

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 11 ZIMA 2019 / 2020
NR ISSN: 2543-9731

DOBROSTAN
ZWIERZĄT

CO WEGANIE JEDZĄ
ZIMĄ

JARMUŻ
zielony król
warzyw

WĘGIEL
AKTYWNY

Makijaż
EKO

GROCH
I GROSZEK

Rozmowa z:
Grzegorzem
Łapanowskim

CYTRUSY

Wigilia

ponad
90
przepisów

OPAKOWANIA
DO ŻYWNOSCI



NAPÓJ KOKOSOWY

DZIĘKI NATURALNEJ
ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU
(22%) MOŻESZ CIESZYĆ
SIĘ BOGACTWEM SMAKU
NASZYCH PRODUKTÓW!

80% EKSTRAKTU
MIĄSZU KOKOSA

20% WODY



BEZ GUMY GUAR!



✓ ekologiczny

positive **TERRA SANA** eating

terrasana.com

MENU:

- 4 Akcja Polskiej Izby Żywności Ekologicznej**
10 sposobów na niemarnowanie żywności
 - 5 Opakowanie**
jako wizytówka produktu
 - 12 Dobrostan zwierząt**
wybór czy konieczność
 - 16 Wigilia** + przepisy!
i dania na zimowe wieczory
 - 25 Groch i groszek** + przepisy!
czy to jedno i to samo warzywo?
 - 31 Co weganie jedzą zimą?** + przepisy!
sycące i wartościowe roślinne posiłki
 - 38 Bataty** + przepisy!
słodkie ziemniaki
 - 40 Kasza jaglana** + przepisy!
idealna na zimę
 - 44 Cytrusy** + przepisy!
kolorowe i zdrowe
 - 51 Granat** + przepisy!
nauczmy Cię rozbrajać granaty
 - 53 Jarmuż** + przepisy!
zielony król warzyw
 - 58 Baobab** + przepisy!
owoc sproszkowany
 - 60 Ekologia jest przyszłością** + przepisy!
wywiad z Grzegorzem Łapanowskim
 - 64 Przyprawy** + przepisy!
czyli związki kulinarne
 - 68 Newsy i aktualności**
działo się!
 - 72 Walentynki** + przepisy!
w kuchni od serca
 - 74 Zadbaj o twarz**
czyli makijaż bez konsekwencji
 - 78 Węgiel aktywny** + przepisy!
cenny jak diament
 - 80 Konkurs!**
w kąciaku dla dzieci
- Z WIZYTĄ U:
- 8 BIO PLANÈTE** + przepisy!
 - 14 PRIMAVERA**
 - 62 YOGI TEA**
 - 66 TŁOZCZNI MAURER**
 - 70 BELVAS**
 - 76 PUROBIO**
- OKIEM EKSPERTA:
- 11 MIĘSO**
 - 23 EKO GARMAŻ**
 - 29 STRĄCZKI KONSERWOWE**
 - 69 CUKRY I INNE SUBSTANCJE SŁODZĄCE**

Redaktor naczelny magazynu: **gotuj w stylu eko.pl**



Dokąd zmierzamy?

Nie sposób nie zauważyć, że silne trendy obejmują nie tylko żywność.

Na rynku pojawia się coraz więcej ekologicznych kosmetyków i środków czystości. To świetna nowina dla wszystkich, którzy mają problem ze znalezieniem idealnego produktu dla siebie, obecnie jest naprawdę w czym wybierać. O ile przy wyborze produktów spożywczych stawiamy na te o krótkim składzie - z ekologicznymi kosmetykami możemy zaszaleć. Kiedy wybuchła kosmetyczna rewolucja przez jakiś czas wielu uważało, że i tu mniej znaczy lepiej. Okazuje się, że mnogość (dobrych) składników na etykiecie doskonale skomponowanych certyfikowanych receptur może działać kompleksowo, a swoimi właściwościami przewyższać chemiczne specyfiki, dające wyłącznie obietnice.

Ważne jest także to, w co opakowane są produkty. Coraz częściej spotykamy się z hasłem zero waste. Przyszłość to opakowania biodegradowalne i biokompostowalne. Niestety dziś głównym problemem jest wysoka cena opakowania, spełniającego wszystkie podstawowe funkcje zapewniające bezpieczeństwo żywności, a zarazem w 100% przyjaznego środowisku.

Od zawsze w stylu eko!

Pismo, które trzymasz jest drukowane na certyfikowanym papierze (FSC) pochodzącym z lasów gospodarowanych zgodnie z najwyższymi standardami ochrony środowiska i poszanowaniem wartości społecznych. Farba do druku powstaje głównie na bazie olejów roślin niemodyfikowanych genetycznie przy wykorzystaniu odnawialnych źródeł energii. Mamy na to certyfikat! Farby te były testowane na materiałach spełniających wymogi takich jednostek jak znane EU ECOLABEL, Nordic Swan czy Blue Angel.

KATARZYNA MALEWSKA

oznaczenia przepisów kulinarnych:



Przepisy kulinarne publikowane na łamach magazynu pochodzą z portalu:

www.gotujwstylueko.pl

Magazyn „Gotuj w stylu eko.pl”
otrzymałeś dzięki Twojemu ulubionemu
Eko sklepowi:

(pieczętka sklepu)



10 sposobów

na niemarnowanie żywności

Ręka w górę kto nigdy nie wyrzucił jedzenia? Marnowanie żywności to wstydlivy sekret wielu z nas. O tym, że problem ten nie jest niestety incydentalny – alarmuje Federacja Polskich Banków Żywności. Wedle jej szacunków Polacy wyrzucają 9 mln ton jedzenia rocznie. Poniżej przedstawiamy Wam 10 wskazówek, które pomogą ograniczyć to zjawisko.

1. PLANUJ ZAKUPY

Nie ma nic gorszego niż działanie pod wpływem impulsu. Na zakupy powinniśmy chodzić z listą rzeczy, których rzeczywiście potrzebujemy, a nie kupować to, co w danej chwili wpadnie nam w sklepie w ręce. Po przyjeździe do domu często okazuje się, że produkty kupione pod wpływem chwili nie zostaną wykorzystane, a w konsekwencji po jakimś czasie wylądują w koszu na śmieci.

2. PLANUJ POSIŁKI

To świetny sposób na to, by kupić i wykorzystać tylko to, czego faktycznie potrzebujemy. Jeśli jednego dnia w naszym menu znajdują się ziemniaki, być może na drugi warto zrobić kluski śląskie lub kopytka. Jest duże prawdopodobieństwo, że nie zjemy wszystkiego, co w danym dniu znalazło się na naszym stole. Dobry plan to podstawa.

3. PILNUJ TERMINÓW WAŻNOŚCI

Wielu z nas ma tendencję stawiania produktów, które przynieśliśmy ze sklepu na brzegu lodówki lub szafki kuchennej. W konsekwencji w pierwszej kolejności jemy to, co kupiliśmy przed chwilą, a z tyłu znajduje się cała masa rzeczy, których termin ważności mija. Trzymajmy się zatem zasady FIFO – First in / First out – czyli dosłownie Pierwsze weszło / Pierwsze wyszło – przekonacie się, że dzięki niej znacznie ograniczycie wyrzucanie produktów, którym skończył się termin przydatności do spożycia.

4. UTRZYMUJ PORZĄDEK W LODÓWCE I SZAFKACH KUCHENNYCH

Bieżące kontrolowanie ich stanu pomoże Ci rozsądnie zaplanować zakupy oraz wychwycić te produkty, którym zbliża się koniec terminu przydatności do spożycia lub powoli tracą świeżość, więc należy je zjeść.

5. ODPOWIEDNIO PRZECHOWUJ ŻYWNOŚĆ

Istnieją proste triki, które pozwolą wydłużyć życie naszego jedzenia. Jakże? Umytą sałatę nakryj zwilżonym ręcznikiem papierowym. Rzodkiewki możesz przechowywać w lodówce w miseczce z wodą. Wędlinę przełóż

z torebki foliowej do próżniowego pojemniczka. Ustaw odpowiednią temperaturę w lodówce. I spójrz jak są w niej oznaczone półki! Producenci lodówek podają wskazówki gdzie należy co kłaść, by dłużej zachować świeżość jedzenia.

6. NAKŁADAJ NA TALERZ MNIEJSZE PORCJE

W razie potrzeby zawsze zdążysz dołożyć sobie jedzenia. Mniejsza porcja – oprócz tego, że ogranicza wyrzucanie niedojedzonych resztek do kosza – pozytywnie wpłynie na naszą figurę.

7. ZAMRAŻAJ, SUSZ, WEKUJ

Jeśli widzisz, że nie jesteś w stanie zjeść wszystkiego, co masz w danej chwili w domu przetwarzaj i przetwarzaj żywność na wszystkie możliwe sposoby. Znakomitą część produktów można po prostu zamrozić. Zioła, grzyby, owoce czy warzywa – ususzyć. Wekowanie to również świetny sposób na to, by smaki lata zagościły na naszym stole zimą, kiedy owoce i warzywa nie smakują tak wspaniale, jak te spożywane w środku sezonu.

8. NIE WYRZUCAJ NIEWIELKICH PORCJI JEDZENIA, KTÓRE CI POZOSTAŁY

Porcję zupy, garść fasolki szparagowej czy jednego kotleta możesz zamrozić. W kryzysowej sytuacji, gdy z lodówki będzie na Ciebie patrzyło tylko światło, posiłek z odgrzanych resztek może uratować życie.

9. ZWRÓĆ UWAGĘ NA OZNAKOWANIE PRODUKTÓW

Jeśli na opakowaniu np. mąki, kaszy czy cukierków znajdziesz napis najlepiej spożyć przed ... oznacza to, że ich zjedzenie po upływie wskazanego terminu nie będzie szkodliwe dla naszego zdrowia.

10. PODZIEL SIĘ POSIŁKIEM

Nic tak nie cieszy innych niż darmowy posiłek, którego nie trzeba samemu przygotowywać. Po imiennach zostało Wam za dużo sałatki czy ciasta, których nie da się zamrozić czy przerobić? Zapewniamy, że Wasi znajomi będą niezwykle radzi z niespodziewanego poczęstunku.

Więcej informacji znajdziesz na stronie
Polskiej Izby Żywności Ekologicznej:
www.jemyeko.com

Opakowanie jako wizytówka produktu

Termin „opakowanie”, mający swój źródłosłów w języku łacińskim (paceus), wszedł do naszego języka relatywnie niedawno, na przełomie XIX i XX wieku. Ze współczesnych słowników języka polskiego wynika, że termin ten ma dwa znaczenia. Pierwsze, czynnościowe oznacza, że „coś się opakowuje”, drugie przedmiotowe, wzbudzające większe zainteresowanie konsumentów, to „czym się coś opakowuje”.

Opakowanie jest nierozłącznie związane z zapakowanym produktem, ma znaczący wpływ na zachowanie jego właściwości. Współczesne opakowania stają się integralną częścią kupowanego produktu. Jednocześnie pełnią kilka funkcji, użytkową, marketingową, ochronną. Znacznie ułatwiają transport, zwiększają wartość produktu, dostarczają także niezbędnych informacji o produkcie. Wszystkie materiały i wyroby przeznaczone do kontaktu z żywnością muszą być produkowane zgodnie z zasadami dobrej praktyki produkcyjnej.

CO TO ZNACZY?

Opakowania nie mogą stanowić zagrożenia dla zdrowia człowieka, nie mogą wydzielać szkodliwych związków do żywności, powodować nieakceptowalnych zmian w składzie żywności, pogorszenia cech organoleptycznych. Najważniejsze jest, aby były wystarczająco obojętne i nie uwalniały do kontaktującej się z nimi żywności substancji chemicznych w ilościach mogących wpływać negatywnie na zdrowie człowieka.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI I MIGRACJA GLOBALNA

To zawite i skomplikowane terminy, ale niezbędne do wyjaśnienia z punktu widzenia bezpieczeństwa opakowań. W najprostszym skrócie deklaracja to pisemne oświadczenie sporządzone przez producenta, że wyrób spełnia wymagania prawne. Migracja globalna z kolei to badanie, wykonywane dla potwierdzenia, że żadne substancje nie przenikną z opakowania do żywności. Takie badania wykonywane są przez akredytowane laboratoria.

RODZAJE OPAKOWAŃ

Wyróżniamy wiele rodzajów opakowań: folia, papier, tektura, silikon, guma, metale, materiały wielowarstwowe, szkło. Rodzaj zastosowanego opakowania ma ogromny wpływ na bezpieczeństwo zdrowotne i jakość produktu. Od czego zależy dobór opakowania? Od rodzaju żywności, czasu i temp. obróbki, czasu przechowywania danej żywności. Podstawową zasadą doboru opakowania jest znajomość właściwości, jakim ulega dany produkt. Właściwości produktu nie są stałe, ulegają zmianom z upływem czasu i działania warunków środowiska. Zmianom podlega tworzywo opakowaniowe i produkt, więc materiał powinien być tak dobrany, aby nie reagował z produktem oraz dodatkowo maksymalnie izolował gotowy wyrób od otoczenia.

SZKŁO

Jako ciekawostkę warto podać, że szkło jest jedynym obojętnym opakowaniem. **Nie przepuszcza z otoczenia żadnych**

substancji, nie wchodzi w reakcję z wyrobem, jest odporne na wysokie temperatury Jedyną wadą szkła jest jego ciężar oraz kruchość.

OPAKOWANIA BEZPOŚREDNIE I POŚREDNIE

W zależności od tego czy opakowanie dotyka bądź nie dotyka produktu, dzielimy je na pośrednie i bezpośrednie. Jak same nazwy wskazują, opakowania bezpośrednie to takie, które mają bezpośredni kontakt z produktem, należą do nich torebki papierowe, foliowe, słoiki, puszki. Opakowania pośrednie to opakowania zbiorcze, służą do ochrony towarów już opakowanych przed uszkodzeniami mechanicznymi, wpływami atmosferycznymi. Odgrywają ważną rolę w czasie transportu i przechowywania, należą do nich kartony zbiorcze, skrzynie, klatki.

OPAKOWANIE AKTYWNE I INTELIGENTNE

Opakowania z tej grupy zmieniają oraz monitorują warunki panujące wewnątrz opakowania. Ich zadaniem może być również przedłużenie okresu trwałości. Zawierają składniki, które uwalniają substancje do opakowanej żywności, bądź je pochłaniają /absorbują.

Aktywne – kontrolują warunki wewnątrz opakowania i na nie reagują, np. emitują substancje o korzystnym wpływie lub absorbują te, które źle oddziałują na produkt. Przykładem takich opakowań są np. tacki z owocami zawierające saszetki pochłaniające etylen, który przyspiesza dojrzewanie owoców, lub opakowania świeżo palonej kawy, pochłaniające dwutlenek węgla, wydzielający się podczas przechowywania kawy i powodujący puchnięcie opakowań.

Inteligentne – monitorują warunki wewnątrz i informują o tym konsumenta, najczęściej za pomocą barwnych wskaźników. Mogą być czułe na zmiany temperatury lub sygnalizować nieszczelność. Przykładem może być puszka z napojem, gdzie temperatura produktu sygnalizowana jest zmianą barwy części opakowania.

Opakowania aktywne i inteligentne nie mogą powodować zmiany składu ani cech organoleptycznych żywności.

BEZPIECZEŃSTWO OPAKOWAŃ

Wszystkie opakowania pośrednie, bezpośrednie, aktywne, nieaktywne muszą być bezpieczne dla konsumenta. Opakowania wyprodukowane z nieodpowiednich surowców i w niewłaściwy sposób, niezgodnie z obowiązującymi przepisami mogą być same w sobie zagrożeniem dla żywności. Wszelkie materiały i wyroby przeznaczone do kontaktu z żywnością muszą być wystarczająco obojętne dla danej żywności. Jedną z ważniejszych kwestii dla konsumentów jest migracja z opakowań związku o nazwie bisfenol A.

BISFENOL A

To organiczny związek stosowany do produkcji tworzyw sztucznych i opakowań do żywności. W małych ilościach może migrować z opakowań do żywności i napojów. Jest bardzo kontrolowanym związkiem, może wpływać negatywnie na organizm, szczególnie narażone są niemowlęta i małe dzieci, ponieważ ich organizmy nie potrafią skutecznie unieczynnić i wydalają toksyn. Obecnie limit migracji specyficznej dla tego związku wynosi 0,05 mg/kg i nie wolno stosować go w produkcji kubków i butelek dla niemowląt i małych dzieci. Najpowszechniej występuje w produktach z plastiku wykonanych z poliwęglanów. Aby wyeliminować bisfenol A, wybierajmy opakowania, które zostały wyprodukowane bez jego użycia „BPA free”, nie podgrzewajmy plastikowych opakowań, nie używajmy zarysowanych, uszkodzonych opakowań plastikowych.

OPAKOWANIA BIODEGRADOWALNE

Trendy związane z ochroną środowiska są coraz częściej obserwowane w przypadku opakowań do kontaktu z żywnością. Konsumenci poszukują materiałów alternatywnych, szczególnie pochodzących z surowców odnawialnych, produkowanych m.in. z kukurydzy, ziemniaków, drewna, bambusa. Co warto wiedzieć o opakowaniach biodegradowalnych? To są takie materiały, które po użyciu rozkładają się w sposób naturalny, mikroorganizmy obecne w środowisku przerabiają materię na związki naturalne: wodę, dwutlenek węgla i kompost, bez konieczności stosowania dodatków. Aby jednak taki rozkład nastąpił potrzebne są odpowiednie warunki, m.in. temperatura. Tzn., że opakowania biodegradowalne nie rozłożą się same w sobie w domowym śmietniku, co nie oznacza, że są złe dla środowiska. Z uwagi na naturalne materiały wykorzystane do ich produkcji, są to nadal opakowania biodegradowalne.

WOJNA Z PLASTIKIEM

Opakowania są objęte podobnymi wymaganiami prawnymi jak wyroby przeznaczone do kontaktu z żywnością, dlatego w niniejszym opracowaniu nie może zabraknąć informacji o „wojnie” wypowiedzianej plastikowi przez Unię Europejską.

W marcu Parlament Europejski zatwierdził tzw. dyrektywę plastikową. Zawiera ona wytyczne dot. gospodarowania i wytwarzania materiałów wykonanych z tworzyw sztucznych. Niektóre jej zapisy zaczną obowiązywać już za dwa lata. Od 2021 r. dyrektywa wprowadza zakaz obrotu 10 produktami plastikowymi jednorazowego użytku, które mają zamienniki bezpieczne dla środowiska, tj. m.in. talerzyki i sztuczce, patyczki kosmetyczne, kijki do balonów, słomki, mieszadełka do napojów.

Produkty te będą musiały zostać zastąpione przez alternatywne produkty biodegradowalne np. papierowe słomki, patyczki higieniczne z bambusa, naczynia z trzciny cukrowej. Zmiany mają zmniejszyć wpływ niektórych produktów z tworzyw sztucznych na środowisko. Co jeszcze wprowadza nowa dyrektywa? Od 2025 roku wszelkie nakrętki i wieczka plastikowe można będzie wprowadzić na rynek pod warunkiem, że zostaną one przymocowane na stałe do butelek i innych wyrobów. Wszystkie butelki plastikowe będą musiały być wykonane w minimum 25% z materiału recyklingowego, a od 2030 r. w 30%. Dyrektywa zmienia także oznakowanie produktów. Producenci niektórych wyrobów zostaną zobowiązani do umieszczenia na etykietach informacji o unieszkodliwianiu produktów stanowiących odpady oraz o negatywnych skutkach zaśmiecania środowiska.

Opakowanie żywności należy do najistotniejszych czynników wpływających na bezpieczeństwo oraz jakość żywności. Musi być bezpieczne dla żywności, bo tylko wtedy żywność będzie bezpieczna dla konsumentów.

Konsumenci czasami pytają o obecność związku bisfenol A w opakowaniach produktów **Bio Planet**. Odpowiadamy, że **torebki PP, w które konfekcjonujemy produkty nie zawierają bisfenolu A**. Dodatkowo firma Bio Planet rozważa paczkowanie części produktów w opakowania biokompostowalne.

Sylvia Kaczmarek - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet

Oznakowanie w wielkim skrócie

Co oznaczają cyfry umieszczone na opakowaniach w trójkącie ze strzałek?

Nr	Nazwa materiału	Skrót	Zastosowanie
1	politereftalan etylenu	PET	bardzo często wykorzystywany, głównie do produkcji plastikowych butelek na napoje oraz naczyń jednorazowego użytku; nie nadają się do ponownego wykorzystywania i nie wolno ich wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych
2	polietylen wysokiej gęstości	HDPE	używany jest m.in. do produkcji pojemników i folii do pakowania żywności, uważany za jeden z dwóch najbezpieczniejszych tworzyw, wykonane z niego opakowania można powtórnie użytkować
3	polichlorek winylu	PVC	bardzo często wykorzystywany do produkcji m.in. folii do pakowania żywności, nie powinno się go powtórnie wykorzystywać
4	polietylen niskiej gęstości	LDPE	używany głównie w branży spożywczej i przemyśle farmaceutycznym; służy do produkcji wielu rodzajów opakowań do żywności; można go ponownie użytkować
5	polipropylen	PP	często używany do produkcji opakowań do żywności; razem z HDPE (symbol 2) uznawany jest za jeden z najbezpieczniejszych dla naszego zdrowia plastików; w torebki z polipropylenu pakowane są produkty konfekcjonowane przez Bio Planet
6	polistyren	PS	najbardziej rozpoznawalny jako styropian, wykorzystywany np. przy produkcji przykrywek do jednorazowych kubków na kawę



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

PIERWSZE KROPLE Z NOWYCH ZBIORÓW

Nasza czysta gatunkowo i niefiltrowana oliwa Fraîcheur 2019 nadaje się szczególnie do uszlachetniania sałatek, warzyw, smażonego mięsa, grillowanej ryby oraz sera koziego i owczego.



