

# gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 29 JESIEŃ 2024  
NR ISSN: 2543-9731

## KETO

produkty

GRZYBY  
LECZNICZE

## KURKUMA

ZŁOTA PRZYPRAWA

DOMOWE SPA  
IDEALNE NA  
JESIENNE  
WIECZORY

KASZKI

BUDOWANIE  
ODPORNOŚCI  
U DZIECI

ORZECHY  
MACADAMIA

CZOSNEK  
NATURALNY  
ANTYBIOTYK

# BIAŁKO

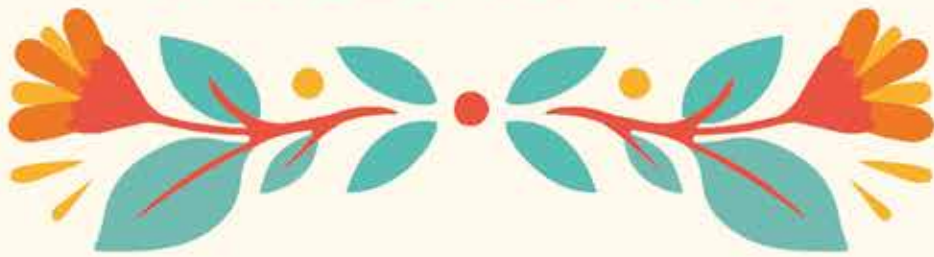
ŹRÓDŁA BIAŁKA W DIECIE



5 906750 258461

# AMAIZIN

## ORGANIC



**NOWY  
DESIGN**

**POZNAJ NAS**



*Odkryj nasz świat smaków!*

Sledź nas na  @amaizinorganic

Certified



Corporation



# MENU:



- 5** **Białko** + przepisy!  
jego źródła i rola w diecie
- 14** **W słoiki** + przepisy!  
jesienne gotowanie
- 16** **Keto produkty** + przepisy!  
przeгляд propozycji
- 21** **Macadamia** + przepisy!  
najcenniejsze orzechy świata?
- 29** **Jak wzmacniać odporność u dzieci?** + przepisy!  
część pierwsza naszego cyklu
- 37** **Kaszki zbożowe** + przepisy!  
najlepsze dla dzieci, dobre dla każdego!
- 44** **Grzyby lecznicze** + przepisy!  
nie zapomnij o nich jesienią
- 48** **Jesienne dzikie surowce**  
zrób zapas na zimę
- 55** **Polska Izba Żywności Ekologicznej**  
z ekologicznych pól na jesienny stół
- 57** **Czosnek** + przepisy!  
naturalny antybiotyk
- 62** **Kurkuma** + przepisy!  
złota przyprawa
- 68** **Jesienne klimaty** + przepisy!  
słodko i rozgrzewająco
- 75** **Jesienne SPA**  
w Twoim domu!
- 80** **Kącik dziecięcy - KONKURS!**  
skąd pochodzą biomimikowe rarytasy

## BIO PRODUCENCI:

- 18** **MILZU ZMIENIA SIĘ W NORDCRUNCH**
- 66** **DARY NATURY**
- 72** **SONNENTOR**

## Złota jesień swoje dary niesie!

Chociaż dni stają się krótsze, to jesień serwuje nam na ostodę swoje pełne letniego słońca i witamin smaki. Nie bójmy się z nich korzystać. To najwyższy czas, aby zadbać o odporność swoją oraz swoich dzieci, które właśnie wróciły do szkoły. Zwłaszcza gdy przerwa wakacyjna zagościła także w naszej diecie.

Jesień to czas zbioru wielu ziół i surowców, które nam pomogą przetrwać jeszcze trudniejszy - zimowy okres. Jeśli nie mamy w okolicy czystych łąk lub lasów zawsze możemy zajrzeć do oferty bio producentów - jest z czego wybierać, to nie tylko najwyższej jakości ekologiczne zioła, ale także ostatnio coraz popularniejsze grzyby lecznicze. Zadbajmy zatem o domową naturalną apteczkę, która wspomocze nas w profilaktyce i leczeniu infekcji.

Jesienią także możemy naładować swoje wewnętrzne akumulatory, dłuższe wieczory sprawiają, że nieco zwalnia czas, poświęćmy go w miarę możliwości dla siebie, na przykład organizując własne domowe SPA.

Redaktor naczelny magazynu

**gotuj w stylu eko.pl** *KATARZYNA MALEWSKA*

### oznaczenia przepisów kulinarnych:



Wszystkie przepisy kulinarne publikowane

na łamach magazynu pochodzą z portalu: **gotujwstylueko.pl**

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

(pieczętka sklepu)



Bio Planet

# NOWA SERIA

## PRODUKTÓW MARKI BIO PLANET



### BEZ DODATKU CUKRÓW

## EKOLOGICZNE BIAŁKA ROŚLINNE BIO PLANET

- DLA WEGAN I WEGETARIAN
- DLA OSÓB NA DIECIE WYSOKOBIAŁKOWEJ
- DLA OSÓB UPRAWIAJĄCYCH SPORT
- DLA DBAJĄCYCH O ZDROWY STYL ŻYCIA

DOSTĘPNE W GRAMATURACH  
150 i 500 g



Polecam  
Grzegorz Krychowiak

# Białko

## – źródła i rola w diecie

Białka są jednymi z najważniejszych składników pokarmowych pełniących szereg funkcji w organizmie. Wyróżnia się różne rodzaje białka, które mogą występować w organizmie człowieka i produktach spożywczych. Zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia, odpowiednia podaż białka w codziennej diecie jest istotna dla wszystkich osób, niezależnie od wieku i stanu zdrowia.

### BUDOWA I ROLA BIAŁEK W ORGANIZMIE

Białka są związkami wielkocząsteczkowymi, w skład których wchodzi aminokwasy. W organizmie człowieka występuje 18 aminokwasów:

- egzogenne, tzw. niezbędne, których organizm nie potrafi sam syntetyzować i muszą być dostarczane z pożywieniem (walina, izoleucyna, leucyna, fenyloalanina, tryptofan, metionina, treonina, lizyna, histydyna, arginina),
  - endogenne, które organizm potrafi syntetyzować (glicyna, prolina, alanina, tyrozyna, seryna, cysteina, glutamina, asparagina, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy).

### FUNKCJA BIAŁEK W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA TO M.IN.:

- są materiałem budulcowym tkanek ustroju,
- wchodzi w skład enzymów i hormonów,
- regulują procesy przemiany materii,
- są przeciwciałami, które odgrywają ważną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego,
- biorą udział w transporcie tlenu (hemoglobina), składników odżywczych i leków,
- uczestniczą w utrzymaniu równowagi kwasowo – zasadowej oraz bilansu wodnego.

### WYRÓŻNIA SIĘ:

- białka pełnowartościowe – o wysokiej wartości odżywczej, składające się ze wszystkich aminokwasów egzogennych, występują w jajach, mięsie, rybach, produktach mlecznych,
- białka niepełnowartościowe – nie zawierające wszystkich aminokwasów egzogennych, występujące w produktach roślinnych.

Wartość odżywczą produktów określa wskaźnik aminokwasu ograniczającego, który wyznacza się porównując skład danego białka do wzorca Światowej Organizacji Zdrowia FAO (Tabela 1).

Produkt	Zawartość białka w g/100 g produktu	Wskaźnik aminokwasu ograniczającego wg wzorca
Jaja	12,5	100
Wołowina	21	100
Dorsz	16	99
Mleko krowie	3	98
Soja	35	78
Kasza jęczmienna	9	67
Fasola	22	55
Ziemniaki	2	54
Groch	23,8	50
Pieczywo pszenne	6	47
Pomidory	1	35
Orzechy włoskie	16	22

Tabela 1. Wartość odżywcza białka i jego zawartość w wybranych produktach spożywczych.

Najwyższym wskaźnikiem aminokwasu ograniczającego odznaczają się produkty zwierzęce lub odzwierzęce zawierające białka pełnowartościowe (jaja, mięso, ryby, mleko).

Niemal wszystkie produkty pochodzenia roślinnego zawierają białka niepełnowartościowe, o niskiej wartości biologicznej. Wyjątkiem są orzechy i nasiona roślin strączkowych, które zawierają spore ilości białka, jednak ze względu na niewystarczającą ilość metioniny charakteryzują się nieco niższą wartością odżywczą w porównaniu z produktami zwierzęcymi.

Produkt	Zawartość białka w g/100 g produktu
Izolat białka serwatkowego	87
Żelatyna	84,2
Białko z grochu	82
Białko ryżowe	80
Koncentrat białka serwatkowego	77
Spirulina w proszku	65
Białko z pestek dyni	62
Chlorella w proszku	58
Białko słonecznikowe	50
Białko konopne	49
Płatki drożdżowe nieaktywne	49
Nasiona konopi łuskane	34
Sery żółte	ok.28
Zarodki pszenne	27,5
Orzeszki arachidowe	25,7
Soczewica czerwona	25,4

Tabela 2. Zawartość białka > 25 % w wybranych produktach spożywczych.

### BIAŁKA ROŚLINNE I ZWIERZĘCE W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH

W celu zwiększenia wartości odżywczej, żywność często wzbogaca się w białka roślinne i zwierzęce. W sklepach można znaleźć wiele produktów proteinowych, są to min.: odżywki białkowe (z białek serwatkowych, grochu, soi, konopi, ryżu, słonecznika, pestek dyni), shoty kolagenowe, kolagen w proszku, napoje roślinne, makarony proteinowe (z ciecierzycy, fasoli, soczewicy, groszku, soi), granole, owsianki, kremy orzechowe, budynie i desery, batony i wafelki, jogurty, sery, serki, czekolady, lody, ciasta i ciastka, dania gotowe, dania typu instant, chipsy, chrupki i prażynki.

### SPOŻYCIE I ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO

Zapotrzebowanie organizmu na białko zależy od wielu czynników, min: stanu zdrowia, wieku, masy ciała, aktywności fizycznej, stanu fizjologicznego (karmienie, ciąża), jakości białka. Najwięcej białka potrzebują dzieci i młodzież, kobiety ciężarne i karmiące oraz osoby po przebytych chorobach. Zapotrzebowanie na białko obliczane jest w g/kg masy ciała na dobę.

Średnie zalecane spożycie (RDA) w g/kg masy ciała/dobę wynosi odpowiednio dla kobiet – 0,9, mężczyzn – 0,9, kobiet w ciąży – 1,2, karmiących – 1,45, dzieci – 1,1, osób starszych – 1 – 1,5 (zależnie od stanu odżywienia), sportowców – 1,4 – 2 (zależnie od rodzaju uprawianego sportu). Zbyt mała podaż białka w diecie może powodować niedożywienie typu marasmus (związane z długotrwałym niskim spożyciem białka i energii), kwashiorkor (związane z niedoborami białka) lub mieszane.



### ZNACZENIE BIAŁKA W DIECIE WEGAŃSKIEJ I WEGETARIAŃSKIEJ

W dietach wegetariańskich i wegańskich może dochodzić do niedoborów składników odżywczych, w tym białka. Połączenie w posiłku produktów mlecznych i/lub jaj z produktami zbożowymi lub strączkowymi zapewniają wzajemne uzupełnianie aminokwasów oraz dostarczenie wszystkich niezbędnych aminokwasów egzogennych. Wegetarianie powinni odpowiednio komponować posiłki i spożywać białko na poziomie zalecanego dziennego spożycia (RDA), mając na uwadze mniejszą strawność i gorszy skład aminokwasowy białek roślinnych. W diecie wegan nie powinno zabraknąć roślin strączkowych zawierających białko o wysokiej wartości odżywczej oraz produktów zbożowych (ryż, kasze, płatki, pieczywo). Zaleca się łączyć w posiłku rośliny strączkowe z produktami zbożowymi. Strączkowe są ubogie w metioninę, której dobrym źródłem są produkty zbożowe.

### ROLA BIAŁKA W DIECIE KETOGENICZNEJ

Podstawową zasadą diety ketogenicznej jest ograniczenie spożycia węglowodanów na rzecz spożycia dużej ilości tłuszczu w posiłkach. Stosunek tłuszczu do węglowodanów wynosi 3 - 4:1. Kiedy spożywamy małe ilości węglowodanów, a zapasy glikogenu ulegną wyczerpaniu, organizm zaczyna wytwarzać glukozę z tłuszczów (główne źródło energii w diecie keto), co prowadzi do powstania stanu ketozy w organizmie. Białko odgrywa szczególną rolę w diecie ketogenicznej, gdyż rekompensuje niski poziom węglowodanów w codziennym menu. Zalecane spożycie wynosi 15 – 25 % dziennego zapotrzebowania energetycznego (1-1,5 g/kg masy ciała), czyli kilkukrotnie więcej niż węglowodanów (<5-10 %). Głównymi źródłami białka w diecie keto są mięso, podroby, tłuste ryby, owoce morza i jaja. Nadmiar białka może jednak wyrzucić nas z ketozy, dlatego musimy pilnować proporcji makroskładników. Dieta stosowana dłużej niż 3 miesiące może prowadzić do podwyższenia poziomu cholesterolu, zaburzenia gospodarki hormonalnej, pracy nerek, wątroby, trzustki i przewodu pokarmowego oraz niedoborów witamin i składników mineralnych.

Marta Kowalska

- Departament Jakości Bio Planet S.A.





## RAZOWA TARTA Z KURCZAKIEM, CAMEMBERTEM, KAPARAMI I PIKANTNYM SOSEM MIODOWO BALSAMICZNYM

70 min

**SKŁADNIKI** (1 tarta):  
mąka pszenna razowa typ 2000 - 1 szklanka  
jajo - 1 szt.  
masło - 3 łyżki  
kurczak udka - 2 szt.  
cynamon - 2 szczypty  
krem balsamiczny z modeny - trochę  
miód - 1 łyżka  
ostra papryka - do smaku  
por - plaster  
kapary marynowane - garść  
gruszki marynowane korzenne - kilka  
camembert - 125 g  
sól i pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Udka marynujemy na szybko w odrobinie kremu balsamicznego, soli i cynamonie, odstawiamy na ok. 15 min.

**KROK 2:** Robimy spód pod tartę, zagniatą ciasto z mąki, masła i jajka, wałkiem rozplaszczamy ciasto i wykładamy nim formę do tarty, robimy dziurki widelcem i wkładamy do zamrażarki.

**KROK 3:** Zamarynowane udka wstawiamy do nagrzanego do 220 °C piekarnika i pieczemy na złoty kolor (ok. 40 min). Po upieczeniu oddzielamy mięso od kostek i dzielimy na małe kawałki.

**KROK 4:** Do wciąż nagrzanego piekarnika wstawiamy spód tarty z zamrażarki. Pieczemy około 15 min w 180 °C. Po tym czasie wkładamy na niego kurczaka, plasterki pora, kapary i marynowaną gruszkę. Camembert kroimy na kawałeczki, układamy na tarcie. Przygotowujemy sos, do filiżanki wrzucamy łyżkę miodu, trochę kremu balsamicznego, paprykę ostrą, mieszamy, polewamy tartę i wrzucamy ją z powrotem do piekarnika na ok. 5 min.

RysioPysio



## RYŻ Z KREWETKAMI I ŁUBINEM



35 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
ryż biały okrągły - 2 szklanki  
krewetki - 160 g  
łubin w słoiku - 200 g  
cebulka ze szczypiorkiem - 2 szt.  
czosnek - 4 ząbki  
sos sojowy tamari - 4 łyżki  
chili w płatkach - 1/2 łyżeczki  
sól, pieprz - do smaku  
ocet ryżowy - 1-2 łyżka  
olej do smażenia - 2 łyżki  
masło do smażenia - 20 g  
rosół lub wywar warzywny - 1 litr  
papryka lub inne chrupkie warzywo - 1 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Szczypiorek wraz z cebulką szatkujemy, odkładamy dużą garść szczypiorku do posypania potrawy.

**KROK 2:** Na patelnię wlewamy olej i podsmażamy cebulkę ze szczypiorkiem. Solimy i pieprzymy. Dodajemy płatki chili i chwilę dusimy. Obieramy krewetki z pancerzyka i ogonka. Na patelnię dodajemy masło, przeciskamy czosnek i chwilę dusimy wszystko razem ok. 1-2 minut. Na patelnię wykładamy krewetki i podsmażamy je po minucie (dwie) z każdej strony. Gdy zmienią kolor na biały i są lekko zarumienione ściągamy je do miseczek i przykrywamy, aby były chrupkie, dodamy je na samym końcu. Wsypujemy ryż i podsmażamy wszystko chwilę. Gdy ryż będzie lśnił, to zalewamy go połową wywaru i mieszamy. Gdy zredukuje się sos, zalewamy pozostałą częścią wywaru. Dodajemy sos oraz ocet i mieszamy do zmięknięcia ryżu.

**KROK 3:** Gdy gotuje się ryż obieramy łubin. Nie jest to konieczne, możemy dodać go w ostonce (podobnie jak z bobem). Do ugotowanego ryżu dodajemy łubin, mieszamy i chwilę podgrzewamy, na koniec dodajemy krewetki wraz z sosikiem, który jest na dnie miseczki. W razie potrzeby doprawiamy solą i pieprzem. Przekładamy ryż do miseczek lub na talerz, posypujemy szczypiorkiem i papryką pokrojoną w drobną kostkę.

Barbara Strużyna



## KETO DANIE W NALEŚNIKU



30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):

**naleśniki:**  
jaja - 9 szt.  
serek mascarpone - 125 g  
masło - 50 g  
guma guar - 1 łyżeczka  
mąka kokosowa lub migdałowa jeśli ciasto jest zbyt rzadkie ok. - 1 łyżka  
olej do gotowania i smażenia - trochę

### farsz:

ugotowane mięso z rosółu - 500 g  
ugotowana włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) - kilka  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 2 ząbki  
majeranek - trochę  
sól i pieprz - do smaku  
sos sojowy bezglutenowy - 3 łyżki

### sos:

jogurt - 125 g  
ogórek - 1 szt.  
koperek - trochę  
czosnek - 1 ząbek  
sól, pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (farsz):** To pasta zero waste z mięsa z rosółu. Ugotowane wystudzone mięso, obieramy od kości. Cebulę przecinamy na ćwiartki. Mięso wraz z warzywami, cebulą i czosnkiem przepuszczamy naprzemiennie przez maszynkę do mielenia. Zmielony farsz doprawiamy do smaku solą, pieprzem, majerankiem i sosem sojowym.

**KROK 2 (naleśniki):** Masło rozpuszczamy na patelni lub w garnuszku na delikatnym ogniu. Wszystkie składniki naleśników mieszujemy wraz z rozpuszczonym masłem (jeśli ciasto jest bardzo rzadkie możemy dodać łyżkę mąki kokosowej, ewentualnie migdałowej lub łubinowej i chwilę odczekać). Smażymy na małym ogniu i niewielkiej ilości tłuszczu.

**KROK 3:** Do naleśników wkładamy farsz i dowolnie składamy w rulon lub trójkąt. Zjadamy z dużą ilością warzyw i sosem. Sos przygotowujemy z jogurtu, przeciętego czosnku, posiekanego koperku i ogórków i doprawiamy go solą i pieprzem.

Barbara Strużyna



*Włoski klimat  
w zasięgu  
Twojej ręki*



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.

FILM  
O NAS



**ALCENERO.COM**  
**ORGANIC FARMERS SINCE 1978**

NASZE  
PRODUKTY







## CHLEB BIAŁKOWY



80 min

### SKŁADNIKI (1 chleb):

twaróg biały tłusty - 600 g  
 siemię lniane (len brązowy) - 100 g  
 białko z pestek dyni w proszku - 50 g  
 słonecznik łuskany - 100 g  
 nasiona babki płesznik - 10 g  
 łuski babki jajowatej - 10 g  
 płatki owsiane bezglutenowe - 100 g  
 jaja - 4 szt.  
 proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka  
 sól - 1 płaska łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Przygotowujemy wszystkie składniki i wrzucamy je do miski. Miksujemy, ale nie musi to być dokładnie zmiksowana masa. Na koniec mieszamy ciasto ręką, aby zgarnąć do środka wszystkie nasiona, które nie dało się zmiksować.

**KROK 2:** Formujemy chlebek, wykładamy go na blaszkę do pieczenia i smarujemy wodą. Posypujemy nasionami słonecznika lub sezamu, czarnuszką lub pestkami dyni. Chlebek wkładamy do nagrzanego do 180 °C i pieczemy około godziny. Czasami trochę dłużej. Kroimy, gdy trochę przestygnie lub będzie zimny. Wymienicie smakuje z masłem, nabiałem, warzywami i pastami.

Barbara Strużyna



## JAJECZNICA NA BOCZKU



15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

jaja - 2-3 szt.  
 boczek - 3 plasterki ok. - 70 g  
 cebulka ze szczypiorem - 2 szt.

sól - do smaku

### dotatkowo sałatka:

sałata dowolna - liście - 2-3 szt.  
 rzodkiewka - 2 szt.  
 ogórek - 6 plasterków  
 papryka - trochę  
 oliwa - 1 łyżeczka  
 ocet balsamiczny - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Przygotowujemy sałatkę. Cebulkę ze szczypiorkiem siekamy, trochę zielonej części zostawiamy do posypania gotowej jajecznicy.

**KROK 2:** Kroimy boczek w drobną kostkę i wykładamy na suchą patelnię, podgrzewamy do lekkiego wytopienia tłuszczu. Gdy boczek nam się trochę podsmaży, to dodajemy szczypiorek i chwilę dusimy. Następnie wbijamy jaja, solimy (i/lub pieprzymy, paprykujemy) i powoli mieszamy, najpierw ścinamy białko, a chwilę potem żółtko. Jajecznicę wykładamy obok sałatki posypujemy szczypiorkiem, sałatkę polewamy oliwą i octem balsamicznym.

Barbara Strużyna

## PROTEINOWE PANCAGES



25 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

odżywka białkowa - 30 g  
 skyr waniliowy - 150 g  
 mąka pszenna - 20 g  
 jajko - 1 szt.  
 oliwa z oliwek - 5 g  
 banan - 1 szt.  
 czekolada gorzka - 10 g  
 borówki - 15 g  
 migdały - 10 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do miski wysypujemy: mąkę, odżywkę białkową. Następnie dodajemy: skyr waniliowy, rozgniecionego banana oraz jajko. Wszystko blendujemy na gładką masę. Rozgrzewamy patelnię dodając łyżeczkę oliwy z oliwki i smażyemy masę na małe placuszki. Gdy się zarumienią z każdej strony ściągamy z patelni. Układamy na talerzu i posypujemy gorzką czekoladą, migdałami oraz borówkami.

w.pisarek



## FIT PIZZA NA SPODZIE TWAROGOWYM

45 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

#### spód:

twaróg chudy - 250 g  
 jaja - 3 szt.  
 płatki owsiane - 2 łyżki  
 mąka pszenna - 1 łyżka  
 proszek do pieczenia - 1 łyżeczka  
 bazylija - 1 szczypta  
 oregano - 1 szczypta  
 sól - 1 szczypta  
 pieprz - 1 szczypta

#### sos:

passata pomidorowa - 1/2 szklanki  
 koncentrat pomidorowy - 1 łyżeczka  
 ketchup - 1 łyżka  
 bazylija, zioła prowansalskie, sól, pieprz, czosnek - 1 do smaku

#### dotatki:

mozzarella light - 1 szt.  
 pieczarki - 3 szt.  
 papryka - 1/2 szt.  
 szynka drobiowa - 7 plasterków  
 pomidor - 1 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Rozgnieć twaróg widelcem. Następnie dodaj pozostałe składniki i dokładnie je wymieszaj ze sobą do połączenia.

**KROK 2:** Wyłóż masę na papier do pieczenia, wylepiając okrągły kształt pizzy. Masa będzie dość klejąca i niejednorodna, ale pieczenie spowoduje, że placek wyrosnie naprawdę ładnie. Piecz ok. 15 minut w temperaturze 180 stopni.

**KROK 3:** Jeśli spód jest dobrze wypieczony, to z łatwością powinien dać się obrócić na drugą stronę (jeśli tak nie jest, to piecz kilka minut dłużej).

**KROK 4:** Wysmaruj go sosem, wyłóż mozzarellę, a następnie resztę dodatków. Piecz ok. 10 minut do rozpuszczenia sera. Wyjmij z piekarnika i gotowe!

Dejw88



## ROZGRZEWAJĄCA I ZDROWA ZUPA CEBULOWA



180 min

### SKŁADNIKI (8 porcji):

woda - 3 litry  
kości wołowe - 1 kg  
skrzydełka z kurczaka - 500 g  
liść laurowy - trochę  
ziele angielskie - kilka  
kurkuma - 6 g  
włoszczyzna - 1 pęk  
śmietanka kremówka 30% - 100 ml  
cebula - 600 g  
maśło - 10 g  
cukier trzcinowy - 6 g  
bułka paryska - 100 g  
pieprz, sól - trochę  
ser cheddar - 50 g  
czosnek - 5 ząbków

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Na początku szykujemy bulion. Możemy użyć gotowego, ale zawsze lepiej jest zrobić bulion od podstaw. Intensywność wywaru decyduje o wyrazistości zupy, warto więc zadbać o jego jakość. Do trzech litrów wody wrzucamy kości wołowe, po zagotowaniu dodajemy kurkumę i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem 30 minut. Po tym czasie dokładamy włoszczyznę, ponownie zagotowujemy, dodajemy ziele angielskie i liście laurowe. Zagotowujemy jeszcze raz. Dodajemy skrzydełka z kurczaka, zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem dwie godziny. Jeśli mamy więcej czasu, to im dłużej będziemy gotować na mniejszym ogniu, tym bulion zrobi się bardziej złoty i wyrazisty.

**KROK 2:** W czasie, gdy gotujemy bulion, zajmujemy się cebulą. Obieramy ją i przekrajamy na pół i siekamy. Wrzucamy na rozgrzane maśło. Dodajemy łyżkę cukru i smażymy aż do zmięknięcia.

**KROK 3:** Gotowy bulion przecedzamy dwukrotnie zostawiając w garnku sam wywar. Dodajemy do niego przesmażoną cebulę, ale tylko 2/3 patelni. Dokładamy również 5 startych ząbków czosnku. Gotujemy 15 minut wywar z cebulą i czosnkiem. Po tym czasie zmniejszamy ogień i dolewamy 100 ml śmietanki 30%. Całość miksujemy na gładki krem blenderem.

**KROK 4:** Po zmiksowaniu do zupy dodajemy pozostałe 1/3 cebuli. Doprawiamy całość solą i pieprzem do smaku.

**KROK 5:** Zupę podajemy z grzankami z bułki paryskiej, w naczyniu, które można podgrzać w piekarniku, z serem na wierzchu. Można użyć klasycznej gruyere, można zastąpić cheddarem.

*pawelp*



Sprawdź herbatki  
DIET-FOOD!

LIFE IS  
TOO SHORT  
TO DRINK  
POOR TEA



ORGANIC  
GREEN  
TEA  
MATCHA

ORGANIC  
EARL  
GREY  
BLACK TEA

ORGANIC  
DETOX  
HERBAL  
TEA

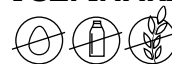
ORGANIC  
AFTER  
DINNER  
HERBAL TEA

ORGANIC  
ROOIBOS  
CAMEL  
TEA

ORGANIC  
CALMING BED  
TIME  
HERBAL TEA



## RYŻ Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM



30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
filet z piersi kurczaka - 500 g  
szpinak świeży - 250 g  
czosnek - 2 ząbki  
cebula - 1 szt.  
sól - do smaku  
pieprz czarny - do smaku  
sos sojowy bezglutenowy - 1 łyżka  
zioła prowansalskie - do smaku  
olej do smażenia - trochę  
ryż biały - 500 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Filet z piersi kurczaka pokroić w drobną kostkę, cebulę również.

**KROK 2:** Cebulę, podsmażyć na oleju, dodać przeciśnięty czosnek. Następnie dodać filet z piersi kurczaka i sos sojowy, doprawić ziołami prowansalskimi. Smażyć przez około 20 minut.

**KROK 3:** W tym czasie ugotować ryż. Szpinak wyflukać i odsączyć, dodać do piersi z kurczaka i podsmażyć razem przez około 10 min. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

**KROK 4:** Danie można wymieszać z ryżem bądź jeść osobno.

Barbara Strużyna

NATURALNIE  
BEZ  
AROMATÓW

Paul  
**SÖBBEKE**  
BIO-PIONIER SEIT 1988



100 %  
z ekologicznego  
mleka od krów  
wypasanych na  
pastwiskach



sobbeke.bioplanet.pl



DE-ÖKO-006



## PASTA BUDWIGOWA (PASTA DR. BUDWIG)



10 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

chudy biały ser - 125 g  
olej lniany tłoczony na zimno lub bezpośrednio z nasion - 125 g  
jogurt lub kefir - 2-3 łyżki

### DODATKI:

**na słodko:** miód, wanilia, cynamon, orzechy włoskie, orzechy pekan, orzechy brazylijskie

**na wytrawnie:** czosnek, papryka słodka i ostra, pieprz, kurkuma, imbir, czarnuszka, szczypiorek, bazylia, koperek, mięta, melisa, porrzywa, czosneczek, czosnek niedźwiedzi

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do blendera włoż ser i olej oraz jogurt lub kefir. Miksuj przez około pięć minut. Następnie dołóż wybrany dodatek. Całość miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Przygotowaną pastę przetrzymuj w lodówce maksymalnie przez kilka dni.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

## Polecamy!



OLEJ LNIANY  
TŁOCZONY  
NA ZIMNO BIO  
- DARY NATURY



TWARÓG WIEJSKI KLINEK  
CHUDY BIO - BIO PLANET



# Ser żółty

w plastrach



NATURALNY

WYŚMIENITY

PEŁEN SMAKU





## DYNIOWY HUMMUS Z OLIWĄ Z OLIWEK



10 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

purée z pieczonej dyni - 1 szklanka  
 ciecierzycza ugotowana - 150 g  
 czosnek - 2 ząbki  
 tahini - 2 łyżki  
 sok z cytryny - 1/2 szt.  
 oliwy z oliwek extra virgin - 1/4 szklanki  
 papryka wędzona - trochę  
 sól - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki, oprócz oliwy, umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę. Podczas miksowania stopniowo dodawaj oliwę z oliwek. Podawaj z pieczonymi warzywami, pieczywem pita lub jako dip do świeżych warzyw.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## Polecamy!

DYNIA HOKKAIDO  
 ŚWIEŻA BIO  
 (POLSKA)  
 - BIO PLANET



CIECIERZYCA  
 BEZGLUTENOWA BIO  
 - BIO PLANET

Pionierska, ekologiczna  
firma rodzinna działająca  
od 1986 roku

# bio-verde

Jakość Bio-Verde

- własny zakład produkcyjny w Bawarii
- kontrolowane pochodzenie surowców
- wysoka jakość produktów

100 %  
naturalne



Od ponad 35 lat używamy wyłącznie najlepszych,  
w 100 % ekologicznych składników

bio-verde.de



# W słoiki!

Dania w słoiku znowu zaczęły gościć w mojej kuchni. Kolejne dziecko wychodzi z domu i rozpoczyna samodzielny etap swojego życia. Co zrobić, aby mieć pewność, że młody student nie będzie umierał z głodu? Oczywiście – słoiki. Przetwory zabrane z domu mogą uratować zdrowie i życie a przy okazji zminimalizować czas przygotowania jedzenia. To idealny sposób na przechowywanie żywności w smacznym wydaniu. Deser zrobi już sobie sam. Ten sernik pistacjowy to jego dzieło. Ja tylko zrobiłam zdjęcie, a potem wraz z koleżankami rozkoszowałam się smakiem.



Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl

Barbara Sławjma



## ZUPA DYNIOWA



### SKŁADNIKI (4 porcje):

dynia hokkaido - 1 szt.  
marchew - 3 szt.  
pietruska - 1 szt.  
bulion warzywny lub mięsny - 0,5 litra  
woda - 0,5 litra

### przyprawy do wyboru:

sól, pieprz, słodka papryka, ocet balsamiczny, sos sojowy bezglutenowy.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Obieramy marchew, pietruszkę i dzielimy na części. Dynie myjemy, przecinamy i wydrążamy pestki, a następnie kroimy w kostkę.

**KROK 2:** Przygotowane warzywa wkładamy do garnka, zalewamy wodą i bulionem i gotujemy około 30 minut, do miękkości. Gotową zupę blendujemy. W razie potrzeby przyprawiamy.



## SOS WARZYWNY Z KURCZAKIEM



50 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

filet z piersi kurczaka - 500 g  
bakłażan - 2 szt.  
cukinia - 2 szt.  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 2 ząbki  
pieczarki - 250 g  
seler naciowy - 5 szt.  
marchew - 2 szt.  
papryka czerwona - 2 szt.  
passata pomidorowa - 1000 ml  
sos sojowy bezglutenowy - 3 łyżeczki  
olej do smażenia - trochę  
zioła prowansalskie (opcjonalnie)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowujemy wszystkie potrzebne składniki. Pierś kurczaka, seler naciowy, paprykę czerwoną i cebulę kroimy w kostkę. Bakłażan, cukinię i pieczarki kroimy na ćwiartki. Marchew obieramy i kroimy w plasterki. Bakłażan wrzucamy na dużą patelnię z rozgrzaną oliwą, dodajemy przeciśnięty czosnek i łyżeczkę sosu sojowego, podsmażamy około 3 minut. Następnie dodajemy pierś z kurczaka i podsmażamy 5 min., dodajemy cebulę, seler naciowy, po krótkiej chwili dodajemy pieczarki, marchew i cukinię. Wszystko zalewamy resztą sosu sojowego i dusimy około 10 min. Pod koniec czasu dodajemy paprykę i zioła prowansalskie. Zalewamy passatą pomidorową, przyprawiamy solą, pieprzem i dusimy pod przykryciem przez ok. 10 min.



## SERNIK PISTACJOWY



100 min

### SKŁADNIKI (12 porcji):

#### spód:

ciastka kruche - 160 g  
masło do stopienia - 100 g  
pistacje - 50 g

#### masa serowa:

twaróg zmielony 3 razy - 900 g  
cukier trzcinowy brązowy - 150 g  
krem pistacjowy - 180 g  
kwaśna śmietana - 115 g  
gęsta śmietana 36% - 60 ml  
wanilia ekstrakt - 1 łyżka  
jaja - 4 szt.  
skrobia ziemniaczana - 1 i 1/2 łyżki

#### polewa:

biała czekolada - 120 g  
gęsta śmietana słodka 36% - 60 ml  
krem pistacjowy - 50 g  
**do dekoracji:**  
pistacje - 50 g  
kwiaty jadalne  
lub owoce

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (spód):** Ciastka i pistacje miksujemy razem. Masło topimy i dodajemy je do masy, miksujemy. Na wyłożony papierem spód wykładamy masę i ugniatamy tworząc równą powierzchnię. Pieczemy w piekarniku 160 °C 7-8 minut. Wciągamy.

**KROK 2 (masa twarogowa):** Twaróg miksujemy w misie robota. Dodajemy cukier, miksujemy, dodajemy krem pistacjowy, miksujemy, dodajemy jajka i po każdym chwilę miksujemy, dodajemy ekstrakt waniliowy, miksujemy, dodajemy gęstą i kwaśną śmietanę i skrobię, miksujemy. Wylewamy dość rzadką masę na przygotowany spód. Formę obtaczamy folią aluminiową tak, aby nie dostała się do niej woda. Wkładamy do większego naczynia (garnka lub metalowej misy). Zalewamy wrzątkiem do połowy wysokości formy (wodę wlewamy do naczynia, nie do masy twarogowej, forma otulona folią aluminiową ma być zanurzona w wodzie). Wkładamy do nagrzanego piekarnika do 180 °C i pieczemy ok. 50 - 60 min. Następnie wyłączamy piekarnik, otwieramy lekko drzwiczki i trzymamy sernik jeszcze 1 godzinę w piekarniku. Następnie wyciągamy i wystudzony wkładamy do lodówki na co najmniej 4 godziny.

**KROK 3 (polewa):** Do małego rondelka zanurzonego w większym z gorącą wodą wkładamy kostki czekolady i wlewamy śmietanę, mieszamy (pod wpływem temperatury czekolada się rozpuści), gdy się rozpuszczą dodajemy krem pistacjowy, mieszamy do połączenia składników.

**KROK 4:** Sernik delikatnie wyciągamy z formy, kładziemy na docelowe naczynie. Polewamy masą pistacjową i wyrównujemy. Pistacje miksujemy i posypujemy ciasto. Możemy teraz jeszcze udekorować je całymi pistacjami, kwiatami jadalnymi lub owocami.

naturalne  
**OLEJE**  
**10°**  
stopniowe

**złotopolskie**  
naturalne oleje 10 stopniowe™



Poznaj  
producenta:



**Olandia**

**Wysokiej jakości oleje!**

Dobre do:  
gotowania



pieczenia



smażenia



**Złoto Polskie** Family Business s.c.



# KETO produkty!

Popularność diety ketogenicznej nie maleje, Producenci bio wychodząc naprzeciw oczekiwaniom Klientów wciąż wprowadzają do swojej oferty kolejne KETO propozycje, a oto przegląd najciekawszych naszym zdaniem produktów tej kategorii.



CZEKOLADA KOKOSOWA Z OLEJEM MCT BEZ DODATKU CUKRU BEZGLUTENOWA KETO BIO - COCOA



CZEKOLADA Z OLEJEM MCT BEZ DODATKU CUKRU BEZGLUTENOWA KETO BIO - COCOA



MIGDAŁY W CZEKOLADZIE KETO Z OLEJEM MCT BEZ DODATKU CUKRU BEZGLUTENOWE BIO - COCOA



MAKARONY (KONJAC) BEZGLUTENOWE BIO - DIET FOOD:

- W KSZTAŁCIE RYŻU
- SPAGHETTI
- NOODLE



MAKARON (KONJAC) PAPPARDELLE BEZGLUTENOWY BIO - KETO CHEF (BETTER THAN FOODS)

MAKARON (KONJAC) LASAGNE BEZGLUTENOWY BIO - KETO CHEF (BETTER THAN FOODS)



MAKARON (KONJAC) TAGLIATELLE BEZGLUTENOWY BIO - KETO CHEF (BETTER THAN FOODS)



DODATEK DO KAWY COLLAGEN CREAMER MCT KETO - DIET-FOOD

OLEJ KOKOSOWY MCT KETO BIO - BATOM



## keto klasyki:



16 gotuj w stylu eko.pl Jesień 2024

JAJA BIO (10 szt.) - BIO PLANET



BOCZEK DOJRZEWAJACY (PANCETTA) PŁASTRY BEZGLUTENOWY BIO - PRIMAVERA





## ROSÓŁ Z KLUSCZKAMI KETO



🕒 100 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

**rosół:**  
mięso drobiowe - 1 kg  
marchew - 4 szt.  
pietruszka - 1 szt.  
seler, por - po kawałku  
cebula - 1 szt.  
natka pietruszki - pęczek  
seler naciowy - łydzy kilka  
kurkuma - kawałek  
ziele angielskie - 2 szt.  
liść laurowy - 1 szt.  
sól i pieprz - do smaku

### kluski:

mąka migdałowa - 120 g  
jaja - 3 szt.  
guma guar - 1 łyżeczka  
sól - 1 łyżeczka  
olej - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Mięso z kurczaka myjemy i wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i zostawiamy do zagotowania. Zbieramy powstałe szumowiny, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, gotujemy około 30 min. Po tym czasie dodajemy obraną włoszczyznę. Cebulę delikatnie opalamy i dodajemy do rosółu. Dodajemy zieleninę i obskrobane kłącze kurkumy. Gotujemy przez około 40 minut (do miękkości). Pod koniec gotowania solimy i pieprzymy do smaku.

**KROK 2:** W trakcie gotowania rosółu, warto przygotować kluseczki. Roztrzepujemy jajka widelcem i dodajemy mąkę migdałową oraz gumę guar. Wszystko dokładnie mieszamy.

**KROK 3:** W garnku zagotowujemy wodę ok. 1,5 litra, dodajemy sól i olej. Małą łyżeczką raz za razem wrzucamy ciasto do lekko gotującej się wody. Gdy wrzucimy wszystkie kluski gotujemy jeszcze 2 minuty na małym ogniu. Cedzakiem wyciągamy z garnka.

**WARTO WIEDZIEĆ:** Kluseczki możemy zrobić na gotującym się rosolu, ale wtedy wywar będzie mętny.

Barbara Strużyna



## CHLEBEK BIAŁKOWY - KETO - WEGAŃSKI



🕒 75 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

siemię lniane (len brązowy) - 100 g  
słonecznik - 150 g  
migdały blanszowane - 100 g  
chia - 20 g  
len złoty - 50 g  
woda - 1 szklanka - 250 ml  
sól - płaskie - 2 łyżeczki  
olej kokosowy - 2 łyżki ok. - 50 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Wlewamy do szklanki ciepłą wodę i rozpuszczamy w niej sól i olej kokosowy.

**KROK 2:** Do miski wsypujemy ziarna i orzechy, zalewamy wodą, mieszamy i odstawiamy do namoczenia na ok. 12 godzin. Możemy przemieszać raz, czy dwa w czasie moczenia.

**KROK 3:** Następnie lekko blendujemy, tylko trochę. Naczynie żaroodporne wyścielamy papierem do pieczenia (możemy go wygnieść w rękach, a następnie rozłożyć w naczyniu) i przekładamy masę. Wygładzamy wierzch i smarujemy wodą. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy ok. 60 minut.

**KROK 4:** Chlebek jest ciężki i bardzo sycący. Pasuje do kanapek na słodko, jak i na słono np. z pastą z mięsa z rosółu i warzywami. Doskonali również do serów z warzywami. Można też go wykorzystać jako przekąskę błonnikową, wysmienitą na poprawę pracy jelit.

Barbara Strużyna



## Polecamy!

MIGDAŁY  
BLANSZOWANE BIO  
- BIO PLANET



## TORTILLA Z RYZEM KONJAC



🕒 10 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

konjac - makaron w kształcie ryżu - 1 opakowanie - ok - 400 g  
jaja - 5 szt.  
cebula - mała - 1 szt.  
pieczarki - pokrojone w kosteczkę - 1 szklanka  
czosnek granulowany - 1/4 łyżeczki  
natka pietruszki drobno posiekana - 1 łyżka  
olej do smażenia - trochę  
proszek grzybowy (opcjonalnie) - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Ryż konjac przekładamy na sitko i dokładnie płuczemy.

**KROK 2:** Cebulkę i pieczarki kroimy w kostkę, szklimy na oleju ok. 3-5 minut na małym ogniu, aż odparuje woda powstała ze smażenia pieczarek, następnie dodajemy ryż konjac. Smażymy chwilę.

**KROK 3:** Jaja wbijamy do miski, dodajemy sól, pieprz, granulowany czosnek (dodajemy na tym etapie puder grzybowy, jeśli chcemy nadać omeletowi jeszcze bardziej grzybowy smak) i mieszamy.

**KROK 4:** Wlewamy masę do zeszkłonej cebulki i ryżu konjac, smażymy na złoty kolor na małym ogniu. Za pomocą pokrywy odwracamy tortillę na drugą stronę. Smażymy jeszcze kilka minut. Wyjmujemy i posypujemy natką.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## Polecamy!

MAKARON (KONJAC)  
W Kształcie RYŻU  
BEZGLUTENOWY BIO  
- KETO CHEF  
(BETTER THAN FOODS)

# Nordcrunch to nowa nazwa Milzu!

Łotewski producent organicznych płatków śniadaniowych ogłasza rebranding i ekspansję swojej oferty!

## DZIESIĘĆ LAT DOŚWIADCZENIA

Od samego początku w 2012 roku Milzu! (wkrótce **Nordcrunch**) opracowuje produkty zbożowe, koncentrując się wyłącznie na składnikach ekologicznych, uprawach przyjaznych kulturze gleby i innowacyjnych recepturach.

W odpowiedzi na zainteresowanie Klientów **Nordcrunch** wciąż udoskonala swój asortyment i stale poszukuje sposobów na poprawę jakości produktów. W tym roku firma znacząco zainwestowała w poprawę swojej działalności produkcyjnej oraz rozwój nowych propozycji i nie może się doczekać wejścia na półki swoich nowych produktów

## POPULARNY SMAK, LEPSZE SKŁADNIKI

Sprawdzone podejście **Nordcrunch** można podsumować jako „**produkty o popularnym i lubianym smaku, ale z lepszymi składnikami**”. W nadchodzącym sezonie jesień - zima 2024/25 pod marką **Nordcrunch** wprowadzone zostaną nowe linie płatków śniadaniowych oraz wybór produktów przekąskowych – skupiających się na zdrowszych alternatywach dla tradycyjnych produktów. Lokalnie pozyskiwane, przyjazne dla zdrowia i gleby składniki zapewniają doskonałe korzyści odżywcze. Różnorodny smak wyróżniają produkty **Nordcrunch** spośród oferty głównego nurtu. Szczególny nacisk położony jest na zboża i przekąski wzbogacone w białko, zapewniające bardziej zrównoważone odżywianie.

## TRANSFORMACJA I REBRANDING

Decyzja o rebrandingu z MILZU! do **Nordcrunch** to kluczowy moment w historii naszej firmy. Ta zmiana odzwierciedla nasze zaangażowanie w innowacyjność, jakość i zrównoważony rozwój. Podczas gdy MILZU! będzie nadal reprezentować wybraną gamę naszych płatków śniadaniowych, nazwa **Nordcrunch** będzie obejmować szersze spektrum nowych i ekscytujących produktów.

## ZRÓWNOWAŻONA JAKOŚĆ

W **Nordcrunch** zrównoważony rozwój jest podstawą naszej działalności. Nordcrunch wytwarza produkty w 100 % korzystając z zielonej energii wspieranej przez nasz najnowocześniejszy system paneli słonecznych. W ciągu ostatniego roku zakłady produkcyjne Nordcrunch przeszły gruntowne remonty i modernizację linii produkcyjnych, mające na celu zwiększenie wydajności i jakości produktów. W 2023 roku **Nordcrunch** uzyskał certyfikat FSSC 22000, potwierdzający nasze zaangażowanie w utrzymanie najwyższych standardów bezpieczeństwa i jakości żywności. Jest to świadectwo rygorystycznego

skupienia się na jakości i wysiłkach na rzecz ciągłego doskonalenia.

## WZROST I ROZWÓJ

**Nordcrunch** znacząco się rozwija, zarówno pod względem oferty produktowej, jak i zespołu. Inwestycje w naszych pracowników to powiększenie zespołu o nowe talenty podzielające wizję firmy pomogą **Nordcrunch** lepiej obsługiwać Klientów i zaspokajać rosnące zapotrzebowanie na jej produkty.

## PERSPEKTYWY NA PRZYSZŁOŚĆ

Na nowo definiujemy naszą obecność na rynku dzięki świeżej, nowoczesnej tożsamości, która przemawia do współczesnych, dbających o zdrowie Konsumentów. Nasze nowe linie produktów projektujemy tak, aby zaspokoić wymagające gusta świadomych Klientów, pozycjonując **Nordcrunch** jako myślącego przyszłościowo lidera w segmencie naturalnych płatków śniadaniowych i nie tylko.

**Nordcrunch** to coś więcej niż tylko zmiana nazwy; reprezentuje kompleksową transformację sposobu, w jaki firma działa, wprowadza innowacje i współpracuje z Klientami. Zaangażowanie w zrównoważony rozwój i jakość oznacza lepsze produkty dla Ciebie i dla Ziemi.



Zespół Nordcrunch

# Innowacje w płatkach śniadaniowych

Wczoraj **Milzu!** jutro **Nordcrunch**  
- już wkrótce zmiana nazwy i szaty graficznej!



[nordcrunch.com](http://nordcrunch.com)



# ORZECHY MACADAMIA

Dostępne  
w opakowaniach:

75 g

200 g



Prawdziwy rarytas  
wśród orzechów.

Świetne jako  
samodzielna przekąska.

Pokruszone lub zmielone  
idealne jako dodatek  
do deserów, ciast, słodkich  
kremów, farszów i past do  
chleba.

W całości do dekoracji  
ciast i ciasteczek.

Poznaj  
Nas:





# Macadamia najcenniejsze orzechy świata?

Są szczytem luksusu, inwestycją w zdrowie czy może egzotycznym rarytasem, a może wszystkim po trochu? Orzechy macadamia są wyjątkowe pod wieloma względami, a na dodatek są pyszne, poznaj je lepiej!

## SKĄD SĄ I JAK SIĘ JE UPRAWIA?

Orzechy macadamia (makadamia) pozyskiwane są z drzewa *Macadamia ternifolia* F. v. Mueller, należącego do rodziny srebrnikowatych (Proteaceae).

Nazywane są również orzechami Queensland, australijskimi, gdyż odkryte zostały w Australii w 1857 roku, która jest ich największym producentem. Orzechy uprawiane są głównie w klimacie tropikalnym, oprócz Australii rosną również w Południowej Afryce, Nowej Zelandii, Ameryce Środkowej i na Hawajach. Jednym z największych producentów ekologicznych orzechów macadamia jest Kenia. Panują tam optymalne warunki uprawy: żyzna wulkaniczna gleba, klimat subtropikalny, który pozwala zrezygnować ze sztucznego nawodnienia. Producenci dbają o zrównoważony rozwój regionu, zaspokajając potrzeby lokalnej ludności, wspierając również ich edukację.

## CO DECYDUJE O ICH WYSOKIEJ CENIE?

Owoce drzewa macadamia stanowią okrągłe pestkowce, które zamknięte są w bardzo twardej łupinie. Jest ona na tyle twarda, że na rynku większość orzechów sprzedawanych jest już gotowych do spożycia bez skorupki. Są to najdroższe orzechy spotykane w handlu. Wynika to z trudności w ich uprawie. Drzewa macadamia dorastają do 20 metrów wysokości, a ich nasadzenia zapobiegają erozji gleby. Najlepsze plony dają gdy osiągną wiek około 8 lat. Orzechy są delikatne i wymagają długotrwałego procesu produkcyjnego. Najlepszej jakości orzechy macadamia są ręcznie zbierane, rozłupywane przy użyciu specjalnie opracowanej techniki. Wszystko po to aby uzyskać jak najwięcej całych, nienaruszonych orzechów. Następnie są selekcyjonowane, również ręcznie.



*Orzechy i kwiaty na drzewie macadamia.*



### WARTOŚCI ODŻYWCZE

Orzechy macadamia charakteryzują się najwyższą zawartością tłuszczu spośród wszystkich orzechów, wynoszącą 70 % oraz najniższą zawartością wody, wynoszącą 1,4 g/100 g. Sprawia to, że są najbardziej kalorycznymi orzechami (806 kcal/100 g). Zawierają przede wszystkim jednonienasycone kwasy tłuszczowe, stanowiące 82,6 % wszystkich kwasów tłuszczowych. Głównym kwasem tłuszczowym jest kwas oleinowy. Warto również zauważyć, że orzechy mają niską zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, wynoszącą 3-4 % oraz węglowodanów, która wynosi 14 g/100 g. Wartości te sprawiają, że orzechy macadamia będą doskonałym elementem diety ketogenicznej.

Cennym składnikiem występującym w orzechach makadamia są sterole roślinne (fitosterole). Dominującym sterolem jest  $\beta$ -sitosterol (128 mg/100 g oleju), wykazuje on działanie antyoksydacyjne oraz obniżające poziom cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL we krwi człowieka. Orzechy makadamia są bogatym źródłem wielu witamin, w tym najbogatszym źródłem tiaminy (witaminy B1) spośród orzechów, 100 g orzechów pokrywa zalecane dzienne spożycie witaminy B1 (1,2 mg). Tiamina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, serca, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Orzechy macadamia są również bardzo dobrym źródłem selenu (35  $\mu$ g/100 g), który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy, układu odpornościowego, pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie. Korzystny stosunek lizyny do argininy zmniejsza ryzyko rozwoju miażdżycy i hipercholesterolemii. Ze względu na swoją wartość odżywczą mogą one być dobre dla funkcjonowania układu krążenia, serca i ogólnego stanu zdrowia. Jednak należy zachować umiar w ich spożywaniu, mają wysoką kaloryczność, wystarczy jedna garść dziennie.

Orzechy macadamia stanowią doskonałą przekąskę w ciągu dnia. Mają delikatny lekko maślany smak, a wysoka zawartość tłuszczu i niska zawartość wody sprawia, że orzechy są przyjemnie chrupiące. Będą stanowiły urozmaicenie ciast, deserów, lodów. Prażonymi orzechami możemy posypać sałatkę, zapiekankę, dodać do makaronu lub utrzeć na orzechowy gładki krem.

Aby zachować ich świeżość należy przechowywać je w chłodnym miejscu lub nawet w lodówce. Ze względu na wysoką zawartość tłuszczów w ciepłym miejscu szybciej ulegają jętczeniu.

**Uwaga! Orzechów makadamia nie należy podawać psom i kotom. Ich spożycie może spowodować zatrucie u tych zwierząt.**

*Justyna Busiło - Departament Jakości Bio Planet S.A.*



## CZY WIESZ, ŻE ...?

### Co za dziób!

Zamieszkuje tropikalne lasy deszczowe i specjalizuje się w otwieraniu niezwykle twardych orzechów palmowych, które trudno rozbić nawet młotkiem. Co więcej, już w XIX w. zaobserwowano, że te papugi prócz imponującego dzioba używają dodatkowych narzędzi, np. kawałka drewna, które zapobiega się ślizganiu orzecha. Ara Hiacyntowa, bo o niej mowa - to największa latająca papuga na świecie, która jako jedyna z łatwością rozłupuje orzechy macadamia. Ten niebieski ptak ma do 100 cm długości, a rozpiętość jej skrzydeł dochodzi niemal do 130 cm. Aby rozgnieść skorupę orzecha macadamia trzeba użyć siły nacisku o wartości ok. 300 PSI, to ponad 21 kg na 1 cm<sup>2</sup>.

### Afera „Nutgate”

Pod koniec 2014 roku w Nowym Jorku (lotnisko im. Johna F. Kennedy'ego, USA) na pokładzie samolotu koreańskiej linii lotniczych doszło do kuriozalnej sytuacji, wybuchła awantura o to, że w pierwszej klasie podano orzechy macadamia w torebkach, a nie na talerzach. Jej skutkiem było zawrócenie samolotu, opóźnienia, ogromna burza medialna, dymisja wiceprezesa linii lotniczej, który wszczął awanturę, a także wzrost wolumenu sprzedaży orzechów macadamia w całej Korei Południowej o ponad 250%! Wydarzenie to zapisało się na kartach historii jako afera nutgate - wielka wściekłość orzechowa.

### Najdroższe orzechy na świecie?

O macadamia krąży opinia, że są najdroższymi orzechami na świecie, czy oznacza to, że mogą sobie na nie pozwolić tylko nieliczni? Faktem jest, że orzechy te nie są tanie, jednak cena dostępnych na polskim rynku ekologicznych macadamia jest porównywalna do bio orzechów pekan czy pistacji.

Macadamia nie są zrywane czy strząsane z drzewa. Orzechy muszą spaść same, dopiero wtedy są dojrzałe, a następnie zbierane. Podobnie postępuje się z orzechami włoskimi.

Odkryj

# BEZGLUTENOWĄ żywność od Amylon

BIO

Z gwarancją pochodzenia oraz smaków



**WKRÓTCE  
W NOWYCH  
OPAKOWANIACH**



**Wybierając  
nasze produkty  
wspierasz  
tradycyjne  
metody produkcji,  
które stosujemy od lat**

- Tylko naturalne składniki
- Identyfikowalność składników i przejrzysta produkcja
- Autentyczne smaki i aromaty
- Wysoka jakość użytych surowców



## MAŚLANE KULKI OWSIANE - BEZ PIECZENIA



🕒 30 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
płatki owsiane bezglutenowe - 200 g  
daktyle - 50 g  
orzechy macadamia - 25 g  
masło klarowane - 50 g  
cukier waniliowy - 20 g  
miód - 1 łyżka  
masło orzechowe - 50 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Masło klarowane należy rozpuścić z cukrem waniliowym i miodem do postaci płynnej. Daktyle oraz orzechy posiekać na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki przełożyć do miski i dokładnie wymieszać. Masa nie będzie się lepiała, dopiero gdy włożysz ją do lodówki i wychłodzi się masło klarowane, a składniki będą się zlepiać.

