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

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 26 JESIEŃ 2023
NR ISSN: 2543-9731

Zupy
z różnych krajów

Kolagen

Miód

Jak ugotować kasze

Syrop klonowy

Pieczywo bezglutenowe

Warzywa i Owoce
w kolorach jesieni

Żurawina

Odporność
shoty z warzyw i owoców

5 902367 403270

Bio Planet

MĄKA
KASZTANOWA

Dostępne w opakowaniach:

250 g

400 g

700 g

Poznaj przepisy

PRODUKT BEZGLUTENOWY
GLUTEN-FREE

Otrzymywana w wyniku zmielenia suszonych kasztanów jadalnych. Nadaje potrawom wyjątkowy smak.

bioplanetsa

bio_planet_sa

www.bioplanet.pl

MENU:

5 **Syrop klonowy** + przepisy!
kanadyjskie złoto

9 **Żurawina** + przepisy!
czerwone kuleczki pełne zdrowia

15 **Jesień** + przepisy!
jesienne gotowanie

19 **Warzywa i owoce** + przepisy!
w kolorach jesieni

29 **Shoty na odporność** + przepisy!
skuteczne i szybkie w wykonaniu

37 **Miód** + przepisy!
czym charakteryzuje się ekologiczna pasieka

43 **Kawa** + przepisy!
poznaj ceremonie z nią związane

49 **Zupy Świata** + przepisy!
ugotuj je z nami

57 **Kasze** + przepisy!
jak je przygotowywać

63 **Pieczywo bezglutenowe** + przepisy!
z domowej piekarni

72 **Kolagen**
poznaj ten hitowy suplement

76 **Jesienna pielęgnacja**
to regeneracja

77 **Polska Izba Żywności Ekologicznej**
zaprasza na Polskie Forum Żywności Ekologicznej

80 **Kącik dziecięcy - KONKURS!**
segreguj śmieci z biominkami

BIO PRODUCENCI:

16 **DOBRY SQUAD**

48 **NATUMI**

54 **FOOD STUDIO**

70 **WELEDA**

74 **PHARMOVIT**

78 **JOZKA**

Nadchodzą coraz krótsze dni, robi się coraz chłodniej i chociaż przyroda powoli jakby zasypia, to nas czeka jeszcze sporo wyzwań. W naszej branży jesień to najintensywniejszy okres w roku, w tym czasie odbywa się także wiele ważnych wydarzeń takich jak np. największe w Polsce targi ekologiczne BIOEXPO w Nadarzynie. Chciałabym Cię gorąco zaprosić na Polskie Forum Żywności Ekologicznej, które odbędzie się podczas wspomnianych targów (5-7 października 2023). Trzy dni będą wypełnione wartościowymi panelami, podczas których eksperci branży będą poruszać najważniejsze tematy dotyczące aktualnych zagadnień, wyzwań oraz przyszłości ekologii nie tylko w Polsce. Więcej o Forum przeczytasz na str. 77.

Jesień to także czas, gdy nasza odporność jest wystawiona na wiele prób i chociaż tegoroczne lato nas nie rozpieszczało, mam nadzieję, że każdy zdążył naładować swoje akumulatory. Jak zwykle o tej porze roku znajdziesz sporo informacji i wartościowych przepisów dopasowanych do sezonu.

Redaktor naczelny magazynu
gotuj w stylu eko.pl
Katarzyna Malewska

oznaczenia przepisów kulinarnych:

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

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

Magazyn otrzymałaś/eś dzięki Twojemu ulubionemu Eko Sklepowi:

(pieczątka sklepu)

Bio Planet

SYROPY KLONOWE

C CIEMNY INTENSYWNY

A ZŁOTY DELIKATNY

NOWOŚĆ!

PRODUKT BEZGLUTENOWY · GLUTEN-FREE ·

PRODUKT Z KANADY

Posmakuj specjałów **prosto z Kanady!**
Polecane jako dodatek do naleśników, wafli oraz ciast.

bioplanetsa
bio_planet_sa

ODKRYWAJ PRZEPISY NA:
gotuj w stylu eko.pl

www.bioplanet.pl

Syrop klonowy

Z jakim symbolem kojarzy Ci się Kanada? Czy myślisz teraz o czerwonym liściu klonu? Ten charakterystyczny listek pojawił się na fladze dopiero w 1965 roku, zresztą sama Kanada jako państwo powstała zaledwie 100 lat wcześniej. Natomiast Syrop klonowy, często nazywany złotem Kanady jest dużo starszy niż kraj, który z niego słynie. Najciekawsze w tym wszystkim jest to, że właściwie nikt nie wie, kiedy i jak powstał po raz pierwszy. Zapewne niejednej osobie spadł włos z głowy, zanim koloniści poznali sekret klonów.

DAWNO, DAWNO TEMU W ODLEGŁEJ KRAINIE…

Indiańska legenda głosi, że syrop odkrył wódz Irokezów, ligi plemion zamieszkujących tereny Ameryki Północnej, w tym dzisiejsze tereny Kanady. Pewnego bardzo mroźnego zimowego wieczoru wódz Woksis rzucił tomahawkiem w klon, następnego dnia, gdy słońce ogrzało soki wewnątrz drzewa, z otworu wypłynął słodki syrop. I chociaż legendy mają to do siebie, że mogą mijać się z prawdą, to nie można zaprzeczyć, iż rdzenni Amerykanie stoją za wynalezieniem syropu. Klony to rodzaj drzew obejmujący około 150 gatunków, lecz tylko 3 z nich nadają się do wytwarzania syropu i wszystkie pochodzą z północnej części kontynentu północnoamerykańskiego, jest to klon cukrowy oraz klon czerwony i czarny. Drzewa te do Europy zostały sprowadzone dopiero w XVIII wieku.

Sam syrop Europejczykom stał się znany około 1557 roku, gdy pojawiła się pierwsza pisemna wzmianka o klonach w Ameryce Północnej wydających słodki sok, autorstwa francuskiego pisarza André Théveta. Natomiast sam proces zbierania soku i wytwarzania z niego syropu przez plemiona zamieszkujące tereny dzisiejszej wschodniej Kanady został szczegółowo opisany niemal 50 lat później, również przez Francuza – Marca Lescarbota. W tamtych czasach za jedyne poważne źródło cukru (pomijając drogocenny miód) uważano trzcinę cukrową.

Indianie uznawali sok klonowy za źródło energii i składników odżywczych. Pozyskiwano go bardzo wczesną wiosną, wykonując nacięcia w korze drzew i wtykając w nie słomki z trzciny lub kawałki kory, następnie zbierano wypływający płyn do glinianych naczyń. Sok pozostawiano w niskich temperaturach pozwalając mu zamarznąć, następnie zbierano z niego lód, który był niczym innym jak wytrącającą się wodą. Tak wstępnie zredukowany płyn transportowano saniami do dużych ognisk, gdzie gotowano go w glinianych garnkach w celu wytworzenia syropu klonowego. Niektóre źródła mówią o wrzucaniu gorących kamieni do soku, aby przyspieszyć proces odparowywania. W dawnych, przedlodówkowych czasach często zdarzało się, że redukowano go tak długo, aż wytworzył się cukier w postaci stałej, który był bardziej odporny na psucie. Indianie używali go do peklowania i zabezpieczania mięsa przed gniciem, podczas gdy w Europie w tym celu używano soli.

DZISIEJSZA PRODUKCJA SYROPU KLONOWEGO

Sok klonowy na syrop zbiera się na przełomie lutego i marca. Sezon trwa zaledwie od 8 do 10 tygodni. Aby można było pobierać sok muszą wystąpić sprzyjające warunki i temperatury - w nocy od – 10 do 0 °C, a w dzień od 0 do 10 °C. Sezon kończy się, gdy temperatura otoczenia wzrasta i rozwijają się pąki, wtedy zmienia się skład chemiczny soku czyniąc go bardzo gorzkim. W produkcji ekologicznej zebrany sok klonowy wstępnie koncentruje się w wielkich zbiornikach wykorzystując proces odwróconej osmozy, w ten sposób zachowuje się wszystkie minerały i antyoksydanty pochodzące z klonu. Następnie sok dalej zagęszcza się w parowniku, odparowując z niego wodę z udziałem temperatury dochodzącej do ok. 100 °C.

RÓŻNICE W WYGLĄDZIE I SMAKU SYROPU KLONOWEGO

W zależności od czasu, w którym pozyskuje się sok oraz procesu przetwarzania syrop różni się kolorem i smakiem. Pierwsze syropy są jasne i łagodne, im dalej w głąb sezonu (temperatura otoczenia wzrasta) tym stają się ciemniejsze, a kolor intensywniejszy. Wpływ na kolor oraz smak syropu ma także czas oraz temperatura, w której jest zagęszczany.

KLASYFIKACJA SYROPU

Obecnie przy syropach produkowanych w Kanadzie na rynek europejski najczęściej stosuje się starą, uproszczoną klasyfikację A, B, C, gdzie A to łagodny w smaku syrop o najjaśniejszym kolorze, a C to syrop ciemny i intensywny, B to kolor bursztynowy i umiarkowanie intensywny smak.

Natomiast w Ameryce Północnej w 2014 roku USDA (Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych), a za nią CIFA (Kanadyjska Inspekcja Żywności) zmieniły oznaczenia dla syropów wprowadzając **jedyną klasę - A**, a następnie opis dotyczący koloru i smaku, wedle oficjalnej klasyfikacji CIFA:

- **Golden** – syrop o jasnym, złotym kolorze i delikatnym smaku, przejrzysty – transmisja światła ponad 75 %. **Amber** – syrop bursztynowy o bogatym smaku delikatnym smaku, transmisja światła 50 - 75 %.
- **Dark** – syrop ciemny bursztynowy o intensywnym smaku, transmisja światła 25 - 50 %
- **Very Dark** – syrop bardzo ciemny o bardzo intensywnym smaku, transmisja światła poniżej 25 %.

SYROP KLONOWY W KUCHNI

- **Syrop jasny A** charakteryzuje się delikatnym, lekko waniliowym aromatem. Idealnie sprawdzi się jako polewa do owoców, naleśników, serków, jogurtów i wszelkich deserów. Polecany jest także do dressingów, koktajli i szeroko pojętego słodzenia. Dobry jako wegański zamiennik miodu.
- **Syropu ciemnego C** używa się często w połączeniu z jabłkami lub dynią, np. konfitury, tarty itp. Pasuje jako glazura do wielu warzyw i mięs. Idealnie komponuje się z ostrą papryką i wanilią oraz wszelkimi wędzonkami. Bardzo ciemny syrop najbardziej polecany jest do gotowania oraz wypieków. Można nim aromatyzować ciasta, ciastka, pieczywo, a także lodowe desery. Niezbędny składnik sławnego sosu BBQ sprawdzi się jako dodatek w marynatach do mięs i zalewach do przetworów.

PRZECHOWYWANIE SYROPU KLONOWEGO:

Otwarty syrop przechowuj w lodówce, aby zapobiec krystalizacji cukru w syropie możesz go także zamrozić.

CZY WIESZ, ŻE...?

- Sok można pobierać z drzewa, które osiągnie wiek ok. 45 lat, Klony cukrowe żyją do 300 lat, oznacza to więc, że syrop klonowy z jednego drzewa może teoretycznie być produkowany nawet przez ponad 200 lat!
- Aby wyprodukować 1 litr syropu klonowego potrzeba aż 40 litrów słodkiego soku z drzewa. Jedno drzewo dostarcza ok. 15 litrów soku rocznie.
- Na przełomie 2011 i 2012 miała miejsce kradzież stulecia... strategicznej rezerwy syropu klonowego! W ciągu zaledwie kilku miesięcy Federacja Producentów Syropu Klonowego z Quebecu reprezentująca ok 77 % światowych dostaw syropu klonowego została okradziona na wartość niemal 19 milionów dolarów kanadyjskich! Zdarzenie to zapisało się na kartach historii jako „Napad stulecia na syrop klonowy".

WARTOŚCI ODŻYWCZE SYROPU KLONOWEGO

Wprowadzając go do swojej diety należy pamiętać, że prócz wyśmienitego smaku ma średni indeks glikemiczny (IG = 65) jest pełen kalorii (365 kcal / 100 g, z czego aż 91 g to węglowodany, a z nich to 79 g cukry). Z powodu dużej zawartości sacharozy spożycie syropu klonowego powinno być ograniczone przez osoby walczące z nadwagą, chorujące na cukrzycę (całkowicie) oraz kobiety w ciąży. Mimo wszystko syrop klonowy to nie tylko puste kalorie.

Syrop ten zawiera potas, wapń, miedź oraz sporą dawkę manganu. Znajdziemy w nim także witaminę B1 (tiaminę) i B2 (ryboflawinę). Ciemne syropy w swoim składzie zawierają niemal 70 zidentyfikowanych polifenoli, czyli naturalnych przeciwutleniaczy oraz fitohormonów mogących łagodzić niedogodności związane z menopauzą.

W dawnych czasach, podczas powszechnych niedoborów energetycznych w codziennej diecie traktowano go jak skarb. Dziś, gdy wybór jedzenia jest podyktowany preferencjami smakowymi, ideologią, zasobnością portfela czy troską o zbilansowane lub ekologiczne odżywianie syrop klonowy powinien być traktowany jako urozmaicenie posiłków i stosowany w formie dodatku. Jednak dzięki swojej wszechstronności jest jednym z tych produktów, które zawsze warto mieć pod ręką i powinien na stałe zamieszkać w Twojej kuchni. Na pewno odwdzięczy się swoim smakiem.

Katarzyna Malewska

WEGAŃSKI, PUSZYSTY OMLET Z JABŁKIEM

Vegan wege — 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka orkiszowa jasna - 1/2 szklanki
mąka orkiszowa ciemna - 2 łyżki
1 łyżka zmielonego siemienia lnianego + 2 łyżki wody
napój migdałowy - 1/2 szklanki
syrop klonowy - 2 łyżki
ocet jabłkowy - 1 łyżeczka
soda oczyszczona - 1/2 łyżeczki
jabłko - 1 szt.
cynamon - 1/2 łyżeczki
olej kokosowy - 1 łyżka + trochę
woda - trochę
do dekoracji: jagody goji, wiórki kokosowe, orzechy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: W misce wymieszaj mąkę, sodę oczyszczoną, żel z siemienia lnianego, jedną łyżkę syropu klonowego, ocet jabłkowy, napój migdałowy. Na małej patelni z nieprzywierająca powłoką rozgrzej olej kokosowy. Przelej ciasto na patelnię i smaż z obu stron na złoty kolor.

KROK 2: Na drugiej patelni rozgrzej trochę oleju koksowego. Jabłko obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Przełóż na patelnię i podpraż. Dodaj syrop, cynamon i odrobinę wody. Duś, aż jabłka będą miękkie. Omlet przełóż na talerz, udekoruj jabłkami, wiórkami kokosowymi, orzechami i jagodami.

wegeweda

NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I SYROPEM KLONOWYM

wege

30 min

SKŁADNIKI (8 porcji)**:**
mąka pszenna - 250 g
mleko z obniżoną zawartością laktozy - 1/2 litra
jaja - 2 szt.
sól szczypta
masło - 1 łyżka
nadzienie:
twaróg półtłusty - 250 g
śmietana - 200 ml
sól - 1 szczypta
sproszkowane liofilizowane owoce lub spirulina - 1/2 łyżeczki
dodatki:
syrop klonowy - 4 łyżki
owoce sezonowe - 4 garści
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Masło roztapiamy na patelni. Do miski wkładamy mąkę, mleko, jajka, sól, 2 łyżeczki cukru opcjonalnie i miksujemy na wolnych obrotach. Następnie dodajemy roztopione masło i dalej miksujemy. Odstawiamy na chwilę.

KROK 2: Naleśniki smażymy na patelni suchej lub z odrobiną oleju.

KROK 3: Twaróg ugniatamy widelcem, dodajemy śmietanę i szczyptę soli i ugniatamy. Opcjonalnie możemy dodać sproszkowane owoce, warzywa liofilizowane lub spirulinę np. niebieską. Nie zmienia to smaku, ale za to zmienia niesamowicie kolor.

KROK 4: Naleśniki smarujemy masą twarogową i zawijamy lub składamy. Posypujemy owocami i polewamy syropem klonowym!

Barbara Strużyna

VEGAN TIGERS

Ciastka Irenki

NAJLEPSZEJ JAKOŚCI SUROWCE, WYŁĄCZNIE Z UPRAW EKOLOGICZNYCH SĄ BAZĄ NASZYCH PYSZNYCH, BEZGLUTENOWYCH PRODUKTÓW

Bez mąki!

EKO FAKT
Energia wykorzystywana do produkcji ciastek pochodzi w 100 % z odnawialnych źródeł

NA BAZIE PYSZNYCH PŁATKÓW OWSIANYCH

IRENKI

SAMO ZDROWIE
niskoprzetworzone
ręcznie wyrabiane
ręcznie pakowane
bogate w błonnik

JAGLANKA O SMAKU SZARLOTKI

wege

20 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
mleko kokosowe (mała puszka) - 165 ml
mleko lub woda - 3/4 szklanki
kasza jaglana - 100 g
syrop klonowy - 2 - 4 łyżki
jabłko - 1 szt.
cytryna - 1 szt.
owsiane ciasteczka - 3 szt.
masło - 2 łyżeczki
cynamon - 2 szczypty
imbir w proszku - 1 szczypta
goździki - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kaszę wsypujemy na sitko i dokładnie przelewamy wrzątkiem. Odstawiamy na bok. W garnku umieszczamy mleko (lub wodę) i mleczko kokosowe, doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy kaszę, syrop klonowy, szczyptę cynamonu, szczyptę imbiru i 2 goździki. Zmniejszamy ogień i gotujemy ok. 15 minut, często mieszając, aż kasza wchłonie cały płyn. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy na bok.

KROK 2: Jabłko kroimy wraz ze skórką w drobną kostkę. Masło rozpuszczamy na patelni, dodajemy syrop klonowy i wrzucamy jabłko, doprawiamy szczyptą cynamonu i smażymy kilka minut, aż jabłka zmiękną.

KROK 3: Do miseczek nakładamy kaszę, na nią wykładamy podsmażone jabłka. Całość posypujemy pokruszonymi ciasteczkami owsianymi.

Dagooshya

KURCZAK Z AVOCADO NA RUKOLI

35 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
pierś z kurczaka (duża) - 1 szt.
sos sojowy bezglutenowy - 20 ml
ocet balsamiczny - 20 ml
olej lub oliwa - 20 ml
syrop klonowy - 20 ml
rukola - 1 opakowanie
avocado - 1 szt.
pomidory - 2 szt.
ogórki - 2 szt.
papryka - 1 szt.
majonez, ketchup - po 2 łyżki
musztarda bezglutenowa - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Pierś z kurczaka kroimy w paski 1,5 cm grubości i 5 cm długości. Marynujemy paski kurczaka w sosie sojowym, zmieszanym z octem balsamicznym, olejem i syropem klonowym. Najwygodniej włożyć kawałki piersi kurczaka i marynatę do foliowego woreczka, dobrze zawiązać i włożyć do lodówki co najmniej na godzinę.

KROK 2: Umyć rukolę, sparzyć i obrać pomidory, obrać i wypestkować awokado, obrać ogórki, pokroić w paski paprykę. Przygotowane produkty rozłożyć na talerzach.

KROK 3: Na patelni podsmażyć paski kurczaka (do 15 min). Mieszamy w kubeczku majonez, ketchup i musztardę. Usmażone mięso wykładamy na talerze z warzywami i polewamy przygotowanym sosem.

Barbara Strużyna

SEZAMKOWA PASTA KANAPKOWA – 2 SKŁADNIKI

Vegan wege

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
ziarno sezamu lub tahini - 1 szklanka
syrop klonowy - 4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Jeśli przygotowujemy tahini od podstaw, to bierzemy blender kielichowy o dużej mocy.

KROK 2: Sezam wysypujemy na czystą, suchą patelnię i podgrzewamy na niedużym ogniu, aż zacznie ładnie pachnieć. Nie dopuszczamy do zbrązowienia nasion, bo staną się gorzkie.

KROK 3: Leciutko zrumienione ziarenka przesypujemy na talerz i zostawiamy do ostygnięcia. Następnie ziarno przesypujemy do blendera, dodajemy syrop klonowy (3-4 łyżki) i miksujemy, co jakiś czas zeskrobując ziarno ze ścianek. Miksujemy do momentu, aż pasta stanie się kremowa i jednolita.

KROK 4: Jeśli używamy gotowego tahinii mieszamy je z syropem klonowym łyżeczką ,jeśli jest miękkie lub przy pomocy blendera ręcznego. Przekładamy pastę do słoika. Przechowujemy w lodówce.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

BURACZKI W SYROPIE KLONOWYM Z MINI MOZZARELLĄ

wege

15 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
buraki czerwone (ugotowane) - 400 g
cukier kokosowy - 1 łyżka
wiórki kokosowe - 1 łyżka
mini mozzarella (kulki) - 200 g
syrop klonowy do polania - trochę
herbatniki pełnoziarniste
lub inne kruche ciasteczka - 6 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Cukier kokosowy z wiórkami mielimy w młynku do kawy. Buraki kroimy w plastry, a po środku kładziemy po połówce mozzarerlli. Kulki sera obficie polewamy syropem klonowym i posypujemy kokosowym pyłkiem. Herbatniki rozgniatamy i wykładamy na bok talerzyków.

FAMILY

Żurawina

Owoce żurawiny charakteryzują się intensywnym, lekko cierpkim i orzeźwiającym smakiem oraz pięknym, ciemnoczerwonym kolorem. Stanowią bogate źródło witamin, składników mineralnych oraz związków aktywnych, dzięki czemu korzystnie działają na nasz organizm.

ŻURAWINA JAK JAGODA

Żurawina to wieloletnia krzewinka niskopienna należąca do rodziny wrzosowatych (*Ericaceae*). Rośnie na kwaśnych glebach piaszczystych w klimacie umiarkowanym. W zależności od miejsca występowania wyróżnia się dwa rodzaje żurawiny: amerykańska żurawina wielkoowocowa (*Vaccinium macrocarpon*) i żurawina błotna (*Vaccinium oxycoccos*), rosnąca w Polsce. Najbardziej rozpowszechniona jest ta pierwsza - żurawina wielkoowocowa. Żurawina błotna ma mniejsze owoce i jest znacznie mniej popularna. Zbiory żurawiny trwają zazwyczaj od września do listopada. Pozostawione na krzewach owoce przetrwają pierwsze przymrozki, będą tym samym pozbawione typowej cierpkości.

Owoce żurawiny mogą być spożywane w formie surowej, jak i przetworzonej - najczęściej spotyka się je w formie soków, konfitur, dżemów, nalewek lub jako dodatek do innych owoców w tego rodzaju przetworach; liofilizowane, suszone bez dodatku cukru jak i suszone słodzone sokiem jabłkowym czy też cukrem trzcinowym. Dostępna jest również w formie mrożonej. Żurawina w każdej formie to doskonały dodatek do herbatek, napojów, ciast, placków, racuchów, deserów, musli. Sprawia, że torty czy też ciasta nabierają wykwintnego smaku. Jej charakterystyczny smak idealnie komponuje się z wszelkiego rodzaju potrawami z drobiu, dziczyzny. W formie konfitury dobrze komponuje się z pasztetem, pieczonym mięsem czy też grillowanym serem. Może też być atrakcyjną, zbilansowaną przekąską w połączeniu z migdałami, orzechami i innymi suszonymi owocami (mieszanka studencka).

WARTOŚĆ ODŻYWCZA ŻURAWINY

- Świeża żurawina składa się głównie z wody - 87 % wody. 100 g owoców dostarcza 46 kcal; 0,4 g białka; 12,2 g węglowodanów, w tym 4 g cukrów; 4,6 g błonnika; 0,1 g tłuszczu. (IG 45).
- Wartość odżywcza suszonej żurawiny w 100 g: energia: 308 kcal/1290 kJ; białko: 0,07 g; tłuszcz ogółem: 1,37 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 0,10 g; węglowodany: 82,36 g; błonnik pokarmowy: 5,7 g. (IG 62).

Żurawinę błotną (Vaccinium oxycoccos) można spotkać w naszych lasach.

Bio Planet

PONOWNIE W OFERCIE!

ŻURAWINA
SUSZONA · CIĘTA
NIESŁODZONA

Polecana do zaparzenia w formie herbatki, jako samodzielna przekąska lub jako dodatek do deserów, ciast, lodów, potraw mięsnych i wiele więcej...

BIOPLANETSA

BIO_PLANET_SA

ODKRYJ MAGIĘ ŻURAWINY!

WWW.BIOPLANET.PL

WŁAŚCIWOŚCI ŻURAWINY

Owoce żurawiny są bogate w związki oraz substancje o działaniu leczniczym takie jak proantocyjanidy, polifenole [flawonoidy (kwercetyna, kemferol), kwasy fenolowe oraz stilibeny], tanina, błonnik, witamina C, B1, B2, E oraz A, a także magnez, fosfor, potas i żelazo. Dzięki tym substancjom korzyści ze spożywania żurawiny są następujące:

- zapobieganie infekcjom dróg moczowych poprzez działanie przeciwzapalne i odkażające – bakterią najczęściej powodującą infekcje układu moczowego jest *Escherichia coli*. Zawarte w owocach żurawiny proantocyjanidy zapobiegają i hamują przyleganiu tych bakterii do komórek nabłonka układu moczowego;
- hamowanie rozwoju komórek nowotworowych – zawarte w żurawinie przeciwutleniacze (polifenole) chronią organizm przed działaniem wolnych rodników;
- działanie wspomagające przy infekcji górnych dróg oddechowych - żurawina to jedno z najlepszych naturalnych źródeł witaminy C;
- działanie odkażające na jamę ustną i gardło - substancje zawarte w żurawinie (proantocyjanidyny) działają na zęby jak ochronna powłoka, która utrudnia przyleganie bakterii powodujących próchnicę oraz choroby jamy ustnej;
- zapobieganie chorobom układu krążenia - bioflawonoidy zawarte w żurawinie zapobiegają powstawaniu zakrzepów i rozszerzają naczynia krwionośne. Mają pozytywny wpływ na poziom dobrego cholesterolu HDL, co obniża ryzyko zawałów serca.

PRZECIWWSKAZANIA:

Pomimo korzystnego działania na układ krążenia należy jednak pamiętać, iż osoby, które przyjmują leki przeciwzakrzepowe (warfaryna – lek obniżający krzepliwość krwi) lub są po operacji wszczepienia protezy zastawki dwudzielnej nie powinny spożywać żurawiny. Może to spowodować większe krwawienie oraz trudności z powrotem do zdrowia. Także osoby z kamicą nerkową powinny unikać spożywania żurawiny ze względu na obecność szczawianów, które przyczyniają się do powstawania kamieni nerkowych.

W JAKIEJ FORMIE WYBRAĆ ŻURAWINĘ? – NAJLEPSZE PROPOZYCJE:

- **sok NFC** – wyprodukowany w procesie bezpośredniego tłoczenia z owoców może być spożywany samodzielnie, rozcieńczony z wodą lub jako dodatek do koktajli, smoothie i deserów.
- **liofilizowane owoce** – powstają w wyniku procesu liofilizacji (suszenia zamrożonego produktu), zachowują pełnię wartości odżywczych oraz smak i aromat świeżych owoców.
- **owoce suszone** – dostępne są niesłodzone, słodzone cukrem lub sokiem jabłkowym. Dodatek cukru i soku jabłkowego zmienia walory smakowe produktu – staje się on słodszy. Dla tego rodzaju produktu używa się również dodatkowo oleju roślinnego, który zapobiega sklejaniu się owoców.
- **owoce mrożone** – mogą być przechowywane przez kilka miesięcy. Mrożenie owoców dobrze wpływa na walory smakowe żurawiny i zachowuje jej prozdrowotne właściwości.

ŻURAWINOWE CIEKAWOSTKI:

W żurawinie, znajduje się naturalny konserwant, zwany kwasem benzoesowym dzięki któremu owoc ten zachowuje wszelkie właściwości odżywcze i zdrowotne przez dłuższy okres czasu. Świeżo zebrana żurawina może być przechowywana w lodówce do 2 miesięcy, jeśli zalejemy owoce wodą i pozostawimy w chłodnym miejscu to może być przechowywana znacznie dłużej.

Na półkach sklepowych możemy znaleźć ciekawe produkty z żurawiną – ketchupy, kisiele, chleby i ciasta z żurawiną, mieszanki do wypieku oraz kapsułki.

W kosmetyce jest wykorzystywany olej z pestek – produkty z tym olejem wykazują działanie przeciwzapalne w przypadku skór problematycznych, przeciwstarzeniowe, naprawcze oraz nawilżające.

Emilia Zielińska - Departament Jakości Bio Planet

Polecamy żurawinę:

SOK ŻURAWINOWY NFC BEZGLUTENOWY BIO - BIO FOOD

ŻURAWINA SUSZONA NIESŁODZONA BIO - BIO PLANET

ŻURAWINA SUSZONA CIĘTA NIESŁODZONA BIO - BIO PLANET

ŻURAWINA DO MIĘS, SERÓW I DESERÓW BIO - RUNOLAND

ŻURAWINA MROŻONA BIO - ZŁOTE RUNO

ŻURAWINA + PESTKI DYNI EKSTRAKT W KAPSUŁKACH - SOUL FARM

SOK ŻURAWINOWY NFC BIO - MEDICURA

SYROP ŻURAWINOWY BIO - BIO FOOD

HERBATKA POZYTYWNA ENERGIA ŻURAWINA - HIBISKUS (POSITIVE ENERGY CRANBERRY HIBISCUS) BIO - YOGI TEA

CHUTNEY BURACZKOWO - ŻURAWINOWY

Vegan wege — 75 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
buraki surowe małe - 250 g
żurawina świeża - 150 g
cebula szalotka (lub czerwona) - 2 szt.
gruszka - 1 szt.
imbir świeży kawałek - 30 - 40 g
chrzan korzeń świeży kawałek - 40 - 50 g
sok wyciśnięty z cytryny - 2 łyżki
cukier trzcinowy - 50 g
sól - 2 łyżeczki
domowy ocet z czerwonych winogron (lub ocet winny czerwony) - 5 łyżek
sok z czerwonych winogron (bez cukru, najlepiej domowy) - 200 ml
musztarda francuska - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Buraki ugotować ze skórką do miękkości, ostudzić i obrać. Chrzan zetrzeć na drobnej tarce lub rozdrobnić za pomocą blendera. Imbir, cebulę obrać i rozdrobnić blenderem, przełożyć do wysokiego garnka z grubym dnem. Dodać rozdrobnione buraki, obrane i pokrojone gruszki, sok wyciśnięty z cytryny, żurawinę, ocet, musztardę i sok winogronowy. Gotować na małym ogniu przez 30-35 minut, często mieszając. Na koniec dodać starty chrzan i sól, gotować jeszcze chwilę. Gorący sos przełożyć do wyparzonych słoików. Pozostawić do wystygnięcia. Podawać jako dodatek do mięs czy serów.

Nikita

OCET ŻURAWINOWY Z NUTĄ RÓŻANĄ

Vegan wege — 20 min

SKŁADNIKI (słój 2 litry)**:**
żurawina świeża lub mrożona- 1 litr
pigwa - 3 szt.
płatki róży ucierane z cukrem - 3-4 łyżki
słój o pojemności 2 l
woda - 1,25 litra
cukier - 5 łyżek
ściereczka lniana, gumka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Żurawinę rozdrobnić np. w malakserze, włożyć do słoja, pigwę oczyścić z pestek i drobno pokroić, dodać ucierane płatki róży (wszystko powinno wypełnić słój mniej więcej do połowy). Wodę rozmieszać z cukrem i letnią zalać słój do wysokości 3/4. Przykryć ściereczką lnianą i zabezpieczyć gumką. Przez około 2-3 tygodnie mieszać drewnianą wyparzoną łyżką (na początku 2 razy dziennie, później wystarczy raz). Jak owoce nie będą już wypływać do góry i opadną na dno, odstawić jeszcze na 3-4 tygodnie i już nie mieszać. Przecedzić przez sito i zlać do butelek. Pijemy go z wodą -1 łyżeczka do 1 łyżki na szklankę wody od 1 do 3 razy dziennie (np. rano na czczo, przed obiadem i wieczorem przed snem). Oczywiście możemy go również dodawać do sałatek.

Nikita

OXYMEL WSPARCIE DLA NEREK I DRÓG MOCZOWYCH

wege — 40 min

SKŁADNIKI (słój 1,5 litra)**:**
żurawina świeża lub mrożona - 200 g
świeże ziele nawłoci - 100 g
świeża pokrzywa - 100 g
ocet naturalny z nawłoci (można użyć octu jabłkowego) - 1 litr
miód (np. spadziowy) - 300 - 400 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Żurawinę pociąć na kawałki (lepiej będzie się macerowała). Przełożyć do słoika, dodać posiekane ziele nawłoci z kwiatami i posiekaną pokrzywę. Zalać octem z nawłoci. Słoik zakręcić i pozostawić do maceracji na około 3-4 tygodnie w temperaturze pokojowej, następnie odcedzić, odcisnąć dobrze płyn i połączyć z miodem. Podczas maceracji dobrze jest od czasu do czasu wstrząsnąć słoikiem lub pomieszać zawartość drewnianą łyżką. Przelać do butelek. Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.

KROK 2: Spożywać 3 razy dziennie jako kurację przez miesiąc lub profilaktycznie 1 łyżkę dziennie.

Nikita

BATONIKI RYŻOWE Z ŻURAWINĄ

wege — 60 min

SKŁADNIKI (10 porcji)**:**
płatki owsiane górskie - 1 szklanka
komosa ryżowa - 1 szklanka
siemię lniane - 4 łyżki
olej kokosowy - 4 łyżki
sok z żurawiny - 1/2 szklanki
miód - 3-4 łyżki
żurawina suszona - 1 garść
jajko - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Komosę ryżową płuczemy na sitku pod bieżącą wodą, przenosimy do garnka, zalewamy dwa razy większą ilością wody (tj. 2 szklanki) i gotujemy przez 15-20 minut, aż cała woda zostanie wchłonięta przez komosę.

KROK 2: Olej kokosowy roztapiany w rondelku i mieszamy z miodem oraz sokiem żurawinowym. Do miski wsypujemy ugotowaną komosę ryżową i mieszamy z płatkami owsianymi, siemieniem lnianym oraz żurawiną. Następnie składniki mokre dodajemy do składników suchych, dodatkowo wbijamy jajko i dokładnie mieszamy. Powstałą masę wykładamy do blachy wyłożonej papierem do pieczenia i mocno ubijamy. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20-25 min. Studzimy i kroimy na batoniki.

KuchniaMagdaLeny

iChoc

JAK CZEKOLADA MLECZNA

NOWOŚĆ

Tabliczka biała z kruszonymi ziarnami kawy espresso.

Tabliczka kakaowa z kawałkami solonych precli

- ✓ DWA NOWE SMAKI
- ✓ WEGAŃSKIE
- ✓ EKOLOGICZNE
- ✓ FAIRTRADE
- ✓ OPAKOWANIE BEZ PLASTIKU
- ✓ BEZ OLEJU PALMOWEGO

VEGAN

INNER FOIL NO PLASTIC

ichoc.bioplanet.pl

Sojade

100% SOJA FRANÇAIS

DESER SOJOWY MALINA - MARAKUJA BEZGLUTENOWY BIO 150 g - SOJADE

DESER SOJOWY MALINA - MARAKUJA BEZGLUTENOWY BIO 150 g - SOJADE

DESER SOJOWY MALINA - MARAKUJA BEZGLUTENOWY BIO 150 g - SOJADE

EKOLOGICZNE PRODUKTY SOJADE PROSTO Z FRANCJI!

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

Dowiedz się więcej!

Vegan®

ORGANIC SOYA
FROM FRANCE

Jesień

Moje jesienne zamiłowanie do grzybów jest wręcz chorobliwe. Gdy są już w lasach kanie, podgrzybki i borowiki, to muszę się ich najeść do syta. Nie mówię już o maślakach, które jem do bólu brzucha. W tym roku jednak chciałam zwrócić uwagę też na inne niekoniecznie jesienne dania. Dużą wagę przykładam do pożywnych rosołów, wręcz kolagenowych, które można przygotować w wielkim garze, a potem zamrozić w porcjach i korzystać przez kilka dni, mając bazę do wielu zup. Jesienią też nie mogę się oprzeć wszelakim warzywom zapiekanym, to prosty i smaczny sposób na pożywne wegetariańskie danie. Jeśli dobrze przygotujemy się do zimy i zamrozimy owoce, to możemy każdy posiłek zamienić w świeży, soczysty deser.

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

BAKŁAŻANY ZE SZPINAKIEM I KOZIM SEREM ZAPIEKANE W POMIDORACH

wege **60 min**

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
bakłażany - 4 szt.
szpinak - 500 g
kozi serek - 200 g
czosnek - 4 ząbki
słonecznik - 2-3 łyżki
pulpa pomidorowa z bazylią - 1 litr
olej do smażenia - trochę
ser cheddar - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Bakłażany tniemy na plastry o grubości do 1 cm. Solimy, rozkładamy na desce i po kilku minutach rosę, która powstała na płatach, ściągamy papierem kuchennym lub ściereczką. Bakłażany smarujemy przekrojonym czosnkiem lub przeciśniętym przez praskę. Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju i grillujemy bakłażany z obu stron do zrumienienia. Możemy również upiec w piekarniku plastry, posmarowane olejem przez ok. 20 minut w 180 stopniach. Na patelni podgrzewamy trochę oleju i wsypujemy cztery, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, chwilę dusimy. Dodajemy przepłukany szpinak i mieszamy. Szpinak bardzo zmniejszy swoją objętość. Gdy woda już odparuje - dodajemy serki kozie i po ich rozpuszczeniu doprawiamy je solą i pieprzem. Rozkładamy ugrillowane plastry bakłażana i rozkładamy na nie szpinakowo-serową masę (po ich całej długości). Zwijamy i układamy w płytkim naczyniu żaroodpornym. Zalewamy passatą z bazylią i posypujemy uprażonym lekko słonecznikiem. Posypujemy startym cheddarem. Zapiekamy w temp. 180 °C przez ok. 30 - 40 min. Podajemy na gorąco lub zimno.

ROSÓŁ KOLAGENOWY

90 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mięso drobiowe lub wołowe z kością - skrzydełka, porcje rosołowe, najlepiej kurze łapki - 1 kg
włoszczyzna:
marchew - 2 - 3 szt.
pietruszka - 1 szt.
seler - 1/4 szt.
kapusta biała (opcjonalnie) - kawałek
nać pietruszki - łodygi - 1 pęk
nać z selera (opcjonalnie) - kilka listków
cebula - 1 szt.
przyprawy:
liść laurowy - 3 szt.
ziele angielskie - 3 szt.
sól - 1 łyżka
pieprz ziarnisty - kilka
kurkuma kłącze - 2 cm
imbir kłącze - 2 cm
czosnek - 3 ząbki
zamiast makaronu:
listki natki pietruszki - garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Mięso wkładamy do garnka, zalewamy wodą (tak 10 - 20 cm ponad mięso), doprowadzamy do wrzenia, ściągamy łyżką cedzakową powstałą pianę. Dorzucamy przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy i gotujemy co najmniej 1 godzinę. Następnie dodajmy włoszczyznę i gotujemy ok. 30 minut. Solimy do smaku.

KROK 2: Do talerza wykładamy marchew, pietruszkę i ewentualnie selera pokrojonego w kostkę, możemy też dołożyć porcję mięsa. Obsypujemy obficie natką pietruszki.

RACUCHY TWAROGOWE Z MALINAMI

wege **30 min**

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
mąka - 6 czubatych łyżek - 190 g
jaja - 4 szt.
mleko - 1/2 szklanki - 125 ml
cukier waniliowy - 1 opakowanie - 8 g
cukier kokosowy - 2 łyżki - 30 g
proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczki
sól - szczypta
twaróg biały - 250 g
dodatki:
maliny świeże lub mrożone - 150 g
cukier kokosowy - 1 łyżka - 15 g
płatki daktylowe - 4 łyżki
olej do smażenia - 4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Do pojemnika wysokiego i wąskiego wkładamy wszystkie składniki oprócz twarogu i miksujemy. Twaróg rozdrabniamy widelcem na mniejsze części. Dokładamy twaróg do pojemnika z pozostałymi składnikami. Mieszamy twaróg z masą, ale zostawiamy grudki. Na patelni rozgrzewamy olej i wykładamy po dwie łyżki ciasta na jeden racuch. Smażymy do zrumienienia z obu stron. Usmażone racuchy możemy odsączyć z tłuszczu na papierowym ręczniku kuchennym. Racuchy wyśmienicie smakują z sosem malinowym (zmiksowane maliny z cukrem) z płatkami daktylowymi lub serkiem.

Dobry Squad

Poznaj najlepsze zdrowe batony dla dzieci: słodkie przekąski na energiczny powrót do szkoły.

Dzieci powracają do szkoły pełne energii i potrzebują odpowiedniej dawki składników odżywczych, aby sprostać wymaganiom nauki i aktywności fizycznej. Dlatego warto zadbać o zdrowe przekąski, które nie tylko dostarczą im niezbędną energię, ale również będą smaczne i atrakcyjne dla małych podniebień. W tym artykule przedstawimy najlepsze zdrowe batony, które są idealne dla dzieci w okresie powrotu do szkoły.

EKOLOGICZNY BATON MARKI DOBRY SQUAD - ZDROWA PRZEKĄSKA DLA ENERGICZNYCH DZIECI

DOBRY SQUAD to marka, która słynie z produkcji naturalnych i zdrowych przekąsek. Ich batony BIO są doskonałą alternatywą dla tradycyjnych słodyczy, ponieważ zawierają tylko składniki pochodzące z kontrolowanych upraw ekologicznych. Oznacza to, że w procesie uprawy nie używano sztucznych nawozów, pestycydów ani innych chemicznych substancji. Kontrolowane uprawy ekologiczne mają na celu zachowanie równowagi ekologicznej, minimalizację negatywnego wpływu na środowisko naturalne oraz zapewnienie wyższej jakości i zdrowotności składników żywnościowych.
Baton BIO marki DOBRY SQUAD to gwarancja czystej i naturalnej dawki energii dla Twojego dziecka.
W ofercie DOBRY SQUAD znajdziesz różne smaki batonów BIO, takie jak mango, orzechy czy morele z kokosem. Dzięki temu masz możliwość dopasowania przekąski do gustu swojego dziecka i sprawienia mu prawdziwej przyjemności podczas jedzenia.

ODKRYJ NOWY SMAK - BATON KARMEL LOVE

Wraz z nadejściem września, DOBRY SQUAD wprowadza na rynek swój najnowszy produkt - baton o smaku KARMEL LOVE. Ten baton to pyszna słodko-słona alternatywa, która przypadnie do gustu nie tylko dzieciom, ale również dorosłym. Zawiera ekologiczne orzeszki ziemne, daktyle oraz szczyptę morskiej soli, co nadaje mu wyjątkowy smak przypominający słony karmel. To idealna przekąska na pośpieszne śniadania przed szkołą, przerwy między lekcjami lub po treningu.
Baton KARMEL LOVE to połączenie zdrowych składników i doskonałego smaku. Dzięki niemu Twoje dziecko nie tylko dostanie dawkę energii, ale także poczuje się jak w małym słodkim raju.

SKŁADNIKI EKOLOGICZNYCH BATONÓW BIO OD DOBRY SQUAD - ZDROWA MOC NATURY

Baton BIO od DOBRY SQUAD zawiera starannie wyselekcjonowane składniki, które są pochodzenia ekologicznego. Orzeszki ziemne są bogate w zdrowe tłuszcze i białko, które zapewniają długotrwałe uczucie sytości i dostarczają energii na cały dzień. Daktyle są naturalnym źródłem cukru, ale w połączeniu z błonnikiem pomagają utrzymać równowagę glikemiczną i zapewniają stopniowe uwalnianie energii.
Co ważne, batony BIO od DOBRY SQUAD są wolne od sztucznych dodatków, GMO i innych substancji, które mogą być szkodliwe dla zdrowia. Możesz być pewna, że podając swojemu dziecku te przekąski, dostarczasz mu tylko to, co najlepsze.

ZDROWE BATONY A TRADYCYJNE SŁODYCZE - JAK DOKONAĆ ŚWIADOMEGO WYBORU?

W czasach, gdy na rynku jest ogromny wybór różnych przekąsek, ważne jest, aby dokonywać świadomych wyborów żywieniowych dla naszych dzieci. Tradycyjne słodycze często zawierają dużą ilość cukru, sztuczne barwniki i konserwanty, które mogą wpływać negatywnie na zdrowie i samopoczucie dzieci. Dlatego warto sięgnąć po zdrowe batony, które są smaczne, a jednocześnie dostarczają wartościowych składników odżywczych.

DOBRY SQUAD stawia na naturalność i jakość swoich produktów. Dzięki temu możesz być pewna, że wybierając nasze batony, dostarczasz swojemu dziecku nie tylko pyszną przekąskę, ale również zdrowe i wartościowe składniki.

KILKA SŁÓW O MARCE DOBRY SQUAD

Paulina Skalbani i Maciej Bojar to twórcy i założyciele marki DOBRY SQUAD (zdj. pow.), która od ponad 8 lat zdobywa serca konsumentów jako producent zdrowych batonów. Ich pasja i zaangażowanie w promowanie zdrowego stylu życia skłoniło ich do stworzenia przekąsek, które są nie tylko smaczne, ale również wartościowe pod względem odżywczym.

Paulina Skalbani, pasjonatka zdrowego odżywiania, jest siłą napędową marki. Jej zdolności w zakresie identyfikacji trendów i tworzenia innowacyjnych produktów sprawiają, że batony DOBRY SQUAD wyróżniają się na rynku. Jej wiedza i doświadczenie są fundamentem dla wyboru składników, które w linii BIO są ekologiczne i pozbawione sztucznych dodatków. Paulina dba o to, aby każdy baton był produktem najwyższej jakości, dostarczającym cennych składników odżywczych, zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

Maciej Bojar, przedsiębiorca o szerokim doświadczeniu w branży spożywczej, jest odpowiedzialny za zarządzanie firmą oraz nadzoruje procesy produkcyjne w zakładzie produkcyjnym w Sokołowie Podlaskim. Jego zdolności w tworzeniu i optymalizacji procesów produkcyjnych oraz śledzeniu nowinek technologicznych sprawiają, że firma wyróżnia się na rynku spożywczym. Dzięki jego ekspertyzie i umiejętnościom, marka DOBRY SQUAD nie tylko oferuje innowacyjne produkty, ale również produkcja jest zarządzana w efektywny i nowoczesny sposób.

Podczas tworzenia marki DOBRY SQUAD, Paulina i Maciej kierują się wartościami takimi jak jakość, naturalność i dbałość o zdrowie. Ich misją jest dostarczanie zdrowych i smacznych alternatyw dla tradycyjnych słodyczy, które dostarczają energii i składników odżywczych.

Ich praca i zaangażowanie w rozwój marki przyczyniły się do stworzenia batonów, które nie tylko są wyjątkowo smaczne, ale także wpisują się w zdrową codzienną dietę. Dzięki ich determinacji i wizji, DOBRY SQUAD staje się liderem w produkcji zdrowych przekąsek, zaspokajając potrzeby i oczekiwania coraz większej liczby klientów.

ZDROWE BATONY DLA DZIECI - SMACZNA I PEŁNOWARTOŚCIOWA PRZEKĄSKA

Wybierając zdrowe batony od DOBRY SQUAD, dbasz o zdrowie i dobre samopoczucie swojego dziecka. Ekologiczne batony BIO dostarczają niezbędnej energii i składników odżywczych, nie zawierając przy tym żadnych sztucznych dodatków. Dzięki temu możesz być spokojna, że podając swojemu dziecku te przekąski, dostarczasz mu tylko to, co najlepsze.

Pamiętaj, że powrót do szkoły nie musi oznaczać rezygnacji z pysznych słodkości. Zdrowe batony od DOBRY SQUAD są smaczną i pełnowartościową alternatywą dla tradycyjnych słodyczy. Spraw, aby powrót do nauki był pełen energii i radości dzięki tym pysznym przekąskom.

Artykuł dostarczony przez Producenta marki Dobry Squad

alce nero

TWÓJ WŁOSKI EKOLOGICZNY WYBÓR

Poznaj Producenta:

ORGANIC FARMERS SINCE 1978

OD 15 LAT NA POLSKIM RYNKU!

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

Warzywa i owoce w kolorach jesieni

Jesień to pora roku, która kojarzy nam się w żółtych, pomarańczowych i czerwonych barwach. Takie kolory przybierają nie tylko liście, ale także sezonowe owoce i warzywa. Warto wziąć je pod uwagę podczas planowania obiadu godnego polskiej, złotej jesieni czy też przygotowując kanapki do pracy podczas październikowego poranka. Będzie kolorowo i wyraziście, a tekstury poszczególnych owoców i warzyw zadbają o niebywałą przyjemność dla Twojego podniebienia. Sięgaj po jesienne dary Matki Natury, ponieważ właśnie teraz są one najsmaczniejsze, najświeższe i najtańsze. Poniżej krótki przegląd najpopularniejszych z nich.

DYNIA

Dynia to niezaprzeczalna królowa polskiej jesieni. Jest warzywem niskokalorycznym – 100 gramów jej miąższu dostarcza około 26 kcal. Stanowi źródło wielu cennych związków chemicznych, w tym witamin, składników mineralnych oraz karotenoidów. Im bardziej pomarańczowa barwa dyni, tym większa w niej ilość tych związków. Najliczniejszą frakcję karotenoidów stanowią alfa- i beta-karoten, charakteryzujące się właściwościami antyutleniającymi i antynowotworowymi.

Ciekawostką jest fakt, że skórka dyni również jest jadalna. Można na przykład pokroić ją w cieniutkie słupki, pokropić oliwą i usmażyć lub upiec z niej frytki. Walory zdrowotne dyni znane są już od tysięcy lat. Dynię wykorzystywano powszechnie w medycynie tradycyjnej w leczeniu wielu schorzeń. Spożywanie dyni wpływa korzystnie na drogi moczowe, działa przeciwdrobnoustrojowo i hipoglikemicznie. Pestki dyni również zawierają cenne związki bioaktywne, takie jak kwasy fenolowe, tokoferole czy sterole. W tradycyjnej medycynie pestki oraz olej z pestek dyni były stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego oraz wykorzystywane w zwalczaniu pasożytów jelitowych.

Sezon na dynię trwa od września do marca, a możliwości jej wykorzystania są ogromne. Dynia jest często składnikiem obiadków dla dzieci, zup, kremów, musów czy smoothie. Jest również dostępna w formie mrożonej oraz marynowanej. Wśród dyni jadalnej wyróżniamy wiele odmian np. zwyczajna, olbrzymia, piżmowa czy hokkaido (dwie ostatnie odmiany mają miękką i delikatną skórkę, której nie trzeba obierać).

PAPRYKA

Papryka jest jednym z najczęściej uprawianych warzyw na świecie. Mnogość i różnorodność odmian potrafi zaskakiwać nawet jej wielbicieli. Paprykę znajdziemy w różnych kolorach (zielonym, żółtym, pomarańczowym, czerwonym, a nawet fioletowym), w różnych kształtach (graniastosłupa, stożka) czy też w różnych smakach (gorzki, słodki, ostry).

Papryka jest również najczęściej używaną przyprawą na świecie, wysoko cenioną ze względu na swoją ostrość i niepowtarzalny smak. Oprócz walorów przyprawowych roślina ta odznacza się także cennymi właściwościami leczniczymi, wynikającymi przede wszystkim z obecności kompleksu alkaloidów zwanych kapsaicynoidami, które nadają jej owocom specyficzny, ostry smak. W owocach papryki znajdują się ponadto inne korzystne dla zdrowia składniki: karotenoidy (prowitamina A), witaminy C i E, flawonoidy i składniki mineralne. Owoce papryki mogą być pomocne w chorobach neurologicznych, metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Papryką możemy cieszyć się we wrześniu i październiku, jest wtedy najsmaczniejsza i w najbardziej przystępnej cenie. Paprykę można spożywać w każdej postaci - surowej, marynowanej, pieczonej czy grillowanej. Jest świetnym dodatkiem do dań z makaronu czy ryżu, idealnie smakuje również na kanapkach.

BIO PLANETE
Huilerie Moog fondée en 1984

WARTOŚCIOWE OLEJE DO CODZIENNEGO UŻYTKU

Olej słonecznikowy tłoczony na zimno BIO

Oliwa z oliwek extra virgin łagodna BIO

Olej rzepakowy bezwonny BIO

✓W naszej ofercie znajdziesz szeroki asortyment olejów roślinnych. Jedne mają wysoką zawartość witamin i cennych kwasów tłuszczowych, inne - odporność na wysoką temperaturę, ale każdy olej jest godny polecenia!

Poznaj Producenta:

Dystrybutor:
Bio Planet
www.bioplanet.pl

www.bioplanete.com/pl

Dostępne w sklepach specjalistycznych z żywnością ekologiczną.

POMIDOR

Pomidory są cennym źródłem niezwykle ważnych antyoksydantów: karotenoidów, flawonoli, witaminy C i tokoferolu. Główny barwnik pomidorów – likopen jest odpowiedzialny za występowanie charakterystycznego czerwonego zabarwienia tych owoców. Ludzki organizm nie potrafi syntetyzować likopenu, dlatego należy go dostarczać wraz z dietą. W dojrzałych pomidorach likopen stanowi 80 - 90 % wszystkich karotenoidów. Zawartość karotenoidów w owocach pomidora zależy od odmiany, dojrzałości owocu, warunków środowiska. Najwięcej likopenu znajdziemy w skórce i nasionach, a jego przyswajalność zwiększa się zarówno po podgrzaniu, jak i w połączeniu z oliwą. Bogactwo likopenu stanowią przetwory z pomidora, a mianowicie soki, sosy, koncentraty, zupy czy pomidory suszone, dlatego warto sięgać po te produkty jak najczęściej. Istnieje wiele badań wskazujących na zależność pomiędzy spożywaniem pomidorów oraz ich przetworów a ryzykiem występowania chorób nowotworowych, np. raka prostaty.

Pomidory to jedne z najpopularniejszych i najbardziej lubianych warzyw, dodawane powszechnie do sałatek, surówek czy na kanapkę. Pomidory są też podstawowym składnikiem zup (przede wszystkim zupy pomidorowej), dań mięsnych, warzywnych (risotto warzywne, leczo z pomidorów i cukinii), sosów (sos do spaghetti), tart na ostro (np. tarty pomidorowo-ziołowej) oraz potraw kuchni śródziemnomorskiej.

MARCHEW

Przełom września i października to najlepszy czas na marchew. Im wcześniej ją zbierzemy, tym będzie miała delikatniejszy smak. Marchew jest głównym źródłem beta-karotenu, który wpływa nie tylko na wygląd i sprężystość skóry, ale również wspiera prawidłowe widzenie. W marchewce znajdziemy także luteinę, zeaksantynę i likopen. Oprócz przeciwutleniaczy marchewka zawiera szereg witamin: A, B1, B2, B6, C, E, H, K, PP, a także składników mineralnych, m.in.: potas, sód, wapń, fosfor, siarka, magnez, żelazo, mangan, miedź, cynk, kobalt. W polskiej kuchni stosuje się ją zarówno w formie surówek, sałatek, zup, a nawet jako element ciast.

BURAK ĆWIKŁOWY

Barwnik nadający burakom ćwikłowym charakterystyczny, czerwonofioletowy kolor to betanina - związek zaliczany do flawonoidów. Betanina jest silnym przeciwutleniaczem obniżającym ilość wolnych rodników. Badania wykazały, że regularne spożywanie buraków ćwikłowych może chronić przed wpływem różnych, rakotwórczych czynników.

Burakom przypisuje się także wiele innych walorów zdrowotnych: mogą spowalniać proces starzenia, podwyższać odporność, działać antystresowo. Picie barszczu lub soku z buraków jest skutecznym środkiem na nadkwasotę oraz polecane jest osobom z nadciśnieniem. Burak ma wszechstronne zastosowanie - używa się go do zup (barszcz, chłodnik), musów, smoothie, sałatek, surówek, produkcji soków, zakwasów, past warzywnych, marynat, a nawet chipsów.

KUKURYDZA

Kukurydza to jedna z najpopularniejszych roślin uprawnych świata. Jej słoneczne kolby najlepiej smakują ugotowane w lekko osolonej wodzie. Można je podawać jako dodatek do dań lub w postaci przekąski. Jada się ją również w postaci płatków, kasz, mąki kukurydzianej, popcornu. Największą zaletą kukurydzy poza słodkim smakiem jest duża zawartość żółtego barwnika - zeaksantyny, który blokuje wolne rodniki i zapobiega nowotworom.

JABŁKA

Jabłka są bogatym źródłem polifenoli, odpowiedzialnych za wiele korzyści zdrowotnych. Aby pozyskać jak najwięcej dobroczynnych właściwości z jabłek, warto jeść je ze skórką i gniazdem nasiennym. W nasionach jabłka zawarta jest amigdalina (związek chemiczny z grupy glikozydów cyjanogennych), jednak spożyta w tak małych ilościach jest bezpieczna i ma dobry wpływ na nasz organizm. Nie wyjadajmy jednak celowo pestek z jabłek, ponieważ nadmiar spożytej amigdaliny może wywołać nieprzyjemne skutki uboczne, takie jak biegunki, wymioty i bóle brzucha. Jabłka to owoce niskokaloryczne - jedno jabłko dostarcza zaledwie około 52 kcal. Owoce zawierają również cenne składniki odżywcze jak np. witaminę C (9,2 mg), witaminy z grupy B, witaminę E, K, retinol i likopen. Jabłka są również źródłem pektyn, czyli dobroczynnego, rozpuszczalnego błonnika pokarmowego. Ma on korzystny wpływ na jelitową florę bakteryjną i poprawia perystaltykę jelit, bardzo istotną dla osób zmagających się z zaparciami. Jabłka zawierają również minerały takie jak potas, magnez, żelazo, krzem i wapń.

GRUSZKI

Gruszki są słodkie, pełne smaku, odświeżające. Stanowią bogate źródło składników odżywczych i związków chemicznych. Zawierają witaminę C, K oraz miedź. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, witamina K w utrzymaniu zdrowych kości, zaś miedź wspomaga utrzymanie prawidłowego stanu tkanek łącznych oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Gruszki ze względu na zawartość w swoim miąższu tzw. komórek kamiennych wpływają korzystnie na perystaltykę jelit i zapobiegają powstawaniu zaparć. Warto jednak uważać z ich ilością, ponieważ spożywane w nadmiarze mogą wywołać biegunkę. Gruszki to owoce pasujące zarówno do słodkich, jak i wytrawnych dań - mogą być pieczone, suszone, gotowane. Są doskonałym dodatkiem do ciast, deserów, napojów, kompotów i sałatek owocowych. Można z nich przygotować konfitury, dżemy, powidła i soki. Z przetartych owoców przygotowuje się musy, sorbety i sosy.

PIGWA

Surowa pigwa jest twarda, kwaśna i bywa gąbczasta w konsystencji. Nie warto się jednak zniechęcać, bowiem pełnię swoich walorów pigwa roztacza przed nami po obróbce termicznej. Ta nadaje owocom pigwy niesamowitą słodycz oraz powoduje, że miąższ nabiera przyjemnej, delikatnej konsystencji. Gotowana pigwa jest aksamitna i aromatyczna, co sprawia, że jest bardzo kuszącą popołudniową przekąską. Niezaprzeczalną zaletą pigwy jest także to, że równie dobrze smakuje na słodko w deserach jak też jako składnik wytrawnych przekąsek. Pigwa słynie ze swoich regenerujących właściwości - korzystnie wpływa na pracę wątroby i jest polecana osobom zażywającym leki.

Pigwa dzięki zawartości takich składników mineralnych jak wapń, potas, żelazo oraz witaminy C, PP, B1, B2 czy prowitamina A sprzyja regeneracji naszego organizmu po chorobie. Ogromna ilość antyoksydantów zawarta w pigwie sprawia, że wzmacnia ona odporność i zapobiega procesom starzenia się organizmu.

Kamila Koźniewska
Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet

OSTRA ZUPA Z DYNI Z GOFRAMI DYNIOWYMI

wege

20 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
dynia hokkaido (mała) - 3/4 szt.
marchew - 1 szt.
seler - 1/4 szt.
pietruszka korzeń - 1 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
koncentrat pomidorowy - 1 łyżeczka
curry w proszku - 1 łyżeczka
imbir - 2 cm
papryczka chili - 1/2 szt.
sól - do smaku
oliwa - 2 łyżki
gofry:
purée z dyni - 1/4 szt.
mąka z pestek dyni - 3 łyżki
jaja - 2 szt.
sezam, chia, len - po 1 łyżce
curry w proszku - 1 łyżeczka
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
dodatki: kiełki brokułu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Obieramy warzywa. Kroimy w dowolną kostkę. Podsmażamy na oliwie z przyprawami. Po 5 minutach wlewamy wodę lub bulion na 2 cm ponad warzywa. Gotujemy do miękkości ok. 10-12 minut. Na koniec gotowania dodajemy koncentrat pomidorowy. Miksujemy na krem.

KROK 2 (gofry):
Dynię obieramy i gotujemy na parze albo w niewielkiej ilości wody do miękkości. Blendujemy. W młynku mielimy pestki dyni i siemię. Przekładamy do przestudzonego purée z dyni. Dodajemy resztę składników. Pieczemy gofry. Podajemy z zupą i kiełkami np.: brokuła.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

KREM Z BURAKA

60 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
buraki - 1 kg
słonecznik - 3 garści
oliwa lub olej z chili - 3 łyżki
krem balsamiczny - 3 łyżki
sól - szczypta
pieprz - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Buraki szorujemy, wkładamy do garnka, zalewamy wrzątkiem i gotujemy do miękkości ok. 30 - 45 min. Wyciągamy z garnka, czekamy, aby trochę przestygły, obieramy ze skórki. Wkładamy do miksera, szczypta soli, miksujemy na krem.
Na patelni prażymy delikatnie nasiona słonecznika.

KROK 2: Przekładamy krem na talerz, polewamy ulubionym olejem lub oliwą. Skrapiamy kremem balsamicznym lub octem balsamicznym. Posypujemy słonecznikiem. Możemy również posypać zupę zieleniną - posiekanym koperkiem lub natką pietruszki, szczyptą pieprzu.

Barbara Strużyna

ZUPA GOŁĄBKOWA Z PULPETAMI Z CZERWONYM RYŻEM

45 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
młoda kapusta - 1/2 szt.
czerwony ryż ugotowany - 1,5 szklanki
cebula - 1 szt.
suszony czosnek - 1 łyżeczka
koncentrat pomidorowy - 2 łyżki
mięso mielone z udźca indyka - 500 g
liść laurowy i kilka ziaren ziela angielskiego
pieprz mielony czarny - do smaku
koperek - do smaku
bulion warzywny - 1 litr
olej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Posiekać kapustę. Ugotować ryż i odcedzić. Chłodny ryż dodać do mielonego mięsa. Doprawić solą, suszonym czosnkiem i pieprzem. Wymieszać i uformować pulpety. W garnku na niewielkiej ilości oleju zeszklić cebulkę, wlać bulion, włożyć pulpety i gotować kilka minut w międzyczasie dodać posiekaną kapustę, nakryć pokrywą i gotować 10 minut. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy i jeszcze gotować. Doprawić solą i pieprzem oraz koprem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

JESIENNY GULASZ Z DYNIĄ

30 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
pieczarki - 300 g
dynia piżmowa mała - 1/2 szt.
bakłażan - 1 szt.
cebula - 1 szt.
suszone pomidory - 2 szt.
cukinia - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
sproszkowany jarmuż - 1 łyżeczka
liść laurowy - 1 szt.
ziele angielskie - 2 szt.
kminek - 1/2 łyżeczki
gałka muszkatołowa - 1 szczypta
rozmaryn suszony - 1/2 łyżeczki
sól i pieprz - do smaku
olej do smażenia - 2 łyżki
cząber - 1/2 łyżeczki
papryka czerwona - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Wszystkie warzywa pokroić w dość sporą kostkę, cebulę zaś w piórka. Pieczarki pokroić na ćwiartki i usmażyć na niewielkiej ilości oleju. Dodać pokrojony bakłażan, potem cebulę, paprykę i dynię. Podsmażyć i dodać wszystkie przyprawy oraz posiekane suszone pomidory. Dusić 20 minut. Na koniec dodać cukinię a by była lekko chrupka i dusić jeszcze 10 minut. Podawać z plackami ziemniaczanymi z rozmarynem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ PIŻMOWĄ

30 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
dynia piżmowa - 1/2 szt.
awokado - 1 szt.
pomidor duży - 1 szt.
ciecierzyca - 1/2 słoika
czerwona cebula - 1 szt.
kukurydza konserwowa - 1/2 słoika
dressing:
limonka - 1/2 szt.
imbir - kawałek
oliwa z oliwek - 50 ml
natka pietruszki - 1 garść
natka kolendry - 1 garść
sól - do smaku
czosnek - 1 ząbek
syrop klonowy - 2 łyżeczki
musztarda bezglutenowa - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Dynię pokropić w kostkę, polać oliwą, posolić i doprawić pieprzem. Upiec w piekarniku nagrzanym na 190 °C 30 minut.

KROK 2: Przygotować dresing: do rozdrabniacza włożyć natkę lub kolendrę, lub dwa zioła razem, wlać oliwę, dodać musztardę, sok z limonki, czosnek, starty imbir, sól oraz syrop klonowy i zmiksować.

KROK 3: Awokado, paprykę i cebulę pokroić w kostkę. Do miski przełożyć upieczoną dynię, dodać ciecierzycę, awokado, kukurydzę polać całość przygotowanym dressingiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

CIASTO MIGDAŁOWE Z MORELAMI LUB ŚLIWKAMI

wege

60 min

SKŁADNIKI (6 porcji)**:**
mąka migdałowa - 200 g
masło - 100 g
jaja - 4 szt.
cukier trzcinowy / ksylitol / erytrytol - 125 g
skórka z cytryny - 1 szt.
sok z cytryny (aromat cytrynowy - 1 łyżeczka) - 2 łyżki
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
cukier puder trzcinowy - do smaku
wanilia mielona - 1/2 łyżeczki
owoce: morele, śliwki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Wszystkie składniki muszą być w temperaturze pokojowej.

KROK 2: Jaja oddzielić od żółtek. Białka ubić na sztywno. Masło pokroić w kostkę, dodać cukier i skórkę, wszystko utrzeć na puch. Następnie dodawać po jednym żółtku i sok z cytryny lub aromat cytrynowy, ubijać ok.5 minut. Następnie dodać mąkę z migdałów, proszek do pieczenia i cukier waniliowy. Wymieszać mikserem.

KROK 3: Kiedy składniki się połączą za pomocą łopatki wmieszać ręcznie pianę z białek dodając ją do masy partiami.

KROK 4: Formę wyłożyć papierem i wysmarować tłuszczem. Przełożyć ciasto i wyrównać. Układać połówki moreli. Piec w piekarniku 45 minut w 180 °C - dla ciasta bez owoców i ok. 60 minut z owocami. Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Bio Planet

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

TEMPEH

Vegan

wędzony

naturalny

KETO BABECZKI MARCHEWKOWE Z KREMEM ŚMIETANKOWYM

wege

45 min

SKŁADNIKI (6 porcji)**:**
mąka migdałowa - 90 g
erytrytol - 45 g
wiórki kokosowe - 15 g
proszek do pieczenia bez glutenu - 0,5 łyżeczki
marchew - 100 g
jajko - 1 szt.
masło - 15 g
cynamon - 1 szczypta
aromat migdałowy - kilka kropel
krem:
śmietanka 30% - 50 g
serek mascarpone - 50 g
erytrytol - 5 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Masło rozpuść, a marchewkę zetrzyj na tarce. Wszystkie składniki zmieszaj razem. Powstałą masę wyłóż do foremek i piecz 20 minut w temperaturze 180 °C. Śmietankę ubij z serkiem mascarpone, dodaj erytrytol i aromat migdałowy. Udekoruj babeczkę.

ewsliwk2

PIGWA W MIODZIE

wege

30 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
pigwa - 500 g
miód naturalny np. lipowy - 500 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Pigwę pokroić na ćwiartki i wykroić gniazda nasienne, nie obierać. Zetrzeć na tarce jarzynowej, najszybciej robotem. Do startej pigwy dodać miód i wymieszać. Dokładnie wymieszać, miód się rozpuści. Przełożyć do wyparzonych słoiczków.

Nikita

BUŁECZKI DROŻDŻOWE Z GRUSZKĄ

wege

60 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka - 600 g
masło - 175 g
jajka - 2 szt.
cukier trzcinowy - 0,5 szklanki
aromat waniliowy - 1 szt.
drożdże świeże - 5 dag
mleko - 150 ml
sól - 1 szczypta
nadzienie:
gruszki - 5 szt.
cukier trzcinowy - 1/3 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Najpierw w ciepłym mleku z łyżką cukru rozkruszamy drożdże, mieszamy. Następnie zaczyn zostawiamy do wyrośnięcia. Potem jajka wbijamy do miski i ubijamy z cukrem, aż będą puszyste. Zaraz potem do jajek dodajemy mąkę, sól, zaczyn, olej, wszystkie pozostałe składniki. Następnie mieszamy wszystko i wyrabiamy ciasto ręcznie lub w robocie kuchennym z hakiem.

KROK 2: Miskę z ciastem przykrywamy talerzem lub ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia na ok. godzinę.

KROK 3: Podczas gdy ciasto wyrasta obieramy gruszki, pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w drobną kostkę.

KROK 4: Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, wyrabiamy je jeszcze minutkę. Ciasto dzielimy na 14-16 części, każdą lekko rozpłaszczamy na prostokąt. Kładziemy na cieście po łyżce gruszek, którą posypujemy łyżeczką cukru trzcinowego. Zawijamy formując podłużną bułeczkę - układamy w odstępach na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Bułeczki wkładamy do rozgrzanego do 200 stopni piekarnika (grzanie: góra – dół). Pieczemy 20 min.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

SAŁATKA OBFITOŚCI

30 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kasza pęczak - 100 g
pierś z kurczaka - 1 szt.
pieczarki - 100 g
mix sałat - 70 g
papryka - 1/2 szt.
awokado - 1/2 szt.
kukurydza z puszki - 90 g
czosnek - 2 ząbki
natka pietruszki - 1 garść
miód - 1 łyżeczka
olej z pestek dyni - 3 łyżki
masło klarowane (do smażenia pieczarek) - 1 łyżka
olej do smażenia (do kurczaka) - 1 łyżka
przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, słodka papryka do smaku
pestki dynii, żurawina, ziarna słonecznika, sezam - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kaszę pęczak gotujemy według opisu podanego na opakowaniu, odcedzamy.

KROK 2: Pieczarki smażymy na maśle z dodatkiem soli, pieprzu i natki pietruszki.

KROK 3: Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, przekładamy do miski i doprawiamy słodką papryką, czarnym pieprzem, ziołami prowansalskimi, czosnkiem przeciśniętym przez praskę i łyżką oleju.

KROK 4: Całość dokładnie mieszamy, przekładamy na patelnię i smażymy z obu stron. Paprykę i awokado kroimy w kostkę.

KROK 5: Wszystkie składniki przekładamy do jednej dużej miski, dodajemy kukurydzę, miód i olej z pestek dyni. Całość dokładnie mieszamy i gotowe!

healthy-dreams

NUTKA AZJATYCKIEGO SMAKU W TWOIM DOMU!

Masz ochotę na pyszną, szybką przekąskę?
Yakso ma dla Ciebie świetne rozwiązanie!
Połącz nasze chipsy z pikantnym sosem
i ciesz się ich pysznym smakiem!

YAKSO
ORGANIC WORLD

NOWOŚĆ

Trafo
BIO ORGANIC SNACKS

Spróbuj naszych przepysznych chipsów
- idealne jako lekka przekąska na każdy dzień!

NOWOŚCI:

- chipsy ziemniaczane o smaku trufli
- chipsy z soczewicy z solą morską
- chrupki z ciecierzycy z curry

Odkryj wszystkie smaki na www.bioplanet.pl

the ginger people®

Life is better with ginger™

Naszą misją jest bycie najbardziej zaufaną marką imbirową na świecie dzięki wysokiej jakości produktom, ciągłej edukacji i zaangażowaniu. Jesteśmy rodziną, która tworzy i promuje smaczne, zdrowe i ekologiczne produkty imbirowe.

Jak wzmacniać odporność?

Shoty dla zdrowia i energii

BUDOWANIE ODPORNOŚCI JESIENIĄ

W okresie jesienno - zimowym, kiedy zaczyna robić się chłodno i wilgotno, powinniśmy zadbać o naszą odporność. Nasza dieta powinna opierać się na zdrowych i nieprzetworzonych produktach, bogatych w witaminy (C, A, D, z grupy B), składniki mineralne (cynk), kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, probiotyki i prebiotyki. Powinniśmy ograniczyć spożycie kawy, mocnej herbaty, alkoholu i innych używek, które wypłukują z organizmu cenne witaminy i składniki mineralne. Bardzo ważnym elementem budowania odporności poza dietą, jest odpowiednia ilość snu, unikanie sytuacji stresowych oraz aktywność fizyczna (spacery na świeżym powietrzu, bieganie, fitness).

TERAPIA SHOTAMI

W ostatnim czasie dużą popularność zyskały shoty. Shoty to wysoko skoncentrowane produkty o właściwościach zdrowotnych, będące źródłem składników odżywczych. Specyfiki te pomagają wzmocnić odporność, pobudzić metabolizm, a nawet oczyścić organizm z toksyn. To prawdziwa bomba zdrowia zamknięta w małej buteleczce! Shoty sprzedawane są najczęściej w buteleczkach o pojemności od 30 do 120 ml. Dostępne niemal wszędzie: w sklepach spożywczych, ekologicznych i zielarskich, aptekach czy drogeriach.

Na rynku dostępne są shoty o różnych właściwościach:

- **shoty witaminowe** (wzmacniające odporność),
- **shoty witaminowo - kolagenowe** (poprawiają urodę, wzmacniają włosy, skórę i paznokcie oraz łagodzą bóle stawów i chronią przed chorobą zwyrodnieniową),
- **shoty przedtreningowe** (pobudzające, zwiększające wydolność organizmu, koncentrację i sprawność, najczęściej wzbogacane w kreatynę, beta-alaninę, betainę, aminokwasy, kofeinę, taurynę, guaranę, żeń-szeń),
- **shoty potreningowe** (dla sportowców po treningu, wzbogacane w składniki antyoksydacyjne, białko, witaminy, kreatynę, glutaminę, ashwagandhę),
- **shoty na odchudzanie** (wzbogacone w zioła i przyprawy przyspieszające metabolizm oraz błonnik pokarmowy),
- **shoty na trawienie** (zawierają szczepy bakterii probiotycznych i zioła poprawiające trawienie i zmniejszające występowanie gazów, wzdęć, zaparć, biegunek),
- **shoty na uspokojenie**, ułatwiające zasypianie (zawierają melatoninę, witaminy z grupy B, melisę, aminokwasy)
- i wiele innych...

Przy zakupie shotów warto wybierać te z krótkim terminem do spożycia, najsilniej skoncentrowane, bez dodatku lub z bardzo niską zawartością wody i bez dodatku cukru. Można je także przygotować samodzielnie w domu przy użyciu wyciskarki wolnoobrotowej. Shoty najlepiej wypić duszkiem od razu po przygotowaniu/otwarciu butelki, gdyż substancje w nich zawarte ulegają szybkiemu utlenianiu. Shoty można pić codziennie jako uzupełnienie diety o cenne składniki odżywcze lub przeprowadzić kilkunastodniową terapię shotową.

Przykłady shotów BIO

BEZGLUTENOWE SHOTY KOMBUCHA BIO OD VIGO: DETOX ENERGIA ODPORNOŚĆ

SHOT OWOCOWY POMARAŃCZA - MANGO Z KURKUMĄ BIO - RABENHORST

Warto pamiętać, że nie każdy produkt ekologiczny można fortyfikować, czyli wzbogacać w witaminy, minerały, aminokwasy i mikroelementy. Najczęściej, jeżeli dany produkt ekologiczny zawiera daną witaminę lub minerał oznacza to, że występuje on w składnikach produktu naturalnie i nie jest do nich dodany.

CO MOŻE SIĘ ZNALEŹĆ W SZOCIE?

W okresie jesienno – zimowym idealnie sprawdzą się shoty witaminowe wzmacniające odporność, wzbogacane w soki owocowe i owocowo – warzywne, soki z kiszonych warzyw, zioła i naturalne przyprawy o właściwościach antyoksydacyjnych i rozgrzewających (kurkuma, cynamon, kardamon, goździki, imbir, chilli, pieprz), składniki superfoods (acerola, owoce dzikiej róży, baobab, camu camu, spirulina, młody jęczmień), kombuchę, oleje i miód.

Soki owocowe i warzywne – do shotów najczęściej dodawane są soki z owoców cytrusowych (cytryna, pomarańcza), soki warzywne z dyni, brokuła, natki pietruszki i buraka.

Soki z cytrusów nadają shotom orzeźwiający smak oraz dostarczają witaminy C i związków polifenolowych o działaniu przeciwutleniającym, są wydajne jeśli chodzi o ilość pozyskiwanego soku w przeciwieństwie do warzyw, z których wycisnąć sok jest o wiele trudniej i otrzymuje się mniejsze ilości.

Sok z dyni to prawdziwy eliksir na wzmocnienie odporności, bogaty w beta-karoten, witaminę A, E, z grupy B, żelazo, potas, magnez i kwasy tłuszczowe. Wspomaga układ nerwowy, zmniejsza podatność na stres oraz wykazuje działanie przeciwwirusowe zapobiegając infekcjom.

Sok z brokuła jest dobrym źródłem witaminy C, K, PP, z grupy B, beta-karotenu, wapnia, magnezu, sulforafanu, który aktywuje się podczas zgniatania komórek, izotiocyjanianów i chlorofilu. Składniki brokuła wykazują właściwości przeciwutleniające, przeciwnowotworowe i przeciwstarzeniowe. Dodatkowo, wspomagają funkcjonowanie układu nerwowego oraz wzmacniają odporność i naczynia krwionośne.

Sok z natki pietruszki jest bogaty w witaminę C, A, K, z grupy B, żelazo, wapń. Wspomaga pracę nerek i oczyszczanie organizmu z toksyn oraz łagodzi dolegliwości układu pokarmowego.

Sok z buraka jest bogatym źródłem potasu, żelaza, manganu, kwasu foliowego i witamin (A, C, z grupy B). Dzięki antyseptycznym i przeciwbakteryjnym właściwościom doskonale sprawdza się przy bólu gardła i przeziębieniu. Co więcej, sok z buraków odkwasza organizm, obniża poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze krwi, wzmacnia układ krwionośny, poprawia odporność oraz pamięć i koncentrację.

Soki z kiszonych warzyw – oprócz dużej zawartości błonnika oraz cennych witamin i składników mineralnych są bogate w probiotyki wywierające pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego i odpornościowego. Ponadto, doskonale oczyszczają organizm z toksyn.

Kombucha – napój o lekko kwaśnym smaku, otrzymywany pod wpływem fermentacji słodkiej herbaty przez kulturę bakterii kwasu octowego i drożdży. Stanowi bogactwo kwasów organicznych, cukrów, witaminy C i z grupy B, aminokwasów, związków polifenolowych oraz probiotyków (*Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum*, kultury kombuchy). Kombucha wspomaga detoksykację wątroby, wzmacnia odporność oraz korzystnie wpływa na pracę jelit (zaparcia). Oprócz tego, dzięki właściwościom przeciwutleniającym, wykazuje działanie antynowotworowe i przeciwbakteryjne.

Kurkuma – przyprawa o dość ostrym smaku i intensywnej żółtej barwie. Jest jednym z najpopularniejszych dodatków (zarówno w postaci kłącza, jak i proszku) do shotów wzmacniających odporność. Zawiera węglowodany, olejki eteryczne oraz kurkuminę, która dzięki właściwościom przeciwutleniającym zapobiega występowaniu chorób układu krążenia i chorób nowotworowych. Ponadto, wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, pobudza wydzielanie żółci oraz łagodzi dolegliwości ze strony układu pokarmowego. W przemyśle spożywczym jest wykorzystywana jako barwnik spożywczy.

Imbir – przyprawa o ostrym, lekko cytrusowym smaku, może być wykorzystywane kłącze, jak i sproszkowana postać. Zawiera olejki eteryczne oraz lecznicze żywice – gingerole (odpowiadają za ostry smak). Imbir wykazuje silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, podobnie jak kurkuma. Działa rozgrzewająco, pobudza wydzielanie śliny, soków trawiennych i żółci, obniża poziom cholesterolu, wspomaga perystaltykę jelit oraz łagodzi mdłości (działanie przeciwwymiotne). Ponadto, działa ochronnie na wątrobę i serce, zwiększa wrażliwość na insulinę oraz wywiera pozytywny wpływ na układ immunologiczny.

Cynamon – zawiera kumaryny, aldehyd cynamonowy, węglowodany, kwasy fenolowe, garbniki i terpeny. Poprawia apetyt, łagodzi dolegliwości układu pokarmowego, reguluje stężenie glukozy we krwi oraz obniża poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze krwi. Ponadto, wykazuje działanie przeciwzapalne, antybakteryjne i antyseptyczne. Shotów z dodatkiem cynamonu powinny unikać kobiety w ciąży oraz osoby chorujące na wrzody.

Pieprz – przyprawa o ostrym smaku i zapachu. Zawiera piperynę, która przyspiesza metabolizm, działa moczopędnie, przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Decydując się na shoty z dodatkiem pieprzu warto dodać do niego również kurkumę, gdyż pieprz zwiększa absorpcję kurkuminy zawartej w kurkumie. Podobnie jak w przypadku cynamonu, shoty z pieprzem nie są wskazane dla osób z chorobami wrzodowymi, gdyż piperyna działa drażniąco na błony śluzowe.

Papryka chilli – zawiera witaminy, składniki mineralne oraz związki bioaktywne: kapsaicynę, kapsantynę, luteinę i kwasy fenolowe. Za ostry smak papryki chilli odpowiada kapsaicyna. Związek ten przyspiesza przemianę materii, obniża stężenie glukozy, insuliny i trójglicerydów w osoczu oraz podwyższa stężenie adiponektyny, wykazując działanie przeciwzapalne. Dodatkowo, kapsaicyna wykazuje działanie przeciwbólowe.

Ekologiczne
PRZYPRAWY
Dary Natury
ekologiczny cynamon cejloński laska
ekologiczny lubczyk
ekologiczna kurkuma
ekologiczne przyprawy
ekologiczne chilli
ekologiczne przyprawy
100 %
naturalnych
składników
PL-EKO-01
/darynatury.pl
/DaryNaturyKoryciny

Oleje – dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, poprawiają wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), obniżają poziom cholesterolu oraz wspomagają funkcjonowanie układu odpornościowego. Szczególnie cennym dodatkiem do shotów są oleje z nasion czarnuszki, ostropestu, lnianki i lnu.

Olej rydzowy z lnianki – jest bogaty w kwasy z rodziny omega-3 (alfa-linolenowy) i omega-6 (kwas linolowy), witaminy A, E, z grupy B i lecytynę. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 stanowiące ok. 40 % wszystkich kwasów tłuszczowych w oleju, wspierają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i odpornościowego. Witaminy A i E będące silnymi antyoksydantami zapobiegają starzeniu się organizmu i występowaniu chorób nowotworowych, zaś witaminy z grupy B i lecytyna poprawiają pamięć i koncentrację.

Olej z nasion czarnuszki – jest dobrym źródłem kwasów tłuszczowych (linolowy, oleinowy), tymochinonu, które wykazują działanie immunomodulujące, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe i przeciwhistaminowe.

Olej z ostropestu jest bogaty w fitosterole, kwas gamma linolowy, sylimarynę, histaminę, tyraminę i olejki eteryczne. Sylimaryna wykazuje działanie odtruwające, żółciopędne, przeciwutleniające i przeciwzapalne. Olej z ostropestu jest pomocny przy migrenach, wzdęciach, chorobie lokomocyjnej oraz w leczeniu cukrzycy.

Kolagen – pozyskiwany jest z kości, skór i ścięgien zwierzęcych (ryby, wołowina, wieprzowina). Najczęściej dodawany jest do shotów w formie proszku lub płynu. Odgrywa ważną rolę w układzie immunologicznym, zapobiegając rozprzestrzenianiu się bakterii chorobotwórczych. Poprawia kondycję i wygląd skóry, włosów i paznokci. Ponadto, łagodzi bóle stawów i chroni przed chorobą zwyrodnieniową. Shoty kolagenowe często wzbogaca się w witaminy C, A i E, które działając synergicznie z kolagenem zwiększają jego wchłanianie.

Miód – bogaty w węglowodany (fruktoza, glukoza, oligosacharydy), kwasy organiczne, aminokwasy, związki mineralne, enzymy, polifenole, alkaloidy i glikozydy nasercowe. Miód wywiera pozytywny wpływ na serce, mózg, nerwy, przyspiesza gojenie się ran, obniża ciśnienie tętnicze oraz działa przeciwzapalnie. Dodatkowo, dzięki obecności enzymów, apidycyny i lizozymu, wykazuje działanie bakteriobójcze i antybiotyczne.

Superfoods – najczęściej dodawane do shotów w formie proszku lub soku; polecanymi superfoods wzmacniającymi odporność są acerola, owoce dzikiej róży, baobab, camu camu i spirulina, chlorella, matcha, trawa sproszkowana, ashwagandha, jarmuż.

Marta Kowalska - Departament Jakości Bio Planet

SHOT POMIDOROWY Z IMBIREM

wege

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
pomidory - 600 g
imbir - 20 g
kurkuma - 20 g
cebula - 40 g
czosnek - 20 g
pieprz czarny - szczypta
oxymel - 2 łyżeczki
opcjonalnie:
olej z czarnuszki
(nadaje gorzki smak)
- 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Pomidory myjemy i dzielimy na ćwiartki.

KROK 2: Cebulę obieramy i również dzielimy na ćwiartki, wkładamy do miski. Dodajemy obrany imbir i kurkumę oraz czosnek, posypujemy szczyptą pieprzu.

KROK 3: Wszystkie składniki przepuszczamy przez sokowirówkę.

KROK 4: Do otrzymanego shota dodajemy oxymel i opcjonalnie olej z czarnuszki.

Barbara Strużyna

DODAJ DO NAPOJU LUB KOKTAJLU I ZADBAJ O SWOJE

ZDROWIE!

Soul-Farm
dla zdrowia i witalności

Acerola ekstrakt 100 g
Dzika róża ekstrakt 100 g

WITAMINA C przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Guarana ekstrakt 100 g
naturalna kofeina

KOFEINA przyczynia się do zwiększenia wytrzymałości podczas wysiłku.

Kolagen rybi z dziką różą 100 g

KOLAGEN jest białkiem występującym w ludzkim organizmie. Stanowi główny składnik tkanki łącznej. Wchodzi w skład stawów, kości oraz skóry.

Magnez 200 g

MAGNEZ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Wapno 50 g

WAPŃ jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów.

SHOT Z WINOGRON I OLEJEM Z OSTROPESTU

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
winogrona - 500 g
kurkuma - 10 g
imbir - 20 g
cynamon - 1 łyżeczka
pieprz - 2 szczypty
cytryny - 1/2 szt.
olej z ostropestu - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Winogrona myjemy i oczyszczamy. Pół cytryny obieramy ze skórki i dzielimy na części. Imbir i kurkumę myjemy i obieramy.

KROK 2: Wszystkie produkty na zmianę wkładamy do wyciskarki. Do otrzymanego soku dodajemy cynamon, pieprz i olej z ostropestu, mieszamy do połączenia.

Barbara Strużyna

SHOT POMARAŃCZOWY Z MARCHEWKĄ I DYNIĄ

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
marchew - 600 g
dynia - 600 g
imbir - 200 g
kurkuma - 20 g
pieprz - szczypta
pomarańcza - 1 szt.
cytryny - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Wszystkie produkty myjemy i obieramy, a następnie dzielimy na części.

KROK 2: Podzielone produkty układamy w misce i posypujemy szczyptą pieprzu. Po kolei wkładamy do wyciskarki i wyciskamy sok. Na koniec mieszamy do połączenia.

Barbara Strużyna

SHOT Z IMBIREM I NATKĄ PIETRUSZKI

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
jabłka - 500 g
brokuł (różyczki, łodygi i liście) - 600 g
natka pietruszki - 30 g
imbir - 30 g
cytryna - 100 g
olej z ostropestu - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Jabłka dokładnie myjemy i dzielimy na ćwiartki. Brokuł myjemy wraz z łodygami, liśćmi i różyczkami, a następnie dzielimy na mniejsze części. Imbir i cytrynę obieramy. Natkę pietruszki myjemy i osuszamy.

KROK 2: Przygotowane produkty przepuszczamy przez wyciskarkę. Do otrzymanego soku dodajemy olej z ostropestu i mieszamy.

Barbara Strużyna

SHOT Z JARMUŻEM I MŁODYM JĘCZMIENIEM

15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
sok z młodego jęczmienia sproszkowany - 2 miarki
pomarańcze - 2 szt.
cytryna - 1 szt.
imbir - ok. 3 cm kawałek
jarmuż liście - 4 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Pomarańcze, cytrynę i imbir myjemy i obieramy ze skórki. Jarmuż też myjemy i osuszamy. Dzielimy na części i po kolei wkładamy do wyciskarki. trzymamy około 400 ml napoju, do którego dodajemy sok z młodego sproszkowanego jęczmienia i mieszamy do połączenia się składników.

Barbara Strużyna

physalis®

Czysta i naturalna aromaterapia

Zapachy, które wprowadzą Cię w odpowiedni nastrój

Olejek eteryczny goździkowiec korzenny
Działa rozgrzewająco
w masażach **mięśni** i **stawów**.

Olejek eteryczny eukaliptus australijski pomaga **swobodniej oddychać** i może być stosowany w masażach na **mięśnie** i **stawy**.

Prawdziwy olejek eteryczny lawendowy, o przyjemnym zapachu, ma właściwości **relaksujące, łagodzi** również **skórę** po ukąszeniach owadów.

Zastosowanie w zależności od rodzaju olejku:

- ✓ **Doustnie**: raz - dwa razy dziennie, od 1 do 2 kropli. Należy przyjmować rozcieńczony w łyżce miodu lub w naparze ziołowym.
- ✓ **Skóra:** (masaż, kąpiel): 1 do 2 kropli na 10 ml oleju roślinnego.
- ✓ **Aromatyzowanie**: powietrza: 2 do 5 kropli według osobistych preferencji i wielkości pokoju.

Olejek eteryczny z oregano wspomaga prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych oraz normalizuje ciśnienie krwi.

Olejek eteryczny z mięty pieprzowej łagodzi **drogi oddechowe,** pobudza **trawienie** i **zmniejsza uczucie wzdęcia** po jedzeniu.

Olejek eteryczny z rozmarynu lekarskiego zwiększa wydalania wody przez nerki oraz działa ochronnie na wątrobę.

Olejek eteryczny drzewo herbaciane to swoiste panaceum w aromaterapii. Ma działanie **oczyszczające** na **skórę** i **drogi oddechowe**.

DOUSTNIE KĄPIEL MASAŻ DYFUZJA INHALACJA

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

Jeśli miód to tylko ekologiczny!

MIÓD NEKTAROWY WIELOKWIATOWY BIO - ALCE NERO

MIÓD SPADZIOWY ZE SPADZI IGLASTEJ BIO - PASIEKA PUCER

MIÓD NEKTAROWY WRZOSOWY BIO - CAMPOMAR NATURE

MYDŁO W KOSTCE KOZIE MLEKO I MIÓD - LA DIVA

WOSKOWIJKI ZESTAW ROZMIAR S + M + L - MALU

MIÓD NEKTAROWY LIPOWY BIO - BIO PLANET

SZAMPON DO WŁOSÓW ZIOŁOWY MIÓD I MIGDAŁY - SATTVA

KRÓWKI Z MIODEM BEZGLUTENOWE BIO - EKOFLORKA

SEZAMKI Z DODATKIEM MIODU BIO - CROC - CRAC (BIOVERI)

Pasieka ekologiczna to:

Pasieka zlokalizowana na obszarach tak, aby w promieniu 3 km od pasieki źródłem nektaru dla pszczół były rośliny uprawiane metodami ekologicznymi;

U pszczół stosuje się środki lecznicze pochodzenia ziołowego;

Rodziny pszczele w pasiece ekologicznej powinny być osadzone w ulach z naturalnych materiałów (drewno, słoma, trzcina);

Dokarmianie pszczół ekologicznym miodem, ekologicznym syropem cukrowym lub ekologicznym cukrem;

Coroczna kontrola jednostek certyfikujących produkty ekologiczne.

Wybieraj miód bio!

NAPÓJ Z KURKUMY, MACIERZANKI I MIODU NA PRZEZIĘBIENIE I SUCHE GARDŁO

wege

10 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
kurkuma - 1 łyżeczka
pieprz szczypta
woda - 300 ml
macierzanka - 1/2 łyżeczki
miód - 1 łyżeczka
cytryna - 2 plastry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Zagotować wodę, do naczynia wsypać kurkumę, szczyptę pieprzu i macierzankę (można przykryć talerzykiem, poczekać aż napar ostygnie do 60 stopni C), dodać cytrynę i miód. Wymieszać.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecamy!

MIÓD SPADZIOWY BIO - BIO PLANET

VERÍVAL TIROL

SMACZNIE I ZDROWO.

Zacznij od najlepszego eko śniadania.

• 100% eko
• Pyszne owsianki i crunchy

Sięgnij po śniadanie pyszne i pożywne, błyskawiczne do przygotowania.

www.verival.at verival verivalbio made in Austria

ZAPIEKANA MIODOWA MARCHEWKA NA MAŚLE

wege

30 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
marchew - 3 szt.
ząbek czosnku - 3 szt.
masło - 20 g
miód gryczany - 1 łyżka
sól - szczypta
pieprz - szczypta
suszona natka pietruszki - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Marchewki umyj, obierz i pokrój na średniej wielkości kawałki. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.

KROK 2: Rozpuść na patelni masło, dodaj miód i wymieszaj. Dodaj czosnek i smaż ok. 30 sekund do połączenia się smaków. Dodaj marchewki, posól i popieprz. Smaż chwilę, do lekkiego zgęstnienia sosu.

KROK 3: Marchewki, wraz z sosem, przełóż do metalowej brytfanny. Włóż do piekarnika i piecz ok. 10 min, co jakiś czas mieszając, by ani marchewki, ani sos się nie przypaliły.

KROK 4: Gdy sos zrobi się w niektórych miejscach ciemny, a marchewki się przypieką (po ok. 10 minutach przy termoobiegu) wyjmij brytfannę i przełóż marchewki, wraz z sosem, znów na patelnię.

KROK 5: Smaż wszystko jeszcze ok. 5 min często mieszając, by wszystkie smaki się połączyły, a sos był lepki. Na sam koniec przyprawy suszoną pietruszką, wymieszaj.

KROK 6: Przełóż wraz z sosem do miski, podawaj od razu po przyrządzeniu jako dodatek do obiadu, bądź samodzielną przekąskę. .

Agnieszka Strużyna

SAŁATKA Z MIODOWĄ WĄTRÓBKĄ NA CIEPŁO LUB ZIMNO Z BURAKAMI I GRANATEM.

15 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
wątróbka drobiowa - 300 g
sól i pieprz do smaku
ocet malinowy (jest niezwykły w smaku) może być inny - 1-2 łyżki
rukola - 2 garści
czosnek - 1- 2 ząbki
pieczony lub gotowany na parze burak - 1-2 szt.
oliwa z oliwek - 2 łyżki
maliny lub polówka granatu trochę
tymianek świeży - do smaku
miód - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Wątróbkę umyć, oczyścić i osuszyć. Rozgrzać na patelni oliwę, dodać wątróbkę i smażyć na średnim ogniu. Pod koniec smażenia posolić.

KROK 2: Pokroić buraka na ósemki. Kiedy wątróbka będzie obsmażona, dodać czosnek, ocet i buraki.

KROK 3: Przyprawić solą i pieprzem oraz polać łyżeczką miodu.

KROK 4: Na talerzach rozłożyć rukolę. Układając wątróbkę i buraki naprzemiennie.

KROK 5: Polać sosem miodowo-octowym powstałym na patelni. Posypać owocami granatu lub malinami oraz tymiankiem.

KROK 6: Dodatkowo można użyć orzechów włoskich, staną się doskonałym chrupiącym dodatkiem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

ĆWIARTKA Z KURCZAKA W MIODZIE I MUSZTARDZIE

70 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
ćwiartki z kurczaka - 1 szt.
oliwa - 1 łyżka
miód - 1 łyżeczka
musztarda francuska - 1 łyżeczka
czosnek - 1 ząbek
jogurt grecki - 1 łyżka
ketchup - 1 łyżeczka
majeranek suszony - 1 łyżeczka
papryka mielona słodka trochę
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Do miski włożyć zmiażdżony czosnek, musztardę, oliwę, jogurt, miód, ketchup i majeranek, wymieszać. Umyte mięso osuszyć, podzielić na porcje, natrzeć solą i pieprzem. Dokładnie obtoczyć w marynacie, ułożyć w misce, szczelnie przykryć folią spożywczą i odłożyć do lodówki na kilka godzin a najlepiej na całą noc. Następnie razem z marynatą przełożyć do naczynia żaroodpornego, oprószyć mieloną papryką, podlać kilkoma łyżkami wody, przykryć i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec około 1 godziny w temp 190 stopni. 10 minut przed końcem pieczenia mięso polać powstałym sosem i bez przykrycia ponownie włożyć do piekarnika. Piec do czasu, gdy mięso nabierze rumianego koloru i będzie miało chrupiącą skórkę.

Stokrotka

IMBIR, MIÓD, CYTRYNA NA ODPORNOŚĆ

wege 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
imbir kawałek - ok. 2 cm
miód - 1 - 2 łyżki
cytryna - 1 szt.
słoik o pojemności 300 ml

WARTO WIEDZIEĆ:
Cytryna, imbir i miód to trzy składniki tworzące doskonałe połączenie, które skutecznie wzmacnia układ odpornościowy organizmu. Imbir ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz łagodzące dolegliwości związane ze stanami zapalnymi dróg oddechowych. Miód ma działanie bakteriobójcze, zawiera także dużo mikroelementów. Ponadto wzmacnia serce, koi nerwy, ożywia mózg, goi rany. Cytryna wzmacnia odporność i pomaga łagodzić przebieg infekcji.Zawiera sporo witaminy C, ale również sporo rutyny, która zapobiega utracie witaminy C z organizmu i uszczelnia naczynia. Cytryna pobudza wydzielanie enzymów trawiennych i procesy trawienne, przyśpieszając samooczyszczanie organizmu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Wieczorem kroimy imbir drobniutko lub ścieramy na tarce, wkładamy do słoika i zalewamy gorącą wodą około 200 ml. Po ostudzeniu dodajemy miód, mieszamy, zakręcamy słoik i zostawiamy do rana.

KROK 2: Rano rozlewamy płyn do 2 szklanek (odcedzamy imbir). Do każdej szklanki wciskamy sok z połowy cytryny i dodajemy ciepłej wody. Pijemy codziennie rano na czczo w sezonie jesienno - zimowym. Napój rozgrzewa i wzmacnia naszą odporność dzięki połączeniu imbiru, miodu i cytryny.

Nikita

KOKTAJL Z MAKIEM, JAGODAMI, MIODEM AKACJOWYM I BANANEM

wege 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
jogurt naturalny - 350 ml
mak - 1 łyżka
jagody - 1/2 szklanki
miód akacjowy - 1 łyżka
banan - 1 szt.
melisa - kilka listków
ekspandowany amarantus - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Jogurt naturalny miksujemy z mrożonymi lub w sezonie świeżymi jagodami i bananem. Dodajemy mak i miód. Mieszamy łyżką. Rozlewamy do szklaneczek. Dekorujemy owocami, listami melisy lub mięty. Wierzch posypujemy ekspandowanym amarantusem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Apotheke

BŁONNIK (łuski babki jajowatej)

Suplement diety. Rozpuszczalny błonnik przeznaczony dla osób dorosłych.

HERBATKI BIO dla dzieci

Herbatki Bio dla dzieci, w tym herbatka rumiankowa od 4. miesiąca życia, herbatka dzika róża - rokitnik od 9. miesiąca życia.

Sprawdź więcej!

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. Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu!

LE GOÛT DU VOYAGE

DESTINATION

DAJ SIĘ ZABRAĆ W PODRÓŻ SMAKU
Z KAWAMI POCHODZĄCYMI

Z EKOLOGICZNYCH UPRAW

PROWADZONYCH PRZEZ PRODUCENTÓW

Z AMERYKI ŁACIŃSKIEJ I AFRYKI

fair for life
commerce équitable

Ceremonia parzenia kawy

Kawa, to pobudzający napój, który w przeciwieństwie do herbaty matcha oraz yerba mate, jest nam znany od lat, a konkretnie od XVII wieku. Wtedy właśnie trafiła na polskie ziemie prawdopodobnie z Turcji lub Holandii.

Rytuał kawy można odnaleźć w polskiej kulturze. Szlachecka tradycja picia kawy przy śniadaniu została opisana w „Panu Tadeuszu", poemacie epickim z 1834 roku. Na opisywanym w dziele dworze zatrudniana była specjalna osoba, nazywana kawiarką, która oprócz przygotowywania kawy nie posiadała innych obowiązków. Ceremonia została opisana następującymi słowami:

„Różne też były dla dam i mężczyzn potrawy.
Tu roznoszono tace z całą służbą kawy.
Tace ogromne, w kwiaty ślicznie malowane,
Na nich kurzące wonnie imbryki blaszane,
I z porcelany Śląskiej złote filiżanki;
Przy każdej garnuszeczek mały do śmietanki.
Takiej kawy, jak w Polszcze, nie ma w żadnym kraju.
W Polszcze, w domu porządnym, z dawnego zwyczaju,
Jest do robienia kawy osobna niewiasta.
Nazywa się kawiarka; ta sprowadza z miasta
Lub z wicin bierze ziarnka w najlepszym gatunku,
I zna tajne sposoby gotowania trunku,
Który ma czarność węgla, przejrzystość bursztynu,
Zapach mokki i gęstość miodowego płynu.
Wiadomo, czem dla kawy jest dobra śmietana;
Na wsi nietrudno o nię: bo kawiarka z rana,
Przystawiwszy imbryki, odwiedza mleczarnie,
I sama lekko świeży nabiału kwiat garnie
Do każdej filiżanki w osobny garnuszek,
Aby każdą z nich ubrać w osobny kożuszek"

KAWA JAK W „PANU TADEUSZU"

By przyrządzić kawę jak w „Panu Tadeuszu" nie potrzebujesz zatrudniać kawiarki – możesz przygotować ją samemu we własnym domu.

SKŁADNIKI:
- 2 łyżeczki mielonej (najlepiej własnoręcznie w młynku) kawy w najlepszym gatunku
- 1 łyżeczka miodu
- śmietanka do kawy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Zagotuj 250 ml wody w szklanym lub emaliowym garnuszku. Do wrzącej wody dodaj kawę i zamieszaj. Gotuj na małym ogniu około 2 minuty. Przelej kawę do filiżanki przez drobne sitko. Gdy kawa trochę przestygnie dodaj łyżkę miodu oraz śmietankę według uznania.

CEREMONIA KAWY W ETIOPII

Zmieniamy kierunek i przenosimy się do Afryki. Kawa jest narodowym napojem Etiopii, a picie jej do dziś stanowi dla Etiopczyków ceremonię o duchowym znaczeniu. Napój ten gości na etiopskich stołach codziennie lecz mimo to picie go nie ma charakteru zwyczajnej, powszechnej czynności. Picie kawy ma bowiem dla Etiopczyków przede wszystkim wymiar społeczny – łączy pokolenia oraz przyjaciół.

Za przygotowywanie ceremonii kawy w Etiopii odpowiedzialne są kobiety. Rytuał odbywa się w pomieszczeniu, na którego podłodze rozkładana jest świeża trawa oraz kwiaty. Zapala się także kadzidło, co służy wyproszeniu złego ducha z domu. Uroczystość rozpoczyna się od mycia surowych, zielonych ziaren kawy. Umieszcza się je w garnuszku i podgrzewa, a następnie oczyszcza. Wtedy można rozpocząć proces palenia trwający około pół godziny.

Ma on miejsce nad paleniskiem – ziarna kawy muszą być wielokrotnie obracane i mieszane, a temperatura utrzymana na podobnym poziomie, gdyż w przeciwnym razie można by było uzyskać ziarna różnego koloru. Palenie kończy się, kiedy wszystkie ziarna uzyskają charakterystyczny, intensywnie ciemnobrązowy kolor. Czasem do kawy dodawane są także aromatyczne przyprawy, takie jak kardamon, goździki czy cynamon. Kolejnym krokiem jest rozdrobnienie ziaren, do czego używa się moździerza oraz tłuczka. Zmielone ziarna wsypuje się do wrzącej wody i gotuje przez kilka minut. Tak powstały napój jest gotowy do podania, oczywiście w ceremonialny sposób. Dla wszystkich gości – oraz jednego niespodziewanego gościa – przygotowywane są ceramiczne naczynia bez uchwytów z wsypanym do nich cukrem. Następnie cukier zalewany jest kawą z wysokości około 30 cm. Pierwszą czarkę wypija gospodarz domu, następnie częstuje on swoich gości. Podczas jednej ceremonii kawę parzy się trzy razy – ponoć właśnie po wypiciu trzeciego napoju można otrzymać błogosławieństwo bogów.

Metody przygotowywania kawy

METODA PRZELEWOWA - dla kawy jasno palonej, zmielonej

Sprzęt:

- Elektryczny ekspres przelewowy, do którego wkłada się papierowy filtr, podstawia dzbanek, wsypuje kawę i wlewa zimną wodę do oddzielnego pojemnika, ekspres podgrzewa wodę i zaparza kawę.
- Dripper porcelanowy, szklany lub plastikowy o lejkowym kształcie, do którego wkłada się papierowe lub metalowe (wielorazowe) filtry, podstawia dzbanek lub filiżankę i zalewa gorącą wodą.
- Chemex urządzenie szklane przypominające kształtem klepsydrę, służy do zaparzenia kawy jak i do serwowania.

METODA CIŚNIENIOWA - dla kawy średnio lub ciemno wypalonej, drobno, lub bardzo drobno zmielonej. Do zaparzenia kawy wykorzystujemy ciśnienie, które powstaje po odpowiednim podgrzaniu wody w urządzeniu.

Sprzęt:

- Ekspres ciśnieniowy może wykorzystywać kawę zmieloną lub kawę w ziarnach (posiadając wbudowany młynek).
- Kawiarka inaczej mokka, tania i bardzo prosta w budowie, dająca mocną aromatyczną kawę. Do naczynia wsypujemy kawę, ugniatamy, do pojemnika wlewamy wodę i skręcamy urządzenie, stawiamy na źródle ognia i czekamy aż w pojemniku pojawi się czarny napój.

MACERACJA - dla kawy średnio lub ciemno wypalonej, drobno, lub bardzo drobno zmielonej. Mielone ziarna moczymy (macerujemy) w wodzie, a następnie pozbywamy się fusów, by został nam czysty napar.

Sprzęt:

- Praska francuska (French press) fusy odciskamy tłokiem i od razu po zaparzaniu przelewamy kawę do filiżanek.
- Materiałowy woreczek – popularny w rejonie Ameryki Łacińskiej lub Malezji, do środka wsypuje się mieloną kawę i zamacza ją w gorącej wodzie, a po kilku minutach wyjmuje i odciska.

GOTOWANIE - dla kawy średnio lub ciemniej wypalonej, bardzo miałko zmielonej. Kawę podgotowujemy, nie doprowadzając jej do wrzenia. Aby wydobyć aromat kawy wystarczy temperatura ok 90°C. Część kawoszy uznaje kawę gotowaną za kawę przeparzoną. Część osób pozwala sobie na gotowanie kawy na lekkim ogniu przez 2 minuty. Kawę podajemy w filiżance z fusami lub bez.

Sprzęt:

- Tygielek - chętnie wykorzystywany w Turcji, na Bliskim Wschodzie czy w Afryce Północnej, gdzie kawę kilkukrotnie podgotowuje się i zdejmuje ze źródła ciepła, dodaje przyprawy i/lub cukier. To jest tak zwana kawa po turecku.
- Szklanka lub kubek – do środka wsypujemy kawę i zalewamy gorącą wodą. W Polsce kawa taka nazywana jest zalewajka, gdzie drobno zmielone ziarna zalewa się gorącą wodą i serwuje razem z fusami.

DODATKI:

Dodatkowym elementem uzupełniającym smak i konsystencję kawy jest mleczko lub napój roślinny. Tutaj metod serwowania też jest wiele, możemy je dodać zimne, ciepłe lub spienione. Zarówno mleko jak i napoje roślinne mogą być tłuste lub chudsze bez dodatku cukru, lub bez laktozy. W sprzedaży pojawiły się napoje roślinne pod nazwą barista, które z powodzeniem można wykorzystać w profesjonalnym expresie otrzymując puszystą białą piankę.

Zaopatrując się w odpowiednie narzędzia, możesz przygotować kawę na wiele metod bez wychodzenia z domu!

Konstancja Strużyna

KAWA WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

wege

10 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
woda - 2 szklanki
kawa - 2 czubate łyżeczki
syrop klonowy - 1 łyżeczka
kardamon (suszone owoce lub mielone nasiona) lub opcjonalnie imbir - trochę
sok z cytryny - kilka kropel

DODATKOWE INFORMACJE:
Kawa gotowana według pięciu przemian jest delikatniejsza niż parzona tradycyjnie i nie zakwasza organizmu. Pobudza delikatniej, ale dłużej. Ma działanie rozgrzewające i pobudzające trawienie. Kawę powinno się pić w małych ilościach, nie więcej niż filiżankę dziennie.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: OGIEŃ – do lekko gotującej się wody dodajemy kawę.

KROK 2: ZIEMIA – smak słodki, dodajemy syrop klonowy lub do wyboru miód, syrop z agawy, syrop daktylowy, ksylitol itp, opcjonalnie cynamon i olej kokosowy.

KROK 3: METAL – smak ostry, dodajemy szczyptę kardamonu lub opcjonalnie imbir lub goździk.

KROK 4: WODA – smak słony, dodajemy szczyptę soli.

KROK 5: DRZEWO – smak kwaśny, dodajemy parę kropel cytryny.

Barbara Strużyna

EKSPRESOWE CIASTKA OWSIANE Z MASŁEM ORZECHOWYM I KAWĄ

Vegan wege — 20 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
tahina z prażonego sezamu lub innej może być też inne masło orzechowe (dałam pół na poł tahini i masło z nerkowców) - 140 g
mąka z płatków owsianych (bezglutenowych) - 50 g
kakao przesiane - 2 łyżki
zaparzone letnie espresso - 30 ml
zmielone siemię lniane (zalane 3 łyżkami wrzącej wody) - 3 łyżki
wanilia mielona - do smaku
syrop klonowy - 60-80 ml
soda - 1/2 łyżeczki
sezam - 1 łyżka
gorzka czekolada - 4 kostki
kryształki soli (kwiat soli) - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Masło orzechowe mieszamy na gładką pastę z syropem klonowym.

KROK 2: Siemię zalewamy wrzątkiem, odstawiamy na kilka minut, aż ostygnie.

KROK 3: Zaparzamy espresso (jeśli masz zimne to super). Do pasty dodajemy mąkę owsianą i resztę składników, czyli sodę, wanilię i kakao. Mieszamy z łyżką sezamu.

KROK 4: Formujemy 12 ciasteczek i kładziemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Uformowane kulki spłaszczamy od góry. Pieczemy 180 stopniach przez 12 - 15 minut.

KROK 5: Wystudzone polewamy rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladą i dodajemy odrobinę soli.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

CODZIENNE NIECODZIENNE CIASTO KAWOWE

Vegan wege — 70 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
cukier - 1 szklanka
ciepły, mocny napar z kawy - 200 ml
mąka pszenna jasna - 300 g
mąka pełnoziarnista owsiana - 100 g
olej - 0,75 szklanki
proszek do pieczenia - 2 łyżeczki
aromat waniliowy - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do miski wsypujemy cukier i wlewamy ciepła kawę, mieszamy, aż cukier się rozpuści.

KROK 2: Następnie do wody z cukrem wlewamy olej i aromat, mieszamy. Potem wsypujemy mąki z proszkiem do pieczenia. Wszystko mieszamy, możemy trochę łyżką poubijać ciasto, by je lekko napowietrzyć. Następnie do wyłożonej papierem do pieczenia formy keksówki przekładamy ciasto. Pieczemy ok. 60 min w 180 °C.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

CIASTO MIGDAŁOWO KASZTANOWO - KAWOWE

wege — 70 min

SKŁADNIKI (16 porcji)**:**
masło miękkie - 100 g
krem z kasztanów - 270 g
migdały mielone - 150 g
jaja - 3 szt.
proszek do pieczenia bez glutenu - 2 łyżeczki
kawa espresso - 20 ml
cukier z prawdziwą wanilią - 2 łyżki
cukier puder - 2-3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Masło utrzeć z kremem kasztanowym, cukrem pudrem, cukrem waniliowym i zaparzoną kawą. Dodać jajka, ponownie utrzeć. Na koniec dodać zmielone migdały i proszek do pieczenia, wymieszać. Ciasto przełożyć do małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia lub posmarowanej tłuszczem.

KROK 2: Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni (góra - dół), piec 60 minut. Po upieczeniu wyjąć z piekarnika i odstawić do ostygnięcia.

KROK 3: Kroić po wystudzeniu. Można posypać cukrem pudrem.

Nikita

KAWOWA CHIA Z MROŻONYMI OWOCAMI LEŚNYMI

Vegan wege — 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mleko migdałowe - 150 ml
kawa orzo lub espresso - 30 ml
syrop klonowy - 1 łyżka
nasiona chia - 3 łyżki
mieszanka mrożonych owoców

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Do mleka wsypać nasiona chia i wymieszać. Dolać espresso lub łyżeczkę kawy orzo. Wymieszać. Dosłodzić syropem klonowym do smaku. Wstawić do lodówki na około 1 - 2 godziny lub na całą noc. Udekorować owocami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

EKOLOGICZNY, MUSUJĄCY I W DODATKU FAIRTRADE!

Poznaj producenta

FAIRTRADE

OXFAM

Natumi przedstawia: Pożywne śniadanie!

OWOCOWE CONGEE CZYLI TRADYCYJNA CHIŃSKA KASZKA RYŻOWA Z OWOCAMI

Vegan wege — 100 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
ryż jaśminowy - 100 g
woda - 800 ml
napój owsiany z algami morskimi (wapń) bez dodatku cukrów - 400 ml
dodatki:
jagody - 50 g
truskawki - 50 g
siemię lniane - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Ryż namocz w zimnej wodzie przez co najmniej pół godziny, następnie odsącz i dobrze wypłucz. Do garnka wlej 800 ml wody, napój owsiany z algami, wstaw na duży ogień i doprowadź do wrzenia. Następnie do gotującego się płynu wsyp powoli ryż i mieszaj, zagotuj ponownie, po tym czasie zmniejsz płomień, zakryj pokrywką, ale zostaw ją delikatnie uchyloną i gotuj powoli jeszcze 45 minut. Mieszaj od czasu do czasu. Gotowe congee rozdziel do 2 misek. Jagody i truskawki umyj, truskawki potnij na mniejsze kawałki, wyłóż na congee, posyp siemieniem lnianym i podawaj.

Natumi

Polecamy!

NAPÓJ OWSIANY Z ALGAMI MORSKIMI (WAPŃ) BEZ DODATKU CUKRÓW BIO - NATUMI

ŚNIADANIOWE MUFFINKI Z GRANOLĄ I JAGODAMI

Vegan wege — 45 min

SKŁADNIKI (12 muffinek)**:**
mąka - 320 g
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
soda - 1 łyżeczka
cukier trzcinowy brązowy - 80 g
napój migdałowy barista nie zawiera cukrów - 250 ml
ocet jabłkowy - 1 łyżka
olej rzepakowy - 140 ml
jagody - 400 g
ulubiona granola - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
W dużej misce wymieszaj mąkę z sodą, proszkiem do pieczenia i cukrem. Do osobnej miski wlej napój roślinny, ocet jabłkowy oraz olej i wymieszaj. Do miski z suchymi składnikami wlej płynne i zmiksuj do uzyskania ciasta o gładkiej konsystencji, następnie wrzuć jagody i delikatnie wymieszaj.
Posmaruj olejem formę na 12 muffinek i napełnij ją ciastem, następnie posyp granolą i wstaw do nagrzanego do 180 °C piekarnika. Piecz 25 - 30 minut.

Natumi

Polecamy!

NAPÓJ MIGDAŁOWY BARISTA NIE ZAWIERA CUKRÓW BIO - NATUMI

NALEŚNIKI AŻUROWE

20 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
mąka orkiszowa - 100 g
mąka orkiszowa pełnoziarnista - 100 g
jaja - 2 szt.
proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki
napój ryżowy z algami morskimi (wapń) bez dodatku cukrów bezglutenowy - 350 ml
sól - 1 szczypta
olej - 3 łyżki
butelka z dzióbkiem
dodatki: wedle uznania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Przesiewamy mąki w raz proszkiem do pieczenia. Do miski wlewamy napój roślinny i wbijamy jajka. Wsypujemy mąkę i mieszamy do połączenia się składników. Ciasto odstawiamy na 10 minut, po czym przelewamy do butelki z dzióbkiem. Za pomocą butelki rysujemy esy floresy lub inne wzorki na rozgrzanej patelni. Smażymy z obu stron na złoty kolor.
Podajemy z twarożkiem, brokułami, smażonymi cząstkami jabłek, kurczakiem.

Anita Zegadło
Od A do Z ugotujesz

Polecamy!

NAPÓJ RYŻOWY Z ALGAMI MORSKIMI (WAPŃ) BEZ DODATKU CUKRÓW BEZGLUTENOWY BIO - NATUMI

Zupy Świata

Zupy są jadane niemal codziennie. Zawierają mnóstwo składników odżywczych, są lekkostrawne, sycące i pozwalają na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Mogą chłodzić i rozgrzać. Nie dziwi więc fakt, że zupa została poddana ocenie. Niedawno (w kwietniu 2023) w portalu Taste Atlas opublikowano ranking zup z całego świata. Poznajcie najlepsze z nich i ugotujcie je z nami! Pamiętajcie, że podstawą wielu zup podobnie jak w naszym kraju jest wywar mięsny z kurczaka, wieprzowiny, wołowiny lub warzywny. Czasami zupie potrzebne są dodatki takie jak: makarony, kasze, placki, knedle, kluski, grzanki, owoce, orzechy, które decydują o ostatecznym odbiorze zupy.

TONKOTSU RAMEN
To japońska zupa gotowana przez cztery godziny na wieprzowym bulionie z dodatkiem skrzydełek kurczaka, podawana z makaronem ramen oraz jajkiem nitamago, czyli jajko marynowane przez cztery godziny w zalewie z mirinu, sake i płatków bonito (bonito to cienkie wiórki suszonego w soli tuńczyka), które można zastąpić sosem rybnym. Dzięki długiemu powolnemu gotowaniu z kości uwalnia się kolagen, a sam bulion nabiera mlecznej konsystencji. W przepisie oryginalnym dodatkiem jest rolowany boczek chashu, pieczony w marynacie sosu sojowego i mirinu z dymką i imbirem. Składnik ten nie jest koniecznym wymogiem.

RAMEN

240 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
zakwas z mąk owies i sorgo - 250 g
kości wieprzowe - 1 kg
skrzydełka kurze - 200 g
woda - 2 litry
imbir - kawałek
por biała część - kawałek
czosnek - 1/2 szt.
glony kombu - 1 łyżka
glony nori - 1 płat
mirin lub wino marsala (opcjonalnie)
sake lub ocet ryżowy - trochę
sos sojowy - trochę
jaja - 4 szt.
kapusta pak choy - 1 szt.
makaron ramen

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Na początek przygotować jaja na kilka godzin przed gotowaniem ramenu. Marynatę do jaj przygotować z wody, sosu sojowego (polecam sos shoyu), mirinu, sake (octu ryżowego) i sosu rybnego, gotować składniki przez kilka minut (10 minut), a następnie wystudzić. Jaja gotować we wrzącej wodzie sześć minut, a następnie przełożyć do wody z lodem szybko je schładzając. Przełożyć do wcześniej przygotowanej zimnej marynaty i marynować od 4 do 24 godzin. Pod wpływem marynaty białko jaj zmieni kolor.

KROK 2 (RAMEN): Kości wieprzowe dobrze wypłukać, zalać wodą i odstawić na godzinę, następnie wylać wodę i jeszcze raz przemyć je pod bieżącą wodą. Przełożyć do garnka i blanszować we wrzącej wodzie trzy minuty. Przelać zawartość na durszlak i wypłukać. Wrzucić zawartość durszlaka do garnka i zalać czystą wodą. Zagotować i ściągnąć łyżką cedzakową pianę pojawiającą się na powierzchni zupy. Dodać czosnek, pokrojony w plastry, imbir i kawałek pora. Gotować na średnim ogniu trzy godziny. Po trzech godzinach gotowania do kości wieprzowych dodać skrzydełka z kurczaka (namoczone wcześniej przez godzinę w zimnej wodzie, które po wymoczeniu należy blanszować kilka minut we wrzącej wodzie, odcedzić i wymyć pod bieżącą wodą) i gotować godzinę. Powstanie mlecznobiały bulion. Pod koniec gotowania dodać glony kombu. Ugotować makaron i odcedzić. Przełożyć do misek wlać wywar, a na wierzch położyć przecięte na pół jajka, posiekany pak choy oraz porwane na małe kawałki glony nori.

ŻUREK Z SAMOPSZY

30 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
żurek z samopszy - 1 butelka
bulion warzywny - 1 litr
boczek w kostkach - 100 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
liść laurowy - 1 szt.
ziele angielskie - 3 szt.
sól i pieprz - do smaku
majeranek - 1 łyżeczka
ziemniaki - 5 szt.
jaja na twardo - 4 szt.
olej rzepakowy - 1 łyżka
chrzan - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Cebulę i ziemniaki pokroić w kostkę. Na oleju zeszklić cebulę i czosnek, dodać boczek i ziemniaki. Wlać bulion, dodać przyprawy (oprócz majeranku) i gotować kilka minut. Zawartość butelki z żurem dobrze wymieszać i wlać do gotującej się zupy ciągle mieszając, dodać chrzan i roztarty w dłoniach majeranek. Doprawić solą i pieprzem. Wylać na talerze zupę i dodać jajko.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

ŻUREK

Polski żurek zajął w rankingu drugie miejsce. U nas zupa gotowana zwykle od jesieni po wczesną wiosnę z zakwasu żytniego lub pszennego. Obecnie możemy spotkać, kupić czy samemu zakisić różne rozdaje mąk i otrzymujemy zakwas na żur z mąki orkiszowej, samopszy, płaskurki oraz mąki bezglutenowej gryczanej i jaglanej. Mąki te łatwo poddają się fermentacji, a my możemy stworzyć zupy o różnym posmaku. Zakiszona mąka pełna jest prozdrowotnych probiotyków, witamin z grupy B, potasu i wapnia. Najważniejsze w zakwasie są dodatki w postaci: czosnku, liści laurowych i ziela angielskiego. Do zupy dodaje się gotowane jaja, kiełbasę, kostki boczku i inne wędzone mięsa, grzyby suszone, chrzan, chleb na zakwasie..

MERCIMEK CARBASI

Ta Turecka zupa znana i gotowana także na Bliskim Wschodzie, która znalazła się na trzecim miejscu w głosowaniu internautów. Można ją podać na dwa sposoby w wersji wegetariańskiej i z użyciem mięsa. Unikając zasmażania mąki stanie się zupą bezglutenową. Niektóre przepisy zawierają tylko soczewicę, cebulę i mąkę podlane bulionem oraz doprawione kminem rzymskim i pieprzem bez warzyw. Zupa jest kremowa i pyszna, a przede wszystkim szybka w przygotowaniu. Polanie sosem maślano - oliwnym z zasmażoną papryką w proszku czyni tę zupę wyjątkową. Dodatek soku z cytryny sprawia, że zupa orzeźwia.

MERCIMEK CARBASI

wege

20 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
czerwona soczewica - 1 szklanka
mąka pszenna - 1 łyżka
ziemniak duży - 1 szt.
marchew - 1 szt.
pietruszka - 1 szt.
seler - kawałek
cebula mała - 1 szt.
woda - 1 litr
oliwa z oliwek - trochę
cytryna - 1 szt.
sól i pieprz - do smaku
kmin rzymski - 1 łyżeczka

sos do polania na wierzch:
masło - 2 łyżki
oliwa z oliwek - 3 łyżki
papryka w proszku - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
W garnku rozgrzać oliwę i zeszklić cebulkę pokrojoną w kostkę mieszając od czasu do czasu, a kiedy będzie miękka dodać łyżkę mąki i wymieszać. Dodać warzywa pokrojone w małe kawałki oraz umytą soczewicę. Chwilkę podsmażyć i wlać wodę. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości warzyw i soczewicy. Następnie zupę zmiksować. Do polania zupy przygotować sos: masło i oliwę podgrzewamy w rondelku i kiedy będzie gorące dodać paprykę i szybko zamieszać. Zdjąć z ognia. Wlać porcję zupy, polać sosem i skropić sokiem z cytryny.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Poznaj Producenta:

Podróżuj do naszej Krainy 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!

lima

Dowiedz się więcej o produktach LIMA na www.limafood.com

@lima.bio.food

bio vegan

MEKSYKAŃSKIE ZUPY
Są treściwe z łatwością mogą zastąpić dwudaniowy obiad. Zupa sopa tarasca to zupa z czerwonej fasoli i obsmażanych pomidorów z cebulą. Jej pikantność zależy od nas. Meksykanie używają do jej przygotowania swojej wspaniałej papryki chipotle, ale można ją zastąpić inną dostępną u nas. Zupa jest pyszna, kremowa od fasoli i lekko kwaskowa od pomidorów. Podawana jest z podsmażanymi paskami tortilli kukurydzianej lub tortillą z kukurydzy, kwaśną śmietaną lub kruszonym serem feta, awokado, limonką oraz kolendrą. To bardzo ciekawa i aromatyczna zupa, naprawdę przenosi nas smakiem na inny kontynent.

SOPA TARASCA

Vegan wege

35 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
fasola czerwona z puszki lub słoika - 2 szt.
bulion warzywny - 600 ml
pomidory - 2 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
ostre papryczki chilli - do smaku
suszone oregano - 1/2 łyżeczki
sól i czarny pieprz - do smaku
dodatki: awokado, chipsy kukurydziane, limonka, kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Pomidory, obrane ząbki czosnku i pokrojoną cebulę umieścić na rozgrzanej suchej patelni i smażyć tak długo aż prawie się przypalą (ok. 10 minut). Następnie zdjąć i przełożyć do garnka zalać bulionem, dodać ostre papryczki i gotować kilka minut. W międzyczasie zmiksować fasolę z całą zawartością słoika i dodać do garnka z gotującymi się pomidorami. Całość zmiksować. Można przetrzeć przez sito. Następnie dodać oregano i doprawić pieprzem i solą. Podawać z chipsami kukurydzianymi, awokado i lionką lub smażonymi w głębokim tłuszczu paskami tortilli.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

ČESNEČKA

35 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
czosnek - 6 ząbków
bulion - 1 litr
boczek pokrojony w kostkę - 100 g
ziemniaki - 3 szt.
sól i pieprz - do smaku
majeranek - 1 łyżeczka
kminek mielony - 1/2 łyżeczki
ser tarty edamski - 4 łyżki
masło - 1 łyżka
jaja opcjonalnie - 2 szt.
chleb na grzanki - 3 kromki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Ziemniaki pokroić w kostkę. Na dno garnka wlać niewielką ilość oleju i wysmażyć boczek, dodać ziemniaki, doprawić kminkiem i pieprzem i smażyć aż ziemniaki lekko się zrumienią, następnie dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, zamieszać i wlać bulion. Gotować do miękkości ziemniaków ok. 10 minut. Na osobnej patelni rozgrzać olej i zrumienić grzanki lub przygotować je pod grillem. Kiedy zupa będzie gotowa można dodać jaja. Do miski wybić dwa jajka, przebić widelcem żółtka i wlać do gotującej się zupy mieszając ją widelcem tak, aby postały „nitki" z jajka. Na koniec dodać roztarty w dłoniach majeranek i zamieszać, doprawić solą i pieprzem. Wylać zupę na talerze dodać grzanki i ser.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

ČESNEČKA
Czeska zupa czosnkowa Česnečka podawana jest w całym kraju. Są jej różne wersje. Jadana jesienno-zimową porą ze względu na spore ilości czosnku podnosi odporność. Gotuje się ją bardzo szybko, smakuje wybornie. Zupa składa się z czosnku, ziemniaków i grzanek ze zrumienionego chleba tzw. krutonów, jest doprawiona majerankiem i kminkiem. Dodatkiem może być ser edamski tarty lub pokrojony w kostkę. Zupę sporządza się na smalcu, którego w oryginalnym przepisie są spore ilości, ponieważ smaży się na nim boczek, ziemniaki i grzanki. Przygotowałam lżejszą jej wersję na oleju rzepakowym, grzanki zaś zrumieniłam nad grillem.

DELIKATNA.BIO

- sprawdzona i znana jakość
- nowe etykiety
- marka twórców Zakwasowni

PL-EKO-06

sprawdź

NOWOŚĆ

Food Studio

Robimy sosy i buliony, na które nie masz czasu, i szczerze mówiąc, prawdopodobnie też nie do końca wiesz jak je zrobić, aby były najlepsze. W porządku. Świat nie byłby lepszym miejscem, gdyby wszyscy gotowali przez kilka dni. Jaka jest historia tych bulionów oraz innych produktów, jak powstały i co czyni je tak wyjątkowymi - opowie założyciel firmy, Helgor Markov.

Zapewne wielu fanów zup zauważyło, że ostatnimi czasy na półkach sklepów ekologicznych zagościły pyszne buliony. Czy wiesz, że są one przyrządzane tak, jak robiły to nasze babcie, a ich przygotowanie zajmuje co najmniej 12 godzin. Tylko dzięki długiemu procesowi gotowania kości i szpik mogą rozwinąć swój pełny smak i uwolnić cenne składniki odżywcze. Te pełne miłości, w 100 % naturalne buliony premium Food Studio tworzymy dla Ciebie w Tallinie (Estonia).

Założyciel Food Studio Helgor Markov

JAK POWSTAŁO FOOD STUDIO

Food Studio powstało 13 lat temu, kiedy wraz z moim przyjacielem Indrekiem Kivisalu, który w przeszłości był szefem kuchni prezydenta Estonii - wpadliśmy na pomysł, aby zaoferować ludziom w Talinie możliwość wspólnego gotowania. Początkowo warsztaty były organizowane w ramach różnego rodzaju imprez firmowych lub prywatnych czy też podczas rodzinnych przyjęć. Idea ta spotkała się z tak bardzo pozytywnym odzewem, że to niewielkie przedsięwzięcie nieoczekiwanie rozrosło się do stosunkowo dużych rozmiarów. Tylko w pierwszym roku zorganizowaliśmy blisko sto imprez.

Szybko jednak zdaliśmy sobie sprawę, że nas to trochę przerosło, nasze nowe hobby pochłaniało wiele energii, dodatkowo sytuacji nie ułatwiał fakt, że każdy z nas w tym czasie normalnie pracował. Wspólnie doszliśmy do wniosku, że sami nie damy rady dłużej tego ciągnąć. Wtedy postawiliśmy wszystko na jedną kartę i zatrudniliśmy dodatkowe osoby, a sami zrezygnowaliśmy z dotychczasowych zajęć, koncentrując się wyłącznie na Food Studio.

Szczególnie dużym zainteresowaniem okazał się rosół, nasi Goście z uwagą przyglądali się procesowi jego przygotowania, zadawali dużo pytań. Na końcu zawsze padało najważniejsze - czy mogą gdzieś taki gotowy bulion kupić. Wtedy właśnie Food Studio rozpoczęło swoją przygodę jako producent. Tak, aby każdy mógł w wygodny i szybki sposób delektować się pysznym jedzeniem – wystarczy wlać go do garnka, podgrzać i gotowe!

NIE MUSISZ OBAWIAĆ SIĘ GOTOWEJ ŻYWNOŚCI

Powszechnie uważa się, że gotowa żywność na sklepowych półkach jest niezdrowa. W Food Studio chcemy obalić ten mit, będąc jedyną obecnie oferującą prawdziwe, tradycyjne buliony i sosy bez konserwantów i dodatków. Dodatkowo odpowiednie opakowania produktów pomagają zachować ich jakość.

DOMOWE... SMAKI DZIECIŃSTWA

Jeśli chodzi o preferencje dotyczące bulionów (i sosów), zespół Food Studio od dawna obserwuje, że ludzie wolą znane im najczęściej z dzieciństwa smaki domowych dań. Bulion kostny oprócz tego, że jest niezbędnym składnikiem smacznej zupy, jest także naturalnym źródłem kolagenu, licznych minerałów oraz środkiem wzmacniającym układ odpornościowy. Jesteśmy głęboko przekonani, że buliony na kościach to superfoods. Na podstawie tego założenia tworzymy receptury z naciskiem na to, aby produkty były w 100 % naturalne i autentyczne, z wykorzystaniem najlepszych składników, tak aby jedzenie, które znajdzie się na rodzinnym stole było zarówno domowe, jak i wykwintne. W miarę możliwości wykorzystujemy lokalne surowce z Estonii. Jeśli czegoś u nas nie ma, pozyskujemy niezbędne składniki z ekologicznych gospodarstw z terenu Europy.

PRZEPISY POWSTAJĄ Z PRAWDZIWYM ZAANGAŻOWANIEM

Nasze kreacje poza autentycznością i smakiem, chcą przekazać jedną z największych wartości, którą jest czas – przygotowanie pożywnego bulionu lub pysznego, esencjonalnego sosu zwykle zajmuje wiele godzin. Z Food Studio czasami wystarczy zaledwie 15 minut, aby położyć na stole porządny posiłek dla całej rodziny. Gotujemy bulion przez 12 godzin, aby wydobyć z kości całą cenną esencję, a każdy przepis jest dopiero wtedy naprawdę wykonany, gdy szefowie kuchni patrzą na siebie i kiwają głowami z satysfakcją. Oznacza to, że bulion lub sos jest gotowy do wysłania do sklepu.

Artykuł i przepis dostarczone przez producenta marki Food Studio

KAPUŚNIAK Z MIELONYM MIĘSEM OD FOOD STUDIO

30 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
mięso mielone - 200 g
cebula posiekana - 1 szt.
kapusta młoda posiekana - 1 / 2 szt.
marchewka duża posiekana - 1 szt.
ziemniaki posiekane - 2 szt.
bulion drobiowy
lub wołowy foodstudio - 1 litr
posiekany szczypiorek
lub koperek - trochę
olej do smażenia - trochę
sól i pieprz - do smaku
opcjonalnie śmietana do podania - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu i smaż cebulę przez kilka minut. Dodaj mięso mielone i smaż na patelni, aż zmieni się kolor mięsa. W trakcie smażenia zwarte mięso rozdrobnij. Zdejmij z ognia.

KROK 2: Rozgrzej trochę oleju na dnie garnka i podsmaż pokrojoną marchewkę. Podgrzanie marchwi w oleju poprawia wchłanianie zawartego w niej beta - karotenu, a także nada zupie ładny kolor.

KROK 3: Dodaj posiekaną kapustę i ziemniaki do garnka, wlej bulion i zagotuj. Duś na małym ogniu przez około 10 minut, aż warzywa zmiękną.

KROK 4: Do zupy dodaj ugotowane mięso mielone, dobrze wymieszaj, całość dopraw w razie potrzeby solą i pieprzem.

KROK 5: Podczas serwowania dodaj kwaśną śmietanę i posyp zupę posiekanym szczypiorkiem lub koperkiem.

Bio Planet

KUSKUS

IDEALNY ZAMIENNIK RYŻU,
KASZY I MAKARONU

POLECANE JAKO DODATEK DO
DAŃ GŁÓWNYCH, DUSZONYCH
WARZYW, ZAPIEKANEK
I SAŁATEK.

Odkryj przepisy!

bioplanetsa
bio_planet_sa

www.bioplanet.pl

Ugotuj kaszę!

Kasze w kuchni to produkt podstawowy, są smaczne, dają poczucie sytości, a na dodatek są bardzo pożywne. Kasze są uniwersalne i pasują do wielu dań, a żebyście się nigdy nie zastanawiali jak przygotować kaszę - przedstawiamy Wam krótki przewodnik jak ugotować każdą kaszę. Smacznego!

KASZE NATURALNIE BEZGLUTENOWE		KASZE Z GLUTENEM	
nazwa kaszy	**proporcje i sposób przygotowania**	**nazwa kaszy**	**proporcje i sposób przygotowania**
gryczna krakowska niepalona	1 porcja kaszy na 2 porcje wody, gotować 5 minut	orkiszowa	namocz 10 minut, 1 porcja kaszy na 2 porcje wody, gotować 25 minut
gryczana niepalona	1 porcja kaszy na 2 porcje wody, gotować 20 minut	bulgur	1 porcja kaszy 2,5 porcji wody, gotuj 5 minut, odstaw z ognia i przykryj i odstaw do napęcznienia
gryczana palona	1 porcja kaszy na 2 porcje wody, gotować 20 minut lub zalać wrzątkiem, przykryć i poczekać do wchłonięcia płynu	jęczmienna	1 porcja kaszy na 2 lub 3 porcje wody, gotować 20 minut
jaglana	1 porcja kaszy na 2 lub 3 porcje wody, gotować 20 minut	jęczmienna pęczak	1 porcja kaszy na 2 lub 3 porcje wody, gotować 20 minut
kuskus kukurydziany	1 porcja kaszy na 1 porcję płynu gotoweać 5 minut lub kuskus zalać wrzątkiem, przykryć i pozostawić do wchłonięcia wody	kuskus razowy z pszenicy durum	1 porcja kaszy na 1 porcję wody, gotować 5 minut lub zalać wrzątkiem i pozostawić do wchłonięcia wody
kaszka jaglana	3 łyżki kaszki na 1 szklankę wrzącego napoju, gotować 5 minut	kuskus z płaskurki	1 porcja kaszy na 1 porcję wody, gotować 5 minut lub zalać wrzątkiem i pozostawić do wchłonięcia wody
kaszka kukurydziana	1 porcja kaszki na 2 porcje płynu, gotować 10 - 15 minut na małym ogniu	kasza manna	3 łyżki manny na 1/2 litra wrzącego napoju, gotować 5 - 10 minut
komosa ryżowa - quinoa	1 porcja quinoa na 2 porcje wody, gotować 25 minut	owsiana	namocz 10 minut, 1 porcja kaszy na 2 porcje wody, gotować 25 minut

WARTO WIEDZIEĆ:

- Jeśli chcesz mieć pewność, że kasza jest bezglutenowa kupuj produkty ze znakiem przekreślonego kłosa.
- Jeśli chcemy otrzymać kleik dodajmy więcej wody do gotowania się kasz, jeśli chcemy kaszę bardziej sypką ujmijmy wody.
- Drobnych kasz nie musimy płukać, grube kasze zalecamy przepłukać przed gotowaniem.
- Garnek z ugotowaną kaszą możemy otoczyć ściereczką i kocem i czerpać gorącą przez kilka godzin.

Barbara Strużyna

WEGAŃSKA KASZANKA

Vegan wege

75 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
czarna fasola w puszce - 240 g
czarna soczewica beluga - 1/2 szklanki
kasza gryczana niepalona - 1/2 szklanki
pieprz ziołowy - do smaku
kminek mielony - 1 łyżeczka
pieprz i sól - do smaku
papier ryżowy - 6 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek granulowany - do smaku
olej do smażenia - trochę
sos sojowy - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kaszę gryczaną i czarną soczewicę gotujemy w osobnych garnkach według przepisu na opakowaniu. Jednak czarną soczewicę polecam gotować 30 minut zamiast 45 minut, tak jak zalecają na opakowaniu. Odcedzamy.

KROK 2: Cebulę kroimy w drobną kostkę i szklimy wraz z kminkiem i pieprzem na małym ogniu, na sicie odcedzamy czarną fasolę i dodajemy do cebulki wraz z sosem sojowym, pieprzem ziołowym i granulowanym czosnkiem. Na koniec dodajemy czarną soczewicę belugę. Chwilę podsmażamy razem.

KROK 3: Przekładamy do blendera i miksujemy. Wyjmujemy do miski i dodajemy kaszę gryczaną. Mieszamy. Papier ryżowy moczymy i kiedy zmięknie nakładamy porcję „kaszanki" na miękki papier ryżowy. Wałeczek z „kaszanki układamy na środku i zawijamy jak gołąbki. Obsmażamy na złoto na średnim ogniu. Podajemy na gorąco np. na rukoli z sałatką z kiszonego ogórka lub smarujemy pastą kromki chleba

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

KASZA GRYCZANA W ROZMARYNIE Z BAKŁAŻANEM, SOCZEWICĄ, POMIDORKAMI, SZPINAKIEM I RODZYNKAMI

Vegan wege — 40 min

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
niepalona kasza gryczana - 1 szklanka
brązowa soczewica - 1/2 szklanki
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
bakłażan - 1 szt.
pomidory truskawkowe - 10 szt.
suszone pomidory - 5 szt.
szpinak - 2 garści
rodzynki - 2 łyżki
suszony rozmaryn - 1 łyżka
wędzona papryka - 1 łyżeczka
pieprz i sól do smaku
oliwa - 3 łyżki
woda - 3 i 1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na oliwie. Dodaj starte na drobnej tarce ząbki czosnku. Bakłażana pokrój w kostkę i dodaj do cebuli i czosnku. Podsmażaj 2-3 minuty. Zalej połową szklanki wody i duś pod przykryciem kilka minut.

KROK 2: Do małego garnuszka wsyp szklankę kaszy i zalej dwoma szklankami wody. Posól do smaku i gotuj pod przykryciem, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.

KROK 3: Do drugiego garnuszka wsyp soczewicę, zalej szklanką wody, posól i gotuj pod przykryciem, aż będzie miękka i wchłonie wodę.

KROK 4: Ugotowaną kaszę i soczewicę dodaj do bakłażana, cebuli i czosnku, przypraw rozmarynem, wędzoną papryką, solą i pieprzem. Zamieszaj i podsmażaj na małym ogniu.

KROK 5: Suszone pomidory pokrój w kostkę lub paseczki, pomidorki koktajlowe na połówki. Dodaj do kaszy. Wlej 2 łyżki oleju z pomidorów i zamieszaj. Na koniec dodaj liście szpinaku i rodzynki. Zamieszaj raz jeszcze i zajadaj! :)

wegeweda

KASZA PĘCZAK Z PIECZARKAMI I MISO

Vegan wege — 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
kasza pęczak, sorgo lub bulgur - 1 szklanka
pieczarki - 250 g
szpinak mrożony trochę
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
miso białe pasta, sos tamari - po 1 łyżce
sól i pieprz - do smaku
natka pietruszki - trochę
olej - 1- 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kaszę gotujemy al'dente w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy i przepłukujemy pod bieżącą wodą.

KROK 2: Pieczarki kroimy w drobne plasterki, a cebulę w kostkę, czosnek siekamy drobno. Na rozgrzany na patelni olej wrzucamy pieczarki szybko smażymy, dodajemy cebulę i czosnek, chwilę smażymy, dodajemy rozmrożony szpinak. Szybko mieszamy. Dodajemy ugotowaną kaszę i mieszamy. W pół szklanki wody rozprowadzamy miso razem z tamari i wlewamy do garnka. Mieszamy kilka minut na małym ogniu. Doprawiamy pieprzem i posypujemy natką.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecamy!

KASZA JĘCZMIENNA PĘCZAK BIO - BIO PLANET

KRĄŻKI POLENTY Z PIECZARKAMI

wege — 75 min

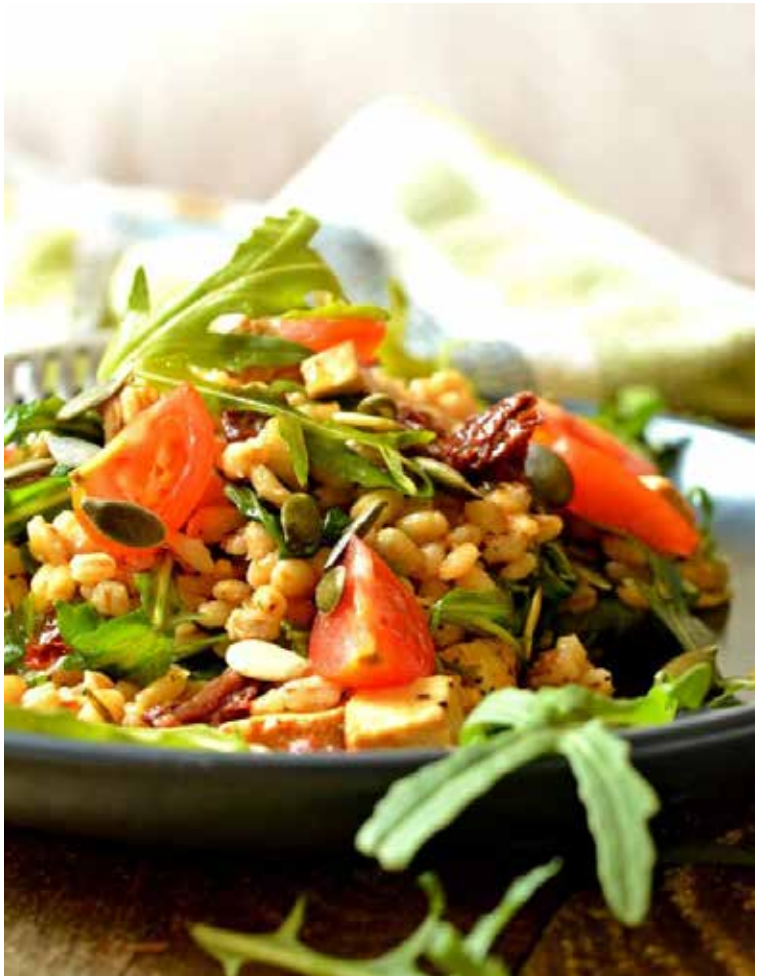
SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kaszka kukurydziana - 1 niepełna szklanka
sól i pieprz - do smaku
gałka muszkatołowa - 1 szczypta
napój roślinny np. sojowy lub woda - 2 szklanki
parmezan - 1 garść
pieczarki małe - 200 g
sos tamari bezglutenowy- 2 łyżki
olej - trochę
sezam - 1 łyżeczka
skrobia np. ziemniaczana - 1 łyżeczka
woda - 2 łyżki
granulowany czosnek - 1/3 łyżeczki
pieprz i sól - do smaku
natka - do smaku
parmezan - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Zagotować napój roślinny lub wodę. Dodać sól, pieprz i gałkę. Wsypywać wolno polentę i już zacząć cały czas mieszać energicznie trzepaczką. Zmniejszyć ogień dodać garść parmezanu i jeszcze energicznie mieszać (gotujemy na małym ogniu, gdyż kasza bardzo „chlapie" i może poparzyć). Ugotowaną kaszę wylać do kwadratowej lub prostokątne formy wyrównując wierzch. Odstawić do wystygnięcia.

KROK 2: Pieczarki oczyścić i zacząć obsmażać na suchej patelni. Następnie wlać olej i sos tamari lub sos sojowy. Wymieszać energicznie. Dodać czosnek i wlać rozpuszczoną skrobię w 2 łyżkach wody. Pieczarki powinny być obtoczone w kleistym sosie, dzięki czemu przyklei się do obsmażonego krążka polenty.

KROK 3: Z wystudzonej polenty wyciąć kółka lub kwadraciki i obsmażyć na rumiano. Wykładać na półmisek, a na wierzch ułożyć pieczarkę. Można spiąć wykałaczką..

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



KASZA PĘCZAK Z WĘDZONYM TOFU, SUSZONYM POMIDOREM I RUKOLĄ

30 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
kasza pęczak - 1 szklanka
wędzone tofu - 1 kostka
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
suszone pomidory - 6 szt.
rukola - 2 garści
pomidorki koktajlowe - 8 szt.
pestki dyni - 2 łyżki
kurkuma - 1/2 łyżeczki
słodka wędzona papryka - 1/2 łyżeczki
sól i pieprz - do smaku
oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Kaszę przepłucz na sicie pod bieżącą wodą i ugotuj w 3 szklankach osolonej wody.

KROK 2: Cebulę pokrój w kostkę, a czosnek zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Podsmaż na rozgrzanej oliwie.

KROK 3: Ugotowaną kaszę przełóż na patelnię i mieszając podsmażaj przez kilka minut. Dodaj pokrojone w kostkę suszone pomidory i tofu oraz przyprawy. Zamieszaj i podsmażaj jeszcze przez około 3 minuty. Kasze możesz podlać odrobiną wody, żeby się nie przypaliła.

KROK 4: Kaszę przełóż na talerze. Posyp pestkami dyni, świeżą rukolą i pokrojonymi w ćwiartki pomidorkami koktajlowymi.

Wegeweda

Pan do Mar

PAN DO MAR DOSTARCZA RYBY NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI, OD LAT WSPIERA ZRÓWNOWAŻONE RYBOŁÓWSTWO, DBAJĄC O BEZPIECZEŃSTWO EKOSYSTEMÓW MORSKICH.

STOSUJEMY SIĘ DO LIMITÓW POŁOWOWYCH, SEZONOWOŚCI RYB ORAZ WYTYCZNYCH DOTYCZĄCYCH GATUNKÓW CHRONIONYCH.

Nie stosujemy trałowania dennego, które polega na ciągnięciu po dnie morza lub oceanu ogromnych, specjalnie obciążonych sieci, które niszczą ekosystem.

Poznaj Producenta:

CRAEGA

KASZKA ORKISZOWA Z OWOCAMI

wege

15 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
kaszka orkiszowa pełnoziarnista - 6 łyżek
napój jaglany bezglutenowy - 2 szklanki
truskawki - 250 g
cukier kokosowy lub miód do posłodzenia - 2 łyżeczki
borówki amerykańskie - 2 garści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do garnuszka wlewamy napój i wsypujemy kaszkę. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy jeszcze 2 minuty na małym ogniu. Jeśli chcemy, aby kaszka była gęstsza możemy dodać o 1 lub 2 łyżki więcej kaszki.

KROK 2: Truskawki posypujemy cukrem lub polewamy miodem rozgniatamy widelcem lub chwilkę miksujemy. Wykładamy je na spód pojemnika lub kubeczka. Wykładamy połowę kaszki, a na wierzch wykładamy owoce. Np. przekrojone na pół borówki lub plasterki bananów.

Melisa

Polecamy!

KASZKA ORKISZOWA PEŁNOZIARNISTA BIO - BIOMINKI

BLISKOWSCHODNI BOWL Z KISZONĄ CYTRYNĄ

Vegan wege — 40 min

SKŁADNIKI (2 porcje)**:**
kuskus - 1 filiżanka
pieczone warzywa (u nas papryka, marchew, cebula) - 4 filiżanki
i świeże warzywa (np.: ogórek, pomidor, papryczki, kiełki)
kiszone cytryny ok. - 1/4 - 1/2 szt.
orzechy nerkowca - 1 garść
suszone morele - 1 garść
kumin mielony, sól, pieprz - do smaku
zielone oliwki - 1 garść
szczypiorek - 1 garść
oliwa z oliwek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Kuskus przesypuję do miski i zalewam wrzątkiem (około 300 ml). Przykrywam i odstawiam na 5 minut. W międzyczasie do misek nakładam pieczone i świeże warzywa. Orzechy prażę przez chwilę na suchej patelni, aż się zarumienią. Morele kroję na kawałki. Gdy kuskus spęcznieje, dodaję do niego kumin, sól, chili i mieszam widelcem. Kuskus nakładam do misek. Dodaję kiszone cytryny pokrojone w cząstki, oliwki, kiełki, posypuję szczypiorkiem, orzechami i morelami. Oblewam oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.

Mikołaj Bator

KISZONE CYTRYNY

Vegan wege — 15 min +

SKŁADNIKI (8 porcji)**:**
niewielkie dojrzałe cytryny - 8 szt.
sól himalajska grubo mielona - 100 g
goździki - 16 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
Cytryny dokładnie myjemy i szorujemy szczoteczką i kroimy na ćwiartki. Słoik pojemności ok 1 l wyparzamy w piekarniku w 100 °C przez 15 min. Do gorącego słoika wkładamy cytryny i goździki, zasypujemy solą. Ugniatamy, aż cytryny puszczą sok. Odstawiamy w chłodne miejsce, najlepiej do lodówki, na ok 2 tygodnie.

Iwona Kuczer

bio inside

Bio krewetki królewskie oraz frytki

Chrupiące i pyszne

Uwielbiasz frytki i krewetki, a jednocześnie zależy Ci na naturalnej jakości i ekologicznym pochodzeniu produktów? Wypróbuj mrożonki Bio Inside! Nasze krewetki pochodzą z naturalnej akwakultury, która jest odpowiednia dla ich gatunku, bez użycia antybiotyków i innych szkodliwych substancji.

Nasze frytki są wytwarzane z doskonale dobranych, naturalnych ziemniaków, które są wcześniej smażone, dzięki czemu mają wspaniały smak. Dodatkowo, polecamy spróbować naszych rewelacyjnych frytek z batatów.

Ekologiczna żywność mrożona • www.bio-inside.com

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

Pieczywo bezglutenowe

dla kogo? ● czym jest gluten? ● rodzaje mąk bezglutenowych ● domowa piekarnia ● ● dodatki do chleba ● jak zrobić zakwas ● przepisy

W dzisiejszych czasach doświadczamy coraz więcej różnych alergii pokarmowych, nietolerancji i chorób, przy których wskazana jest dieta bezglutenowa. Rośnie też świadomość ludzi, a jednocześnie dostęp do wiedzy i wielu produktów z całego świata, które kiedyś były nieosiągalne. Dieta bezglutenowa staje się popularniejsza, ławtwiej dostępna i zalecana dla coraz większej grupy osób.

CZYM JEST GLUTEN?

To jeden z najbardziej kontrowersyjnych składników pożywienia ostatnich lat.

Gluten to mieszanina białek roślinnych, gluteniny i gliadyny, której obecność została naukowo potwierdzona w ziarnach następujących zbóż: pszenicy (np. durum, orkisz, khorasan, płaskurka, samopsza), żyta i jęczmienia. Jeśli chodzi o owies - kwestia ta jest wciąż badana przez środowisko naukowe. Głównym powodem do niepokoju jest duże ryzyko zanieczyszczenia owsa pszenicą, żytem lub jęczmieniem, które może mieć miejsce podczas zbiorów, transportu, przechowywania i przetwarzania. Z tego powodu warto, aby osoby nietolerujące glutenu wybierały produkty z owsa znakowane jako bezglutenowe. Owies znajdujący się w żywności określanej jako bezglutenowa musi być specjalnie wyprodukowany, przygotowany lub przetworzony, tak aby uniknąć zanieczyszczenia pszenicą, żytem, jęczmieniem lub ich odmianami krzyżowymi, a zawartość glutenu w takim owsie nie może przekraczać 20 mg/kg (sformułowanie „bezglutenowy" można stosować wyłącznie, jeśli dana żywność zawiera nie więcej niż 20 mg/kg glutenu). Gluten odpowiada za sprężystość ciasta, elastyczność, zwięzłość i pulchność. Pomaga również w zachowaniu świeżości przez dłuższy czas. Jest więc odpowiedzialny za wiele cech pieczywa, które lubimy i uważamy za pożądane. Jest dobrze tolerowany przez większość populacji i przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Jednak u niektórych może wywoływać niepożądane reakcje organizmu, za które odpowiada wchodząca w jego skład gliadyna. Tym właśnie osobom zaleca się stosowanie diety bezglutenowej.

PROBLEMY ZDROWOTNE I CHOROBY ZWIĄZANE Z GLUTENEM:

- celiakia (choroba trzewna - szacunkowo cierpi na nią około 1 % Europejczyków),
- alergia na pszenicę (pszenica należy do tzw. wielkiej ósemki najczęściej uczulających alergenów pokarmowych, które odpowiadają za 90 % potwierdzonych alergii),
- nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (około 6 % populacji).

NAJCZĘSTSZE SYMPTOMY UCZULENIA NA GLUTEN:

- problemy trawienne (np. zaparcia, wzdęcia, a nawet wymioty i biegunki),
- bóle brzucha połączone z uczuciem pieczenia,
- silne zmęczenie po spożyciu produktów glutenowych połączone z drętwieniem rąk i nóg, skurczami mięśni i bólem stawów,
- częste bóle i zawroty głowy,
- afty w jamie ustnej i obrzęki języka,
- problemy z wahaniami nastroju, a nawet stany depresyjne i lękowe,
- zaburzenia hormonalne, np. problemy z tarczycą,
- pokrzywki skórne, zmiany wyglądające jak atopowe zapalenie skóry,
- łuszczyca.

Mąki bezglutenowe - rodzaje

Bezglutenowe mąki można podzielić na dwie główne kategorie:

1. mąki i skrobie naturalnie niezawierające glutenu, jednorodne
2. gotowe mieszanki bezglutenowe

MĄKI NATURALNIE BEZGLUTENOWE:

- mąka ryżowa
- mąka kukurydziana
- mąka gryczana
- mąka jaglana
- mąka migdałowa
- mąka kokosowa
- mąka kasztanowa
- mąka z amarantusa
- mąka z ciecierzycy
- mąka sojowa
- mąka teff (z miłki abisyńskiej)
- mąka z sorgo (to starożytne zboże bezglutenowe uprawiane już tysiące lat temu w Afryce)
- mąka z quinoa (komosy ryżowej)
- mąka z topinamburu
- mąka konopna
- mąka lniana
- mąka z żołędzi
- mąka dyniowa
- mąka z łubinu
- mąka bananowa
- inne mąki orzechowe

SKROBIE BEZGLUTENOWE:

- skrobia ziemniaczana
- skrobia kukurydziana (to nie to samo co mąka kukurydziana, mąka kukurydziana jest żółta, a skrobia biała, obie mają różne właściwości w wypiekach)
- skrobia z tapioki (z manioku)
- skrobia ryżowa (to nie to samo co mąka ryżowa)

GOTOWE MIESZANKI MĄK BEZGLUTENOWYCH

- mixy do chleba, uniwersalne, do ciast, naleśników, makaronów i pierogów np. firm Bauck Hof, Pięć Przemian, Probio, Balviten, Amylon, Zdrowo Namieszane, Biovegan i inne.

O czym należy pamiętać przy pieczeniu chleba bezglutenowego?

Wybór mąk i dodatków do pieczenia
Osoby chore na celiakię i z dużą alergią na gluten powinny zawsze sprawdzać czy dana mąka lub dodatek do pieczywa (uwaga na proszek do pieczenia, często zawiera mąkę pszenną) są bezglutenowe. Producenci często na takich produktach umieszczają znak przekreślonego kłosa lub deklarację o jego bezglutenowości.

Z jakiej mąki najlepiej piec chleb bezglutenowy?
Najlepiej mieszać kilka rodzajów mąk. Jako bazy najczęściej używa się mąki jaglanej, gryczanej, ryżowej i owsianej bezglutenowej. Mąki jasne, drobno zmielone są lżejsze, chleb lepiej wyrasta, jest bardziej puszysty i elastyczny. Mąki pełnoziarniste są cięższe, chłoną więcej wody, chleb na nich jest bardziej zbity. Chleby z dodatkiem mąki gryczanej, ryżowej pełnoziarnistej, teff, z żołędzi, konopnej, kasztanowej będą ciemniejsze.

Pieczenie z gotowych mieszanek
Najlepiej wybierać takie z dobrym składem, bez zbędnych dodatków. Pieczywo z takich mieszanek daje z reguły dobre rezultaty i raczej zawsze się udaje. Możemy piec tylko z takiej gotowej mieszanki lub też modyfikować przepis, np. część mieszanki zastąpić mąką gryczaną lub pełnoziarnistą owsianą bezglutenową, dodać ziarna, bakalie czy orzechy. Jedyną wadą takich mieszanek może być cena, bo z reguły będzie to cena wyższa niż ceny mąk jednorodnych. Dlatego warto mieć w swojej spiżarce kilka mąk bezglutenowych, robić swoje mieszanki i piec wspaniałe domowe pieczywo.

Domowe mieszanki do wypieku chleba bezglutenowego, np.

1. Kasza gryczana niepalona 400 g, kasza kukurydziana drobna 100 g, ryż do sushi (lub inny kleisty) 200 g, siemię lniane 80 g, skrobia ziemniaczana 150 g – kasze mielimy partiami, mieszamy razem. Trzymamy w szczelnie zamkniętym słoiku.
2. Płatki owsiane bezglutenowe 300 g, kasza jaglana 300 g, skrobia z tapioki 200 g, skrobia kukurydziana 200 g, mielona łupina babki jajowatej 4 łyżki- kasze i płatki mielimy partiami, mieszamy razem. Trzymamy w szczelnie zamkniętym słoiku.

Dodatki
Co zamiast glutenu, aby ciasto było delikatne, sprężyste, elastyczne i pulchne? Aby wypieki bezglutenowe się udały i nie rozsypały jak piasek należy do wypieków dodawać naturalne zagęstniki takie, jak łupina babki jajowatej, łuska babki płesznik, siemię lniane, guma guar, guma ksantanowa. Naturalne zagęstniki pod wpływem wilgoci tworzą neutralny w smaku żel, który pomaga wiązać pieczywo i daje mu lepszą strukturę zbliżoną do wypieków glutenowych.

Skrobia (ziemniaczana, kukurydziana, z tapioki czy ryżowa)
Do wypieku pieczywa należy zawsze dodać około 25-35 % dowolnej skrobi, której dodatek sklei i uelastyczni całość. Bez jej dodatku chleb bezglutenowy może mieć gliniastą konsystencję, będzie się bardziej kruszył i nie będzie puszysty.

Woda
Mąki bezglutenowe są bardziej chłonne niż glutenowe, dlatego należy dodawać jej więcej. Najlepiej, aby była letnia i dobrej jakości. Większy dodatek wody i rzadsza konsystencja (w porównaniu do ciasta glutenowego) sprawia, że ciasto jest bardziej elastyczne, zwiększa objętość i dłużej zachowuje miękkość. Należy pamiętać o tym, zwłaszcza kiedy chcemy upiec chleb bezglutenowy z przepisu na chleb glutenowy, w takim przypadku zawsze należy użyć więcej wody.

Ciasto bezglutenowe jest bardziej kleiste, mocniej przywiera do rąk i akcesoriów roboczych.
Formy do pieczenia należy natłuszczać i oprószyć mąką lub bezglutenowymi płatkami owsianymi, lub gryczanymi albo wyłożyć papierem do pieczenia. Jeżeli wyrabiamy ciasto ręcznie, to dłonie należy dobrze oprószyć mąką. Ciasto kruche na tarty i ciasteczka jest kleiste, aby je rozwałkować dobrze jest robić to między dwoma arkuszami papieru do pieczenia bądź między dwoma kawałkami przezroczystej folii spożywczej.

Uzyskanie odpowiedniej struktury
Zakwas, drożdże (suszone bądź świeże), proszek do pieczenia, soda oczyszczona, a także zakwas plus szczypta drożdży – to dodatki powodujące, że pieczywo będzie lepiej rosło, będzie pulchniejsze, miękkie i elastyczne. Drożdże suche dodajemy od razu do mąki, natomiast drożdże świeże należy przed dodaniem do mąki rozpuścić w letniej wodzie lub mleku (np. do bułek) – temperatura poniżej 40 stopni, dopiero taki rozczyn dodajemy do mąki i wyrabiamy ciasto.

Temperatura pomieszczenia przy wyrastaniu
Aby chleb czy to na drożdżach czy na zakwasie ładnie wyrastał nie może być za zimno, ani za gorąco - optymalna temperatura dla wyrastania chleb to ok. 22 - 28 °C. Jeżeli w pomieszczeniu jest chłodniej chleb będzie wyrastał dłużej, można też nagrzać piekarnik do 30 °C i wstawić do niego chleb do wyrastania, często kontrolując. Podczas upałów chleb wyrasta zbyt szybko, o ile na drożdżach nie ma to większego znaczenia, to przy chlebach na zakwasie ma. Lepiej w takiej sytuacji wyrobić chleb wieczorem i zostawić go na noc (jest chłodniej) do wyrastania. Chleby mogą wyrastać od razu w formach do pieczenia bądź specjalnych koszyczkach do wyrastania chleba robionych z ekologicznego rattanu (są różne kształty okrągłe i owalne). Chleb na drożdżach potrzebuje na wyrastanie około 1 godziny, chleb na zakwasie od 3 do nawet 12 godzin (tu czas oprócz temperatury zależy również od siły zakwasu).

Pieczenie w piekarniku albo wypiekaczu do chleba.
Osobiście uważam, że z powodzeniem można piec chleby w piekarniku, piekę tak od kilkunastu lat przeróżne chleby, ciągle zmieniam składy i dodatki uzyskując nowe smaki. W trakcie pieczenia lepiej nie otwierać piekarnika ewentualnie dopiero 10 - 20 minut przed końcem, jeżeli chcemy wyjąć chleb z formy, aby miał bardziej chrupiącą skórkę.

Przechowywanie
Pieczywo bezglutenowe zwłaszcza to na drożdżach nie zachowuje takiej świeżości jak pieczywo glutenowe. Dobrze jest po całkowitym wystudzeniu pieczywa – bułek czy chleba (pokroić na kromki) i po prostu część zamrozić w specjalnych woreczkach do zamrażania, a potem rozmrażać partiami, tyle ile potrzebujemy na bieżąco. Można je rozmrozić w temperaturze pokojowej, w piekarniku – kilka minut w temperaturze 200 stopni – bułki bądź kromki chleba w tosterze. Mamy dzięki temu dostęp do świeżego pieczywa cały czas. Chleb na zakwasie najlepiej przechowywać zawinięty w lnianą ściereczkę lub specjalny woreczek do przechowywania pieczywa (lniany lub bawełniany). Chleb na zakwasie dłużej zachowuje świeżość, nawet do 7 dni, na drożdżach około 3 dni.

Zdrowo Namieszaj w swojej kuchni!

Bezglutenowe ekologiczne mieszanki do przyrządzania wartościowych śniadań i deserów

Z tego samego przepisu każdej osobie może wyjść trochę inny chleb. Jest wiele czynników, które finalnie mają wpływ na smak i jakość naszego wypieku. W każdym domu są inne warunki – mamy i używamy innej wody (miękkiej, twardej, źródlanej, przegotowanej, surowej), temperatura pomieszczenia, wilgotność, piekarnik, wreszcie mąki, nawet jednorodne np. ryżowa, jaglana, gryczana z pozoru mogłoby się wydawać, że są takie same, ale tak nie jest. Mogą one różnić się stopniem zmielenia i chłonnością. Poza tym w przepisach często podawane są ilości na szklanki, łyżki itp., a te przecież mają różną pojemność, dlatego też lepiej korzystać z przepisów zawierających dokładną wagę poszczególnych produktów.

Ważne, aby wypiekając w domu chleb według danego przepisu zawsze kierować się własnym doświadczeniem, wyczuciem i intuicją. Zdobędziemy je po upieczeniu kilku, a nawet kilkunastu chlebów. Początki mogą nie być łatwe, chleb może nie urosnąć, być twardy, zbity, kruszyć się i być niesmaczny. Część wypieków może być całkowicie nieudanych, ale nie należy się tym zrażać. Z czasem nauczymy się oceniać „na oko", jaka powinna być gęstość ciasta bezglutenowego, jak długo mamy czekać na wyrośnięcie i czy możemy je już wstawić do piekarnika. Warto eksperymentować, w końcu wiadomo, że własne domowe pieczywo smakuje najlepiej, poza tym wiemy co mamy w chlebie. Możemy go upiec ze zdrowych ekologicznych pełnoziarnistych mąk z naszymi ulubionymi dodatkami.

Domowa piekarnia

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

Domowe chleby możemy piec w:
- formach o różnych kształtach, najczęściej keksówkach różnej wielkości
- w naczyniach żaroodpornych
- w kamiennych garnkach z pokrywą
- bezpośrednio na blaszce
- w naczyniach silikonowych (osobiście ich nie używam)

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

Zakwas bezglutenowy:
Możemy go zrobić od podstaw lub dostać od kogoś, kto ma swój zakwas, wystarczy 2 łyżki mocnego zakwasu, aby wyprowadzić zaczyn na swój chleb na zakwasie. Zakwas najlepiej robić z mieszanki 2 rodzajów mąk. Gotowy zakwas powinien mieć konsystencję gęstej śmietany.

ZAKWAS GRYCZANO - JAGLANY 1 WERSJA

Składniki:
mąka gryczana - 200 g
mąka jaglana - 200 g
woda - ok. 400 - 450 ml
słoik (wyparzony) - 1 litr

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
Dzień 1 rano: do wyparzonego słoja wsypać 50 g mąki gryczanej (można zmielić kaszę gryczaną niepaloną białą), 50 g mąki jaglanej (można zmielić drobno kaszę jaglaną) i dodać 100 ml letniej wody. Wymieszać dokładnie drewnianą wyparzoną łyżką, przykryć ściereczką lnianą, zabezpieczyć gumką i odstawić w ciepłe miejsce. Bezglutenowy zakwas lubi ciepło. Zakwas musimy obserwować i jeżeli w pomieszczeniu jest zbyt chłodno poniżej 20 stopni, to można nagrzać piekarnik do 30 stopni, zostawić grzanie na 1-2 godziny, a potem wyłączyć piekarnik i trzymać zakwas w letnim piekarniku, zawsze będzie w nim cieplej niż na zewnątrz.
Dzień 1 wieczorem: dokarmianie zakwasu
Dzień 2 rano i wieczorem: dokarmianie zakwasu
Dzień 3 rano i wieczorem: dokarmianie zakwasu
Dzień 4 rano: dokarmianie zakwasu

Dokarmianie zakwasu: do słoja z zakwasem dodawać za każdym razem kolejną porcję mąk (po 25 g gryczanej i 25 g jaglanej) oraz dolewać wodę 50-60 ml, dokładnie wymieszać i ponownie odstawić. Jeśli zakwas nie zaczyna fermentować po 3 dniach, można dodać 1-2 łyżki wody z kiszonych ogórków, kapusty lub innej kiszonki bądź odrobinę soku z cytryny, wymieszać i odstawić.

Dzień 4 wieczorem: Zakwas powinien mieć wyraźne pęcherzyki powietrza i wypełniać prawie cały słoik, zapach powinien być lekko kwaśny. Jeżeli tak nie jest - należy jeszcze powtórzyć dokarmianie, czasami potrzeba 5-6 dni, ale z reguły po 3-4 dniach mamy gotowy młody zakwas. Możemy już użyć go do pieczenia chleba lub usypiamy go - chowając do lodówki. Przed pieczeniem należy zakwas wyjąć z lodówki i ponownie dokarmić – jest to aktywowanie zakwasu i przygotowanie zaczynu do chleba.

Nikita

better fish

Certyfikowane produkty akwakultury i rybołówstwa

Kompleksowa oferta produktów: świeże, wędzone, mrożone oraz konserwy

Opakowania z wykorzystaniem materiałów z recyklingu

betterfish.eu

Szukaj w Twoim sklepie ekologicznym

PL - EKO - 03

MSC
www.msc.org

MSC-C-57204

ZAKWAS GRYCZANO - JAGLANY 2 WERSJA

Składniki:
mąka gryczana - 200 g
mąka jaglana - 200 g
woda - ok. 400 - 450 ml
słoik (wyparzony) - 1 litr

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
Dzień 1 rano: do wyparzonego słoja wsypać 50 g mąki gryczanej (można zmielić kaszę gryczaną niepaloną białą), 50 g mąki jaglanej (można zmielić drobno kaszę jaglaną) i dodać 100 ml letniej wody. Wymieszać dokładnie drewnianą wyparzoną łyżką, przykryć ściereczką lnianą, zabezpieczyć gumką i odstawić w ciepłe miejsce. Jeżeli jest chłodno można wstawić słój do piekarnika nagrzanego do 30 °C, zakwas bezglutenowy lubi ciepło.

Dzień 2 rano: dokarmianie zakwasu
Dzień 3 rano: dokarmianie zakwasu
Dzień 4 rano: dokarmianie zakwasu

Dokarmianie zakwasu: do słoja z zakwasem dodawać za każdym razem kolejną porcję mąk (po 50 g gryczanej i 50 g jaglanej) oraz dolewać wodę 100-120 ml, dokładnie wymieszać i ponownie odstawić. Jeśli zakwas nie zaczyna fermentować po 3 dniach, można dodać łyżkę wody z kiszonych ogórków, kapusty lub innej kiszonki bądź odrobinę soku z cytryny, wymieszać i odstawić.

Na podstawie tego przepisu możemy przygotować dowolny zakwas bezglutenowy. Mąki najczęściej używane do zakwasów bezglutenowych, oprócz gryczanej i jaglanej to mąki ryżowe, owsiane, z sorgo, z quinoa, z amarantusa, z teff. Można zakwas robić z jednego rodzaju mąki lub z mieszanki, najlepiej z 2 rodzajów mąk. Na bezglutenowym zakwasie możemy upiec chleb z dowolnych mąk bezglutenowych pamiętając, aby dodać skrobię i naturalne dodatki poprawiające strukturę chleba. Jeżeli na zakwasie pojawi się pleśń (może się to niestety czasami zdarzyć) należy go bezwzględnie wyrzucić, słoik dobrze umyć i wyparzyć i zacząć cały proces od nowa.

Nikita

PEŁNOZIARNISTY CHLEB GRYCZANO - OWSIANY Z ORZECHAMI, ŚLIWKAMI I ŻURAWINĄ

wege **60 min**

SKŁADNIKI (4 porcje)**:**
mąka gryczana pełnoziarnista - 100 g
mąka owsiana pełnoziarnista bez glutenu - 150 g
skrobia ziemniaczana - 100 g
łuska babki jajowatej - 1 łyżeczka
drożdże suszone - 1 łyżeczka
miód akacjowy - 2 łyżki
sól - 1 łyżeczka
orzechy włoskie - 3 łyżki
żurawina - 2 łyżki
śliwki suszone - 5-6 szt.
woda - 350 ml
olej z orzechów włoskich - 2 łyżki
otręby gryczane - 1 łyżka
czarnuszka, płatki migdałowe - do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do misy robota wsypać mąki, babkę jajowatą, drożdże suche. Wymieszać za pomocą haka. Stopniowo dolewać letnią wodę. Wyrabiać ciasto około 5 minut. Pod koniec dodać miód i olej. Misę z ciastem przykryć folią i pozostawić do wyrośnięcia na około 30 minut do podwojenia objętości.

KROK 2: Żurawinę i śliwki zalać wrzątkiem na 15 minut. Po tym czasie odcedzić owoce, śliwki pokroić w plasterki. W międzyczasie posiekać orzechy.

KROK 3: Jak ciasto wyrośnie dodać do niego bakalie i jeszcze raz wymieszać. Misę przykryć folią i odstawić na noc do lodówki. Rano wyjąć misę z ciastem i pozostawić w cieple na około 90 minut. Po tym czasie ciasto wymieszać łyżką.

KROK 4: Ciasto przełożyć do keksówki posmarowanej olejem i posypaną otrębami gryczanymi lub wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć folią i odstawić do wyrośnięcia 40 - 60 minut.

KROK 5: Wyrośnięte ciasto naciąć w kilku miejscach ostrym nożem, skropić wodą i posypać czarnuszką i płatkami migdałowymi.

KROK 6: Chleb wstawić do piekarnika nagrzanego do 220 stopni (góra - dół).

KROK 7: Piec 60 minut. Następnie wyłączyć grzanie i zostawić uchylone drzwi piekarnika na jeszcze 15 minut. Chleb wyjąć z piekarnika oraz formy. Odstawić do wystygnięcia na kratce.

Nikita

BEZGLUTENOWY CHLEB OWSIANO - RYŻOWY NA ZAKWASIE

60 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
zaczyn:
zakwas bezglutenowy - 100 g
płatki owsiane bezglutenowe - 100 g
woda letnia - 120-140 ml
ciasto:
płatki owsiane bezglutenowe - 120 g
mąka ryżowa jasna - 80 g
skrobia z tapioki - 100 g
łuska babki jajowatej - 30 g
sól - 1,5 łyżeczki
woda - ok. 500 ml
koszyczek do wyrastania chleba (opcjonalnie inne naczynie)
mąka bezglutenowa dowolna do posypywania np. ryżowa - 2-3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1 (zaczyn): Możemy użyć na start dowolnego zakwasu bezglutenowego. Do zakwasu dodajemy zmielone na mąkę płatki owsiane i 100-130 ml letniej wody (wody ma być tyle, aby uzyskać konsystencję bardzo gęstej śmietany), mieszamy. Zaczyn przykrywamy ściereczką lnianą i ostawiamy w ciepłe miejsce na 8-12 godzin.

KROK 2 (ciasto): Do misy wsypujemy mąkę owsianą (gotową lub zmielone płatki), mąkę ryżową, skrobię z tapioki, łuskę babki jajowatej, sól, zaczyn (1-2 łyżki zostawiamy w słoiku, zakręcamy i chowamy do lodówki na kolejny chleb - usypiamy zakwas), dodajemy około 400 ml wody i wyrabiamy ciasto przez 10 minut, najłatwiej za pomocą robota (hak). Ciasto zostawiamy na około 40-60 minut w ciepłym miejscu, przykryte ściereczką. Po tym czasie ponownie wyrabiamy ciasto przez 10 minut, dolewając stopniowo pozostałą wodę tj. około 100 ml, tak aby uzyskać sprężyste i puszyste ciasto. Następnie ciasto przełożyć na stolnicę obsypaną mąką i wyrobić jeszcze ciasto ręcznie przez kilka minut, podsypując je mąką. Koszyczek do wyrastania chleba oprószyć obficie mąką. Z ciasta uformować bochenek i przełożyć do koszyczka do wyrastania. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe, spokojne miejsce do wyrastania. Czas wyrastania zależy od temperatury pomieszczenia i siły zakwasu. Może to być 3 godziny lub nawet 8-10 godzin. U mnie tym razem chleb wyrastał około 4 godzin. Należy obserwować proces wyrastania, chleb ma wyraźnie urosnąć.

KROK 3: Piekarnik nagrzać do 230 stopni góra-dół. Na gorącą nagrzaną blachę wyłożyć zgrabnym ruchem chleb z koszyczka. Piec 50 minut. Po 30 minutach można zmniejszyć temperaturę do 210 stopni. Upieczony chleb studzić na kratce. Kroić po ostudzeniu.

Nikita

CHLEB BEZGLUTENOWY NA ZAKWASIE Z MĄKĄ ŻOŁĘDZIOWĄ I NASIONAMI KONOPI

180 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
mąka gryczana jasna - 150 g
mąka z żołędzi - 60 g
skrobia z tapioki - 60 g
mąka owsiana bezglutenowa - 80 g
aktywny zakwas bezglutenowy np. owies - sorgo - 250 g
sól - 1 łyżeczka
ziarna konopi prażone - 2 łyżki
słonecznik - 1 łyżka
błonnik witalny - 1 łyżka
letnia woda - 450 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: Do miski wsypujemy wszystkie mąki, dodajemy aktywny zakwas bezglutenowy np. owies - sorgo, wodę, ziarna konopi, słonecznik, błonnik witalny i sól. Mieszamy ręcznie lub za pomocą robota do uzyskania jednolitej masy o konsystencji gęstej śmietany. Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy do niej ciasto. Przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy do wyrastania na 3 - 4 godziny w ciepłe miejsce (można wstawić do piekarnika nagrzanego do 30 - 35 °C).

KROK 2: Jak chleb wyrośnie, to wkładamy go do nagrzanego piekarnika (góra-dół) na 210 °C, pieczemy przez 30 minut, następnie zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy kolejne 30 minut. Po upieczeniu wyjmujemy i studzimy na kratce.

Nikita

CHLEB BEZGLUTENOWY NA ZAKWASIE OWIES - SORGO Z OSTROPESTEM

30 min

SKŁADNIKI (1 porcja)**:**
zakwas z mąk owies i sorgo - 250 g
mąka gryczana - 100 g
mąka z sorgo - 100 g
mąka owsiana bezglutenowa - 100 g
mąka ziemniaczana - 50 g
sól - 1 łyżeczka
ostropest - 1 łyżka
czarnuszka - 1 łyżka
letnia woda - 450 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
KROK 1: W misce umieszczamy wszystkie mąki, aktywny zakwas owies - sorgo, wodę, ostropest i sól. Mieszamy ręcznie lub a pomocą robota do uzyskania jednolitej masy o konsystencji gęstej śmietany. Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy do niej ciasto. Przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy do wyrastania na 3 - 4 godziny w ciepłe miejsce.

KROK 2: Jak chleb wyrośnie - posypujemy go czarnuszką i wstawiamy do nagrzanego piekarnika (góra-dół) na 210 stopni i pieczemy 30 minut, następnie zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy jeszcze kolejne 30 minut.

KROK 3: Upieczony chleb wyjmujemy i studzimy na kratce.

Nikita

MĄKA OWSIANA BEZGLUTENOWA BIO - PIĘĆ PRZEMIAN

TAPIOKA (SKROBIA Z MANIOKU) BEZGLUTENOWA BIO - BIO PLANET

SKROBIA ZIEMNIACZANA BIO - BIO PLANET

Naturalne piękno na co dzień

Kosmetyki Weleda

SKROMNE POCZĄTKI WIELKIEJ PRZYGODY

Arlesheim to miejscowość w północnej Szwajcarii, w której mieszka zaledwie 10 000 osób. Jednak to właśnie tam, w 1921 roku, rozpoczęła się historia jednej z najstarszych naturalnych marek kosmetycznych. Troje ludzi o niezwykle szerokich horyzontach i ogromnej wiedzy stworzyło niewielkie laboratorium, które dało początek marce o światowym zasięgu. Lekarka Ita Wegman, filozof Rudolf Steiner oraz chemik Oskar Schmiedel postanowili połączyć siły i wiedzę, by tworzyć produkty wykorzystujące naturalne właściwości roślin, by wspierać organizm ludzki w procesie odzyskiwania zdrowia. Pierwszymi produktami były farmaceutyki, szybko jednak wprowadzono kosmetyki. W ciągu pierwszego roku istnienia, firma wprowadziła na rynek 120 produktów. Wśród nich są takie, które cieszą się niesłabnącą popularnością także dziś, jak Rozmarynowy olejek do włosów (1922) czy światowy hit krem Skin Food (1927).

fot. archiwum Weleda

SKĄD SIĘ WZIĘŁA NAZWA FIRMY?

Przed wiekami, tytuł „Veleda" przyznawano kobietom wyróżniającym się mądrością i wiedzą uzdrowicielską, uznawanym także za wizjonerki. Rzymski historyk Tacyt wymienia imię Veleda w swoich kronikach jako historyczną postać uzdrowicielki i kapłanki w jednym z germańskich plemion. Imię „Velleda" znaleziono także na małej celtyckiej wyspie w zachodniej Francji. Również w tym przypadku było to imię kapłanki, a więc osoby, która wyróżniała się znajomością uzdrawiających mocy świata roślin. Nic więc dziwnego, że Rudolf Steiner zdecydował się połączyć imię starożytnej uzdrowicielki z firmą, której celem stało się wspieranie zdrowia człowieka w naturalny sposób.

WELEDA DZIŚ

Firma z Arlesheim ma dziś światowy zasięg, a kosmetyki Weleda cieszą się powodzeniem wśród małych i dużych odbiorców. Nasze wartości pozostały niezmienne od pierwszych dni istnienia firmy: tak, jak przed wiekiem, kluczowym celem jest działanie W HARMONII Z NATURĄ I CZŁOWIEKIEM. To zobowiązanie ma swoje konsekwencje zarówno w jakości stosowanych surowców, jak i w procesie produkcji. Składniki kosmetyków pochodzą z własnych ogrodów, od certyfikowanych dostawców, bądź są pozyskiwane z kontrolowanych zbiorów dzikich.

Dostawcy muszą dbać o środowisko naturalne, w którym funkcjonują: nie mogą stosować nawozów sztucznych ani środków ochrony roślin innych niż naturalne. Głównym celem jest zachowanie zdrowej gleby, której stan na całym świecie regularnie się obniża z powodu jej zatrucia środkami masowo stosowanymi przez człowieka. Zrównoważona i zdrowa gleba, z bogatym mikrosystemem, wyda plony o wysokiej jakości, które są niezbędne w do produkcji kosmetyków Weleda.

JAKOŚĆ POPARTA CERTYFIKATEM

Od ponad 100 lat Weleda produkuje naturalne i organiczne kosmetyki i farmaceutyki. W formułach produktów nie stosuje się syntetycznych zapachów, barwników, syntetycznych konserwantów, surowców będących produktami ropopochodnymi ani surowców pochodzących z roślin modyfikowanych genetycznie. W kwestii jakości produktów firma nie uznaje kompromisów. Wszystkie etapy produkcji poddawane są rygorystycznym zasadom jakości, stosowanym także w produkcji farmaceutyków. Jakość kosmetyków Weleda jest weryfikowana przez niezależną organizację przyznającą im certyfikat NaTrue.

NATURALNE KOSMETYKI DLA CAŁEJ RODZINY

Każdy znajdzie coś dla siebie w ofercie Weleda. Najmłodsi polubią gamę Calendula z nagietkiem lekarskim o niezwykle łagodnych formułach opracowanych przez doświadczony zespół pediatrów i położnych, uwzględniający specyficzne potrzeby delikatnej młodej skóry. Asortyment obejmuje m.in. kosmetyki do kąpieli, takie jak Krem do kąpieli, jak i produkty do pielęgnacji wrażliwych okolic pieluszkowych, których najsłynniejszym przedstawicielem jest Krem na odparzenia. Jego formuła skutecznie wspiera niedojrzałą skórę. Wśród składników produktów Calendula znajduje się kojący i przeciwzapalny nagietek lekarski w duecie z łagodzącym rumiankiem. Oleje migdałowy i słonecznikowy intensywnie odżywiają i nawilżają dziecięcą skórę, zapobiegając jej przesuszeniu.

Osoby borykające się z problemem suchej i szorstkiej skóry z pewnością zachwyci skuteczność produktów z gamy Skin Food. Kremy można stosować już od 6 roku życia. Opracowane z myślą o potrzebach skóry, która z powodu zbyt słabego poziomu nawilżenia staje się bardzo sucha i szorstka, przez co bardziej narażona na działanie niekorzystnych czynników środowiska zewnętrznego. W składzie obecne są liczne dobroczynne wyciągi roślinne, takie jak łagodzący fiołek trójbarwny przeciwzapalny nagietek lekarski, rumianek czy rozmaryn. Bogate odżywcze olejek roślinne oraz wosk pszczeli zapobiegają utracie nawilżenia, zamykając łuski skóry, dzięki czemu staje się ona gładsza i bardziej odporna. To prawdziwy kosmetyczny opatrunek, który można stosować na wszystkie suche partie skóry, takiej jak łokcie, kolana, pięty czy dłonie. Sucha skóra z pewnością podziękuje nam, jeśli zafundujemy jej odżywczy kompres, smarując przed pójściem spać grubą warstwą kremu dłonie lub stopy, przed nałożeniem na nie bawełnianych rękawiczek lub skarpetek.

W kosmetykach Weleda każdy aspekt jest niezwykle istotny, w tym także działanie zapachów. Prozdrowotne aspekty aromaterapii są znane od lat. Weleda jest ich świadoma i dlatego zapachy produktów są wynikiem pracy wewnętrznego zespołu perfumiarzy. Wpływ olejków eterycznych i roślinnych ekstraktów zapachowych na nasze samopoczucie najlepiej poznać poprzez stosowanie płynów pod prysznic z gamy Aroma Shower. Cztery produkty powstały z myślą o konkretnym działaniu zapachu na ludzkie zmysły. Poranna pobudka pod prysznicem będzie najskuteczniejsza z cytrusowo-imbirowym energetycznym żelem Energy, który pomoże rozpocząć dzień w dobrym nastroju. Żel pod prysznic Harmony zabierze nas na spacer do lasów iglastych, dzięki orzeźwiającym nutom świerków. Wieczorne odprężenie zapewni Relax - kompozycja uspokajającej lawendy, bergamotki i wetiwerii. Panie z pewnością pokochają kremowy płyn pod prysznic Love, który urzeka niezwykle kobiecym zapachem róży damasceńskiej połączonym z ylang-ylang.

NASZA PRZYSZŁOŚĆ JEST NATURĄ

W swoich działaniach firma Weleda dokłada wszelkich starań, by oddać naturze więcej niż od niej bierze. Świadomość zmian klimatycznych oraz ich wpływu na świat fauny i flory sprawia, że Weleda poszukuje rozwiązań, które pozwolą zneutralizować ślad węglowy firmy, a także zmniejszą ilość materiałów wykorzystywanych na przykład do produkcji opakowań, stosując materiały z recyklingu i takie jak szkło, które można wykorzystywać wielokrotnie. Naturalne stało się zaangażowanie firmy w projekty ochrony zagrożonych gatunków, takich jak np. orangutany oraz pielęgnowanie i propagowanie korzystania z banku nasion gatunków, kiedyś bardzo popularnych, a dziś zagrożonych wyginięciem. Przyszłość kolejnych pokoleń zależy od działań, które podejmiemy już dziś. Dlatego nadrzędnym celem Weleda pozostanie połączenie ludzi z naturą poprzez produkty, które powstają dzięki jej bogactwu.

Artykuł dostarczony przez producenta marki Weleda

Kolagen

To jeden z najpopularniejszych suplementów ostatniego czasu. Czy wiesz jaka jest jego rola w organizmie, jak się go pozyskuje i czy stosowanie go jest bezpieczne? Koniecznie przeczytaj ten artykuł!

CO TO JEST KOLAGEN?

Kolagen to białko fibrylarne (inaczej włókniste). To najbardziej rozpowszechnione białko zwierzęce. Stanowi on około 1/3 wszystkich białek w organizmach kręgowców pełniąc głównie funkcje strukturalne. Istnieje co najmniej 28 typów kolagenu. W zależności od rodzaju każdy pełni nieco inną funkcję w organizmie. Najpowszechniejszym jest kolagen typu I, znajduje się on w skórze, ścięgnach i kościach. Następny w kolejności to kolagen typu II, możemy go znaleźć w chrząstce, kolagen typu IV występuje w błonie podstawnej. Pozostałe typy można znaleźć między innymi w mięśniach szkieletowych, w sercu czy jelitach. Kolagen w większości składa się z dwóch aminokwasów: glicyny 33 % i proliny 10 %. Poza tym występują aminokwasy, takie jak 4-hydroksyprolina, 3-hydroksyprolina oraz 5-hydroksylizyna, których nie spotyka się w większości innych białek.

ZNACZENIE KOLAGENU W ORGANIZMIE:

- wiązanie wody w tkankach, hamowanie krwawienia, wspomaganie gojenia się ran, tworzenie blizn i zrastanie się kości po złamaniach
- utrzymywanie strukturalnej integralności tkanek i narządów
- uczestniczy w rozwoju narządów i naprawie tkanek
- zwiększa gęstość kości (połączenia kolagenu z wapniem, magnezem i fosforem w macierzy pozakomórkowej)
- tworzenie interakcji z receptorami wpływając na różnicowanie, adhezję i wzrost komórek.
- zmniejsza aktywność enzymów odpowiedzialnych za stany zapalne i ból.

PRODUKCJA KOLAGENU PRZEZ ORGANIZM CZŁOWIEKA

Kolagen jest białkiem samodzielnie wytwarzanym przez organizm, jednak z wiekiem organizm produkuje go coraz mniej. Już po 25 roku życia jego produkcja zaczyna zwalniać. Szacuje się, że jest to ubytek około 1 % rocznie. Natomiast po 60 roku życia produkcja kolagenu przez organizm zostaje praktycznie zahamowana. Dodatkowo u kobiet menopauza wpływa niekorzystnie na zmniejszenie biosyntezy tego białka.

CZY WARTO WŁĄCZYĆ KOLAGEN DO DIETY?

Suplementy z kolagenem są dobrze tolerowane, a skutki uboczne z reguły nie występują. Jednak przed rozpoczęciem suplementacji należy skonsultować to ze swoim lekarzem. Systematyczne stosowanie preparatów z kolagenem może sprzyjać regeneracji chrząstek stawowych oraz poprawić ogólny wygląd skóry, włosów i paznokci. Nie zaleca się jednak aby stosowały je kobiety w ciąży i kobiety karmiące piersią.

DAWKOWANIE

Aktualnie nie ma oficjalnych wytycznych dotyczących rekomendowanej dawki dziennej dla kolagenu. Przyjmuje się, że 2,5 - 15 gramowa dzienna dawka kolagenu jest bezpieczna i skuteczna. Suplementację kolagenem zaleca się przez około 2 - 3 miesiące. Szczególnie polecane jest stosowanie go w okresie, podczas gdy mamy uraz tkanek zbudowanych z kolagenu.

ŹRÓDŁO KOLAGENU

Źródłem kolagenu są tylko i wyłącznie produkty zwierzęce. W roślinach go nie znajdziemy. Pozyskać go można w dużej ilości z kości, skór, skórek, ścięgien zwierzęcych. Domowym sposobem na zwiększenie ilości kolagenu w diecie jest spożywanie dużej ilości żelatyny powstałej ze zhydrolizowanego kolagenu. Żelatynę możemy uzyskać poprzez długie gotowanie kości i kurzych łapek. Uzyskany wywar jest bogaty w żelatynę. Możemy spożywać go w formie zupy lub przekształcić w formę galarety. Aby zwiększyć przyswajalność kolagenu, warto połączyć go z witaminą C, która bierze udział w syntezie kolagenu typu I. Nie należy również zapominać o witaminie E, która ma za zadanie zapobiegać sztywnieniu włókien kolagenowych. Do suplementacji kolagenu warto również dołączyć MSM (siarkę organiczną), która również bierze udział w jego wytwarzaniu.

RODZAJE KOLAGENU DO SPOŻYCIA

Na rynku można kolagen można spotkać w postaci:

- kapsułek do połykania,
- proszku do rozpuszczenia w wodzie
- gotowego płynu do wypicia.

Kolagen ten najczęściej pozyskiwany jest ze skór bydlęcych, wieprzowych i rybich. Kolagen rybi charakteryzuje się większą przyswajalnością oraz najbardziej zbliżonym składem do kolagenu ludzkiego. Wchłania się nawet 1,5 razy skuteczniej niż kolagen pochodzący od ssaków. Dodatkowo kolagen z ryb cechuje się wysokim poziomem rozpuszczalności. Ostatnią grupą są wypełniacze tkankowe, które stosuje się w postaci iniekcji.

A CO DLA WEGAN?

Tak jak wcześniej było wspomniane w świecie roślin nie występuje kolagen. Stosując dietę wegańską bądź wegetariańską ważne jest aby spożywać codziennie odpowiednie ilości białka, aby w ten sposób wspomóc naturalną produkcję kolagenu w organizmie. Nie należy również zapominać o spożywaniu dużej ilości owoców i warzyw zawierających składniki takie jak witamina A, C, E oraz flawonoidy wykazujące właściwości wspomagające syntezę kolagenu i zwalniające proces jego rozkładu. W produktach roślinnych występuje izoflawon o nazwie genisteina. Ma on korzystny wpływ na poziom kolagenu w skórze, spowalniając następujące z wiekiem ubywanie kolagenu z organizmu. Bogate w genisteinę są rośliny strączkowe między innymi soja czy ciecierzyca. Genisteina zawarta jest również w innych roślinach, między innymi w czerwonej koniczynie.

ZASTOSOWANIE KOLAGENU

Kolagen ma zastosowanie w wielu przemysłach. Między innymi w skórzanym czy spożywczym, ale również kosmetycznym i farmaceutycznym. Skóra garbowana to tak naprawdę wyprawiony kolagen. Preparaty kolagenowe w przemyśle kosmetycznym można podzielić na trzy główne kategorie: preparaty przeznaczone do zastosowania na skórę na przykład w postaci kremów do stosowania na twarz, czy mydeł do ciała, nutraceutyków, czyli suplementów diety zawierających w swoim składzie kolagen.

Patrycja Matecka - Departament Jakości Bio Planet

Rytuał laminowania włosów

Chcesz mieć lśniące i gładkie włosy jak z salonu? To nic trudnego, zalaminuj włosy w domu!

Zhydrolizowany kolagen w postaci żelatyny idealnie sprawdzi się do domowej pielęgnacji włosów. Laminacja galaretką (żelatyną) poprawi wygląd i kondycję pasm zniszczonych i matowych. Włosy te zostaną pokryte warstwą, która ochroni je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi.

POTRZEBUJESZ: odrobinę żelatyny, gorącej wody, ulubionej odżywki do włosów, ręcznik, czepek i ok. 60 min.

PRZYGOTOWANIE: Ten proteinowy zabieg wykonujemy według proporcji: 1 łyżkę żelatyny mieszamy z 1 łyżką gorącej wody. Po wymieszaniu dodajemy 2 łyżki odżywki. Ilość galaretki, wody i odżywki dostosuj do długości i gęstości swoich włosów. W przypadku włosów średniej długości należy użyć około 2-3 łyżki galaretki. Uzyskaną mieszankę nakładamy na umyte włosy na 30 minut. Najlepiej założyć na nie czepek i ręcznik. Wyższa temperatura ułatwi działanie żelatynie. Następnie całość spłukujemy wodą i suszymy.

ŻELATYNA W PROSZKU BIO – AMYLON

ŻELATYNA W LISTKACH BIO - EWALD

Polecamy kolagen:

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

SUPLEMENT DIETY KOLAGEN W PŁYNIE BEZGLUTENOWY – PHARMOVIT

COLLAGEN SHOT - PRIMABIOTIC

KOLAGEN + KWAS HIALURONOWY BEZGLUTENOWY W KAPSUŁKACH - PHARMOVIT (CLASSIC)

NAPÓJ Z KOLAGENEM RELAX O SMAKU MELONA - VODA COLLAGEN

NAPÓJ Z KOLAGENEM BEAUTY O SMAKU GRANATU - VODA COLLAGEN

KOLAGEN RYBI COMPLEX BEZGLUTENOWY W KAPSUŁKACH - PHARMOVIT (CLEAN LABEL)

KOLAGEN Z WITAMINĄ C (BEAUTY ME) - HEALTH LABS CARE

KOLAGEN RYBI Z DZIKĄ RÓŻĄ PROSZEK - SOUL FARM

KOLAGEN MORSKI Z DZIKĄ RÓŻĄ W KAPSUŁKACH (400 mg) - SOUL FARM

MYDŁO W KOSTCE Z KOLAGENEM - LA DIVA

Kolagen
przeżywa lata swojej świetności!

CZYM TAK NAPRAWDĘ SIĘ CHARAKTERYZUJE I CZY REALNIE MA WPŁYW NA FUNKCJONOWANIE NASZEGO ORGANIZMU

Główny element macierzy pozakomórkowej tkanki łącznej to kolagen, który stanowi około 30 % wszystkich białek budujących ciało ssaków. Białko to stanowi pewnego rodzaju podporę, która zapewnia organizmowi wytrzymałość, a w strukturach takich jak: kości, chrząstki, ścięgna, czy też skóra jest najistotniejszym, występującym tam białkiem. Brak toksyczności oraz biozgodność w stosunku do wszystkich organizmów żywych sprawił, że kolagen zyskał ogromną popularność w medycynie oraz farmacji.

Żelatyna to zdecydowanie jedna z najbardziej znanych substancji spożywczych, w których kolagen występuje w postaci naturalnej. Wiele ludzi chcąc zapewnić sobie odpowiedni podaż tego białka włącza do swojej diety produkty takie jak galaretki, czy żelki, które są sporządzane z udziałem żelatyny. Niestety zbilansowanie jadłospisu, który dostarczy nam należytą ilość kolagenu jest niezwykle trudne i często kończy się niepowodzeniem. W celu rozwiązania tego problemu warto sięgnąć po dobrej jakości suplementy diety, które ułatwiają uregulowanie poziomu tej substancji, nie obciążając przy tym układu trawiennego.

Wyróżniamy wiele typów kolagenu, jednakże w skórze znajduje się najwięcej kolagenu typ I (85 - 90 %), który stanowi jej włókniste rusztowanie. Kolagen typu III (do 15 %) przyczynia się do właściwego rozmieszczenia włókien kolagenu typu I, a także zapewnienia elastyczność. Zażywanie doustne suplementów diety, które w składzie posiadają kolagen działa o wiele bardziej efektywnie i dopiero wtedy możemy spodziewać się pożądanych rezultatów na skórze. W jednym z badań dotyczących zapobieganiu starzenia się skóry podawano uczestniczkom kolagen rybi wraz z mieszanką antyoksydantów wykazano, że po suplementacji owej mieszanki nastąpiła poprawa elastyczności oraz innych parametrów zabezpieczających przed szkodliwym działaniem stresu oksydacyjnego. W innych doniesieniach istnieją dowody, że podawanie kolagenu rybiego w ilości 1 gram / dobę znacznie polepszyło elastyczność i nawilżenie cery.

Kolagen rybi, zwany również morskim, jest najlepszy spośród wszystkich kolagenów pozyskiwanych od zwierząt. Dzięki temu, że w porównaniu do innych ma on mniejszą masę cząsteczkową jego adsorpcja oraz biodostępność są lepsze. Zawiera on głównie kolagen typu I, który znajduję się prawie w całym organizmie, oprócz tkanki chrzęstnej. Ten rodzaj kolagenu w ogromnej ilości znajduje się w skórze. W zależności od pochodzenia kolageny różnią się między sobą składem aminokwasowym. W kolagenie morskim dominują dwa zasadnicze aminokwasy: prolina oraz glicyna. Obydwa związki wykazują wiele ważnych funkcji związanych z prawidłowym funkcjonowaniem organizmu człowieka, z czego bardzo istotną informacją jest, że prolina bierze udział w stymulacji syntezy kolagenu. Oprócz korzystnego działania na skórę spożywanie jego wiążę się również z innymi efektami prozdrowotnymi, takimi jak: lepszy stan tkanki kostnej, poprawa regeneracji, działanie antybakteryjne, przeciwzapalne i inne.

Bez wątpienia kolagen jest jednym z najważniejszych białek organizmu człowieka, a jego prawidłowy poziom jest kluczowy dla prawidłowego funkcjonowania. Z wiekiem jego synteza spada, dlatego warto jest rozważyć suplementację tej substancji. Obecnie coraz bardziej popularne jest stosowanie kolagenu rybiego, który wyróżnia się na tle innych. Po pierwsze jest on bezpieczny, nie przenosi chorób, a także jego przetwórstwo nie jest kosztowne. Wykazuje on również znacznie lepszą przyswajalność w porównaniu do kolagenów pochodzących od innych zwierząt. Regularna suplementacja połączona z odpowiednią dietą przynosi korzyści, które wpływają na piękno oraz zdrowie.

Artykuł dostarczony przez producenta marki Pharmovit

Sposób na piękno

w wersji dla kobiet i dla mężczyzn

Odpowiednio przygotowana kompozycja składników pochodzenia naturalnego, hydrolizowany kolagen rybi oraz witaminy i minerały.

Składniki w porcji dziennej będą wsparciem dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

VERISOL® Beauty from Within

DOBRA MARKA 2023

POLSKA DOBRA MARKA 2023

PharmoVit®

Suplementy diety dla wymagających · Polski producent · 2023

Jesienna pielęgnacja to regeneracja!

Poznaj kosmetyki, które nie tylko zregenerują i odżywią Twoją skórę, ale także przygotują ją na chłodniejsze dni.

SERUM DO TWARZY ODMŁADZAJĄCO - ROZJAŚNIAJĄCE Z WITAMINĄ C I KOENZYMEM Q10 – MOHANI

SERUM DO TWARZY NAWILŻAJĄCE LEWAN I IMBIR ECO - ONLY BIO (HYDRA MOCKTAIL)

KREM DO TWARZY ZIOŁOWY PRZECIW NIEDOSKONAŁOŚCIOM - SATTVA

PIANKA DO MYCIA TWARZY JEDWABISTA - ONLY BIO (RITUALIA)

KWAS HIALURONOWY 1 % ŻEL - MOHANI

KREM DO RĄK NAWILŻAJĄCY OLEJEK CBD ECO - ONLY BIO

KREM DO RĄK INTENSYWNIE REGENERUJĄCY MASŁO SHEA I OLEJEK MAKADAMIA ECO - SANTE

PEELING - MUS DO TWARZY KWASOWY ROZJAŚNIAJĄCY - UZDROVISCO

BALSAM DO CIAŁA REGENERUJĄCY AWOKADO ECO - COSNATURE

BALSAM DO PIELĘGNACJI SKÓRY SUCHEJ I WIOTKIEJ ZIOŁOWY - JOZKA ZIOŁOWY OGRÓD (DARY NATURY)

BALSAM DO UST OCHRONNY NAGIETEK I WITAMINA E ECO - COSNATURE

WODA RÓŻANA - SATTVA

POLSKA IZBA ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ

Polska Izba Żywności Ekologicznej zaprasza na

Polskie Forum Żywności Ekologicznej

5-7 października 2023

Analiza działań marketingowych producentów żywności ekologicznej, zasady znakowania rolnictwa ekologicznego, sprzedaż online, zasady produkcji ekologicznej oraz jak produkcja ekologiczna wpływa na zdrowie i środowisko – to tylko niektóre z tematów, które pojawią się w tym roku na Polskim Forum Żywności Ekologicznej.

Trzy dni, trzy panele tematyczne i blisko czterdziestu ekspertów. Polskie Forum Żywności Ekologicznej jest jedyną okazją w Polsce do poznania i rozpoczęcia swojej drogi z produktami ekologicznymi, spotkania decydentów z branży bio oraz zapoznania się z najnowszymi trendami ekologicznymi. Goście opowiedzą m.in. o żywności ekologicznej i jej produkcji, dbałości o naszą planetę i nawykach żywieniowych Polaków, a także o sprzedaży produktów eko.

„W tym roku na Polskim Forum Żywności Ekologicznej stawiamy na debatę na temat sklepów bio oraz dystrybucji, handlu i kanałach sprzedaży. Jest to bardzo ważny i aktualny temat dla producentów i dystrybutorów żywności ekologicznej, którzy chcą zwiększyć sprzedaż swoich produktów w Polsce" – mówi Krystyna Radkowska, prezes Polskiej Izby Żywności Ekologicznej. – ***„Oprócz tego nie zabraknie tematów: Jak rozpocząć produkcję ekologiczną, a także Jak żyć ekologicznie i dbać o naszą planetę".***

PROGRAM TEGOROCZNEGO POLSKIEGO FORUM ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ

Tegoroczne Forum Żywności Ekologicznej będzie podzielone na trzy obszary tematyczne: sklepy (dystrybucja, handel, kanały sprzedaży, trendy), przetwórcy i producenci (rolnicy) oraz panel skierowany do konsumentów, mediów, lekarzy, dietetyków.

Podczas panelu skierowanego do właścicieli sklepów z żywnością ekologiczną organizatorzy poruszą takie tematy jak: **(Nie)ekologiczny konsument, Analiza działań marketingowych produktów ekologicznych** czy **Zasady znakowania produktów rolnictwa ekologicznego.** Natomiast kolejny panel będzie dotyczył m.in. **zasad produkcji ekologicznej a możliwości stosowania odstępstw** czy **nowych obowiązków producentów ekologicznych**. Kolejne tematy skierowane zostaną do konsumentów oraz osób zainteresowanych biożywnością. Uczestnicy posłuchają takich wystąpień jak: **Wartość odżywcza surowców i produktów ekologicznych, Nawyki żywieniowe w czasie kryzysu klimatycznego** czy **Jak produkcja ekologiczna wpływa na zdrowie i środowisko?**

JAK WZIĄĆ UDZIAŁ W POLSKIM FORUM ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ?

Jak co roku Polskie Forum Żywności Ekologicznej odbędzie się podczas **Targów BIOEXPO w Ptak Warsaw Expo w Nadarzynie 5-7 października 2023 roku**.

Polskie Forum Żywności Ekologicznej w 2023 roku odbywa się w ramach projektu „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia".

- Żeby wziąć udział, wystarczy zarejestrować się na targi **tutaj: https://bioexpo.pl/rejestracja-b2b/** oraz wypełnić formularz na stronie: **www.jemyeko.com**
- Program Forum jest dostępny na stronie **www.jemyeko.com.**
- **Udział jest bezpłatny.**

Artykuł dostarczony przez Polską Izbę Żywności Ekologicznej

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub KOWR. Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

JOZKA

- kosmetyki skąpane w ziołach

JOZKA jest nową marką na rynku polskich kosmetyków naturalnych. Nową, ale zdecydowanie wyróżniającą się, dzięki unikatowym roślinnym składnikom, takim jak sok z rzęsy wodnej, ekstrakt z rojnika czy złotego wąsa.

JOZKA jest nową marką na rynku polskich kosmetyków naturalnych. Nową, ale zdecydowanie wyróżniającą się, dzięki unikatowym roślinnym składnikom, takim jak sok z rzęsy wodnej, ekstrakt z rojnika czy złotego wąsa.

Producentem kosmetyków **JOZKA** jest podlaska firma Dary Natury, będąca jednym z najstarszych i największych w Polsce wytwórców ziół i żywności ekologicznej. Wieloletnie doświadczenie w uprawie, zbieraniu i przetwarzaniu surowców ziołowych, zaowocowało nową marką w strukturach firmy. Za pomysłem utworzenia linii kosmetyków ziołowych stoją Anna i Barbara Angielczyk - córki założyciela firmy Dary Natury, Mirosława Angielczyka. Otaczając się ziołami od najmłodszych lat, a obecnie współtworząc rodzinną firmę zielarską, zapragnęły wykorzystać pielęgnowaną od pokoleń wiedzę na rynku kosmetyków naturalnych.

Moda na produkty do pielęgnacji na bazie roślinnych składników z dnia na dzień zyskuje na sile, jednak niewiele z nich wyróżnia się oryginalnym składem, a przy tym faktycznie naturalnym i skutecznym działaniem. Nic dziwnego, ponieważ nieoceniony skarb, jakim jest wiedza na temat ziół sprzyjających naszemu zdrowiu i urodzie, powoli odchodzi w zapomnienie. Stworzenie więc marki kosmetyków, które bazują na nowoczesnych technologiach, a zarazem czerpią z zielarskiej tradycji Podlasia, stało się nie tylko udanym wykorzystaniem aktualnego trendu, ale także działaniem na rzecz zachowania dziedzictwa regionu.

Wśród kosmetyków marki rozróżnić można trzy serie - basic, baby oraz Ziołowy Ogród.

- **Seria JOZKA** basic przeznaczona jest do codziennego stosowania dla osób w każdym wieku o każdym typie skóry. Znajdziemy tu między innymi mydła, żele pod prysznic, szampony czy np. płyn do płukania jamy ustnej.
- **JOZKA baby**, to wyjątkowa linia najdelikatniejszych produktów dla dzieci, do stosowania już od pierwszych dni życia. Twórczynie marki, kierując się założeniem, że dziecięca skóra wymaga najbezpieczniejszych, wyłącznie łagodnych i najlepiej przebadanych receptur, postarały się o potwierdzenie ich jakości certyfikatem EcoCert (jednym z najbardziej cenionych i rozpoznawalnych w sektorze kosmetyków naturalnych).
- **Seria Ziołowy Ogród** to produkty o najbogatszych w ziołowe wyciągi recepturach, opartych o dawne przekazy zielarskie. Polecane są szczególnie osobom o skórze problematycznej, z oznakami starzenia się, przesuszonej czy podrażnionej.

Wchodzące w skład każdej z serii kosmetyki, przepełnione są rzadkimi składnikami ziołowymi o potwierdzonej laboratoryjnie skuteczności. Jednym z ciekawszych jest sok ze złotego wąsa, zastosowany w mazidle o przyjemnej, satynowej konsystencji i błyskawicznie odżywiającej skórę formule. Złoty wąs to roślina z rodziny komelinowatych o cennych właściwościach leczniczych. Ekstrakt z jej ziela jest surowcem obfitującym we flawonoidy, a więc działającym silnie antyoksydacyjnie, przeciwzapalnie, a także wykazującym właściwości regenerujące naskórek i przyspieszające gojenie. Mazidło ze złotym wąsem jest produktem docenianym przez osoby w każdym wieku, za swoje wszechstronne, szybkie i intensywne działanie.

Kosmetykiem, z którego twórczynie marki JOZKA są szczególnie dumne, jest nagrodzony statuetką Diamenty Beauty 2023 krem pieluszkowy dla dzieci (o jedynym tego typu składzie i wyjątkowej konsystencji), płyn do płukania ust z trawą żubrówką (działający odświeżająco i kojąco podrażnienia) oraz najdelikatniejsze, nawilżające i zmiękczające skórę mydło hipoalergiczne z organicznym ekstraktem z korzenia mydlnicy lekarskiej.

Artykuł dostarczony prze producenta marki JOZKA

JOZKA

KOSMETYKI SKĄPANE W ZIOŁACH

VEGAN

BOGACTWO POLSKICH ZIÓŁ

ECO CERT

PRODUKT Z PODLASIA

I'm green

Biominki

Segreguj z nami Biominkami!

Biominki troszczą się o środowisko i nie lubią, gdy ktoś wyrzuca śmieci tam, gdzie nie wolno. Orzeszek spacerując po lesie uzbierał cały worek śmieci. Czy pomożesz mu je posegregować?

Zadanie:
dopasuj to, co zebrał Orzeszek do pojemników w odpowiednim kolorze i zadbaj razem z Biominkami o czystą Planetę!

KONKURS!!!

Zdjęcie strony konkursowej wraz z rozwiązaniem prosimy przesłać na: **konkurs@gotujwstylueko.pl** do dnia **06.10.2023 r.**
W tytule wiadomości wpisz: **Segreguj z nami Biominkami**
Spośród przesłanych zgłoszeń wylosujemy **8** zwycięzców i nagrodzimy ich zestawami produktów **BIOMINKI** o wartości 150 zł każdy.
Wyniki ogłosimy na naszym Facebooku:
www.facebook.com/gotujwstylueko/oraz w kolejnym wydaniu magazynu.
Pełny regulamin konkursu dostępny jest na: www.gotujwstylueko.pl

Wyniki konkursu z numeru 25 LATO 2023

Lista zwycięzców:
Weronika Janusz - Beata Nn - DM F - Dominika_kopiec
Aneta-tomaczak - asiatotowalczy - AMA Falkowscy - zdzislawa.tomaczak
Gratulujemy i zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach.

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

Ekologiczne

BIAŁKO
Z RYŻU BRĄZOWEGO

DOSKONAŁE DLA:

SPORTOWCÓW I OSÓB AKTYWNYCH

WEGAN I WEGETARIAN

AŻ 80 G BIAŁKA
w 100 gramach

bioGol

ONLYBIO

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

Dołącz do nas!

FSC
www.fsc.org
MIESZANY
Papier z odpowiedzialnych źródeł
FSC® C105009

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

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

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

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:
Katarzyna Malewska
Redaktor naczelny portalu:
Barbara Strużyna
Redakcja:
redakcja@gotujwstylueko.pl
Tel: (+ 48) 227-312-876
ul. Fabryczna 9B, 05-084 Leszno k. Warszawy
Reklama:
reklama@gotujwstylueko.pl
Prenumerata:
prenumerata@gotujwstylueko.pl
Wydawca i dystrybutor:
Bio Planet S.A.; Wilkowa Wieś 7,
05-084 Leszno k. Warszawy; NIP: 586-216-07-38
Łamanie tekstu / skład:
Katarzyna Malewska
Okładka:
fot. Barbara Strużyna / design: Dawid Walkiewicz
Grafika:
Katarzyna Malewska, Dawid Walkiewicz, Zuzanna Wiśniewska, Kacper Szadkowski, Jakub Czajkowski
Druk: DB PRINT Polska Sp. z o.o.
Nakład: 40 000 egzemplarzy
Źródła artykułów oraz przepisy kulinarne autorstwa użytkowników portalu są dostępne na:
gotujwstylueko.pl

NATUR UND MENSCH LEBENSBAUM

100 % BIO

Bez żadnych sztucznych dodatków

Niezwykły, delikatny i słodki aromat wanilii Bourbon idealnie współgra z deserami, począwszy od ciast po crème-brûlée. Delikatne akcenty wanilii pasują również doskonale do ryb oraz delikatnych sałatek. Poznaj niezwykłą różnorodność, jaką oferuje wanilia Bourbon!

Więcej o naszych herbatach, kawach i przyprawach można znaleźć na stronie lebensbaum.bioplanet.pl

EKOLOGICZNA OD 1979 ROKU

DE-ÖKO-001

we care
Working for Sustainability
CERTIFIED COMPANY

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

* algi morskie Lithothamnium calcareum.

Specjalnie dla Ciebie ponownie dostępne smaki:

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

oraz

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

W naszych napojach znajdziesz przepyszne połączenie czerwonych alg z ryżem lub pełnoziarnistymi płatkami. Są idealne jako dodatek do musli czy koktajlu!

Idealne w diecie wegańskiej!

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

Poznaj Producenta:

Tetra Pak SCHÜTZT WAS GUT IST

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

Bio Planet