- Czysta gatunkowo i niefiltrowana
- Tradycyjna oliwa z oliwek z Andaluzji
- Limitowany, sezonowy produkt idealny na prezent

Oliwa z oliwek z Hiszpanii
Fraîcheur 2019



www.bioplanete.com/pl

Dystrybutor:

Bio
Planet
www.bioplanet.pl



Niezwykła Oliwa z oliwek

Poznaj naszą tradycyjną oliwę wysokiej jakości Fraîcheur 2019

W celu uzyskania tego rarytasu szczególnie aromatyczne jeszcze zielone oliwki Arbequina są ostrożnie zbierane ręcznie i tego samego dnia delikatnie wyciskane. Następnie oliwa jest wlewana do butelek bez uprzedniego filtrowania. Nasza oliwa Fraîcheur 2019 jest czysta gatunkowo i niefiltrowana.

BIO PLANÈTE Fraîcheur 2019 to pierwsza oliwa z oliwek z nowych zbiorów. Jest wyciskana tradycyjnie z dorodnych, jednak wyłącznie jeszcze zielonych oliwek. Produkcja świeżej i wyrazistej oliwy o charakterystycznym zapachu skoszonej trawy i intensywnych, owocowo-zielonych nutach smakowych wymaga dużego doświadczenia i wyczucia. Dlatego ponownie zdecydowaliśmy się na hiszpańską firmę rodzinną „El vicario”. Od ponad 10 lat ufamy doświadczeniu tego zakładu mieszczącego się u podnóża Sierra de los Filabres na południu Andaluzji. Ta tradycyjna manufaktura wytwarza wysokojakościowe oliwy z oliwek w czwartym pokoleniu. **Oliwa jest dostępna bezpośrednio po zbiorach, od grudnia każdego roku.**

Rozkoszuj się świeżym, owocowo-zielonym smakiem oliwy Fraîcheur 2019, dodając ją do sałatek, warzyw, smażonego mięsa, grillowanej ryby oraz sera koziego i owczego. Inne oryginalne przepisy można znaleźć na stronie: www.bioplanete.com.

TYMCZASEM ... OLIVA Z OLIVEK Z EKSTRAKTEM Z TRUFLI ZDOBYŁA ZŁOTY MEDAL!

Białe trufle są cennym rarytasem, który cieszy się dużym uznaniem zarówno w wykwinnych restauracjach, jak i w delikatesach. Bio oliwa z oliwek o intensywnym smaku trufli, pozbawiona sztucznych aromatów skutecznie podbiła serca Konsumentów oraz Jury i zdobyła najwyższą nagrodę w konkursie o Złoty Medal na październikowych Targach Natura Food & BeECO.



Adam Stacina, przedstawiciel BIO PLANÈTE odbiera złoty medal.





SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

kasza bulgur – 125 g
dynia hokkaido – 200 g
olej do pieczenia i smażenia bio planète – 1 łyżka
suszone pomidory – 100 g
ogórek – 100 g
młoda cebula dymka – 3 szt.
pietruszka nać – 5 gałązek
świeża kolendra – kilka gałązek
sól, świeżo mielony pieprz – do smaku
curry (opcjonalnie) – trochę
oliwa z oliwek extra virgin fraîcheur - bio planète – 4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę bulgur ugotuj zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu i pozostaw do ostygnięcia. Pokrój dynię w drobną kostkę i podsmaż na patelni z olejem do smażenia. Suszone pomidory pokrój w paski, ogórki w małe kostki, a dymkę w krążki. Pokrój pietruszkę i kolendrę w cienkie paski. Dodaj wszystkie składniki do kaszy bulgur. Dopraw solą i pieprzem oraz oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia Fraîcheur i ewentualnie curry.

BIO PLANÈTE



polecamy !

**OLIWA Z OLIVEK
DO SMAŻENIA BIO
- BIO PLANÈTE**



PRZEKĄSKA PAN TOMATE CON JAMON



10 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

chleb wiejski (pszenny lub żytni) duże, nie za grube kromki – 6 szt.
pomidory świeże, dojrzałe i duże – 3 szt.
czosnek – 3 ząbki
oliwa z oliwek extra virgin fraîcheur - bio planète – 6 łyżek
cienkie plastry długo dojrzewającej szynki – 6 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Podpiecz kromki w opiekaczu lub np. na suchej patelni.

KROK 2: Obierz czosnek, zgnieć i rozsmaruj na pieczywie. Przekrój pomidory na połówki, przyciśnij mocno do kromek, aby wypuściły sok na pieczywo.

KROK 3: Ułóż kromki z pomidorami na dużym talerzu, skrop oliwą, przykryj plasterkami szynki, podawaj od razu.

BIO PLANÈTE



polecamy !

**OLIWA Z OLIVEK
EXTRA VIRGIN FRAÎCHEUR
- BIO PLANÈTE**



BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984



PARFAIT (MROŻONY KREM) Z OLIWĄ Z OLIVEK FRAÎCHEUR



15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

śmietanka do ubijania – 0,5 l
cukier – 140 g
wanilia – 1 laska
żółtko – 4 szt.
oliwa z oliwek extra virgin fraîcheur - bio planète – 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ubij śmietanę i włóż do lodówki.

KROK 2: Przekrój strąki wanilii, zeszkrob nasiona i wymieszaj je z cukrem, żółtkami jaj i ekologiczną oliwą z oliwek bio planète fraîcheur.

KROK 3: Przygotuj kąpiel wodną i delikatnie podgrzewając jajeczną masę ubijaj, tak aby zgęstniała (uwaga, aby żółtko się nie ścięło), gotowa masa powinna oblepiać łyżkę.

KROK 4: Wymieszaj masę jajeczno-cukrową z bitą śmietaną i napełnij foremkę do ciasta, przykryj folią i włóż do zamrażalnika na co najmniej 12 godzin.

KROK 5: Przed podaniem na krótko zanurz zewnętrzną powierzchnię formy do ciasta w gorącej wodzie, a następnie wyjmij parfait. Pokrój w plasterki i udekoruj owocami, podaj natychmiast.

BIO PLANÈTE

SZYNKA
Z ROZMARYNEM EKO



POŁĘDWICA
Z ROZMARYNEM EKO

Nowość!



PL-EKO-09
Rolnictwo UE

ekologiczne

CERTYFIKOWANE

www.wasag.pl

Świeże mięso i wędliny

Sklep ekologiczny ze stoiskiem wędliniarskim dla mięsożerców jest prawdziwą świątynią smaku. To właśnie w takim miejscu można się cofnąć w czasie i przypomnieć sobie smaki dzieciństwa.

Obecnie na rynku konwencjonalnym bardzo ciężko znaleźć dobrą jakościowo wędlinę, bez różnych polepszaczy i wypełniaczy. Przemysłowa produkcja nie tylko ciągle zmniejsza zawartość mięsa w mięsie, za nic ma także dobrostan zwierząt w hodowlach, które często przypominają obozy śmierci. Niepokojące są też różne afery dotyczące branży mięsnej, które wybuchają jedna po drugiej.

Zdania odnośnie spożywania produktów mięsnych są podzielone, a temat niezwykle kontrowersyjny. Prawda jest taka, że niektórzy nie wyobrażają sobie życia bez niego, a wiele osób spożywa więcej, niż jest to zalecane. Mięso zaraz za tłuszczem znajduje się na samym szczycie piramidy żywienia, oznacza to, że powinniśmy spożywać go niewiele. Niezbędne w diecie białko, którego mięso jest doskonałym źródłem, możemy także dostarczać spożywając jaja, nabiał oraz nasiona roślin strączkowych.

Sięgając po mięso, kierujmy się zasadą „mniej, ale lepiej” i wybierajmy wyłącznie certyfikowane, ekologiczne. To jest ta grupa produktów, gdzie różnice pomiędzy konwencją a ekologią są najbardziej zauważalne: nie tylko etycznie, nie tylko w całym procesie produkcji, ale także podczas obróbki w domowej kuchni i smaku.

Najlepsze mięso jest z Polski

WASAĞ

W pierwszej trójce najpopularniejszych produktów mięsnych, aż dwa miejsca zajmują ekologiczne parówki - drobiowe oraz wieprzowe polskiej marki Wasąg (województwo lubelskie). Firma specjalizująca się w wołowinie, wieprzowinie i drobiu w swojej imponującej ofercie ma szeroki wybór wędlin (kiełbasy, szynki, kabanosy), pasztetów i mięsa surowego.

LIMEKO - DRÓB

Kupując mięso drobiowe zapewne sięgniesz po któryś z produktów Limeko (firma pochodząca z Podkarpacia), tu hitami są filety z kurczaka i indyka. Limeko oferuje drobiowe wędliny, świeże mięso i podroby. Ciekawą opcją jest mięso mrożone, zwłaszcza dla tych, którzy nie lubią lub nie mogą robić zakupów zbyt często.

GAPA - KURCZAKI RASY WOLNOROSNĄCEJ

Jeśli mieszkasz w północno-zachodniej części naszego kraju i cenisz sobie producentów z regionu zapewne ucieszą Cię produkty ekologicznego gospodarstwa Gapa, które znajduje się w otulinie Kaszubskiego Parku Krajobrazowego. Gapa oferuje mięso i wątróbki z kurczaka rasy wolnorosnącej, wędliny, a nawet gotowe pulpety drobiowe w sosie pomidorowym.

PRIMAVERA - WŁOSKIE SMAKI

Chociaż na mięsnym stole królują polskie marki mówią o wędlinach nie można przeoczyć włoskiej Primavera, każdy, kto chociaż raz spróbował ich dojrzewających wędlin czy pysznego salami doskonale rozumie, o co nam chodzi. Primavera to obowiązkowa pozycja w każdej kuchni włoskiej, a także u każdego mięsnego smakosza.

Polecamy!



PARÓWKI DROBIOWE BIO - WASAĞ



POŁOWICA Z ROZTOCZAŃSKIEJ WĘDZARNI BIO - WASAĞ



FILET Z PIERSI KURCZAKA MROŻONY BIO - LIMEKO



SALAMI MILANO PLASTRY
BEZGLUTENOWE BIO - PRIMAVERA



SZYNKA PROSCIUTTO CRUDO
BEZGLUTENOWA BIO - PRIMAVERA

Dobrostan zwierząt wybór czy konieczność?

Zapewnienie dobrostanu zwierząt to gwarancja wysokiej jakości produktów zwierzęcych. Często słyszymy, że jesteśmy tym, co jemy. Śmieszne, przesadzone czy prawdziwe?

W czasach kiedy jesteśmy coraz bardziej świadomymi konsumentami, musimy zdawać sobie sprawę, że sposób odżywiania ma kluczowe znaczenie dla naszego życia i zdrowia. Każda komórka organizmu człowieka powstaje ze składników odżywczych dostarczanych wraz z dietą, a dla większości z nas jednym ze stałych składników diety jest mięso i produkty zwierzęce lub odzwierzęce.

Co to jest dobrostan zwierząt?

To stan zdrowia fizycznego i psychicznego zwierząt osiągnany w optymalnych warunkach środowiska hodowlanego. Taki system chowu zaspokaja podstawowe potrzeby zwierząt, przede wszystkim w zakresie żywienia, dostępu do wody, zapewnienia towarzystwa innych zwierząt i przestrzeni życiowej oraz leczenia. Jest kilka innych definicji tego słowa, ale najprościej ujmując, dobrostanem jest to, co zwierzę czuje i jak reaguje. Najbardziej istotnym czynnikiem w kształtowaniu dobrostanu zwierząt jest oczywiście człowiek, którego obowiązkiem jest ochrona i opieka nad zwierzętami.

Dobrostan zwierząt - różnice w chowie

- Czy przemysłowa produkcja żywności gwarantuje bezpieczeństwo tych produktów? Skandale związane z branżą mięsną, takie jak BSE czy niewłaściwie substancje znajdujące się w mięsie, zachwiały bezpieczeństwem żywieniowym i dały podstawy do obaw.
- Czy istnieje alternatywa?
- Czy będzie nią żywność wytwarzana ekologicznie?

Od sposobu chowu zwierząt i traktowania ich w gospodarstwach zależy jakość i bezpieczeństwo produktów zwierzęcych. Może na pierwszy rzut oka ciężko odróżnić jajko ekologiczne od nieekologicznego, ale warunki życia kur niosek różnią się od siebie diametralnie. Warto więc poznać różnice między gospodarstwem ekologicznym a konwencjonalnym.

Rolnictwo ekologiczne z góry narzuca zasady dotyczące traktowania zwierząt. Rolnicy ekologiczni dbają o zapewnienie dobrostanu zwierząt, co nie zawsze jest przestrzegane przez rolników konwencjonalnych. W jaki sposób rolnik ekologiczny dba o dobrostan zwierząt?

WYBÓR ZWIERZĄT

W ekologicznej produkcji, zamiast ras wysokowydajnych, hodowcy stawiają na rodzime rasy, najlepiej dostosowane do miejscowych warunków środowiskowych. **Zapewnienie zwierzętom dobrych warunków chowu** to sposób rolników na uzyskanie zadowalającego poziomu produkcji, a także na zapobieganie chorobom, **zamiast profilaktycznego podawania leków.** W ekologii utrzymywane są takie gatunki zwierząt jak kozy czy owce, które w konwencji są dawno zapomniane ze względu na swoją mniejszą wydajność. Często taki chów ekologicznych zwierząt wynika z miłości do samych zwierząt. **W rolnictwie konwencjonalnym natomiast podstawowym kryterium do podejmowania decyzji, dotyczących wyboru gatunków i ras, jest maksymalizacja zysku.**

UTRZYMANIE ZWIERZĄT

W rolnictwie ekologicznym zwierzęta są utrzymywane w taki sposób, aby mogły żyć i rozwijać się w możliwie najlepszych warunkach dostosowanych do ich potrzeb.

Każde zwierzę musi mieć zapewnioną taką powierzchnię, by mogło swobodnie wstać, położyć się, oczyścić, obrócić. Niedopuszczalne jest trzymanie zwierząt w wilgotnych, zagrzewanych, zimnych, ciemnych i źle wentylowanych budynkach. Każde zwierzę powinno mieć odpowiedniej wielkości stanowisko z naturalną ściółką, stały dostęp do wody i paszy oraz wystarczającą ilość światła. **Latem obowiązkowy jest wychów pastwiskowy, a zimą dostęp do wybiegów i możliwość ruchu na świeżym powietrzu.** Nie zezwala się na stałe utrzymywanie zwierząt gospodarskich w pomieszczeniach zamkniętych, pętania i wiązania na długie godziny.

W chowie ekologicznym krowy wypasane są na pastwiskach o dużej różnorodności biologicznej roślin, same decydują co im smakuje i co zjedzą w danym momencie. Ten komfort życia przekłada się również na wyższą jakość oddawanego mleka. W rolnictwie konwencjonalnym krowy mleczne znają tylko kilka swoich metrów kwadratowych, zdarza się, że nie wychodzą z obory przez całe swoje życie. **Rolnicy konwencjonalni trzymają zwierzęta w zamknięciu ze względów finansowych, każdy przemarsz takiego zwierzęcia wpływa na jego mniejszy przyrost lub wydajność mleczną, ponieważ energię z pożywienia nie zamienia na tkankę tłuszczową lub mleko, tylko na energię wykorzystaną do ruchu.**

Kurczaki w systemie ekologicznym nie mogą być trzymane w ciasnych klatkach, mają do dyspozycji większe powierzchnie, niż kurczęta chowane w warunkach intensywnych. Muszą mieć zapewnione wybiegi, grzędy, gniazda, naturalną ściółkę oraz stały dostęp do świeżej wody pitnej i pasz. Kurnik musi posiadać otwory wyjściowe na wybieg dostosowane do wielkości ptaków.

Natomiast **intensywny, konwencjonalny chów często wiąże się z przepełnieniem, okaleczaniem, nienaturalnym grupowaniem zwierząt, brakiem wolnej przestrzeni** i dietą ukierunkowaną na jak największy i najszybszy przyrost masy lub ilość znoszonych jaj, a co za tym idzie **cierpieniem zwierząt.** Warunki chowu w konwencji nie mają nic wspólnego z blógo żyjącymi zwierzętami przedstawianymi na obrazkach w reklamach, w rzeczywistości tradycyjne produkty zwierzęce i odzwierzęce są wynikiem dużego cierpienia tych zwierząt.

ŻYWIENIE

Rolnicy w gospodarstwach ekologicznych bardzo dbają o to, aby zwierzęta spożywały wysokiej jakości paszę ekologiczną. Do pasz nie wolno dodawać żadnej chemii, lekarstw, zakazane jest również stosowanie organizmów genetycznie zmodyfikowanych (GMO), a dodatki paszowe są bardzo ograniczone. Pasze dla kurczaków nie zawierają stymulatorów wzrostu, antybiotyków, hormonów i innych farmaceutyków. Rolnicy sami starają się produkować całą potrzebną paszę, wykorzystując uprawiane rośliny pastewne lub pozyskują ją z innych gospodarstw ekologicznych. Jeżeli jej ilość nie jest wystarczająca, stosują dostępną na rynku paszę ekologiczną z certyfikatem.

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Rolnicy eko stosują ekstrakty roślinne, esencje, preparaty homeopatyczne oraz mikroelementy. Jedynie w razie zagrożenia życia można podać zwierzęciu leki konwencjonalne lub antybiotyki, ale tylko pod okiem lekarza weterynarii, który zna zasady ekologicznego chowu zwierząt. Zakazane jest profilaktyczne podawanie leków.

Zabiegi higieniczne takie jak usuwanie rogów, obcinanie ogonów, zębów i dziobów również są ograniczone do minimum a właściwie do kosmetyki związanej z komfortem życia zwierząt. Zabiegi lekarsko-weterynaryjne mogą być wykonywane wyłącznie przez osoby posiadające kwalifikacje, z zachowaniem koniecznej ostrożności, w sposób zapewniający ograniczenie cierpienia i stresu zwierzęcia.

Jakość eko produktów

Bez wątpliwości dobrostan zwierząt wpływa na jakość produktów pochodzenia zwierzęcego. Czy człowiek, który źle się odżywia i żyje w zamknięciu, może być zdrowy? To samo dotyczy zwierząt. Nieprawidłowo żywione i niewypuszczone na wybiegi są zestresowane i agresywne, a co za tym idzie - często chorują i są leczone. Trudno sobie wyobrazić, że później takie produkty mogą służyć naszemu zdrowiu.

- **Produkty z rolnictwa ekologicznego zawierają znacznie więcej wartości odżywczych niż produkty konwencjonalne.**
- **Mleko produkowane przez krowy w systemie ekologicznym w porównaniu z mlekiem od krow z chowu konwencjonalnego zawiera więcej suchej masy, tłuszczu, wapnia i witaminy C, ma także więcej α -tokoferolu i β -karotenu oraz wyższy poziom kwasu linolenowego.**
- **Mięso od zwierząt z chowu ekologicznego (wołowina, cielęcina, drób) zawiera znacznie więcej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.**

Przyszłość jest w naszych rękach

Albert Einstein powiedział, że po wyginięciu pszczoł ludzom pozostaną jeszcze 3-4 lata egzystencji. Niestety nie był to koszmarny żart, tylko wynik obserwacji i przemyśleń. Uprawy ekologiczne stwarzają dogodne warunki środowiskowe dla zwierząt i roślin, poszerzając różnorodność na łąkach i polach. Nie stanowią negatywnego wpływu na rozwój i życie owadów i zwierząt. Uprawy ekologiczne wpływają nie tylko na dobrostan zwierząt tam żyjących, ale wspierają również tereny okoliczne. Nie ma ścieków biologicznie szkodliwych, które zatrują wody gruntowe, jeziora, strumienie i rzeki oraz powietrze i glebę. Nie eliminują pożytecznych owadów i drobnych zwierząt, które giną na obszarach silnie opryskiwanych.

- Czy kupując jedzenie zastanawiamy się nad dobrostanem zwierząt?
- Czy przejmujemy się tym, jak traktowane są zwierzęta w gospodarstwach?

Pamiętajmy, że nasz wybór podczas zakupów decyduje o wyglądzie rolnictwa dziś i w przyszłości. Jesteśmy tym, co jemy. Wspierajmy ekologiczną żywność produkowaną z troską o nasze zdrowie i z zachowaniem wysokich norm produkcji.

Dla siebie, dla zwierząt i dla naszej planety.



PODAJ DALEJ!

CHÓW EKOLOGICZNY vs. KONWENCJONALNY

podstawowe różnice mające wpływ na dobrostan zwierząt

Chów ekologiczny	Chów konwencjonalny
Dobrostan zwierząt	Maksymalizacja zysków
Warunki maksymalnie zbliżone do naturalnych: stały dostęp do wody, wychów pastwiskowy, możliwość grzebania w ziemi, wysokiej jakości pasze ekologiczne bez GMO	Często zwierzęta w ogóle nie wychodzą z pomieszczeń gospodarczych, nie mają możliwości wyboru pokarmu. Często pasza jest oparta o produkty genetycznie modyfikowane (GMO)
Hodowla ekstensywna	Hodowla intensywna, profilaktyczne podawanie leków
Drób: większa przestrzeń życiowa z możliwością wyjścia na zewnątrz, swobodne poruszanie się, wykonywanie wszystkich naturalnych pozycji, np. machanie skrzydłami.	Drób: ciasne, przepełnione klatki, cierpienie i brak możliwości ruchu, brak wolnej przestrzeni, dieta ukierunkowana na maksymalny przyrost masy lub wydajność, okaleczanie zwierząt
Kurniki: normy od 10 do 21 kg żywej wagi na m ²	Kurniki: 39-42 kg żywej wagi na m ²
Bydło: rasy rodzime, możliwość wolnego wybiegu, zakaz wiązania na długie godziny	Bydło: rasy wysokowydajne, pozbawione ruchu celem zmaksymalizowania przyrostu lub wydajności
Budynki inwentarskie: naturalna wentylacja grawitacyjna, światło naturalne, specjalne wymogi dot. stosunku okien do podłogi (1 m ² powierzchni oszklonej na 18/20 m ² podłogi), wilgotność maksymalnie 85%	Brak konkretnych wymagań
Trzoda chlewna: od 0,8 m ² /szt. (dla tuczników o masie 30-50 kg) do 1,3 m ² /szt. (dla tuczników do 110 kg)	Trzoda chlewna: 0,4 m ² /szt. (dla tuczników o masie 30-50 kg) do 0,65 m ² /szt. (dla tuczników do 110 kg)

Sylvia Kaczmarek - Dyrektor Departamentu Jakości Bio Planet

Primavera

Po zakończeniu II Wojny Światowej w krajach w niej uczestniczących życie powoli wracało do normy, a od drugiej połowy XX wieku rozpoczął się znaczny wzrost zapotrzebowania na mięso, który determinował wzrost liczby zwierząt hodowlanych. Tak narodził się trend intensywnej hodowli, racjonalizacja systemu produkcji mięsa, która gwarantowała większe ilości produktu przy niższych kosztach.

PRZEMYSŁ MIĘSNY NA OGROMNĄ SKALĘ

Obecnie ponad połowa mięsa produkowanego na świecie pochodzi z intensywnej przemysłowej hodowli, która jest uważana za jedną z najbardziej podstawowych przyczyn zanieczyszczenia wody, eksploatacji terenów, na których się odbywa i emisji gazów cieplarnianych. Globalnie obszary wykorzystywane w gospodarstwach zajmują około siedemdziesiąt pięć procent gruntów do celów rolniczych, nie tylko do hodowli bydła, ale przede wszystkim do uprawy pasz, którymi karmione są zwierzęta.

INTENSYWNA HODOWLA NISZCZY ŚRODOWISKO

Głównym problemem dla środowiska jest jednak stosowanie w nadmiernych dawkach nawozów syntetycznych, pestycydów i obornika pochodzących z gospodarstw przemysłowych (zawierających pozostałości weterynaryjnych produktów medycznych) na polach przeznaczonych do uprawy roślin. W tych uprawach pestycydy i nawozy są stosowane do rutynowych zabiegów w formie zapobiegawczej, a nie w ostateczności, jak w przypadku silnych inwazji pasożytów. Wiele z tych substancji jest szkodliwych dla środowiska, a ich nadmierne stosowanie znacząco wpływa na jakość gleby i wód powierzchniowych, powodując toksyczność dla flory i fauny (ptaków, ryb i owadów zapylających, w tym pszczoł) oraz niszcząc równowagę ekosystemów wodnych, w których są rozpuszczone.

TWÓJ WYBÓR MA OGROMNE ZNACZENIE!

Wybór produktów z gospodarstw ekologicznych oznacza wspieranie firm, które hodują mniej zwierząt, minimalizując wpływ na środowisko.



MANIFEST GREEN.PASSION

Ta kampania informacyjna na temat ochrony środowiska została zapoczątkowana przez Salumificio Pedrazzoli i jest częścią podróży rozpoczętej w 1996 r. wraz ze stworzeniem linii wędlin ekologicznych PrimaVera®. W tamtych czasach hodowla ekologicznej trzody była niekonwencjonalnym wyborem.

Wciąż nas definiuje entuzjazm i determinacja w postępowaniu wedle filozofii ekologicznego rolnictwa i zrównoważonych wartości. Nasza wizja oparta jest na szacunku i miłości do wolnej produkcji w zgodzie z cyklami natury. Szanujemy dobrostan zwierząt i promujemy lokalne rolnictwo.

PRODUKUJEMY MNIEJ, ALE LEPIJ

Jesteśmy zaangażowani w hodowlę zwierząt, zapewniając odpowiedni dobrostan. Nasze prosięta przychodzą na świat w ekologicznym gospodarstwie i dorastają powoli, szanujemy także naturalny rytm pór roku. Oznacza to, że możemy poświęcić więcej czasu na dążenie do doskonałości, gwarantując żywność, która jest dobra nie tylko dla Konsumentów, ale przede wszystkim dla środowiska.

KORZYSTAMY ZE ZRÓWNOWAŻONYCH MATERIAŁÓW

Wykorzystujemy papier pochodzący z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony, a nasze opakowania są odpowiednio do recyklingu.

CHÓW EKOLOGICZNY ZWIERZĄT TO MNIEJ ZANIECZYSZCZEŃ

- wychowywanie mniejszej liczby zwierząt w kontekście ekologicznego zarządzania minimalizuje wpływ na środowisko;
- stosowanie paszy bez pozostałości pestycydów i nawozów chemicznych pochodzącej z własnego gospodarstwa wpływa korzystnie na lokalną różnorodność biologiczną;
- nie stosuje się antybiotyków i leków weterynaryjnych jako środków zapobiegawczych. Preferuje się środki homeopatyczne, mające mniejszy wpływ na glebę, nawożoną powstałym obornikiem;
- produkuje się mniej, pomaga to w zapewnieniu odpowiedniego dobrostanu zwierząt, którego nie można osiągnąć podczas intensywnej hodowli zwierząt.

WALKA Z MARNOWANIEM ŻYWNOŚCI

Nasze decyzje dotyczące tego, co i ile konsumujemy mają wpływ nie tylko na środowisko, które nas otacza, ale także naszą gospodarkę. Istnieje kilka prostych kroków, które każdy z nas może wprowadzić w codzienne życie, aby uniknąć marnowania żywności. Chcemy Wam zaoferować kilka kluczowych wskazówek, jak przechowywać i spożywać w sposób odpowiedzialny nasze produkty.



Logo green.passion powstało we współpracy z młodą artystką i Instagrammerką **Bernulia**, Przedstawia naszą wizję bardziej zielonego świata na obrazie wygrawerowanego liścia. Będziemy dodawać bardziej kreatywne interpretacje do tematów, które będziemy omawiać w trakcie naszej kampanii.

Obserwuj nas!

Instagram: [@bernulia](#) [@salumificiopedrazzoli](#)

Prima Vera®

HAPPY PIGS



HODOWLA Z WOLNEGO WYBIEGU, WE WŁASNYCH, EKOLOGICZNYCH GOSPODARSTWACH RODZINNYCH. ZINTEGROWANY ŁAŃCUCH PRODUKCYJNY.

RODZIME RASY

Idealne do rozmnażania i wzrostu tradycyjnych Włoskich świń, z których otrzymujemy szynkę Parmeńską i San Daniele.

DUŻE PRZESTRZENIE

Maciory nie są zmuszane do pozostawania w klatkach. Mają do dyspozycji szerokie kojce w których rodzą i karmią prosięta, a te z kolei mają możliwość swobodnego chodzenia.

WOLNY WYBIEG

Podczas KARMIENIA, ODSADZENIA i TUCZU świnię żyją na zamkniętym wybiegu na otwartej przestrzeni z legowiskami wyłożonymi świeżą słomą.

KARMIENIE

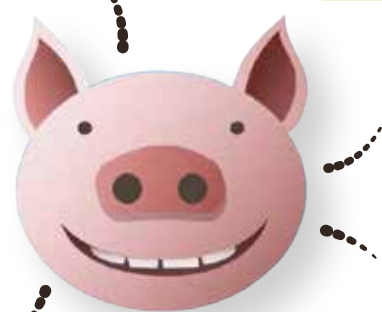
Wszystkie produkty:

MAJĄ CERTYFIKAT BIO,
W 100% SĄ POCHODZENIA ROŚLINNEGO,
PIERWSZA JAKOŚĆ SUROWCÓW
(jęczmień, kukurydza, otręby, pszenica, orkisz, groch)

GMO FREE

42 DNI KARMIEŃIA MLEKIEM MATKI

Prosięta pozostają przy matce przez co najmniej 42 dni (w hodowli konwencjonalnej tylko 21 dni). To oznacza dłuższy okres karmienia, który pozwala na rozwinięcie silnego układu immunologicznego. Prosięta rosną silniejsze i zdrowsze.



HAPPY PIGS



HODOWLA Z WOLNEGO WYBIEGU

salumificiopedrazzoli.it

Salumificio
Pedrazzoli®



Redaktor naczelny portalu:
gotuj w stylu eko.pl

Barbara Słojma

Zima

Okres zimowy daje nam sposobność do spotkań z przyjaciółmi lub w gronie rodzinnym. Długie wieczory zachęcają nas do spędzania tego czasu przy stole lub na kanapie, zawiniętym w koc z kubkiem aromatycznego napoju, dobrą książką lub ciekawym filmem. To przecież okres, w którym świętujemy Boże Narodzenie, ale również czas szalonych zabaw karnawałowych i romantycznych spotkań z osobami, które darzymy gorącym uczuciem. Aby podkreślić jeszcze bardziej atmosferę tego okresu wykorzystajmy, to co mamy najlepszego w naszej kuchni. Doskonale sprawdzą się tutaj rozgrzewające przyprawy: cynamon, wanilia, goździki... cytrusy, których woń wspaniale rozchodzi się po domu i wszystkich wprowadza w pozytywny, świąteczny nastrój. Poprawia nie tylko nasze samopoczucie, ale również wspomaga pracę układu pokarmowego, a w konsekwencji wspiera nas w utrzymaniu dobrej kondycji w chłodne dni. Na początek proponuję Bezglutenowe ciasteczka à la pierniczki.

BEZGLUTENOWE CIASTECZKA À LA PIERNICZKI



60 min+

SKŁADNIKI (2 blaszki):

mąka migdałowa (lub zmielone migdały blanszowane) - 1 i 1/2 szklanki
mąka kasztanowa - 1/2 szklanki
mąka ryżowa - 1 szklanka
cukier kokosowy - 5 - 6 łyżek
tahini - 3 łyżki
stała część schłodzonego mleczka kokosowego z puszki - 400 ml
przyprawa do pierników (gotowa lub własna) - 2 łyżki
proszek do pieczenia bezglutenowy (opcjonalnie) - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki zblendować w kielichu blendera, krótko tak, aby połączyć składniki. Uformować kulę i wsadzić do lodówki na ok. godzinę.

KROK 2: Kulę ciasta pokroić na plastry, położyć na papierze do pieczenia i przykryć drugim papierem, rozwałkować wałkiem do ciasta na ok. 4-5 mm. Wykrajac kształty, układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Można słomką wykonać dziurki w ciastkach. Piec w rozgrzanym do 180°C piekarniku ok. 20 minut. Trzeba pilnować, aby ciasteczka się nie przypaliły.

VIVANI

SZTUKA CZEKOLADY

NOWY DESIGN

NOWE RODZAJE CZEKOLADY

PRODUKCJA NEUTRALNA DLA KLIMATU

NOWE OPAKOWANIE EKOLOGICZNE

Kompostowalna folia
zastępuje
folię aluminiową.





ZUPA GRZYBOWA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ



90 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

woda - 3 litry
grzyby (pieczarki, podgrzybki, prawdziwki - 700 - 800 g lub suszone - 120 g
cebula - 1 szt.
marchew - 2 szt.
ząbek czosnku - 1 szt.
pietruska - 1 szt.
por mały - 1 szt.
seler - 1 kawałek
kasza jęczmienna (wiejska) - 1 filiżanka
sól, pieprz - do smaku
liść laurowy - 3-4 szt.
ziele angielskie - 3-4 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do garnka wlej zimną wodę. Włóż obrane marchewki, pietruszkę, pora, kawałek selera i czosnek. Wrzuć liść laurowy i kilka ziaren ziele angielskiego. Trochę posól. Całość gotuj do miękkości warzyw.

KROK 2: Wyjmij marchew, pietruszkę, pora i selera z wywaru. Marchew odstaw do wystygnięcia.

KROK 3: Jeśli używamy grzybów suszonych wcześniej musimy je namoczyć. Pokrojone grzyby podziel na dwie porcje: 3/4 grzybów odstaw, a 1/4 zmiel za pomocą blendera z 1 zębkiem czosnku na gładką masę.

KROK 4: Obierz cebulę, pokrój w kostkę i zeszklij na patelni. Niemieloną porcję grzybów dodaj do zeszkłonej cebuli i chwilę podsmaż. Przypraw solą i pieprzem.

KROK 5: Marchew z wywaru warzywnego zerzuj na tarce o grubych oczkach.

KROK 6: Do wywaru warzywnego wrzuć kaszę jęczmienną i gotuj 20 min. Wrzuć podsmażoną cebulę z grzybami oraz zmielone grzyby. Zmielone grzyby dodawaj powoli, po łyżce cały czas mieszając. Gotuj ok. 20 min. Następnie wrzuć marchew i chwilę pogotuj. Dopraw solą i pieprzem. Całość odstaw i przykryj. Zostaw pod przykryciem na pół godziny, żeby kasza jęczmienna napęczniała.

KROK 7: Zupę można zaprawić lekko śmietaną. Podawać ze świeżo posiekaną zieloną pietruszką.



ROSÓŁ Z KARPIA Z WĘDZONĄ ŚLIWKĄ I USZKAMI Z FARSZEM Z KARPIA I PORA



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

karp głowy - 3-4 szt.
filet z karpia - 1-2 szt.
marchewka - 1 szt.
pietruska - 1 szt.
seler - 1/4 szt.
cebula - 1 szt.
goździki - 3 szt.
śliwka wędzona - 2 szt.
sól i pieprz - do smaku
liść laurowy - 2 szt.
prawdziwek suszony - 1 szt.
por biała część - 5 cm
jajko - 1 szt.
kromka chleba żytniego - 1 szt.
ziele angielskie - 4 szt.
sos sojowy - 1-2 łyżeczka
mąka - 2 szklanki
wrzątek - 3/4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Głowy bez skrzelii wrzucamy do dużego garnka, dodajemy obrane warzywa pocięte w kostkę 1 x 1 cm. Zalewamy wodą. Dodajemy wszystkie przyprawy, prawdziwka oraz wędzoną śliwkę. Gotujemy na małym ogniu ok. godzinę.

KROK 2: Gotowy wywar przecedzamy i wkładamy do niego z powrotem marchewkę i inne warzywa.

KROK 3: Filet z karpia bez skóry mielimy w maszynce, dodajemy jajko i tarte pieczywo (np. z chleba żytniego) w takiej ilości, żeby masa nie była za rzadka, dodajemy pora drobno pokrojonego w kosteczkę. Doprawiamy solą i pieprzem oraz łyżeczką sosu sojowego.

KROK 4: Z mąki, wrzątku i soli zagniatamy ciasto. W razie konieczności podsypujemy mąką. Rozwałkujemy ciasto i tnijemy na 3 x 3 cm kwadraty. Lepimy małe pierożki z farszem mięsa karpia.

KROK 5: Zlepione uszka układamy na ścielecze, zagotowujemy wodę i solimy (2 łyżeczki). Pierożki gotujemy od 2 do 3 minut od momentu wypłynięcia.

KROK 6: Pierożki odcedzamy i podajemy z rosółem z karpia. Posypujemy natką pietruszki.



SAŁATKA Z QUINOA, POMARAŃCZY, IMBIRU, ORZECHÓW, SUSZONYCH OWOCÓW I MIODU



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

komosa - 1 filiżanka
pomarańcza - 1 szt.
rodzynki - 6 szt.
zurawina - 6 szt.
imbir kłacz - 1/2 cm
miód 1-łyżeczka
orzechy włoskie - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Komosę przepłukać, ugotować do miękkości. Odstawić i ostudzić. Orzechy i suszone owoce posiekać. Pomarańcze obrać, podzielić na cząstki i pokroić w kawałki. Z jednej lub dwóch cząstek wycisnąć sok. Imbir zetrzeć na tarce. Dodać miód wedle uznania. Całość wymieszać. Odstawić do lodówki

Szybko Tanio Smacznie



KOMPOT Z SUSZONYCH OBIEREK JABŁEK



15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

suszone obierki jabłek - 2 szklanki
pomarańcza - 1 szt.
cynamon cejloński w laskach - 4 szt.
anyż gwiazdkowy - 4 szt.
cytryna - 1/2 szt.
mięta do dekoracji - trochę
miód lub melasa (opcjonalnie) - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Suszone obierki jabłek (ewentualnie możemy użyć chipsy jabłkowe) wkładamy do garnka, zalewamy 1 l wody, dodajemy pomarańczę pokrojoną w grube plastry, cynamon i anyż, gotujemy ok. 10 min. Przelewamy do szklanek (w tym momencie możemy dosłodzić) dekorujemy pokrojoną w plastry cytryną i miętą.



DIETETYCZNA RYBA PO GRECKU



70 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
filety z ryby (np. mrożone) - 4 szt.

marynata:

olej sezamowy - 1 łyżka
sos sojowy - 1 łyżka
majeranek - 1 szczypta
papryka słodka - 1 szczypta
pieprz - 1 szczypta
część warzywna:
seler - 1/2 szt.
pietruska - 1 szt.
marchew (mała) - 5 szt.
cebula - 1 szt.

passata pomidorowa - 500 g
koncentrat pomidorowy - 80 g
miód - 1 łyżka
ziele angielskie - trochę
liść laurowy - trochę
sól himalajska - trochę
pieprz - 1 szczypta
papryka słodka - 1 szczypta
 dodatki:
sezam czarny - 1 łyżka
cytryna - 1/2 szt.
natka pietruszki trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W przypadku mrożonej ryby należy ją rozmrozić, a następnie pokroić na kawałki, obtoczyć w marynacie. Rybę upiec w piekarniku (15 minut/ 170 stopni). Seler, pietruszkę oraz marchewki zetrzeć na tarce (duże oczka), cebulę cieniutko pokroić. Warzywa wymieszać z koncentratem, passatą, miodem oraz przyprawami. Do naczynia żaroodpornego nałożyć kolejno warstwami warzywa oraz rybę (dolna i górna warstwa to warzywa). Całość zapiec w piekarniku przez około 40 minut w 180 stopniach. Gotową rybę podawać z plasterkiem cytryny, czarnym sezamem i natką pietruszki.

Magdalena Nagler - foodmania



SANDACZ Z IMBIREM



60 min

SKŁADNIKI (5 porcji):
dzwonki z sandacza - 5 szt.

sól - do smaku
pieprz - do smaku
cytryna - 1 szt.

imbir na każdy dzwonek szczypta
majeranek szczypta
kurkuma szczypta
liść laurowy - 2 szt.
ziele angielskie - 3 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Oczyszczonego sandacza pokrój w tzw. dzwonki. Dzwonki dokładnie umyj i oczyść z błonek i pętlew. Ułóż dzwonki w naczyniu żaroodpornym. Każdy dzwonek dokładnie posól. Sól miejsce przy miejscu. Następnie posyp pieprzem i imbirem. Delikatnie oprósz majerankiem. Skrop cytryną. Posyp szczyptą kurkumy. Obierz 3 ząbki czosnku. Czosnek pokrój na drobne kawałki i wysyp na dzwonki. Dobrze jest powcisnąć czosnek w mięso ryby. Do naczynia z przygotowaną rybą włoż dwa liście laurowe i 3 ziarenka ziela angielskiego. Naczynie przykryj. Całość włoż do lodówki na min. 3 godziny.

Wersja smażona: przygotowane już dzwonki wyjmij z lodówki. Każdy dzwonek otocz w mące. Następnie włoż do rozgrzanej frytkownicy i smaż max. 3 min.

Wersja pieczona: przygotowanego sandacza wyjmij z lodówki. Odczekaj aż naczynie żaroodporne nie będzie bardzo zimne. Sandacza skrop delikatnie oliwą. Piecz pod przykryciem w temp. 200°C przez 20 min.

bioart

NATUR COMPAGNIE

Organic. Simple. Delicious.



Pyszne dania mogą być takie proste!

Sprawdź nasze **NOWOŚCI** - ekspresowe
w przygotowaniu ryże i kasze.
Stwórz swoje idealne połączenie
z sosem curry z ananasek.

Stwórz swoją własną
kompozycję





ŚLEDZIKI Z PAPRYKĄ, CEBULKĄ I RODZYNKAMI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
filety śledziowe - 500 g
papryka konserwowa - 1 stoik
cebula - 4 szt.
passata pomidorowa - 0,5 szklanki
rodzynki - 1 garść
olej do smażenia - trochę
sól - do smaku
pieprz do smaku
sok z połowy cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni, na oleju podsmażamy cebule pokrojoną w półplasterki. Do zeszkłonej cebuli dodajemy rodzynki i passatę pomidorową, gotujemy minutę. Wyłączamy grzanie, doprawiamy solą, pieprzem i sokiem cytrynowym. Zostawiamy do ostygnięcia. Paprykę i śledzie kroimy w mniejsze kawałki. Wszystko razem mieszamy. Śledziki odstawiamy do lodówki na dobę by smaki się przegryzły.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



ŚLEDZIE Z JABŁKIEM I KISZONĄ CZERWONĄ KAPUSTĄ



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
czerwona kiszona kapusta - 200 g
śledzie najlepiej matiasy - 1 opakowanie
jabłko - 1 szt.
seler naciowy - 1
koperek - trochę
olej rzepakowy - 50 + 50 ml
cebula - 1 szt.
cynamon - 1 szczypta
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Śledzie pokrój na małe kawałki (ok. 4 z jednego plata). Jabłko, łodygę selera naciowego i cebulę pokrój w kosteczkę, dolej olej i wymieszaj. Kapustę dopraw cynamonem, olejem i pieprzem. Na talerzu układaj gniazdka z kapusty, a na wierzch układaj śledzie i pokrojone wcześniej jabłko z selerem i cebulą. Udekoruj koperkiem.

Anita Zegadło - AZgotuj



BIAŁA FASOLA Z ORZECHAMI



🕒 45 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
biała fasola - 50 dag
czosnek - 4 ząbki
orzechy włoskie - 1/4 szklanki
cebula mała - 1 szt.
natka pietruszki - 1 pęk
olej - 2 łyżki
koperek, tymianek, sok z cytryny, sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Fasolę zalać wodą na noc. Ugotować w świeżej wodzie do miękkości, posolić. Orzechy i czosnek drobno posiekać, dodać do fasolki. Cebulę, koperek, pietruszkę drobno posiekać i wymieszać ostrożnie z fasolką. Dodać kilka łyżek wywaru z gotowania fasoli, olej, przyprawy ziołowe i cytrynę. Doprawić solą i pieprzem. Wyłożyć na półmisek, posypać posiekany szczypiorkiem.

smakujmy

WEINKÖNIG to certyfikowane wina bezalkoholowe w najwyższej BIO jakości. Winogrona przeznaczone do ich produkcji pochodzą wyłącznie z kontrolowanych upraw. Wina te poddawane są łagodnym i naturalnym procesom usuwania alkoholu.

Weinkellerei **Weinkönig**[®]
ALKOHOLFREIER GENUSS

**BIO WINA
BEZALKOHOLOWE**



BOCZNIAKI A'LA ŚLEDZIE



35 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

boczniki - 400 g
olej lniany - 200 ml
cebula - 2 szt.
sól - do smaku
pieprz do smaku

zalewa:

cebula - 1 szt.
ziele angielskie (ziarna) - 1/2 łyżeczki
pieprz ziarnisty - 1/2 łyżeczki
liść laurowy - 2 szt.
gorczyca - 2 łyżeczki
woda - 2 szklanki
ocet jabłkowy 5% - 1 szklanka
sól - 1/2 łyżeczki
cukier kokosowy - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Boczniki oczyścić, umyć, osuszyć. Składniki na zalewę zagotować i gotować przez ok. 3 minuty, następnie boczniki zalać gorącą zalewą i odstawić do ostygnięcia. Jeśli nie puchną zbyt mocno, można je potrzymać w zalewie dłużej (nawet noc, w lodówce).

KROK 2: Wyjąć boczniki, oczyścić z gorczycy i innych ziaren (nie płukać). Pokroić na mniejsze kawałki (paski 2 x 4 cm) i układać w słoiku warstwy (boczniki a'la śledzie + cebulka). Każdą warstwę doprawić szczyptą pieprzu i soli, można też posypać zmielonymi suszonymi pomidorami wymieszanymi ze szczyptą oregano, bazylii i suszonego czosnku lub posiekaną suszoną śliwką. Po wypełnieniu słoika/słoików zalać olejem. Odstawić do lodówki na noc.

Barbara Strużyna



WEGAŃSKA GALARETA



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

agaranta - 12 g na 1 litr płynu
marchewka, pietruszka - po 2 szt.
por - 10 cm
seler naciowy łodyga - 1 szt.
grostek konserwowy - 350 g
bulion w proszku warzywny - 1 łyżka
czosnek - 2 ząbki
sól, pieprz - do smaku
ocet jabłkowy - do smaku
liść laurowy - 2 szt.
ziele angielskie - trochę
pieprz ziarnisty - trochę
pietruszka (nać) - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchew i pietruszkę obrać i pokroić w kostkę, selera i pora pociąć w talarki i dodać do warzyw. Zalać 1 litrem wody, dodać przyprawę, bulion i gotować do miękkości warzyw ok. 20 minut. Pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.

KROK 2: Agarantę rozpuścić w 100 ml zimnej wody mieszając do uzyskania gładkiej masy. Następnie przelać do gotujących się warzyw i szybko wymieszać. Gotować 1-2 minuty. Teraz dodać groszek konserwowy. Wystudzić i zanim zacznie tężeć, przelać do naczyń. Schłodzić w lodówce. Przed jedzeniem skropić sokiem z cytryny lub octem jabłkowym. Podawać z natką

Anita Zegadło - AZgotuj



CIASTO SZAFRANOWO - MIODOWE Z MIGDAŁAMI



75 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

masło - 125 g
miód (płynny) - 150 g
szafran - szczypta
jajka - 4 szt.
sól - szczypta
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
migdały (mielone) lub mąka - 200 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W misce umieszczamy masło, miód, rozarty szafran i całość ubijamy mikserem na puszystą masę. Po kolei wbijamy jajka i cały czas miksując dodajemy porcjami resztę składników: sól, proszek do pieczenia i migdały. Tak przygotowane ciasto umieszczamy w natłuszczonej keksówce i pieczemy ok. 50 min w piekarniku rozgrzanym do 175°C.

Szybko Tanio Smacznie



BIAŁY MAKOWIEC



70 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

białka z jaj - 4 szt.
mak niebieski - 2-3 łyżki
cukier - 3/4 szklanki
mąka ziemniaczana - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1 łyżeczka
aromat migdałowy lub waniliowy - kilka kropli
serek mascarpone - 500 g
cukier puder trzcinowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Białka w temperaturze pokojowej ubij ze szczyptą soli ok. 5 minut, następnie dodaj drobny cukier (można lekko zmielić zwykły cukier), po łyżce. Na koniec dodaj mąkę ziemniaczaną i wlej sok z cytryny. Ubijaj ok. 10 minut.

KROK 2: Piecz przez 45 minut w 140°C sprawdzając, aby blat nie został za bardzo przesuszony.

KROK 3: Następnie wyjmij blat z piekarnika i odwróć na lnianą ściereczkę posypaną cukrem pudrem. Zdejmij delikatnie papier z wierzchu. Wystudź.

KROK 4: Przełóż serek mascarpone do wysokiego garnka i wymieszaj z makiem, cukrem pudrem trzcinowym i kilkoma kroplami olejku. Nałóż na blat bezowy, rozsmaruj i zroluj.

Anita Zegadło - AZgotuj



Prawdziwy
smak
Tajlandii



www.onoffspices.com





TWÓJ WŁOSKI EKOLOGICZNY WYBÓR



WYGLĄDA JAK WŁOSKIE, SMAKUJE JAK WŁOSKIE



Oryginalne receptury oraz najwyższa jakość produktów ALCE NERO podbijają serca najbardziej wymagających konsumentów.

Oferta ALCE NERO obejmuje szeroki asortyment produktów najbardziej charakterystycznych dla kuchni włoskiej. Od 40 lat nasi farmerzy są zaangażowani w krzewienie idei zrównoważonego rozwoju, przejrzystości, szacunku dla natury i drugiego człowieka. W wyniku ich pracy powstają wyjątkowe i smaczne produkty w najwyższej ekologicznej jakości.



Dystrybutor w Polsce: Bio Planet S.A.
www.bioplanet.pl

Organic farmers
since 1978

Natumi

pure.vegetable.

Nasz nowy napój owsiany z soją
Barista:

To coś więcej niż tylko dodatek do kawy



Stworzony z pasją
do wzbogacania smaku kawy.

Delikatny, naturalny smak w najlepszej ekologicznej jakości: nasz nowy napój owsiany z soją BARISTA to prezent dla wszystkich miłośników kawy, którzy marzą o doskonałej piance na swoim wegańskim cappuccino, czy caffè latte. Wyprodukowany z niemieckiego owsa, przygotowujemy we Włoszech na bazie tradycyjnych receptur.

Nadaje się również do zup, dań głównych i ciast. Możesz także cieszyć się jego pysznym smakiem jako samodzielny napój. Buon Appetito!

- idealny do uzyskania wyśmienitej pianki na Latte Macchiato
- wyprodukowany z pełnoziarnistego niemieckiego BIO owsa
- bez dodatku cukrów
- doskonały dla wegan



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

Bio Planet



Paweł Samul
ekspert kategorii wyroby garmażeryjne

Eko garmaż

Chcesz jeść szybko i wygodnie? Wybierz ekologię!

Szykując posiłki w domu starannie dobieramy ekologiczne składniki i gotujemy w myśl zasady - jesteś tym, co jesz. Jednak nie zawsze znajdujemy czas na przygotowanie smacznego i pełnowartościowego posiłku. Zwłaszcza jeśli dużo czasu poświęcamy na rozwój kariery czy pasji. Częste chodzenie do restauracji jedynie wyręczy nas z gotowania, nie dając nam w zamian więcej czasu. Chcąc zjeść coś na szybko, sięgając po gotowy produkt wcale nie musimy rezygnować ze zdrowych, ani ekologicznych produktów. Wystarczy, że poszukamy w specjalistycznych sklepach ekologicznych półki z wyrobami garmażeryjnymi.

Takie posiłki są gotowe do spożycia poprzez zastosowanie odpowiednich zabiegów jak gotowanie, smażenie, parowanie. Zanim podamy danie na talerz cały proces potrwa od kilku do kilkunastu minut - **Krokiety, kopytka, naleśniki, pierogi i ravioli**. Tak zwana garmażerka to również produkty przygotowywane do spożycia bez dalszych zabiegów kulinarnych (np. **paszety i sałatki**).

CO ZNAJDIEMY W SKLEPIE?

Poza klasycznymi pierogami i krokietami z mięsem asortyment **Karczmy Tabiago** skierowany jest również dla wegetarian i tu np. naleśniki ze szpinakiem czy pierogi pod wieloma postaciami: ruskie, z kapustą i grzybami, z truskawkami, soczewicą. Wegetarianie również znajdują gotowe **świeże ravioli Bio Verde** w smakach: 4 sery, z rukolą i szpinakiem, z rukolą i ricottą czy z trufkami.

DLA WEGAN I BEZ GLUTENU

Duży wybór i dostępność mają również osoby na diecie bezglutenowej czy weganie.

Falafel z batatami, z ciecierzycy z cebulą i pietruszką (**Florentin**). Szybki, zdrowy, a przede wszystkim smaczny burger... dla weganina? To możliwe! Falafel **burger** z brokułami również oferowany przez firmę **Florentin** to doskonałe rozwiązanie, dla tych którzy cenią sobie smak i dobrą jakość.

Każdy znajdzie coś dla siebie. Jedynym ograniczeniem wyrobów garmażeryjnych jest ich krótka przydatność do spożycia, jednak to niewielka cena za **brak sztucznych konserwantów**. Gama produktów jest bogata i nic nie stoi na przeszkodzie, by odwiedzić ulubiony sklep nieco częściej.

CO ZNAJDIEMY W SKŁADZIE EKO-GARMAŻERKI?

Otóż nie znajdziemy tam substancji konserwujących czy wzmacniaczy smaku. Przykładowo w składzie pierogów ruskich znajdziemy: mąkę pszenną, ziemniaki, ser twarogowy, wodę, cebulę, olej rzepakowy, sól i pieprz czarny. Każdy ze składników poza solą i wodą posiada certyfikat ekologiczny. Natomiast w pierogach z truskawkami te owoce stanowią aż 44% całości.

Poza składem, który jest potwierdzeniem, że wybieramy produkt najwyższej jakości. Nie zapominajmy, że równie ważnymi zaletami artykułów garmażeryjnych jest ich praktyczność, wygodne porcjowanie oraz łatwość przekształcenia w potrawę lub możliwość bezpośredniego spożycia. Warto podkreślić, że pojęcie łatwego i szybkiego w przygotowaniu posiłku nie musi wykluczać smaku, dobrych składników ani nawet takich, które posiadają certyfikat ekologiczny. Możemy zjeść zdrowo, a zaoszczędzony czas poświęcić na inne aktywności.

Polecam!



FALAFEL BURGER Z BROKUŁAMI
BIO - FLORENTIN



RAVIOLI ŚWIEŻE Z RUKOLĄ
I SZPINAKIEM BIO - BIO VERDE



PIEROGI Z OWOCAMI - TRUSKAWKA
BIO - KARCZMA TABIAGO



FALAFEL Z BATATAMI
BEZGLUTENOWY BIO - FLORENTIN

GRASZ W ZIELONE?



Ekologiczny groch zielony świetnie nadaje się do przyrządzenia wszelkiego rodzaju past i pasztetów oraz jako dodatek do dań obiadowych i zup. Sprawdź przepisy z jego użyciem na:

gotuj w stylu eko.pl



Groch i groszek

Nie każdy wie, że groch i zielony groszek to jedno i to samo warzywo.

Groszek zielony to młode, zielone i niedojrzałe ziarno, groch natomiast to ziarno dojrzałe i wysuszone.

TROCHĘ HISTORII

Groch to jedna z najstarszych roślin uprawianych przez człowieka. Źródła archeologiczne donoszą, iż najprawdopodobniej już około 7800 lat p.n.e. rósł on na terenie Bliskiego Wschodu. Początkowo groch używano jako paszę dla zwierząt, z czasem natomiast ludzie zaczęli wprowadzać go również do swojego jadłospisu. Około V wieku p.n.e. groch zaczęli uprawiać Egipcjanie, Grecy i Rzymianie. Roślina ta szybko stała się podstawą menu przedstawicieli niższych klas społecznych. Groch miał również znaczenie symboliczne. W Grecji, wokół nowo narodzonego dziecka rozsypywano ziarna grochu, zbóż oraz sól, aby przywołać opiekuńcze duchy. Roślina ta ceniona była również ze względu na właściwości lecznicze i upiększające. W starożytnym Rzymie zauważono, że groch działa przeciwzapalnie, łagodząco i zwalcza niedoskonałości skóry. Z mieszaniny grochu, miodu i jaj przygotowywano rozmaite kremy, balsamy i maseczki wierząc, że mają działanie odmładzające, nawilżające i ujędrniające. Około 2000 lat p.n.e. wiedza na temat uprawy grochu dotarła także do Indii oraz Chin. Z czasem to dość niepozorne warzywo przyjęło się również w innych rejonach świata.

W Polsce w czasach prehistorycznych zbior grochu następował po osiągnięciu pełnej dojrzałości nasion i otrzymaniu suchego ziarna. Zielone, surowe nasiona oraz całe, zielone strąki z wiązkami nasion zaczęto spożywać dopiero pod koniec XVI w. Groch zapisał się także w historii rozwoju nauki, ponieważ za jego pomocą w XIX wieku Gregor Mendel ustalił, w jaki sposób dochodzi do przekazywania cech dziedzicznych.

GROCH JAKO ROŚLINA

Groch zwyczajny (*Pisum sativum*) jest rośliną jednoroczną z rodziny motylkowatych (Fabaceae) - tej samej, do której należą fasola, bób, soczewica, soja czy ciecierzycza. Groch to roślina strączkowa o odmianach płożących lub pnących osiągających wysokość do 2 metrów. Na korzeniach grochu wytwarzają się liczne brodawki, w których bytują bakterie wiążące wolny azot z powietrza (*Rhizobium leguminosarum*). Owocem grochu jest strąk, mający kształt podłużnej torebki, w której znajduje się od 3 do 12 bezbielmowych nasion. Ze względu na budowę strąka wyróżnia się dwie odmiany botaniczne grochu: groch siewny łuskowy (*Pisum sativum* L. var. *pachylobum* Beck.) oraz groch siewny cukrowy (*Pisum sativum* L. var. *saccharatum* Ser.).

GROCH SIEWNY ŁUSKOWY

Strąki grochu łuskowego mają wyściółkę pergaminową i w przeciwieństwie do grochu cukrowego po dojrzeniu pękają wzdłuż obu szwów. Do spożycia nadają się wyłącznie nasiona, wśród których wyróżniamy:

- **nasiona niedojrzałe, zielone** – jest to zielony groszek, który jemy świeży na surowo. Zielony groszek jest nietrwały, aby przedłużyć jego trwałość w XIX wieku podjęto pierwsze próby **konserwowania** tego warzywa. W XX wieku zaczęto go **zamrażać**, co było prawdziwym sukcesem w przemyśle spożywczym. Oba te procesy pozwalają zachować świeżość zielonego groszku, praktycznie bez utraty wartości odżywczych oraz jego koloru.
- **nasiona w pełni dojrzałości** – jest to **groch suchy, twardy**, nadający się do dłuższego przechowywania w chłodnym, nie-nasłonecznionym miejscu. Nasiona grochu możemy spotkać w różnej kolorystyce tj. **zielone, żółte** czy **białe**.

Wielkość i barwa nasion grochu siewnego łuskowego jest cechą odmianową. Nasiona mogą być również:

- **gładkie** - mają prawie idealny, kulisty kształt, dojrzewają szybciej i zawierają więcej skrobi. Łatwo pęcznią w wodzie i są idealne do grochówki.
- **pomarszczone** - dojrzewają wolniej, zawierają więcej cukrów prostych i dlatego są smaczniejsze. Nie pęcznią w wodzie. Mają większe znaczenie gospodarcze, ponieważ ich produkcja skierowana jest głównie do przetwórstwa, a mianowicie na mrożonki i konserwy.

GROCH SIEWNY CUKROWY

Ta odmiana groszku uprawiana była w Chinach i Indiach już 10 tysięcy lat temu. Do Europy groszek cukrowy trafił w czasach średniowiecza. Był przysmakiem na stole króla Ludwika XIV, natomiast dziś jest ulubieńcem szefów kuchni. W pełni wyrosnięte strąki i nasiona w postaci zawiązków świadczą o tym, iż groszek cukrowy jest gotowy do zbioru. Jego cechą charakterystyczną jest **brak pergaminowej wyściółki w ściankach strąków**, dzięki czemu **są one jadalne w całości**. W tej postaci smakują najlepiej i zachowują największą wartość odżywczą. Przed spożyciem **wystarczy dokładnie umyć strąki, obciąć końcówki i pozbawić je grubych włókien**. Groszek cukrowy można również krótko gotować i podawać z masłem i świeżą miętą. Aby **zachować zielony kolor wystarczy gorący groszek raptownie schłodzić**. Groszek cukrowy dodaje potrawom chrupkości i soczystości. Pasuje do potrawek, zup i tart. Strąki i nasiona groszku cukrowego pozyskuje się głównie do bezpośredniej konsumpcji (po wstępnej obróbce termicznej) oraz do produkcji konserw i mrożonek. Świeży groszek cukrowy jest dostępny w sprzedaży od końca maja.

Czy wiesz, że... masa 1000 sztuk suchych nasion GROCHU siewnego łuskowego waha się od 120 do 350 gramów, a zdolność do kiełkowania zachowują przez 5-7 lat?

Polecamy!

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Groch, zielony groszek czy groch cukrowy są cenione ze względu na wartości odżywcze i smakowe.

Świeże, słodkie nasiona groszku zielonego zawierają 20-25% suchej masy, w tym **6,7 g białka**, **17 g węglowodanów** oraz **0,4 g tłuszczu**. Zawierają również **witaminę: C** (34,2 mg), **B1** (0,34 mg), **B2** (0,16 mg), **PP** (2,7 mg), **beta-karoten** (408 µg) i **sole mineralne: potas, fosfor, magnez, wapń i żelazo**.

Suche nasiona grochu są bardziej kaloryczne (**293 kcal/100 g**) i **bogatsze w składniki pokarmowe**, ale ze względu na dużą zawartość błonnika są dość ciężkostrawne. Jeśli chcemy uniknąć przykrego efektu jedzenia grochu, przed ugotowaniem **powinniśmy moczyć nasiona w wodzie przez co najmniej 3 godziny, a następnie gotować przez 30 minut do godziny**. Drugim sposobem na złagodzenie rewolucji żołądkowych po spożyciu potraw z grochu jest dodanie przypraw wspomagających trawienie, np. kminku, majeranku, kolendry, pieprzu, curry, imbiru, kopru, ostrej papryki lub wodorostów: kombu lub wakame. Niewątpliwą zaletą grochu jest niski indeks glikemiczny. To cecha szczególnie ważna dla **chorych na cukrzycę typu II**, ponieważ gotowany groch (**IG=22**) powoli i stopniowo uwalnia glukozę.

GROCH NA STOLE

W polskiej kuchni z **grochu** przygotowana jest tradycyjna, pożywna grochówka. W wersji wegetariańskiej zamiast kiełbasy, boczku czy wędzonego żeberka dodaje się aromatyczne, wędzone śliwki, grzyby i wodorosty. Groch pojawia się również na wigilijnym stole w połączeniu ze smaczną, kiszoną kapustą. Z grochu można przyrządzać wiele innych dań takich jak pasty, kotleciki, gulasze, purée czy też stanowi nadzienie do jajek, kroketów lub gołąbków.

- **Zielony groszek** to nieodzowny składnik sałatek, np. znanej wszystkim sałatki jarzynowej. Z zielonego groszku można także przyrządzić pyszną zupę krem, czy różnego rodzaju pasty i potrawki. Chętnie łączymy soczystą zielen grozku z marchewką, dodajemy go także do jaj, mięs czy sosów.

PRODUKTY Z GROCHEM I GROSZKIEM

Na sklepowych półkach znaleźć można wiele produktów z grochem i zielonym groszkiem w składzie:

- **Makaron z zielonego groszku lub makaron z grochu** – to pyszna, bezglutenowa wersja makaronu do wypróbowania w kilku wariacjach takich jak rurka penne, muszle gnocchi sardi czy świderki fusilli. Makarony wykonane ze strączków są bardziej lekkostrawne w stosunku do ugotowanych ziaren i szybko się je przygotowuje.
- **Białko z grochu w proszku** – superfoods, którego spożycie na długo pozostawia uczucie sytości. Produkt idealny dla sportowców oraz osób będących na diecie wegańskiej czy wysokobiałkowej. Wystarczy dodać go do smoothie czy koktajlu. W sprzedaży dostępne są również izolaty białka z grochu w różnych wersjach smakowych. Białko, jak i izolaty białka z grochu charakteryzują się bardzo wysoką zawartością białka, od 70 g do 80 g na 100 g produktu.
- **Kremowe pasty z groszkiem** – idealne do smarowania pieczywa i łączenia z surowymi warzywami.
- **Groszek z marchewką w zalewie** – pyszny, gotowy dodatek do zimnych lub ciepłych dań.
- **Groszek zielony konserwowy, w zalewie lub mrożony** do szybkiego przygotowania.
- **Kapusta z grochem** – gotowa do spożycia po podgrzaniu.

Kamila Koźniewska - Departament Jakości Bio Planet



MAKARON (Z GROSZKU ZIELENEGO) ŚWIDEREK FUSILLI BEZGLUTENOWY BIO - FABIJANSCY



MAKARON (Z GROCHU) PEŁNOZIARNISTY MUSZLA GNOCCHI SARDI BIO - FABIJANSCY



MAKARON (Z GROSZKU ZIELENEGO) PENNE BEZGLUTENOWY BIO - DALLA COSTA



MARCHEWKA W ZALEWIE Z GROSZKIEM W SŁOIKU BIO - BIO EUROPA



BIAŁKO Z GROCHU W PROSZKU BIO - BIO PLANET



BIAŁKO GROCHU O SMAKU GOJI I WANILI BEZGLUTENOWE BIO - PURASANA



PASTA KREMOWA Z GROSZKIEM I MASŁA BEZGLUTENOWA BIO - ALLOS



GROCH ŻÓŁTY BIO - BIO PLANET



GROCH ZIELONY POŁÓWKI - BIO PLANET



GROSZEK ZIELENY MROŻONY BIO - BIO INSIDE



Trafo

bio-organic snacks

Wyśmienita,
zdrowa przekąska!

Chipsy
warzywne



75G



PIZZERINKI Z GROCHU



🕒 90 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

groch - 100 g

passata pomidorowa - 6 łyżek

lubczyk - trochę

kukurydza konserwowa - 5 łyżek

kalarepa (mała) - 1 szt

pestki dyni - 2 łyżki

białko jaja - 2 szt.

pomidor - 1 szt.

curry, papryka słodka, sól himalajska - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Groch namoczyć przez 12 godzin, a następnie ugotować do całkowitej miękkości (60 minut). Ugotowany groch zblendować na gładko z białkami oraz curry. Z masy uformować małe pizzerinki i wyłożyć na blaszkę (wyłożoną papierem do pieczenia). Passatę lekko zredukować na patelni z dodatkiem soli himalajskiej i słodkiej papryki, po czym wyłożyć na pizzerinki. Na każdą pizzerinkę wyłożyć po plasterze pomidora, kilka kawałków kalarepy oraz kukurydzą i piec około 20 minut w 180°C. Podawać z lubczykiem i pestkami dyni.

Magdalena Nagler (foodmania)



PASZTET Z ZIEŁONEGO GROCHU I PESTEK DYNI



🕒 90 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

groch zielony łuskany - 1 szklanka

pestki dyni - 3/4 szkl.

cząber, kmin, kolendra, majeranek - po 1 łyżeczce

białko jaja - 3 szt.

sól, pieprz - do smaku

olej - 50 ml

korzeń pietruszki, seler mały - po 1 szt.

liść laurowy - 2 szt.

ziele angielskie - 3 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Groch i pestki dyni namaczamy na noc. Groch gotujemy z ziołami angielskim i liściem laurowym do miękkości ok. 40 minut. Odcedzamy. W drugim garnku gotujemy pietruszkę i seler. Ugotowany groch i obrane warzywa przekładamy do malaksera, dodajemy przyprawy, odcedzone pestki dyni. Całość mielimy. W misce ubijamy białka na sztywno. Do białek przekładamy masę i wlewamy olej. Pieczemy w wysmarowanej formie w 180°C 50 minut.

Anita Zegadło (AZgotuj)



MUSZLE Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z PESTO



🕒 20 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

makaron bezglutenowy z groszku zielonego fabijański muszla - 1/2 opakowania

pesto:

liście bazylii - 4 garści

orzechy nerkowca lub piniowe - 2 garści

oliwa z oliwek lub olej sezamowy - 6 łyżek

czosnek - 2 ząbki

dodatki:

groszek zielony z puszki lub mrożony - 1 garść

starty parmezan - 50 g

sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Składniki pesto zmiksuj, dopraw do smaku, zostaw trochę orzechów do dekoracji. Wyłóż makaron na salaterkę lub duży talerz, polej pesto, posyp groszkiem i parmezanem oraz orzeszkami.

Fabijański



SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM I GROSZKIEM



🕒 40 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

wędzony kurczak - 260 g

ryż lub kuskus - 250 g

zielony groszek w zalewie - 230 g

sól, pieprz, cząber, lubczyk - do smaku

oliwa lub olej lniany - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W małym rondlu do gotującej wody wrzucamy groszek i gotujemy 5-10 min, odstawiamy. Po ok. 10 min odcedzamy na sitku i zostawiamy do ostygnięcia. Kurczaka kroimy w kostkę. Ryż lub kuskus przygotowujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, studzimy. Zimne składniki mieszamy ze sobą, dodajemy oliwę, sól, pieprz oraz cząber i lubczyk. Całość mieszamy i przekładamy do miski.

Szybko Tanio Smacznie



SZPINAKOWO-GROSZKOWA SALSA



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

liście świeżego szpinaku - 25 dag

mrożony groszek - 100 g

cebula - 1 szt.

czosnek (ząbek) - 1 szt.

oliwa - 50 ml

sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szpinak płuczemy trzy razy w wodzie, by wypłukać z nich piasek, osuszamy w wirówce do sałaty i siekamy. Na patelni lekko rozgrzewamy oliwę. Cebulę kroimy w drobną kostkę i szklimy na oliwie. Do cebuli dodajemy szpinak, przeciętny czosnek oraz mrożony groszek. Podgrzewamy jeszcze 2 minuty. Całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

DorotaDS



MUFFINKI KOKOSOWE Z ZIEŁONYM GROSZKIEM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (9 porcji):

mąka z groszku - 90 g

mąka pszenna - 75 g

jajo - 1 szt.

wiórki kokosowe - 25 g

cukier - 50 g

cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki

proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki

olej do gotowania i smażenia - 90 ml

woda - 100 ml

orzechy pekan - 9 szt.

mrożony zielony groszek - 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Wszystkie składniki (bez orzechów) dokładnie mieszamy łyżką. Ciasto wykładamy do papilotek na 2/3 wysokości. Pośrodku każdej muffinki kładziemy 1 orzech. Ciasteczka pieczemy około 30-40 minut.

FAMILY

Strączki konserwowe

Rośliny strączkowe to idealne zimowe pożywienie, są syćące i treściwe.

To nieodzowni towarzysze tej najzimniejszej pory roku. Już nasze babcie wiedziały, że podczas mroźnych dni najlepsza jest wymagająca długiego przyrządzenia grochówka. Dziś jest o wiele łatwiej, a producenci wychodzą naprzeciw naszym potrzebom. Nie musimy tracić tak bardzo dziś cennego czasu na moczenie i gotowanie roślin strączkowych. Możemy je kupić gotowe. Nieco tańsze w puszcze lub droższe w szkle.

STRĄCZKI KONSERWOWE W WYDANIU BIO

W tej dziedzinie prym wiedzie marka **Bio Europa**. Jej hitem sprzedażowym jest groszek zielony w zalewie i ciecierzycy. Oba produkty oferowane są w opakowaniu szklanym, podobnie jak pozostałe strączki tej marki.

Kolejnym producentem strączków jest **La Bio Idea**. Oferuje ona świetnej jakości produkty w bardzo przystępnych cenach. Topami sprzedaży są: ciecierzycy w puszcze, fasolka kidney oraz fasola biała jaś.

Firma **Amaizin** proponuje świetne produkty do kuchni meksykańskiej, między innymi: fasolę czarną w zalewie czy soję konserwową.

ZAWSZE WARTO MIEĆ TROCHĘ GROSZKU CZY FASOLI

Każdy z nas powinien mieć w domu „na wszelki wypadek” puszkę lub słoik groszku, fasoli czy ciecierzycy. W szybki i wygodny sposób z tych kilku banalnych składników można zrobić ciekawą sałatkę, czy szybkie danie wegańskie. Dla całkiem zabieganych również znajdzie się małe co nieco. Dostępne są również gotowe dania na bazie strączków, wystarczy je tylko podgrzać.

Czy wiesz co to jest Aquafaba?

Nigdy nie wylewaj zalewy z ciecierzycy! Woda, w której była gotowana jest wzbogacona o białka i cukry, ponadto ma niezwykle właściwości podobne do białka kurzego. Możemy zrobić z niej bezę lub np. wegański majonez.

Zeskanuj
kod QR
i poznaj
przepisy
z Aquafabą!



Łukasz Wysocki
ekspert kategorii strączki konserwowe

Polecam!



FASOLA CZARNA W ZALEWIE
(PUSZKA) BIO
- AMAIZIN



GROSZEK ZIELONY W
ZALEWIE W SŁOIKU BIO
- BIO EUROPA



CIECIECZYCA W ZALEWIE
W SŁOIKU BIO
- BIO EUROPA



FASOLKA CZERWONA
KIDNEY (PUSZKA) BIO
- LA BIO IDEA

purašana[®]
your natural protection

PYSZNIE ZDROWY
ZIELONY WEGAŃSKI
"NICE CREAM"

Zielony wegański "nice cream"

Składniki:

mrożony banan - 1 szt.
mrożone mango - 1 filiżanka
szpinak - 1 filiżanka
smoothie green bezglutenowe bio - purasana - 10 g

Sposób przygotowania:

Wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej masy. Połóż na wierzch świeże kiwi i posyp którąś z mieszanek superfood Purasana, np. mieszanką vitality i nasionami chia.



Co weganie jedzą zimą?

Wiosną i latem dieta wegańska wydaje się miłą odskocznią od ciężkiego jedzenia, jesienią i zimą weganizm może okazać się nieco trudniejszy. Wiele osób obawia się utraty odporności organizmu, wychłodzenia, braku sił witalnych. Pojawiają się pytania, czy uda się dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości energii i białka. Posiłki wegańskie mogą być energetyczne, sycące i wartościowe odżywczo, a do tego kolorowe i smaczne. Poznaj kilka zasad wegańskiego odżywiania podczas jesieni i zimy, zastosuj, a będziesz cieszył się doskonałą odpornością i energią przez cały czas.

1. JEDZ ROŚLINY STRĄCZKOWE

Rośliny strączkowe to główne źródło białka na diecie wegańskiej i często powinny pojawiać się na Twoim talerzu. Ważne, żeby traktować te produkty **wymiennie** i nie jeść tylko jednego rodzaju strączków. Postaw na różnorodność. Masz do wyboru m.in.: **groch, fasolę, soczewicę, ciecierzycę**. Używaj roślin strączkowych do przyrządzania smacznych gulaszów, sosów, curry, zup, czy hummusu. Jedzenie strączków **w towarzystwie produktów zbożowych i z pseudozboż**, takich, jak pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze, ryż, amarantus, quinoa, jagła dostarczy Ci porcji roślinnego białka i **uzupełni aminokwasy egzogenne**.

2. UŻYWAJ ROZGRZEWAJĄCYCH PRZYPRAW

Jeśli boisz się wychłodzenia, **pamiętaj o stosowaniu przypraw o działaniu rozgrzewającym**, takich jak: pieprz, chili, ostra papryka, czosnek, kurkuma, cynamon, imbir. Dodawaj je do posiłków na zimno lub na ciepło, a także do napojów. Rozgrzewający gulasz, zupa na ostro lub rozgrzewająca herbata z dodatkiem kurkumy, imbiru i syropu klonowego przywróci optymalną temperaturę Twojego ciała po dłuższym pobycie na mroźnym powietrzu.

3. JEDZ DUŻO WARZYW I ZIELENINY ORAZ TROCHĘ OWOCÓW

Warzywa, zielenina i owoce stanowią podstawę każdej diety. **Spożywaj je jak najczęściej i w jak największej ilości**, co najmniej połowę tego, co jesz. **Zima obfituje** w takie warzywa jak marchew, pietruszka, buraki, rzepa, brukiew, dynia, kabaczek, ziemniaki, cebula, por, brokuł, kalafior, kapusta oraz oczywiście warzywa strączkowe. Jeśli chodzi o owoce sięgajmy po **polskie jabłka i gruszki** oraz te egzotyczne: pomarańcze, mandarynki, grejfruty, kiwi, banany, mango, ananasy, granat. **Nie unikaj też zieleniny** dostępnej przez cały rok: szpinaku, jarmużu, sałat, natki pietruszki, czy świeżych ziół. **Zielone warzywa liściaste bogate są w wapń, witaminę C i zawierają mnóstwo antyoksydantów**. Jeżeli nie lubisz warzyw ani zieleniny, po prostu wyciśnij z nich sok lub przygotuj smoothie. W ten sposób dostarczysz sobie porządną dawkę witamin, tak bardzo potrzebną w okresie jesienno-zimowym.

4. NIE ZAPOMINAJ O KISZONKACH.

Ten, kto wymyślił proces kiszenia warzyw, powinien otrzymać nagrodę Nobla. Dzięki kiszeniu konserwujemy sezonowe warzywa, którymi cieszyliśmy się latem. W dodatku **kiszonki, dzięki dużej zawartości dobroczynnych bakterii, są naturalnym probiotykiem**, który może z powodzeniem zastąpić ten dostępny

w aptekach. **Kiszonki wzmacniają organizm, zwiększają odporność, regulują florę bakteryjną**, są bogatym źródłem **witamin C** (odpowiedzialnej również za produkcję kolagenu i zapobiegającej starzeniu się skóry), a także **witamin z grupy B**. Kisić można nie tylko kapustę, czy ogórki, ale także buraki, rzodkiewki, marchew, czy kalafiora. Zimą w sklepach znajdziesz kiszoną kapustę, buraki i ogórki, ale my zachęcamy Cię do robienia kiszzonek samodzielnie.

5. SUPLEMENTUJ WITAMINĘ D3, K2MK7 I B12.

Każda z tych witamin odgrywa w naszym organizmie bardzo ważną funkcję. **Witamina D3**, nazywana także witaminą słońca jest odpowiedzialna za **prawidłową gęstość naszych kości i zębów, utrzymuje prawidłowy poziom wapnia we krwi i wspiera pracę układu odpornościowego**. Jesienią i zimą dochodzi do ograniczenia produkcji tej witaminy. Dni są krótsze, bardziej pochmurne, zmienia się kąt padania promieni słonecznych, a nasze ciała są szczelnie okryte przed zimnem. Uzupełnieniem witaminy D3 jest witamina **K2mk7**, która **wspiera gospodarkę wapniową i kieruje wapń tam, gdzie jest najbardziej potrzebny, czyli do kości i zębów**. Ta witaminowa synergia zapewni Ci zdrowe kości i zminimalizuje ryzyko wystąpienia osteoporozy czy miażdżycy. **Witamina B12** wpływa przede wszystkim na **prawidłowe funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego oraz wspiera układ odpornościowy**. Witaminę B12 produkują bakterie, które żyją w organizmach zwierząt. Źródłem witaminy B12 jest mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, a także owoce morza. **Osoby na diecie wegańskiej nie mają szansy pozyskać tej witaminy w naturalny sposób**, dlatego zalecana jest suplementacja. Spróbuj suplementować te witaminy przez cały okres zimowy, a szybko zauważysz efekty poprawy zdrowia i samopoczucia.

6. UŻYWAJ ZDROWYCH TŁUSZCZY.

Włącz do diety tłuszcze zawierające kwasy **Omega 3**, czyli wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które **znajdziesz w dobrej jakości olejach tłoczonych na zimno**, np. lnianym, z czarnuszki, z nasion chia, Sacha Inchi, konopnym, rzepakowym, czy z lnianki (rydzowy). Dodawaj oleje do sałatek, pieczonych warzyw, czy smaruj nimi kanapki. **Kwasy Omega 3 wspierają pracę serca i układu krążenia, są niezbędne dla prawidłowej pracy centralnego układu nerwowego, wykazują działanie antydepresyjne i antynowotworowe. W dodatku pozytywnie wpływają na stan skóry, włosów i paznokci.**



7. UWZGLĘDNIJ W MENU ALGI I GRZYBY

Jeśli chcesz, by Twoja dieta była naprawdę pełnowartościowa, sięgnij od czasu do czasu po algi lub grzyby. Oba te produkty to skarbnica witamin i minerałów. Algi gromadzą w sobie wszystkie minerały obecne w wodzie w postaci łatwo przyswajalnej przez człowieka. Możemy w nich znaleźć m.in.: cynk, fluor, fosfor, magnez, miedź, mangan, potas, wapń i żelazo. Stosuj algi w postaci wodorostów w celach sałatkowych lub dań kuchni azjatyckiej, lub wypróbuj suplementy takie, jak sproszkowana spirulina, czy chlorella, które możesz dodać do koktajlu lub smoothie.

Jeszcze kilka lat temu w Polsce twierdzono, że grzyby, poza walorami smakowymi, nie mają żadnych wartości odżywczych. W dodatku są ciężkostrawne i powodują problemy trawienne. Dziś coraz więcej badań wykazuje, że grzyby stanowią bardzo wartościowy produkt spożywczy. Zawierają nawet do 90% białka, a także kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki

mineralne oraz błonnik pokarmowy. W dodatku białko grzybów charakteryzuje się dobrą przyswajalnością, jeśli więc masz zapasy suszonych grzybów zebranych jesienią, czas wyciągnąć je ze spiżarni.

8. UNIKAJ SŁODYCZY, SŁODKICH NAPOJÓW I PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI

Sklepowe słodycze i napoje zawierają ogromną ilość niebezpiecznych dla zdrowia składników oraz białego, oczyszczonego cukru. Fast foody ociekają utwardzonym tłuszczem i zawierają duże ilości soli. Zjedzenie od czasu do czasu batonika, czy vegaburgera nie wyrządzi Ci wielkiej krzywdy, ale regularne spożywanie tego typu produktów może nieść już za sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, po prostu zrób sam ciasto, batoniki czy deser na mleku roślinnym, kokosie lub bananie.

KREM DYNIOWO – MARCHEWKOWY Z POMARAŃCZĄ I GRZANKAMI



🕒 40 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

dynia hokkaido - 1 kg
bulion warzywny - 1 litr
marchew - 3 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 4 ząbki
pomarańcza - 1 szt.
mleko kokosowe - 1/2 szklanki
kardamon - 1 łyżeczka
curry - 1 łyżeczka
słodka papryka - 1 łyżeczka
gałka muszkatołowa - 1/2 łyżeczki
imbir (kłącze) - 1 cm
sól i pieprz - do smaku
oliwa - trochę
składniki na grzanki:
czerstwy chleb - 3 kawałki
zioła prowansalskie - 2 łyżeczki
suszony czosnek - 1/2 łyżeczki
oliwa - 2 łyżki
sól - do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Dynię pokrój na mniejsze części i umieść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, skrop oliwą i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na około 30 minut. W małym garnuszku ugotuj do miękkości marchewkę.

KROK 2: Do dużego garnka z odrobiną oliwy wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę oraz posiekany czosnek i imbir. Dodaj wszystkie przyprawy. Podsmażaj, aż cebula się zarumieni.

KROK 3: Wyjmij upieczoną dynię z piekarnika, oddziel miąższ od skóry i wyjmij pestki. Pokrój dynię w kostkę i dodaj do garnka. Dodaj ugotowane i pokrojone w kostkę marchewki.

KROK 4: Podsmażaj chwilę, aż warzywa nabiorą smaku cebuli, czosnku i przypraw. Następnie zalej bulionem warzywnym i gotuj pod przykryciem około 15 minut.

KROK 5 (grzanki): W tym czasie przygotuj grzanki. Chleb pokrój w kostkę o boku ok. 1 cm. Przełóż do miski, dodaj oliwę, zioła prowansalskie, czosnek i sól. Wymieszaj całość delikatnie dłońmi. Podsmażaj na patelni na złoto z każdej strony.

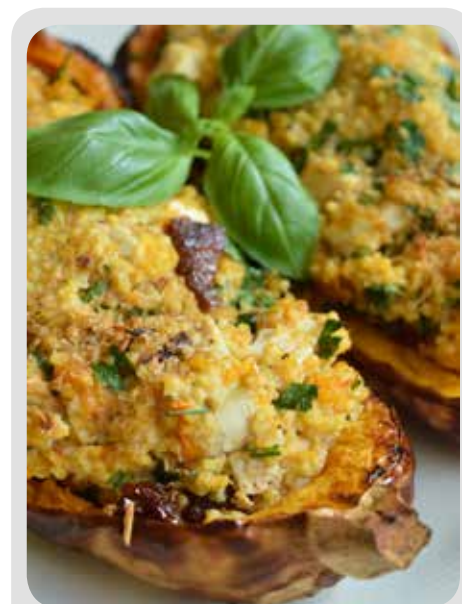
KROK 6: Zdejmij wywar z zupą z ognia i zaczekaj, aż trochę ostygnie. Następnie zmiksuj blenderem na gładki krem. Postaw z powrotem na palnik, dodaj sok wyciśnięty z jednej pomarańczy oraz mleko kokosowe. Posól i popierz do smaku.

Dynia to jedno z tych warzyw, z którego da się wyczarować do słownie wszystko: makaron, kaszotto, ciasto, co tylko chcesz. Jest dostępna przez całą zimę i bardzo zdrowa. Dynia powinna się znaleźć na stałe w menu każdej osoby będącej na diecie wegańskiej. Ma niewiele kalorii, ale jest bogata w witaminy i minerały niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest wiele odmian dyni, dynia pizmowa doskonale nadaje się do faszerowania i jest prosta w przyrządzeniu, ponieważ nie trzeba obierać jej ze skóry. Skórka dyni pizmowej po upieczeniu jest miękka i nadaje się do jedzenia.



Kasza jaglana ma właściwości rozgrzewające i oczyszczające organizm, dlatego polecana jest jako posiłek w trakcie przeziębienia.

Tofu – to źródło roślinnego białka potrzebnego każdemu na diecie wegańskiej.



DYNIA FASZEROWANA KASZĄ JAGLANĄ I TOFU



🕒 60 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

dynia pizmowa - 1 szt.
kasza jaglana - 1/2 szklanki
wędzone tofu - 1/2 kostki
suszone pomidory - 6 szt.
natka pietruszki - 1/2 pęczka
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Dynię przekrój na pół, usuń pestki, zwiłz miąższ oliwą i piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 30 minut.

KROK 2: Kaszę jaglaną ugotuj w osolonej wodzie. Upieczoną dynię wyjmij z piekarnika, łyżką usuń miąższ zostawiając około 0,5 cm miąższu przy skórce, przełóż do miski i wymieszaj z ugotowaną kaszą jaglaną. Dodaj pokrojone w kostkę tofu, posiekane suszone pomidory i natkę pietruszki. Posól i popierz do smaku. Wypełnij dynię farszem, posyp płatkami drożdżowymi i zapiecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 10 minut.

Natural Cool



zatrzymaj lato na dłużej!



Teraz możesz cieszyć się niepowtarzalnym smakiem owoców oraz warzyw nie tylko latem! Sprawdź całą ofertę produktów mrożonych NATURAL COOL i zaczaruj swoją kuchnię o każdej porze roku.



Dhal to tradycyjne indyjskie danie przyrządzane z roślin strączkowych z dodatkiem aromatycznych przypraw. **Soczewica** jest źródłem roślinnego białka, a także potasu i kwasu foliowego. W połączeniu z ryżem stanowi pełnowartościowy posiłek dla wegan i nie tylko. Dhal z soczewicy to świetny pomysł na rozgrzewający, energetyczny i zdrowy posiłek w zimowe popołudnie.

Mac and Cheese smak i konsystencja oryginalnej potrawy bez użycia sera? Bazą wegańskiego Mac and Cheese może być ziemniak, kalafior, a nawet dynia. W tym przepisie wykorzystano kalafiora, dynię i marchew doskonale nadają się na sos do Mac and Cheese. W dodatku to o wiele zdrowsza wersja serowego makaronu, bez białka i tłuszczu zwierzęcego, kremowa i sycąca, idealna na okres zimowy, gdy potrzebne składniki dostępne są przez cały rok.



DHAL Z SOCZEWICY



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 żółta soczewica - 1 szklanka
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 3 ząbki
 papryczka chili - 2 szt.
 imbir - kawałek
 mleko kokosowe - 1 opakowanie
 pulpa pomidorowa - 1 i 1/2 szklanki
 koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
 garam masala - 1 łyżeczka
 kurkuma - 1/2 łyżeczki
 sól i pieprz do smaku
 oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Soczewicę opłucz na sicie zimną wodą, przełóż do garnka, zalej wodą i gotuj pod przykryciem do miękkości, aż soczewica zmięknie i wchłonie cały płyn – ok. 10 minut.

KROK 2: Cebulę obierz i pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praszkę i podsmaż na rozgrzanej oliwie. Dodaj oczyszczoną i posiekaną papryczkę chili, 1/3 łyżeczki kurkumy i garam masala. Podsmażaj 1 minutę. Soczewicę przełóż do cebuli, czosnku i chili. Dodaj pulpę pomidorową i koncentrat. Wymieszaj, wlej mleko kokosowe i dodaj pozostałe przyprawy. Wymieszaj dokładnie i doprowadź do wrzenia. Podawaj z dowolnym ryżem.



WEGAŃSKIE MAC AND CHEESE



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 makaron typu penne lub kolanka - 1 opakowanie
 kalafior - 1 szt.
 dynia pizmowa - 200 g
 marchewka - 2 szt.
 cebula w proszku - 1 łyżeczka
 czosnek - 3 ząbki
 wegańska śmietanka - 100 ml
 płatki drożdżowe - 5 łyżek
 słodka wędzona papryka - 1 łyżeczka
 sól i pieprz do smaku
 natka pietruszki - trochę
 oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wytnij głąb z kalafiora i przekrój warzywo na 4 części. Gotuj, aż kalafior będzie całkowicie miękki. W drugim garnuszku ugotuj obrane marchewki i dynię. Na rozgrzanej oliwie zeszklij pokrojoną w kostkę cebulkę i drobno posiekany czosnek. Dodaj śmietankę. Zamieszaj i zagotuj. W misce lub naczyniu blendera umieść ugotowany kalafior, marchew, dynię, śmietanowy sos, 2 łyżki płatków drożdżowych i przyprawy. Zmiksuj na gładko.

KROK 2: W garnku ugotuj al dente makaron. Wymieszaj z sosem. Przełóż do żaroodpornego naczynia, wierzch posyp płatkami drożdżowymi. Zapiekać około 20 minut w temperaturze 180 stopni. Udekoruj świeżą natką pietruszki. Gotowe.

Od sześciu pokoleń specjalizujemy się w produkcji organicznych oliw i olejów.



Dystrybucja: Bio Planet S.A., bioplanet.pl



ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW Z SOSEM Z NERKOWCÓW



🕒 25 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

brokuł - 1 szt.
ziemniaki - 1 kg
przecier pomidorowy - 500 ml
orzechy nerkowca - 1 i 1/2 szklanki
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
pomidorki koktajlowe - 6 szt.
napój roślinny - 1/2 szklanki
gałka muszkatołowa - 1/2 łyżeczki
oregano - 1 łyżeczka
zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
estragon - 2 łyżki
płatki drożdżowe - 2 łyżki
sól - do smaku
oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Nerkowce zalej ciepłą wodą i odstaw do namoczenia na ok. 15 minut. Ziemniaki obierz ze skórki i pokrój w plastry, brokuła podziel na małe różyczki.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę. Cebulkę pokrój w kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę i przełóż na patelnię. Podsmażaj, aż cebula nabierze złotego koloru. Wlej przecier pomidorowy i dodaj oregano oraz zioła prowansalskie. Wymieszaj, zagotuj i odstaw na bok.

KROK 3: Odcedź namoczone nerkowce z wody i przełóż do naczynia blendera. Dolej napój roślinny, gałkę muszkatołową i trochę soli. Zmiksuj na gładki sos.

KROK 4: Formę wysmaruj oliwą. Na spodzie ułóż ziemniaki pokrojone w plastry, posól i posyp estragonem. Posmaruj kilkoma łyżkami sosu pomidorowego. Następnie ułóż różyczki brokuła i polej niewielką ilością sosu z nerkowca. Znów ułóż ziemniaki, posyp przyprawami i polej sosem pomidorowym, a potem ułóż brokuła i polej sosem z nerkowców. Tak do wyczerpania składników. Ostatnią warstwą powinien być brokuł i większa ilość sosu z nerkowców, rozprowadzone równomiernie po zapiekance. Na wierzch ułóż pomidorki koktajlowe pokrojone w plasterki i posyp płatkami drożdżowymi. Zapiekaj około 60 minut w 180°C (termoobiegiem).



ORIENTALNA QUINOA Z WARZYWAMI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

komosa ryżowa - 1 i 1/2 szklanki
cukinia, cebula, czerwona i żółta papryka - po 1 szt.
ugotowana czerwona fasola, kukurydza - po 1 szklance
świeży imbir - kawałek
przecier pomidorowy - 2 łyżki
garam masala - 2 łyżeczki
słodka papryka - 1 łyżeczka
listki świeżej kolendry - 1 garść
oliwa, sok z limonki - trochę

czosnek - 3 ząbki
woda - 3 szklanki
awokado - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Cebulkę, czosnek i imbir pokrój w kostkę i przełóż na patelnię. Dodaj 1 łyżeczkę garam masala i słodką paprykę. Podsmażaj, aż cebulka się zeszlodzi. Dodaj koncentrat pomidorowy. Cukinię i papryki pokrój w kostkę. Przełóż na patelnię. Duś pod przykryciem, aż warzywa zmiękną. Możesz podlać odrobinę wodą.

KROK 2: Gdy warzywa będą miękkie dodaj przepłukaną quinoę. Zalej wodą i gotuj pod przykryciem ok. 15 minut. Komosa musi otworzyć łuski, powiększyć swoją objętość i być miękka. Następnie dodaj fasolę, kukurydzę, drugą łyżeczkę garam masala i sok z limonki. Wymieszaj. Udekoruj świeżą kolendrą i pokrojonym awokado.



VEGGI® FILATA



Pyszna alternatywa tradycyjnego sera

ekologiczne
wegańskie
bezglutenowe
w plastrach lub tarte

www.filata.de



Spaghetti – najprostsze danie pod słońcem, a możliwości tysiące. Jest to idealny posiłek na pyszny, szybki, zimowy obiad. Chili stanowczo Cię rozgrzeje, oliwa to jeden ze zdrowszych tłuszczów, który zawiera jednorodne i wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz jest bogaty w przeciwutleniacze. Tofu odznacza się wysoką zawartością białka sojowego, wapnia i fosforu. Czosnek to naturalny antybiotyk, a świeże pomidory i natka pietruszki dostarczy Ci porcji witamin i minerałów.



SPAGHETTI AGLIO OLIO Z WĘDZONYM TOFU I BAZYLIĄ



20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 makaron spaghetti - 1/2 opakowania
 oliwa - 1/3 szklanki
 czosnek - 4 ząbki
 papryczka chili - 2 szt.
 wędzone tofu - 1/2 kostki
 pomidorki koktajlowe - 6 szt.
 suszone pomidory - 5 szt.
 czarne oliwki - kilka
 posiekana natka pietruszki - 2 garści
 posiekana świeża bazylia - 2 garści
 płatki drożdżowe - trochę
 sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

KROK 2: Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę. Czosnek przeciśnij przez praskę, papryczki chili oczyść z nasion i posiekaj. Wrzuć na patelnię. Po chwili dodaj posiekane suszone pomidory i oliwki pokrojone w plasterki, a także posiekaną natkę pietruszki i bazylie.

KROK 3: Wymieszaj dokładnie. Do oliwy czosnkowej dorzuć ugotowany makaron i pomidorki koktajlowe pokrojone na połówki lub ćwiartki. Wymieszaj wszystko dokładnie, żeby cały makaron był dobrze oblepiony oliwą.

KROK 4: Nałóż makaron na talerz, posyp pokruszonym w dłoniach tofu, posyp płatkami drożdżowymi i udekoruj świeżą natką pietruszki. Smacznego!



CIASTKA KORZENNE DLA ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA



80 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 mąka pszenna razowa - 2 szklanki
 mąka pszenna jasna - 1 szklanka
 brązowy cukier puder - 3/4 szklanki
 rozpuszczony olej kokosowy - 1 szklanka
 soda oczyszczona - 1/2 łyżeczki
 przyprawa piernikowa - 2 łyżeczki
 sól - szczypta
 woda - 5 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mąkę przesiej do miski, dodaj cukier, sodę, przyprawę piernikową, sól, olej i wodę. Zamieszaj, a następnie wyrabiaj ciasto ręcznie. Jeśli jest taka potrzeba, możesz podsypać mąką. Ciasto będzie się trochę kruszyć, ale nie przejmuj się tym. Staraj się uformować kulę.

KROK 2: Na tym etapie zwykle ciasto wkłada się do lodówki, potem rozwałkuje i wycina ciasteczka. W tym przepisie ten sposób się nie sprawdził. Ciasto kleiło się do wałka, rwało a wycięte ciasteczka trudno było przenieść na blachę. Ciasto jest dość tłuste, więc po wálkowaniu, pod wpływem wyższej temperatury, zaczynało płynąć. Opracowałam więc inny sposób, który wydaje mi się bardziej efektywny, a zarazem prostszy. Weź dużą deskę do krojenia, najlepiej sprawdzi się szklana, ale możesz użyć też stolnicy lub blachy. Ważne, by zmieściła się do lodówki. Dłonią spłaszcz i rozciągnij ciasto na całą wielkość deski, na grubość około 4 mm. Deskę z ciastem włóż do lodówki lub, jeśli temperatura na zewnątrz jest bliska 0 stopni, wystaw, przykryte folią, na balkon.

KROK 3: Po upływie pół godziny wróć z ciastem na blat kuchenny i zacznij wycinać ciastka. Kształty przekładaj po kolei na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Z resztek ciasta, pozostałego po wycinaniu, uformuj kolejną kulę. Często udaje się już bez ponownego chłodzenia ciasta. Ciasteczka piecz w temperaturze 180 stopni około 10 minut. Mikołaj zostawia zwykle pusty talerzyk.

Nie tylko dla Mikołaja

– te ciasteczka Cię urzekną. Są bardzo zimowe, słodkie, korzenne, kojarzą się ze świętami. W dodatku są całkiem wegańskie. Przygotowane z mąki razowej, oleju kokosowego, cukru trzcinowego i aromatycznych, korzennych przypraw. Ciastka możesz ozdobić lukrem i posypkami, ale nie ma takiej potrzeby, bo takie surowe wyglądają pięknie i naturalnie.



CZEKOLADOWA TARTA Z OWOCAMI GRANATU BEZ PIECZENIA, BEZ CUKRU, MĄKI I MLEKA



40 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

spód:
 suszone daktyle - 1 szklanka
 płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka
 wiórki kokosowe - 1 szklanka
 kakao - 3 łyżki
 olej kokosowy nierafinowany - 3 łyżki
 syrop daktylowy lub inny słód - 2 łyżki
 olej kokosowy do posmarowania formy

krem:

mleko kokosowe o zawartości tłuszczu min. 17% schłodzone przez noc w lodówce - 400 ml
 gorzka czekolada z zawartością kakao min. 70% - 1 opakowanie
 kakao - 3 łyżki
 nasiona z łaski 1 wanilii - trochę

dekoracja:

nasiona granatu, listki mięty - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw do namoczenia na minimum 15 minut. Po tym czasie odlej wodę i zmiksuj daktyle na jednolitą masę.

KROK 2: Płatki owsiane i wiórki kokosowe zmiel na mąkę w młynku do kawy lub w malakserze. Przesyp do zmiksowanych daktyli. Dodaj rozpuszczony olej kokosowy, kakao i dowolne słodzidło. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż powstanie gęsta, krusząca się masa. Tak. Masa ma się kruszyć, ale nie przejmuj się tym. Po schłodzeniu zlepi się i stężeje.

KROK 3: Wysmaruj formę do tarty olejem kokosowym i przełóż do niej masę starając się ugnieść spód ciasta. Dokładnie wypełnij każdą szczelinę formy. Następnie włóż ciasto do lodówki i w tym czasie przygotuj krem.

KROK 4 (krem): Gęstą część mleka kokosowego wlej do garnka (wodę odlej i wypij lub użyj do owsianki, czy kawy). Podgrzej na małym ogniu. Czekoladę połam na małe kawałki i wrzuć do miski. Zalej podgrzanym mlekiem i odczekaj aż czekolada trochę się rozpuści. Następnie dokładnie wymieszaj całość. Dodaj kakao, ziarenka wanilii i zmiksuj mikserem na gładką masę. Wylej krem na schłodzony spód ciasta i ponownie wstaw do lodówki.

KROK 5: Po około 15 minutach wyjmij ciasto z lodówki, posyp owocami granatu i ozdób listkami mięty. Ponownie wstaw ciasto do lodówki aż krem całkowicie stężeje. Smacznego!

*Artykuł oraz przepisy przygotowane przez
 naszego Szefa Kuchni
 Agatę Dominiak (wegeweda)*

Wybierz to
co dobre!

VEGA
ZUP

Dla
siebie!

Dla
bliskich!

Vega Up specjalizuje się w daniach niezawierających glukozy i laktozy. Posiłki są przygotowane z wysokiej jakości warzyw, kasz, nasion oraz roślin strączkowych. Firma ta słynie z bogatej gamy smaków humusów, pasztetów, smalcu oraz wegańskiego paprykarzu.





Bataty

Bataty (łac. *Ipomoea batatas*) to inaczej słodki ziemniak, patat, kumara lub wijec ziemniaczany. Częścią jadalną są bulwy, kształtu kulistego, owalnego lub wrzecionowatego, o skórce i miąższu białym, kremowym, żółtym, czerwonym, bordowym lub fioletowym. Bulwy tego gatunku są soczyste, o przyjemnym, delikatnym, słodkawym smaku i aromatycznym zapachu. Bataty składają się głównie z węglowodanów (skrobia i cukry proste), które decydują o ich smaku.

Bataty zawierają wysoką zawartość przeciwutleniaczy. Rodzaj tych związków zależy od odmiany warzywa. **Bataty o żółtym miąższu są szczególnie cenne.** Oprócz marchwi to produkty pochodzenia roślinnego posiadające najwięcej **witamin A**. W 100 g batatów znajduje się ok. 400 µg, czyli 50% dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Z produktów roślinnych witaminę A dostarczamy w postaci **beta-karotenu**. Karotenoidy są silnymi przeciwutleniaczami, dzięki właściwościom **antyoksydacyjnym**, wykazują pozytywny wpływ na nasz organizm. Poprzez systematyczne spożywanie produktów zawierających karotenoidy możemy zapobiec chorobom układu krążenia i oczu oraz chorobom związanym ze starzeniem się organizmu, a nawet powstawaniu nowotworów. Warto zauważyć, że **zawartość karotenoidów w odmianach batata o żółtym miąższu jest wyższa niż w dyni, brokułach czy szpinaku**. Rzadziej spotykane **fioletowe bulwy**, charakteryzują się obecnością **antocyjanów** – naturalnych barwników odpowiedzialnych za purpurowy kolor, które również wykazują **antyoksydacyjny** wpływ na nasz organizm.

Wydawać by się mogło, że batat jest spokrewniony z naszym ziemniakiem. Nic bardziej mylnego. Bataty należą do rodziny powojowatych, a nie psiankowatych jak ziemniaki, charakteryzują się zblizoną zawartością witamin i składników mineralnych. Ma jednak **wiele wyższą zawartość suchej masy** w porównaniu z innymi roślinami okopowymi. Dla osób z cukrzycą szczególnie cenną informacją może być fakt, że pomimo słodkiego smaku, bataty **charakteryzują się niższym indeksem glikemicznym – 54**, w porównaniu do ziemniaków (75-100).

JAK JE SPOŻYWAĆ?

Bataty mają bardzo szerokie zastosowanie w kuchni. Można je sporządzić na różne sposoby np. **pieczone, smażone, grillowane i ugotowane na parze**. Przygotowanie batatów na **parze** pozwala na **zachowanie największej ilości składników odżywczych**. W przypadku ekologicznych batatów można jeść całe bulwy, zarówno miąższ, jak i skórę. Dlatego najlepiej jest przyrządzić ze skórką, wówczas nie tracimy cennych składników odżywczych jak w przypadku tradycyjnego gotowania w wodzie, a dodatkowo zachowane zostają cenne substancje występujące w skórce.

PRZEPIS NA BATATY NA PARZE

SKŁADNIKI: bataty (jeden batat średniej wielkości na osobę); rozmaryn (gałązka na osobę); oliwa z oliwek lub masło

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Batata myjemy, a właściwie szorujemy (jeśli chcemy zjeść go ze skórką). Kroimy go na kawałki o grubości 2 cm.

KROK 2: Gotujemy bataty z gałązkami rozmarynu w naczyniu do gotowania na parze pod przykryciem lub w parowarze. Do miękkości ok. 15 min.

KROK 3: Gorące bataty układamy na talerz, oprószamy solą, polewamy oliwą lub rozpuszczamy na nich masło.

Bataty mogą stanowić również bazę do przyrządzania **zapiękanek i zup**. Zupa krem z batatów z dodatkiem czosnku, imbiru, chili na mleku kokosowym wprowadzi nutkę orientu i urozmaici nasze menu. Ze względu na lekko dyniowy, słodki smak nadają się również do **deserów** np. do przyrządzenia ciasta batatowego lub puddingu. Idealnie smakują w połączeniu z bananami, syropem klonowym, cynamonem, czy orzechami. Jadalne są nie tylko bulwy batata, lecz także liście. W Chinach, Japonii i Filipinach powszechnie znaną potrawą są ugotowane liście z czosnkiem i olejem roślinnym, a przed podaniem duszone z solą.

Należy pamiętać, aby wybierać w sklepie bulwy jędrne o gładkiej i suchej skórce. Niepożądane są jakiegokolwiek pęknięcia i obtłuczenia. Aby zachowały świeżość, należy przechowywać je w ciemnym i chłodnym miejscu - optymalna temperatura to 12°C. Wówczas zachowują świeżość przez około 10 dni. Surowych batatów nie należy przechowywać w lodówce.

Katarzyna Wroniak

WARTOŚCI ODŻYWCZE BATATÓW (w 100 g)

Wartość energetyczna	86 kcal
Tłuszcz	0,05 g
Węglowodany	20 g
Białko	1,6 g
Błonnik	3 g
Witaminy:	
Kwas foliowy	11 µg
Niacyna	0,557 mg
Ryboflawina	0,061 mg
Tiamina	0,078 mg
Witamina C	2,4 mg
Składniki mineralne:	
Wapń	30 mg
Żelazo	0,61 mg
Magnez	25 mg



KREM Z BATATÓW Z MASŁEM MIGDAŁOWYM



🕒 40 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

batat - 4 szt.

cebula - 2 szt.

świeży imbir - 2 cm

liść laurowy - 2 szt.

liście limonki kaffir, ziele angielskie - po 2 szt.

gałązki świeżego tymianku - 2 szt.

papryczka chilli - 1/3 szt.

woda lub bulion warzywny - 600 ml

mleko migdałowe/ kokosowe - 250 ml

masło migdałowe - 60 g

świeża kolendra - 1/2 pęczka

sól, oliwa z oliwek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Bataty obieramy i kroimy w półplasterki. Cebulę obieramy i kroimy w pół talarki. Chilli i imbir drobno siekamy. W garnku rozgrzewamy łyżkę oliwy z oliwek i podsmażamy na niej cebulę wraz z tymiankiem, chilli, imbirem, zieleń, liściem laurowym i kaffir. Gdy cebulka się zeszkli - wrzucamy bataty i zalewamy całość wodą lub bulionem. Gotujemy ok. 30 minut - do miękkości. Następnie wyławiamy liście laurowe oraz kaffir i miksujemy zupę na krem. Dodajemy masło migdałowe oraz dolewamy mleka, do uzyskania pożądanej konsystencji. Doprawiamy do smaku solą. Podjemy z dużą ilością posiekanej kolendry.

definicjasmaku

PASZTET JAGLANY Z CUKINIĄ I Z BATATAMI



🕒 50 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

jagła ugotowana - 2 szklanki

cukinia, cebula - po 1 szt.

czosnek - 1 ząbek

tymianek - 1 łyżeczka

sól i pieprz - do smaku

jaja - 3-4 szt.

bataty - 300 g

parmezan - 80 g

olej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię ścieramy na tarce i dodajemy pół łyżeczki soli. Następnie odstawiamy na bok, aby puściła sok. Pokrojoną w kosteczkę cebulkę szklimy na 1 łyżce oleju. Kaszę przekładamy do miski, ścieramy na dużych oczkach bataty i dodajemy do kaszy, dodajemy cebulkę, wy ciśniętą z wody cukinię i parmezan. Dodajemy tymianek i przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawiamy solą i pieprzem oraz wbijamy jaja. Mieszamy na jednolitą masę. Następnie przekładamy do formy wyłożonej papierem i oprószonej np. kaszką kukurydzianą. Pieczemy ok. 60 minut w 190°C.

Anita Zegadło - (AZgotuj)



HUMMUS Z PIECZONYM BATATEM



🕒 50 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

batat - 1 szt.

ciecierzyca ze słoika - 1 szklanka

tahina - 1 łyżka

kmin rzymski - 1 łyżeczka

sól, płatki chilli - do smaku

oliwa z oliwek - 2 łyżki

czosnek - 1 ząbek

cytryna - 1/4 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Batata pieczemy w folii ok. 50 minut. Kiedy będzie miękki - obieramy ze skórki i kroimy na kawałki. Dodajemy resztę składników: odsączoną ciecierzycę, tahinę, kumin, czosnek. Całość mielony blenderem. Wkładamy do lodówki. Porcje polewamy oliwą i skrapiamy sokiem z cytryny

Anita Zegadło - (AZgotuj)

BROWNIE Z BATATA



🕒 90 min

SKŁADNIKI (9 porcji):

bataty - 700 g

płatki gryczane - 100 g

morwa suszona - 100 g

nasiona chia - 20 g

olej kokosowy, masło orzechowe, cukier kokosowy, surowe kakao - po 80 g

mleko roślinne - 100 ml

sól himalajska - szczypta

polewa czekoladowa:

olej kokosowy - 50 g

syrop klonowy - 2 łyżki

surowe kakao - 25 g

proszek maca - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Bataty obierz i pokrój w grubą kostkę i ugotuj na parze do miękkości, ok. 15-20 minut. Zmiel na drobną mączkę płatki gryczane, morwę oraz nasiona chia. Wszystkie składniki wraz z ugotowanymi batatami zmiksuj na jednolitą masę. Przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia (ok. 21,5 x 21,5 cm) i wstaw do nagrzanego na 180°C piekarnika. Piecz (termoobieg) 50 minut do suchego patyczka i pozostaw do całkowitego ostygnięcia. Przygotuj polewę. Do rondelka przełóż olej, syrop klonowy oraz kakao. Tylko delikatnie podgrzej, do momentu rozpuszczenia oleju. Całość energicznie mieszaj. Dodaj teraz proszek maca i ponownie dokładnie wymieszaj. Ostudzoną polewą polej wierzch brownie.

Zdrowie na języku



KLUSKI ŚLĄSKIE Z BATATÓW Z SOSEM PIECZARKOWYM



🕒 60 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

kluski:

bataty - 1 i 1/2 kg

mąka ziemniaczana - 1 szklanka

mąka owsiana bezglutenowa lub zmielone

płatki owsiane bezglutenowe - 4 szklanki

sól - 1/2 łyżeczki

oliwa - 1 łyżka

sos:

cebula - 1 szt.

pieczarki - 500 g

jogurt sojowy - 1 szklanka

koperek - 1 pęczek

sól do smaku

oliwa trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Bataty obierz ze skórki i ugotuj do miękkości. Rozgnieć na purée i zostaw do ostygnięcia. W tym czasie przygotuj sos. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie. Dodaj pokrojone w plasterki pieczarki. Podsmażaj, aż pieczarki będą rumiane. Wlej jogurt i dodaj posiekany koperek. Posól do smaku.

KROK 2: Do wystudzonych batatów dodaj oba rodzaje mąki oraz sól. Połącz wszystkie składniki i wyrabiaj ciasto do czasu, aż nie będzie przywierać do dłoni i będziesz mógł uformować z ciasta kulę. Odrywaj niewielkie kawałki ciasta i formuj kulki. Spłaszczaj je dłonią i palcem, na środku rób wgłębienie. W dużym garnku zagotuj wodę, posól i wrzuć kluski. Od momentu, kiedy kluski wypłyną na powierzchnię, gotuj jeszcze 5 minut. Wyławiaj kluski łyżką cedzakową i układaj na talerze i polej sosem.

Agata Dominiak - (wegeweda)



Polecamy!

**SKROBIA
ZIEMNIACZANA
BIO
- BIO PLANET**

Kasza jaglana

Kasza jaglana produkowana jest z prosa należącego do najstarszych uprawianych roślin. Azja i Europa cieszyły się tym zbożem w starożytności. Chleb z prosa piekli Mongołowie, Tatarzy i narody kaukaskie. W Polsce kasza jaglana była popularyzowana w okresie międzywojennym, ale ziemniaki i inne zboża wyparły ją z naszych stołów. Na szczęście jagła powróciła i coraz częściej jest wplatana w nasze menu, a czasami wręcz buduje się na niej dietę.

Potrawy na bazie kaszy jaglanej, płatków, mąki jaglanej są zdrowe, smaczne i lekkostrawne. Mogą je również spożywać osoby mające problemy z nietolerancją glutenu. Należy zwrócić jednak uwagę na to czy producent wdrożył procedury umożliwiające deklarację bezglutenowości na produkcie. Kasza jaglana powstaje z omlóconych i wyczyszczonych nasion prosa, uprzednio pozbawionych twardej łuski.

WŁAŚCIWOŚCI KASZY JAGLANEJ

- jako jedyna z nielicznych kasz jest **zasadotwórcza**, a nie kwasotwórcza, jak większość spożywanych przez nas pokarmów;
- jest **lekkostrawna** i dostarcza wartościowe **białko** (zawiera 10 – 14% białka) i energię w postaci **węglowodanów złożonych**;
- jest źródłem wielu witamin i substancji mineralnych:
 - **witamin z grupy B** wspomagających pracę jelit;
 - **lecytyny**, odpowiadającej za pamięć
 - zawiera **potas, wapń, fosfor, żelazo i miedź**;
 - **krzemionki**, korzystnie wpływającej na wygląd paznokci, skóry, włosów oraz kondycję stawów;
 - **saponin**, dzięki którym wykazuje działanie przeciwalergiczne i przeciwzapalne. Niestety saponiny nadają lekko gorzki posmak, a ich nadmiar może utrudniać trawienie oraz przyswajanie mikroelementów, dlatego **zaleca się płukanie kaszy przed spożyciem**.
- **wspomaga układ sercowo-naczyniowy**, pobudza procesy krwiotwórcze;
- **równoważy pracę żołądka i trzustki**;
- **usuwa z organizmu nadmiar wilgoci**, będący przyczyną chorób górnych dróg oddechowych zalecana zwłaszcza na chore oskrzela i mokry odrywający kaszel;

- jest **przeciwwagą dla produktów śluzotwórczych**, takich jak: nabiał, cukier i banany (szczególnie w okresie zimowym);
- wykazuje **działanie antywirusowe**; ze względu na swoją lekkostrawność i łagodność smaku **doskonale wkomponowuje się w dziecięce menu**.

JAK PRZYGOTOWAĆ KASZĘ JAGLANĄ?

1. **sposób**: Uprażyć kaszę na patelni lub w garnku (kilka minut mieszamy suchą kaszę na małym ogniu, uwaga - nie przypalić). Prażenie kaszy wzmacnia jeszcze bardziej jej rozgrzewające nasz organizm właściwości.
2. **sposób** przygotowania jest nieco szybszy i nie przypalimy kaszy. Kaszę jaglaną zalewamy wrzątkiem, zagotowujemy, mieszamy i odlewamy spienioną wodę. Czynność możemy powtórzyć, jeśli kasza jest jeszcze niewystarczająco przepłukana. W ten sposób pozbywamy się smaku gorzkiego.

Zalewamy kaszę jaglaną wrzątkiem w stosunku 1:3 (np. na 1 szklankę kaszy 3 szklanki wody) lub 1:2, jeśli chcemy, aby kasza była bardziej sypka. Doprowadzamy do wrzenia, przykrywamy pokrywką, ustawiamy na najmniejszym ogniu i tak pod przykryciem bez mieszania gotujemy przez ok. 15-20 min. Gotujemy do momentu pojawienia się na powierzchni kaszy „dziurek”.

Jeśli mamy jeszcze chwilę czasu, możemy odstawić przykryty garnek z kaszą, wtedy „dojdzie” pod przykryciem. Można ją również zawinąć w koc.

Kasza w ten sposób ugotowana stanowi doskonałą bazę do innych potraw.

CO JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ O KASZY JAGLANEJ?

Kasza jaglana ma również zastosowanie w kosmetyce. Zawiera dużo krzemu, który wpływa korzystnie na nasze włosy, paznokcie i skórę. Jagłę można stosować jako składnik maseczki lub peeling. Ponadto kasza jaglana zawiera w sobie stosunkowo dużo tłuszczu, zatem otwarta i z dostępem wilgoci, po dłuższym czasie jełczeje.

Barbara Strużyna

Szybki przepis na kaszę jaglaną dla kuracjuszy:

- Kaszę jaglaną zalewamy wrzątkiem, zagotowujemy i odlewamy spienioną wodę.
- 1 szklankę kaszy jaglanej zalewamy 3 szklankami wywaru z warzyw (może być z warzywami) i gotujemy pod przykryciem 20 min.
- Lekko solimy, dodajemy łyżeczkę masła i serwujemy na zdrowie.



Kasza jaglana Bio Planet – dlaczego warto ją jeść?

pyszny smak

idealna do zdrowej diety

ekologiczna

bezglutenowa





BUDYŃ JAGLANY



🕒 15 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

batat upieczony - 1 szt.

kasza jaglana - 1/2 szklanki

woda - 1 i 1/2 szklanki

sok pomarańczowy - 1 szklanka

skórka z pomarańczy - trochę

orzechy pekan lub włoskie - 1 garść

cynamon - 1/2 łyżeczki

sól himalajska - 1 szczypta

syrop klonowy, masło migdałowe - po 1 łyżce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę przelać wrzątkiem, przelać do garnka zalać wodą lub mlekiem roślinnym (1,5 szkl.), gotować 15 minut. Do ugotowanej kaszy wlać sok pomarańczowy, dodać skórkę z pomarańczy, batata, cynamon, syrop klonowy i masło migdałowe. Dobrze zmiksować. Przełożyć do naczyń. Posypać posiekаныmi orzechami, cząstką i skórką z pomarańczy.

Anita Zegadło - AZgotuj

JAGLANKA SPORTOWCA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kasza jaglana - 100 g

mleko roślinne - 1 szklanka

woda - 1/3 szklanki

(opcjonalnie) cukier kokosowy lub syrop klonowy - 1 łyżka

orzeszki ziemne - 50 g

banan - 1 szt.

sól - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną ugotować na mleku i wodzie. Można dodać odrobinę słodu. W blenderze umieścić orzechy ziemne i przez 2 min mielić na wysokich obrotach. Dodać 1/2 banana oraz szczyptę soli i dalej mielić do uzyskania gładkiej masy. Jaglanę przelać do miseczki, na wierzch umieścić orzechowo-bananowe masło i udekorować plasterkami banana z niewykorzystanej połówki.

Katarzyna Kachel



42 gotuj w stylu eko.pl Zima 2019/20



MAKOWA JAGLANKA



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kasza jaglana - 4 łyżki

mak - 2 łyżki

suszone figi - kilka

suszone daktyle - kilka

rodzynki - 1 łyżka

płatki migdałowe - 1 garść

liofilizowane owoce - 1 łyżka

mleko sojowe - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Figi i daktyle kroimy na mniejsze kawałeczki. Kaszę jaglaną płuczemy (3 razy), następnie gotujemy w mleku razem z makiem i suszonymi owocami (ok. 15 min). Dodajemy płatki migdałowe, po czym kutię przekładamy do miseczki i dekorujemy wedle uznania.

healthy-dreams

PYSZNY DESER - KREM WANILIOWO-CZEKOLADOWY



🕒 45 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

krem waniliowy:

kasza jaglana - 75 g

mleko sojowe - 250 ml

masło orzechowe - 50 g

erytrol - 40 g

cukier waniliowy - 1 łyżeczka

krem czekoladowy:

kasza jaglana - 75 g

mleko sojowe - 250 ml

masło orzechowe - 50 g

cukier kokosowy - 40 g

gęsta część z mleczka kokosowego z puszki - 50 g

mus/manna kokosowa - 1 łyżka

kakao - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę opłukaj pod bieżącą wodą, następnie podpraż (ciągle mieszając) w garnku do momentu wydobycia się lekko orzechowego aromatu, ok. 5 minut. Kolejno zalej 350 ml wody i gotuj ok. 15 minut, aż kasza wsiąknie całą wodę. Po ugotowaniu odstaw ją jeszcze na 15 minut. Ugotowaną kaszę podziel na dwie części i każdą dokładnie zmiksuj z podanymi składnikami. Miksuj do momentu uzyskania możliwie najgładszej konsystencji. Masa powinna być kremowa i bez grudek. Gotowe kremy przełóż do wybranych naczyń i udekoruj dodatkami. Przechowuj w lodówce. Deser z czasem lekko gęstnieje.

Zdrowie na języku



JAGLANKA Z ORZECHAMI NERKOWCA I ŻURAWINĄ



🕒 20 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

kasza jaglana - 100 g

żurawina suszona - 30 g

banan - 1 szt.

orzechy nerkowca - 10 szt.

siemię lniane - 1 łyżka

słonecznik łuskany - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Orzechy nerkowca moczymy. Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w wodzie lub mleku roślinnym (na jedną porcję kaszy - 2 porcje płynu). Ugotowaną kaszę jaglaną wkładamy do miseczki i dodajemy świeżo zmielone siemię lniane, żurawinę, mieszamy. Następnie dodajemy pokrojonego w plasterki banana, odsączone orzechy nerkowca, słonecznik.

xRobakx

PIECZONE KORZENNE JABŁKA



🕒 60 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

jabłka - 5 szt.

kasza jaglana ugotowana - 6 czubatych łyżek

syrop kokosowy/ agawy - do smaku

cynamon - 1/3 łyżeczki

imbir - 1/4 łyżeczki

kardamon szczypta

sól himalajska szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jabłka myjemy i 3 sztuki przekrajamy na pół (oś pionowa), wyciągamy gniazda nasienne. A do pojemnika wyskrobujemy jeszcze trochę jabłka tak, aby nie uszkodzić skórki. Dwa pozostałe jabłka odkrawamy tak, aby z nich zrobić daszki do przykrycia 6 połówek, resztę ścieramy i dodajemy do pojemnika. Następnie dodajemy ugotowaną kaszę jaglaną, przyprawę, szczyptę soli i trochę słodu wszystko ugniatamy widelcem, aby połączyć składniki.

KROK 2: Wypełniamy jabłka kaszą jaglaną, na każde nakładamy daszek i wbijamy goździk na czubeczek. Jabłka układamy na papier do pieczenia i wstawiamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Pieczemy jabłka ok. 30 - 40 minut. Jeśli w jabłkach zacznie pękać skórka, to najwyższy czas skończyć pieczenie.

KROK 3: Pieczone jabłka są dobre zarówno na ciepło, jak i na zimno. Jeśli podczas pieczenia wycieknie trochę soku, polewamy nim już upieczone jabłka.

Barbara Strużyna





JAGLANY KRUPNIK ZE STRĄCZKAMI I POKRZYWĄ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

cebula - 1 szt.
oliwa z oliwek - 3 łyżki
marchew - 2 szt.
seler naciowy (łodyga) - 2 szt.
ziemniaki - 5 szt.
fasolka szparagowa - 1 szklanka
soczewica czerwona - 2 łyżki
kasza jaglana - 3 łyżki
sól himalajska - do smaku
pieprz - do smaku
kurkuma - 1/2 łyżeczki
nasiona pokrzywy - 2 łyżeczki
liść laurowy - 1 szt.
ziele angielskie - 8 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę siekamy i szklimy na oliwie. Do cebuli dodajemy startą na tarce marchew, pokrojone w kostkę ziemniaki, pokrojonego w plasterki selera, soczewicę i kaszę. Zalewamy 1,5 l wody. Dodajemy sól, ziele angielskie i liść laurowy. Gotujemy przez 20 min.

KROK 2: Dodajemy fasolkę szparagową, pokrzywę, kurkumę. Gotujemy jeszcze 5-10 min. Doprawiamy do smaku.

Dorota Wdowińska-Rozbicka



Polecamy!

**KURKUMA MIELONA
BIO - LEBENSBAUM**

Polecamy!

**SOCZEWICA CZERWONA
BIO
- BIO PLANET**



JAGLANA PASTA OLIVKOWA



🕒 40 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

kasza jaglana - 250 g
zielone oliwki - 200 g
olej z nasion wiesiołka - 4 łyżki
czosnek - 22 ząbków
sól himalajska - 1 szczypta
rozmaryn - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną opłukać i ugotować w wodzie. Ostudzoną kaszę zblendować na gładką pastę z olejem, czosnkiem, oliwkami oraz przyprawami.

Magdalena Nagler (foodmania)

KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ ZE SZPINAKIEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

kasza jaglana - 1/2 szklanki
szpinak - 200 g
siemię lniane - 2 łyżki
cebula - 1 szt.
czosnek ząbki - 3 szt.
skrobia ziemniaczana - 1 łyżka
sól - do smaku
pieprz do smaku
natka pietruszki suszona - 2 łyżki
oregano - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę surową ścieramy na tarce lub mielimy w maszynce do mięsa. Czosnek przeciskamy przez przysiek do czosnku. Siemię lniane mielimy w młynku do kawy, zalewamy 6 łyżkami wrzątku i zostawiamy na 5 min do zaparzenia. Kaszę jaglaną prażymy, i gotujemy w 1 szklance wrzątku, następnie studzimy, szpinak rozmrażamy.

KROK 2: Kaszę mieszamy ze szpinakiem, zaparzoną siemiem lnianym, skrobią ziemniaczaną, cebulą, czosnkiem i ziołami, doprawiamy solą i pieprzem. Z masy formujemy kotlety (jeśli słabo się lepią, możemy odrobinkę je zblendować, jednak nie na zupełnie papkę), układamy na blaszce wyłożonej papierem. Pieczemy w 180°C, grzanie góra dół. Pierwsze 15 min na najniższym poziomie piekarnika, drugie 15 min wyżej, by opieść się wierzch kotletów.

Dorota Wdowińska-Rozbicka



PAPRYKARZ Z KASZĄ JAGLANĄ



🕒 50 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

filet z ryby - 120 g
kasza jaglana - 50 g
włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) starta na grubych oczkach - 200 g
por (biała część) - 5 cm
cebula - 1 szt.
koncentrat pomidorowy - 3 łyżeczki
posiekana bazylia - 1 łyżka
woda - trochę
olej do smażenia - trochę
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę jaglaną przelewamy dużą ilością wrzątku, by pozbyć się gorzkości, przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Odsączamy i studzimy.

KROK 2: Filet z ryby (jeśli był mrożony, to rozmrażamy) kroimy na kawałki. Oprószamy solą i pieprzem. Smażymy przez chwilę z obu stron na niewielkiej ilości oleju (lub pieczemy w piekarniku 180 stopni - 15 minut). Gotową rybę od razu zdejmujemy z patelni, studzimy i drobno siekamy.

KROK 3: Poszatkowanego pora i cebulę smaży na tym samym oleju co rybę. Do podsmażonej cebuli wrzucamy startą włoszczyznę, podlewamy niewielką ilością wody i dusimy do czasu, aż warzywa będą miękkie. Na koniec dodajemy koncentrat pomidorowy i dokładnie mieszamy do połączenia składników.

KROK 4: Do miski wrzucamy ugotowaną i przestudzoną kaszę jaglaną, posiekaną rybę, duszone warzywa z koncentratem i bazylie. Mieszamy do połączenia składników. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Przechowujemy w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Jolanta Okonek

Polecamy!

**OLEJ DO GOTOWANIA
I SMAŻENIA BIO
- BIO PLANETE**



Cytrusy

CZY WARTO JEŚĆ CYTRUSY? OCZYWIŚCIE!

Cytrusy są dostępne cały rok w różnej postaci. Nie tylko są smaczne, ale przede wszystkim bogate w przeciwutleniacze, które w sezonie jesienno zimowym pomogą nam wzmocnić odporność. Trzeba jednak pamiętać o zrównoważonej diecie, owoce cytrusowe mają charakter wychładzający, mogą też być przyczyną reakcji alergicznych.

Cytrusy (Citrus L.) należą do rodziny rutowatych (Rutaceae). Uprawiane są w klimacie tropikalnym i podzwrotnikowym. Do najpopularniejszych owoców cytrusowych należą: słodka pomarańcza (Citrus sinensis), gorzka pomarańcza (Citrus aurantium), cytryny (Citrus limon), mandarynki (Citrus reticulata) i grejpfruty (Citrus x paradisi). Rzadziej spotyka się cytron, limonki, kumkwaty, pomelo czy kalamondynę. Owoce cytrusowe charakteryzują się słodko-kwaśnym smakiem i orzeźwiająjącym zapachem. Mogą mieć barwę od zielonej do ciemnopomarańczowej.

SKĄD POCHODZĄ?

Z Azji do Europy dotarły w XI wieku. Do Polski sprowadziła je królowa Bona. W Polsce mamy odmianę cytryny „Ponderosa”, którą wyhodował prof. Szczepan Pieniążek. Uprawa owoców cytrusowych w Chinach sięga 2000 lat p.n.e. Za najdroższe uchodziły mandarynki, których nazwa wzięła się od tytułu mandaryna.

SPOWALNIAJĄ PROCESY STARZENIA

Przeciwutleniacze obecne w cytrusach pomagają zwalczać wolne rodniki, przyczyniające się do powstawania stresu oksydacyjnego. Dowiedziono, że **spożywanie cytrusów opóźnia procesy starzenia się organizmu** oraz **chroni przed promieniowaniem słonecznym**. Głównymi przeciwutleniaczami występującymi w cytrusach są **flawonoidy**. Największe ilości tych związków znajdują się w białej części owoców, skórce i pestkach.

NA ANEMIĘ I WZMOCNIENIE

Dzięki dużej zawartości **witaminy C** ułatwiającej wchłanianie żelaza, cytrusy mogą pomóc w walce z **anemią**. Ponadto, wysokie spożycie witaminy C wzmacnia naczynia krwionośne oraz może zmniejszyć poziom cholesterolu, tym samym zapobiegając chorobom układu sercowo-naczyniowego

WARTOŚCI ODŻYWCZE CYTRUSÓW

Owoce cytrusowe zawierają wiele składników korzystnie wpływających na nasz organizm. Są **bogatym źródłem witamin (C, A, z grupy B, kwasu foliowego), składników mineralnych (potas, wapń, żelazo), przeciwutleniaczy (flawonoidy, karotenoidy)**, węglowodanów (glukoza, fruktoza, sacharoza), **błonnika** (głównie pektyny) i **kwasów organicznych**. 160 g świeżej pomarańczy pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. **Kwas foliowy** odgrywa istotną rolę w diecie **kobiet w ciąży**, gdyż zapobiega wadom wrodzonym płodu. 225 ml soku pomarańczowego dostarcza 75 uq kwasu foliowego. Duża ilość **błonnika** w cytrusach **zwiększa uczucie sytości** i **reguluje przemianę materii**, zapobiegając zaparciom.

Za najzdrowsze ze wszystkich cytrusów uchodzą grejpfruty. Owoce te zawierają duże ilości likopenu i naringiny (nadaje gorzki smak), które wykazują właściwości przeciwutleniające. Ponadto, przyspieszają przemianę materii oraz stymulują wydzielanie insuliny. Zjedzony tuż przed posiłkiem zmniejsza apetyt.

DOBRE DLA DIABETYKÓW I OSÓB, KTÓRE CHCĄ SIĘ ODCHUDZAĆ

Cytrusy są **niskokaloryczne**, zawierają zaledwie **50 kcal/100 g** części jadalnych. Ponadto mają niski indeks glikemiczny **IG 30 – 35**, w związku z czym mogą być spożywane przez diabetyków.

Cennymi składnikami bioaktywnymi występującymi w cytrusach są **limonoidy** i **synferyna**. Dowiedziono, że **D-limonen stymuluje funkcjonowanie układu odpornościowego**, działa **antyseptycznie** i **zapobiega rozwojowi bakterii chorobotwórczych**. **Synferyna** to protoalkaloid występujący w największych ilościach w skórce gorzkiej pomarańczy (Citrus aurantium), który zaliczany jest do **stymulantów i termogeników**. Udowodniono, że **synferyna przyspiesza metabolizm**, wykazuje **właściwości kataboliczne i lipolityczne** oraz **wpływa na usprawnienie krążenia, podwyższenie ciśnienia krwi i przyspieszenie akcji serca**. Synferyna to popularny składnik preparatów na odchudzanie i suplementów diety. Dzielne **spożycie synferyny nie powinno przekraczać 27 mg na dobę**. Nie zaleca się jej stosowania osobom z nadciśnieniem i chorobami układu krążenia. W związku z tym, że synferyna może wchodzić w interakcje z niektórymi substancjami, takimi jak: tyroksyna, kofeina oraz lekami stosowanymi w chorobach układu krążenia i nerwowego, nie należy ich ze sobą łączyć!

Zawartość witamin i składników mineralnych w owocach w 100 g części jadalnych.

OWOCE CYTRUSOWE	ZAWARTOŚĆ WITAMIN (mg)					ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH (mg)				
	B1	B2	B6	B3	C	Potas	Magnez	Wapń	Fosfor	Żelazo
POMARAŃCZA	0,08	0,03	0,2	0,1	49	183	12	33	23	0,4
CYTRYNA	0,04	0,023	0,08	0,1	50	125	9	40	22	0,6
GREJPFROT	0,04	0,02	0,03	0,2	40	277	12	22	18	0,2
MANDARYNKA	0,1	0,02	0,07	0,2	30,8	189	17	30	18	0,3

Bio Planet



NA ZIMOWE WIECZORY WZBOGAĆ SMAK SWOJEJ HERBATY EKOLOGICZNYMI POMARAŃCZAMI BIO PLANET



PLASTRY POMARAŃCZY



DOSTĘPNE W RÓŻNEJ FORMIE

- świeże owoce jako samodzielna przekąska;
- składnik: sałatek, koktajli, deserów, smoothie, lemoniady oraz soków świeżo wyciskanych;
- soki zagęszczone, soki pasteryzowane, napoje gazowane i niegazowane;
- przetwory: kiszony cytryny, dzemy, marmolady, cytryny w syropie, przecieri i musy, syropy, kandyzowana skórka cytryny/pomarańczy, cytryny w miodzie (do herbaty);
- nabiał – dodatek do jogurtów, serków, deserów mlecznych;
- miody z kwiatów pomarańczy;
- kisiel, galaretka, budyń, czekolada do picia, kakao z pomarańczą, sproszkowana skórka pomarańczy/cytryny, cukier cytrynowy;
- przyprawy: pieprz cytrynowy;
- suszone pomarańcze/cytryny;
- oleje z dodatkiem olejków cytrusowych;
- słodycze: skórka pomarańczy w czekoladzie, cukierki, sezamki, chałwa, czekolada ze skórką pomarańczy, lizaki, żelki, batony, lody, trufle, ciasta i ciasteczka;
- herbatki czarne aromatyzowane i owocowe, liście limonki;
- suplementy diety;
- chemia i kosmetyki (maseczki, kremy, balsamy, szampony, antyperspiranty, mgiełki do ciała, olejki do ciała, pasty do zębów z olejkiem, woda z kwiatów pomarańczy, płyny do kąpieli, żele pod prysznic, mydła, perfumy, środki czystości: płyny do naczyń, odświeżacze powietrza, płyny do płukania tkanin);
- olejki cytrusowe (dzięki intensywnemu zapachowi wykazują działanie antydepresyjne).

Olejek pomarańczowy często stosowany jest w kuracji antycellulitowej. Można nim płukać jamę ustną, gdyż wykazuje właściwości bakteriobójcze. Dzięki moczopędnemu działaniu pomaga pozbyć się toksyn z organizmu. Ponadto, olejek świetnie sprawdzi się jako preparat do pielęgnacji naszej cery. Zmniejszy niedoskonałości, opuchliznę i poprawi ukrwienie skóry.

SKÓRKA Z CYTRYNY – CZY WARTO JĄ ZOSTAWIĆ I WYKORZYSTAĆ?

Skórka z cytryny zawiera nawet 10 – krotnie większą zawartość witaminy C w porównaniu z miąższem owoców. Można wykorzystać ją w gospodarstwie domowym na wiele sposobów. Oto kilka z nich:

- otarta skórka cytryny (do dań, deserów, zup, sosów);
- skórka cytryny kandyzowana (do ciast, deserów);
- kostki lodu ze startą skórką cytryny (do napojów i drinków).

Domowy odświeżacz powietrza

Skórki z 2 cytryn, 3 gałązki rozmarynu i łyżeczkę aromatu waniliowego gotować w pół litra wody, odcedzić i przelać do pojemnika ze spryskiwaczem. Taka mikstura doskonale sprawdzi się również w walce z insektami.

Odkamienianie czajnika

2 łyżki sody i garść skórki z cytryny wrzucić do czajnika, zalać wodą i zagotować, następnie pozostawić na godzinę, wypłukać.

Cytrynowy peeling

Skórki z cytryny wymieszać z drobną solą nieoczyszczoną i dodać oleju kokosowego lub oliwy z oliwek; peeling pomaga pozbyć się martwego naskórka oraz odświeża i rozjaśnia cerę.

UPRAWA CYTRUSÓW W DOMU

JAKIE CYTRUSY UROSNĄ W DOMOWYCH WARUNKACH?

Pomarańcza, cytryna, limonka, mandarynka, kumkwat i kalamondyna. Najmniej wymagający jest kumkwat, nie potrzebuje nawożenia i zbyt dużej ilości wody. Rozpoczynając uprawę cytrusów w domu najlepiej kupić sadzonki z drzewa, które już kwitnie i wydaje owoce. Z pestki niestety cytrus tak szybko nie urośnie, trzeba poczekać wiele lat, do momentu aż zakwitnie. Warto pamiętać, że cytrusy nie lubią przesadzania, przeciągów, nadmiaru wody i dużych różnic temperatur. Najlepiej kupować je w okresie letnim. Temperatura zimowania cytrusów to 15°C, zimą należy podlewać je rzadziej. Gdy przesadzimy z podlewaniem, korzenie szybko zgniją. Raz w roku powinno się wymieniać ziemię. Jeśli drzewko zacznie gubić liście, trzeba przestać je w bardziej nasłonecznione miejsce, bo roślina nie lubi ciemności.

JAKIE CYTRUSY WYBIERAĆ?

Te najlepszej jakości są ciężkie i twarde. Dotyczy to zarówno pomarańczy, grejpfrutów, jak i cytryn. Skórka owoców powinna być pozbawiona plam i mieć intensywną barwę. W przypadku mandarynek owoc powinien być miękki, co świadczy o tym, że nadaje się do spożycia.

Warto pamiętać, że cytrusy z upraw konwencjonalnych dostępne w supermarketach mogą zawierać środki ochrony roślin i substancje konserwujące. Najlepiej wybierać owoce cytrusowe pochodzące z upraw ekologicznych, które nie zawierają sztucznych dodatków i chemicznych środków ochrony roślin.

NA CO UWAGAĆ SPOŻYWAJĄC CYTRUSY?

Substancje zawarte w cytrusach mogą wchodzić w interakcje z lekami, dlatego nigdy nie należy popijać leków sokiem z tych owoców i spożywać ich w trakcie przyjmowania leków.

Cytrusy zawierają **alergeny** – białka i glikoproteiny, które mogą wywołać reakcje alergiczne. Ponadto, działanie alergizujące mogą wykazywać również substancje zapachowe, takie jak limonen, cytral i cytronelol. Alergicy powinni zachować szczególną ostrożność, jeśli chodzi o spożycie cytrusów. Wykazano, że ponad 50% alergików jest uczulonych na owoce cytrusowe.

Katarzyna Pakoca - Departament Jakości Bio Planet



ZIELONY KOKTAJL Z SAŁATĄ



🕒 40 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

ananas świeży - 400 g
cukinia świeża - 130 g
sałata - 30 g
ogórek - 55 g
imbir świeży - 5 g

sok z cytryny - 1/2 szt.

syrop imbirowy lub miód (opcjonalnie) - do smaku

chia biała - 1 łyżka
olej lniany - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Owoce i warzywa myjemy, obieramy ananasa i imbir, wszystkie kroimy na kawałki, dolewamy olej. Miksujemy posypujemy chia i pijemy.

Barbara Strużyna



CYTRYNOWE SHOTY Z KURKUMY NA ODPORNOŚĆ



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kurkuma świeża - 70 g
imbir kłacz wielkości kciuka - 1 kawałek

cytryny - 6 szt.

chili lub pieprz - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kurkumę i imbir obrać za pomocą łyżeczki. Przepuścić przez wyciskarkę. Cytryny umyć i wycisnąć sok. Wszystkie składniki połączyć ze sobą, przelać do butelki. Przechowywać w lodówce do 3 dni. Pić codziennie mały kieliszek.

Anita Zegadło (AZgotuj)



KORZENNY KOKTAJL



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mandarynka - 2 szt.

sok z malin - 50 ml
mleko kokosowe - 1/2 szklanki
masło orzechowe - 1 łyżka
banan - 1 szt.
kardamon - 1 szczypta
cynamon - 1 szczypta
gałka muszkatołowa - 1 szczypta
sól - 1/2 szczypty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wycisnąć sok z mandarynek, następnie zmiksować wszystko do uzyskania jednolitej konsystencji z pianką. Ewentualnie uzupełnić wodą kokosową, dla rzadszej konsystencji, Sok z owoców maliny stanowi doskonałe uzupełnienie codziennej diety. Polecany jest szczególnie w okresie jesienno-zimowym i okresie przesilenia wiosennego.

Zielone Koktajle



OCZYSZCZAJĄCE SMOOTHIE CYTRUSOWE Z CHIA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

grejfrut różowy, średniej wielkości - 2 szt.

pomarańcza - 1 szt.

cytryna - 1 szt.

chia - 1 łyżeczka

ostropest - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cytrusy myjemy, obieramy i usuwamy pestki, jeśli się w nich znajdują. Owoce w całości lub pokrojone umieszczamy w blenderze i miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Na koniec dosypujemy chia i ostropest, włączamy blender na kilka sekund. Odstawiamy na dwie godziny, żeby nasiona chia napęczniały.

Katarzyna Malewska



DŻEM POMARAŃCZOWY



🕒 90 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

duże pomarańcze - 8 szt.

cukier trzcinowy - 250 g

środek żelujący do przetworów z agarem - 1 opakowanie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pomarańcze dokładnie szorujemy, wkładamy do dużego garnka, zalewamy zimną wodą. Gotujemy pod przykryciem, na małym ogniu, około 40-45 minut.

KROK 2: Ugotowane pomarańcze wyjmujemy łyżką cedzakową, wodę po gotowaniu zostawiamy.

KROK 3: Odmierzamy 1/2 litra wody po pomarańczach, wysypujemy cukier i gotujemy, aż powstanie syrop (około 20 minut).

KROK 4: W tym czasie obieramy pomarańcze, kroimy na duże kawałki. Przecieramy przez sito i jeśli chcemy mieć dżem jeszcze gładziej - blendujemy.

KROK 5: Część skórki, którą zdaliśmy z pomarańczy, kroimy w drobną kostkę. Ilość zależy od tego, ile goryczki chcemy mieć w dżemie - skórka pomarańczowa jest lekko gorzka.

KROK 6: Pokrojone skórki wrzucamy do przetartych pomarańczy, dodajemy syrop pomarańczowy, mieszamy i zagotowujemy. Dodajemy środek żelujący i gotujemy kilka minut.

KROK 7: Wrzący dżem wkładamy do wyparzonych słoików i odwracamy do góry dnem. Zostawiamy do wystygnięcia.

Iwona Kuczer



Polecamy!

**AGARANTA
(ŚRODEK ŻELUJĄCY)
BEZGLUTENOWA
BIO
- BIO VEGAN**



CYTRYNOWA BEZGLUTENOWA TARTA FRANCUSKA Z BEZĄ



🕒 180 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
 płatki owsiane bezglutenowe - 1 szkl.
 mąka gryczana - 1 szkl.
 soda oczyszczona - 1/2 łyżeczki
 sól szczypta
 imbir szczypta
 zimne masło - 100 g
 kakao - 5 łyżeczek
 cynamon - 1 łyżeczka
cytryny - 3 szt.
 ksylitol puder - 120 g
 masło - 50 g
 jaja - 6 szt.
 żółtko - 1 szt.
 ksylitol - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Płatki owsiane blendujemy. Do płatków dodajemy mąkę, sodę, sól, imbir, cukier kokosowy, kakao, cynamon i masło.

KROK 2: Wszystkie składniki mieszamy rękami. Ciasto układamy na blaszce do pieczenia, ugniatając je ręką po całej powierzchni i wykonujemy również rant na brzegach placka. Ciasto odstawiamy na 15 minut do lodówki. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 175°C, przez ok. 45 minut.

KROK 3: Cytryny wyparzamy wrzątkiem, myjemy i wyciskamy z nich sok. Ubijamy 3 jajka całe i 3 żółtka z ksylitolem (aż do białości). Dodajemy sok i dalej ubijamy. Przelewamy masę do rondelka i gotujemy na małym ogniu, ciągle mieszając, aż zgęstnieje (ok. 20 minut).

KROK 4: Krem wykładamy na upieczony spód.

KROK 5: Białka z 3 jajek ubijamy z ksylitolem na sztywno. Ubitą masę wykładamy na krem.

KROK 6: Pieczemy w piekarniku nastawionym na 100 stopni C, przez ok. 1-1,5 h (beza musi nabrać koloru delikatnie beżowego).

zyjezebyjesc



ZUPA MARCHEWKOWA Z POMARAŃCZĄ I CHILI



🕒 45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 marchew - 5 szt.
 cebula - 1 szt.
 kurkuma - 1/2 łyżeczki
 świeży imbir - 2 cm
 chili w proszku - 1/2 łyżeczki
 oliwa - 2 łyżki
 sól - 2 łyżeczki
 czarnuszka - 1/2 łyżeczki
 nasiona słonecznika - 2 łyżki
sok z pomarańczy - 150 ml
skórka z pomarańczy - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Marchewkę i cebulę obierz i pokrój w dość dużą kostkę. Uduś w garnku wraz z imbirem startym na tarce i kurkumą. Włącz wrzątek po 3/4 wysokości naczynia i dodaj sól. Gotować do miękkości warzyw. Wlać sok z pomarańczy, zgotować następnie zmiksować zupę. Dodaj resztę przypraw i wymieszać. Wylać do talerzy i okrasić oliwą, pestkami słonecznika i czarnuszką.

Anita Zegadło (AZgotuj)



ZAPIEKANE FILETY RYBNE



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 filety rybne (flądra, łosoś, karp) - 4 szt.
 masło lub masło klarowane - 1 łyżka
sok z cytryny - trochę
 sól i pieprz - do smaku
 gałązki rozmarynu lub kopru - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W naczyniu żaroodpornym układaj ryby, a pomiędzy każdą warstwą połóż odrobinę masła, kilka kropel soku z cytryny oraz przyprawy. Na wierzchu ułóż świeżą gałązkę rozmarynu. Możesz użyć także wersji suszonej albo pominąć ten składnik. Piecz w nagrzanym na 180°C piekarniku przez 20 minut pod przykryciem.



KURCZAK W CYTRUSACH



🕒 45 min

SKŁADNIKI (10 porcji):
 kawałki kurczaka (np. podudzie) - 10 szt.
cytryna - 1 szt.
pomarańcza - 1 - 2 szt.
 limonka - 1 szt.
 morele suszone - 5-7 szt.
 koper włoski (bulwa) - 1-2 szt.
 nasiona kopru włoskiego - 1/2 łyżeczki
 liście szalwii - 4 szt.
 ząbki czosnku - 4 szt.
 sól do smaku
 oliwa lub olej do smażenia trochę
 białe wino (np. bez siarczynów) - 1 szklanka
 miód (np. pomarańczowy) - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kawałki kurczaka myjemy i osuszamy na ręczniku kuchennym.

KROK 2: Do dużej miski ścieramy skórkę z połowy pomarańczy, cytryny i limonki (skórki możemy również ścierać nożem). Następnie wyciskamy sok z cytrusów do miski, dorzucamy morele (przekrojone na 2 - 3 części), nasiona kopru, liście szalwii, 2 ząbki czosnku (pokrojone), miód i wino.

KROK 3: Mięso marynujemy w zaprawie przez kilka godzin w lodówce. Co jakiś czas można przemieszać marynatę.

KROK 4: Następnie na rozgrzanej patelni podsmażamy wyciągnięte z marynaty mięso (do zarumienienia skórką). Przekładamy do naczynia żaroodpornego lub żeliwnego, układamy dwa ząbki czosnku, fenkuły pokrojone na części bez głąbów, morele z zalewy, przecedzoną marynatę i trochę tłuszczu z patelni, solimy i pieprzymy. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni do miękkości kurczaka (ok. 40 min). Gdyby sos się zbyt szybko zredukował trzeba dolać dodatkową 1 szklankę wina i 2 łyżki miodu. Do naczynia możemy dołożyć również inne warzywa, aby upiekły się razem z mięsem (cukinie, pomarańcze, pomidorki).

BELPASSO

EST.

AGRISICILIA

1990
FACTORY



MARMOLADY
O NIEPOWTAZALNYM
SMAKU



GRANAT

Najbardziej wybuchowy owoc w kuchni.

- Najkorzystniej spożywać owoce na surowo: samodzielnie lub jako dodatek do napojów, deserów, koktajli, owsianek, jogurtów, sałatek (zwłaszcza tych zawierających szpinak lub jarmuż).
- Owoce idealnie dopełniają smak dojrzewających serów, wędlin czy drobiu.
- Sok jest bogaty we flawonoidy, antocyjany i kwasy fenolowe wpływając pozytywnie na poziom cholesterolu (LDL).
- Nasiona znajdujące się w owocach są bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, spośród których w największej ilości występuje kwas punikowy, stanowiący 65-80% wszystkich kwasów tłuszczowych.

Przeciwbakteryjny,
przeciwvirusowy,
przeciw pasożytniczy,
wspomaga
w profilaktyce
antynowotworowej.

(IG) = 35

- Kilogram granatu to przeciętnie od 500 do 750 ml soku.
- Słodki i cierpki sok dobrze gasi pragnienie, możemy nim zastąpić sok z cytryny.
- Polecany dla sportowców, poprawia wydolność organizmu.
- Sok z granatu zawiera ok. 65 kcal na 100 gram soku.

3 SPOSOBY NA WYDOBYCIE PESTEK Z GRANATU:

sposób nr

1.

Przekrajamy owoc na pół (w poprzek), umieszczamy pod nim miskę i uderzamy drewnianą łyżką od góry w skórkę, tak aby wypadły pestki.

sposób nr

2.

Do przekrojonego na pół granatu wlewamy zimną wodę i pozostawiamy na 15 minut, następnie odlewamy wodę, a pestki wystukujemy do miski lub wyciągamy łyżką.

sposób nr

3.

Granat przekrajamy w poprzek. Następnie połówkę granatu staramy się „wywrócić na drugą stronę”, tuż nad miską. Pestki strzelają niczym pociski.



SAŁATKA Z KURCZAKIEM W PRZYPRAWACH



15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 pierś z kurczaka - 1 szt.
 kostka drobiowa (bulion) - 1 szt.
 oliwa lub olej do gotowania trochę
 liść laurowy - 2 szt.
 ziele angielskie - 1 szt.
 czosnek - 1 ząbek
 papryka ostra szczypta
 kurkuma szczypta

sałatka:

sałata lodowa - 1/2 szt.
 sałata rzymska - 1/2 szt.
 rukola garść
 papryka czerwona - 1 szt.
 mango - 1/2 szt.
granat - 1/2 - 1 szt.
 słonecznik tuskany - 2 garści
 awokado - 1 szt.
 oliwa z oliwek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mięso myjemy, wycieramy papierowym ręcznikiem. Pierś kurczaka posypujemy małą ilością czerwonej ostrej papryki i kurkumą. W łyżce oliwy lub oleju rozgniatamy kostkę drobiową. Następnie nacieramy nią pierś kurczaka. Dodajemy dodatkowo liść laurowy i ziele angielskie oraz czosnek do naczynia żaroodpornego. Kładziemy pierś z kurczaka, przykrywamy naczynie górną częścią i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 100°C. Pieczemy 3 - 4 godziny.

KROK 2: Słonecznik prażymy na patelni. Sałaty myjemy, osuszamy, rwiemy i wkładamy do misy. Obieramy połowę mango i kroimy w kawałeczki. Awokado przekrawamy na pół, pozbywamy się pestki. Dużą łyżką wyciągamy miąższ awokado, który kroimy w paseczki. Granat kroimy na pół, wyciągamy pestki i wyciskamy sok.

KROK 3: Do miski z sałatą dodajemy awokado, mango i sok z granatu. Dodajemy zimne lub gorące mięso pokrojone w kostkę. Polewamy dwiema łyżkami sosu z naczynia żaroodpornego. Na koniec posypujemy słonecznikiem i pestkami granatu. Polewamy lekko oliwą.

Barbara Strużyńska



SAