyciu i łatwy w dozowaniu. To doskonała alternatywa do nalewek z użyciem alkoholu - sporządzanie bezalkoholowych nalewek ziołowych.

## NA CO OXYMEL - ZIOŁA I PRZYPRAWY

W zależności od pory roku i indywidualnych potrzeb możemy skomponować swój oxymel z różnymi dodatkami – ziołami, warzywami, owocami i przyprawami. Oto kilka przykładów:

**Oxymel na drogi oddechowe**: szałwia, tymianek, oregano, mięta, lukrecja, dziewanna, babka lancetowata, miodunka, hyzop, chrzan, imbir;

**Oxymel dla układu odpornościowego**: imbir, kurkuma, dzika róża, cytryna, czosnek, cebula, chili, rokitnik, czarny bez, jeżówka, geranium, malina, aronia;

**Oxymel na przeziębienie i gorączkę**: kwiat lipy, kwiat czarnego bzu, dzika róża, liście maliny, geranium, tymianek;

**Oxymel jako kuracja wiosenna**: młode pędy pokrzywy, bluszcz pospolity, stokrotki, mniszek lekarski, pędy sosny;

**Oxymel na menopauzę**: koniczyna czerwona, nagietek, krwawnik pospolity, szałwia, trawa cytrynowa, melisa;

**Oxymel na odpoczynek i dobry sen**: lawenda, ziele dziurawca, rumianek, werbena cytrynowa, trawa cytrynowa, melisa, szyszki chmielu, kozłek lekarski, geranium;

**Oxymel na migrenę**: złocień maruna, imbir, krwawnik, rumianek, melisa, lawenda, geranium, goździki, werbena cytrynowa;

**Oxymel jako letnie orzeźwienie**: mięta, melisa, werbena cytrynowa, trawa cytrynowa, bazylia cytrynowa;

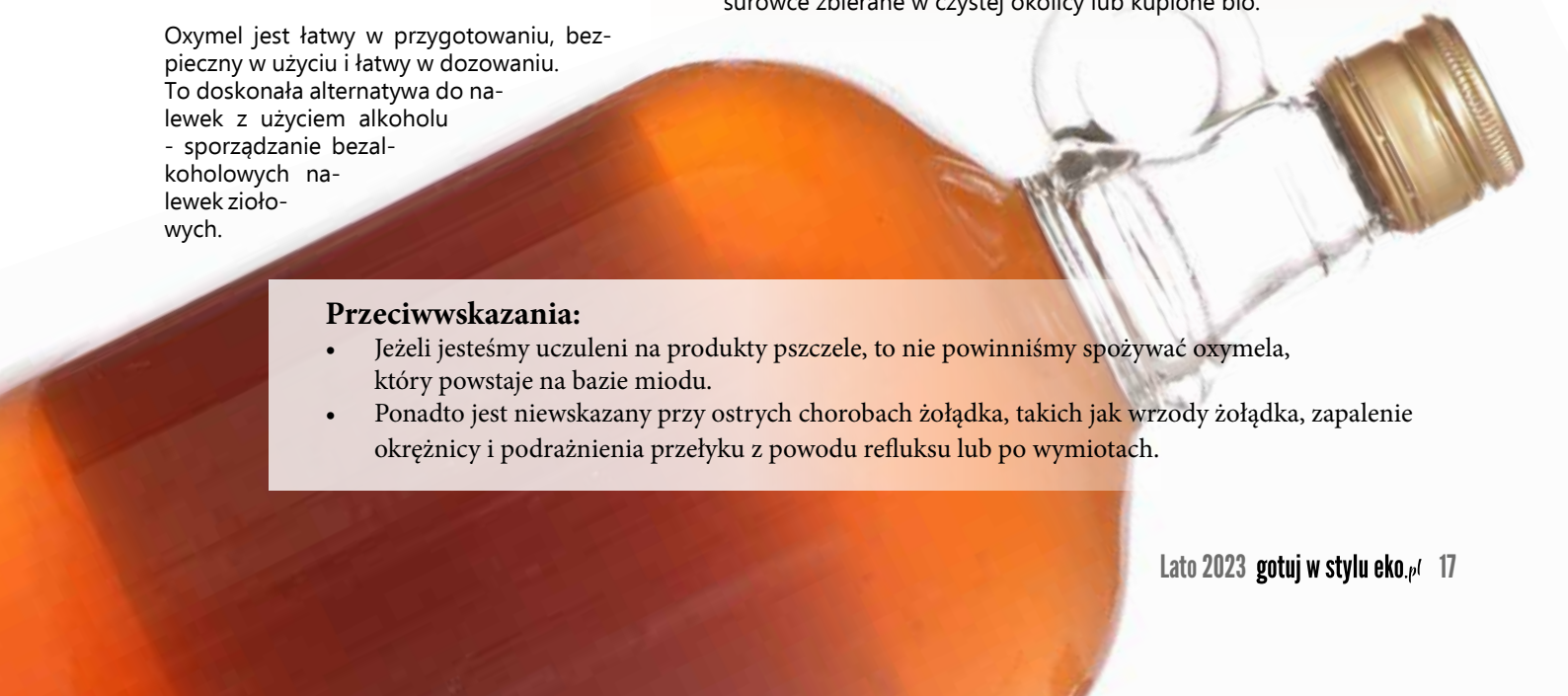
**Oxymel na dobre trawienie i niestrawność**: mięta, rumianek, melisa, koper włoski, rozmaryn, szałwia, imbir, kurkuma, kolendra, kozieradka, mniszek, piołun, cynamon, bazylia, ostropest;

**Oxymel na serce i układ krążenia**: głóg (zarówno kwiaty jak i owoce), ziele serdecznika, kozłek lekarski, aronia, dzika róża, czosnek, miłorząb japoński, melisa;

**Oxymel na drogi moczowe i nerki:** żurawina, nawłoć, pokrzywa, liść brzozy, macierzanka, natka pietruszki, jarzębina, czarny bez, jałowiec, kwiat wrzosu, kwiat bzu czarnego, kwiat kocanki, skrzyp;

**Oxymel świąteczny** (Christmas Oxymel): laska cynamonu, imbir, kurkuma, goździki, anyż, wanilia, cytrusy.

Oczywiście wyżej wymienione zioła i inne składniki stanowią listę otwartą, dodatków może być mnóstwo. Możemy użyć jednego zioła lub łączyć po kilka. Należy tylko pamiętać, aby używać ziół, które znamy i jesteśmy pewni, że nam nie zaszkodzą. Poza tym muszą to być surowce zbierane w czystej okolicy lub kupione bio.



### Przeciwwskazania:

- Jeżeli jesteśmy uczuleni na produkty pszczele, to nie powinniśmy spożywać oxymela, który powstaje na bazie miodu.
- Ponadto jest niewskazany przy ostrych chorobach żołądka, takich jak wrzody żołądka, zapalenie okrężnicy i podrażnienia przełyku z powodu refluksu lub po wymiotach.

# OXYMEL = ocet naturalny + miód + zioła+ warzywa (owoce) + przyprawy

**OCET**
Ocet użyty do oxymela powinien być naturalny, żywy, niepasteryzowany (na pewno nie może to być ocet spirytusowy). Może to być ocet jabłkowy, z kwiatów bzu czarnego, geranium, tymianku, szałwii, malin czy inny, zrobiony samodzielnie w domu lub kupiony dobrej jakości bio.

**MIÓD**
Miód koniecznie naturalny, ekologiczny, np. lipowy, spadziowy, gryczany, tymiankowy, akacjowy, malinowy, nawłociowy, taki jaki lubimy i mamy.

**DODATKI**
Reszta to dodatki wzmacniające moc oxymela (przykłady obok w punkcie „na co oxymel - zioła i przyprawy").

**ILOŚCI SKŁADNIKÓW**
Stosowane są różne metody maceracji i proporcje octu i miodu. Na zachodzie stosuje się więcej miodu, a mniej octu, proporcje są tu najczęściej takie, że daje się 2 części miodu i 1 część octu (ale są też przepisy nawet 5:1 i więcej na rzecz miodu). Tu z reguły maceruje się wszystko razem, tzn. od razu łączy się miód z octem i pozostałymi składnikami.

W Polsce z reguły odwrotnie, dodaje się więcej octu i mniej miodu (ja najczęściej daję 30 % - 40 % miodu). Można zrobić bardziej lub mniej słodki oxymel (w przypadku uczulenia na miód i wegan można dodać syrop z agawy). Wszystko zależy od naszych preferencji smakowych i zdrowotnych. U nas najczęściej spotyka się przepisy z maceracją składników na samym occie i dopiero po odcedzeniu składników stałych łączy się płyn z miodem.
Każdy sposób jest dobry, przecież na świecie są tysiące przepisów na oxymel.

*Monika Więckowska (Nikita) - Szef Kuchni*

## OXYMEL UNIWERSALNY NA WZMOCNIENIE I PRZEZIĘBIENIE

**SKŁADNIKI** (duży słój)**:**
ocet żywy jabłkowy - 1 litr
ocet żywy szałwiowy (może być tylko jabłkowy) - 1 litr
miód naturalny - 500-700 ml
świeży tymianek - garść
szałwia liście świeże - garść
hyzop - garść
geranium liście - garść
rozmaryn - kilka gałązek
majeranek gałązki - kilka
natka pietruszki gałązki - kilka
liście laurowe świeże (opcjonalnie suche) - kilka
papryka chili - kilka
czosnek - 2-3 główki
chrzan - kawałek
imbir świeży - duży kawałek
kurkuma świeża - sporo
cynamon cejloński - laska
goździki - garść

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Wszystkie zioła umyć i osuszyć. Czosnek, chrzan, kurkumę i imbir obrać (ewentualnie tylko wyszorować). Kurkumę, imbir, chrzan i czosnek posiekać drobno. Zioła również posiekać.

**KROK 2:** Do dużego słoja wrzucić posiekane składniki. Wszystko zalać octem żywym jabłkowym i szałwiowym, tak aby wszystkie składniki były przykryte. Można użyć tylko octu jabłkowego (najważniejsze, żeby to był ocet żywy, naturalny) lub też innego octu wykonanego ze składnika o działaniu przeciwzapalnym, przeciwwirusowym i antybakteryjnym np. ocet tymiankowy czy z geranium.

**KROK 3:** Słój zakręcić i odstawić do maceracji na minimum 3 tygodnie w temperaturze pokojowej, najlepiej zostawić nawet na 6 tygodni. Codziennie wstrząsnąć słojem.

**KROK 4:** Po tym czasie odcedzić na sicie wszystkie składniki, dobrze je odcisnąć. Do odcedzonego płynu dodać miód i dokładnie wymieszać. Przelać do butelek i używać w razie potrzeby.

**JAK UŻYWAĆ?:** W początkowym stadium przeziębienia łyżkę co 2 godziny, a podczas infekcji łyżkę 3-4 razy dziennie. Profilaktycznie i zapobiegawczo w okresie jesienno-zimowym stosuje się łyżkę oxymelu 1-2 razy dziennie.

*Nikita*

Drodzy,

Z tej strony Mikołaj i Magda Bator, założyciele manufaktury Zakwasownia i Delikatna. Od 2017 tworzymy dla Was produkty, które pokochały tysiące Klientów. Jesteśmy niesamowicie wdzięczni za ten czas.

W ramach rozwoju projektu Zakwasownia, opiekę nad marką przejął inwestor, którego celem jest sprzedaż produktów w przestrzeni detalicznej online. Wierzymy, że dzięki tym działaniom Zakwasownia dotrze do jeszcze większej grupy odbiorców w Polsce.

Z troski o Was, naszych hurtowych partnerów, stworzyliśmy dedykowaną markę Delikatna, która oferuje wysokiej jakości, wykonane w naszej manufakturze, zakwasy, kombuche, kimchi oraz dania obiadowe.  Asortyment marki Delikatna został poszerzony o najlepsze produkty marki Zakwasownia, w nowych odsłonach pięknych etykiet.

Mikołaj i Magdalena Bator

DELIKATNA.BIO

## PRZECIWZAPALNY WZMACNIAJĄCY OXYMEL Z DZIKĄ RÓŻĄ

**SKŁADNIKI** (1 słój)**:**
miód naturalny np. lipowy lub akacjowy - 400 g
ocet jabłkowy dobrej jakości niepasteryzowany (najlepiej domowy) - 400 g
owoce dzikiej róży - 2 garści
imbir świeży - kawałek
szałwia lekarska - kilka listków
tymianek świeży - kilka gałązek
cynamon cejloński laski - 3 szt.
słoik o pojemności 1 l

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Owoce dzikiej róży opłukać, osuszyć, pozbawić szypułek. Pokroić owoce dzikiej róży na pół. Zioła opłukać, osuszyć i drobno posiekać. Imbir obrać i pokroić w drobną kosteczkę. Miód i ocet jabłkowy (można użyć też innego octu żywego niepasteryzowanego np. z owoców dzikiej róży) wlać do wyparzonego słoika i wymieszać do połączenia się składników.

**KROK 2:** Następnie do miodu z octem dodać owoce dzikiej róży, zioła, imbir i cynamon, dobrze wymieszać. Odstawić w ciemne miejsce na 6-8 tygodni. Codziennie zamieszać.

**KROK 3:** Po tym czasie przefiltrować oxymel przez sito i wlać go do butelki. Odcedzone części stałe można wysuszyć i dodawać do herbatek. Oxymel z dziką różą może być stosowany jako tonik wzmacniający układ odpornościowy. Spożywać 3 łyżki dziennie z wodą lub sam w postaci szota. W przypadku pierwszych objawów przeziębienia spożyć 50 g oxymela z 500 g ciepłej herbaty lub wody.

***Nikita***

**Oxymele są zdatne do spożycia przez około rok pod warunkiem zapewnienia im odpowiednich warunków przechowywania. Oxymela przechowuj w chłodnym i ciemnym miejscu.**

## OXYMEL NA MIGRENĘ ZE ZŁOCIENIEM MARUNA

**SKŁADNIKI** (słoik 1 l)**:**
złocień maruna (świeże ziele z kwiatami) - 100 g
miód lipowy - 200 g
ocet lawendowy żywy (lub jabłkowy) - 100 g
ocet jabłkowy domowy lub bio - 100 g
sól - 1/2 łyżeczki
słoik o pojemności 0,5 l

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Ziele złocienia maruny posiekać i włożyć do słoika. Miód wymieszać z octem jabłkowym i lawendowym (może być tylko jabłkowy) oraz solą, mieszaniną zalać złocienia maruna. Słoik zakręcić, przechowywać w chłodnym miejscu. Na początku dobrze jest wstrząsnąć codziennie słoikiem lub odkręcić i pomieszać drewnianą, lub plastikową łyżką.

**KROK 2:** Przy bólach głowy stosować 3 razy dziennie 1 łyżeczkę oxymela razem z zielem (ziele dobrze przeżuć). W ramach profilaktyki migreny można stosować 1 łyżkę stołową oxymela dziennie przez miesiąc. Złocień maruna jest jednym z najbardziej znanych i najczęściej stosowanych ziół na migrenę. Jego działanie przeciwbólowe jest znane od starożytności. Współczesne badania zdają się je potwierdzać.

***Nikita***

# WYKORZYSTAJ „Resztki" z OXYMELA - Kuchenny recycling

## MUSZTARDA OXYMELOWA

**SKŁADNIKI:**
zioła i warzywa z oxymela - 150 g
gorczyca biała i czarna - 350 g
jabłka pozostałe po zrobieniu octu - 300-350 g
szara reneta pieczona (duża) - 1 szt.
sól - 1-2 łyżka
miód naturalny - 3 łyżki
pieprz - 1/2-3/4 łyżeczki
olej słonecznikowy - 1 łyżka
białe wino wytrawne do namoczenia gorczycy - 100-150 ml

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Gorczycę przepłukać na sicie, przełożyć do miski. Zalać białym winem i odstawić na kilka godzin (można i na 1-2 dni). Jabłka po zrobieniu octu odcedzić, pieczone jabłko pozbawić gniazda nasiennego (skórkę zostawić), odcisnąć zioła i warzywa po zrobieniu oxymela. Gorczycę przełożyć do dobrego blendera lub malaksera, zmiksować trochę. Dodać jabłka i „resztki" po oxymelu, zmiksować. Dodać przyprawy sól, pieprz, miód i olej. Zmiksować na gładko. Doprawić ewentualnie do smaku. Przełożyć do słoiczków. Przechowywać w ciemnym miejscu. Musztarda domowa nie zawiera octu spirytusowego tylko same naturalne składniki. Musztarda jest pyszna i zdrowa, z czasem dojrzewa i nabiera jeszcze lepszego smaku.

## PRZYPRAWA OXYMELOWA

**SKŁADNIKI:**
resztki z oxymela

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Po mocnym odciśnięciu wszystkich użytych do oxymela ziół i warzyw rozłożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 50 - 60 °C (termoobieg). Suszyć kilka godzin, do momentu aż wszystko będzie suche. Czas suszenia zależy od stopnia rozdrobnienia składników. Suche składniki zmielić za pomocą blendera lub młynka. Taką przyprawą możemy doprawiać różne dania zupy, sosy, curry, pasty czy sałatki.

## DRESSING Z OXYMELEM

**SKŁADNIKI:**
oxymel tymiankowy (lub inny ziołowy) 1-2 łyżki
oliwa z oliwek extra virgin - 2 i 1/2 łyżki
sól, pieprz - trochę
ewentualnie trochę wody

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Wszystkie składniki wymieszać razem i powstałym dressingiem polać sałatkę.

*Monika Więckowska (Nikita) - Szef Kuchni*

## KISIEL JAGODOWY Z KOKOSOWĄ PIANKĄ

wege

30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
jagody mrożone - 1 opakowanie
siemię lniane złote - 4 łyżki
miód - 4 łyżki
**kokosowa śmietana do ubijania w puszcze** - 1 szt.
andruty - 1 opakowanie
liofilizowane owoce sproszkowane - 4 łyżeczki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Puszkę z mleczkiem kokosowym do ubijania schładzamy wcześniej w lodówce. Do garnka wsypujemy siemię lniane złote, przepłukujemy je i zalewamy wrzątkiem - 5 szklanek. Gotujemy wszystko, co jakiś czas mieszając na małym ogniu (ja ściągam powstałą pianę podczas gotowania) ok. 20 minut. Odstawiamy do opadnięcia ziaren na dno i przelewamy część płynną bez nasion do blendera. Nasiona możemy wykorzystać do owsianki, jaglanki lub jeśli ktoś chce, to można wrzucić do blendera i zmiksować (ale ja wolę kisiel bez nasion, jest bardziej aksamitny).

*Polecamy!*
**KREM KOKOSOWY DO UBIJANIA BIO (PUSZKA) - AMAIZIN**

**KROK 2:** Do lnianego kisielu dodajemy mrożone jagody i miód, miksujemy na gładką masę. Przelewamy do szklanek lub kieliszków. Mleczko kokosowe do ubijania miksujemy do chwili, gdy konsystencja jest ubita. Z andrutów wyciskamy szklanką kółka i kładziemy je na kisiel (nie jest to konieczne, ale wtedy bita śmietana nie zatapia się w kisielu). Wykładamy bitą śmietanę na wierzch deseru. Zdobimy andrutami i posypujemy proszkiem - liofilizowanymi owocami (np. jagodami).

*mariola.mk*

## ZUPA IDEALNIE KREMOWA Z DYNI PIŻMOWEJ Z MLEKIEM KOKOSOWYM

Vegan wege

60 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
dynia piżmowa - 1 szt.
włoszczyzna - 200 g
woda - 1 litr
**mleko kokosowe** - 100 ml
pestki dyni - 4 łyżki
sól, pieprz mielony - do smaku
kurkuma - 1 łyżeczka
zielona pietruszka natka - trochę
ziele angielskie - 4 szt.
liść laurowy - 1 szt.

*Polecamy!*
**COCONUT MILK - NAPÓJ KOKOSOWY BEZ GUMY GUAR (17 % TŁUSZCZU) (PUSZKA) - AMAIZIN**

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Dynię przekroić wzdłuż i łyżką wyjąć gniazdo nasienne, obrać ze skóry i pokroić w kostkę. Druga opcja - można dynię upiec w piekarniku i wyjąć miąższ, ale to przedłuży czas przygotowania zupy. Włoszczyznę oczyścić i pokroić w kostkę. Warzywa włożyć do garnka, dodać liść laurowy i wlać wodę. Gotować około 30 - 40 minut aż wszystko będzie miękkie. Z garnka usunąć ziarenka ziela angielskiego i liść laurowy. Zmiksować zupę. Jeśli jest zbyt gęsta to dolać bulion lub gorącą wodę. Zupę doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Zagotować. Rozlać do miseczek. Każdą porcję zupy polać mleczkiem kokosowym i posypać pestkami dyni i zieloną pietruszką.

*Dorota Woźniak - Twins Pot*

## DANIE NACHO Z VEGE MIĘSEM MIELONYM I JALAPEÑOS

wege

15 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
mięso mielone wegetariańskie - 300 g
olej - 2 łyżki
**chipsy kukurydziane solone bezglutenowe tortilla - 100 g**
**papryka jalapeno zielona krojona w zalewie - 1 słoik**
ser tarty - 100 g
kwaśna śmietana -100 ml
**sos salsa - do smaku**
sól i pieprz - do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Mięso mielone podsmaż na odrobinie oleju do zarumienienia, dodaj pieprz i sól. Umieść chipsy kukurydziane w naczyniu żaroodpornym. Rozłóż mięso mielone i papryczki jalapeno, na wierzchu i posyp startym serem. Piecz w piekarniku przez 5 minut, aż roztopi się ser. Chipsy podawaj z kwaśną śmietaną i salsą amaizin łagodną lub pikantną.

*Amaizin*

## MUSZLE TACO Z BAKŁAŻANEM, CZARNĄ FASOLĄ I KOZIM SEREM

wege

40 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
olej - 2 łyżki
bakłażan pokrojony w kostkę - 1 szt.
papryka w proszku - 1 łyżeczka
suszona cebula - 1 łyżeczka
suszony czosnek - 1 łyżeczka
przecier pomidorowy - 3 łyżki
**czarna fasola z puszki odsączona i wypłukana - 1 opakowanie**
**muszle taco - 1 opakowanie**
miękki ser kozi - 100 g
kolendra świeża - trochę
**sos taco - do smaku**
woda - 50 ml
sól i pieprz - do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Rozgrzej olej na patelni i podsmaż kostki bakłażana. Dodaj paprykę, cebulę i czosnek w proszku, przecier pomidorowy, i 50 ml wody i dobrze wymieszaj. Następnie dodaj czarną fasolę i gotuj na wolnym ogniu. Spróbuj i ewentualnie dopraw jeszcze solą i pieprzem. Rozgrzej piekarnik do 150 °C. Podgrzej muszle taco przez około 15 minut w piekarniku. Napełnij ciepłe taco mieszanką fasoli i posmaruj kozim serem oraz posyp świeżą kolendrą. Polej sosem taco.

*Amaizin*

## SAJGONKI Z NOODLAMI I ORZESZKAMI ZIEMNYMI

wege

45 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
makaron noodle - 200 g
olej sezamowy - trochę
niesolone orzeszki ziemne - 125 g
sos sojowy - 6 łyżek
sok z limonki - 3 łyżki
kolendra, drobno posiekana - 6 łyżeczek
czosnek drobno posiekany - 1 ząbek
imbir drobno posiekany - kawałek 1 cm
**papier ryżowy - 1 opakowanie**
marchew starta - 1 szt.
czerwona papryka cienkie paski - 1 szt.
cebule dymki cienkie krążki - 4 szt.
sezam ziarno - 2 łyżeczki
świeża kolendra, mięta i/lub tajska bazylia - trochę
**sos:**
sos sojowy - 3 łyżki
olej sezamowy, sos chili, miód sok z limonki - po 1 łyżce
czosnek drobno posiekany - 1 ząbek
świeży imbir, starty - kawałek 1 cm

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Zmiażdż orzeszki ziemne w moździerzu i wymieszaj z sosem sojowym, sokiem z limonki, kolendrą, czosnkiem i imbirem. Przygotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i dobrze wypłucz. Wymieszaj makaron z masą orzechową. Nalej do płaskiego naczynia trochę wody i zanurzaj po kolei arkusze papieru ryżowego, pozostawiając je na ok. 10 sekund, aż staną się miękkie. Rozłóż papier ryżowy płasko na desce do krojenia lub dużym talerzu. Umieść małą garść makaronu na środku arkusza papieru ryżowego. Posyp tartą marchewką, dymką i czerwoną papryką. Na wierzch połóż kilka listków świeżych ziół. Posyp sezamem. Zawiń boki papieru ryżowego do środka i zwiń papier ciasno w sajgonkę. Powtórz z resztą papieru ryżowego i farszem. Zrób dip z sosu sojowego, oleju sezamowego, sosu chili, miodu, soku z limonki, czosnku i imbiru. Podawaj sajgonki z sosem.

*Amaizin*

*Polecamy!*

Bio Planet

Orzechowo - słodki smak. Doskonały wybór dla fanów kuchni azjatyckiej i diety wegańskiej.

# TEMPEH

Vegan

naturalny

wędzony

Ekologiczny fermentowany produkt sojowy.

# Zamiast mięsa

Klimatolodzy biją na alarm. Wskazują na emisję gazów cieplarnianych, jako najbardziej prawdopodobną przyczynę ocieplania się klimatu, a także związanych z tym zagrożeń dla planety i ludzi. Chociaż ten temat budzi kontrowersje i nie wszyscy wierzą w globalne ocieplenie, to większość z nas widzi zmiany pogody, temperatury czy poziomu i jakości wód w otaczającym nas świecie. Ludzie nawet wiedząc o zagrożeniach niechętnie zmieniają swoje nawyki, bo nie lubią ograniczeń. Szczególnie kiedy skutki zmian są trudno dostrzegalne z dnia na dzień, a tylko w dłuższej perspektywie.

**PRODUKCJA MIĘSA, A EMISJA CO2**

Nie tak dawno duże zamieszanie wzbudziła propozycja ograniczenia spożycia mięsa przedstawiona z inicjatywy C40 - sieci około 96 największych miast świata, które są odpowiedzialne za bardzo istotną część PKB światowego, a także co za tym idzie dużą emisję gazów cieplarnianych. Pomysł ten zdobywa popularność ze względu na publikowane dane mówiące o istotnym wpływie produkcji zwierzęcej na emisję gazów cieplarnianych. Produkcja gazów wynikająca z hodowli nie wiąże się jedynie z metanem wytwarzanym przez zwierzęta, ale całym procesem produkcji mięsa i wykorzystaniem dużej ilości wody. Zgodnie z publikacją Environmental Protection Agency ze Stanów Zjednoczonych produkcja żywności jest przyczyną wytwarzania ok. 22 % gazów cieplarnianych nie uwzględniając faktu, że tereny rolnicze, ziemia i mikroorganizmy pochłaniają z powrotem ok. 20 % (1/5) tej emisji. The Guardian na podstawie badań publikowanych w magazynie Nature wskazuje, że produkcja mięsa odpowiada za 57 % gazów cieplarnianych emitowanych przez rolnictwo. Produkcja żywności roślinnej to ok. 29 %, a bawełny i kauczuku itp. to pozostała część emisji sektora. Na podstawie tych informacji emisję CO2 można ograniczyć dwukrotnie rezygnując całkowicie z mięsa. W globalnej produkcji gazów cieplarnianych, gdyby zastąpić mięso roślinami obniżyłoby to, co prawda globalną emisję o ok. 3 %. Można by uznać to za mało istotną wartość, lecz jeśli komuś zależy na przyszłości świata i jakości życia to gdy zgadza się z tym, że gazy cieplarniane wpływają na pogorszenie klimatu, to każde działanie ma sens. 3 % tu inne 3 % gdzie indziej i w sumie można osiągnąć pożądany cel.

**OGRANICZMY ILOŚĆ SPOŻYWANEGO MIĘSA LUB Z NIEGO ZREZYGNUJMY CAŁKOWICIE**

Ograniczanie spożycia mięsa ma jeszcze inne egoistyczne, jak i altruistyczne źródło, a mianowicie własne zdrowie oraz empatię do zwierząt. Zarówno w przypadku dbania o środowisko, dbania o siebie, jak i dbania o dobrostan zwierząt warto zastanowić się nad ograniczeniem spożycia mięsa zwłaszcza z hodowli konwencjonalnych, czyli często przemysłowych.

Wiele badań wskazuje, że nadmierne spożycie mięsa źle wpływa na zdrowie. Wykluczenie całkowite mięsa z diety pozbawia organizm wielu cennych składników, lecz dobrze komponując dietę możemy je pozyskać z produktów roślinnych.
Dieta wegetariańska a w szczególności wegańska wymaga suplementacji niektórych składników np. witaminy B12, którą trudno pozyskać z roślin. Obecna ekologiczna produkcja żywności wychodzi naprzeciw wymienionym powyżej wyzwaniom poprzez organiczną produkcję roślinną. Zmiana nawyków ma ogromny wpływ na środowisko, nasze zdrowie, finanse (żywność roślinna jest tańsza) i dobrostan zwierząt.

**CZYM ZATEM ZASTĄPIĆ MIĘSO?**

Dla przykładu dzienne zapotrzebowanie na białko w diecie człowieka wynosi dla osoby ważącej 60 kg od 60 do 150 g białka. Produktami bogatymi w białko będą produkty sojowe np. tofu, tempeh, mąka sojowa, suche ziarna soi, kiełki soi. Kolejną grupą będą rośliny strączkowe takie jak: fasola (różne jej odmiany), ciecierzyca, soczewica, groch i zielony groszek, bób, fasolka. Również komosa ryżowa i grzyby są produktami o dużej zawartości białka. Mięso zawiera dużo tłuszczu potrzebnego w diecie, ale niekoniecznie zdrowego. Możemy go zastąpić o wiele lepszymi tłuszczami występującymi w innych produktach takich jak oleje roślinne oraz orzechy. Żelazo można dostarczyć z mąki, chleba na zakwasie, kasz, otrąb lub suszonych owoców oraz zielonych warzyw. Witaminy z grupy B znajdziemy w roślinach strączkowych, cebuli, brukselce, pietruszce, selerze i wielu innych warzywach, a także w nabiale, jajach oraz w drożdżach. Wiele bardzo potrzebnych składników zawierają kiełki roślinne i mikro liście.

Komponując posiłki z zastępnikami mięsa zwracajmy uwagę na skład produktów użytych do przygotowania dania, tak aby nie zastąpić mięsa przetworzonymi, zawierającymi niezdrowe składniki substytutami.

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

## SMOOTHIE Z BIAŁKIEM ROŚLINNYM I TOFU

10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
buraki - 2 sztuki
czarna porzeczka (mrożona) - 1 szklanka
tofu - 1/2 opakowania
białko słonecznikowe - 1 łyżka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Wrzuć wszystkie składniki do blendera i zmiksuj na gładko, gotowe.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

*Polecamy!*

**BIAŁKO SŁONECZNIKOWE W PROSZKU BIO - BIOGOL**

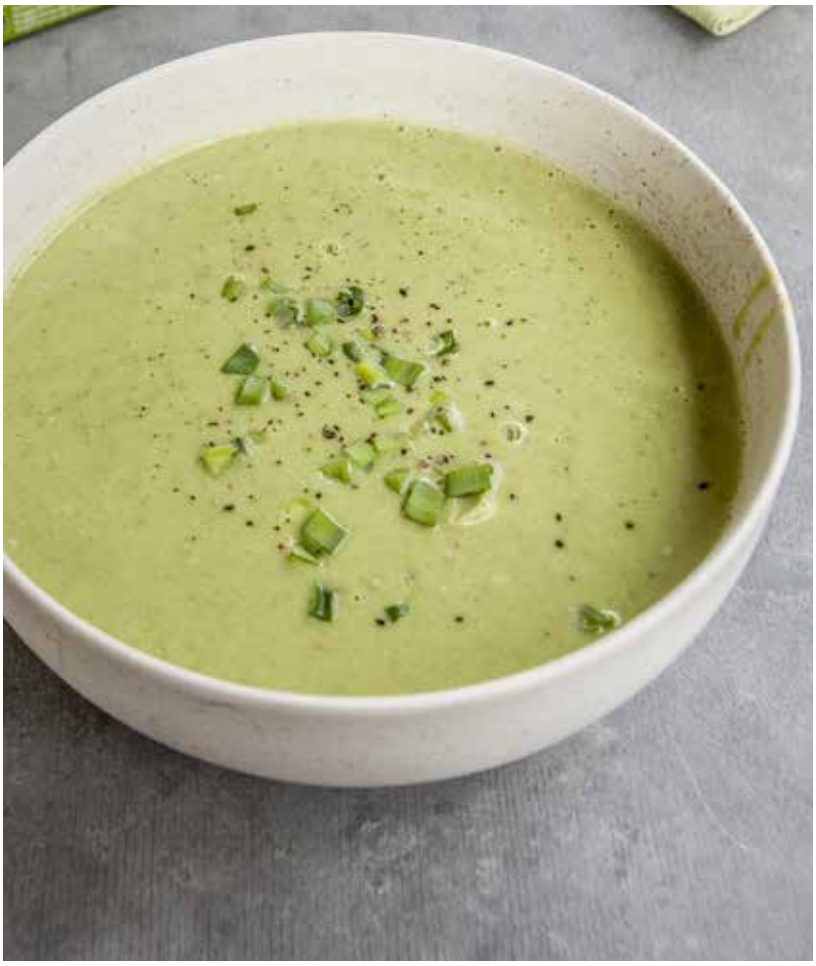
## ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z TOFU ZE SZCZYPIORKIEM

20 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
mrożony zielony groszek - 500 g
cebula dymka - 3szt.
bulion warzywny w kostce - 1 szt.
sól i pieprz - do smaku
skórka z cytryny do smaku
tofu - 1 opakowanie
oliwa z oliwek 1-2 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Na dnie garnka rozgrzewamy oliwę i dodajemy pocięta cebulę dymkę. Chwilę podsmażamy i dodajemy mrożony groszek. Zalewamy wodą do przykrycia warzyw, dodajemy kostkę bulionową i gotujemy od momentu zagotowania 10 minut. Doprawiamy solą i pieprzem. Wyjmujemy silk tofu z opakowania i dodajemy go - krusząc do zupy. Całość miksujemy na krem z odrobiną skórki z cytryny. Wylewamy na talerze. Dodajemy sporą ilość szczypiorku.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*



*Polecamy!*

**TOFU NATURALNE BIO - BIO PLANET**

## PIECZONY TEMPEH Z PIECZARKĄ PORTOBELLO I AWOKADO

Vegan wege

40 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
tempeh - 1 opakowanie
pieczarki duże np. portobello - 8 szt.
awokado dojrzałe - 1 szt.
sok z cytryny - ½ szt.
**marynata:**
sos sojowy - 30 ml
olej - 50 ml
czosnek granulowany - 1/2 łyżeczki
papryka ostra mielona - 1/3 łyżeczki
sól - szczypta
szczypiorek - garść

*Polecamy!*

**TEMPEH NATURALNY BIO - MERAPI**

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Tempeh pokroić w paski ok. 1 cm. Przygotować marynatę i zamoczyć w niej każdy pasek tempeh. Z pieczarek wykręcić ogonek i polać pozostałą marynatą. Umieścić na blasze do pieczenia wyłożonej papierem. Odstawić na godzinę.

**KROK 2:** Po tym czasie nastawić piekarnik na 180 °C i piec 20 minut. Wyjąć tempeh na talerzyk a pieczarki dopiec jeszcze 10 minut, jeśli trzeba.

**KROK 3:** Awokado wyjąć ze skórki, rozgnieść widelcem, doprawić solą i sokiem z cytryny wymieszać na koniec dodać trochę szczypiorku. Na pieczarki nakładać łyżeczkę awokado i dwa paski upieczonego tempeh. Całość posypać szczypiorkiem. Danie można jeść jako danie bezglutenowe lub jedną porcję włożyć do podpieczonej bułki i serwować jako burgera bezmięsnego.

***Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz***

## CIEPŁA SAŁATKA NA KOLACJĘ

10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
tofu wędzone lub naturalne - 1 opakowanie
olej - 1 łyżka
brokuł kilka różyczek
marchew - 2 sztuki
ciecierzyca - 2 łyżki
pomidorki koktajlowe - 2 gałązki
czosnek - 1 ząbek
oliwa z oliwek - 1 łyżka
rukola - 2 garście

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Tofu pokroić w plastry, posolić i zrumienić. Pokroić marchew w talarki i razem z tofu smażyć. Na małej patelni rozgrzać oliwę, dodać czosnek i włożyć umyte pomidorki, smażyć kilka minut. Różyczki brokułu zblanszować we wrzątku kilka minut.

**KROK 2:** W misce ułożyć rukolę, położyć smażone tofu, marchewki i pomidorki oraz brokuł. Polać całość sosem powstałym ze smażenia pomidorków.

***Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz***

*Polecamy!*
**TOFU WĘDZONE BIO - BIO PLANET**

## MARCHEWKA A'LA ŁOSOŚ

10 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
marchew - 500 g
kapary w zalewie - 3 łyżeczki
czerwona cebula - 1 szt.
**sos:**
sos sojowy shoyu - 2 - 3 łyżki
oliwa - 3 łyżki
ocet jabłkowy - 2 łyżki
sól - do smaku
papryka wędzona - 3/4 łyżeczki
pieprz cayenne - szczypta

**WARTO WIEDZIEĆ:**
Należy wybrać duże, dorodne i grube marchewki. Tak przygotowana marchewka jest cudowna i trzeba zrobić naprawdę jej więcej. Można zrobić też bez blanszowania czy parowania na surowo. Polecam jeść ją do obiadu, na kanapkę, do humusu lub jako przekąskę.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Marchewki obrać i umyć. Pociąć paski na mandolinie (polecam mandoline ponieważ paski zrobione obieraczką wychodzą bardzo cienkie, te nieco grubsze są lepsze).

**KROK 2:** Marchewki uparować w naczyniu do parowania (lub metalowej przystawki do nakładania na garnek) lub zblanszować w lekko posolonej wrzącej wodzie 3 minuty. Odcedzić i wystudzić. Z przypraw zrobić sos i zalać paski marchewki. Przełożyć do słoika i przestudzić w lodówce do nabrania smaku. Można jeść od razu. Przed podaniem można dodać kapary i pokrojoną drobno czerwoną cebulkę.

***Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz***

## STROGONOW Z BOCZNIAKÓW

40 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
boczniaki - 400 g
cebula - 1 szt.
papryka - 1 szt.
ogórki kiszone - 3 szt.
liść laurowy - 2 szt.
ziele angielskie - 2 szt.
przecier pomidorowy - 100 ml
mąka pszenna - 1 łyżka
**przyprawy:**
suszony lubczyk - trochę
suszona natka pietruszki - trochę
majeranek - 1 łyżka
sól i pieprz - do smaku
papryka słodka - do smaku
papryka chili - do smaku
olej - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Boczniaki myjemy, oczyszczamy i odcinamy twarde końcówki nóżek, następnie kapelusze kroimy w paski. Cebulę kroimy w piórka. Paprykę i ogórki kiszone kroimy w paski.

**KROK 2:** Do garnka nalewamy odrobinę oleju, na którym będziemy podsmażać boczniaki, po chwili dodajemy cebulę i przyprawiając papryką słodka i ostrą chwilę smażymy. Dodajemy liść laurowy i ziele. Po około 10 minutach smażenia dodajemy łyżkę mąki i chwilę smażymy. Dodajemy paprykę i po 5 minutach ogórka kiszonego.

**KROK 3:** Wszystko przyprawiamy suszonymi ziołami oraz solą i pieprzem, zalewamy około 250 ml gotowanej wody i wlewamy przecier pomidorowy. Zagotowujemy i podjemy z ulubionym pieczywem.

*Paulina Jasińska*

ALIMENTA

**Piadina Tradycyjna**
z mąki pszennej typ 0.
Oferuje pełnię smaku - gotowa do połączenia z Twoimi ulubionymi składnikami! Idealna dla osób, które przestrzegają diety wegańskiej lub wegetariańskiej, ponieważ nie zawiera tłuszczu pochodzenia zwierzęcego.

**Piadina Orkiszowa** wyprodukowana z najstarszego ziarna: orkiszu. Stworzona bez drożdży, smalcu i tłuszczu pochodzenia zwierzęcego.
Zawiera jedynie składniki roślinne.

Lekka i delikatna - **Piadina Kamut - Durum Cappelli** wyprodukowana z 2 odmian pszenicy: kamut i Durum Cappelli. Trafia w gusta najbardziej wymagających podniebień. Zawartość białka w porównaniu z innymi rodzajami mąki sprawia, że nadaje się do każdego rodzaju diety. Dodaj swoje ulubione dodatki tak, jak lubisz i ciesz się chwilą pełnego relaksu!

## WEGEBURGERY WEGEWOŁOWE WEGAŃSKIE I BEZGLUTENOWE Z PYSZNEJ VEGAŃSKIEJ WOŁOWINY

10 min

**SKŁADNIKI** (6 wegeburgerów)**:**
bułki bezglutenowe - 6 sztuk
lub mieszanka bezglutenowa do wypieku bułek
kotlety z wegewołowiny (z przepisu niżej) - 12 szt.
sałata rzymska - 6 liści
cebula - 1 szt.
pomidor (grube plastry) - 6 sztuk
**sos:** bezglutenowa musztarda z curry - 6 łyżek
opcjonalnie inne dodatki takie, jak ananas plastry, ketchup, ulubiony sos

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**
**KROK 1:** Jeśli używasz mieszanki do wypieku bułek bezglutenowych, przygotuj je wegle przepisu z opakowania, potrzebujesz 6 bułek. Usmaż lub upiecz vege burgery. Przygotuj sos, do 6 łyżek musztardy wsyp łyżkę curry i wymieszaj.

**KROK 2:** Przekrój bułki i wrzuć do piekarnika, podpiecz chwilę, aby stały się chrupiące, na ciepłe bułki wyłóż sałatę, posmaruj ją sosem (pół łyżki), połóż kotlet, plaster pomidora, kolejny kotlet. Posmaruj wierzch kotleta sosem i przykryj bułką. Możesz przekłuć grubą wykałaczką, wtedy Wegeburger będzie stabilniejszy.

*Polecamy!*

**MIESZANKA DO WYPIEKU BUŁEK OWSIANYCH BEZGLUTENOWA DEMETER BIO - BAUCK HOF**

## MIELONA WEGEWOŁOWINA

60 min

**SKŁADNIKI** (12 kotletów)**:**
**wegewołowe:**
soczewica zielona – 150 g
pieczarki świeże – 400 g
burak ugotowany (średni) - 1,5 szt.
płatki drożdżowe bezlutenowe – 4 łyżki
cebula (duża) – 2 szt.
sos sojowy bezglutenowy – 2 łyżki
mąka migdałowa – 2 łyżki
papryka wędzona – 1 łyżka
pieprz – do smaku
skrobia ziemniaczana – 1 łyżka
(opcjonalnie) grzyby leśne suszone zmielone – trochę

**WARTO WIEDZIEĆ:** Mielone wegańskie z przepisu pachnie i smakuje bardzo podobnie do prawdziwego mięsa, można zrobić więcej i np. zamrozić i wykorzystać później do różnych dań, których bazą jest zwykle mięso mielone, np. lasagne, klopsiki czy pieczenie. Idealnie sprawdzi wie w roli hamburgerów. Wystarczy uformować i usmażyć lub zgrillować kotlety aż zbrązowieją.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Soczewicę wrzuć do garnka, zalej wodą tak, aby była przykryta ok. 3 cm, wstaw na kuchenkę i zagotuj. Gotuj niezbyt długo, soczewica musi być półtwarda. Wrzuć na sito, przelej wodą i pozostaw do ostygnięcia.

**KROK 2:** Obierz pieczarki, przepuść przez maszynkę do mielenia mięsa na grubych oczkach, odciśnij nadmiar wody używając ręcznika papierowego.

**KROK 3:** Ugotowane buraki i jedną obraną (surową) cebulę zmiel w blenderze na purée lub zetrzyj na tarce o najdrobniejszych oczkach. Odciśnij porządnie z nich płyn używając ręcznika papierowego, im bardziej suche, tym lepiej. Drugą cebulę obierz i posiekaj w drobną kostkę.

**KROK 4:** Ostudzoną soczewicę przepuść do dużej miski przez maszynkę do mielenia mięsa na najgrubszych oczkach. Do zmielonej soczewicy dodaj purée z buraków z cebulą, posiekaną w kostkę cebulę, zmielone pieczarki, płatki drożdżowe, sos sojowy, mąkę migdałową, paprykę wędzoną, pieprz i skrobię ziemniaczaną. Jeśli masa będzie zbyt rzadka - możesz dodać więcej skrobi ziemniaczanej.

*Katarzyna Malewska*

## KOTLETY WARZYWNE Z KASZĄ JAGLANĄ, MIĘTĄ, DYMKĄ I MUSZTARDĄ

wege

40 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
młody bób / zielony groszek świeży lub mrożony - 700 g
cebula - 1 szt.
mięta - 1 garść
jaja - 2 szt.
bułka tarta / mielony len - 3-4 łyżki
musztarda ziarnista - 2 łyżeczki
ugotowana kasza jaglana - 1 szklanka
olej do smażenia trochę
pestki słonecznika - 1 łyżka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Bób ugotować w osolonej wodzie ok. 10 minut. Kiedy lekko ostygnie obrać ze skórek. Rozgnieść delikatnie tłuczkiem do ziemniaków. Cebulę pociąć w kostkę i zeszklić na oleju. Do obranego bobu dodać ugotowaną wcześniej kaszę jaglaną, zeszkloną cebulkę. Dodać również musztardę ziarnistą, sól i pieprz do smaku oraz posiekane zioła i łyżkę pestek słonecznika. Wbić 2 jaja i wymieszać masę.

**KROK 2:** Uformować jednakowej wielkości kotlety, obtoczyć w bułce tartej lub mielonym lnie i smażyć na średnim ogniu. Po usmażeniu kotlety odsączyć na papierowym ręczniku.

**KROK 3:** Podawać z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i dipem jogurtowym z miętą.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

Bio Planet

# Zacznij swoje lato od teraz!

**EKOLOGICZNE**

## Produkty kokosowe

Niezliczona ilość zastosowań. Wprowadzają tropikalny smak do twojego dnia. Dodatek do śniadania, posypka do deseru lub składnik do wypieków cukierniczych! A wszystko to naturalnie, prosto z palmy...

**Od Bio Planet**

Sprawdź przepisy!

www.bioplanet.pl

bioplanetsa

bio_planet_sa

# Kokos

Kokos właściwy inaczej palma kokosowa, kokosowiec, kokosowiec właściwy (*Cocos nucifera L.*) – jest gatunkiem z monotypowego rodzaju kokos (*Cocos L.*), należącego do rodziny arekowatych. Dojrzałe owoce palmy kokosowej mimo swojej wagi (od 2,5 do nawet 4 kg) mają zdolność łatwego utrzymywania się na powierzchni wody dzięki czemu są przenoszone przez morskie prądy na znaczne odległości.

## OWOC CZY ORZECH?

Owoce palmy kokosowej są pestkowcami. Owoc kokosa składa się z cienkiej skórki zwanej koirą i zdrewniałego endokrapu, który tworzy pestkę zwaną potocznie orzechem kokosowym. W pestce są 3 otwory, nazywane otworami kiełkowymi. Wnętrze kokosa wypełnia miąższ zwany bielmem oraz woda kokosowa. Orzech kokosa nadaje się do spożycia ok. 7 miesięcy po kwitnieniu. Jego wnętrze jest wtedy miękkie i galaretowate. Im kokos jest starszy, tym jego miąższ staje się twardszy i zamienia się w koprę, będącą najważniejszym z ekonomicznego punktu widzenia surowcem pozyskiwanym z kokosa. Kopra służy do produkcji wiórków kokosowych, mąki oraz oleju kokosowego. Olej kokosowy dostępny jest pod kilkoma postaciami. W wersji nierafinowanej, dezodoryzowanej i rafinowanej. Różnią się między sobą składem chemicznym, olej dezodoryzowany jest parą wodą i pozbawiony jest swojego zapachu, olej rafinowany jest uboższy w korzystne dla zdrowia związki odżywcze.

Kokos jest doceniany zarówno przez naukowców, jak i przez amatorów. Woda ze świeżego kokosa to jeden z najlepszych w 100 % naturalny izotonik, zaspakajający pragnienie i uzupełniający składniki mineralne napój. Miąższ kokosa jest źródłem cennych substancji odżywczych.

Jest bogaty między innymi w błonnik, potas – zawiera go aż 355 mg w 100 g, magnez – 43 mg i fosfor – 94 mg. Inną wartościową substancją zawartą w kokosie są nasycone kwasy tłuszczowe, w tym MCT.

## JAKI WYBRAĆ?

Aby trafić na świeży okaz kokosa podczas zakupów, należy nim potrząsnąć. Jeśli słychać w nim chlupotanie, oznacza to, że kokos jest młody i pełen miękkiego miąższu. Jeśli jednak nie słychać chlupotania, takiego kokosa nie warto wybierać. Miąższ takiego kokosa jest wyschnięty. Wiórki kokosowe czyli wysuszony i starty miąższ orzecha kokosowego idealnie sprawdzą się do ozdoby wszelkiego rodzaju ciast, ciasteczek, owsianek i deserów. Świeży miąższ z kokosa wymieszany z wodą, mlekiem, lub napojem roślinnym świetnie sprawdzi się jako masa do kremów.

Ciekawostką jest fakt, że orzechy kokosowe wykorzystuje się w rytuałach np. w nowożytnych postaciach kultu hinduistycznego. Służą one za dary przynoszone wraz z jedzeniem do świątyń w celu błogosławieństwa. Natomiast w kultach saptasindhawy są ofiarą, którą Hindusi wrzucają w nurt rzeki.

### CO W SOBIE KRYJE KOKOS?

| | |
|---|---|
| Indeks glikemiczny | 45 |
| Ładunek glikemiczny | 0,8 |
| **Nazwa wartości odżywczej** | **Ilość w 100 g** |
| Wartość energetyczna | 354 kcal |
| Woda | 46,9 g |
| Węglowodany | 15,23 g |
| Białko | 3,33 g |
| Tłuszcze | 33,49 g |
| Błonnik | 9,0 g |

*Patrycja Matecka*
*- Departament Jakości Bio Planet*

# Polecamy kokosowe:

JOGURT KREMOWY KOKOSOWY (7,5 % TŁUSZCZU W MLEKU) BIO (SŁOIK) - SOBBEKE

OLEJ KOKOSOWY BEZWONNY BIO - BIO PLANETE

COCONUT MILK - NAPÓJ KOKOSOWY BEZ GUMY GUAR (22 % TŁUSZCZU) BIO (PUSZKA) - TERRASANA

DESER KOKOSOWY MANGO BEZGLUTENOWY BIO - VEGUP BIO

KREM KOKOSOWY 17 % BIO - NATURAVENA

COCONUT MILK - NAPÓJ KOKOSOWY BEZ GUMY GUAR (17 % TŁUSZCZU) BIO (PUSZKA) - AMAIZIN

WODA KOKOSOWA NATURALNA BIO - COCOMI

WODA KOKOSOWA FAIR TRADE BIO - COCO (DR MARTINS)

MĄKA KOKOSOWA BIO - BIO PLANET

WIÓRKI KOKOSOWE BEZGLUTENOWE BIO - BIO PLANET

CHIPSY KOKOSOWE PRAŻONE BIO - BIO PLANET

PLASTRY KOKOSOWE BIO - BIO PLANET

# nature's other milk®
## z prawdziwego kokosa

**Nowość 3.8% Tłuszczu**

### Idealne jako zamiennik mleka do:

Musli, deserów, kaw, koktajli lub jako samodzielny napój.

- Pełen wartościowego kokosa
- Bez dodatku cukrów
- Bez sztucznych aromatów
- Bez dodatku ryżu
- Naturalna jakość, certyfikat Fairtrade

**Teraz w nowych opakowaniach.**
**O dwóch różnych zawartościach tłuszczu...**

**2.0 % tłuszczu dla beztroskiej rozkoszy, z 63 % zawartością cennego kokosa.**

**3.8 % tłuszczu dla pełnego smaku z 98 % zawartością cennego kokosa.**

vegan

DE-ÖKO-012
Non-EU Agriculture

## Coconut milk - napój kokosowy do picia.

Jeśli nie możesz pić zwykłego mleka, lub nie chcesz, natura przygotowała coś w sam raz dla Ciebie: pyszny napój kokosowy. Oryginalny napój Dr. Antonio Martins'a posiada delikatnie kremowy i świeży smak z nutą kokosa.

**Prawdziwy skarb natury czeka na Ciebie...**

dr. antonio MARTINS

dr-martins.com

## ZUPA KREWETKOWA

20 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
makaron ryżowy (brązowy) - 1 opakowanie
krewetki - 8 szt.
marchewka - 1 szt.
imbir świeży utarty - 2 łyżeczki
czosnek - 2 ząbki
pasta curry - 1 łyżka
**mleko kokosowe** - 100 ml
tofu naturalne lub czosnkowe - 1 opakowanie (200 g)
sos sojowy bezglutenowy - 2 łyżki
pieczarki - 6 szt.
pomidorki - 1 garść
limonka - 1 szt.
olej - 1 łyżka
kurkuma mielona - 1/2 łyżeczki
sól - do smaku
chili - trochę
kolendra lub dymka - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Do garnka na zupę włóż pokrojoną w talarki marchewkę, pocięty czosnek i starty świeży imbir, dodaj łyżkę pasty curry oraz kurkumę.
Lekko podsmaż składniki na niewielkiej ilości oleju.

**KROK 2:** Wlej sos sojowy i uzupełnij wodą ok. 1 -1,5 litra. Gotuj 10 minut.

**KROK 3:** Na patelni usmaż tofu pokrojone w grubą kostkę oraz pieczarki pocięte na plasterki.

**KROK 4:** Następnie do zupy dodaj krewetki tygrysie i gotuj 5 min. Pod koniec podaj podsmażone tofu i pieczarki.

**KROK 5:** Pokrój pomidorki koktajlowe na cząstki. Dodaj do garnka. Chwilę pogotuj. Na koniec wlej mleczko kokosowe i zagotuj. Dopraw solą.

**KROK 6:** Wyciśnij sok z limonki lub przetnij limonkę na 4 cząstki i ułóż obok talerzy.

**KROK 7:** Można dodać kolendrę, dymkę, a dla ostrzejszego smaku chili.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

## ZUPA Z PIECZONEJ PIETRUSZKI I ANTONÓWKI

50 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
pietruszka korzeń - kilka
jabłko antonówka (miąższ) - 200 g
sól i pieprz - do smaku
cynamon - do smaku
**mleczko kokosowe** - 400 ml
orzechy włoskie - 1 garść
olej z orzechów włoskich lub migdałów - trochę
woda - 500 ml
grzanki - 4 garści

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Pietruszkę obrać i upiec z jabłkiem w piekarniku nagrzanym na 180 stopni C ok. 45 minut. Następnie przełożyć składniki do garnka. Wlać wodę i wybrane mleko – napój. Dodać sól i cynamon. Gotować 5 minut. Zmiksować na krem. Podawać z grzankami i orzechami. Doprawić dobrze pieprzem.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

*Polecamy!*

**ORZECHY WŁOSKIE BIO - BIO PLANET**

## EGZOTYCZNA ZUPA POMIDOROWA

45 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
passata pomidorowa - 1 butelka
**mleko kokosowe** - 1 szklanka
seler naciowy - 2 kawałki
cebula - 1 szt.
czerwona soczewica - 1/2 szklanki
sól, pieprz, syrop klonowy- do smaku
masło, oliwa - 1 łyżka
bulion warzywny - 1 szklanka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Cebulę pokroić drobno i zeszklić na oliwie i maśle. Dodać pokrojony w plasterki seler naciowy, posolić odrobinę i chwilę razem dusić.

**KROK 2:** Soczewicę wypłukać na sitku, wsypać do garnka, zalać 175 ml, 1/4 łyżeczki soli, wymieszać. Zagotować, ściągnąć pianę i gotować na wolnym ogniu przez około 10-15 minut.

**KROK 3:** Do cebuli i selera dodać passatę pomidorową, gorący bulion, wymieszać i gotować na wolnym ogniu przez około 10 minut.

**KROK 4:** Ugotowaną soczewicę przełóż do garnka z zupą, dodaj mleko kokosowe, sól, pieprz i około 1 łyżki syropu klonowego. Zagotuj i skosztuj.

**KROK 5:** Gotową zupę można podawać z kleksem śmietany kokosowej lub natką pietruszki.

*FioletoweAparaty*

## TARTA Z TRUSKAWKAMI I KREMEM KOKOSOWYM

wege

50 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
**kruche ciasto:**
mąka pszenna - 1 szklanka
masło - 125 g
żółtko - 1 szt.
cukier puder - 2 łyżeczki
sól - szczypta
**krem:**
**krem kokosowy do ubijania** - 400 ml
serek mascarpone - 250 g
cukier puder - 4 łyżeczki
**dodatkowo:**
galaretka truskawkowa - 40 g
woda - 250 ml
truskawki do dekoracji - dowolna ilość

*Polecamy!*
**GALARETKA O SMAKU TRUSKAWKOWYM BEZGLUTENOWA BIO - AMYLON**

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Z podanych składników na ciasto, wyrób masę. Formę na tarte wyłóż powstałym ciastem i wstaw do lodówki na około godzinę. W między czasie przygotuj krem oraz galaretkę.

**KROK 2:** Krem kokosowy ubij na sztywno, następnie dodaj cukier puder i mascarpone. Przygotowany krem schowaj do lodówki.

**KROK 3:** Według instrukcji na opakowaniu, przygotuj galaretkę. Następnie pozostaw ją do wystudzenia.

**KROK 4:** Ciasto wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy w 180 stopniach przez około 25 min. Na wystudzony spód, wykładamy ubity krem. Następnie na krem układamy umyte, oczyszczone i osuszone owoce. Truskawki układamy w dowolnej formie, możemy je pokroić na części, jak i ułożyć w całości. Owoce polewamy wystudzoną galaretką. Tarte wstawiamy do lodówki, by galaretka stężała. Najlepiej smakuję następnego dnia.

*Paulina Jasińska*

## KOKTAJL WITAMINKA Z ANANASEM I MIĘTĄ

wege 5 min

**SKŁADNIKI** (8 porcji)**:**
ananas świeży - 400 g
banan - 1 szt.
**mleko kokosowe** - 200 ml
woda mineralna - 100 ml
świeża mięta - kilka listków
lód - 4 - 5 kostek
limonka - 1 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Banana, ananasa obieramy i kroimy na mniejsze kawałeczki. Do kielicha blendera wrzucamy owoce, wlewamy mleczko kokosowe, wciskamy sok z połówki limonki, wodę i miętę.

**KROK 2:** Wszystkie składniki blendujemy na jedwabiście gładką masę. Nasz gotowy koktajl przelewamy do szklanki, dekorujemy miętą i limonką. Na koniec wrzucamy kostki lodu. Koktajl można osłodzić miodem.

*Magda_lena*

## MIGDAŁOWO KOKOSOWE TRUFLE WEGAŃSKIE

Vegan wege 40 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
migdały - 1 szklanka
**wiórki kokosowe** - 1 szklanka
**olej kokosowy** - 3 łyżki
syrop z agawy - 100 ml
cukier puder z agawy - 2 łyżki
napój z kaszy jaglanej - 4 - 5 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Migdały moczymy przynajmniej godzinę w wodzie. Następnie migdały przekładamy do malaksera i mielimy na gładką masę z wiórkami kokosowymi. Dodajemy napój z kaszy jaglanej oraz wlewamy syrop z agawy, wlewamy płynny olej kokosowy. Całość mieszamy w melakserze. Nakładamy na ręce oprószone wielkości orzecha włoskiego powstałą masę. Na środek wkładamy białego migdała. Formujemy kuleczkę. Oprószamy jeszcze cukrem z agawy. Wkładamy do lodówki na godzinę.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

## SMOOTHIE NA BAZIE WODY KOKOSOWEJ

Vegan wege 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
**woda kokosowa** - 300 ml
banany - 2 szt.
maliny - 1/2 szklanki
borówki lub jagody - 1/2 szklanki
syrop z agawy - 1 łyżka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Wszystkie składniki umieć w kielichu blendera, zmiksuj. Przelej do szklanek, udekoruj owocami.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

## PÓŁ SZKLANKI ZDROWIA CODZIENNIE - SOK

Vegan wege 10 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
marchew - 1 kg
seler naciowy - 0,25 szt.
**woda kokosowa** - 0,5 szklanki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Marchew obieramy, myjemy. Selera myjemy. Marchew i selera przepuszczamy przez wyciskarkę wolnoobrotową lub sokowirówkę. Do soku dodajemy wodę kokosową, mieszamy.

*dorotaDS*

## MLEKO KOKOSOWE

Vegan wege 10 min

**SKŁADNIKI** (6 porcji)**:**
**wiórki kokosowe** - 200 g
woda - 1200 ml

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Wiórki umieścić w blenderze. Przegotowaną wodą o temp. 45-55 stopni zalać wiórki i odstawić na godzinę. Zblendować i przelewając przez sitko, odcisnąć wiórki. Mleko należy przechowywać w szklanym naczyniu. Wstawić do lodówki. Przed użyciem wstrząsnąć, ponieważ wytwarza się naturalny osad.

*PrzepisyMargaretki*

COCOMI

BIO ORGANIC

PROSTO Z TRADYCYJNYCH PLANTACJI KOKOSÓW W SRI LANCE

# Z MIŁOŚCIĄ DO NATURY

Bio Planet

# Ananas

## Tropikalna rozkosz

- SAMODZIELNY PRZYSMAK
- DODATEK DO DAŃ I DESERÓW
- SKŁADNIK DO SMOOTHIE
- KOKTAJLI LUB SOKÓW

Odkryj kulinarne możliwości

# Ananas

Ananas jadalny (*Ananas comosus*) nazywany również ananasem właściwym lub czubatym, to bylina z rodziny bromeliowatych. Jest trzecim najczęściej uprawianym owocem tropikalnym na świecie. Owoc ten swoim wyglądem przypomina dużą szyszkę. Stąd w krajach strefy hiszpańskojęzycznej przyjęła się dla niego nazwa la pina – czyli właśnie szyszka. Ma miąższ pokryty grubą skórką, który jest w kolorze od blado-kremowego po żółty. Do Europy został sprowadzony w XV wieku przez Krzysztofa Kolumba. Początkowo był importowany do Europy z daleka. Osiągał on wysokie ceny przez co został nazwany owocem królów. W XVIII wieku Anglicy zaczęli go uprawiać na starym kontynencie. Jednak do jego uprawy w naszym klimacie potrzebne są szklarnie. Obecnie ananas wchodzi w skład diety większości Europejczyków i można go znaleźć w prawie każdym sklepie.

**ANNAS BOGATY W BROMELAINĘ**

Bromelaina jest najbardziej znanym składnikiem występującym w ananasie. Jest to enzym rozkładający białka. Najwięcej tej substancji znajduje się w niejadalnym rdzeniu rośliny. Jest ona odpowiedzialna za uczucie pieczenia i ból ust po zjedzeniu świeżego ananasa. Bromelainę stosuje się w przemyśle spożywczym do zmiękczania mięsa. Posiada ona również właściwości przeciwzapalne, więc może wykazywać korzystne działanie przeciwko osteoporozie. Należy pamiętać, że wysoka temperatura i utrwalanie termiczne dezaktywują bromelainę. Ananas jest również dobrym źródłem witamin i soli mineralnych. Zawiera między innymi 24 mg witaminy C w 100 g. Zawiera również sporo miedzi – 160 mcg i manganu – 0,9 mg. Owoce ananasa mają umiarkowany indeks glikemiczny oraz ładunek glikemiczny, więc nie ma przeciwwskazań do jego spożywania, jednak osoby z insulinoopornością lub cukrzycą powinny zachować umiar w spożyciu tego owocu. Na ananasa mogą być uczulone osoby z alergią na lateks. Badania naukowe wykazały, że nawet 50 % badanych z alergią na lateks odczuło niepożądane objawy po zjedzeniu ananasa.

**CO KRYJE W SOBIE ANANAS?**

| | |
|---|---|
| Indeks glikemiczny | 66 |
| Ładunek glikemiczny | 8,6 |
| **Nazwa wartości odżywczej** | **Ilość w 100 g** |
| Wartość energetyczna | 47 – 52 kcal |
| Woda | 85,3 – 87 g |
| Węglowodany | 11,6 – 13,7 g |
| Sacharoza | 7,7 – 9,1 g |
| Glukoza | 3,9 – 4,6 g |
| Fruktoza | 3,9 – 4,6 g |
| Tłuszcze | 0,2 – 0,3 g |
| Błonnik | 0,4 – 1,4 g |

*Patrycja Matecka*
*- Departament Jakości Bio Planet*

# Polecamy ananasy!

PRZECIER OWOCOWY JABŁKO - ANANAS - KOKOS BEZ DODATKU CUKRÓW BIO - NATURA NUOVA

MUS JABŁKO - BANAN - ANANAS - KOKOS BEZ DODATKU CUKRÓW BEZGLUTENOWY OD 6 MIESIĄCA BIO - FRECHE FREUNDE

SUCHY PROWIANT (LIOFILIZOWANY ANANAS) BIO - HELPA

BUDYŃ Z HERBATĄ MATCHA O SMAKU ANANASOWYM BEZGLUTENOWY BIO - AMYLON

KRĄŻKI ANANASA SUSZONE BIO - BIO PLANET

SOK ANANASOWY BIO - BEUTELSBACHER

## SMOOTHIE BOWL Z ANANASEM I MANGO

Vegan wege

15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje)**:**
banan mrożony - 1 szt.
mango mrożone - 200 g
**ananas mrożony** - 200 g
woda - 100 ml
**dekoracja:**
pestki granatu, kawałki ananasa, kawałki kokosa, nasiona chia, orkisz ekspandowany - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Zamrożone owoce wykładamy na talerz i czekamy około 10 - 15 minut, żeby trochę się rozmroziły. Po tym czasie przekładamy do wysokiego naczynia i zalewamy zimną wodą.

**KROK 2:** Rozdrabniamy na gładką masę, którą przekładamy do miseczek i ozdabiamy pestkami granatu, kawałkami świeżego ananasa i kokosa. Posypujemy nasionami chia i orkiszem ekspandowanym. Takie smoothie to świetna alternatywa lodów, idealny deser na lato.

*Paulina Jasińska*

## MARCHEWKOWE CIASTO Z ANANASEM BEZ MĄKI

wege

60 min

**SKŁADNIKI** (3 porcje)**:**
orzechy włoskie tarte bądź mielone lub mąka migdałowa - 200 g
jaja - 3 szt.
cukier kokosowy - 120 g
olej rzepakowy lub kokosowy - 100 ml
cynamon - 1 łyżeczka
imbir świeży - 1 łyżeczka
skórka z pomarańczy - 2 łyżeczki
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
**ananas z puszki lub świeży** (1/2 sztuki) - 4 plastry
marchew starta na małych oczkach - 1 szklanka
**na wierzch:**
mleko kokosowe do ubijania - 400 ml

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Marchew zetrzeć na małych oczkach. Ananasa pokroić w kostkę.

**KROK 2:** Jaja ubić mikserem z cukrem kokosowym na puch, aż zrobi się karmelowy kogel mogel, następnie wlać olej i ubijać ok. 2-3 minut.

**KROK 3:** Do masy dodać orzechy, przyprawy, marchew, ananasa i dokładnie wymieszać łyżką. Masę przelać do wyłożonej papierem formy. Piec 50 minut w 180 °C.

**KROK 4:** Ubić mleczko kokosowe do ubijania i udekorować nim wierzch ciasta.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*

BEUTELSBACHER

Ekologiczne soki i napoje ze świeżo zebranych owoców, nie z koncentratu.

Najwyższa dbałość przy wyborze owoców.

Źródło witaminy A i C.

Bez konserwantów.

## PINAKOLADA Z KURKUMĄ

10 min

**SKŁADNIKI** (3 porcje)**:**
**ananas** - 1 szt.
banan - 2 szt.
mleczko kokosowe - 400 ml
kurkuma - 1/2 łyżeczki
pieprz - szczypta

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Ananasa obieramy ze skóry i wycinamy środek (chybachyba że ananas jest bardzo dojrzały i środek nie taki twardy). Banana obieramy ze skórki. Mleczko kokosowe - używamy tłustą i chudą część. Wsypujemy przyprawy. Wszystko miksujemy na gładki krem. Przelewamy do pucharków lub szklanek, w gorące dni możemy zmiksować z kostką lodów lub schłodzić smoothie w lodówce.

*Barbara Strużyna*

## MUS Z ANANASA I PIETRUSZKI BARDZO SŁODKI

10 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
**ananas** - 1 szt.
banan bardzo dojrzały - 1 szt.
awokado - 1 szt.
natka pietruszki - 1/2 pęku
daktyle bez pestek - 3 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Owoce myjemy, obieramy, pozbawiamy pestek, miksujemy i pijemy.

*Barbara Strużyna*

## LODY BOMBA WITAMINOWA

15 min

**SKŁADNIKI** (6 porcji)**:**
**ananas** - 1 szt.
pokrzywa - 1 garść
cytryna - 1/2 szt.
ksylitol - 1 - 2 łyżka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Pozbawiamy ananasa liści, skórki i środkowego twardego trzonu. Płuczemy pokrzywę, wyciskamy sok z cytryny. Wrzucamy wszystko do miksera i miksujemy na gładki koktajl. Przelewamy do pojemników, wkładamy patyczki i mrozimy.

*Barbara Strużyna*

## SURÓWKA Z SELERA KORZENIOWEGO Z ANANASEM

15 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
seler korzeniowy - 0,5 szt.
**ananas świeży** - 0,5 szt.
ziarno słonecznika - 4 łyżki
chili - 1 szczypta
jogurt - 5 łyżek
majonez - 2 łyżki
korzeń maca w proszku - 0,5 łyżeczki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Selera obieramy, myjemy i ścieramy na tarce jarzynowej o dość drobnych oczkach. Ananasa obieramy i kroimy w kosteczkę lub w cienkie słupki.

**KROK 2:** Ziarno słonecznika prażymy na suchej patelni aż zacznie ładnie pachnieć.
Selera mieszamy z ananasem i słonecznikiem, dodajemy jogurt, majonez, maca i chili. Mieszamy.

*Dorota Wdowińska - Rozbicka*

## SAŁATKA Z WĘDZONYM SEREM I ANANASEM W ANANASIE

15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje)**:**
ryż brązowy - 0,5 szklanki
woda - 1 szklanka
**ananas** - 1 szt.
kukurydza - 1 szklanka
ser żółty wędzony - 300 g
szczypiorek - 0,5 pęku
sól - do smaku
pieprz - do smaku
majonez lub jogurt - 3 łyżki
słodki sos chili - 3 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Ryż zalewam osolonym wrzątkiem i gotuję aż będzie miękki. Studzę. Ananasa kroję wzdłuż na pół i łyżeczką do kulek wyjmuję miąższ do salaterki zostawiając łupinkę, która posłuży mi później za salaterkę. Majonez mieszam z kilkoma kroplami sosu chili, szczypiorkiem, solą i pieprzem. Ser kroję w kostkę, mieszam z ryżem, ananasem, kukurydzą i sosem. Przekładam do ananasowych łupinek.

*Dorota Wdowińska - Rozbicka*

MILZU!
DODAJ ZDROWY ELEMENT
DO TWOJEJ
RODZINNEJ DIETY!
FAMILY
FAMILY
FAMILY
FAMILY

## MIĘSO Z KURCZAKA W SOKU Z ANANASA

**90 min**

**SKŁADNIKI** (3 porcje)**:**
kurczak - 1/2 szt.
sos sojowy bezglutenowy- 1 łyżka
sok z ananasa - 100 ml
olej czosnkowy - 1 łyżka
przyprawa do kurczaka - 1 łyżeczka
papryka wędzona słodka mielona - 1 łyżeczka
czosnek - 1 ząbek
masło - 1 łyżka
sól, pieprz - do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** W misce wymieszać sos sojowy, olej czosnkowy, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z ananasa, przyprawę do kurczaka i mieloną paprykę.

**KROK 2:** Umyte mięso podzielić na porcje, natrzeć solą i oprószyć pieprzem. Dokładnie obtoczyć w marynacie, przykryć i pozostawić w chłodnym miejscu na 1 godzinę.

**KROK 3:** Następnie mięso przełożyć do rękawa do pieczenia mięsa, na wierzchu ułożyć wiórki masła, zawiązać rękaw, umieścić w naczyniu żaroodpornym lub blaszce.

**KROK 4:** W kilku miejscach nakłuć wykałaczką i włożyć do nagrzanego do 180 stopni piekarnika, piec około 1 godziny.

**KROK 5:** Piętnaście minut przed końcem pieczenia rozciąć rękaw i pozostawić żeby na mięsie powstała chrupiąca skórka.

***Stokrotka***

# Arbuz

Arbuz zwyczajny jest owocem pochodzącym z Południowej Afryki. Można go tam spotkać zarówno w formie dzikiej, jak i hodowlanej. Do Europy owoc ten został sprowadzony przez zakon krzyżacki. Współcześnie jego hodowle znajdują się w wielu krajach na całym świecie, również w Polsce. Jednak ze względu na umiarkowany klimat w kraju, owoce te nie są tak słodkie, jak te sprowadzane z ciepłych miejsc o egzotycznym klimacie.

Arbuz (Citrullus lanatus) to rodzaj rośliny z rodziny dyniowatych. Ze względu na swoją wartość odżywczą i smakową, klasyfikujemy go do owoców, jednak według produkcji rolniczej, zaliczany jest do warzyw.

## CO ARBUZ MA W ŚRODKU?

Arbuz to bardzo duża jagoda rosnąca na ziemi, spośród innych roślin wyróżnia się on długą osiągającą nawet do 6 m łodygą. Ma duże i rozłożyste liście, a kwiaty przypominają te rosnące u dyni. Skórka arbuza jest twarda oraz posiada zielone paski. Wnętrze wypełnia słodki różowo-czerwony miąższ z czarnymi pestkami, które również nadają się do spożycia. Głównymi dostawcami arbuza do Polski są Włosi, Grecy i Hiszpanie. 92 % składu arbuza to woda, co sprawia, że arbuz świetnie sprawdza się podczas upalnego lata, orzeźwiając oraz nawadniając organizm. Spożycie jednej szklanki arbuza zapewnia dobre nawodnienie organizmu. Dzięki dużej zawartości wody należy on do produktów niskokalorycznych (zawiera 37 kcal na 100 g) oraz chętnie włączanych do diety przez osoby będące na diecie redukcyjnej.

W arbuzie zawartych jest wiele przeciwutleniaczy, na pierwszym miejscu znajduje się likopen z grupy karotenów, następnie witamina C i A, wszystkie te antyoksydanty odpowiadają za redukcję wolnych rodników, które przyczyniają się do szybszego starzenia organizmu. Likopen również pozytywnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy. Ma silne działanie antyaterogenne, zmniejszając tym samym ryzyko udaru lub zawału. Hamuje również syntezę cholesterolu i pomaga usunąć „zły" cholesterol LDL z organizmu.

## PESTKI I SKÓRKA SĄ JADALNE!

Zazwyczaj z arbuza zjadany jest soczysty miąższ, a pestki i skórka są wyrzucane do kosza. Warto jednak wiedzieć, że zarówno pestki, jak i skórka arbuza są jadalne i bogate w wiele składników odżywczych. W wielu miejscach na świecie prażone pestki arbuza służą za przekąskę. Dodatkowo naukowcy udowodnili, że pestki arbuza mają działanie antybakteryjne i przeciwgrzybiczne, natomiast marynowana skórka arbuza jest znana i lubiana przez wiele gospodyń domowych.

Wybierając arbuza, warto sięgnąć po te z certyfikatem ekologicznym. W szczególności, jeśli będziemy jeść jego skórkę. Konwencjonalne arbuzy mogą być zanieczyszczone pozostałościami pestycydów na zewnętrznej skórce, które są bardzo szkodliwe dla organizmu człowieka.

## CO KRYJE W SOBIE ARBUZ?

| | |
|---|---|
| Indeks glikemiczny | 66 |
| Ładunek glikemiczny | 86 |
| **Nazwa wartości odżywczej** | **Ilość w 100 g** |
| Wartość energetyczna | 37 kcal |
| Woda | 92 g |
| Węglowodany | 8,4 g |
| Białko | 0,6 g |
| Tłuszcze | 0,1 g |
| Błonnik | 0,3 g |

*Patrycja Matecka - Departament Jakości Bio Planet*

## SAŁATKA Z ARBUZEM

wege

10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
roszponka - 30 g
**arbuz** - 150 g
feta - 100 g
orzechy pekan - garść
czarne oliwki - garść
oliwa - 0,5 łyżki
miód - 0,5 łyżki
sok z cytryny - do smaku
sól - do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Na umytą roszponkę układam pokrojonego w kostkę arbuza i fetę. Wrzucam garść czarnych oliwek i orzechów pekan.

**KROK 2:** Polewam sosem: oliwa zmieszana z miodem, sokiem z cytryny i odrobiną soli. Można podawać.

*Edyta Knapik*

## LETNIA SAŁATKA Z ARBUZEM

wege

20 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
szpinak baby - 200 g
**arbuz** - 1/4 szt.
ser feta - 1/2 opakowania
nasiona słonecznika - garść
oliwa - 2 łyżki
sok z cytryny - 1 łyżka
miód - 1 łyżeczka
musztarda - 1 łyżeczka
sól, pieprz - do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Szpinak myjemy na sitku, osuszamy i wrzucamy do miski. Odcinamy skórkę z arbuza, usuwamy pestki i kroimy go w kostkę. Ser feta również kroimy w kostkę. Wszystkie pokrojone składniki wrzucamy do miski ze szpinakiem. Dodajemy nasiona słonecznika i mieszamy.

**KROK 2 (sos):** W kubku mieszamy oliwę z sokiem z cytryny. Dodajemy miód, musztardę oraz przyprawiamy pieprzem i solą. Mieszamy i polewamy nim składniki w misce. Sałatkę mieszamy z sosem.

*KuchniaMagdaLeny*

## CZERWONA SAŁATKA Z KREWETKAMI, TRUSKAWKAMI I ARBUZEM

15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje)**:**
krewetki blanszowane - 1 opakowanie
sok z cytryny - 1 łyżka
słodka, suszona papryka - 1 szczypta
truskawki - 5 szt.
**kostki arbuza** - 10 szt.
płatki migdałów - 1 garść
cukier brązowy - 1 szczypta
rukola - 2 garści
oliwa z oliwek - 3 łyżki
sól - do smaku
pieprz - do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Krewetki rozmrażamy i skrapiamy sokiem z cytryny. Truskawki kroimy w cząstki, podobnie arbuza i mieszamy z rukolą.Migdały prażymy na patelni z odrobiną cukru. Przygotowujemy sos. Mieszamy razem musztardę, syrop amarena, wodę i sok z cytryny. Krewetki posypujemy papryką i podsmażamy na patelni na oliwie z oliwek. Doprawiamy solą i pieprzem. Układamy ciepłe na sałatce. Całość polewamy czerwonym sosem i posypujemy migdałami.

*Primefrost*

---

## BULGUR Z PIECZARKAMI I ARBUZEM – ZERO WASTE

wege

40 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
kasza bulgur drobna - 1,5 szklanki
sól do smaku
natka pietruszki suszona - 1 łyżeczka
pieczarki - 400 g
**posiekany w kostkę jasny miąższ arbuza** - 1 szklanka
cebula - 1 szt.
ząbek czosnku - 1 szt.
olej - 1 łyżka
masło - 1 łyżka
pieprz - do smaku
śmietana 18 % - 400 g
mąka - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Najpierw kaszę płuczemy na sicie pod bieżącą wodą, przesypujemy do garnka. Następnie zalewamy wodą w proporcji kasza 1:2 woda, solimy, dodajemy natkę pietruszki. Potem gotujemy do miękkości na małym ogniu pod przykryciem. Najpierw cebule siekamy drobno i szklimy na oleju z dodatkiem masła. Potem pieczarki myjemy, kroimy w kawałki np. plastry lub pół plastry i dodajemy do cebuli, zaraz potem dodajemy też arbuza, przesmażamy. Następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Finalnie śmietanę mieszamy z mąką. Potem wlewamy ją do pieczarek, wszystko zagotowujemy. Zaraz potem doprawiamy do smaku. Na końcu ugotowaną, gorąca kaszę przekładamy na półmisek i obficie polewamy sosem.

*Dorota Wdowińska - Rozbicka*

## ARBUZOWA GALARETKA Z KOLAGENOWYM JOGURTEM

40 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
**arbuz** - 1/2 szt.
kolagen - 2 miarki
żelatyna w listkach - 6 szt.
wanilia mielona - 1/2 łyżeczki
jogurt naturalny lub naturalny kokosowy - 360 ml
miód akacjowy - 2 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Jogurt mieszamy z dwoma miarkami kolagenu, wanilią i z miodem akacjowym oraz rozpuszczonymi czterema listkami żelatyny. Mieszamy i przelewamy do dwóch pucharków.

**KROK 2:** Odstawiamy do lodówki do stężenia. Następnie z arbuza wykrawamy kulki lub kostki i układamy na zastygłym jogurcie. Przez sito przecieramy kawałek arbuza.

**KROK 3:** Do soku z pulpą arbuzową dodajemy rozpuszczone w niewielkiej ilości pozostałe dwa listki żelatyny. Mieszamy i zalewamy na warstwie jogurtowej położone owoce płyn arbuza (można dodać trochę miodu, jeśli arbuz nie jest zbyt słodki).

**KROK 4:** Wstawiamy ponownie dpo stężenia do lodówki. Dekorujemy kilkoma listkami mięty.

*Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz*


BIO·ORGANIC TERRA SANA POSITIVE EATING

Owocowe lody wodne do zamrożenia

Do samodzielnego zamrożenia w domu

5 różnych smaków w każdym opakowaniu

Słodki smak ze względu na dodatek koncentratu soku owocowego

Wegańskie i bezglutenowe

terrasana.com

Bio Planet

EKOLOGICZNA

# TAPIOKA

*Zamiennik mąki oraz doskonały zagęszczacz do zup, sosów, musów i wiele więcej...*

bioplanetsa

bio_planet_sa

skanuj przepisy!

www.bioplanet.pl

# Tapioka

## - łatwostrawny, bezglutenowy zamiennik tradycyjnej mąki i nie tylko

Tapioka to skrobia otrzymywana z bulw manioku (*Manihot esculenta*), należących do rodziny wilczomleczowatych i pochodzących z rejonów Ameryki Środkowej i Południowej (Brazylia). Największymi producentami manioku są kraje afrykańskie (Ghana, Nigeria, Demokratyczna Republika Konga) i azjatyckie (Indonezja, Tajlandia). Z bulw manioku produkuje się mąkę, płatki, kulki/perełki i granulki (o średnicy od 1 do 8 mm). Produkty te są bezglutenowe, łatwostrawne, nie zawierają alergenów i są hipoalergiczne (nie wywołują reakcji alergicznych).

**SKŁAD I WŁAŚCIWOŚCI**

Tapioka bogata jest w łatwo przyswajalne węglowodany (skrobia), których zawartość wynosi 88 g w 100 g produktu. Ponadto, zawiera śladowe ilości białka, tłuszczu, błonnika, witamin i składników mineralnych. 100 g suchego produktu dostarcza ok. 355 kcal, a 100 g ugotowanych kuleczek 159 kcal. Tapioka jest szczególnie polecana osobom z nietolerancją glutenu, chorującym na celiakię i choroby układu pokarmowego.

Tapioka wykazuje bardzo dobre właściwości żelujące i zagęszczające, dzięki dużej zawartości skrobi. Skrobia w tapiocie składa się w 83 % z amylopektyny i w 27 % z amylozy. Duży udział amylopektyny w stosunku do amylozy sprawia, że skrobia tapioki ma większą zdolność do żelowania oraz jest łatwiej trawiona przez alfa-amylazę i szybciej wchłaniana. Z tego względu indeks glikemiczny tapioki jest wysoki (IG = 80).

Dobrym rozwiązaniem jest chłodzenie produktów z tapioki, zaraz po ich ugotowaniu. Wówczas skrobia zawarta w tapiocie ulegnie retrogradacji, zmieni swoją strukturę i będzie zachowywać się jak włókno pokarmowe. Pomimo iż retrogradacja całkowicie nie odwraca procesu żelowania, ma znaczny wpływ na obniżenie indeksu glikemicznego. Powstała w wyniku retrogradacji, tzw. skrobia oporna wykazuje działanie podobne do błonnika, gdyż spowalnia opróżnianie żołądka, zwiększa uczucie sytości, obniża poziom cholesterolu we krwi i wątrobie oraz nie powoduje podwyższenia poziomu glukozy. Skrobia oporna jest odporna na trawienie i od razu przechodzi do jelita grubego, gdzie pod wpływem fermentacji wytwarza krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (masłowy, propionowy, octowy) – dobrą pożywkę dla pożytecznej mikroflory jelit, co wywiera korzystny wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego. Dowiedziono, że dieta bogata w skrobię oporną przyczynia się do zwiększonego wchłaniania wapnia i magnezu z pożywienia, dzięki wspomnianej fermentacji.

Skrobia z manioku osiąga najwyższą lepkość w temp. ok. 60 °C. W porównaniu z ziemniaczaną skrobia z manioku tworzy żele o delikatniejszej, mniej gumowatej i bardziej lepkiej konsystencji, które charakteryzują się dużą klarownością i stabilnością. Surowe bulwy manioku zawierają trujący glikozyd cyjanogenny – manihotoksynę, który przekształca się w toksyczny kwas cyjanowodorowy, dlatego przed spożyciem muszą być poddane obróbce termicznej. Produkty na półkach sklepowych z manioku są pozbawione glikozydów cyjanogennych i są w 100 % bezpieczne dzięki zastosowaniu obróbki cieplnej.

*Pole manioku, Tajlandia*

## ZASTOSOWANIE TAPIOKI

Tapioka znalazła szerokie zastosowanie w kuchni. Neutralny smak i zapach tapioki sprawia, że można ją dodać zarówno do dań słodkich, jak i słonych. Mąka z tapioki stanowi doskonałą alternatywę dla białej mąki i z powodzeniem stosowana jest do produkcji wyrobów bezglutenowych. Powstaje w wyniku obróbki termicznej bulw manioku i ich zmieleniu, odciśnięcia soku i odparowaniu. Gotowy produkt ma postać białego proszku o neutralnym smaku i zapachu. Mąkę z tapioki formuje się w różne kształty, m.in. pałeczki, paski, granulki, perełki/kulki. Najczęściej, mąkę i produkty z niej wytworzone wykorzystuje się do przygotowania słodkich potraw: racuchów, naleśników, omletów, sufletów, galaretek, budyniu, kisielu oraz do wypieku chleba, bułek, krakersów, ciast i ciasteczek. Ponadto, ze względu na właściwości żelujące, można je zastosować do zagęszczania zup, sosów, przetworów (owocowe, mleczne) i musów oraz przygotowywania różnego rodzaju deserów i puddingów. Perełki tapioki są głównym składnikiem słynnego napoju na bazie herbaty z dodatkiem mleka i syropów, tzw. „bubble tea". Napój powstał w herbaciarni w Tajwanie i cieszy się dużą popularnością w Kanadzie, USA, Chinach i Korei, a coraz częściej także w krajach europejskich.

Okazuje się, że tapioka znalazła także zastosowanie w przemyśle papierniczym, tekstylnym, klejarskim i medycznym. W przemyśle papierniczym skrobia z manioku poprawia wydajność i jakość masy celulozowej oraz jakość papieru. W przemyśle tekstylnym jest wykorzystywana jako środek wykończeniowy do produkcji gładkich tkanin oraz do utwardzania i ochrony przędzy. W przemyśle klejarskim tapioka jest ważnym surowcem w produkcji klejów (np. kleje do tapet).

## SPOSÓB OBRÓBKI TAPIOKI

Produkty otrzymywane z mąki z tapioki przed spożyciem muszą być poddane obróbce kulinarnej. Perełki tapioki należy moczyć kilka godzin w wodzie, po czym gotować do momentu, aż perełki będą przezroczyste. Po ugotowaniu zaleca się przepłukać je zimną wodą. Tapiokę w granulkach należy gotować kilka minut, a następnie odstawić ją do napęcznienia pod przykryciem. Z kolei, perełki tapioki typu instant wystarczy zalać gorącą wodą. Podczas gotowania, perełki tapioki pochłaniają wodę i zwiększają swoją objętość. Z jednej szklanki suchego produktu można otrzymać aż 2,5 szklanki ugotowanych perełek!

*Marta Kowalska - Departament Jakości Bio Planet*

*Bulwa manioku*

# BEZGLUTENOWY CHLEB W STYLU WŁOSKIM Z SUSZONYMI POMIDORAMI

wege

60 min

**SKŁADNIKI** (8 porcji)**:**
mąka ryżowa drobna biała - 100 g
mąka z sorgo - 100 g
mąka z quinoa - 70 g
**skrobia z tapioki** - 100 g
łuska babki jajowatej - 1 łyżka
zakwas bezglutenowy aktywny (dzień wcześniej dokarmiony) np. owies bezglutenowy - sorgo - 250 g
sól - 1 łyżeczka
miód - 1 łyżeczka
przyprawa do kuchni śródziemnomorskiej lub zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
suszone pomidory solone - 6 szt.
oliwa z oliwek - 1 łyżka
woda letnia - 400 ml
suszone drożdże - szczypta
czarnuszka - 1 łyżka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Pomidory suszone zalać gorącą wodą i odstawić na około 15 - 20 minut. Następnie odsączyć je z wody i pokroić w kostkę.

**KROK 2:** Do misy robota wsypać mąki, dodać babkę jajowatą, sól, miód, zakwas bezglutenowy, letnią wodą i szczyptę drożdży suchych. Wymieszać. Ciasto ma dość luźną konsystencję, ale mąki i babka jajowata w trakcie wyrastania pęcznieją. Do wyrobionego ciasta dodać oliwę z oliwek, pokrojone suszone pomidory, przyprawę do dań śródziemnomorskich i połowę czarnuszki. Wymieszać razem.

**KROK 3:** Ciasto przełożyć do keksówki posmarowanej olejem lub wyłożonej papierem do pieczenia.

**KROK 4:** Przykryć ściereczką i odstawić na kilka godzin do wyrastania. Czas wyrastania zależy od temperatury otoczenia. Im cieplej, tym szybciej, ale ciasto na zakwasie potrzebuje czasu (od 4 do 8 godzin).

**KROK 5:** Jak ciasto wyrośnie na wysokość formy - smarujemy jego powierzchnię olejem za pomocą pędzelka. Posypujemy pozostałą czarnuszką.

**KROK 6:** Wyrośnięty chleb wkładamy do nagrzanego piekarnika (góra-dół) na 210 stopni, pieczemy przez 30 minut, potem zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy kolejne 30 minut. Upieczony chleb wyjmujemy i studzimy na kratce.

**KROK 7:** Ostudzony chleb kroimy i podajemy z ulubionym dodatkami np. samym masłem i listkiem bazylii, domową pastą, pesto czy wędliną lub jako dodatek do zupy krem. Chleb jest pyszny i aromatyczny. Stanowi ciekawą odmianę od tradycyjnego chleba.

*Nikita*

## KULKI JAK BUBBLE TEA W MLECZNYM NAPOJU

wege 40 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje)**:**
**tapioka perełki** - 1 łyżka - 20 g
woda - 1 szklanka - 250 ml
niebieska spirulina lub inny naturalny barwnik - 1/2 łyżeczki
napój:
mleko lub napój roślinny - 450 ml
cukier kokosowy - 2 łyżeczki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1 (kuleczki tapioki - niebieskie):**
Rozpuszczamy niebieską spirulinę w 1/2 szklance wody.

**KROK 2:** Do wody wsypujemy tapiokę i moczymy ją ok. 20 minut, od czasu do czasu mieszając.

**KROK 3:** Wlewamy do garnuszka tapiokę z niebieską wodą, dolewamy 1/2 szklanki wody i gotujemy tapiokę ok. 10 - 15 minut. W razie potrzeby możemy dolać jeszcze trochę wody.

**KROK 4:** Lekko strudzimy tapiokę, dolewamy więcej zimnej wody i przelewamy zawartość przez drobne sitko. Perełki przepłukujemy wodą.

**KROK 5: Napój:**
Mleko dosładzamy wg uznania cukrem kokosowym lub miodem. Możemy również nie słodzić, zwłaszcza gdy użyjemy mleka bez laktozy - jest bardzo słodkie samo w sobie.

**KROK 6:** Do szklaneczek przelewamy mleko i dodajemy kuleczki, mieszamy. Kulki są na tyle małe, że dają się wciągnąć przez normalnej grubości papierową słomkę.

*Barbara Strużyna*

## DESER Z TAPIOKI Z OWOCAMI

wege 40 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
**kulki tapioki** niebieskie przygotowane samodzielnie - 3 łyżki
mleko kokosowe - 200 ml
mleko od krowy - 250 ml
**tapioka perełki** - granulki - 2 łyżki
owoce sezonowe różne - 3 garści
coś chrupkiego np. andruty lub liofilizowane owoce - 1 szt.
mus owocowy - 3 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Niebieskie perełki - do szklanki wlewamy wodę do połowy, wsypujemy barwnik niebieski - spirulinę niebieską 1/2 łyżeczki i dodajemy 2 łyżki perełek tapioki. Moczymy przez 20 minut, a następnie gotujemy przez 10 minut dolewając jeszcze szklankę wrzątku, tak aby nie było to gęste.

**KROK 2:** Po ugotowaniu czekamy aż lekko wystygnie tapioka, dolewamy zimnej wody, mieszamy i przelewamy przez sito tak, aby zostały same kuleczki.

**KROK 3:** Do mleka i mleczka wsypujemy granulki tapioki i gotujemy na małym ogniu do ich miękkości około 15 minut. Dodajemy gotowe niebieskie kuleczki tapioki, mieszamy. Odstawiamy i czekamy, aby jeszcze trochę się zagęściły i ostygły.

**KROK 4:** Przekładamy tapiokę do szklaneczek, odstawiamy do zgęstnienia w lodówce, następnie zdobimy wg uznania. Polewamy musem owocowym, posypujemy sezonowymi owocami i wykładamy jeszcze coś chrupkiego np. wafelki, andruty lub liofilizowane owoce.

*Barbara Strużyna*

## CZEKOLADOWA TAPIOKA NA MLEKU OWSIANYM

Vegan wege 60 min

**SKŁADNIKI** (8 porcji)**:**
**tapioka perełki** lub granulki - 100 g
mleko owsiane bezglutenowe - 1 litr
kakao surowe nieodtłuszczone - 2 łyżki
cukier z wanilią - 1 łyżka
banan - 3 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Wlewamy mleko owsiane do garnuszka, wsypujemy kakao, cukier z wanilią i podgrzewamy.

**KROK 2:** Do ciepłego płynu wsypujemy perełki tapioki i powoli doprowadzamy do wrzenia. Cały czas mieszamy co jakiś czas, aby perełki się nam nie posklejały. Gotujemy tak długo, aż staną się przeźroczyste.

**KROK 3:** Po tym czasie zdejmujemy je z ognia, przykrywamy garnuszek i odstawiamy do ostygnięcia, co jakiś czas mieszamy, bo perełki chłoną płyn jeszcze po ugotowaniu.

**KROK 4:** Letnią tapiokę nakładamy do kokilek, a na wierzch układamy plastry bananów.

*RysioPysio*

*Polecamy!*

**TAPIOKA W GRANULKACH - BIO PLANET**

## CYTRYNOWE CIASTO CUKINIOWE (BEZGLUTENOWE)

wege **60 min**

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
cukinia młoda rozdrobniona i odsączona - 1 1/2 szklanki
mąka ryżowa - 1 szklanka
mąka jaglana - 1/2 szklanki
**skrobia z tapioki** - 1/2 szklanki
cukier puder - 1 szklanka
oliwa z oliwek - 6 łyżek
jaja - 2 szt.
mleko migdałowe - 1/3 szklanki
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 1/4 łyżeczki
sól - 1/2 łyżeczki
pasta waniliowa - 1 łyżeczka
sok wyciśnięty z cytryny - 2 łyżki
skórka otarta z cytryny - 2 łyżki
**lukier:**
cukier puder - 1/2 szklanki
sok z cytryny - 1-1 1/2 łyżki
**dekoracja:** kwiaty jadalne

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Cukinię zetrzeć na tarce jarzynowej lub rozdrobnić w malakserze, wyłożyć na sicie i odstawić na 20 - 30 minut do odsączenia. Mąkę wymieszać razem z proszkiem do pieczenia i solą. Do misy robota wsypać cukier puder i dodać oliwę z oliwek, ubić razem. Dodać jajka (w temperaturze pokojowej) oraz mleko migdałowe, ubić razem na jednolitą masę. Dodać sok z cytryny i pastę waniliową, wymieszać. Stopniowo dodawać mąkę, wymieszać razem. Na koniec dodać startą i odciśniętą cukinię oraz skórkę z cytryny, ponownie wymieszać. Ciasto przelać do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej tłuszczem i oprószonej mąką lub bułką tartą. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni.

**KROK 2:** Piec około 55 minut. Wyjąć z piekarnika i odstawić na kratce do przestudzenia.

**KROK 3:** Przygotować lukier: w misce wymieszać razem na gładką masę cukier puder z sokiem z cytryny.

**KROK 4:** Przestudzone ciasto wyjąć z formy i polać je lukrem. Udekorować kwiatami jadalnymi lub dowolnie ulubionymi dodatkami.

**KROK 5:** Kroić na kawałki po zastygnięciu lukru. Ciasto jest pyszne, mocno aromatyczne, cytrynowe. Smakuje równie dobrze na drugi dzień.

*Nikita*

## WEGAŃSKIE CIASTO CZEKOLADOWE

Vegan wege **60 min**

**SKŁADNIKI** (9 porcji)**:**
płatki orkiszowe lub owsiane - 250 g
**mąka z tapioki** - 100 g
kakao - 70 g
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
sól - 1 szczypta
mleko skondensowane kokosowe - 200 g
masło migdałowe - 100 g
cukier kokosowy - 50 g
banan - 150 g
jabłko - 150 g
ocet kokosowy - 1 łyżka
**dodatki:**
sos karmelowo-maślany na bazie kokosa - trochę
kokosowa śmietanka do ubijania - 200 ml
czekolada - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Płatki zmiel na mąkę. Wymieszaj w misce z pozostałym suchymi składnikami, czyli mąką z tapioki, kakaem, proszkiem do pieczenia, sodą oczyszczoną, cukrem kokosowym oraz solą.

**KROK 2:** W blenderze zmiksuj na gładką masę banana, jabłko, mleko skondensowane kokosowe, wodę gazowaną oraz ocet.
Do suchych składników dodaj mokre wraz z masłem migdałowym. Całość dokładnie wymieszaj.

**KROK 3:** Blaszkę (u mnie o wymiarach 21,5 x 21,5 cm) wyłóż papierem do pieczenia. Wylej masę i piecz w nagrzanym na 180 °C piekarniku przez 50 - 55 minut, do suchego patyczka.

**KROK 4:** Śmietanę kokosową do ubijania - ubij w wysokim naczyniu. Ostygnięte ciasto posmaruj sosem karmelowym, na to wyłóż ubitą śmietankę kokosową, a cały wierzch posyp startą czekoladą.

*Zdrowie na języku*

## RACUCHY BEZGLUTENOWE Z KWIATAMI MNISZKA

wege **40 min**

**SKŁADNIKI** (3 porcja)**:**
**zaczyn:**
drożdże świeże - 30 g
mleko roślinne np. jaglane (można zwykłe) - 100 ml
cukier - 1 łyżka
**ciasto:**
mleko roślinne jaglane lub inne - 150 ml
jajka - 1 szt.
mąka owsiana - 1oo g
mąka ryżowa - 100 g
skrobia ziemniaczana, kukurydziana lub **z tapioki** - 50 g
kwiaty mniszka - kilka
olej kokosowy do smażenia - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Zaczyn: drożdże świeże rozkruszamy do ciepłego mleka i mieszamy z cukrem, odstawiamy na 15 minut, aby wyrosły. Do drugiej miski wsypać mąki, dodać pozostałe mleko i po wyrośnięciu zaczyn. Wszystko razem wyrobić i odstawić do wyrośnięcia na 20 minut.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzać olej kokosowy. Ciasto przemieszać.

**KROK 3:** Na patelni kłaść łyżką ciasto i w nie wcisnąć po 1 kwiatku mniszka.

**KROK 4:** Smażyć około 2-3 minut z jednej strony, potem przekręcić na drugą. Można przykryć pokrywką.

**KROK 5:** Z tej porcji wyszło mi 12 sporych racuchów. Podawać z ulubionymi dodatkami. U mnie miód z mniszka własnej roboty, konfitura z owoców dzikiej róży i miód.

*Nikita*

# BioGol

## Energia na cały dzień

Zasmakuj w pożywnych przepisach przygotowanych dla Ciebie specjalnie na lato, chociaż doskonale będą smakować przez cały rok!

### BUDYŃ JAGLANY Z OWOCAMI I ORZECHAMI

Vegan wege — 35 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje)**:**
kasza jaglana - 1/2 szkl.
mleko roślinne bezglutenowe np. bezglutenowe owsiane bez cukru - 2 szklanki
banan - 1 szt.
**dodatki:**
pomarańcza - 1 szt.
borówki - 2 garści
truskawki - 6 szt.
orzechy laskowe lub inne - 2 garści
nasiona chia - 2 łyżeczki
mus owocowy - 2 łyżki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Gotujemy 1/2 szklanki przepłukanej kaszy jaglanej w 1 i 1/2 szklance wody.

**KROK 2:** Do kaszy dodajemy 2 szklanki napoju roślinnego i lekko podgrzewamy. Dodajemy pokrojonego w kawałki banana i miksujemy wszystko na gładki krem. Przekładamy do miseczek.

**KROK 3:** Budyń posypujemy orzechami, nasionami i pokrojonymi owocami, polewamy musem owocowym..

***biogol***

### MUFFINKI

wege — 45 min

**SKŁADNIKI** (16 porcji)**:**
białko ryżowe - 2 łyżki
mąka pszenna - 1 i 1/2 szklanki
proszek daktylowy - 1/2 szklanki
proszek do pieczenia - 1 i 1/2 łyżeczki
sól - szczypta
napój roślinny lub mleko - 1 szklanka
olej do gotowania - 1/4 szklanki
jaja - 2 szt.
borówka - 125 g
banan - 1 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Rozgrzać piekarnik do 180 °C. Rozłożyć papilotki. Pokroić banana na drobne kawałki. W jednej misce wymieszać składniki suche, w drugiej misce wymieszać składniki mokre. Przelać składniki mokre do suchych i lekko wymieszać. Dodać borówki i banana, znowu lekko wymieszać. Ciasto przełożyć do papilotek i piec ok. 25 minut.

***biogol***

### KAWA BIAŁKOWA

Vegan wege — 5 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
napój roślinny barista - 1 szklanka
kawa rozpuszczalna - 1 łyżeczka
białko z pestek dyni lub grochu - 1 łyżeczka
kurkuma z pieprzem lub cynamon - szczypta

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Wszystkie składniki wkładamy do shakera, zakręcamy i potrząsamy dłużej, aby rozpuściła się kawa.

**KROK 2:** Pijemy bezpośrednio z butelki lub przelewamy do szklaneczki.

***biogol***

**ORZECHY LASKOWE BIO - BIOGOL**

**BIAŁKO RYŻOWE W PROSZKU BIO - BIOGOL**

**BIAŁKO Z PESTEK DYNI W PROSZKU BIO - BIOGOL**

bioGol

# BIAŁKA ROŚLINNE

*prosto z Natury!*

## EKOLOGICZNE BIAŁKA ROŚLINNE BIOGOL

To doskonały wybór dla sportowców i osób aktywnych.
Odpowiednie dla wegan i wegetarian.
Dostępne w gramaturach 150 g i 500 g.

POLSKA FIRMA

POZNAJ PRODUCENTA:

# Smaki lata

W każdym sezonie są potrawy, na które się czeka cały rok, bo właśnie wtedy smakują najlepiej. Jak myślę o lecie, to marzę o skosztowaniu soczystych owoców, które swoim intensywnym smakiem raczą nas przez krótki czas. Truskawki, rabarbar, porzeczki, maliny, wiśnie… nigdy nie będą tak soczyste i smaczne jak na początku lata. Można je jeść na surowo, gotować kompoty i zapiekać. Innym takim moim smakołykiem są grzyby, które oczywiście bardzo dobrze smakują ususzone lub zamarynowane, ale sosik, lub zupka z kurek to zupełnie inna bajka. Zawsze ten pierwszy sos jest najsmaczniejszy. Po miesiącu nie mogę już patrzeć na te skarby lasu, żeby za chwilę znowu za nimi zatęsknić.

**Redaktor naczelny portalu:**
**gotuj w stylu eko.pl** Barbara Struzyna

## KOMPOT Z KWAŚNYCH OWOCÓW

wege · **25 min**

**SKŁADNIKI** (6 porcji)**:**
wiśnia - 500 g
porzeczka czerwona - 200 g
rabarbar - 500 g
cukier trzcinowy, ksylitol, erytrol, miód do smaku
woda - 2 litra

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Owoce myjemy, wiśnie i porzeczki pozbawiamy ogonków lub szypułek. Rabarbar obieramy i kroimy na kawałki 3 - 4 cm. Wrzucamy do garnka i wlewamy wodę. Gotujemy 10 minut.

**KROK 2 (opcjonalnie):** Dosładzamy, jeśli mamy ochotę na słodszy napój.

## CIASTO Z PORZECZKAMI

wege · **60 min**

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
jaja - 5 szt.
cukier - 200 g
olej rzepakowy - 125 ml
mleko w temp. pokojowej - 200 ml
mąka pszenna - 450 g
proszek do pieczenia - 2 łyżeczki
porzeczka czerwona - 200 g
porzeczka czarna - 200 g
masło do wysmarowania blachy - trochę
bułka tarta - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Tortownicę smarujemy masłem i obsypujemy bułką tartą.

**KROK 2:** W misce wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia. Jaja ubić z cukrem na jasną, kremową masę, miksując na najwyższych obrotach przez co najmniej 5 min. Dalej miksując, dodajemy mleko i olej. Następnie dodajemy mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i miksujemy krótko do połączenia składników.

**KROK 3:** Ciasto przekładamy, do przygotowanej formy, posypujemy wierzch bułką tartą i układamy oczyszczone, umyte porzeczki.

**KROK 4:** Pieczemy przez ok. 50 - 60 minut, do suchego patyczka, w temp. 170°C. Upieczone ciasto wyciągnąć z piekarnika i pozostawiamy do ostygnięcia. Wystudzone ciasto posypujemy cukrem pudrem.

## ZUPA KURKOWA

wege · **60 min**

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
kurki - 400 g
ziemniaki duże - 3 szt.
marchew - 2 szt.
pietruszka - 1 szt.
seler mały - kawałek
cebula mała - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
sos sojowy bezglutenowy - 2 łyżki
kurkuma - szczypta
pieprz - do smaku
woda / wywar warzywny - trochę
śmietana - trochę
natka pietruszki lub koperek - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Kurki oczyszczamy z igieł i piasku. Wrzucamy do osolonej wody i płuczemy energicznie, aż do pozbycia się piasku. Warzywa myjemy i obieramy, kroimy w kostkę.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzewamy trochę tłuszczu, wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulkę, podsmażamy ją chwilkę, dorzucamy kurki, warzywa i przesmażamy je chwilę, na koniec smażenia dorzucamy przeciśnięty przez praskę czosnek. Zalewamy wszystko 2 litrami wody lub wywaru i gotujemy do miękkości ok. 30 minut. Na koniec przyprawiamy i dolewamy sos sojowy.

**KROK 3:** Zupkę możemy zabielić śmietaną zwykłą lub roślinną. Na koniec dodajemy zieleninę pietruszkę lub koperek.

100% BIO

*Ekologiczne herbatki*

# LIOFILIZOWANE

PL-EKO-01

Dary Natury

/darynatury.pl

/DaryNaturyKoryciny

# Żywność nieprzetworzona

Dane z różnych krajów wskazują, że spożywanie żywności wysokoprzetworzonej związane jest z występowaniem otyłości, chorób krążenia, cukrzycy typu 2, zespołu jelita wrażliwego, a nawet depresji. Postaw na żywność nieprzetworzoną, która przyniesie ogromne korzyści nie tylko dla Twojego zdrowia, ale i samopoczucia!

W 2019 roku FAO (Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa) zaproponowała klarowny podział produktów spożywczych pod względem ich przetworzenia.
Klasyfikacja opiera się na 4 grupach:

- **produkty nieprzetworzone i minimalnie przetworzone**
- **produkty przetworzone**
- **produkty wysokoprzetworzone**
- **dodatki kulinarne**

W artykule skupimy się na pierwszej grupie tj. żywności nieprzetworzonej, metodach jej minimalnego przetwarzania w warunkach domowych oraz sposobach prawidłowego przechowywania.

Według FAO nie ma istotnej różnicy pomiędzy żywnością nieprzetworzoną i minimalnie przetworzoną. Niektóre produkty wymagają minimalnego przetworzenia (obrania, ugotowania), aby stały się jadalne. Wskutek tego rodzaju procesów nie zachodzą w produkcie żadne niekorzystne zmiany. Można je wykonać w domu, bez użycia zaawansowanej technologii. Głównym ich celem jest przedłużenie trwałości świeżej żywności.

## Przykłady produktów nieprzetworzonych i korzyści z ich spożywania

### WARZYWA I OWOCE (W TYM SUSZONE I MROŻONE)

Są podstawą zbilansowanej diety oraz źródłem wielu witamin i składników mineralnych. Mają w większości przypadków niewiele kalorii, dlatego są zdrową przekąską dla osób chcących zrzucić zbędne kilogramy. Dzięki zawartości błonnika wspomagają pracę układu pokarmowego. Są pełne kolorów, dzięki czemu uatrakcyjniają wygląd potraw i czynią je bardziej apetycznymi.

**Białe** - są bogate we flawonoidy, które działają przeciwzapalnie oraz przeciwbólowo. Wykazują również działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Warto po nie sięgać jesienią i zimą, czyli wtedy, gdy jesteśmy bardziej narażeni na choroby i chcemy wzmocnić naszą odporność. **Przykłady:** cebula, czosnek, por, seler, kalafior, biała kapusta, pietruszka.

**Czerwone** - zawierają antocyjany, które redukują szkodliwe działanie wolnych rodników. Niektóre z nich, np. pomidory, są bogate w niezwykle cenny antyoksydant - likopen, który zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory i choroby układu krążenia. **Przykłady:** burak, pomidor, czerwona papryka, czereśnia, truskawka, czerwona porzeczka, arbuz, wiśnia, granat, jabłko.

**Fioletowe** - swój kolor zawdzięczają antocyjanom, które działają przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Pozytywnie wpływają na kondycję naczyń krwionośnych, dlatego są idealne dla osób o cerze naczynkowej, skłonnej do powstawania pajączków. **Przykłady:** bakłażan, aronia, borówka, jagoda, jeżyna, czarna porzeczka, ciemne winogrona, oliwki, figi.

**Żółte i pomarańczowe** - zawierają prowitaminę A, czyli beta-karoten, który w organizmie człowieka przekształca się w witaminę A. Działa ona pozytywnie na nasz wygląd i zmysł wzroku. Witamina A rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego do posiłku należy dodać oliwę, masło lub orzechy.
**Przykłady**: marchew, dynia, pomarańcza, morela, nektarynka, brzoskwinia, mandarynka, cytryna, kukurydza, papaja.

**Zielone** - zawierają kwas foliowy (witamina B9), dlatego o ich obecności w diecie powinny pamiętać kobiety planujące potomstwo i już będące w ciąży. Warto, aby znalazły się również w diecie zmagających się ze schorzeniami układu sercowo-naczyniowego i cukrzycę typu 2. **Przykłady:** groszek, brokuł, sałata, szpinak, jarmuż, ogórek, koper, natka pietruszki, brukselka, kiwi, awokado, kapusta, szczypiorek, szparagi.

## ZBOŻA I PRODUKTY ZBOŻOWE

Stanowią podstawowy składnik pożywienia wielu kultur. Produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste dostarczają wszystkich potrzebnych składników mineralnych, wzmacniają i oczyszczają organizm. Produkty pełnoziarniste zawierają wszystkie elementy nasion zbóż. W ich skład wchodzą 3 części ziarna:

- **bielmo** - największa część - stanowiąca około 83 % masy ziarna; zawiera najmniej składników odżywczych; z niego tworzona jest biała mąka,
- **łuska** - zewnętrzna warstwa ziarna - stanowiąca około 14 % jego masy; najbogatsza w błonnik; z niej powstają otręby,
- **zarodek** - najmniejsza część - stanowiąca około 3 % masy ziarna; zawiera mnóstwo składników odżywczych.

Różnica między produktami pełnoziarnistymi a produktami z ziarna oczyszczonego (rafinowanego) wynika z faktu, iż podczas przetwarzania ziaren zbóż zewnętrzna okrywa i wewnętrzne warstwy zarodkowe są usuwane, a tylko bielmo, najuboższe w składniki odżywcze jest przetwarzane na białą mąkę. Produkty pełnoziarniste, w porównaniu do rafinowanych, zawierają więc o 80 % więcej błonnika i około 75 % więcej innych prozdrowotnych składników odżywczych, tj. witamin (głównie z grupy B), składników mineralnych (magnez, potas, żelazo, cynk, fosfor), polifenoli i fitoskładników.

Najlepszą strategią zmiany nawyków żywieniowych jest stosowanie zasady „małych kroków" i stopniowa zamiana spożywanych produktów wysokoprzetworzonych na pełne ziarna: chleba zwykłego na pełnoziarnisty, makaronu z białej mąki na wersję pełnoziarnistą, białego ryżu na ryż brązowy czy nawet ziemniaków na gruboziarniste kasze. Warto eksperymentować z dodatkiem mąk pełnoziarnistych czy płatków owsianych do wszelkich wypieków, placków czy naleśników.

Włączenie produktów pełnoziarnistych do diety pozwala podwyższyć jej jakość i zwiększyć ilość niezbędnych składników odżywczych. Spożywanie pełnych ziaren zmniejsza ryzyko wielu chorób - te ochronne właściwości wynikają najprawdopodobniej z interakcji między wszystkimi zawartymi w nich składnikami: błonnikiem, minerałami, antyoksydantami i składnikami bioaktywnymi.

Badania wykazały, że przy zwiększonym spożyciu produktów pełnoziarnistych, śmiertelność z powodu chorób układu krążenia była zmniejszona nawet o 40 %, ryzyko udaru o 30 - 36 %, a ryzyko niedokrwiennej choroby serca o 25 - 28 %. Spożycie produktów pełnoziarnistych łagodzi objawy zespołu jelita drażliwego, zmniejsza ryzyko rozwoju uchyłków jelita grubego oraz ich zapalenia i poprzez usprawnienie wypróżniania łagodzi zaparcia. Składniki pełnych ziaren zbóż, takie jak błonnik, skrobia oporna i oligosacharydy odgrywają ważną rolę w utrzymaniu prawidłowej funkcji układu pokarmowego. Składniki te, oporne na działanie enzymów trawiennych są prebiotykami - wspomagającymi rozwój mikroflory jelitowej. Choć korzyści prozdrowotne wynikające ze spożycia pełnych ziaren są najbardziej widoczne przy spożyciu co najmniej 3 porcji dziennie, zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby przewlekłe następuje już przy ich dziennym spożyciu w ilości jednej porcji.

Włączenie pełnych ziaren do diety odchudzającej wpływa na szybsze zmniejszenie masy ciała i zapobiega wystąpieniu tzw. efektu jojo. Przyczyną spadku masy ciała przy diecie bogatej w pełne ziarna zbóż najprawdopodobniej jest wysoka zawartość błonnika i niski indeks glikemiczny produktów. Dzięki temu produkty pełnoziarniste trawione są znacznie wolniej niż wysoko przetworzone, nie powodują gwałtownych skoków glukozy we krwi oraz obniżają poziom „złego" cholesterolu.
Spożywając produkty nieprzetworzone można zatem zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia oraz uregulować gospodarkę cukrową organizmu.

Asortyment produktów pełnoziarnistych na rynku jest coraz większy, jednakże ich identyfikacja na sklepowej półce może być nie lada wyzwaniem. Niektóre produkty zawierają tylko niewielką ilość całego ziarna, choć ich wygląd mógłby sugerować co innego. Należy pamiętać, że kolor nie jest wyznacznikiem pełnoziarnistości. Zarówno chleby, jak i makarony mogą bowiem zawierać składniki (np. karmel, melasa) nadające im ciemniejszy, brązowy odcień. Wiele produktów pełnoziarnistych zawiera na opakowaniu informację o procentowej zawartości pełnych ziaren. Jednakże znalezienie oświadczenia, iż produkt zawiera pełne ziarna zbóż, bez konkretnych szczegółów, niewiele nam mówi o ich zawartości. Żywność taka może bowiem zawierać ich bardzo małe ilości. Podobnie myląco mogą wpływać na konsumentów słowa w nazwach produktów takie jak: „wieloziarnisty" czy „3-, 5-, 7- ziaren". Nie są one żadną gwarancją na to, iż ziarna te nie były oczyszczone (rafinowane). W poszukiwaniu prawdy nasz wzrok powinien w pierwszej kolejności powędrować do listy składników wymienionych na opakowaniu. Wyrażenia gwarantujące nam produkt, jakiego szukamy to np. „mąka pełnoziarnista" (np. żytnia, jęczmienna) lub „pełne ziarno" (np. owsa). Warto również zwrócić uwagę na kolejność podanych składników - im wcześniej wymieniony składnik, tym więcej produkt go zawiera.

## Jak przygotowywać posiłki w domu?

Warzywa i owoce najlepiej jeść na surowo, bo w tej postaci mają niższy IG i nie tracą składników odżywczych. W codziennej diecie najważniejsze jest jednak urozmaicenie, dlatego warto korzystać z różnych technik kulinarnych, eksperymentować i przyrządzać potrawy na różne sposoby.

### GOTOWANIE

Należy przestrzegać czasu gotowania podanego na opakowaniu i nie wydłużać go. Warzywa lepiej wkładać do wrzątku, a nie do zimnej wody. Produktów bogatych w węglowodany (np. ziemniaki, makaron, kasza, płatki, ryż, groszek, kukurydza) nie powinno się rozgotowywać, bowiem skrobia w nich zawarta jest wtedy bardziej podatna na trawienie i wchłanianie, co sprawia, że szybciej wzrasta poziom cukru we krwi. Rozgotowane jedzenie ma wyższy indeks glikemiczny niż posiłki ugotowane na półtwardo (al dente).
Najlepszą metodą gotowania jest gotowanie na parze. Ta technika kulinarna pozwala zachować najwięcej witamin i minerałów w przygotowywanych potrawach.

### SMAŻENIE

Z uwagi na niekorzystne dla zdrowia substancje powstające w trakcie smażenia, a także wysoką kaloryczność nie jest to zbytnio zalecana technika obróbki pokarmu.
Jeśli już smażysz, to pamiętaj, żeby zawsze używać świeżego oleju o wysokim stopniu dymienia i starać się nie dolewać świeżego oleju do tego już usmażonego. Najlepsza do smażenia (duszenia) będzie oliwa z oliwek extra virgin, oleje bezwonne (dezodorowane) słonecznikowy, kokosowy, rzepakowy, masło ghee, olej z miąższu awokado oraz oleje z pestek winogron i ryżowe, masło shea...

### DUSZENIE

Podczas tego procesu należy pamiętać, aby nie doprowadzić do rozgotowania. Jeżeli przed duszeniem składniki są obsmażane, należy robić to krótko i nie używać zbyt dużej ilości tłuszczu.

### PIECZENIE

To dobra metoda przyrządzania mięs, warzyw czy ryb. Aby było zdrowiej należy piec w niezbyt wysokiej temperaturze i pod przykryciem. Nie wolno również doprowadzić do wysuszenia lub zwęglenia produktów, szczególnie mięs i ryb.

### ODGRZEWANIE

Należy pamiętać, by dań bogatych w węglowodany nie odgrzewać wielokrotnie, bowiem prowadzi to do ich rozgotowania lub rozklejenia. Wprawdzie część skrobi po ostudzeniu przeistoczy się w skrobię oporną na trawienie, ale ta pozostała poprzez wielokrotne ogrzewanie może stać się bardziej dostępna dla enzymów trawiennych i szybciej podnosić poziom cukru we krwi.
Lepiej również nie odgrzewać zup z ryżem, makaronem czy kaszą, ponieważ dodatki zanurzone przez wiele godzin rozmiękają i mogą mieć wyższy IG. Zupę najlepiej przechowywać osobno i łączyć ją z dodatkami dopiero przed podaniem.

## Jak prawidłowo przechowywać żywność nieprzetworzoną i minimalnie przetworzoną?

Dzięki prawidłowemu przechowywaniu żywności mamy pewność, że spożywane produkty są świeże i nadal posiadają witaminy i cenne wartości odżywcze.

**Warzywa i owoce** należy przechowywać w szufladzie lodówki, bowiem panuje tam dla nich optymalna temperatura. Szufladę warto wyłożyć ręcznikiem papierowym, który wchłonie nadmiar wilgoci i spowoduje, że zachowają świeżość na dłużej. Owoców i warzyw nie przechowujemy w zamkniętych pojemnikach, ponieważ skraplająca się w nich para wodna spowoduje ich gnicie.

Owoce i warzywa można również **zamrozić** – optymalny czas ich przechowywania w zamrażalce to 12 miesięcy.

- **Nadmiar owoców** warto zmiksować i zamrozić w postaci musów. Będą świetnym dodatkiem do koktajli, jogurtów i deserów.
- **Warzywa** nawet te więdnące można poporcjować i przygotować gotowe mieszanki do zup. Warto je wcześniej zblanszować 1-2 minuty we wrzącej wodzie.

**Pieczywo** powinno być przechowywane w ciemnym, suchym i chłodnym miejscu, najlepiej w woreczku z naturalnego materiału, np. lnu. Zapewni on dobrą cyrkulację powietrza i pozwoli zachować chrupiącą skórkę. Pieczywo można również przechowywać w papierowych torbach, jednak należy pamiętać, że może w nich szybko wysychać.

Jeśli kupimy większą ilość pieczywa, warto je **zamrozić.** Dzięki temu jego wartości odżywcze oraz smak zostaną zachowane na dłużej. Pieczywo można rozmrozić na blacie kuchennym, włożyć na kilka minut do piekarnika lub opiekacza.

*Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet*

## SAŁATKA KREWETKOWA SCAMPI Z SUSZONYMI POMIDORAMI

30 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje)**:**
krewetki - 180 g
mix sałat - garść
rukola - garść
cukinia - 1 szt.
oliwa z oliwek - 2 łyżki
pomidory malinowe - 3 szt.
pomidory suszone w oliwie z oliwek - 1/2 słoika
sezam biały - 1 łyżka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Jeśli Twoje krewetki są mrożone, rozmroź je w wodzie o temperaturze pokojowej. Następnie obierz ze skórek, pozbaw ogonków i jelita czarnego.

**KROK 2:** Umyj mix sałat i rukolę, następnie wrzuć do miski.

**KROK 3:** Cukinię pokrój na talarki o szerokości około 4 mm. Krewetki i cukinię umieść w naczyniu do gotowania na parze. Przyprawy pieprzem i polej oliwą. Gotuj około 15 minut.

**KROK 4:** W tym czasie umyj i pokrój pomidory malinowe w drobną kostkę. Wrzuć do miski. Dodaj do niej także pomidory suszone w oliwie z oliwek oraz 1 łyżkę tej oliwy.

**KROK 5:** Po ugotowaniu dodaj cukinię i krewetki do miski.

**KROK 6:** Wszystkie składniki wymieszaj i posyp sezamem.

*Konstancja Alicja*

## PROSTY CHLEB Z 4 SKŁADNIKÓW

Vegan wege 180 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
mąka chlebowa (mogą być wymieszane różne rodzaje i typy) - 430 g
sól - 2 łyżeczki
ciepła woda - 300 ml
świeże drożdże - 20 g

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Mąkę przesiej do miski robota kuchennego. Dodaj sól. Drożdże rozpuść w ciepłej wodzie i wlej do mąki. Nie należy robić rozczynu. Całość wymieszaj za pomocą haka. Odstaw w ciepłe miejsce do wyrastania na ok. 2 godziny.

**KROK 2:** Po tym czasie wyjmij ciasto na oprószony mąką blat. Uformuj bochenek. W międzyczasie nagrzej w piekarniku w 200 stopniach Celsjusza naczynie żaroodporne.

**KROK 3:** Do gorącego naczynia wkładamy uformowane ciasto i przykrywamy. Chleb pieczemy w 200 stopniach przez 20 minut z pokrywką i kolejne 30 minut bez pokrywki. Chleb studzimy na kratce.

*MagdalenaKK*

## SUROWA A'LA OWSIANKA - RAW VEGAN

Vegan wege 30 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje)**:**
jabłka - 3 szt.
marchewki - 2 szt.
banany - 2 szt.
dodatki (opcjonalnie): kakao, cynamon, rodzynki, jagody goji, świeże maliny - trochę

**DODATKOWE INFORMACJE:**
Fajna alternatywa tradycyjnej owsianki dla osób na surowej wegańskiej diecie, osób niejedzących płatków owsianych lub wszystkich, którzy chcą spróbować czegoś nowego, słodkiego i smacznego.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Umyj owoce. Zetrzyj na tarce na grubych oczkach jabłka i marchewki.

**KROK 2:** Rozgnieć banany w miseczce widelcem. Wymieszaj banany ze startym jabłkiem i marchewką. Dodaj dodatki według uznania.

*Konstancja Alicja*

## CZERWONA SURÓWKA Z BURAKIEM I GRANATEM

Vegan wege 10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
burak - 1 szt.
granat - 1/2 szt.
grejpfrut czerwony - 1/2 szt.
listki mięty - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Umyj wszystkie składniki. Obierz buraka i pokrój w kostkę. Obierz grejpfrut, pozbądź się błonki i także pokrój. Przetnij granat wzdłuż białej błonki, by łatwiej wydobyć pestki. Wrzuć wszystkie składniki do miski i wymieszaj.

*Konstancja Alicja*

Ekologiczne
mieszanki na
naleśniki i racuchy!
PIĘĆ PRZEMIAN
250 g
UPIECZE CI SIĘ!
mieszanka na naleśniki
bezglutenowe BIO
PIĘĆ PRZEMIAN
180 g
Prze!Racuchy
owsiane bezglutenowe BIO
PIĘĆ PRZEMIAN®

# Post Daniela

Dobroczynne działanie postu dla ludzkiego zdrowia zostało wielokrotnie udowodnione. Dieta dr Ewy Dąbrowskiej, oparta na spożywaniu niskokalorycznych owoców oraz warzyw, według licznych świadectw pomogła w uleczeniu ciężkich chorób. W 2016 roku nagrodę Nobla z medycyny otrzymał japoński biolog Yoshinori Ohsumi, który dowiódł, że głodówka hamuje starzenie się komórek poprzez zjawisko autofagii (recykling starych, nieużytecznych komórek i pobieranie z nich energii). Lecznicze działanie postu było jednak znane już w starożytności, a pierwszy jego udokumentowany opis pojawia się w Księdze Daniela.

**KIM BYŁ DANIEL?**

Daniel to postać biblijna – uważa się go za jednego z czterech wielkich proroków Starego Testamentu. Żył około 600 lat przed narodzeniem Chrystusa. Według przekazów to właśnie Daniel, patron snów, interpretował wizje władcy Nabuchodonozora, a rzucony lwom na pożarcie, zdołał je obłaskawić, co przedstawiono na licznych obrazach. W Piśmie Świętym w Księdze Daniela opisana jest podjęta przez niego próba postu – kiedy Daniel i trzech innych młodzieńców zostało wydanych królowi babilońskiemu, mieli oni być częstowani potrawami królewskimi i winem. Daniel jednak odrzucił propozycję, mówiąc: „Poddaj sługi twoje dziesięciodniowej próbie: niech nam dają jarzyny do jedzenia i wodę do picia. Wtedy zobaczysz, jak my wyglądamy, a jak wyglądają młodzieńcy jedzący potrawy królewskie i postąpisz ze swoimi sługami według tego, co widziałeś". Po upływie tych 10 dni rzeczywiście poszczący młodzieńcy mieli lepszą i zdrowszą kondycję niż ci spożywający królewskie dania.

**DIETA A POST**

Słowo dieta (ze starogreckiego *δίαιτα*, diaita), miało początkowo dużo szersze znaczenie niż dziś. Oznaczało ono styl życia oraz sposób myślenia. W dzisiejszym świecie m.in. za sprawą czasopism, poradników oraz stron internetowych, dieta zaczęła kojarzyć się z restrykcjami i ograniczeniami żywieniowymi. Do diety możemy jednak podejść w sposób bardziej holistyczny, jak ludzie starożytni, i nawet w kwestii żywieniowej wprowadzić zasadę, że chcemy dietę wzbogacać o produkty bogate w wartości odżywcze, nie zaś wyłącznie ograniczać. Dobrze dobrana dieta powinna bowiem być zrównoważona i zapewnić nam długotrwałe zdrowie i witalność.

Post, w przeciwieństwie do diety, nie powinien być stosowany długotrwale. Ma on za zadanie detoksykację, przeczyszczenie organizmu, po którym powinniśmy wrócić do zbilansowanej diety. Post ma dobroczynne działanie, jednak powinien być ograniczony w czasie – oryginalnie Daniel został poddany 10-dniowej próbie postu. Maksymalnie zaleca się, by trwał on 40 dni, jednak zdecydowanie należy zacząć od krótszych postów.

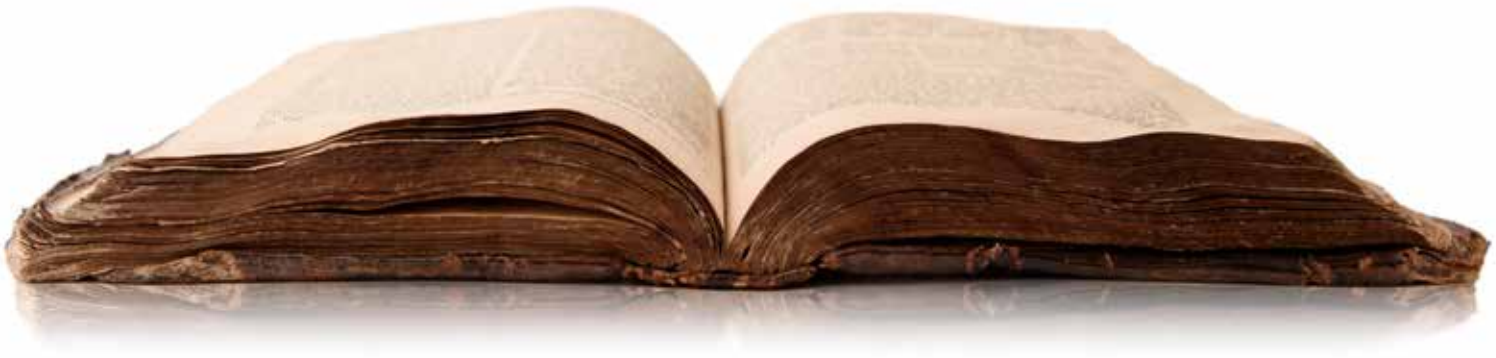
**POST DANIELA, A POST DR DĄBROWSKIEJ**

Inna definicja rozróżniająca dietę i post mówi, że dieta ma charakter zdrowotny, zaś post – duchowy. Post od zawsze uważany był za swojego rodzaju próbę, chęć wzmocnienia ducha czy przygotowanie na jakieś duże wydarzenie. Nawet Jezus, zanim rozpoczął swoje nauczanie, udał się na pustynię, gdzie pościł 40 dni. Dlatego też stosując post Daniela warto podjąć rozważania na różne istotne dla nas tematy – może właśnie ten okres przysłuży się uporządkowaniu życia (nie tylko duchowego, ale ogółem). Dlatego też, mimo że dieta dr Dąbrowskiej i post Daniela są do siebie bardzo podobne (opierają się bowiem na spożywaniu niskoprzetworzonych pokarmów warzywno-owocowych), to właśnie przez aspekt duchowy nie są zupełnie tożsame. Na poście Daniela można jednak spożywać potrawy zaliczające się do diety dr Dąbrowskiej.

**DLA KOGO POLECANY JEST POST DANIELA?**

Post Daniela może pomóc osobom zmagającym się z:

- alergiami (np.: katar sienny, astma),
- chorobami autoimmunologicznymi (np. Hashimoto),
- chorobami neurologicznymi (np. padaczka, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane),
- chorobami skóry (np. egzema, łuszczyca, trądzik),
- bezpłodnością i zaburzeniami menstruacji,
- miażdżycą,
- migreną,
- nadwagą i otyłością,
- niedoczynnością tarczycy,
- uzależnieniami (np.: od alkoholu, tytoniu, używek),
- zespołem jelita drażliwego (IBS),
- skutkami ubocznymi leczenia farmakologicznego.
- Ze względu na duchowy charakter postu, polecany jest on także dla wszelkich osób chcących uporządkować swoje życie, znaleźć swoje miejsce w świecie, przeżyć duchową przemianę.



**DLA KOGO POST DANIELA NIE JEST POLECANY?**

Stosowania postu Daniela odradza się osobom:

- w ciąży i karmiących piersią,
- cierpiących na ciężką depresję,
- z krańcową niewydolnością organów,
- z nadczynnością tarczycy,
- po transplantacji narządów,
- przyjmujących leki obniżające odporność,
- poniżej 16 roku życia.

**MOTYWACJĄ DO PODJĘCIA POSTU NIE POWINNY BYĆ TAKŻE:**

- wyłączna chęć schudnięcia,
- chęć zaoszczędzenia pieniędzy,
- kierowanie się modą.

**JAK PRZEPROWADZIĆ POST – PORADY**

- Głodówki, posty i diety najlepiej podejmować pod okiem lekarza specjalisty - po to, by były jak najbardziej efektywne, ale też bezpieczne.
- Jeśli jesz w sposób tradycyjny, zanim wejdziesz w post, na co najmniej 2 tygodnie wyeliminuj z diety produkty mocno przetworzone - fast foody, słodycze, produkty instant. Na co najmniej tydzień wyeliminuj też dania mocno solone, wędliny, nabiał i kawę.
- Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu – pij co najmniej 2 litry płynów (wody, soków, naparów owocowych i ziołowych) dziennie.
- Wprowadź do swojej diety kiszonki (np.: ogórki, kapusta, zakwas, ocet).
- Dodawaj do posiłków zdrowe tłuszcze (np.: awokado, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka).
- Przygotuj sobie notes lub kalendarzyk, w którym będziesz pisać swoje przemyślenia podczas postu - zarówno te, dotyczące twojej fizycznej kondycji, jak i te duchowe.
- Podczas postu Daniela powinieneś spożywać 600 - 800 kcal dziennie.
- Warto stosować okno żywieniowe, czyli tzw. post przerywany – IF (ang. intermittent fasting). Polega ono na tym, że danej doby spożywa się pokarmy w 8-godzinnym oknie, zaś przez pozostałe 16 godzin nie je się wcale. To właśnie podczas tych 16 godzin organizm będzie najbardziej intensywnie oczyszczał się z toksyn.
- Wychodzenie z postu jest równie ważne, co sam post - po jego zakończeniu dieta powinna opierać się wyłącznie na warzywach, owocach, roślinach strączkowych, orzechach oraz ziarnach przez taki sam okres, ile trwał sam post.

# Post Daniela w skrócie - czyli co jeść, a czego nie należy

## Produkty wskazane:

- **Zielone liście** (najlepiej surowe): cykoria, czosnek niedźwiedzi, jarmuż, kolendra, koperek, natka pietruszki, roszponka, rukiew wodna, sałata, szczypiorek, szpinak
- **Warzywa dyniowate:** cukinia, dynia, kabaczek, ogórek
- **Warzywa kapustne:** brokuł, brukselka, kalafior, kalarepa, kapusta
- **Warzywa korzeniowe:** burak, cebula, chrzan, czosnek, koper włoski, marchew, seler, pietruszka, rzodkiew, rzepa
- **Warzywa psiankowate:** bakłażan, papryka, pomidor
- **Kiełki:** brokułu, lucerny, rzeżuchy, słonecznika
- **Kwiaty:** karczoch, mniszek lekarski
- **Kiszonki:** z buraka, kapusty, ogórków, topinamburu
- **Owoce niskocukrowe** (jako dodatek): aronia, agrest, borówki, cytryny, grejpfruty, jabłka, jagody, jeżyny, kiwi, limonki, mandarynki, maliny, pomarańcze, porzeczki, wiśnie

## Produkty zabronione

- **Używki: alkohol, papierosy**
- **Napoje:** czarna herbata, kawa
- **Warzywa strączkowe:** ciecierzyca, fasola, groszek, soczewica, soja
- **Warzywa wysokoskrobiowe:** kukurydza, ziemniaki
- **Owoce wysokocukrowe:** ananas, banany, daktyle, gruszki, mango, marakuja, śliwki
- **Słodycze i przekąski:** batony, ciastka, chipsy, chrupki, cukierki, czekolada, galaretka, guma do żucia, lizaki, lody, paluszki, popcorn, wafelki, żelki
- **Orzechy:** brazylijskie, kokos, laskowe, migdały, nerkowce, pekan, piniowe, pistacje, włoskie
- **Substancje słodzące:** cukier, miód, syropy
- **Tłuszcze:** oliwa, oleje, masło, smalec
- **Produkty odzwierzęce:** jajka, mięso, mleko
- **Leki i farmaceutyki** (przed odstawieniem skonsultuj decyzję z lekarzem)

## *Przykładowy jadłospis*

Tradycyjny, biblijny post Daniela trwał 10 dni. Jeśli jednak post tej długości jest dla Ciebie zbyt długi, możesz zacząć od krótszych postów – nawet jednodniowe posty mogą przynieść pozytywne skutki dla ciała i duszy.

### ŚNIADANIE:

- **Sok: wyciskany sok cukinia-jabłko-jarmuż - 1 szklanka**
- **Zakwas: Zakwas z buraków - ½ szklanki**
- **Surówka: Surówka z kalarepy, pomarańczy i natki pietruszki**
- **Owoc: grejpfrut 1 szt.**

### OBIAD:

- **Izotonik: sok z cytryną - 1 szklanka**
- **Surówka: Surówka warzywna z ostrą nutą**
- **Zupa: Krem z pora**
- **Gotowane warzywa: 1 garść brukselek, 1 garść pokrojonego kalafiora, posypane koperkiem**

### KOLACJA:

**Sok: wyciskany sok z marchwi - 1 szklanka**
**Surówka: Surówka z cukinii, selera naciowego i jabłka**
**Owoc: mix owoców leśnych - garść**
**Danie: Sałatka jarzynowa**

### POST JAKO DOŚWIADCZENIE DUCHOWE

Ze względu na to, że doświadczenie postu powinno być także duchowe, każdego dnia warto zapisać swoje przemyślenia w notesie, by móc do nich w przyszłości wrócić.

*Konstancja Strużyna*

## SURÓWKA Z KALAREPY, POMARAŃCZY I NATKI PIETRUSZKI

10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
kalarepa - 2 szt.
pomarańcza - 1 szt.
natka pietruszki - 1 pęk
sok z cytryny - 1 łyżka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Pomarańczę i kalarepę obierz i potnij na preferowane przez Ciebie kawałki. Posiekaj natkę pietruszki.

**KROK 2:** Składniki wrzuć do miski, skrop sokiem z cytryny, wymieszaj.

***Konstancja Alicja***

## ZUPA KREM Z PORA

45 min

**SKŁADNIKI** (3 porcje)**:**
por - 3 szt.
marchewka - 3 szt.
pietruszka - 1 szt.
seler - 1/3 szt.
kmin rzymski - 1 łyżka
woda - 1 litr

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Umyj i pokrój warzywa w dość duże kawałki. Zalej wrzącą wodą i gotuj przez około 40 minut, aż warzywa zrobią się miękkie.

**KROK 2:** Zblenduj warzywa (razem z wodą z gotowania), dodając kmin rzymski.

***Konstancja Alicja***

## OWOCOWA SURÓWKA Z KIEŁKAMI I PESTKAMI GRANATU

10 min

**SKŁADNIKI** (3 porcje)**:**
kiełki słonecznika - garść
granat - 1/2 szt.
gałązki selera naciowego - 4 szt.
pomarańcza - 1/2 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Umyj wszystkie składniki. Seler naciowy i pomarańczę pokrój na preferowane przez Ciebie kawałki. Granat rozetnij wzdłuż białych błonek, by łatwiej wydobyć pestki. Wszystkie składniki wrzuć do miski i wymieszaj.

*Konstancja Alicja*

## SURÓWKA Z CUKINII, SELERA NACIOWEGO I JABŁKA

10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
cukinia - 1/2 szt.
seler naciowy - 1 szt.
jabłko - 1 szt.
sok z cytryny - 1 łyżka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Seler naciowy i jabłko potnij na preferowane przez Ciebie kawałki. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wszystkie składniki wrzuć do miski, skrop sokiem z cytryny i wymieszaj.

*Konstancja Alicja*

## WEGAŃSKA SAŁATKA WARZYWNA Z ZIELONYM SOSEM CZOSNKOWYM Z KALAFIORA

10 min

**SKŁADNIKI** (3 porcje)**:**
marchewka - 3 szt.
pietruszka - 1 szt.
seler - 1/3 szt.
ogórki kiszone - 5 szt.
jabłko (opcjonalnie) - 1 szt.
kalafior romanesco - 1 szt.
ząbki czosnku - 3 szt.
pieprz czarny - do smaku
sól czarna kala namak (opcjonalnie) - 1/2 łyżeczki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Umyj i obierz marchewkę, pietruszkę i seler. Pokrój w drobną kostkę. Wstaw do piekarnika na około 40 minut, aż warzywa zrobią się miękkie.

**KROK 2:** Podczas kiedy warzywa będą się piekły, umyj i podziel na różyczki kalafior romanesco. Gotuj przez około 25 minut, aż zrobi się miękki.

**KROK 3:** Zblenduj ugotowany kalafior z ząbkami czosnku, pieprzem i opcjonalnie czarną solą (jeśli chcesz uzyskać majonezowy posmak).

**KROK 4:** Pokrój ogórka kiszonego oraz opcjonalnie jabłko (jeśli chcesz uzyskać słodki posmak) w kostkę. Połącz z pieczonymi warzywami i wymieszaj z sosem.

*Konstancja Alicja*

## SURÓWKA Z JABŁKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM

10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
jabłko - 1 szt.
ogórek kiszony - 4 szt.
gałązki selera naciowego - 4 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Wszystkie składniki umyj, pokrój w preferowane przez Ciebie kawałki, wrzuć do miski i wymieszaj.

*Konstancja Alicja*

## SURÓWKA Z KALAFIOREM I PESTKAMI GRANATU

10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
kalafior - 1/3 szt.
granat - 1/2 szt.
mix sałat - garść
listki mięty - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Umyj wszystkie składniki. Kalafiora pokrój w drobne kawałki lub zetrzyj na tarce. Granat pokrój wzdłuż białej błonki, by łatwiej wydobyć pestki. Wszystkie składniki wrzuć do miski i wymieszaj.

*Konstancja Alicja*

## OWOCOWA SAŁATKA Z NUTKĄ MIĘTY

10 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja)**:**
jabłko - 1 szt.
pomarańcza - 1/2 szt.
kalarepa - 1 szt.
listki mięty - trochę

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Umyj wszystkie składniki.

**KROK 2:** Pokrój w preferowane przez Ciebie kawałki.

*Konstancja Alicja*

## PAPRYKI FASZEROWANE KALAFIOREM - DIETA DR DĄBROWSKIEJ

50 min

**SKŁADNIKI** (3 porcje)**:**
duża papryka czerwona - 3 szt.
mały kalafior - 1/2 szt.
pomidory malinowe - 3 szt.
duże pieczarki - 3 szt.
pieprz ziołowy - szczypta

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
Pokrój w małe kawałki lub zetrzyj na tarce kalafiora, pomidory malinowe i pieczarki. Możesz użyć blendera, jednak zblenduj składniki tak, by otrzymać masę z grudkami. Przypraw pieprzem ziołowym. Utnij paprykom czapeczki i wydrąż. Wypełnij kalafiorową masą. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni i piecz pół godziny.

*Konstancja Alicja*

POLSKA IZBA ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ PIŻE

# Kolejny Zielony Tydzień za nami!

**Nie tylko segregacja śmieci, jazda hybrydą czy całkowita zamiana samochodu na rower jest dobra dla naszej planety. Do spowolnienia negatywnych zmian przyczynia się także produkcja żywności ekologicznej, a co za tym idzie – również jej zakup. Jak co roku z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi, który przypada 22 kwietnia, Polska Izba Żywności Ekologicznej przygotowała Zielony Tydzień. Kampania podkreślała, że warto kupować żywność ekologiczną dla planety. Zielony Tydzień odbył się 17-23 kwietnia.**

Jak pokazują badania wykonane na zlecenie Polskiej Izby Żywności Ekologicznej, coraz więcej osób sprawdza, czy żywność, którą kupuje, jest eko – aż 74,3 % respondentów robi to zawsze lub zazwyczaj[1]. Polacy kupują bioprodukty dlatego, że są one „lepszej jakości", „smakują lepiej", „są lepsze dla zdrowia", a także „są produkowane lepszymi dla środowiska metodami". I właśnie na ten ostatni aspekt zwraca uwagę Polska Izba Żywności Ekologicznej w ramach akcji Zielony Tydzień.

*Tegoroczny Zielony Tydzień to już 3 edycja akcji organizowanej przez Polską Izbę Żywności Ekologicznej. W jej ramach można było kupić produkty bio w atrakcyjnych cenach. Bardzo cieszymy się, że akcja okazała się sukcesem – producenci i sklepy zauważyli wzrost sprzedaży w tym okresie. My mamy za to nadzieję, że dzięki akcji więcej Polek i Polaków zacznie wybierać produkty oznaczone Euroliściem* – podsumowuje tegoroczną akcję Krystyna Radkowska, prezes Polskiej Izby Żywności Ekologicznej.

### CO MOŻNA BYŁO KUPIĆ W RAMACH ZIELONEGO TYGODNIA?

Producenci bio oferowali blisko ćwierć tysiąca produktów. Wśród nich te najbardziej kojarzące się z ekologicznym rolnictwem: świeże warzywa i owoce oraz ich różnorodne przetwory. Do wyboru były mrożone wersje, soczyste soki owocowe, ale też kiszonki, takie jak kapusta kiszona i ogórki konserwowe. Oleje – np. kokosowy, produkty mleczne i zbożowe – mąki, makarony, kasze, ciastka, chleby tworzone na zamówienie. Dostępne były także niecodzienne produkty, wersje znanych artykułów, a także ekologiczne słodycze, np. sezamki czy kulki mango w czekoladzie.

### 10 POWODÓW, DLA KTÓRYCH ROLNICTWO EKOLOGICZNE JEST LEPSZE DLA ZIEMI

W ramach Zielonego Tygodnia Polska Izba Żywności Ekologicznej przygotowała również specjalny film na temat tego, dlaczego rolnictwo ekologiczne jest lepsze dla Ziemi.

*Rolnictwo konwencjonalne to sposób produkcji, który nastawiony jest na ilość. Całkiem przeciwnie niż rolnictwo ekologiczne – tutaj liczy się jakość. Jak pokazują nasze badania, blisko 91 % Polek i Polaków kupuje produkty ekologiczne, ponieważ są one wytwarzane lepszymi dla środowiska metodami niż produkty nieekologiczne* – dodaje Krystyna Radkowska. – *Dlaczego jednak rolnictwo ekologiczne jest lepsze dla Ziemi? Wyjaśniamy to w filmie i podajemy aż 10 powodów, dla których warto jeść eko.*

Ich produkcja nie zanieczyszcza środowiska chemicznymi środkami ochrony roślin, emituje znacznie mniej gazów cieplarnianych, a w rolnictwie dba się o dobrostan zwierząt czy rezygnuje z przemysłowych nawozów azotowych – to niektóre z powodów, dla których warto wybierać ekoprodukty.

### ZIELONY TYDZIEŃ 2024

W 2024 roku Polska Izba Żywności Ekologicznej również zapowiada Zielony Tydzień. Akcja to idealna okazja do promocji żywności ekologicznej w Polsce, a także zwrócenie uwagi na kryzys klimatyczny oraz dbanie o środowisko i naszą planetę.

**Wszystkie 10 powodów dla których rolnictwo ekologiczne jest lepsze dla Ziemi można poznać w filmie wyprodukowanym przez Polską Izbę Żywności Ekologicznej dostępnym na kanale YouTube @Jemy eko.**

**Zielony Tydzień był finansowany przez Fundusz Promocji Owoców i Warzyw oraz Fundusz Promocji Zbóż i Przetworów Zbożowych.**

*Aleksandra Stronkowska*

[1] *Raport śródokresowy kampanii „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia" 2023. Cały raport dostępny tutaj: https://jemyeko.com/wp-content/uploads/2023/03/Raport-srodokresowy-Eurolisc.pdf*

POLSKA
IZBA
ŻYWNOŚCI
EKOLOGICZNEJ

PIŻE

# Zielony Tydzień
# 17-23 kwietnia

Sfinansowane z Funduszu Promocji Owoców i Warzyw oraz Funduszu Promocji Zbóż i Przetworów Zbożowych

# Glifosat
## – czy powinniśmy się go bać?

Glifosat jest to organiczny związek chemiczny z grupy fosfonianów, którego podstawowym działaniem jest hamowanie określonych roślinnych enzymów i zahamowanie metabolizmu roślin. Pierwotnie glifosat został opracowany w celu niszczenia chwastów, zwłaszcza jednorocznych chwastów szerokolistnych i traw, które niestety są podstawową konkurencją dla roślin uprawnych. Cieszy się złą sławą, choć jego początki były bardzo szlachetne.

**JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?**

Po raz pierwszy został opracowany w latach 70 ubiegłego wieku. Z czasem zyskiwał coraz większą popularność i był coraz częściej używany przez rolników. Następnym posunięciem było wprowadzenie na rynek roślin odpornych na glifosat. To umożliwiało niszczenie chwastów bez niszczenia roślin uprawnych. Sukcesywnie glifosat stawał się najczęściej używanym herbicydem w sektorze rolniczym, domach, prywatnych ogrodach, miejscach użyteczności publicznej (skwery, przedszkola, parki) i przemyśle.

Stosowanie tego preparatu do niszczenia chwastów zaczęło przypominać błędne koło. Tak samo, jak w przypadku innych pestycydów, pojawiły się rośliny odporne na glifosat. Zaczęto stosować coraz większe dawki preparatu, gdyż jego skuteczność zaczęła gwałtownie spadać.

**ŻYWNOŚĆ DZISIAJ**

Żywność konwencjonalna jest naszpikowana chemią, w tym glifosatem, to właściwie już od łona matki jesteśmy narażeni na tę toksynę. Okazuje się, że glifosat jest już w mleku matki – głównie z powodu, że matka żywi się zanieczyszczonym pokarmem. Przekazując więc glifosat przez łożysko, czyli dziecko już na tak wczesnym etapie, początku swojego życia jest narażone na tę straszną toksynę. Glifosat jest powszechnie stosowany przez producentów do wielu upraw rolnych, można powiedzieć, że prawie do wszystkich.

Glifosatem mogą być zanieczyszczone wszystkie produkty spożywcze mające w składzie pszenicę, owies, soję lub kukurydzę. Czyli różnego rodzaju:

- Płatki śniadaniowe,
- Pieczywo,
- Mąki,
- Oleje,
- Kasze, w tym kaszki dla dzieci.

**JAKIE NIEBEZPIECZEŃSTWA KRYJE TA SUBSTANCJA?**

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że herbicydy na bazie glifosatu wykazują działanie cytotoksyczne i genotoksyczne, czyli są faktycznie szkodliwe dla komórek naszego organizmu i mają wpływ na mutację genów oraz uszkodzenie DNA u narażonych osób. W 2015 roku został zakwalifikowany przez IARC (International Agency for Research on Cancer) za prawdopodobnie rakotwórczy dla ludzi. Może być kojarzony z dwoma rodzajami raka: nieziarniczymi chłoniakami złośliwymi oraz rakiem piersi. Jest prawdopodobnie najważniejszym czynnikiem rozwoju m.in. poniższych chorób:

- Rak,
- Bezpłodność,
- Choroby Alzheimera i Parkinsona,
- Stwardnienie rozsiane,
- Choroby układu krążenia,
- Autyzm,
- Choroby układu pokarmowego,
- Otyłość,
- Alergie,
- Stwardnienie zanikowe boczne (ALS)

**SPÓR O GLIFOSAT**

Organizacje prozdrowotne i proekologiczne walczą o to, by glifosat został wycofany z użytku w Unii Europejskiej. Z dniem 15 grudnia 2022 r. minęło ostatnie pięcioletnie zezwolenie na stosowanie substancji czynnej glifosat. Niestety silne lobby tzw. Glyphosate Renewal Group, której członkami są największe europejskie firmy produkujące glifosat, walczy o to, by dalej można było stosować herbicyd. Póki co Komisja Europejska wydała w tej sprawie oficjalne rozporządzenie, mówiące o przedłużeniu jego stosowania o kolejny rok.

*Marcin Kamiński - Departament Zakupów Bio Planet (Marki Własne - Świeże)*

# 25 ekologicznych faktów

## Rolnictwo ekologiczne to:

1. Uprawy ściśle kontrolowane przez ekologiczne jednostki certyfikujące;
2. **Zakaz stosowania pestycydów = brak pozostałości pestycydów;**
3. **Całkowity zakaz stosowania genetycznie zmodyfikowanych organizmów (GMO)**;
4. Zrównoważona produkcja roślinna i zwierzęca;
5. Praktyki gospodarowania są przyjazne dla środowiska;
6. Wspomaganie różnorodności biologicznej;
7. Wykorzystywanie naturalnych procesów;
8. Zamiast melioracji - zbiorniki i cieki wodne;
9. Wykorzystanie płodozmianu w uprawach;

## Ekologiczne produkty gotowe to:

10. Min. 95 % składników ekologicznych;
11. Zakaz promieniowania jonizującego;
12. Zakaz E 621 glutaminianu monosodowego;
13. Zakaz kwasu sorbowego i jego soli;
14. Zakaz kwasu benzoesowego i jego soli;
15. Zakaz stosowania dwutlenku siarki E220;
16. Zakaz rafinacji olejów z wykorzystaniem silnych środków chemicznych i kwasów (ewentualnie dozwolona dezodoryzacja).

## Ekologiczne produkty odzwierzęce to:

17. **Zakaz stosowania antybiotyków i hormonów!**
18. W hodowli ekologicznej kluczowe jest utrzymanie właściwego dobrostanu hodowanym zwierzętom;
19. Zapewnienie zwierzętom w hodowli ściółki i warunków maksymalnie zbliżonych do naturalnych;
20. Zakaz uwiązywania zwierząt;
21. Rasy i odmiany tradycyjne dla danego obszaru, zamiast ras wysokowydajnych;
22. Kurczaki hodowane są w sposób ekstensywny;
23. Dla krów paszą podstawową są zielonki z pastwisk, które zawierają trawy, rośliny motylkowe (białko), a także niezbędne dla ich dobrej kondycji zdrowotnej i jakości mleka zioła;
24. Pasieki pszczele zlokalizowane są tak, aby źródłem nektaru były wyłącznie użytki ekologiczne;
25. Ekologia to smaki dzieciństwa.

Wybieraj produkty z certyfikatem rolnictwa ekologicznego UE!

*Katarzyna Malewska*

# Naturalne wsparcie organizmu

POZNAJ PRODUCENTA

Linia **Herballine™** to funkcjonalne suplementy diety, bazujące wyłącznie na naturalnych ekstraktach roślinnych, wzbogacone o witaminy, minerały oraz ekstrakt z pieprzu czarnego BioPerine®. Produkty wyróżnia niepowtarzalny skład i unikalne właściwości.

**4beauty™**
skóra włosy paznokcie

**slimvit™**
kontrola wagi

100% PURE · BEZ GLUTENU · BEZ SOI · BEZ LAKTOZY

suplementy diety

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • DOBRA MARKA 2023

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • POLSKA DOBRA MARKA 2023

PharmoVit®

# Dezodoranty i antyperspiranty

Pocenie się to naturalny proces zachodzący w organizmie człowieka. Odpowiada za termoregulację naszego ciała, chroniąc przed wychłodzeniem lub przegrzaniem. Głównym składnikiem potu jest woda w około 98 %. Zawiera on również zbędne związki powstałe w procesie przemian metabolicznych. Między innymi są to NaCl; mocznik; kwas moczowy; amoniak; tłuszcze; aminokwasy; węglowodany. Pot jest bezwonny. Jednak jest idealną pożywką dla bakterii, które rozwijając się na nim powodują, że zmienia się jego zapach na nieprzyjemny. U niektórych osób dochodzi do zwiększenia wydzielania potu, które nie ma nic wspólnego z temperaturą otoczenia, wysiłkiem fizycznym czy emocjami. Nadmierna potliwość na całym ciele może wynikać z zaburzeń hormonalnych, problemów z tarczycą lub innych poważnych schorzeń. Nie należy tego lekceważyć. Powinniśmy skonsultować problem z odpowiednim specjalistą.

Prototyp dezodorantu pojawił się około 5500 lat temu w Chinach. W tym celu używano ałunu zawierającego sole glinu, które wchodzą w skład współczesnych dezodorantów. Starożytni Grecy i Rzymianie ukrywali zapach potu, wcierając mieszanki wonnych substancji, np. cynamonu, soków z cytrusów czy kadzidła.

**DEZODORANT I ANTYPERSPIRANT – CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?**

Zarówno antyperspirant, jak i dezodorant mają na celu ograniczenie dyskomfortu wywołanego wydzielaniem potu. Dezodoranty zaliczamy do grupy kosmetyków, które neutralizują nieprzyjemny zapach powstały w wyniku bakteryjnego rozkładu związków z gruczołów znajdujących się na powierzchni skóry. Produkty tego rodzaju nie powinny zawierać związków, które mają działanie blokujące wydzielanie potu.

Zadaniem antyperspirantu jest ograniczyć wydzielanie potu, zmniejszając jego ilość tylko w miejscu aplikacji (np. pod pachą) powodując czasowe zwężenie porów skóry. Czas jego działania jest dłuższy niż dezodorantu. Silniejszą wersją antyperspirantu jest bloker potu, który występuje również w formie tabletek. Bloker potu hamuje proces jego wydzielania przez gruczoły potowe. Blokery potu występujące jako produkty typu roll-on zawierają również większe stężenie soli glinu.

Warto wiedzieć, że dezodoranty i antyperspiranty zawierają substancje, które mogą wywołać podrażnienia i alergie. Należy zwrócić uwagę na skład produktu, który chcemy zakupić. Syntetyczne substancje zapachowe, które są łatwo dostępne i tanie – mogą powodować reakcje alergiczne, również podobny efekt mogą wywołać parabeny dodawane do kosmetyków w celu ich konserwacji. Często niepożądanym składnikiem zawartym w dezodorantach jest alkohol etylowy, który może wywołać podrażnienia skóry. Składniki te są uznane za bezpieczne w produktach kosmetycznych, należy jednak obserwować ciało i w razie potrzeby zmienić kosmetyk dobierając go do naszych potrzeb.

Związki glinu często używane w kosmetykach to chlorowodorotlenek glinu (INCI: Aluminium Chlorohydrate), seskwichlorowodorotlenek glinu (INCI: Aluminium Sesquichlorohydrate) ,chlorek glinu (INCI Aluminium Chloride). W opiniach wydanych przez Komitet Naukowy ds. Bezpieczeństwa Konsumentów w 2014 i 2019 roku nie potwierdzono szkodliwego działania jak powodowanie choroby Alzheimera lub raka piersi, czy kumulowanie toksyn w organizmie. Ewentualne drażniące działanie antyperspirantów, które są oparte na innych związkach glinu może wynikać z niskiego pH preparatu (3-3,5), a nie z działania samej substancji czynnej.

### JAKI SKŁAD MAJĄ EKOLOGICZNE DEZODORANTY?

Na rynku są dostępne dezodoranty, które w składzie nie zawierają soli aluminium, PE-G-ów, parabenów czy SLES-ów. Przykładem dezodorantów o prostym składzie są kosmetyki niemieckiej marki Ben & Anna. Występują w postaci sztyftów w kartonie oraz w puszce bez dodatku sody. W swoim składzie zawierają skrobię (INCI: Zea Mays Starch), która ma działanie absorbujące pot. W formie roll-onów można nabyć dezodoranty z firm CosNature i Weleda. Nie zawierają w swoim składzie soli glinu, aluminium i nie pozostawiają śladów na ubraniu. Są odpowiednie dla wszystkich rodzajów skóry, nadają się do codziennego stosowania. Zawierają jednak w swoim składzie alkohol, który może podrażniać delikatną skórę w okolicy pach. W szczególności po zabiegu depilacji. Ciekawostką na rynku jest kremowy dezodorant od firmy Hemping. Ten dezodorant konopny zawiera w sobie tylko naturalne substancje dezodoryzujące i niwelujące przykry zapach. W jego składzie można znaleźć między innymi sodę oczyszczoną, tapiokę i olej kokosowy, które skutecznie hamują procesy zachodzące pod pachami. W składzie jest również olej konopny, dzięki niemu produkt łagodzi podrażnienia skóry, powstałe pod pachami. Nieco mocniejszy, ponieważ zawierający Aluminum Chlorohydrate, czyli chlorowodorek glinu jest produkt od Sattvy, który jest połączeniem dezodorantu z antyperspirantem. Na rynku jest on dostępny w 3 wariantach zapachowych – cytrynowym, jaśminowym i o zapachu drzewa arganowego. W swoim składzie mają zarówno ekstrakty z roślin maskujące zapach potu, jak i wyżej wspomniany związek glinu zmniejszający wydzielanie potu. Dodatkowo jest w nich Allantoina mająca właściwości łagodzące i nawilżające.

### A MOŻE AŁUN?

Dobrą alternatywą dla klasycznych dezodorantów jest ałun - to zwyczajowa nazwa minerału dwunastowodnego siarczanu glinowo-potasowego. Zawiera sole potasu i aluminium, które są składnikami naturalnie występującymi w przyrodzie. Nie zawiera alkoholu, perfum, barwników, konserwantów, składników pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Jest on bezpieczny nawet dla alergików, którzy źle tolerują klasyczne dezodoranty. Jego działanie polega na tym, że tworzy na skórze niewidzialną powłokę z soli mineralnych przez co skutecznie neutralizuje nieprzyjemny zapach potu. Nie pozostawia przy tym niechcianych plam na ubraniach. Minerał ten łagodzi skaleczenia i hamuje krwawienie. Doskonale radzi sobie z zaczerwieniami po depilacji. Dodatkowo ałun działa bakteriobójczo, jest hipoalergiczny i bezzapachowy. Po nałożeniu na skórę ałun działa ściągająco, zwęża pory, dzięki temu w pewnym stopniu ogranicza wydzielanie się potu. Oprócz zastosowania jako dezodorant, ałun może być stosowany także jako preparat do leczenia trądziku młodzieńczego – wspaniale wysusza wypryski na skórze, łagodzi podrażnienia po ugryzieniach owadów oraz przyspiesza gojenie aft.

# Zrób sobie dezodorant...

**SKŁADNIKI:**
olej kokosowy - 50 g
olejek eteryczny (np. z drzewa herbacianego) - 15 kropli
soda oczyszczona - 3 łyżki

**PRZYGOTOWANIE:** Do oleju kokosowego należy dodać ok. 15 kropli olejku i sodę oczyszczoną. Wymieszać do połączenia się składników. Przełożyć dezodorant do zakręcanego słoiczka. Najlepiej przechowywać w lodówce, aby zachował świeżość na dłużej.

- **Olej kokosowy** i olejki eteryczne (np. z drzewka herbacianego) mają działanie antybakteryjne.
- **Soda oczyszczona** - zwęża gruczoły potowe i neutralizuje nieprzyjemny zapach.

**Dodatkowo możemy dodać:**

- **Sole srebra** (azotan srebra, chlorek srebra i tlenek srebra) mają również działanie antybakteryjne,
- **Puder z bambusa** – zawiera krzemionkę działającą antybakteryjnie, powyższe produkty mogą wystarczyć jako ochrona przed przykrym zapachem dla osób, które nie pocą się zbyt obficie.

### JAKI DEZODORANT/ANTYPERSPIRANT WYBRAĆ?

Przed zakupem powinniśmy więc sprawdzić skład produktu i wybierać ten, który jest dla nas najbardziej odpowiedni. Najlepiej wybrać dezodorant o bezpiecznym i jak najkrótszym składzie. Druga kwestia to intensywność pocenia się. Dezodoranty to idealny wybór dla osób, które mało się pocą i potrzebują tylko odświeżenia i ładnego zapachu. Antyperspiranty z kolei będą odpowiednie dla osób, którym zależy na zahamowaniu pocenia, a dodatkowo niwelowaniu nieprzyjemnego zapachu, zawierają jednak silniej działające składniki.

*Patrycja Matecka - Departament Jakości Bio Planet*

# ... lub kup eko:

DEZODORANT W KREMIE VANILLA ORCHID ECO - BEN & ANNA

DEZODORANT W SZTYFCIE NA BAZIE SODY PINK GRAPEFRUIT ECO - BEN & ANNA

ANTYPERSPIRANT - DEZODORANT JAŚMIN - SATTVA

DEZODORANT W SPRAYU 24 h Z CYTRUSAMI ECO - WELEDA

DEZODORANT AŁUN NATURALNY - ALEPIA

DEZODORANT W KULCE DO SKÓRY WRAŻLIWEJ I ATOPOWEJ - BYLY

# Letnia pielęgnacja

Specjalnie dla Was przygotowaliśmy garść najlepszych kosmetyków, których latem nie może zabraknąć w żadnej szanującej się wakacyjnej kosmetyczce :) Oczywiście najważniejsza jest ochrona przeciwsłoneczna, ale nie wolno także zapominać o regeneracji i typowej pielęgnacji!

BIOminki

# Poszukiwanie kokosów z Chrupcią

Chrupcia spacerując na wakacjach zauważyła leżące pod palmami kokosy, postanowiła je pozbierać. Ponieważ bardzo lubi rośliny, nie chciała, aby się zmarnowały. Tymczasem Chrupcio zrobił jej psikusa, schował 6 z 7 kokosów i ukrył na różnych stronach gazety, którą trzymasz w ręku.

**Zadanie:**
**znajdź dla Chrupci schowane kokosy i wpisz w poniższe kwadraciki numery stron, na których się znajdują.**

## KONKURS!!!

Zdjęcie strony konkursowej wraz z rozwiązaniem prosimy przesłać na: **konkurs@gotujwstylueko.pl** do dnia **05.07.2023 r.**
W tytule wiadomości wpisz: **Poszukiwania kokosów z Chrupcią**
Spośród przesłanych zgłoszeń wylosujemy **8** zwycięzców i nagrodzimy ich zestawami produktów **BIOMINKI** o wartości 150 zł każdy.
Wyniki ogłosimy na naszym Facebooku:
www.facebook.com/gotujwstylueko/oraz w kolejnym wydaniu magazynu.
**Pełny regulamin konkursu dostępny jest na: www.gotujwstylueko.pl**

Wyniki konkursu z numeru 24 WIOSNA 2023

Lista zwycięzców:
**Dagmara Krupa** - **Justyna Petryka** - **modzelewski.dariusz** - **martgry**
**Beata Jamiołkowska** - **angela270691** - **Gośka P-W** - **Małgorzata Kawa**
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.**

# GŁODNI PRZYGÓD

z pysznymi migdałami

z chrupiącymi orzechami laskowymi

z delikatnym kokosem

ROOBAR.COM
Don't be shy, come say Hi!

RooBar.Raw.Organic
roobar_raw

gluten free · Vegan · SOY free



## gotuj w stylu eko.pl

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

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.

# Ugotuj z Limą!

„W Limie odkrywamy świat i zawsze jesteśmy otwarci na inne tradycje kulinarne. Dzięki temu możemy zaoferować Ci nowe smaki, nowe sposoby gotowania Twoich ulubionych potraw. Inspiruje nas oczywiście Japonia, ale także kultury kulinarne z całego świata".

## SAŁATKA Z BIAŁEJ RZODKWI I OGÓRKA

Vegan wege — 20 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
ogórek wężowy – 2 szt.
rzodkiew duża biała lub japońska– 1 szt.
rukola – 1 garść
**dressing:**
**sos tamari 50 % mniej soli bezglutenowy** – 2 łyżki
wino ryżowe lub białe wino – 2 łyżki
ocet ryżowy – 2 łyżki
syrop ryżowy – 1 łyżka
pieprz mielony – do smaku
olej słonecznikowy – 1 łyżka

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Ogórki pokrój w paseczki za pomocą spiralizatora lub noża julienne. Rzodkiew potnij obieraczką w długie wstążki. Wymieszaj pokrojone ogórki i rzodkiew w dużej misce z garścią rukoli.

**KROK 2:** Przygotuj dressing mieszając ze sobą wszystkie jego składniki polej sałatkę i wymieszaj. Podawaj jako przystawkę albo dodatek do innych dań.

*Polecamy!*

**SOS SOJOWY TAMARI 50 % MNIEJ SOLI BEZGLUTENOWY BIO - LIMA**

## ZUPA KREM Z PASTERNAKA

Vegan wege — 40 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
pasternak – 400 g
cebula – 1 szt.
woda - 1 l
oliwa z oliwek – 1 łyżka
**sos shoyu łagodny** – 2 łyżki
**sól gomasio** – trochę
ugotowany ryż - trochę
zioła do dekoracji: bazylia, tymianek cytrynowy, pietruszka nać

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Pasternak i cebulę umyj i obierz. Pasternak pokrój w drobną kostkę, a cebulę posiekaj.

**KROK 2:** Postaw patelnię na średnim ogniu, dodaj łyżkę oliwy, podgrzej i podsmaż cebulę. Gdy cebula się zeszkli, dodaj kostki pasternaka, podsmażaj przez kolejne 5 minut - od czasu do czasu mieszając.

**KROK 2:** Po upływie 5 minut dodaj litr wody oraz shoyu, przykryj i gotuj ok. 25 minut, aż pasternak się rozgotuje. Gdy tak się stanie, mieszaj tak długo, aż uzyskasz gładką konsystencję. Przed podaniem dodaj ryż, posyp ziołami i gomasio.

**GOMASIO - SÓL SEZAMOWA BIO - LIMA**

## SAŁATKA SOBA

Vegan wege — 30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje)**:**
makaron soba – 4 średnie wiązki
rukola – 2 pęczki
awokado – 1 szt.
papryka czerwona, żółta – po 1 szt.
oliwki czarne – 50 g
do posypania: prażone orzechy włoskie, smażona cebulka – trochę
oliwa z oliwek – 6 łyżek
**sos shoyu łagodny** – 1,5 łyżeczki
pieprz biały – do smaku
sól morska – do smaku
sok z cytryny – trochę
cykoria – 2 szt.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
**KROK 1:** Wstaw dużo wody na makaron i zajmij się przygotowywaniem warzyw. Rukolę podziel na 2 – 3 cm kawałki. Awokado pokrój w kostkę i skrop z sokiem z cytryny, aby nie straciło koloru. Paprykę i oliwki pokrój w cienkie plasterki. Warzywa włóż do miski i przygotuj następujący sos: zmieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny oraz shoyu. Dodaj sos do warzyw i wymieszaj.

**KROK 2:** Ugotuj makaron soba wedle instrukcji na opakowaniu, odcedź na sitku i schłodź pod bieżącą zimną wodą, dobrze odcedź. Dodaj makaron do przygotowanych wcześniej warzyw, przypraw solą i pieprzem do smaku, a następnie wymieszaj. Przygotowaną sałatkę podawaj na łódeczkach z cykorii. Danie możesz posypać prażonymi orzechami włoskimi lub smażoną cebulką.

**SOS SOJOWY SHOYU ŁAGODNY BIO - LIMA**