**KROK 2:** Może to potrwać ok. 15 minut. Musisz sprawdzać, co kilka minut czy składniki lepia się już i możliwe jest uformowanie kulek. Jeżeli masa jest już gotowa, uformuj kulki i przechowuj w lodówce.

*Zdrowie na języku*



## MACADAMIA W KUWERTURZE



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (12 porcji):  
kuwertura gorzka - 200 g  
orzechy macadamia - 12 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Przygotowujemy pojemniki na wlanie czekoladek lub małe foremki do babeczek mini. Kuwerturę rozpuszczamy w kąpeli wodnej, czyli na garnek z gorącą wodą stawiamy mniejszy najlepiej rondel. Wkładamy do niego połamaną kuwerturę i mieszamy do rozpuszczenia czekolady, pod wpływem gorąca.

**KROK 2:** Ciepłą jeszcze kuwerturę wylewamy na spód foremek i możemy lekko przykleić czekoladę do boków pojemniczka. Czekamy chwilę, aż kuwertura zgęstnieje, wkładamy po orzeszku i zalewamy resztą czekolady. Chłodzimy w lodówce lub zamrażalce. W kuwerturze możemy schować również suszone owoce lub inne orzechy.

*Barbara Strużyna*



## JABŁKA POD ORZECHOWĄ KRUSZONKĄ



🕒 30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):

**kruszonka:**  
mąka migdałowa - 80 g  
płatki owsiane bezglutenowe - 70 g  
masło - 50 g  
cukier lub inny słodzik (kokosowy, miód) - 1,5 łyżki  
sól - szczypta  
orzechy macadamia - 1 garść  
**wsad jabłkowy:**  
jabłka - 4 sztuki - po pokrojeniu ok. - 1/2 kg  
cynamon sproszkowany - 1 łyżka  
syrop z agawy lub klonowy lub miód - 2 łyżki  
sok z połowy cytryny .

**do posypania:**  
orzechy macadamia - garść

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Włączamy piekarnik góra-dół 180 °C stopni. Składniki kruszonki oprócz płatków i macadamia wrzucamy do miksera i chwilę miksujemy (nie musi być bardzo gładka), dorzucamy płatki owsiane i garść orzechów i bardzo krótko miksujemy. Jedyną, aby się połączyły lekko składniki. Wkładamy wszystko do woreczka i do zamrażalnika.

**KROK 2:** Jabłka przecinamy na ćwiartki, usuwamy gniazdo nasienne i kroimy w drobną kostkę. Nie obieramy ze skórki. Przekładamy do miseczki i zasypujemy cynamonem i syropem z agawy i mieszamy. Na spód naczynia żaroodpornego wlewamy 3 łyżki wody, przekładamy jabłka, wkładamy do piekarnika i pieczemy ok. 10 minut.

**KROK 3:** Z zamrażalnika wyciągamy schłodzoną masę i kruszymy w palcach (lub jeśli zamarzła siekamy nożem na desce). Otwieramy piekarnik, mieszamy łyżką jabłka i na nie wysypujemy kruszonkę i pieczemy kolejne 15 minut. Na koniec posypujemy całymi lub rozkruszonymi orzechami macadamia.

*Barbara Strużyna*



## CZEKOLADA SUPERFOOD



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (2 porcji):  
kuwertura mleczna lub gorzka 1 tabliczka - 200 g

### nadzienie:

orzechy macadamia - 1 garść  
orzechy pekan - 1 garść  
jagody goji - 1 garść  
morwa biała suszona - 1 garść

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Rozpuszczamy kuwerturę w kąpeli wodnej. Na garnek z gorącą wodą wkładamy mniejszy najlepiej rondel i łamiemy do niego czekoladę, mieszamy łyżką (najlepiej drewnianą), aby szybciej się rozpuściła.

**KROK 2:** Roztopioną kuwerturę wylewamy na papier do pieczenia lub do foremki. Posypujemy orzechami i suszonymi owocami. Odstawiamy do stężenia.

*Barbara Strużyna*



DELIKATNA.BIO

# Zakwasy z buraków zdrowie z każdym łykiem



- nowe etykiety
- sprawdzona jakość
- marka DELIKATNA od twórców ZAKWASOWNI

SPRAWDŹ



PL-EKO-06





## CIASTECZKA Z MACADAMIA, WIŚNIĄ I CZEKOLADĄ



🕒 30 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
orzechy macadamia - 120 g  
masło miękkie - 200 g  
cukier trzcinowy - 40 g  
cukier puder - 40 g  
sól - szczypta  
mąka - 250 g  
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka  
czekolada gorzka 70% - 100 g  
wiśnie liofilizowane lub maliny - 50 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Orzechy makadamia rozdrobnić w blenderze (mają być małe kawałki, ale nie mąka). Czekoladę drobno posiekać. Do misy robota włożyć miękkie masło, cukier puder, cukier trzcinowy i szczyptę soli, utrzeć razem aż masa stanie się kremowa. Dodać mąkę i proszek do pieczenia, utrzeć razem. Dodać rozdrobnione orzechy i czekoladę, wymieszać. Dodać owoce liofilizowane i jeszcze raz delikatnie przemieszać.

**KROK 2:** 2 blachy do pieczenia wyłożyć papierem. Wilgotnymi dłońmi robić małe kulki (wielkości orzecha włoskiego), układać na blasze, a następnie je spłaszczyć. Wstawić do nagrzanego piekarnika do 180 stopni.

**KROK 3:** Piec 12-13 minut. Odstawić do całkowitego ostygnięcia na kratce.

**KROK 4:** Ciasteczka są kruche i pyszne. Wszystkie smaki doskonale ze sobą współgrają, lekko słone i kruche orzechy, kwaskowate owoce, słodycz i gorzka czekolada, rozkosz dla podniebienia.

Nikita



## TARTA MAKOWA



🕒 60 min

**SKŁADNIKI** (1 tarta):  
herbatniki - 1 opakowanie  
mak - 60 g  
ser ricotta - 1 opakowanie  
orzechy macadamia - 10 szt.  
rum - 25 ml  
cukier trzcinowy lub ksylitol - 3 łyżki  
płatki migdałowe - 1 garść  
mleko - 1 szklanka  
ciepłe mleko - 50 ml  
agar - 3 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Mak namaczamy na noc w szklance mleka. Następnego dnia gotujemy go ok. 30 minut w mleku, w którym się moczył. Odsączamy na gęstym sicie lub sicie wyłożonym gazą (złożoną dwa lub trzy razy) następnie raz mielimy.

**KROK 2:** Herbatniki bardzo drobno rozkruszamy. Płatki migdałowe prażymy na patelni i odstawiamy do wystygnięcia. 50 ml mleka mieszamy z rumem i zalewamy herbatniki. Za pomocą łyżki mieszamy na jednolitą masę, którą wykładamy formę do tarty.

**KROK 3:** Orzechy macadamia obieramy i rozkruszamy na drobne kawałki. W miarę równomiernie posypujemy spód tarty.

**KROK 4:** Ricottę przekładamy do miski, dodajemy mak, cukier trzcinowy i mieszamy. Agar rozpuszczamy w 50 ml gorącej wody. Dodajemy do masy serowej i miksujemy. Masą wylewamy formę do tarty. Całość posypujemy prażonymi płatkami migdałowymi i wstawiamy do lodówki na min. 2 godziny.

My chcemy jeść



## MINI TORCIK RÓŻANO - KASZTANOWY



🕒 90 min

**SKŁADNIKI** (6 porcji):

### biszkopt:

jaja - 2 szt.  
mąka jaglana lub ryżowa - 2 łyżki  
mąka ziemniaczana - 2 łyżki  
cukier - 1/4 szklanki  
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1/2 łyżeczki

### galaretka różana:

syrop z płatków dzikiej róży - 50 ml  
płatki róży uciране - 1 łyżka  
woda - 200 ml  
żelatyna - 1,5 łyżeczki

### do nasączenia:

likier różany, sok z cytryny - po 1 łyżce

### do posmarowania biszkoptu:

płatki róży uciране - 1 łyżka

### masa:

śmietanka 30% - 150 ml  
serek mascarpone - 250 g  
krem z kasztanów - 3-4 łyżki  
cukier z prawdziwą wanilią - 1 łyżeczka  
**na biszkopt do wyłożenia:** krem z kasztanów  
**dekoracja:** płatki róży suszone i uciране, orzechy macadamia, mięta trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1 (biszkopt):** Całe jajka dobrze ubić z cukrem, około 5 minut. Dodawać po łyżce mąki wymieszanej z proszkiem i delikatnie wymieszać, nie miksować. Wstawić do piekarnika i piec w temperaturze ok. 180 stopni 15-20 minut. Po upieczeniu odstawić do ostygnięcia. Biszkopt przekroić na pół. Dół nasączyć likierem różanym wymieszanym z sokiem cytrynowym, posmarować cienko uciaranymi płatkami róży.

**KROK 2 (galaretka różana):** zagotować wodę z syropem różanym, dodać żelatynę i dokładnie wymieszać, dodać płatki różane, ponownie wymieszać i pozostawić do ostudzenia i częściowego zagełszczenia. Tężejącą galaretkę wyłożyć na biszkopt.

**KROK 3 (masa):** śmietanę ubić z cukrem waniliowym, dodawać po łyżce serka mascarpone i kremu z kasztanów, ubijać do uzyskania puszystego kremu.

**KROK 4:** Na galaretkę różaną wyłożyć 1/3 masy śmietanowo - kasztanowej, przykryć drugą połową biszkoptu. Na środku górnego biszkoptu rozsmarować 1 łyżkę kremu kasztanowego. Na górę i boki wyłożyć pozostałą masę śmietanowo - kasztanową i równomiernie rozprowadzić. Udekorować. U mnie dekoracja to suszone płatki dzikiej róży, płatki uciране, orzechy macadamia i mięta. Torcik schować do lodówki do schłodzenia. Kroić na kawałki i podawać.

Nikita





**THE BRIDGE**  
LA FAMIGLIA ORGANIC



**OTO TWOJA  
WEGE KAWA:**

Rozkoszuj się energią  
espresso w tej mieszance  
kawy arabskiej, migdałów,  
ryżu i wody źródlanej -  
bez dodatku cukru.

[thebridgebio.com](http://thebridgebio.com)

**COFFEE**  
*me* **UP**



# BEUTELSBACHER

## *Jakość i tradycja...*

...towarzyszą tej rodzinnej firmie od 1936 roku. Współpraca z zaufanymi rolnikami sprowadza się do powstania tych naturalnych, delikatnych w smaku soków.

Źródło  
witamin  
A, C



Poznaj producenta:



vegan



# Jak wzmacniać odporność u dzieci? cz. I

Jesień to czas spadających liści i kasztanów, chłodnych i deszczowych dni oraz sezon wzmożonych infekcji, przeziębień i innych nieprzyjemnych dolegliwości. Chorujemy wszyscy, a szczególnie nasze maluchy, ponieważ ich organizm nie wytworzył jeszcze odpowiednio silnej bariery ochronnej.

Co zrobić, aby dzieci chorowały zdecydowanie rzadziej? Jak wyposażyć je w skuteczny oręż do walki z chorobami?

## Dieta na odporność

Podstawą budowania naturalnej odporności dziecka jest zbilansowana i zróżnicowana dieta. Posiłki powinny być jedzone regularnie o stałych porach w ciągu dnia. Najlepiej, aby dziecko spożywało 5 posiłków w odstępach trwających trzy lub cztery godziny. Zapewni to lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych oraz będzie sprzyjać rozwojowi nie tylko odporności, ale także sprawności umysłowej i fizycznej.

### Codzienny dziecięcy jadłospis powinien obfitować w:

#### WARZYWA I OWOCE

Duża ilość różnokolorowych roślin (z przewagą warzyw nad owocami) - przede wszystkim dynia, marchewka, ziemniaki, cukinia, brokuły, buraki, brukselka, pomidory, groszek zielony, papryka czerwona, szpinak, jarmuż, kapusta, jabłko, gruszka, morela, brzoszkwinia, cytryna, czarna porzeczka, banany, borówki, maliny, pomarańcze, truskawki, grejpfruty, kiwi, mango. Produkty te stanowią główne źródło ważnych dla wzmacniania odporności witamin (przede wszystkim witaminy C,  $\beta$ -karotenu, folianów), składników mineralnych (żelazo, cynk, selen), błonnika pokarmowego oraz naturalnych przeciwutleniaczy (antyoksydantów), które usuwają szkodliwe dla organizmu wolne rodniki. Warzywa i owoce warto podawać w formie posiłków lub przekąsek kilka razy dziennie – najlepiej na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie zachowują najwyższą wartość odżywczą. Idealne będą na przykład przekąski owocowe lub owocowo-warzywne w postaci musów. Jest to atrakcyjna forma zdrowego posiłku, który może być przygotowany samodzielnie przez rodzica w domu lub też można kupić gotowe musy w tubkach. Pamiętajmy, aby wybierać te bez dodatku cukrów, wyprodukowane w 100 % z owoców i warzyw.

#### PRODUKTY ZBOŻOWE

Kasze i kaszki, płatki (owsiane, jaglane, jęczmieniane, żytnie, orkiszowe), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste i pieczywo pełnoziarniste. Produkty zbożowe dostarczają węglowodany złożone i są doskonałym źródłem energii potrzebnej dziecku. Zawierają także witaminy z grupy B, składniki mineralne (np. magnez, cynk, żelazo) i błonnik pokarmowy wspomagający pracę układu pokarmowego.

#### PRODUKTY MLECZNE

Mleko, twarogi, sery i serki, oraz najważniejsze w tej grupie, napoje mleczne fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanki (naturalne probiotyki mające bardzo korzystny wpływ na zdrowie i odporność), produkty mleczne wyprodukowane z mleka koziego. Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia – składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów. Produkty te zawierają również pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne.

#### JAJA

Ze względu na ich niezwykle cenny skład: białko, lecytynę, cholinę, witaminę B6, B12, A, D, E, foliany, żelazo, cynk, fosfor, jod oraz karotenoidy (zeaksantynę i luteinę).

#### CHUDE MIĘSO

Z piersi kurczaka, indyka, królika. Warto pamiętać, że mięso jest źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza, które pełni ważną rolę m.in. w tworzeniu składników krwi. Nie wybierajmy produktów mięsnych przetworzonych, bowiem ich nadmierne spożycie nie jest korzystne dla zdrowia i budowania odporności naszych pociech.



## RYBY

Przed wszystkim ryby morskie np. sardynka, śledź oraz ryby o łagodniejszym smaku: dorsz, mintaj, łosoś. Produkty rybne należy podawać dziecku przynajmniej dwa razy w tygodniu. Zawierają one cenne wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, które wzmacniają odpowiedź immunologiczną oraz odgrywają zasadniczą rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Ryby morskie są również doskonałym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu. Należy zwrócić uwagę, aby ryby pochodziły z hodowli ekologicznych lub z certyfikowanych połowów, które nie są przeprowadzane w rabunkowy i niekorzystny dla środowiska wodnego sposób.

## PRODUKTY STRĄCZKOWE

Soja, fasola, soczewica, ciecierzycza, bób, groch. Nasiona roślin strączkowych są dobrym źródłem błonnika i białka. Zawierają również minerały takie jak żelazo, wapń i cynk. Strączkowe są doskonałą alternatywą dla mięs. Jeśli dziecko powyżej 3 roku życia dobrze toleruje strączki możemy niewielkimi porcjami wkomponowywać je do posiłków np. w postaci past kanapkowych, jako dodatek do zup czy pieczonych kotlecików.

## OLIWY, OLEJE, MASŁO, MASŁO GHEE

Tłuszcze są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i odgrywają znaczącą rolę w żywieniu dziecka. Spożywanie oliw, olejów, masła czy masła ghee wspiera rozwój i funkcjonowanie układu odpornościowego oraz układu nerwowego dzieci. Oleje i oliwy można podawać zarówno niemowlętom jak i starszym dzieciom na wiele sposobów, np. bezpośrednio na łyżeczce, w zupach, w kaszkach, w budyniach, w pesto, na kanapce, z warzywami. Oleje roślinne są najbogatszym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Należy pamiętać, że oleje tłoczone na zimno można spożywać wyłącznie na surowo, jako doskonały dodatek do surówek i sałatek warzywnych. Warto wybierać oleje z wysoką zawartością kwasów tłuszczowych omega-3 – np. olej lniany czy rzepakowy. W celu złagodzenia smaku można je wymieszać z olejem słonecznikowym, charakteryzującym się wysoką zawartością witaminy E i kwasów tłuszczowych omega-9. Ważną rolę w budowaniu odporności dziecięcej odgrywa odpowiednia ilość spożywanej wody, suplementacja witaminą D3, oraz wspieranie flory bakteryjnej jelit.

Duże znaczenie ma również higiena, sen, odpoczynek i rekreacja na świeżym powietrzu o której szczególnie będziemy pisać w kolejnych częściach.

*Kamila Koźniewska - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet*



## DUŻO WARZYW, MAŁO MIĘSA



40 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

dynia hokkaido - 1/2 szt.  
cukinie małe - 2 szt.  
pierś kurczaka - 1/2 szt.  
pieczarki - 4 szt.  
rozmaryn świeży - gałązka - 1 szt.  
tymianek świeży - gałązki kilka  
czosnek - 1 ząbek  
cebula - 1 szt.  
natka pietruszki - trochę  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku  
oliwa / masło klarowane - ghee / olej do gotowania i smażenia - trochę  
pomidorki koktajlowe - kilka szt.  
imbir kłacz (opcjonalnie) - 1 i 1/2 cm  
kurkuma (opcjonalnie) - 1 szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej lub masło klarowane i dusimy cebulkę pokrojoną w kostkę, gdy lekko zmięknie, dokładamy mięso i dusimy.

**KROK 2:** Dynię hokkaido kroimy na kawałki (nie musimy tej dyni obierać ze skórki, jedynie wydłubujemy pestki). Cukinię myjemy i kroimy w plasterki. Pieczarki - obieramy kapelusze ze skórki i kroimy w ćwiartki. Ucinamy 1,5 cm kłacza imbiru, obieramy z zewnętrznej skórki i kroimy w plastry lub ściery na tarce.

**KROK 3:** Po 5 minutach duszenia mięsa, dokładamy pieczarki, dynię, następnie cukinię, solimy i pieprzymy, dokładamy gałązki tymianku i rozmarynu, ewentualnie szczyptę kurkumy. Dokładamy imbir (jeśli lubimy ostrzejszy smak dodajemy w starej postaci). Dusimy wszystko pod przykryciem do miękkości warzyw ok. 10 - 15 min, w razie potrzeby na każdym etapie podlewamy wodą (ewentualnie wywarem warzywnym lub rosółem). Pod koniec duszenia dodajemy czosnek rozgnieciony przez praszkę. Dusimy do 5 minut. Gdyby sos był zbyt gęsty, to możemy dodać odrobinę passaty pomidorowej.

**KROK 4:** Wykładamy na talerze i dokładamy pomidorki koktajlowe przekrojone na pół. Posypujemy natką pietruszki. Dodajemy ugotowany makaron bezglutenowy dla dzieci.

*Barbara Strużyńska*



## Polecamy!

**MASŁO KLAROWANE  
GHEE BIO  
- BIO PLANET**

# Przekąski dla dzieci, ekologiczne z natury



z wanilią  
Bourbon



słodzone  
syropem  
z agawy

demeter



MOGLi Naturkost GmbH | 12099 Berlin  
mogli.de | DE-ÖKO-007



**MOGLi**  
GROW WILD



## DESKA WARZYW - SZKIELETOR I ZUPA Z NIEGO



55 min

### SKŁADNIKI (1 porcja): warzywa ze szkieletora:

kalafior - 1/2 szt.  
brukselka - 10 szt.  
marchew - 2 szt.  
pietruszka - 1 szt.  
czosnek - 3 ząbki  
cebula - 1 szt.  
fasolka żółta - garść  
pomidorki koktajlowe - kilka

### dotatkowo:

ziemniaki - 4 szt.  
liść laurowy - 2 szt.  
ziele angielskie - 2 szt.  
koperek - trochę  
wywar warzywny - 1 litr  
śmietanka roślinna - 150 ml  
papryczka bird's eye - 1 szt.



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Na początku układamy szkieletora z warzyw, potem możemy przygotować z niego pyszną zupę.

**KROK 2:** Na początku gotujemy (w 2 litrach wody) fasolkę, brukselkę, pietruszkę i marchewkę. Dorzucamy liść laurowy i ziele angielskie, czosnek, cebulę, papryczkę (ja daję bez nasionek) oraz 1/2 łyżeczkę soli. Gotujemy ok. 10 minut i dorzucamy ziemniaki, gotujemy 5 minut i dorzucamy kalafiory, tak aby gotowały się nie dłużej niż 15 minut. Na koniec gotowania do zupy dodajemy wywar (może już być gorący) sparzone i obrane ze skórki pomidorki koktajlowe. Możemy je przekroić na pół. Jeśli chcemy możemy zupę zabielić śmietaną. Na koniec dodajemy posiekany koperek.

### WARTO WIEDZIEĆ:

Nic nie marnujemy i jak już powstanie deska warzyw w kształcie szkieletora ku uciechu dzieci, to potem trzeba wykorzystać wszystkie składniki. Rukola i papryczki z cebulką poszły do sałaty z dressingiem. Pozostałe części trafiły do zupy warzywniej. I tak zostały zjedzone portki i głowa szkieletora, a trudno wcześniej było mi ich namówić do zjedzenia warzyw tego typu.

Barbara Strużyna



**Rabenhorst**  
THE VERY BEST FOR YOU.

**SOKI JAKOŚCI PREMIUM,  
KTÓRE DOSTARCZAJĄ  
TWOJEMU ORGANIZMOWI  
TEGO, CO POTRZEBUJE  
NAJBARDZIEJ.**



REGENERACJA ANTYOKSYDANT ODPORNOŚĆ



Poznaj nas!



DE-ÖKO-005  
ROLNICTWO UE/  
SPOŻYCIE





## PULPETY Z INDYKA I KOMOSY RYŻOWEJ BLW



30 min

### SKŁADNIKI (5 porcji):

mięso mielone z indyka - 500 g  
kaszka jaglana lub z komosy ryżowej (bezglutenowa) - 4 łyżki  
cebula - 2 szt.  
jajko - 1 szt.  
marchewka drobno starta - 1 szt.  
majeranek - 2 łyżeczki  
sól - 2 łyżeczki  
czosnek suszony - 1 łyżeczka  
koncentrat pomidorowy - 200 g  
cebula do sosu - 1 szt.  
ząbek czosnku - 1 szt.  
oregano - 1 łyżeczka  
sól do smaku  
oliwa - 4 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Najpierw do miski wrzucamy mięso, dodajemy startą lub posiekaną w blenderze cebulę i marchewkę, jajko, przyprawy, kaszkę. Następnie wyrabiamy masę, aż wszystkie składniki dobrze potączą się. Potem odrywamy kawałki masy i formujemy małe klopsiki (mi wyszło 30 szt.), układamy na desce.

**KROK 2:** Następnie drugą cebulę siekamy drobno i podsmażamy na oleju. Potem dodajemy koncentrat pomidorowy rozpuszczony w 1-1,5 szklance wody, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy, zagotowujemy. Zmniejszamy grzanie. Następnie do sosu wrzucamy delikatnie klopsiki jeden obok drugiego dookoła.

**KROK 3:** Przykrywamy przykrywką i zostawiamy na wolnym ogniu, by gotowały się 15 - 20 min.

*Dorota Rozbicka*

**Balviten**  
gluten free

WYJĄTKOWE CHLEBY  
DLA CIEBIE!

SPRÓBUJ JUŻ DZIŚ I CIESZ SIĘ JAKOŚCIĄ  
ORAZ PYSZNYM SMAKIEM



[www.balviten.com](http://www.balviten.com)



**Jasny**  
Delikatny i puszysty.

**Wieloziarnisty**  
Pełen smaku i wartości  
odżywczych.

**Ciemny 7 ziaren**  
Bogaty w różnorodne  
ziarna.



## SAŁATKA Z KALAFIORA, MARCHWI, PIETRUSZKI I POMIDORA



30 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

kalafior - 1/2 szt.  
marchewka - 3 szt.  
pietruszką - 1 szt.  
pomidor - 1-2 szt.  
natka pietruszki do dekoracji trochę  
olej z orzechów włoskich - 4 łyżeczki  
sól morską, pieprz czarny mielony - do smaku



## Polecamy!

**SÓL MORSKA  
DROBNO MIELONA  
- CRYSTALLINE PLANET**

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kalafior ugotować w osolonej wodzie al dente. Marchew, pietruszkę obrać, opłukać, pokroić w wstążki. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki pokroić w kostkę. Natkę pietruszki umyć, posiekać. Kalafior wyjąć z wody i z pozostałymi warzywami włożyć do półmiska, posypać natką pietruszki, przyprawić solą i pieprzem, polać oliwą z orzechów, delikatnie wymieszać.

*Tylko z Natury*



## KOPYTKA Z BATATÓW DLA DZIECI



10 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

bataty - 500 g  
jajko - 1 szt.  
skrobia z tapioki - 2 łyżki  
mąka orkiszowa - 1 szklanka  
sól - do smaku

## Polecamy!

**TAPIOKA (SKROBIA Z MA-  
NIOKU) BEZGLUTENOWA BIO  
- BIO PLANET**



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Najpierw ugotowane lub upieczone bataty studzimy. Następnie je obieramy ze skórki i przeciskamy przez praskę do ziemniaków (można też zmiksować lub dobrze rozetrzeć widelcem). Do rozdrobionych batatów dodajemy pozostałe składniki jajko, sól, mąki. Mieszymy wszystko i wyrabiamy ciasto. Następnie ciasto rozwałkowujemy na blacie oprószonym mąką. Wycinamy kopytkę za pomocą foremek do ciastek. Potem wrzucamy na osolony wrzątek, od momentu, kiedy wypłyną gotujemy 2-3 minuty. Finalnie podajemy z masłem lub oprószone cynamonem.

*Dorota Rozbicka*

**NOWOŚĆ!**

**HORIZON**  
SINCE 1978



Poznaj  
producenta:



Krem z orzechów pekan bezglutenowy bio 175 g



Krem z pistacji bezglutenowy bio 175 g



## KOKTAJL Z TRUSKAWEK, BANANA I BURAKÓW



🕒 10 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

surowy burak czerwony mały, dojrzały banan - po 1 szt.  
truskawki lub inne owoce sezonowe (pozbawione pestek) - 1 szklanka  
miód - do smaku  
sok pomarańczowy - 1 filiżanka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraczka i owoce umyj, obierz, wyjmij pestki (jeśli mają) i przełóż do miksera, dodaj sok pomarańczowy (jabłkowy lub gruszkowy) i zmiksuj na gładki koktajl. W razie potrzeby dosłodzenia dodaj miód. Miód podajemy dzieciom powyżej 1 roku życia.

*FioletoweAparaty*

## CZEKOLADOWY BUDYŃ JAGLANY



🕒 20 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

sucha kasza jaglana - 1 szklanka  
mleko roślinne, u mnie jaglane - 2 i 1/2 szklanki  
suszone daktyle - 10 szt.  
tabliczka czekolady z zaw. kakao min. 70% - 1 szt.

kakao - 1 łyżka  
nasiona z 1 laski wanilii  
ulubione świeże owoce  
i bakalie - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do namoczenia na ok. 15 minut. Kaszę jaglaną płuczemy na sicie pod zimną bieżącą wodą, przelewamy wrzątkiem i ponownie płuczemy zimną wodą. Wsypujemy do garnka i zalewamy 2 szklankami mleka. Gotujemy pod przykryciem, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka. Odlewamy wodę z daktyli i miksujemy. Dodajemy kaszę jaglaną i ponownie miksujemy całość na gładki krem. Czekoladę łamiemy na mniejsze kawałki i rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Do masy jaglanej dodajemy rozpuszczoną czekoladę, kakao, nasionna wanilii, pozostałe mleko. Mieszamy łyżką, aż wszystkie składniki się połączą. Przekładamy do pucharków, miseczek, lub szklanek, dekorujemy owocami i bakaliami. Wkładamy do lodówki na kilka godzin lub zjadamy od razu.

*wegeweda*



  
Poznaj producenta

  
DOLINA CZERSKA

  
100% SOK  
TŁOCZONY  
Z OWOCÓW

**i like BIO**



# KASZKI ekologiczne

- IDEALNY WYBÓR NA ŚNIADANIE
- LEKKOSTRAWNE I DELIKATNE  
DLA ŻOŁĄDKA
- W PEŁNI NATURALNY SMAK



Poznaj nas

KASZKA IDEALNA, KTÓRA  
SMAKUJE ZARÓWNO NA  
SŁODKO, JAK I NA SŁONO.





# Kaszki zbożowe

Kaszki odgrywają ważną rolę w żywieniu niemowląt i małych dzieci, zaraz po mleku matki, ale mogą być spożywane także przez młodzież, osoby dorosłe i w starszym wieku. Kaszki są szczególnie polecane osobom, które mają problem z gryzieniem (osoby starsze, po zabiegach dentystycznych) i będącym na diecie lekkostrawnej.

## DLACZEGO KASZKI SĄ JEDNYM Z PIERWSZYCH POKARMÓW PRZYJMOWANYCH PRZEZ DZIECI? KIEDY JE WPROWADZĄC?

Uważa się, że zaraz po mleku matki do jadłospisu niemowlaka powinno wprowadzać się kaszki, jako jeden z pierwszych stałych pokarmów. Kaszki są lekkostrawne, delikatne i odżywcze. To doskonałe źródło energii, białka, błonnika i węglowodanów złożonych, które z powodzeniem zastąpią porcję mleka w codziennym menu dziecka. Chociaż niektóre kaszki zawierają alergen – gluten, zaleca się, aby podawać je już po ukończeniu 4. miesiąca. Pierwszą kaszkę można podać w 5 miesiącu, jeśli dziecko karmione jest mlekiem modyfikowanym. W przypadku karmienia piersią zaleca się, aby kaszkę podać dopiero w 6 miesiącu. Na etykietach kaszek możemy znaleźć informacje odnośnie do przeznaczenia kaszek dla dzieci w określonym wieku, np. po 4., 6., 8. lub 10. miesiącu.

## JAKA KASZKA NAJLEPSZA?

Zaleca się, aby pierwsza kaszka była jednoskładnikowa, bez wyraźnego smaku, bez dodatku cukrów i owoców, o gładkiej konsystencji, pozbawionej grudek i cząstek, aby zapobiec zadławieniu. Po podaniu kaszki należy obserwować reakcję dziecka i stopniowo podawać inne kaszki pod względem smaku, zapachu i tekstury. Dziecku można podawać kaszki z różnych rodzajów zbóż, aby dieta była bardziej urozmaicona. Ważne jest, aby nie podawać kilku produktów w zbyt krótkim czasie. Dziecko ma czas, aby poznać nowe smaki a rodzic zaobserwować jak maluch reaguje na nowy posiłek.

Wybierając kaszki powinniśmy kierować się składem produktu, sposobem wytworzenia, pochodzeniem i oznaczeniami informującymi nas o tym, że produkt jest przeznaczony dla dziecka w danym okresie jego życia.

Niestety wiele kaszek dostępnych na sklepowych półkach zawiera niezdrowe dodatki np. cukier. Istotne jest, aby zbyt szybko nie wprowadzać cukru do diety dziecka, aby mogło poznać naturalny smak wszystkich potraw i wykształcić dobre nawyki żywieniowe.

W zależności od sposobu przetworzenia, wyróżnia się kaszki wymagające gotowania i kaszki typu instant. Kaszki błyskawiczne nie wymagają gotowania i są szybkie do przygotowania. Wystarczy do gorącej wody lub wody z mlekiem o temp. powyżej 50 °C wsypać kaszkę, zamieszać, poczekać aż napęcznieje i przestygnie do temp. ok. 37 °C i jest gotowa do spożycia. Zależnie od instrukcji na opakowaniu, kaszkę można też gotować ok. 3 – 5 minut na małym ogniu, wystudzić i podawać dziecku. Tak przygotowane kaszki można wzbogacić o cenne składniki poprzez dodatek proszków lub soków owocowych/warzywnych bogatych w witaminę C (witamina C ułatwia wchłanianie żelaza; dodatek soku lub proszku nadaje smak i barwę kaszkom) oraz olejów roślinnych (rzepakowy, słonecznikowy) bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe. Istotne jest także wzbogacanie kaszek w witaminy z grupy B (zwłaszcza B1-tiamina), wit. A i D, które odgrywają ważną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka. Dla najbardziej wymagających mam powstały kaszki bio dla dzieci w jakości Demeter.

## RODZAJE KASZEK

Kaszki powstają w wyniku przemiału ziaren zbóż, najlepiej pełnoziarniste (pszenica, owies, proso, orkisz, ryż, kukurydza). Mogą być jednoskładnikowe lub wieloskładnikowe, wyprodukowane z kilku rodzajów zbóż.

**Kasza manna** – otrzymywana z ziaren pszenicy, o drobnej granulacji i białym kremowym zabarwieniu. Charakteryzuje się delikatnym smakiem, jest lekkostrawna i zawiera gluten. Jest dobrym źródłem potasu, żelaza, magnezu, miedzi, cynku i witamin z grupy B.

**Kaszka orkiszowa** – wytwarzana z ziarna pszenicy orkisz, o delikatnym, lekko orzechowym smaku i kremowym zabarwieniu. Jest dobrym źródłem białka, węglowodanów, nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin A, E i z grupy B oraz składników mineralnych (żelazo, magnez, fosfor, wapń). Gluten zawarty w kaszce orkiszowej jest lepiej tolerowany niż gluten w kaszce z pszenicy zwykłej.

**Kaszka owsiana** – otrzymywana z ziaren owsa, o lekko kremowym zabarwieniu i delikatnym smaku. Jest dobrym źródłem białka, zdrowych kwasów tłuszczowych (zawiera go nawet trzykrotnie więcej niż inne kaszki), antyoksydantów, błonnika rozpuszczalnego – beta glukanu, witamin z grupy B, potasu, magnezu, fosforu, wapnia, miedzi.

**Kaszka ryżowa** – otrzymywana z ziaren ryżu, o białym zabarwieniu, naturalnie bezglutenowa. Jest źródłem węglowodanów złożonych, białka, błonnika, witamin z grupy B, magnezu, żelaza, potasu, fosforu, miedzi, seleniu i cynku.

**Kaszka jaglana** – wytwarzana z prosa, lekkostrawna i bezglutenowa, o jasnożółtej barwie. Jest źródłem białka, magnezu, żelaza, potasu, krzemu, witamin z grupy B i kwasu foliowego.

**Kaszka kukurydziana** – otrzymywana z obłuszczonego ziarna kukurydzy, o żółtej barwie. Charakteryzuje się delikatnym smakiem, jest naturalnie bezglutenowa i lekkostrawna. Dostarcza węglowodanów złożonych (skrobia), miedzi, seleniu, witamin z grupy B, karotenoidów.

## KASZKI W JAKOŚCI DEMETER DLA WYMAGAJĄCYCH MAM

Demeter jest znakiem jakości żywności, przyznawanym produktom wyprodukowanym metodami ekologicznymi w gospodarstwach biodynamicznych. Kupując żywność oznaczoną tym znakiem mamy pewność, że została wytworzona zgodnie z najwyższymi standardami jakości, bardziej rygorystycznymi w porównaniu z przepisami unijnymi regulującymi produkcję ekologiczną. W przetwórstwie żywności opartej na standardach Demeter stosuje się metody umożliwiające zachowanie pełnej wartości odżywczej surowców rolnych. Niedopuszczalne są procesy takie jak: sterylizacja i homogenizacja mleka oraz stosowanie większości dodatków do żywności (np. kwas cytrynowy, preparaty enzymatyczne). Dopuszcza się stosowanie jedynie 13 naturalnych dodatków (ekstrakty, wyciągi roślinne).

Kaszki posiadające certyfikat Demeter są produktami naturalnymi, niskoprzetworzonymi oraz wyprodukowanymi z przestrzeganiem najwyższych standardów, w sposób zrównoważony i przyjazny środowisku.

*Marta Kowalska - Departament Jakości Bio Planet S.A.*



## PLACKI Z KASZKI MANNY BLW



25 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
mleko - 1 szklanka  
dojrzały banan - 1 szt.  
kaszka manna - 5 łyżek  
jajko - 1 szt.  
olej kokosowy - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zaczynamy od nastawienia mleka na grzanie. W tym czasie banana obieramy, rozniciamy widelcem i dodajemy do mleka. Następnie do gotującego się mleka wsypujemy kaszkę. Jeszcze chwilę mieszamy i gotujemy. Potem kaszkę zostawiamy do wystudzenia. Następnie do przestygłej kaszki wbijamy jajko i mieszamy wszystko dokładnie. Potem na rozgrzaną patelnię z niewielką ilością oleju układamy łyżką masę formując plackuszki. Smażymy na złoto z obu stron.

*Dorota Rozbicka*



## PLACUSZKI DLA NIEJADKA



30 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
mąka orkiszowa - 5 łyżek  
jajko - 1 szt.  
dojrzały banan - 0,5 szt.  
woda - 170 ml  
mleko modyfikowane / mleko w proszku - 8 łyżeczek  
olej kokosowy - trochę  
owoc granatu - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do kielicha blendera wlewamy wodę. Następnie dodajemy banana, jajko, mąkę oraz proszek mleka modyfikowanego. Wszystko miksujemy na gładką konsystencję. Rozgrzewamy patelnię (najlepiej taką z powłoką nieprzywierającą) i jeśli trzeba smarujemy ją odrobiną oleju kokosowego. Na patelnię wlewamy porcję ciasta formując placuszki. Piec pół minuty z każdej strony na złoty kolor. Podawać po przestygnięciu z pestkami owocu granatu.

*Dorota Rozbicka*



## NALEŚNIKI BEZGLUTENOWE Z KASZKI JAGLANEJ



30 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
**ciasto naleśnikowe:**  
kaszka jaglana - 15 łyżek  
mleko bez laktozy - 500 ml  
jaja - 3 szt.

sól - szczypta  
olej do ciasta i do smażenia - trochę  
proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki

### dodatki np:

jogurt po dwie łyżki na naleśnika  
cukier waniliowy mała - 1 torebka  
**owoce:** maliny, banany, mandarynki trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** W wysokim naczyniu z dzióbkiem miksujemy na wolnych obrotach mleko, roztrzepane jajka i kaszkę jaglaną ze szczyptą soli i proszkiem do pieczenia. Odstawiamy na 10 minut.

**KROK 2:** Rozgrzewamy olej na patelni i wlewamy trochę ciasta, tak aby wyszedł nam cienki naleśnik. Przed każdym wylaniem ciasta na patelnię należy zmiksować ciasto, bo się rozwarstwia na część mleczną i kaszkową. Włączyć również niewielką ilość oleju na patelnię.

**KROK 3:** Naleśniki smarujemy jogurtem lub serkiem posypujemy cukrem waniliowym, składamy wg uznania w trójkąt lub rulon i zdobimy świeżymi owocami i lub musem malinowym.

*Paulaa*



## SUFLET Z KASZĄ MANNA



25 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

jaja - 4 szt.  
sól - szczypta  
masło do wysmarowania foremek porcelanowych (kokilki) - trochę  
mleko - 20 g  
olej - 10 g  
kaszka manna - 20 g  
cukier trzcinowy - 40 g  
ocet - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Rozdzielić białka od żółtek. Ubić bezę z białek na cukrze na koniec dodać ocet i przemieszać. W oddzielnej misce zmieszać mokre składniki: żółtko, mleko i olej, dodać kaszkę i zmieszać.

**KROK 2:** Dodać powoli bezę do masy (najpierw 1/3 bezy łączyć z masą dokładniej, a potem resztę bezy i mieszać już bardzo krótko). Przekładać do foremek wysmarowanych masłem i wysypanych kaszą manną, na wysokość 3/4 pojemniczka. Piec ok. 10 minut do zbrązowienia w temperaturze 180 stopni.

**KROK 3:** Souflet podajemy z musem z owoców sezonowych lub mrożonych, doskonale smakuje z jogurtem lub startą czekoladą.

**KROK 4:** Souflet podaje się na gorąco, jeśli chcemy podać go dziecku poczekajmy, aż ostygnie.

*Barbara Strużyna*



# Kuchnia pełna smaków zamknięta w szklanych słoiczkach!



Szklane opakowania naszych przypraw to gwarancja świeżości na długi okres!

PIĘĆ  PRZEMIAN®



## KASZKOWIEC CZEKOLADOWY



25 min +

### SKŁADNIKI (1 porcja):

mleko - 500 ml  
herbatniki - 150 g  
masło - 200 g  
kaszka jaglana - 1 szklanka  
cukier waniliowy - 1 łyżeczka  
kakao - 3 łyżki  
cukier - 0,5 szklanki

### polewa:

czekolada deserowa / gorzka - 75 g  
masło - 50 g  
mleko - 50 ml

### do posypania:

wiórki kokosowe, płatki migdałowe, plastry kokosowe

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do garnka wlewamy mleko, dodajemy masło, cukier, cukier waniliowy, kakao. Gdy masło się rozpuści, a mleko zacznie gotować wsypujemy po woli kaszkę cały czas mieszając. Gotujemy przez około 5 minut, ciągle mieszając. Między czasie wykładamy spód blachy herbatnikami. Blacha o wymiarach ok. 20 x 20 cm.

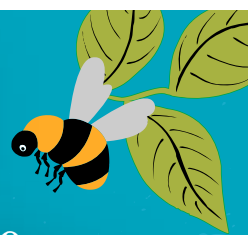
**KROK 2:** Na herbatniki wykładamy gotową ciepłą kaszkę i przykrywamy herbatnikami. W garnuszku rozpuszczamy masło i czekoladę oraz mleko. Rozpuszczoną czekoladą, polewamy herbatniki, tym samym tworząc końcową warstwę. Posypujemy wiórkami, plasterkami kokosa i płatkami migdałowymi.

**KROK 3:** Wystudzone ciasto chowamy do lodówki, najlepiej smakują następnego dnia.

*Paulina Jasińska*

**CLIPPER®**  
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

PODOBNO SZUKASZ HERBATY, KTÓRA JEST  
FAIRTRADE, ALE TEŻ NATURALNA I PYSZNA



100 % Ekologiczne

Biodegradowalne  
opakowanie z recyklingu

Indywidualnie  
pakowane,  
niebielone  
torebki

Poznaj  
producenta:



#1 herbat  
organicznych  
fairtrade  
w Wielkiej Brytanii







## SEZAMOWE CIASTECZKA Z KASZEK DLA DZIECI I EKSPANDOWANYM RYŻEM

wege

🕒 30 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
 kaszka owsiana - 150 g  
 kaszka ryżowa - 150 g  
 cukier trzcinowy brązowy - szklanka  
 sezam biały niełuskany - szklanka  
 ryż brązowy ekspandowany - 1 garść  
 otręby żytnie - 1/4 szklanki  
 jaja - 4 szt.  
 masło - 200 g  
 śmietana kremowa 30 % tłuszczu - 150 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Wszystkie suche składniki wsypujemy do miski i mieszamy, następnie dodajemy jaja, masło oraz śmietanę.

**KROK 2:** Wyrabiamy ciasto do połączenia składników, powinno odchodzić od dłoni. Jeśli ciasto wychodzi zbyt sypkie możemy dodać więcej masła lub jajko.

**KROK 3:** Formujemy z ciasta małe kuleczki o średnicy 2-3 cm, następnie spłaszczamy i wykładamy na papierze do pieczenia ułożonym na blaszce.

**KROK 4:** Pieczemy w temperaturze 180 stopni (termoobieg) do złotego koloru (ok. 15 minut).

*Katarzyna Malewska*



*Poznaj nasze  
BIO produkty*

**Z SYROPEM  
DAKTYLOWYM**

**BEZ ALERGENÓW**

**SŁODZONE MIODEM**

**MINIMUM 60 %  
MASY KAKAOWEJ**





## CZEKOLADOWA KASZKA JAGLANA Z JABŁKIEM I MARCHEWKĄ



🕒 25 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
 czekoladowe mleko roślinne - 2 szklanki  
 kaszka jaglana - 8 łyżek  
 marchewka - 1 szt.  
 jabłko - 1 szt.  
 pomarańcza - 1 szt.  
 borówki - 1 garść  
 babeczka czekoladowa - 1 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do rondelka wlewam mleko. Następnie zaczynam podgrzewać. Kiedy mleko jest gorące wsypuję kaszkę i mieszam dynamicznie aż zgęstnieje.

**KROK 2:** Wylącam grzanie, dodaję starte jabłko i marchewkę, mieszam. Kaszkę układam do miseczek. Dekoruję cząstkami pomarańczy, posiekaną babeczką czekoladową i borówkami

Dorota Rozbicka



## NUGGETSY WARZYWNE Z DYNI BEZGLUTENOWE



🕒 65 min

**SKŁADNIKI** (2 porcje):  
 dynia piżmowa - 1/2 szt.  
 jaja - 2 szt.  
 parmezan - 30 g  
 mąka kukurydziana - 2 łyżki  
 chili - 1/2 łyżeczki  
 czosnek - 1 ząbek  
 natka drobno posiekana - 1 łyżka  
 koncentrat pomidorowy - 1 łyżeczka  
 kaszka kukurydziana do obtaczania - 5 łyżek

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dynię pieczemy ok. 40 minut w 190 °C. Wyjmujemy, miąższ wyjmujemy łyżką i rozgniatamy widelcem. Odstawiamy do wystygnięcia. Do zimnej dyni wbijamy jaja, dodajemy mąkę, ser i pozostałe składniki. Wyrabiamy krótko masę. Formujemy nuggetsy, obtaczamy w panierce kukurydzianej lub kaszce kukurydzianej, układamy na papier do pieczenia. Pieczemy w 190 stopniach ok. 25 minut.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## ŚMIETANKOWA ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ



🕒 40 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
 cebula - 2 szt.  
 oliwa - 5 łyżek  
 liście laurowe - 2 szt.  
 ziele angielskie - 10 szt.  
 ziemniaki - 500 g  
 marchew - 4 szt.  
 mini papryka czerwona - 1 szt.  
 różyczki brokołu - 1 szt.  
 rzodkiewki - 1 pęczek  
 czosnek - 3 ząbki  
 śmietana - 100 ml  
 kaszka jaglana - 3 łyżki  
 sól - do smaku  
 pieprz - do smaku  
 posiekany koperek - 1 łyżka  
 posiekany szczypiorek - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Najpierw w garnku rozgrzewamy oliwę. Następnie cebule obieramy, kroimy w grubą kostkę i wrzucamy do garnka. Podsmażamy, aż cebula stanie się szklista.

**KROK 2:** Do garnka wlewamy ok. 2 litry wody, dodajemy sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe. Zagotowujemy.

**KROK 3:** Obieramy ziemniaki, kroimy w kostkę, dodajemy do zupy. Potem dodajemy posiekane marchewki, brokoła, paprykę.

**KROK 4:** Następnie myjemy rzodkiewki. Korzenie kroimy w ćwiartki i wrzucamy do zupy, gotujemy 10 min.

**KROK 5:** Śmietanę mieszamy z kaszą, dodajemy do zupy. Dodajemy też posiekany koperek i szczypiorek. Gotujemy 2 minuty. Doprawiamy do smaku.

Dorota Rozbicka



## DELIKATNE KOTLECICKI BEZGLUTENOWE



🕒 25 min

**SKŁADNIKI** (5 porcji):  
 filet z piersi kurczaka - 500 g  
 jaja - 2 szt.  
 cebula - 1 szt.  
 czosnek - 1 ząbek  
 sól i pieprz - do smaku  
 natka pietruszki suszona - trochę  
 kaszka jaglana - 6 łyżek  
 woda - 3 łyżki  
 kaszka jaglana (do obtoczenia) - trochę  
 olej - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso mielimy razem z cebulą i czosnkiem. Kaszkę jaglaną (6 łyżek) zalewamy wodą (3 łyżki) - chwilę moczymy, po czym przekładamy do miski z mięsem. Dodajemy jajka, sól, pieprz i natkę pietruszki. Wyrabiamy mięso. Z masy mięsnej formujemy małe kotleciki, które obtaczamy w kaszce jaglanej i smażymy na rozgrzanym tłuszczu do delikatnego zarumienienia. Podajemy z ulubionymi warzywami.

Paulaa



# SMAKI DALEKIEGO WSCHODU

wprowadzają się  
do Twojej kuchni



NOWA SZATA  
GRAFICZNA



SKARBY NATURY, ZAWIERAJĄCE  
MNÓSTWO WARTOŚCI ODŻYWCZYCH.  
WYPRÓBUJ W SWOICH DANIACH  
KUCHNI AZJATYCKIEJ!

PRZEPISY  
Z GRZYBAMI!



 bioplanetsa

 bio\_planet\_sa

[www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl)

# Grzyby lecznicze

Naukowcy zwracają coraz większą uwagę na związki o działaniu antyoksydacyjnym, obecne w wielu gatunkach grzybów. Należą do nich związki polifenolowe, które oddziałują pozytywnie na organizm, m.in. chroniąc DNA przed zmianami oksydacyjnymi. Od wieków mieszkańcy krajów azjatyckich uważają, że regularne spożywanie grzybów ma korzystny wpływ na ogólną kondycję organizmu, a także przeciwdziała wielu chorobom.

GRZYBY HERICIUM  
(SOPŁÓWKA JEŻOWATA)  
BIO W KAPSUŁKACH  
- PILZE WOHLRAB



ŻELKI LION'S MANE O  
SMAKU JAGODOWYM  
- CANNABIUM



SOPŁÓWKA JEŻOWATA EKSTRAKT  
BEZGLUTENOWY W  
KAPSUŁKACH - PHARMOVIT  
(CLEAN LABEL)



## Soplówka jeżowata

Soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*), inaczej nazywana Lion's Mane (lwia grzywa). W Japonii i Chinach jest lubianym i uprawianym grzybem spożywczym, w Polsce podlega ścisłej ochronie gatunkowej. Grzyb leczniczy o własnościach przeciwnowotworowych, immunomodulacyjnych, nerwotonicznych i antyastmatycznych.

GRZYBY REISHI  
(LAKOWNICA ŁŚNIĄCA) BIO  
W KAPSUŁKACH - PILZE WOHLRAB



ŻELKI REISHI O SMAKU  
JAGODOWYM  
- CANNABIUM



GRZYBY REISHI EKSTRAKT  
BEZGLUTENOWY W KAPSUŁKACH  
- PHARMOVIT (CLASSIC)



## Reishi

Reishi to inaczej lakownica łśniąca; brązowe grzyby o półkolistym kształcie, powszechnie uznane za lek na różne dolegliwości. Bogate w białka, polisacharydy (beta-glukany), triterpenoidy, steroidy, betainę, ergosterol (prekursor witaminy D), witaminę B2 i C, składniki mineralne (potas, magnez, wapń, mangan, żelazo), beta-sitosterol i kompleksy białko-cukrowe (ganoderon). Reishi przypisuje się działanie przeciwnowotworowe, przeciw cukrzycowe, przeciwzapalne, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, immunostymulujące, ochronne na wątrobę oraz obniżające cholesterol i ciśnienie krwi. Wykorzystywane są w leczeniu astmy, migreny, alergii, wrzodów, reumatyzmu i dny moczanowej.

Kawy z grzybami Ani to suplementy będące mieszankami kawy arabica z reishi i różnymi dodatkami - np. macą, soplówką, maczuczniakiem lub buzdygankiem naziemnym (tribulus)



KAWA ROZPUSZCZALNA  
„REISHI ELIXIR” BIO - ANI

KAWA ROZPUSZCZALNA  
„REISHI + MACA” BIO - ANI

# Cordyceps

Kordyceps często jest zaliczany do grupy roślin i grzybów noszących nazwę adaptogenów. Zawierają one związki, które wspierają zachowanie równowagi organizmu – zmniejszając skutki stresu, a także pomagając organizmowi „zaadaptować” się do czynników zewnętrznych. Może skutecznie obniżać poziom zmęczenia (oraz działać antydepresyjnie), poprawiać produkcję energii i wydolność organizmu.

ŻELKI CORDYCEPS O SMAKU  
JAGODOWYM - CANNABIUM



GRZYBY CORDYCEPS SINENSIS  
(KORDYCEPS CHIŃSKI) BIO  
W KAPSUŁKACH - PILZE WOHLRAB



HERBATKA GUZ BRZOZY BIO  
- DARY NATURE



GUZ BRZOZY CHAGA  
BIO W KAPSUŁKACH  
- DARY NATURE

KAWA ROZPUSZCZALNA  
„REISHI + CORDYCEPS” BIO - ANI

# Chaga

Zawiera wiele witamin, minerałów, aminokwasów, fitosteroli, polisacharydów, a także beta-glukan. Słynie z właściwości immunomodulujących oraz przeciwzapalnych, obniża cholesterol. W medycynie chińskiej chaga polecana jest jako środek przeciwnowotworowy.

GRZYBY SHIITAKE  
(TWARDNIK JAPOŃSKI) BIO W  
KAPSUŁKACH - PILZE WOHLRAB



SHIITAKE  
(GRZYBY SUSZONE) BIO  
- BIO PLANET

Katarzyna Malewska

# Shiitake

Zawierają znaczące ilości witamin D, A, C, E, K, witamin z grupy B (B3, B5, B7, B12), polisacharydy, kwasy nukleinowe oraz białko, które zawiera wszystkie podstawowe aminokwasy. Pozytywnie wpływają na układ odpornościowy, obniżają poziom cholesterolu we krwi oraz wpływają na prawidłową regulację ciśnienia.



## PEKINKA Z GROSZKIEM I GRZYBAMI SHIITAKE



### SKŁADNIKI (2 porcje):

czosnek drobno pokrojony - 1 łyżka  
 imbir starty na tarce - 1 łyżeczka  
 marchew - 2 szt.  
 kapusta pekińska - 1/2 szt.  
 orzechy nerkowca - 100 g  
 groszek mrożony - 400 g  
 grzyby shiitake suszone - 1/2 opakowania  
 sos sojowy tamari bezglutenowy - 4 i 1/2 łyżki  
 ocet owocowy - 1 łyżka  
 syrop z agwy - 1 łyżka  
 olej do smażenia - trochę  
 olej sezamowy z prażonych nasion - 3 łyżki  
 natka pietruszki - trochę  
 sezam - 1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Wszystko sobie przygotowujemy, bo samo duszenie warzyw trwa chwilę i dobrze jest mieć już je poszatowane. Zalewamy wodą orzechy nerkowca i grzyby shiitake (możemy to zrobić godzinę wcześniej). Marchew myjemy, obieramy i kroimy w cienkie plasterki. Kapustę siekamy w paski, na koniec kroimy w paski grzyby shiitake. Lekko prażymy sezam na suchej patelni.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzewamy olej do smażenia i dusimy czosnek z imbirem. Dajemy łyżkę oleju sezamowego i dusimy marchewki kilka minut. Ściągamy wszystko do miseczki, zostawiając w miarę możliwości tłuszcz.

**KROK 3:** Na patelnię wlewamy łyżkę oleju i wrzucamy kapustę pekińską, lekko solimy i pieprzymy. Mieszamy do zmięknienia kapusty. Przekładamy do miseczki.

**KROK 4:** Na patelnię wrzucamy, orzechy nerkowca, zamrożony groszek, dodajemy sos sojowy, ocet, syrop, chwilę dusimy i wrzucamy na koniec grzyby shiitake. Następnie wrzucamy wszystkie duszone warzywa z powrotem na patelnię i mieszamy, wszystko chwilę dusimy razem.

**KROK 5:** Wykładamy na talerzyki i polewamy olejem sezamowym i posypujemy natką pietruszki i uprażonym sezamem.

Zielenina



## ZUPA KALAFIOROWA Z GRZYBAMI SHIITAKE



### SKŁADNIKI (4 porcje):

kalafior - 1/2 szt.  
 ziemniaki ok. - 750 g  
 grzyby shiitake - 1/2 opakowania - 25 g  
 rosół lub wywar z warzyw - 1 litr  
 liść laurowy - 2 szt.  
 ziele angielskie - 3-4 szt.  
 papryczka bird's eye lub szczypta innej ostrej papryki  
 koperek - 1/4 pęku  
 **dodatki:**  
 śmietana - 4 łyżki  
 czosnek - 4 ząbki  
 cebula - 1 szt.

### DODATKOWE INFORMACJE:

Grzyby shiitake jedne z najzdrowszych grzybów są doskonałym dodatkiem do zup lub sosów. Wystarczy je namoczyć w gorącej wodzie, następnie posiekać i dodać do dania na końcu gotowania lub duszenia. Grzyby shiitake należy poddawać obróbce termicznej bardzo krótko do 5 minut. Gdy zbyt długo je gotujemy, to twardnieją, stąd jedna z nazw twardnik japoński.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do garnka wlewamy wywar (rosół). Do wywaru wkładamy ziemniaki pokrojone w kostkę, dokładamy przyprawę i zagotowujemy. Po 5 minutach dodajemy różyczki kalafiora, czosnek i cebulę. Gotujemy do miękkości ziemniaków ok. 15 - 20 minut.

**KROK 2:** Grzyby shiitake przepłukujemy i zalewamy gorącą wodą. Moczmy (ok. 15 minut), następnie odczujemy i kroimy w cienkie paski. Wrzucamy do zupy na koniec gotowania. Koperek siekamy i dokładamy na końcu, mieszamy, próbujemy, w razie potrzeby delikatnie solimy i pieprzymy.

**KROK 3:** Zupę możemy zabielić śmietanką zwykłą lub roślinną.

Barbara Strużyna



## SPAGHETTI ORKISZOWE W GRZYBOWYM SOSIE Z MISO



### SKŁADNIKI (2 porcje):

spaghetti orkiszowe - 100 g  
 grzyby mun - kilka  
 pieczarki - 200 g  
 miso jasne - 2 łyżki  
 olej - 2 łyżki  
 sos sojowy - 2 łyżki  
 cebula - 1 szt.  
 czosnek - 1 szt.  
 sól - do smaku  
 orzechy włoskie - 3 szt.  
 kapusta pekińska - 1/4 szt.  
 sezam - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Grzyby mun namaczamy 10 minut we wrzątku. Gotujemy kolejne 10 minut. Odczujemy.

**KROK 2:** Miękkie grzyby mun i pieczarki kroimy w plasterki. Szatkujemy drobno nożem kapustę pekińską.

**KROK 3:** W osobnym garnku zagotowujemy wodę na makaron i gotujemy z 1 łyżeczką soli przez około 9-11 minut w zależności od producenta.

**KROK 4:** Rozgrzewamy patelnię i na suchej patelni rumienimy pieczarki, następnie dodajemy trochę oleju (maksymalnie 2 łyżki) i czosnek, cebulkę pokrojoną w kostkę oraz posiekane drobno orzechy. Dodajemy miso, wlewamy wodę (najlepiej z gotowania makaronu), dodajemy grzyby mun, kapustę i gotujemy krótko. Teraz można trochę posolić.

**KROK 5:** Następnie dodajemy odczony makaron i całość mieszamy tak, aby sos otulił makaron. Wykładamy na talerze.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## SAJGONKI Z GRZYBAMI MUN



🕒 70 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
 grzyby mun suszone - 30-40 g  
 filet z kurczaka - 400 g  
 sos sojowy mocny tamari - 5 łyżek  
 kapusta młoda - 1/2 kg  
 cukinia - 250 g  
 cebula - 1 szt.  
 ząbki czosnku - 5 szt.  
 przyprawa chińska lub tajska - 2 łyżeczki  
 sok z limonki - 1 łyżka  
 syrop z agawy lub cukier trzcinowy - do smaku  
 papier ryżowy - 18 szt.  
 olej z ziaren sezamu - 3-4 łyżki

**surówka:**  
 kapusta biała - 1/2 kg  
 marchew - 1 szt.  
 papryka - 1 kawałek  
 ocet ryżowy lub sok z limonki - 1 łyżka  
 oliwa z oliwek lub olej - 3 łyżki  
 syrop z agawy - 1 łyżeczka  
 **dodatki:**  
 sos sojowy tamari łagodny  
 sos słodko kwaśny  
 ziarna sezamu

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Grzyby mun zalewamy gorącą wodą i odstawiamy do napęcznienia. Grzybki bardzo zwiększają swoją objętość. Przed wrzuceniem ich na patelnię siekamy.

**KROK 2:** Mięso kroimy w drobną kostkę, przekładamy do miski, dolewamy sos sojowy, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i jedną łyżeczkę przypraw. Odstawiamy na chwilę, zanim pokroimy następne warzywa. Kroimy cebulkę w kostkę.

**KROK 3:** Na patelnię wlewamy olej sezamowy i wrzucamy cebulkę, chwilę ją dusimy. Następnie wykładamy mięso i je dusimy ok. 5 minut (tak aby każdy kawałek zmienił kolor z surowego różowego na biały, możemy przeciąć jeden z nich, aby zobaczyć czy w środku już ścięło się białko). Mięso ściągamy z patelni do miseczki i przykrywamy (zostawiamy tłuszcz i sos, który powstał na patelni) lub jeśli patelnia jest duża, to rozkładamy kurczaka na boki.

**KROK 4:** Następnie dokładamy poszatkowaną kapustę, mieszamy ją z sosem, który powstał na patelni po duszeniu mięsa (w razie potrzeby możemy dodać odrobinę wody i trochę oleju sezamowego), lekko dusimy do jej zmięknięcia, następnie dokładamy cukinię, mieszamy i dusimy chwilę. Na koniec dodajemy namoczone grzyby mun, mieszamy i chwilę dusimy, na koniec mięsko, jeśli odkładaliśmy. Doprawiamy sokiem z limonki i syropem z agawy. Próbuje powstały na patelni sos i doprawiamy przyprawą, jeśli uznamy za konieczne. Wyłączamy gaz i czekamy, aż wszystko trochę przestygnie.

**KROK 5 surówka:** Kapustę szatkujemy w cienkie piórka, podobnie marchew (możemy skorzystać z obieraczki do warzyw). Lekko solimy. A następnie zalewamy oliwą lub olejem, octem ryżowym (ewentualnie sokiem z cytryny) i syropem z agawy, pieprzymy. Odstawiamy.

**KROK 6:** Papier ryżowy wkładamy pojedynczo do namoczenia (nie wszystkie na raz bo się skleją lub rozpadną, gdy będą za długo w wodzie). Po dziesięciu sekundach wyciągamy papier, rozkładamy na desce i wkładamy farsz (1-3 łyżek, w zależności od tego, jakie chcemy mieć saijonki). Zawijamy jak krokiety. Saijonki możemy zjeść już w tej chwili lub podsmażyć je na patelni. Podajemy z surówką, łagodnym sosem sojowym lub sosem słodko kwaśnym, posypujemy sezamem.

Barbara Strużyna



## ZAPIEKANKI Z PIECZARKAMI



🕒 160 min

**SKŁADNIKI** (4 porcje):  
 mąka orkiszowa chlebowa - 400 g  
 sól i cukier - 1 łyżeczka  
 olej - 2 łyżki  
 woda - 1 szklanka  
 drożdże suszone - 6 g  
**nadzenie:**  
 pieczarki - 400 g  
 cebula - 1 szt.  
 pieprz ziołowy - 1/2-1 łyżeczki  
 olej - 2 łyżki  
 ketchup - do smaku  
 czosnek granulowany - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** W wodzie rozpuszczamy drożdże. Zagniatamy ciasto z podanych składników ok. 8 minut. W razie potrzeby dolać wody lub podsypać mąką. Ciasto ma być luźne. Odstawiamy do wyrośnięcia na 1 i 1/2 godziny pod przykryciem.

**KROK 2:** Pieczarki kroimy w plasterki, cebulę w piórka. Rozgrzewamy olej i dusimy pieczarki z cebulą doprawione pieprzem ziołowym i solą.

**KROK 3:** Wyrośnięte ciasto dzielimy na 8 małych kawałków lub 4 większe i formujemy kuleczki. Każdą rozwałkowujemy w podłużny kształt, a na wierzch kładziemy łyżką porcję pieczarek.

**KROK 4:** Pieczemy w 190 °C 20-25 minut. Jemy gorące.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## Polecamy!

**DROŻDŻE SUSZONE  
BEZGLUTENOWE BIO  
- BIOVEGAN**

# Jesienne dzikie surowce - zapasy na zimę



**Monika Więckowska**  
Przepisy Moniki na naszym  
portalu [gotujwstyluko.pl](http://gotujwstyluko.pl)  
znajdziecie pod nickiem  
**Nikita**

Jesień to czas pięknych kolorów, czas porządków w ogrodach, żniw i zbiorów, czas robienia zapasów i intensywnej pracy. Tyle darów natury w zasięgu ręki i tyle pomysłów, szkoda tylko, że doba jest taka krótka. Schyłek lata i jesień to czas owoców, warzyw, korzeni i ziół. Staram się co roku trochę tego lata zamknąć w słoikach, butelkach czy kolorowych torebkach. Te wszystkie przetwory mają służyć do kolejnego sezonu, mają być promykiem słońca w ponure, zimowe dni. Domowe przetwory są zawsze pyszne i zdrowe. Przede wszystkim wiemy co wkładamy do tych słoików, nie ma w nich chemii i sztuczności, wszystko zgodnie z naturą, zgodnie z naszymi gustami i ulubionymi smakami, wszystko dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Jesień to czas zbioru przeróżnych dzikich surowców	
zioła	owoce
nawłóć	dzika róża
krwawnik	głóg
nasiona pokrzywy i dzikiej marchwi (do soli ziołowych i naparów)	aronia
szyszki dzikiego chmielu	czarny bez
bylica pospolita i bylica piołun	jarzębina
kwiaty wrzосу	czeremcha
żółtnica drobnokwiatowa	żurawina błotna
koniczyna	dereń
kocanki	berberys
gwiazdnica pospolita (dostępna prawie przez cały rok)	kalina
podagrycznik (młode pędy zbieramy przez cały sezon wegetacyjny)	rokitnik
babka zwyczajna i lancetowata	śliwa tarnina
kocimiętka itd.	pigwa pospolita
<b>oraz</b> orzechów, żołądzi, kasztanów jadalnych, a w końcu przeróżnych korzeni, bulw oraz kłączy (mniszka, chrzanu, cykorii, podróżnika, kozłka lekarskiego, perzu, pokrzywy, łopianu, lepiężnika, topinamburu i wiele innych)	

Oczywiście to tylko kilka przykładów, w zależności od okolicy, w której mieszkamy mogą występować różne zioła i rośliny. Poza tym cała masa „pospolitych” owoców, warzyw i ziół uprawianych w naszych ogrodach jest gotowa do zbioru.

**Zbierając rośliny ze stanu naturalnego zawsze należy pamiętać o podstawowych zasadach:**

- unikamy zbioru z miejsc zanieczyszczonych oraz skażonych (nie zbieramy roślin przy ruchliwych ulicach)
- nie zbieramy wszystkich surowców (liści, owoców, kwiatów itp.) z jednej rośliny – weźmy tyle, ile potrzebujemy i zdołamy wykorzystać
- najlepiej zbierać surowce w suche, bezdeszczowe, słoneczne dni
- unikamy roślin porażonych chorobami grzybowymi i ze śladami żerowania szkodników
- należy pamiętać także o tym, że niektóre zioła są objęte ochroną i nie można ich zbierać ze środowiska naturalnego, ani niszczyć

## NAWŁOĆ

„Mimozami jesień się zaczyna, złotawa krucha i miła...” - śpiewał Czesław Niemen (według słów napisanych przez Julianą Tuwimę pt. „Wspomnienie”).

**Nawłóć pospolita** (*Solidago virgaurea*) jest potocznie też określana jako mimoza, złotnik, złota różga, złota dziewiśnica, głowienka czerwona. Już w średniowieczu nawłóć stała się popularna dzięki Arabom, którzy sprowadzili ją z Bliskiego Wschodu do innych krajów. W XV i XVI wieku była wykorzystywana w leczeniu ludowym na terenie Europy zwłaszcza przez Włochów i Niemców, w Anglii, a potem także w Polsce.



**Nawłóć rośnie na terenie całej Polski, występuje w kilku gatunkach:**

- nawłóć pospolita,
- nawłóć kanadyjska (bardzo inwazyjna)
- nawłóć późna (dorasta nawet do 3 metrów),
- nawłóć ogrodowa

Poszczególne gatunki nieco różnią się od siebie, ale wykazują podobne właściwości lecznicze, m.in.: działanie ściągające, przeciwzapalne, wykrztuśne, przeciwbakteryjne, rozkurczowe, hipotensyjne (obniża ciśnienie), przeciwbólowe, gojące, moczopędne, odkaża drogi moczowe (wyciągi z ziela nawłóci zwiększają ilość wydalanego moczu), odtruwające (ułatwiają wydalanie szkodliwych ksenobiotyków i metabolitów). Dzięki szerokim właściwościom ziele nawłóci stosuje się przy stanach zapalnych i infekcjach układu moczowego i płciowego, kamicy moczowej, chorobach metabolicznych i z autoagresji immunologicznej (reumatyczne, toczeń, trądziki, łuszczyca), a także w kuracjach odtruwających, otyłości, cukrzycy, nadciśnieniu, niewydolności krążenia, a także niezżytach przewodu pokarmowego. Zewnętrznie stosuje się przy trudno gojących się ranach i owrzodzeniach skóry, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, natomiast kąpiel z dodatkiem nawłóci działa korzystnie na zwiótniętą skórę i mięśnie.

W celach zielarskich zbiera się młode pędy i kwitnące wierzchołki roślin (przed całkowitym rozkwitnięciem), zwykle jest to koniec lata, początek jesieni. Ziele nawłóci to naturalne źródło flawonoidów (tj. kwercetyna i rutyna), zawiera także garbniki, olejki eteryczne, saponiny triterpenowe, glikozydy fenolowe, kwasy fenolowe.

**Wykorzystanie nawłóci w domowej kuchni:**

to syropy, octy, oxymele, lemoniady, nalewki na alkoholu i wyciągi z ziela na winie, susz na domowe herbatki, dodatek do soli ziołowych, a także napary ze świeżego ziela. Poza tym ziele nawłóci stosuje się w kosmetyce. Sok z nawłóci i maść na świeżym ziele z masłem stosowane były dawniej w leczeniu wyprysków, ran i oparzeń.



*Nawłóć kanadyjska jest rośliną inwazyjną, a więc najłatwiej ją spotkać.*

# BIO PRZETWÓRNIA

*Sad Danków*



## NAPAR Z ZIELA NAWŁOCI

1 łyżka surowca na 1 szklankę wrzącej wody, zaparzać około 15 minut.

Napar z nawłoci:

- może posłużyć do przemywania skóry łojotokowej, z trądzikiem młodzieńczym, zapaleniem mieszków włosowych, trądzikiem różowatym i z mokrymi wypryskami. Zmniejsza i oczyszcza pory. Rozjaśnia cerę. Posiada właściwości antyseptyczne, przeciwzapalne, osuszające i ściągające.
- pomaga m.in. przy zapaleniach pęcherza moczowego. Zewnętrznie stosuje się nawłoc do okładów na trudno gojące się rany. oczyszcza cerę z toksyn i delikatnie ją rozjaśnia. Sporządzony napar może być również stosowany jako płukanka na włosy, zapobiegając ich nadmiernemu przetłuszczaniu się.

## WYCIĄG Z NAWŁOCI NA WINIE

100 g świeżego (lub suchego ziela-mniej) zalać 450 ml ciepłego czerwonego wina wytrawnego, dodać 50 ml wódki czystej 40%, odstawić na 2 tygodnie w ciemne miejsce, następnie przecedzić. Pić po 30-50 ml 1 raz dziennie. Wyciąg działa wzmacniająco na naczynia krwionośne, przeciwnadciśnieniowo i przeciwmiażdżycowo, poprawiająco na trawienie i krążenie wieńcowe, ponadto jako depurativum (środek czyszczący krew) i diureticum (moczopędnie).

## SYROP Z NAWŁOCI

### SKŁADNIKI:

kwiaty nawłoci (nie w pełni rozwinięte) (cały gar)  
cytryna bio (do smaku)  
cukier  
woda

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kwiaty najlepiej zbierać w słoneczny dzień po opadnięciu rosy, z dala od drogi, w czystej okolicy. Ziele należy posiekać (lub pociąć nożyczkami/sekatorem) i włożyć do dużego garnka. Zalać wrzącą wodą tak aby przykryć ziele. Po ostudzeniu wstawić do lodówki na 24-48 godzin. Myjemy dokładnie cytryny, wyciskamy z nich sok. Wodę z ziół musimy przecedzamy. Dodajemy sok z cytryny (do smaku) i cukier (500-600 g na 1 l płynu). Gotujemy na wolnym ogniu. Kiedy płyn zacznie wrzeć, zbieramy powstałe szumowiny. Gorącym syropem napełniamy wyparzone wcześniej buteleczki.



Dojrzałe owoce głogu.

## GŁÓG

Głóg (łac. *Crataegus L.*), nazwy ludowe: babia mąka, mącznik, ptószki chleb, zajęcze gruszki, kolidupa, diobli gruszki.

W Polsce występuje kilka gatunków dziko rosnących, to niewysokie drzewa lub duże krzewy, zwykle o rozłożystym pokroju i twardej, zaopatrzonych w ciernie pędach. Można spotkać je na skraju lasów, suchych miedzach, skarpach, przydrożach, leśnych polanach lub w przydomowych ogrodach. Najpopularniejszy jest głóg jednoszyjkowy (*C. monogyna*) i głóg dwuszyjkowy (*C. laevigata*), a w ogrodach i parkach pięknie prezentuje się głóg szkarłatny (*Crataegus intricata*) o dużych szkarłatnych owocach.

Głóg to jedno z najlepiej poznanych i najbezpieczniejszych w stosowaniu ziół. Oficjalnie w medycynie głóg uznawany jest za surowiec zielarski, a ekstrakty z kwiatów i liści głogu zaleca się osobom zmagającym się z niewydolnością serca klasy I i II (w skali NYHA). Głóg dostępny jest też powszechnie w postaci różnych preparatów aptecznych, a także zielarskich np. polskiej firmy Dary Natury.

Głóg uważano za szczególną roślinę już od czasów starożytnej Grecji. Był tam symbolem nadziei, a gałązki głogu niesiono w trakcie procesji ślubnych, a także przyozdabiano nimi ołtarze greckiego boga małżeństwa Hymenaios. Od dawna polecany jest także przez medycynę ludową w Polsce i na świecie, szczególnie w leczeniu dolegliwości takich jak schorzenia układu krążenia, miażdżyca, nadciśnienie, biegunki, zaburzenia pracy pęcherzyka żółciowego, astma, bezsenność. Właściwości głogu doceniła też medycyna chińska, polecając tę roślinę osobom z problemami trawiennymi, hiperlipidemią czy zaburzeniami krążenia.

Zarówno kwiaty, jak i owoce głogu poprawiają pracę serca, obniżają ciśnienie, wzmacniają i uspokajają nasz układ nerwowy i krwionośny. Zaleca się je w dolegliwościach wieku starczego oraz w leczeniu po zawale mięśnia sercowego, wspomagająco w leczeniu i profilaktyce wielu schorzeń, głównie chorób układu krążenia. Surowcem zielarskim młode listki, pąki, kwiaty i owoce. Pąki, kwiaty i młode listki zbiera się wiosną (okres zbioru jest bardzo krótki i zależy od pogody), natomiast owoce zbiera się jesienią, a nawet zimą.

Głóg to bogate źródło wielu mikroelementów, szczególnie potasu, wapnia, magnezu, fosforu i sodu. Jest to roślina, która dostarcza znaczne dawki witaminy C (owoce), a do jej głównych składników czynnych należą flawonoidy oraz procyanidyny.

Głóg to roślina przydatna również w kuchni, zarówno kwiaty, jak i owoce możemy wykorzystać na wiele sposobów z pożytkiem dla naszego zdrowia.

Wiosną zbieramy kwiaty z młodymi listkami, z których możemy zrobić wiele wspólnych przetworów m.in. syropy, lemoniady, oxymele, octy, nalewki, wina oraz robić napary ze świeżego ziela i ususzyć kwiaty na herbatki, a z części zrobić utlenianą herbatkę (zwaną potocznie fermentowaną). Młode listki głogu i pączki możemy jeść bezpośrednio z krzaka lub dodawać do sałatek, a kwiatami aromatyzować przetwory.

**Rosemary Gladstar** (znana amerykańska zielarka) pisze:

*„Jeśli kochasz swojego męża, on jest po czterdziestce, a Tobie nie zależy na jego majątku zrób mu nalewkę z głogu”*

Jesienią zbieramy wybarwione owoce. W kuchni owoce głogu wykorzystywane są do przygotowywania przetworów czy napojów, ale mogą być też spożywane w postaci świeżej. Doskonałe są dżemy, galaretki, kisiele, syropy, soki, wina, nalewki, octy, oxymele, kompoty. Wydrylowane owoce świetnie nadają się jako dodatek do past, kotletów, sałatek owocowych. Owoce po wyjęciu pestek i wysuszeniu można zmielić na mąkę i dodać do wypieku ciasteczek, placuszków lub owsianek.

### NAPAR Z KWIATÓW GŁOGU

– 1 łyżeczkę rozdrobnionych kwiatów i liści głogu zalać szklanką ciepłej wody i na koniec powoli ogrzewać pod przykryciem przez mniej więcej 3 minuty lub zalać wrzącą wodą i odstawić na 10-15 minut do zaparzenia (pod przykryciem). Przeceździć i pić 2 razy dziennie po szklance odwaru/naparu.

Napar z kwiatu głogu pomoże przy niwelowaniu dolegliwości sercowych oraz złagodzi bóle reumatyczne, stawowe oraz mięśniowe. Może być również stosowany w początkach miażdżycy i nadciśnieniu.

### NAPAR Z OWOCÓW GŁOGU

– zalać 2 łyżeczki świeżych owoców głogu szklanką wrzątku i odstawić pod przykryciem na 20 minut. Pić 3 razy dziennie. W celu przygotowania herbaty z głogu można zalać gorącą wodą ususzone owoce.

**Polecamy z głogu!**



**SOK Z GŁOGU BIO - BIO PLANET**



**HERBATKA KWIAT GŁOGU BIO - DARY NATURY**



**HERBATKA OWOC GŁOGU BIO - DARY NATURY**



BELPASSO  
EST.  
**AGRISICILIA**  
1990  
FACTORY

Agriscilia to historia i magia wyspy położonej w sercu Morza Śródziemnego. Poczuj jej smak i aromat w pełnych słońca sycylijskich produktach.



Ekologiczne



Lokalny producent



IT-BIO-014  
Rolnictwo UE/spoza UE



PRZEJDŹ DO  
STRONY  
PRODUCENTA





Kasztany Jadalne

## KASZTAN JADALNY

Kasztan jadalny (*łac. Castanea Sativa*) - nie ma nic wspólnego z dobrze nam znanym i popularnym w Polsce dzikim „kasztanem” (tak naprawdę kasztanowcem). Pochodzi z zupełnie innej gatunkowo rodziny drzew, a oryginalną nazwę zawdzięcza greckiej miejscowości Kastanéia, gdzie dojrzewa w ciepłym klimacie Morza Czarnego. Kasztan jadalny to drzewo ciepłolubne, dlatego tak rzadko można je spotkać w Polsce (czasami rosną w ogrodach botanicznych). Owoce kasztana, a w zasadzie orzechy zwane są maronami, mają charakterystyczny kształt z dzióbkiem, podobny do cebulki tulipana. Kasztany są produktem skrobiowym o niskiej zawartości białka i tłuszczu. Zawierają sporo potasu, magnezu, wapnia, witaminę C, kwas foliowy, kwasy nienasycone, a także dostarczają nam energii w pochmurne, jesienne dni. Kasztany jadalne doceniano już w starożytnej Grecji i Rzymie. Ich drogocenne właściwości lecznicze wykorzystywali w średniowieczu mnisi, a dzisiaj znajdują szerokie zastosowanie nie tyle w medycynie, ile w kuchni.

### Św. Hildegarda z Bingen pisała o kasztanach jadalnych:

„Wszystko co pochodzi z drzewa kasztanowego (Maroni) jest zdrowe, a owoc ten jest dobry przeciw każdej słabości, która powstaje w człowieku”.

„Człowiek, którego mózg poprzez wyschnięcie jest osłabiony i pusty, niech ugotuje owoce w wodzie, nic nie dodając. Po odcedzeniu wody niech je zje na pusty żołądek, ale i po jedzeniu, a jego mózg będzie rósł i się napełni, a nerwy jego będą mocne tak też odejdą od niego bóle głowy”.

„Kogo boli wątroba, niech rozgniecie drobno te pestki (owoce), pomiesza je z miodem, spożywa je często, a wątroba będzie uzdrowiona”.

Kasztany uważane za sezonowy, jesienny przysmak, w zależności od upodobań może być spożywany na rozmaite sposoby. Surowy, podprażony lub pieczony – zawsze smakuje wyśmienicie. Można z nich zrobić zupę, pastę, pasztet z warzywami, słodki krem lub przerobić na mąkę, która doskonale nadaje się do wypieku słodkiego chleba, ciastek, biszkoptów, zagęszczania sosów.

# Naten

ORGANIC & GLUTEN FREE!



EKOLOGICZNE I BEZGLUTENOWE!



SPRÓBUJ

SZCZĘŚCIA!



Gałązka dębu z żołądziami.

## DĄB

Dęby (*Quercus*) to okazałe drzewa o twardym drewnie i rozłożystych koronach, powszechnie występujące w lasach. Owoce - orzechy dębu to żołądź, które były wykorzystywane przez liczne kultury jako źródło skrobi w diecie. Popularne w czasach głodu, a gdzieś tam wykorzystywane także dziś, np. w Korei Południowej służą do wyrobu galaretek. Dojrzałe żołądź spadają z drzewa co 2-3 lata jesienią, mniej więcej od końca września. Pierwsze sztuki zwykle są puste lub robaczywe, dlatego warto poczekać ze zbiorami do późniejszego „zrzutu” w październiku. Wraz z modą na powrót do natury i zdrowego żywienia pojawiła się w sklepach gotowa mąka i kawa z żołądź (np. polskiej firmy Dary Natury). Mąkę można też przygotować w domu, ale jest to czynność dosyć pracochłonna. Mąka z żołądź ma orzechowy posmak, jest ciemna i nadaje ciemny kolor wypiekom. Można ją wykorzystać jako dodatek do pieczenia chleba, ciasta, ciasteczek, pierniczków czy innych dań. Ewentualnie żołądź po ususzeniu można uprażyć, rozdrobnić i zaparzyć jak kawę.

Żołądź obfitują w taniny (garbniki), skrobię, potas, żelazo oraz witaminy A i E. Kora dębu to przede wszystkim: garbniki (taniny), związki polifenolowe, flawonoidy, żywice i sole mineralne. Z kory można uzyskać taninę do garbowania skóry oraz barwniki.

Dąb już przed wiekami był stosowany w medycynie ludowej. Słowianie wykorzystywali dęby do celów zdrowotnych, z pędów i kory przygotowywano wywary np. na stany zapalne skóry, ale też wierzono w uzdrowicielską moc samego kontaktu z drzewem, m.in. oparcie się plecami o dąb miało skutecznie leczyć bóle kręgosłupa. Od dawna znano jego właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, ściągające, moczopędne, antyoksydacyjne i odkażające.

Wyciąg z kory dębu można też stosować wewnętrznie, przede wszystkim przy dolegliwościach związanych z układem pokarmowym. Poleca się go w przypadku nieżytków żołądka i jelit oraz biegunek, ze względu na zawarte w korze dębu składniki, które normalizują funkcjonowanie błon śluzowych przewodu pokarmowego. Zewnętrznie stosowany jest także do leczenia łagodnych stanów zapalnych narządów płciowych (w formie kąpeli w naparach) i w leczeniu hemoroidów (robienie kilkunastominutowych (10 - 15 min) nasiadówek ze świeżo przygotowanego naparu o temperaturze ciała, czyli mniej więcej 36,6 - 37 °C). Napar z kory dębu można też wypróbować, gdy mamy kłopot z nadmiernym poceniem się, zwłaszcza nóg i rąk. Kora dębu jest składnikiem kosmetyków pielęgnujących zarówno do skóry, jak i włosów.

Płatki dębu sfermetowane można spróbować w napojach typu kombucha, które ogólnie wpływają na dobry stan organizmu zwłaszcza przewodu pokarmowego.

Jesienne przepisy z wykorzystaniem składników opisywanych w powyższym artykule autorstwa Moniki Więckowskiej (Nikity) znajdziesz na portalu [gotujwstylueko.pl](http://gotujwstylueko.pl)

Zeskanuj kod QR



# Polecamy z dębu!

MAKA Z ŻOŁĘDZI  
BEZGLUTENOWA  
BIO  
- DARY NATURY



BUDYŃ ŻOŁĘDZIOWY  
BEZ DODATKU CUKRU  
BIO - DARY NATURY



KAWA ŻOŁĘDZIOWKA  
BEZGLUTENOWA BIO  
- DARY NATURY



KOMBUCHA SZAMPAŃSKA NA  
PŁATKACH DĘBU O SMAKU  
KWIATÓW CZARNEGO BZU  
- KOMBUCHA BY LAURENT



KOMBUCHA SZAMPAŃSKA NA  
PŁATKACH DĘBU O SMAKU  
BIAŁYCH WINOGRON BIO  
- KOMBUCHA BY LAURENT



Jesień 2024 gotuj w stylu eko.pl 53

# Z GĄSZCZU MOŻLIWOŚCI WYBIERZ NATURALNOŚĆ



[WWW.PRZESTAWSIENAEKO.EU](http://WWW.PRZESTAWSIENAEKO.EU)



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





# Z ekologicznych pól

Jesienią natura oferuje całą paletę warzyw i owoców, z których można przygotować wiele odżywczych, rozgrzewających i syczących potraw. Najlepiej wybierać rośliny pochodzące z ekologicznych gospodarstw – uprawiane w sposób przyjazny środowisku naturalnemu.

W okresie od września do listopada będą to warzywa, takie jak **biała kapusta, pietruszka, buraki, marchew, por i seler**, a z owoców – **jabłka, gruszki, orzechy włoskie, pigwa i dzika róża**.



## na jesienny stół

Ekologiczny sposób uprawy, naśladujący procesy zachodzące naturalnie w przyrodzie oraz eliminujący środki agrochemiczne, zabezpiecza rośliny oraz środowisko przed zanieczyszczeniami pochodzenia rolniczego.

Certyfikowane owoce i warzywa są sprzedawane w sklepach ogólnospożywczych w opakowaniach zbiorczych oznakowanych etykietami z logo Euroliścia, numerem kodowym jednostki certyfikującej oraz unijnym lub pozaunijnym pochodzeniem produktu. W specjalistycznych sklepach ekologicznych znajdziemy je w opcji „na wagę”.

### „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia 2”



to kampania promująca certyfikowaną żywność wytwarzaną w systemie rolnictwa ekologicznego. Jej celem jest budowanie świadomości na temat tego, czym jest unijny system jakości rolnictwa ekologicznego oraz jakie płyną z niego korzyści dla konsumentów, środowiska i klimatu.

Największym wyzwaniem jest zwiększenie rozpoznawalności symbolu Euroliścia.



**KRYSTYNA RADKOWSKA**  
prezes Polskiej Izby  
Żywności Ekologicznej



Z badań PIŻE wynika, że mimo znaczącego odsetka deklaracji zakupów ekologicznych, **sięgającego 80 proc.**<sup>1</sup>, konsumenci wciąż mają kłopot z identyfikacją certyfikowanej żywności. **Tylko 27 proc.** prawidłowo rozpoznaje znak Euroliścia jako gwarancję zakupu produktu ekologicznego<sup>2</sup>.

#### ŹRÓDŁA DANYCH:

1. 78,4 proc. respondentów zadeklarowało, że kupuje żywność ekologiczną wg badania przeprowadzonego na zlecenie Polskiej Izby Żywności Ekologicznej przez Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Gospodarczych Delta Partner w lutym 2024 roku techniką CAWI na reprezentatywnej próbie Polaków (1 123 osób) między 18. a 44. rokiem życia. Celem badania było poznanie stosunku respondentów do produktów ekologicznych.

2. Badanie przeprowadzone przez SW Research na zlecenie Polskiej Izby Żywności Ekologicznej w grudniu 2023 roku techniką CAWI.

W badaniu udział wzięło 817 Polek i Polaków powyżej 18. roku życia. Próba była reprezentatywna ze względu na płeć, wiek oraz klasę wielkości miejscowości. Celem badania było sprawdzenie opinii dotyczących rolnictwa ekologicznego i produktów ekologicznych.





# 100 % BIO

## Bez żadnych sztucznych dodatków

LEBENSBAUM produkuje organiczną herbatę, kawę i przyprawy od 45 lat. Niezależnie od tego, czy jest to aromatyczno-słodki cynamon, ręcznie zbierana wanilia bourbon z Madagaskaru czy pikantno-łagodna herbata rooibos: pionier organiczny nie stosuje żadnych dodatków - dla ekologicznie i uczciwie produkowanej żywności. Żadnych „jeśli”, żadnych „ale”, żadnych sztucznych dodatków.



Więcej informacji o naszych produktach można znaleźć na stronie: [lebensbaum.bioplanet.pl](http://lebensbaum.bioplanet.pl)

EKOLOGICZNA OD 1979 ROKU





# Czosnek

## naturalny antybiotyk

Czosnek pospolity inaczej czosnek zwyczajny z łaciny *Allium sativum L.* to bylina pochodząca z Azji Środkowej. Jest warzywem uprawianym na całym świecie. Głównymi jego producentami są Chiny, Indie, Korea Południowa i USA. Czosnek wykorzystywany jest jako roślina lecznicza oraz jako przyprawa do wielu dań w kuchni na całym świecie. Można go spożywać na surowo, w postaci suszonej lub sfermentowanej jako czarny czosnek. Czosnek jest produktem niskoenergetycznym (152 kcal / 100 g) o wysokiej gęstości odżywczej. Ząbek świeżego czosnku zawiera średnio 60 – 65 % wody, 32 % węglowodanów i 5,6 – 6,45 % białka. Jest bogaty w witaminę C (31 mg / 100 g).

### WŁAŚCIWOŚCI CZOSNKU

Za charakterystyczny smak i zapach czosnku odpowiadają olejki lotne oraz związki siarki. Ważnym związkiem zawartym w czosnku jest alliina, która po rozruci ząbków czosnku zamienia się w allicynę. Jest to główny aktywny związek czosnku odpowiedzialny za jego właściwości antibakteryjne i przeciwzapalne. Oprócz działania bakteriobójczego, spożycie czosnku również korzystnie wpływa na układ krążenia.

Udowodniono, że reguluje on ciśnienie krwi oraz obniża poziom cholesterolu. Nasila wydzielanie żółci przez układ trawienny, więc jest idealnym dodatkiem do dań ciężkostrawnych. Dzięki substancjom zawartym w nim, czosnek działa hamująco na rozwój *Helicobacter pylori*, odpowiedzialnego między innymi za stany zapalne, owrzodzenia a nawet raka żołądka.

Czosnek stymuluje również nasz układ odpornościowy. Spożycie zaledwie jednego ząbka czosnku dziennie może już korzystnie wpłynąć na zdrowie, w szczególności jest polecany podczas infekcji oraz w okresie jesienno-zimowym, aby wzmocnić odporność organizmu na różne drobnoustroje. Podczas przeziębienia warto pić miksturę z ciepłego mleka, rozgniecionego czosnku i odrobiny miodu. Rozgrzeje ona organizm oraz pomoże w walce z infekcją.

Ze względu na swoje właściwości czosnek powinien być spożywany w ograniczonych ilościach przez osoby stosujące leki przeciwzakrzepowe (np. warfarynę) oraz ze skłonnościami do wzdęć i zgagi.

### NA NIEPRZYJEMNY ZAPACH

Istnieje kilka sposobów neutralizacji nieprzyjemnego zapachu z ust spowodowanego głównie przez związki siarki zawarte w czosnku. Są to między innymi:

- Spożycie jabłka, które zawiera enzym hamujący lotne związki siarki jednocześnie ograniczając ich zapach;
- Żucie goździków, warzyw liściastych z dużą ilością chlorofilu (liście pietruszki, pokrzywy szczawik) po posiłku z czosnkiem;
- Wypicie pełnotłustego mleka;
- Obróbka termiczna potrawy, która wpłynie na zmniejszenie aromatu czosnku, niestety jednocześnie wpływa to niekorzystnie na jego niektóre właściwości zdrowotne.

### CZARNY CZOSNEK

Z czosnku pospolitego robi się superfood jakim jest czarny czosnek. Pod wpływem wysokiej temperatury i kontrolowanej wilgotności dochodzi do zmiany właściwości fizykochemicznych cebuli czosnku i podniesienia wartości odżywczych. Odpowiednia temperatura do fermentacji czosnku to 40-90 stopni Celsjusza i wilgotność względna 60-90 %. W zależności od użytych parametrów uzyskuje się różne stężenie składników aktywnych w finalnym produkcie. Ząbki czosnku zmieniają barwę na ciemnobrązową, smak staje się słodko-kwaśny, a konsystencja lekko gumowata. Porównując go do świeżego czosnku zawiera on w swoim składzie mniej allicyny, dzięki czemu nie posiada on tak mocnego specyficznego aromatu czosnku. W procesie fermentacji allicyna zostaje przekształcona w inne prozdrowotne związki – alkaloidy i flawonoidy. Udowodniono, że czarny czosnek jest bardziej immunostymulujący od świeżo czosnku. Czarny czosnek można podawać z sushi, w zupach kremach, jako dodatek do sałatek i surówek oraz jako marynata do mięs.

## PRODUKTY Z CZOSNKU

W kuchni oprócz świeżego czosnku do przyprawienia potraw można użyć wersji liofilizowanej lub granulowanej. Suszony czosnek posiada wiele zalet, nie więdnie, jest bardzo łatwy w użyciu i nie wymaga wstępnego przygotowania. Suszenie czosnku w odpowiednich warunkach nie wpływa na jego wartość odżywczą i zawartość składników mineralnych. Jedynie wpływa na intensywność zapachu – jest on nieco słabszy. Aby zastąpić czosnek świeży w daniu, należy pamiętać, że przelicznik wynosi 0,5 łyżeczki czosnku suszonego na 1 ząbek świeżego czosnku. Inną alternatywą dla surowego czosnku jest też jego kiszona wersja, jest ona lżejsza dla żołądka i mniej intensywna w smaku. Na rynku również dostępne są preparaty z ekstraktem z czosnku. Głównie są to kapsułki z proszkiem lub olejem. Taka suplementacja pozwala osiągnąć korzyści zdrowotne jakie posiada świeży czosnek, w szczególności jak ktoś nie lubi jego mocnego aromatu.

Patrycja Matecka

# Polecamy Czosnek!



**CZARNY CZOSNEK BEZGLUTENOWY BIO - PRZETWORY Z NATURY**



**CZOSNEK KISZONY BIO - SĄTYRZ**



**SOS CZOSNKOWY BEZGLUTENOWY BIO - BYODO**



**CHLEBEK MINI NAAN Z CZOSKIEM I KOLENDRĄ BIO - FLORENTIN**



**CZOSNEK MIELONY BIO - DARY NATURY**



**CZOSNEK PŁATKI BIO - DARY NATURY**



**CZOSNEK GRANULOWANY BIO - LEBENSBAUM**



**CZARNY CZOSNEK MIELONY SUSZONY BEZGLUTENOWY BIO - PRZETWORY Z NATURY**



**OLIWKI ZIELONE NADZIEWANE CZOSKIEM BIO - BIO VERDE**



**HUMMUS CZOSNEK NIEDŹWIEDZI - LAVICA FOOD**



**DRESSING WEGAŃSKI CZOSNKOWY BIO - BIO BANDITS**



## ZUPA CZOSNKOWA



🕒 45 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

czosnek ząbki obrane (1 lub 2 główki) ok. - 100 g  
ziemniaki obrane - 1 kg  
rosół lub wywar warzywny - 1 litr  
cebula - 3 średniej wielkości ok. - 100 g  
por - biała część - 100 g  
masło - 1 łyżka  
liść laurowy - 2 szt.  
papryczka Bird's eye - 1 szt.  
tymianek - gałązka (opcjonalnie) - 1 szt.  
gałka muszkatołowa - szczypta

### dodatki:

Chipsy z pieczarek:  
pieczarki - 250 g  
czosnek - ząbki - 3 szt.  
ocet balsamiczny - 2-3 łyżki  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku  
śmietanka lub serek mascarpone (opcjonalnie) - 6 łyżek

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do garnka z grubym dnem wlewamy olej do smażenia i masło. Kroimy w drobną kostkę cebulkę i wrzucamy do garnka, dusimy na małym ogniu. Kroimy pora i dokładamy do garnka. Obieramy ząbki czosnku (4 - 5 ząbków zostawiamy do dodania na koniec gotowania) i wrzucamy do garnka i dusimy chwilę. Wszystko do tej pory zajmuje ok. 15 minut.

**KROK 2:** Do garnka dolewamy wywar, zagotowujemy go. W tym czasie obieramy ziemniaki, kroimy w kostkę i wrzucamy do garnka. Lekko solimy i pieprzymy, dorzucamy papryczkę (ja wrzucam bez nasion), liście laurowe i gałązkę tymianku, wrzucamy je tak, abyśmy mogli je później wyłowić. Gotujemy do miękkości ziemniaków ok. 15 minut. Na koniec gotowania przeciśkamy jeszcze czosnki i dokładamy do zupy, gotujemy 5 minut.

**KROK 3:** W międzyczasie myjemy, obieramy pieczarki i kroimy je w plasterki lub kostkę. Na patelni dajemy łyżkę oleju i odrobinę masła, wrzucamy pieczarki, solimy i pieprzymy i dusimy je do przyrumienienia. Gdy są już rumiane dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i dolewamy ocet balsamiczny. Mieszamy i chwilę dusimy.

**KROK 4:** Z zupy wyciągamy papryczkę (chyba że lubicie na bardzo ostro), liść laurowy i tymianek. Doprawiamy gałką muszkatołową i miksujemy na gładki krem. Do miksowania można dodać śmietankę lub jakiś serek. Zupa jest bardzo gorąca, więc trzeba uważać przy miksowaniu. Zupę wylewamy na talerzyk, wykładamy pieczarki, posypujemy zieleniną np. szczyptorkiem lub tymiankiem. Polewamy śmietanką.

Barbara Strużyna



## CZOSNKOWY CHLEBEK Z ZIARNAMI



🕒 120 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka pszenna - 3 szklanki  
drożdże świeże - 4 dag  
woda ciepła - 1 szklanka  
cukier - 1 łyżeczka  
sól - 1 łyżeczka  
czosnek - 3 ząbki  
olej - 1 łyżka  
purée z dyni - 15 dag  
słonecznik łuskany - 1/2 szklanki  
siemię lniane - 3 łyżki  
jajko - 1 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Pokruszone drożdże wymieszaj z cukrem i połową ciepłej wody. Posypać 2 łyżkami mąki, przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. W misce przesianą mąkę wymieszaj z solą, dodaj rozczyn, resztę wody, purée z dyni i wyrabiać około 10-15 minut.



**KROK 2:** Po 10 minutach wyrabiania do ciasta dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, olej, siemię lniane i ziarna słonecznika. Wyrabiać do czasu aż ciasto będzie odchodziło od miski. Ponownie przykryć i odłożyć do wyrośnięcia.



**KROK 3:** Gdy ciasto podwoi swoją objętość odgazować, wyłożyć na oprószonej mąką deskę, uformować i włożyć do wyłożonej papierem do pieczenia foremki keksowej. Przykryć i pozostawić w ciepłym miejscu na 15-20 minut.



**KROK 4:** Następnie ostrym nożem zrobić kilka nacięć, posmarować roztrzepanym jajkiem, posypać siemieniem lnianym. Włożyć do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec około 35 - 40 minut.



Stokrotka

Jeśień 2024 gotuj w stylu eko.pl 59



## KARCZOCHY Z SOSEM CZOSNKOWO - IMBIROWYM



🕒 20 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
duże karczochy - 2 szt.  
sok i skórka z cytryny - 1 szt.  
czosnek - 2 ząbki  
sól ziołowa - do smaku

**SOS:**  
jogurt naturalny - 200 g  
majonez - 2 łyżki  
czosnek - 2 ząbki  
imbir kłaczce - 1 - 2 cm  
sól ziołowa - do smaku  
pieprz kolorowy - do smaku  
natka pietruszki, koperek, szczypiorek - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Z karczochów odcinamy górną część na 1/3 wysokości. Odcinamy łodygę. Za pomocą nożyczek odcinamy wierzchołki listków.

**KROK 2:** Karczochy skrapiamy sokiem z cytryny i posypujemy otartą skórką. Między listki wkładamy plasterki czosnku. Posypujemy solą ziołową. Gotujemy na parze od 25 do 45 minut w zależności od wielkości karczochów. Jeśli listki łatwo wychodzą, oznacza to, że karczochy są ugotowane.

**KROK 3 (sos ziołowy z czosnkiem i imbirem):** Jogurt, majonez przekładamy do miski. Dodajemy posiekane zioła oraz przeciśnięty ząbek czosnku lub dwa i starty imbir. Mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

**KROK 4:** Karczochy układamy na talerz. Do miseczki przelewamy sos. Karczochy zjadamy liść po liściu maczając je w sosie. Jemy tylko końcówkę liścia od strony serca karczocha. Po oberwaniu wszystkich liści odsłoniemy dno, czyli serce karczocha. Jest ono najbardziej delikatną i najlepszą jego częścią.

**WARTO WIEDZIEĆ:** Niejadalna jest wewnętrzna część karczocha: puszek porastający dno kwiatowe, który u starszych karczochów jest bardziej włochaty (wyjątkiem są małe odmiany bez wykształconego puszek, które można jeść w całości).

*My Little Food Safari*



## SYROP CZOSNKOWY



🕒 15 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
cebule ok. - 100 g  
czosnek - kilka ząbków ok. - 30 g  
miód - 2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obieramy cebulę i ząbki czosnku. Cebulę kroimy w drobną kostkę, a czosnek zgniatamy praską. Przekładamy wszystko do słoiczka i zalewamy miodem, mieszamy. Zakręcamy słoik i czekamy, aż wytworzy się sok. Możemy od czasu do czasu wstrząsnąć słoikiem. Po kilku godzinach możemy pić sok. Około 1 łyżkę, trzy razy dziennie

*Barbara Strużyna*



## OGÓRKI Z SOSEM CZOSNKOWYM



🕒 25 min

### SKŁADNIKI

(1 porcja):  
ogórek długi - 1 szt.  
koperek - 1 pęczek  
czosnek - 1 ząbek  
cytryna - 1/2 szt.  
olej lniany - 60 ml  
sól i pieprz - do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ząbek czosnku rozbijamy w moździerz. Do dzbanuszka nalewamy olej i sok z cytryny. Dodajemy rozbity czosnek. Przyprawiamy do smaku, mieszamy i odstawiamy do lodówki, aby olej się przegryzł. Ogórka obieramy, myjemy i kroimy na plasterki. Koperek myjemy i szatkujemy. Warzywa łączymy i przyprawiamy do smaku i mieszamy. Mizerię podajemy ze schłodzonym sosem czosnkowym.

*zyjezebyjes*



## CZOSNKOWA KARKÓWKA Z PIEKARNIKA



🕒 120 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
karkówka wieprzowa bez kości - 1,5 kg  
sól - 3 łyżeczki  
czosnek - 7-8 ząbków  
pieprz świeżo mielony - 1 łyżeczka  
papryka wędzona - 1 łyżeczka  
olej czosnkowy - 4-5 łyżki  
angielskie ziele całe - 8 szt.  
liście laurowe - 4 szt.  
goździki - 3 szt.  
przyprawa do karkówki / wieprzowiny - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Goździki, ziele angielskie i pieprz ubić w moździerz. Do miski wlać olej, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, paprykę wędzoną, przyprawę do karkówki, pokruszone liście laurowe i ubity w moździerz pieprz z przyprawami, wymieszać. Umyte mięso osuszyć papierowym ręcznikiem, dokładnie obtoczyć w marynacie. Szczelnie przykryć i odłożyć do lodówki na całą noc. Następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego, przykryć folią spożywczą lub przykrywką i włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec około 2 godziny w temp 180 °C.

*Jadowita*



# Apotheke

Poznaj  
producenta!



**BŁONNIK**  
(łuski babki jajowatej)



Suplement diety.  
Rozpuszczalny błonnik  
przeznaczony dla osób  
dorosłych.

Herbatki Bio  
dla dzieci, w tym  
herbatka rumiankowa  
po 4. miesiącu życia,  
herbatka dzika róża  
- rokitnik oraz truskawka  
po 9. miesiącu życia.

**HERBATKI BIO**  
dla dzieci



**MAKARONY  
BEZGLUTENOWE**



Świetnie sprawdzają się jako  
dodatek do dań, sosów i sałatek.  
Makaron w kształcie żabek jest  
bardzo lubiany przez dzieci.

**HERBATKI BIO**  
dla dorosłych



Herbatki Bio dla dorosłych. Wśród nich herbatka  
stymulująca laktację u kobiet karmiących  
piersią oraz herbatki z imbirem lub rokitnikiem  
wspomagające układ odpornościowy i trawienie.



# Kurkuma złota przyprawa

Kurkuma to bylina z rodziny imbirowatych. Pozyskiwana jest z rośliny ostryż długi (*Curcuma longa* L.). Bywa nazywana również imbirem żółtym, szafranem indyjskim albo żółcieniem. Swoim wyglądem przypomina korzeń imbiru. Charakteryzuje się złotawo-brązową skórką oraz intensywnie pomarańczowym środkiem. Kłącze kurkumy uprawiane jest głównie w Azji południowo-wschodniej. Większość upraw oraz największe spożycie kurkumy przypada w Indiach.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE KURKUMY

Kurkuma jest wyjątkowo odżywczym produktem, gdyż dostarcza węglowodanów (głównie skrobi), białek i tłuszczu. 100 g sproszkowanej kurkumy dostarcza około 390 kcal. Stanowi także naturalne oraz bogate źródło witamin E, K oraz witamin z grupy B (B1 – tiamina; B2 – ryboflawina; B3 – niacyna; B6 – pirydoksyna; B9 – kwas foliowy). Dostarcza również składników mineralnych takich jak: magnez, żelazo, potas, sód, fosfor, wapń, cynk, miedź oraz mangan. Jest źródłem cennego związku polifenolowego – kurkuminy, która wykazuje bardzo różnorodną aktywność biologiczną wspomagającą organizm. Kurkumina stanowi 3-5 % suchej masy kłącza kurkumy oraz jest związkiem odpowiadającym za jej intensywny odcień.

## WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Ze względu na bogactwo składników odżywczych, mineralnych oraz związków aktywnych – głównie kurkuminy spożywanie kurkumy wykazuje szereg działań korzystnych dla naszego organizmu:

- **Działanie przeciwzapalne** – dzięki zawartości kurkuminy, która wykazuje zdolności hamowania stanu zapalnego wywołanego przez TPA. Jest pomocna w zwalczaniu stresu oksydacyjnego komórek. Spożywanie kurkumy wspomaga procesy leczenia wybranych chorób (np. reumatoidalne zapalenie stawów, astma) wywołanych przez przewlekłe stany zapalne organizmu.
- **Działanie przeciwnowotworowe** – według licznych badań naukowych kurkumina wykazuje zdolność hamowania rozwoju nowotworu i daje efekt chemoprewencyjny czyli hamujący, opóźniający lub odwracający kancerogenezę.
- **Działanie wspierające pracę i zdrowie mózgu** – zawartość kurkuminy w kurkumie przyczynia się do zwiększenia ilości kwasu DHA w tkankach mózgowych, tym samym poprawia kondycję i wzmacnia ochronę komórek nerwowych. Istnieją również badania naukowe na to, iż kurkumina ma wpływ na poprawę procesu neurogenезy, czyli powstawania nowych komórek. Związek ten działa również neuroprotekcyjnie oraz przyczynia się do zmniejszenia objawów związanych z chorobą Alzheimera.



Kwiat kurkumy

- **Działanie przeciwdepresyjne** – kurkumina stosowana w trakcie leczenia depresji pomaga zwalczyć objawy choroby oraz pomaga zwiększyć poziom serotoniny i dopaminy – zwanych hormonami szczęścia.

- **Działanie wspierające pracę serca oraz układu krążenia** - kurkumina korzystnie wpływa na regulację poziomu cholesterolu i działa ochronnie na cały układ krążenia, wykazuje również działanie przeciwmiażdżycowe.
- **Działanie wspomagające pracę wątroby oraz dróg żółciowych** – spożywanie kurkumy pobudza wytwarzanie żółci tym samym wpływa na poprawę funkcjonowania wątroby.
- **Działanie wspomagające leczenie artretyzmu** – kurkumina ze względu na właściwości przeciwzapalne podczas terapii wspomaga redukcję objawów choroby stawów.

### ZASTOSOWANIE KULINARNE

Kurkuma najczęściej jest wykorzystywana jako składnik mieszanki przypraw curry, z powodzeniem stanowi również samodzielny dodatek do potraw. Może być wykorzystywana do dań z ryżem, makaronem, gulaszu warzywnego lub z mięsem, sosów, zup czy majonezu. Doskonale będzie pasować do koktajli, smoothie, owsianek, herbatek. Z uwagi na silne właściwości barwiące jest ogólnodostępnym naturalnym barwnikiem. Ze względu na właściwości rozgrzewające często bywa stosowana w przygotowaniu „złotego napoju” z wykorzystaniem innych produktów o podobnym działaniu jak imbir czy też czosnek. Kłącze kurkumy jest szeroko wykorzystywane w kuchni azjatyckiej, a także w ziołolecznictwie ludowym Indii (Ayurveda).



#### KURKUMA + PIEPRZ

W celu wzmocnienia działania kurkuminy zaleca się spożywać kurkumę w połączeniu z czarnym pieprzem. Substancja zawarta w pieprzu – piperyna zwiększa przyswajalność kurkuminy w naszym organizmie.

### SPOŻYWANIE KURKUMY

Zgodnie z zaleceniami Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności dopuszczalne dzienne spożycie kurkumy wynosi 3 mg/kg masy ciała, czyli dla człowieka o przeciętnej masie ok. 70 - 80 kg stanowi ok. 200 - 250 mg. Przyjmując kurkumę w celach terapeutycznych możemy dawkę zwiększyć nawet do 1,5 grama dziennie (łyżeczka do herbaty). Jednak okres przyjmowania takiej ilości przyprawy nie powinien być długi, gdyż jest ona mocna w oddziaływaniu i może podrażnić przewód pokarmowy.

Pomimo szeregu korzyści, jakie przynosi spożywanie kurkumy, w niektórych przypadkach należy zachować ostrożność w spożyciu nadmiernych ilości kurkumy. Dotyczy to zwłaszcza kobiet w ciąży oraz w trakcie karmienia piersią, osób mających problemy z krzepliwością krwi oraz przyjmujących leki (przeciwzakrzepowe, przeciwcukrzycowe lub na nadciśnienie).

Kurkuma obecnie jest dostępna w wielu formach – świeżej, w formie proszku samodzielnie lub w połączeniu z pieprzem, w kapsułkach czy też jako dodatek do różnego rodzaju produktów. W zależności od indywidualnego zapotrzebowania ze względu na jej cenne właściwości możemy wybierać dogodną formę do spożycia. Należy jednak pamiętać o prawidłowym bilansowaniu posiłków codziennie uwzględniając zdrowy tryb życia.

*Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet S.A.*

**Polecamy Kurkumę!**

**KURKUMA MIELONA BIO - LEBENSBAUM**

**ORZECHY NERKOWCA W POLEWIE KURKUMA - IMBIR - CYTRYNA BEZGLUTENOWE BIO - BENJAMISSIMO**

**HERBATKA KURKUMA POMARAŃCZA (TURMERIC ORANGE) BIO - YOGI TEA**

**KURKUMA + IMBIR + PIPERYNA BIO W TABLETKACH - BATOM**

**KURKUMA + PIPERYNA BIO W TABLETKACH - BATOM**

**KURKUMA MIELONA BEZGLUTENOWA BIO - PIĘĆ PRZEMIAN**

**KURKUMA MIELONA Z CZARNYM PIEPRZEM BIO - BIO PLANET**

**KURKUMA BIO - DARY NATURY**

**KURKUMA MIELONA BIO - BIO PLANET**



## ZUPA PRZECIWPALNA



🕒 25 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

dynia piżmowa (średnia) - 1/2 szt.  
marchew - 2 szt.  
batat - 1 szt.  
pietruska - 1 szt.  
czerwona soczewica - 1/2 szklanki  
oliwa z oliwek - 2 łyżki  
koncentrat pomidorowy - 1-2 łyżeczki  
kurkuma, tarty imbir - 1 łyżeczka  
roztarty ząbek czosnku, mielony kmin rzymski - 1 łyżeczka  
cynamon - 1 szczypta  
sól himalajska - 2 łyżeczki  
prażone pestki dyni - 1 łyżka  
prażone pestki słonecznika - 1 łyżka

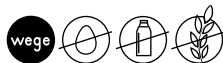
### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrać warzywa i pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę i dodać warzywa oraz przyprawy. Chwilę podduś. Wlać wodę do zakrycia warzyw i dodać wypłukaną soczewicę. Gotować 15 minut. Pod koniec gotowania dodać koncentrat pomidorowy. Zupę zmiksować. Podawać z prażonymi nasionami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## KOKTAJL - JESIENNA JAGLANKA



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (4 porcje):

kasza jaglana - 3/4 szklanki  
jabłka - 3 szt.  
gruszka - 1 szt.  
kurkuma z pieprzem - 1/2 łyżeczki  
syrop klonowy lub miód - opcjonalnie  
- 1 łyżeczka  
banan - 1 szt.  
napój roślinny bezglutenowy - 2 szklanki  
cynamon - 1 łyżeczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Kaszę jaglaną przepłukujemy i zalewamy 1 i 1/2 szklanki wody. Przykrywamy i gotujemy na najmniejszym ogniu ok. 20 min.

**KROK 2:** Do garnuszka nalewamy trochę wody. Obieramy jabłka i gruszkę, kroimy na części, zalewamy szklanką wody, dodajemy kurkumę z pieprzem i opcjonalnie słodzimy syropem klonowym lub miodem. Prażymy wszystko ok. 15 min.

**KROK 3:** Do kielicha miksera przekładamy kaszę jaglaną, uprażone owoce, banana, wlewamy napój roślinny i wsypujemy cynamon. Miksujemy.

Barbara Strużyna



## TAGINE Z DYNIĄ



🕒 30 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

dynia hokkaido - 1 szt.  
cynamon, kardamon, kmin, kolendra, papryczka chili, kurkuma po - 1/2 łyżeczki  
sól - do smaku  
szafran - szczypta  
kiszona cytryna - 1/2-1 szt.  
liść laurowy - 2 szt.  
oliwa z oliwek - 2 łyżki  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 2 ząbki  
imbir - 2 cm  
pomidor w puszcze lub świeże koktajlowe - 250 g  
koncentrat pomidorowy - 2 łyżeczki  
papryka - 1 szt.  
marchew - 1 szt.  
świeża mięta i kolendra - 1 garść  
ugotowana komosa do podania - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dynię umyć i pokroić w kostkę, paprykę na małe kawałki, cebulę w piórka, marchew w skośne plastry, a imbir na zapałki. W naczyniu żaroodpornym rozgrzej na średnim ogniu oliwę i dodaj przyprawy. Smaż kilka minut, następnie dodaj cebulę oraz czosnek i imbir. Po zeszkleniu się cebuli dodaj resztę warzyw, posól do smaku i dodaj pokrojoną w kosteczkę kiszoną cytrynę. Nakryj pokrywą i duś 30 minut. Na koniec dodaj szafran i koncentrat. Wymieszaj i gotuj jeszcze ok. 5 minut. Podawaj z komosą z posiekaną mięta i nacią kolendry.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



## KOKTAJL ANANASOWO - POMARAŃCZOWY Z KURKUMĄ I IMBIREM



🕒 5 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

ananas świeży lub z puszki - 150 g  
pomarańcza - 1 szt.  
kurkuma świeża kłącze - 1 szt.  
imbir świeży kłącze - 2-3 cm  
woda kokosowa - 350 ml  
mięta świeża - kilka listków

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomarańczę umyć, obrać i pokroić na kawałki. Jeżeli są pestki to je usunąć. Imbir i kurkumę dobrze wyszorować, pokroić na małe kawałki. Ananasa pokroić na kawałki. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i dokładnie zmiksować. Przełożyć do 2 szklaneczek i podawać na zdrowie.

Nikita





## ZUPA KREM Z ŻÓLTEJ CUKINII



### SKŁADNIKI (1 porcja):

żółta cukinia - 1 kg  
ziemniaki - 3 szt.  
cebula średniej wielkości - 2 szt.  
oliwa z oliwek - trochę  
kurkuma w proszku - 1 łyżeczka  
kolendra suszona liść - 1 łyżeczka  
papryka słodka wędzona w proszku - 1/2 łyżeczki  
kozieradka nasiona mielone - 1 łyżeczka  
skórka otarta z 1/2 cytryny  
sól morska drobna - do smaku  
pieprz czarny mielony - do smaku  
nasiona czarnuszki do posypania - trochę  
natka pietruszki do ozdoby - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Cukinię umyć, pokroić w grubszą kostkę razem ze skórką jeśli jest miękka. Środek z pestkami wydrążyć. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę podobnej wielkości co cukinie. Cebulę obrać i pokroić w kostkę bądź pióra.

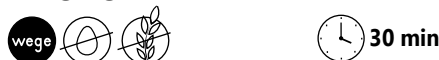
**KROK 2:** Do garnka wlać oliwę z oliwek (kilka łyżek) i wrzucić cebulę. Dodać nieco soli i startą skórkę z cytryny. Podsmażyć aż cebula będzie aromatyczna i nieco przyrumieniona. Dodać do garnka cukinię i ziemniaki. Wsypać kurkumę, paprykę wędzoną oraz kolendrę. Podsmażyć około 5 minut, mieszając. Całość zalać wodą w takiej ilości, aby warzywa były prawie przykryte. Doprawić kozieradką, solą i pieprzem.

**KROK 3:** Gotować całość aż warzywa będą miękkie (około 10-15 minut). Gotową zupę zmiksować blenderem na gładki krem. Podać ciepłą posypaną nasionami czarnuszki i ozdobioną natką pietruszki.

Jadowna



## EGZOTYCZNY KREM Z KUKURYDZY



### SKŁADNIKI (2 porcje):

ziarna kukurydzy - 2,5 szklanki  
mleko kokosowe z puszkii - 1/2 szklanki  
ząbki czosnku - 2 szt.  
masło - 2 łyżki  
bulion jarzynowy - 2 szklanki  
kurkuma, suszony imbir, słodka papryka - 1/2 łyżeczki  
popcorn - 1 garść

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** W małym rondelku rozgrzewamy masło, dodajemy starte ząbki czosnku. Chwilę razem rumienimy, dodajemy przyprawy, a po chwili ziarna kukurydzy (jeśli używamy mrożonych, nie musimy ich rozmrażać). Mieszając dusimy przez 2 minuty.

**KROK 2:** Dolewamy bulion i zagotowujemy. Do gotującej się zupy dodajemy mleko kokosowe i razem gotujemy bez przykrycia przez 10 minut.

**KROK 3:** Gorącą zupę przelewamy do naczynia blendera i miksujemy na dużych obrotach przez około 15 sekund. Zupę można podać zaraz po zmiksowaniu lub przetrzeć ją przez sitko, jeśli chcemy, żeby konsystencja była idealnie kremowa.

**DEKOROWANIE:** Zupę możemy podawać udekorowaną popcornem. Jeśli chcemy zrobić serduszka z mleka kokosowego, to po przelaniu zupy do miseczek robimy na niej kleksy z mleka, a następnie przy pomocy patyczka do szaszłyków przejeżdżamy od jednego do drugiego kleksa.

Fioletowe Aparaty



## ŻÓŁTA ZUPA



### SKŁADNIKI (2 porcje):

soczewica żółta - 3/4 szklanki  
ziemniak ugotowany (mały) - 2 szt.  
marchew ugotowana - 1 szt.  
bulion warzywny wegański - 3 szklanki  
kurkuma - 1 łyżka  
mleczko kokosowe - 2 łyżki  
olej kokosowy - 2 łyżki  
cebula duża - 1 szt.  
papryka ostra (pieprz cayenne) - trochę  
cukier kokosowy - trochę  
grozdek zielony konserwowy - trochę

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

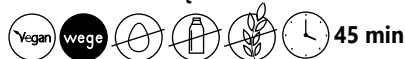
**KROK 1:** Marchew i ziemniaki zblenduj ze szklanką chłodnego bulionu. Pozostałe 2 szklanki zagotuj, wsyp soczewicę i gotuj, aż się rozgotuje. Na koniec wsyp łyżkę kurkumy i zblendowane warzywa, zagotuj. Dodaj łyżkę oleju i mleczko kokosowe, wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zdejmij z ognia, przelej do miseczek.

**KROK 2:** Obierz cebulę i pokrój w plastry, każdy plasterzek oprósz cukrem kokosowym i papryką. Rozgrzej patelnię z łyżką oleju kokosowego i delikatnie połóż plastry cebuli posypką do dołu, poczekaj, aż się zeszkłą i zarumienią, udekoruj nimi zupę. Na środek zupy połóż łyżeczkę groszku do dekoracji.

Katarzyna Malewska



## SOS Z MAŚLAKÓW Z KURKUMĄ I PIEPRZEM



### SKŁADNIKI (1 porcja):

maślaki - mały koszyk  
cebula - 1 szt.  
kurkuma z pieprzem - 1/2 - 1 łyżeczki  
śmietanka lub mleczko kokosowe - 1/2 szklanki  
olej - trochę  
zielenina (koperek, natka pietruszki, szczypiorek)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Maślaki oczyścimy i obieramy skórkę z kapelusza. Myjemy w misce wody i spłukujemy. Wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i doprowadzamy do wrzenia, zbieramy powstałą pianę. Cebulą kroimy w kostkę.

**KROK 2:** Na patelni dusimy cebulę z solą. Gdy już jest miękka dodajemy grzyby i wody tak, aby je przykryła. Dusimy wszystko do zgęstnienia sosu. Na koniec dodajemy śmietankę i kurkumę z pieprzem. Mieszmamy.

**KROK 3:** Sos układamy na talerze, dodajemy zieleninę.

Barbara Strużyńska

# Dary Natury

Firma Dary Natury została założona w 1990 roku w niewielkiej miejscowości Koryciny. Lokalizacja nie była przypadkowa, bowiem Podlasie to jeden z najczystszych i najbardziej dziewiczych regionów o dużej bioróżnorodności i małej ilości zanieczyszczeń. To również na tych terenach, zróżnicowanych kulturowo i etnicznie, od pokoleń pielęgnowano wiedzę w zakresie ziołolecznictwa i tradycję pozyskiwania ziół jako remedium na wiele schorzeń, jak również zarobkowo.

Pomysłodawcą i założycielem przedsiębiorstwa jest Mirosław Angielczyk, doktor nauk na Wydziale Ogrodnictwa, Biotechnologii i Architektury Krajobrazu SGGW a przede wszystkim wielki miłośnik i pasjonat ziół. Rośliny towarzyszyły mu od najmłodszych lat. Już w wieku 8 lat towarzyszył babci przy zbieraniu ziół nabierając doświadczenia w ich rozpoznawaniu oraz obróbce.



*Mirosław Angielczyk - założyciel Darów Natury*

Ogromne zainteresowanie tematyką zielarstwa, jej symboliki i obyczajowości, a w szczególności ziołolecznictwa oraz zdobyte wykształcenie w tym kierunku sprawiły, że Pan Mirosław posiada obszerną wiedzę i doświadczenie w tej dziedzinie.

## ZIOŁA Z DZIEWICZYCH TERENÓW I EKOLOGICZNYCH PLANTACJI

To właśnie zioła, a zasadniczo ich deficyt na rynku były inspiracją do założenia w rodzinnej miejscowości, działalności specjalizującej się w ich zbieraniu i przetwarzaniu. Większość surowców była i jest pozyskiwana metodami ekologicznymi ze stanu naturalnego w okolicznych lasach należących do Nadleśnictwa Rudka oraz Nadleśnictwa Nurzec przez wykwalifikowanych zbieraczy. W kolejnych latach w związku z dynamicznym rozwojem i wzrostem zainteresowania na produkty firma rozpoczęła pozyskiwanie surowców od dostawców instytucjonalnych oraz z ekologicznych plantacji.

Do oferty, oprócz ziół i mieszanek ziołowych, wprowadzono bogaty asortyment przypraw zarówno jednorodnych jak również mieszanek przyprawowych, olei, przetworów owocowych i warzywnych, soków oraz kaw. Większość produktów ma certyfikat ekologiczny, który firma posiada od ponad 25 lat. Przy tworzeniu oferty korzysta się tu z mądrości poprzednich pokoleń oraz bogatej literatury o tematyce fitologicznej. Sukcesywnie przywraca na rynek produkty znane i stosowane przez naszych przodków np.: mąka z perzu i topinamburu czy kawa z żołądździ. Dynamicznie reaguje również na panujące na rynku trendy. W przedsiębiorstwie nie stroni się również od zaskakiwania klientów produktami niepowtarzalnymi takimi jak m.in. pesto z jarmuzu, czosnku niedźwiedziego czy też unikalnymi herbatkami na patyku. Bardzo dużą uwagę przykłada się do jakości asortymentu. Część produkcji nadal wykonywana jest ręcznie z najwyższą starannością przez wykwalifikowanych pracowników.



*W 2011 roku w Korycinach Pan Mirosław założył Podlaski Ogród Botaniczny*


Dary Natury to firma, która kładzie duży nacisk na działania edukacyjne w zakresie ochrony roślin oraz propagowania wiedzy zielarskiej. Misją firmy jest: „Ochrona zagrożonych gatunków ziół, kultywowanie tradycyjnego zielarstwa oraz wspieranie i rozwój upraw rolnictwa ekologicznego”. Dla zachowania możliwie najwyższej jakości skupowanych surowców i prawidłowych zbiorów ze stanu naturalnego sukcesywnie prowadzone są szkolenia zbieraczy ziół. Edukuje się i pomaga również rolnikom, przekonując ich do zmiany gospodarstw i upraw ekologicznych. W tym celu powstał Ośrodek Edukacji Przyrodniczej przy Podlaskim Ogrodzie Botanicznym założonym w 2011 roku przez Pana Mirosława w Korycinach, w sąsiedztwie firmy Dary Natury, gdzie zatrudnieni są wyszkoleni ekolodzy, ogrodnicy oraz edukatorzy. Na obszarze prawie 20 hektarów zgromadzono prawie 1500 roślin, w tym około 100 gatunków roślin zagrożonych wyginięciem. Ogród posiada największą w Polsce i jedną z największych w Europie kolekcję roślin leczniczych. Co roku wiedzę na temat tradycji zielarskich poszerza tam również kilkanaście tysięcy odwiedzających z Polski i Europy, zarówno botaników i biologów, jak i osoby prywatne.



Niewątpliwie Dary Natury to firma z dużym potencjałem budowana przez lata na solidnych filarach doświadczenia, zaangażowania oraz niezwyklej pasji jej właściciela. Nieustająco i z sukcesami kontynuuje obrany już ponad 3 dekady temu kurs trzymając się tych samych wartości czyli szacunku do tradycji oraz otaczającej natury.



# Ekologiczne **KONFITURY** OWOCOWE

 /darynatury.pl

 /DaryNaturyKoryciny



# Jesiennie klimaty

Jesienią do łask wracają rozgrzewające i dodające energii napoje. O tej porze roku zwykle mamy też większą ochotę na coś słodkiego, chociaż nie koniecznie z cukrem. Poznaj nasze jesienne propozycje, które umilą Ci nie tylko wydłużające się wieczory.



## DALGONA REISHI COFFEE



🕒 10 min

### SKŁADNIKI (2 porcje):

reishi coffee - kawa rozpuszczalna - 2 łyżki  
miód gryczany ogromna - 1 łyżka  
woda wrzątek - 2 łyżki  
mleko lub napój roślinny - 2 szklanki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Podgrzane mleko lub napój rozlewamy do szklanek.

**KROK 2:** W wysokim naczyniu miksujemy kawę, miód i gorącą wodę na puch.

**KROK 3:** Pianę przekładamy na mleko i posypujemy cynamonem. Podajemy, mieszamy piankę z mlekiem i pijemy.

*Barbara Strużyńska*



## Przepis z okładki!

## ROZGRZEWAJĄCY NAPAR Z YERBA MATE GREEN Z POMARAŃCZĄ I GOŹDZIKAMI



🕒 15 min

### SKŁADNIKI (1 porcja):

yerba mate green - 30 g  
pomarańcza świeża - 2-3 plastry  
goździki - 3-4 szt.  
sok z limonki - 1/2 łyżeczki  
cynamon (opcjonalnie) - szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Wsyp yerba mate green do naczynia. Dodaj plasterki świeżej pomarańczy i goździki do suszu.

**KROK 2:** Dodaj (jeśli lubisz) pół łyżeczki soku z limonki i cynamon. Przechyl delikatnie naczynie, aby susz był po jednej stronie, a w wolną przestrzeń włoż bombillę.

**KROK 3:** Zalej całość wodą o temperaturze około 80 °C. Nie mieszaj. Odczekaj kilka minut, pozwól wodzie dostać się do yerba mate i wydobyć to, co ma najlepsze. Delektuj się rozgrzewającym naparem, który możesz zalać kilka razy.

*Damian*



## SERNIK Z MATCHĄ I MALINAMI



🕒 60 min

### SKŁADNIKI (16 porcji):

serek śmietankowy - 900 g  
cukier - 200 g  
jajka - 4 szt.  
żółtko jaja kurzego - 4 szt.  
serek mascarpone - 250 g  
herbata matcha - 15 g  
mrożone maliny - 100 g  
sól - szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Przygotuj tortownicę 23 cm - średnica, posmaruj masłem i wyłóż papierem do pieczenia. Piekarnik rozgrzej do 240 stopni, wszystkie składniki, oprócz matchy włoż do miski i wymieszaj dokładnie na gładką masę blenderem lub trzepaczką.

**KROK 2:** Podziel masę na dwie równe części, do jednej z nich dodaj herbatę matchę - przesiewając ją przez sitko. Zieloną masę przelej do przygotowanej tortownicy, na nią masę serową drugą, a na wierzch maliny - lekko wcisnąć w masę.

**KROK 3:** Pieczemy 35 do 40 minut, sernik bardzo urośnie, a gdy góra trochę się skarmelizuje - wyjmujemy i studzimy. Całkowicie wystudzony wkładamy do lodówki na 8 godzin. Po tym czasie sernik uzyska odpowiednią konsystencję.

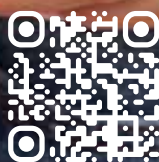
*knolak*



MOYA  
MATCHA



Poznaj  
producenta:



*chwile z*  
**MOYA**  
*matchą*



## KRUCHE LISTKI - CIASTECZKA CYNAMONOWE

wege

30 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
mąka pszenna - 2 szklanki  
masło - 75 g  
cukier - 1/3 szklanki  
cynamon - 1 łyżeczka  
jaja - 1 szt.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Do miski wsypujemy mąkę i cynamon, mieszamy ze sobą. Dodajemy zimne masło, które siekamy.

**KROK 2:** Następnie dodajemy cukier i jajko. Wyrabiamy ciasto i gotowe wkładamy na 10 minut do zamrażalnika.

**KROK 3:** Ciasto dzielimy na części, które rozwałkujemy, a następnie wykrajamy za pomocą foremek listki. Ciastka pieczemy w 180 stopniach C, przez około 10-15 min na złoty kolor.

Paulina Jasińska



## ZIELONY KOKTAJL BIAŁKOWY Z MATCHĄ

wege

5 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):  
matcha - 2 łyżeczki  
miód - 2 łyżeczki  
woda ciepła - 2 łyżki  
limonka - 1 szt.  
białko z pestek dyni - 2 łyżki  
skyr - 300 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1:** Limonkę myjemy, wyparzamy i wycieramy. Ścieramy skórkę na drobnych oczkach tarki. Odkładamy na bok. Limonkę przecinamy i wyciskamy z niej sok.

**KROK 2:** Do wysokiego naczynia wsypujemy matchę, wodę, miód i sok z cytryny, miksujemy do połączenia się składników. Dodajemy biało, miksujemy, dodajemy skyr i miksujemy do połączenia składników. Przelewamy do szklaneczki i posypujemy otartą skórką z limonki.

biogol



# POKONAJ JESIENNĄ CHANDRĘ Z YERBA MATE

## JESIENNY ROZGRZEWAJĄCY NAPAR Z YERBA MATE GREEN BIO (Z MIODEM, IMBIREM I CYTRYNĄ)

Do naczynia wsyp 30 g Yerba Mate Green Bio. Imbir obierz, pokrój na cienkie plasterki i dodaj do suszu. Dolej pół łyżeczki soku z cytryny oraz łyżeczkę miodu (najlepiej spadziowego). Przechyl delikatnie naczynie tak, aby susz był po jednej stronie. W wolną przestrzeń włóż bombillę i zalej całość wodą o temperaturze ok. 80 stopni.

### NIE MIESZAJ.

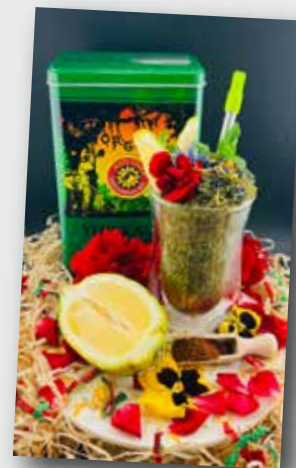
Odczekaj kilka minut i delektuj się rozgrzewającym, pobudzającym naparem, który możesz zalać kilka razy!

## POBUDZAJĄCY NAPAR Z YERBA MATE MAS GUARANA BIO (Z SYROPEM MALINOWYM I CYTRYNĄ)

Do naczynia wsyp 30 g Yerba Mate Green Mas Guarana Bio. Przechyl delikatnie naczynie tak, aby susz był po jednej stronie. W wolną przestrzeń włóż bombillę. Dolej dwie łyżki syropu malinowego oraz łyżkę soku z cytryny. Całość zalej wodą o temperaturze ok. 80 stopni

### NIE MIESZAJ.

Odczekaj kilka minut i delektuj się rozgrzewającym i pobudzającym naparem, który możesz zalać kilka razy!



POBUDŹ SIĘ  
NA RESZTĘ  
DNIA!

JESIENNE  
ROZGRZANIE!

NATURALNA  
ENERGIA!





## TIRAMISU NA KETO SPODZIE



60 min

**SKŁADNIKI** (1 porcja):

**ciasto spód:**

mąka migdałowa - 250 g  
serek mascarpone - 250 g  
jajka - 4 szt.  
masło - 25 g  
erytrytol - 25 g  
proszek do pieczenia bez glutenu - 1/2 łyżeczki

**masa kawowa:**

serek mascarpone - 500 g  
słodka śmietana do ubijania - 200 g  
espresso bardzo mocne 2 filiżanki - 100 ml  
erytrytol - 25 g  
wanilia ekstrakt - 1 łyżeczka  
sól - szczypta  
kakao - 1 łyżka  
orzechy włoskie - 50 g



**KAWA ZIARNISTA ARABICA  
100% ESPRESSO  
FAIR TRADE BIO  
- MOUNT HAGEN**

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**KROK 1:** Wszystkie składniki ciasta przekładamy do miski i miksujemy ze sobą. Naczynie, w którym ma być przygotowane ciasto wykładamy papierem do pieczenia (gnieciemy go najpierw w rękach i wykładamy nim naczynie). Piekarnik rozgrzewamy góra-dół 180 stopni (bez termoobiegu). Wkładamy ciasto i pieczemy 30 min, studzimy na kratce.

**KROK 2:** Ciasto wykładamy z papieru i z powrotem wkładamy do naczynia. Zalewamy kawą espresso (75 ml) i czekamy, aby wchłonęło.

**KROK 3:** Śmietanę słodką 32% ubijamy ze szczyptą soli, następnie dodajemy erytrytol i łyżka po łyżce sera mascarpone, ekstrakt waniliowy i na końcu wlewamy kawę. Chwilę mieszamy. Masę wykładamy na ciasto i posypujemy kakao połączonym z łyżeczką erytrytolu. Wykładamy orzechy lekko pokruszone. Schładzamy w lodówce.

*Barbara Strużyna*

**MOUNT HAGEN®**



Poznaj  
Producenta:



# Idealna kawa dla każdego



Subtelna, tworzona z troską i uczciwością. To może wydawać się trywialne, ale właśnie do tego dążymy – do idealnej kawy. Aby to spełnić, używamy tylko najlepszych ziaren arabiki z wyżyn. Handel zgodnie z zasadami Fairtrade gwarantuje doskonałą jakość, a co za tym idzie: pyszny smak i aromat.





# SONNENTOR®

Sonnentor jest wiodącym europejskim producentem bio herbat i bio przypraw. Firma istnieje na rynku od ponad 30 lat i od samego początku działa zgodnie z zasadami zrównoważonej produkcji.

Sonnentor kupuje ziola i przyprawy bezpośrednio od sprawdzonych ekologicznych rolników, a następnie z szacunkiem przetwarza je w wysmienite produkty ekologiczne w zakładach w Sprögnitz (Austria) i Čejkovicach (Czechy). Firma także dba o to, w jakie materiały pakuje swoje produkty, używa wyłącznie papieru z certyfikatem FSC, pudełka są zadrukowywane farbami na bazie wody, a wszystkie materiały nadają się do recyklingu. Do produkcji wykorzystuje odnawialne źródła energii (fotowoltaika, pompy ciepła) i dąży do zarządzania zero waste, czyli zerowej produkcji odpadów.

Założyciel Johannes Gutmann propagował rolnictwo ekologiczne w czasach, gdy słowo „ekologiczny” nie istniało. W latach 80-tych prawie nikt nie przejmował się zbyt jakością żywności – jej pochodzeniem, składem lub w jaki sposób uprawiane są surowce i wytwarzane produkty. Gutmann był już wtedy przekonany o tym, że najlepszą drogą do zdrowego życia, środowiska i przyszłości jest rolnictwo ekologiczne.



*Fragment trasy dla zwiedzających*



*Budynek Sonnentor w Čejkovicach*

Częścią firmy w Čejkovicach jest trasa dla odwiedzających, która prowadzi przez tunel zawieszony nad obszarami produkcyjnymi i magazynowymi, zapewniając tak unikalny wgląd we wszystkie etapy przetwarzania ziół i przypraw. Dzięki temu zakład stał się jednym z najbardziej atrakcyjnych turystycznie miejsc w regionie, które co roku przyciąga dziesiątki tysięcy osób. Każdy może na własne oczy zobaczyć, jak produkuje się nasze herbaty i przyprawy.

Na terenie zakładu Sonnentor odwiedzający mogą cieszyć się chwilą ciszy i spokoju w kilku miejscach. Poza wycieczką do Ziołowego Raju, mogą delektować się filiżanką pysznej herbaty, kawy i domowych deserów w lokalnej kawiarni. Można cieszyć się pięknym widokiem na okolicę z punktu widokowego na dachu bądź zainspirować się w pachnącym, kolorowym ogrodzie ziołowym z wieloma elementami do zabaw dla najmłodszych. Znajduje się tu również sklep Sonnentor.



*Tradycyjny sklep Sonnentor*

Misją firmy jest wnoszenie zdrowia i radości do każdego domu, dlatego firma wybrała następujące motto: **Tu rośnie radość!**





SONNENTOR®



# Kalendarz adwentowy

## Sonnentor®

Kalendarz adwentowy Sonnentor® zawiera 24 rodzaje pysznych herbat dla małych i dużych. Produkt ten powstał przy współpracy z zakładami pracy chronionej. Ten piękny prezent sprawi radość Tobie i twoim bliskim.

Od 1988 roku produkujemy bio herbaty i przyprawy ze składników pochodzących od naszych hodowców, dzięki czemu wspieramy ścisłą współpracę z rolnikami ekologicznymi z całego świata. Pracujemy z szacunkiem dla środowiska i ludzi. Nasza misja to zapewnienie Ci zdrowia i dobrego samopoczucia, na przykład w domu przy filiżance herbaty.



Z ŁADNYMI ILUSTRACJAMI  
NA KAŻDY DZIEŃ



WELEDA

# TOUCHED BY NATURE

Odżywcza intensywna pielęgnacja suchej skóry

Poznaj nas



- ✓ Wielofunkcyjny krem do twarzy i ciała
- ✓ Odżywia i nawilża
- ✓ Nadaje skórze efekt GLOW
- ✓ W 100% certyfikowany kosmetyk naturalny



# Jesiennie SPA

## – relaks w domowym zaciszu

Masaż, kojąca kąpiel, bądź zabiegi relaksujące i pielęgnacyjne? Czy trzeba jednak za każdym razem wybrać się do SPA czy salonu kosmetycznego? Zdecydowanie nie! Wiele zabiegów, które dadzą nam namiastkę SPA można wykonać w domu, w wolnej chwili, bądź pomiędzy jedną aktywnością a drugą. Takie „domowe SPA” nie dość, że bliżej i bez planowania, to jeszcze dużo taniej pozwoli nam odświeżyć ciało i umysł. Dobrym pomysłem jest zrelaksować się w niedzielny wieczór, przed rozpoczęciem aktywnego tygodnia pełnego wyzwań i pracy. Nic nie stoi na przeszkodzie, by domowe SPA wdrożyć do naszego życia również w tygodniu. Omówimy trzy podstawowe zabiegi, które można wykonać w większości przy użyciu przedmiotów i składników, które mamy już teraz w naszym domu.

### Sauna dla twarzy

Kąpiele parowe twarzy, inaczej nazywane „parówkami” to wyjątkowo efektywne zabiegi wspierające pielęgnację skóry oraz łagodzące wiele jej problemów. Metoda ta znana jest od dawna i stosowana przede wszystkim do rozluźnienia skóry twarzy oraz otwarcia porów przy użyciu pary wodnej. W salonach kosmetycznych do tego typu zabiegów używa się specjalistycznych maszyn i metod. W domu możemy przygotować ją za pomocą miski z gorącą wodą oraz ręcznika. Tym sposobem wykonywały ją już nasze prababcie. Jest prosty, szybki i naturalny. Do zabiegu, oprócz gorącej wody, można wykorzystać również sprawdzone na swojej skórze i odpowiadające nam przy aromaterapii olejki eteryczne bądź mieszanki ziół. Saunę twarzy najlepiej wykonywać wieczorem, kiedy już na pewno nie będziemy wychodzić na zewnątrz i nie będziemy narażeni na nagłe zmiany temperatur.

#### DLA KOGO SAUNA TWARZY SPRAWDZI SIĘ IDEALNIE?

Kąpiel parowa twarzy jest zalecana przy skórze tłustej, skłonnej do niedoskonałości. Oprócz tego od czasu do czasu zalecana jest wszystkim z cerą zmęczoną, narażoną na zanieczyszczenia i potrzebującą „detoksu”. Dzięki gorącej parze skóra łatwiej pozbywa się nadmiaru sebum, co jednocześnie łagodzi jej ogólny stan. Podczas kąpeli parowej pozbywamy się ze skóry zanieczyszczeń i łoju. Poprawia się krążenie krwi, a skóra staje się bardziej dotleniona i oczyszczona. Przy regularnie przeprowadzanym zabiegu, dostrzec można, że cera staje się gładka, zdrowo wygląda i nawilżona.

#### JAKIE EKOLOGICZNE ZIOŁA WARTO WDROŻYĆ DO SAUNY NA TWARZ?

**Rozmaryn** – ma działanie ściągające, a jego zapach relaksuje i uspokaja;  
**Melisa** – uspokaja, odświeża oraz łagodzi;  
**Lawenda** – odświeża, ma działanie uspokajające i odprężające;  
**Rumianek** – działa przeciwzapalnie, łagodząco i odprężająco. Oprócz wymienionych polecana jest np. **mięta, lipa, szałwia, nagietek, dziurawiec** itd.

#### PRZECIWSKAZANIA DO KĄPIELI PAROWEJ:

- bardzo wrażliwa, alergiczna lub atopowa skóra,
- skłonność do pękających naczynek,
- nadciśnienie, jaskra lub miażdżyca
- ciężkie stany zapalne skóry
- rany na twarzy



#### SAUNA KROK PO KROKU

1. Przeprowadzamy dokładny demakijaż twarzy oraz myjemy ją, by była przygotowana do zabiegu.
2. Przygotowujemy miskę (może być to również garnek lub inne duże naczynie) oraz gotujemy w czajniku wodę – tak, by ilość wody pozwoliła przykryć dno miski. Do miski wlewamy ugotowaną wodę i albo mieszamy ją z letnią wodą, albo czekamy ok. 10-15 minut tak, aby woda wciąż parowała, ale nie była zbyt gorąca. Jeżeli chcemy dodać ulubione zioła lub olejki eteryczne możemy to zrobić przed wychłodzeniem wody. Wystarczy łyżeczka suszonej lawendy, bądź dwie krople olejku z drzewa herbacianego.
3. Nachylamy się nad miską na ok. 40 cm od tafli wody. Przykrywamy głowę ręcznikiem i przeprowadzamy saunę twarzy. Zabieg powinien trwać ok. 5-10 minut. Jeżeli poczujesz, że jest Ci za gorąco, bądź, że ilość pary jest za duża, możesz odwinąć na chwilę ręcznik i wpuścić trochę chłodnego powietrza z zewnątrz. Zabieg można też przeprowadzać krócej, tak aby nie był on męczący, a odświeżający i relaksujący. Oczy i usta najlepiej pozostawić podczas zabiegu zamknięte, by ich nie podrażnić – zwłaszcza jeżeli używamy olejków i ziół. Podczas „parówki” oddychaj spokojnie i głęboko.
4. Po kąpeli parowej twarzy daj jej chwilę odpocząć, następnie możesz ją delikatnie przetrzeć ręcznikiem/umyć letnią wodą. Tak przygotowana twarz gotowa jest do dalszej pielęgnacji (delikatny peeling, maska, bądź od razu bogaty krem na noc).

# physalis®

## Aromaterapia

### Odkryj moc olejków eterycznych Physalis Właściwy zapach może wprowadzić Cię we właściwy nastrój!



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



ODDZIAŁUJĄ  
POZYTYWNE  
NA CYKLE  
SNU



INHALACJA



MASAŻ



DOUSTNIE



DYFUZJA



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

Physalis Aromatherapy. Olejki eteryczne physalis są bezpieczne i skuteczne, opracowane zgodnie z najnowszą wiedzą naukową.  
[www.physalishealth.com](http://www.physalishealth.com)

# Relaksująca kąpiel stóp

Jeżeli stopy są zmęczone i „ciężkie”, a na dodatek suche i popękane to kąpiel dla stóp z dodatkiem soli i olejków eterycznych może mieć zbawienny wpływ na ich kondycję i gotowość do „noszenia nas po świecie”. Taka kąpiel dzięki działaniu soli eliminuje zanieczyszczenia i bakterie, poprawia krążenie krwi oraz ogranicza nadmierną potliwość stóp. Oprócz tego przynosi ukojenie i zmiękcza skórę stóp, która jak żadna inna część naszego ciała ma tendencje do twardnienia i rogowacenia.

Przeciwwskazaniem do kąpieli stóp w wodzie z solą i aromaterapeutycznymi dodatkami są rany na stopach, gdyż sól może je podrażnić i wywołać ból.



## PRZYGOTOWANIE IDEALNEJ KĄPIELI STÓP

1. Cały zabieg najlepiej przeprowadzić na ręczniku, by nie zachlapać podłogi podczas wkładania/wyjmowania stóp z miski. W zanadru warto mieć również drugi ręcznik do przetarcia stóp.
2. Do miski wlewamy gorącą wodę. Jej temperatura może zależeć od naszych preferencji. Woda ma być w temperaturze, która nie powoduje u nas dyskomfortu, a raczej relaks i odprężenie. Do miski z wodą dodajemy ok. 5 łyżek soli. Może być to sól Epsom, morską, himalajską, kłodawską lub gotowa mieszanka soli kąpielowej zawierająca w swoim składzie dodatkowo magnez, olejki eteryczne, płatki kwiatów i zioła, a nawet kozie mleko.
3. Do miski z rozpuszczoną solą dodajemy ulubiony olejek eteryczny – może być to na przykład olejek z drzewa herbacianego, który działa przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo. Jego zapach rozluźnia, relaksuje i odpręża zmysły. Wystarczy dwie-trzy krople.
4. Stopy moczymy w wodzie ok. 10-15 minut, bądź do wychłodzenia się wody. Jeżeli nie lubimy moczyć się długo – nawet 5 minutowy zabieg poprawi kondycję naszych stóp.
5. Po zabiegu wyjmujemy stopy z wody, przecieramy je delikatnie ręcznikiem i możemy przeprowadzić na nich kolejne zabiegi upiększające (np. peeling), lub też nasmarować je od razu grubą warstwą kremu, lub masła shea i pozostawić do wchłonięcia. Jeżeli nie lubimy czekać można na nakremowane stopy ubrać świeże, bawełniane skarpetki (najlepiej białe).

# Kąpiel Kleopatry

Zabieg „Kąpiel Kleopatry” często pojawia się w ofercie salonów kosmetycznych i hotelowych stref SPA. Omawiana kąpiel nawiązuje do rytuałów, które uwielbiała Kleopatra – kąpeli w mleku i miodzie. Wierzyła ona, że dzięki temu zachowa piękno i młodość na dłużej. Nie były to niczym nie poparte marzenia – zabieg taki ma działanie nawilżające oraz przeciwzapalne. Mleko to skarbnica protein, witamin, wapnia i wielu innych cennych składników, które odżywiają i wygładzają skórę. Miód jest za to źródłem witamin, minerałów i cukrów, które skutecznie nawilżają i odżywiają skórę. Połączenie tych składników tworzy niezwykle skuteczną mieszankę pielęgnacyjną. Oprócz właściwości dbających o kondycję naszej skóry, kąpiel taka koi również zmysły. Piękny i otulający zapach miodu pomaga zrelaksować się i odprężyć.

## PRZYGOTOWANIE KĄPIELI

1. Przygotuj szklanekę dobrej jakości, ekologicznego mleka (najlepiej koziego – dokładnie takiego używała Kleopatra). Jeżeli nie masz dostępu do mleka koziego, mleko krowie będzie również jak najbardziej odpowiednie do przeprowadzenia zabiegu.
2. Przygotuj 3 duże łyżki miodu. Podgrzej powoli mleko z miodem w garnuszku, aż miód całkowicie się rozpuści. Nie doprowadz do wrzenia! Odstaw mieszankę do ostygnięcia.
3. Nalej do wanny ciepłej wody – takiej, jak lubisz najbardziej. Niech temperatura wody sprawia Ci przyjemność i ukojenie. Do wanny wlej mleko z miodem. Połóż się w wannie i kąp 10-15 minut, bądź do wychłodzenia wody. Podczas kąpieli można przeprowadzić dodatkowo peeling ciała.
4. Po skończonej kąpieli opłucz ciało wodą, bądź wodą z mydłem. Wytrzyj się ręcznikiem, jak przy tradycyjnej kąpieli.
5. Posmaruj się ulubionym balsamem/kremem.

Kąpiel Kleopatry można przeprowadzać nawet dwa razy w tygodniu. Warto zdecydować się na nią jeżeli nasze ciało wymaga ukojenia, a skóra robi się sucha i szorstka.

## PRZECIWSKAZANIA DO KĄPIELI:

- Ogólne przeciwwskazania do kąpieli
- Uczulenie na któryś z składników mieszanki Kleopatry

Jeżeli lubisz kąpiele, a nie chcesz akurat stosować rytuału Kleopatry, dobrym pomysłem jest zaopatrzyć się w kule do kąpieli, zawsze dostępne w domowym schowku, bądź ozdobnej misie w łazience. Na rynku istnieje wiele pięknie pachnących i wyglądających kul do kąpieli, które zawierają w sobie cenne składniki aktywne i surowce. Kule można trzymać w domu dłuższy czas i zawsze, gdy najdzie ochota na chwilę relaksu w wannie – kula może być szybkim i cudownie pachnącym rozwiązaniem.

## CZAS NA DOMOWY RELAKS I REGENERACJĘ

Dzięki domowemu SPA, nasze ciało i zmysły mogą się zregenerować i nabrać witalności na cały tydzień. Podczas relaksu warto delektować się ulubioną herbatą, bądź ziołami, które dodatkowo ukoją nasze ciało od środka.

*Agnieszka Strużyna*

# To przyda się w Twoim domowym SPA:

Nie tylko  
praktyczne  
i piękne!

**TURBAN - RĘCNIK DO WŁÓ-  
SÓW Z MIKROFIBRY RÓŻOWY  
- MOHANI**

**ROLLER DO MASAŻU TWARZY  
Z RÓŻOWEGO KWARCU -  
MOHANI**

**SÓL DO KAPIELI ENERGIZE  
AND RECHARGE  
- SATTVA (AYURVEDA)**

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

**SERUM DO CIAŁA  
ROZKOSZNE  
- ONLY BIO (RITUALIA)**

**OLEJEK DO CIAŁA  
POMARAŃCZA W CZEKOŁA-  
DZIE ODŻYWIENIE  
- MOHANI**

**SÓL DO KAPIELI  
STRESS LESS  
- SATTVA (AYURVEDA)**

Zadbaj  
o odpowiedni  
nastrój

**ŚWIECA SOJOWA ZAPACHOWA  
Z DREWNIANYM KNOTEM  
PALO SANTO - YOUR CANDLE**

Połącz  
pielęgnację  
z przyjem-  
nością

Odkryj moc  
bio olejków  
eterycznych!

**SERUM DO TWARZY RÓŻANE ZE ZŁOTEM  
- SATTVA (AYURVEDA)**

**OLEJEK ETERYCZNY LAWENDA  
WĄSKLISTNA BIO  
- PHYSALIS**

**SÓL EPSOM (KĄPIELOWA) - BATOM**

PharmoVet®

# Wzmacniaj swoją odporność

**Krzem organiczny z pędów bambusa** zawierający 70 % krzemionki, odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Występuje przede wszystkim w tkance łącznej, z której zbudowane są ścięgna, błony śluzowe, ściany naczyń krwionośnych, zastawki serca, skóra i układ kostno-stawowy.

**Cynk organiczny** zawiera organiczną, biodostępną formę tego pierwiastka. Cynk pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Pomaga również w zachowaniu zdrowej skóry, utrzymaniu zdrowych kości, włosów i paznokci. Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu kwasów tłuszczowych oraz makroskładników odżywczych.

Składy obu produktów wzbogacone zostały ekstraktem z pieprzu czarnego **BioPerine®**, a całość została zamknięta w roślinnej kapsułce. Pieprz czarny wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych oraz zwiększa skuteczność składników ziółowych.



Poznaj nas



# BIOMINKOWE PODRÓŻE



Wpisz w kółka pod opisem przysmaków odpowiedni numer, oznaczający dany kraj pochodzenia na mapie świata! Cyfry mogą się powtarzać. Użyj **flamastra**.



## Chipsy jabłkowe

Chipsy z jabłek są kruche i słodkie, chociaż nie dodaje się do nich cukru. Powstają ze słynnych, znanych na całym świecie polskich jabłek.



Polska



**Kaszka jaglana**  
Najpyszniejsza na mleku lub napoju roślinnym. Do ugotowania wystarczą 3 minuty. Dodaj do niej swoje ulubione owoce, orzechy lub czekoladę. Z kaszki jaglanej można także upiec babeczki, suflety lub naleśniki. Powstaje z ziaren prosa.

**Smoczuś**

BEZ DODATKU CUKRU  
NO ADDED SUGAR

Polska

**Morele suszone**  
Morele bio suszone na słońcu są niezwykle słodkie i rozpluwają się w ustach. Ekologiczne morele są ciemnobrązowe i nie zawierają dodatku substancji konserwujących (np. dwutlenku siarki).

**Chrupcia**

Uzbekistan

**Orzechy nerkowca**  
Orzechy nerkowca są uprawiane w tropikalnych regionach świata. Mają delikatny, lekko słodki smak. Można z nich przygotować krem orzechowy, napój, ciasta, batoniki lub dosypać do sałatek.

**Orzeszek**

Wietnam

**Daktyle suszone**  
Daktyle są tak pyszne, że palmy na których rosną przykrywa się siatkami, aby owoców nie zjadły ptaki. Daktyle schną na drzewie, zrywa się je dopiero wtedy, gdy dojrzeją i odpowiednio podeschną.

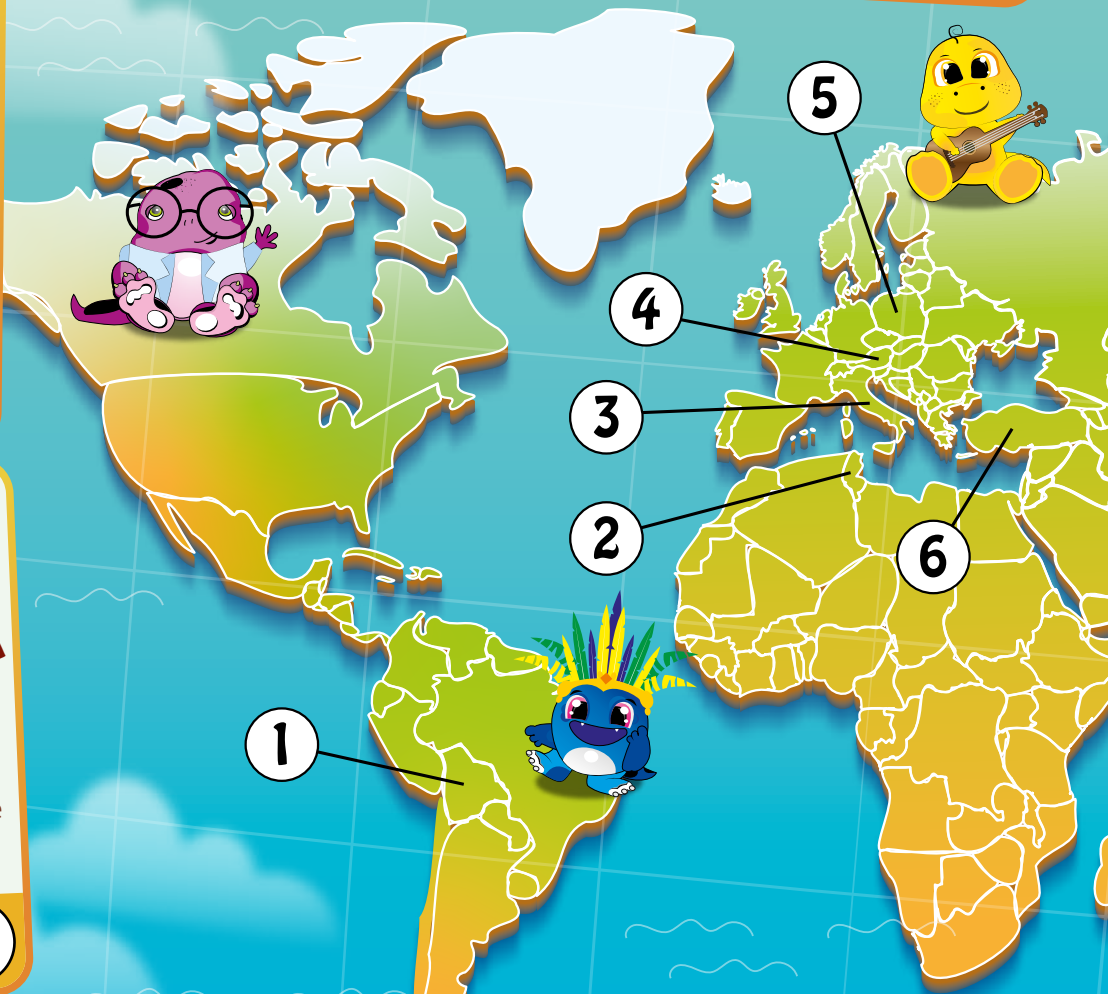
**Chrupcia**

Tunezja

**Rodzynki sułtanski**  
Aby rodzynki były smaczne, winogrona należą długo suszyć na słońcu. Nie zawierają pestek, dlatego można je jeść bez obaw. Są idealnym dodatkiem do ciast i deserów.

**Chrupcia**

Uzbekistan







**Orzeszek**

**Orzechy laskowe**

Orzechy laskowe rosną na leszczynie. Są doskonałym źródłem cennych substancji odżywczych i witamin, a na dodatek są przysmakiem wiewiórek.

 **Turcja**



**Pychotka**

**Ryż brązowy ekspandowany**

Ryż uprawiany jest nie tylko w Chinach, ale również w krajach Europy. Słowo "ekspandowany" oznacza obróbkę powodującą nadmuchiwanie ziaren. Pod wpływem temperatury, pary wodnej i ciśnienia ryż kilkukrotnie zwiększa swoją objętość.

 **Włochy**



**Chrupcia**

**Frytki jabłkowe**

Frytki jabłkowe są gotowe do zjedzenia prosto z paczki. Bez smażenia, bez dodatku tłuszczu i soli, ale za to pyszne i chrupiące. Z frytkami z ziemniaków łączy je jedynie kształt.

 **Polska**




**Smoczek**

**Kaszka manna**

Kaszka manna to niezaprzeczalny smak dzieciństwa. Gotowana na śniadanie na mleku gościła w domu każdego z nas. Podobnie jak pyszne ciasto kaszowiec - idealny i zdrowy poobiedni deser.

 **Austria**



**Orzeszek**

**Orzechy brazylijskie**

Orzechy brazylijskie rosną na gigantycznych drzewach orzesznicy wyniosłej, która osiąga wysokość 50 metrów i występuje w tropikalnych lasach Amazonii. Orzechy te zbiera się dopiero wtedy, gdy same spadną z drzewa.

 **Boliwia**

## Konkurs! **BiOminki**

Zdjęcie strony konkursowej wraz z rozwiązaniem prosimy przesłać na: [konkurs@gotujwstylueko.pl](mailto:konkurs@gotujwstylueko.pl) do dnia **15.10.2024 r.**  
 W tytule wiadomości wpisz: **Biominkowe podróże**  
 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](http://www.facebook.com/gotujwstylueko) oraz w kolejnym wydaniu magazynu.  
**Pełny regulamin konkursu dostępny jest na:**  
[www.gotujwstylueko.pl](http://www.gotujwstylueko.pl)

**Zwycięzcy konkursu z numeru 28 WIOSNA 2024**

Agata Grzelak - Leszek Drewniak - Natalia Klein  
 Julia Barganska - Maria Magdalena - Dominika Haczur  
 Julia JulioBlog - Marek Bożek

Gratulujemy i zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach.

**BIOMINKÓW** szukaj w najlepszych sklepach z żywnością ekologiczną. Lista sklepów stacjonarnych i on-line dostępna jest na [www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl) w zakładce SKLEPY.

PERMA GUARD™  
EUROPE

# Odkryj siłę KRZEMU

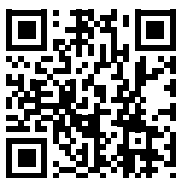
W Perma-Guard Europe oferujemy najwyższej jakości naturalny krzem organiczny pochodzący ze złóż skamieniałych pancerzyków okrzemek Melosira Preicelanica. Są to okrzemki żyjące w środowisku bardzo czystej, słodkiej wody.

Amorficzna ziemia okrzemkowa wspomaga proces odtruwania organizmu i oczyszczania przewodu pokarmowego. Jej stosowanie skutkuje również poprawieniem stanu skóry, włosów i paznokci.



Zamów magazyn do domu!  
Więcej szczegółów znajdziesz na stronie  
[gotujwstylueko.pl](http://gotujwstylueko.pl)

Dołącz do nas!



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



Wszystkie wydania magazynu w formie elektronicznej są bezpłatne i stale dostępne na: [gotujwstylueko.pl](http://gotujwstylueko.pl)

Prowadzisz sklep z żywnością bio i chcesz otrzymywać bezpłatny magazyn gotuj w stylu eko.pl? Skontaktuj się ze swoim przedstawicielem handlowym Bio Planet S. A.

## gotuj w stylu eko.pl

**Redaktor naczelny magazynu:**  
Katarzyna Malewska

**Redaktor naczelny portalu:**  
Barbara Struzyna

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

**Reklama:**  
[reklama@gotujwstylueko.pl](mailto:reklama@gotujwstylueko.pl)

**Prenumerata:**  
[prenumerata@gotujwstylueko.pl](mailto: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.: Damian Koźniewski, design: Jakub Czajkowski

**Reklamy - design**  
Dawid Walkiewicz, Zuzanna Wiśniewska,  
Kacper Szadkowski, Jakub Czajkowski,  
Paweł Prus, Mateusz Deptuła

**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](http://gotujwstylueko.pl)



Poznaj  
Producenta:



# Podróżuj po naszej Krainie Harmonii i odkryj naszą ofertę japońskich produktów

Lima od początku istnienia specjalizuje się w produktach japońskich. Nie ma nic lepszego niż japońskie przyprawy do tworzenia nowych harmonii w kuchni oraz odkrywanie pysznych, zaskakujących smaków, które dodadzą wyrazistego charakteru Twoim potrawom!



Wszystko  
kręci się  
wokół SMAKU!

TRADYCYJNE  
METODY  
PRODUKCJI!



Dowiedz się więcej o produktach LIMA na [www.limafood.com](http://www.limafood.com)

@lima.bio.food



# Natumi

pure.vegetable.

doskonale znane napoje  
roślinne w nowej odmianie  
z algami morskimi.\*

\* algi morskie Lithothamnium  
calcareum.



Specjalnie dla Ciebie ponownie  
dostępne smaki:

**\* NAPÓJ RYŻOWY Z ALGAMI  
MORSKIMI BEZ DODATKU CUKRÓW  
BEZGLUTENOWY**

oraz

**\* NAPÓJ OWSIANY Z ALGAMI  
MORSKIMI BEZ DODATKU CUKRÓW!**

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

Są idealne jako dodatek do musli,  
koktajli lub smoothie.

Idealne w diecie wegańskiej!

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

Poznaj  
Producenta:



Więcej produktów Natumi znajdziesz na stronie dystrybutora: [www.bioplanet.pl](http://www.bioplanet.pl)

Bio  
Planet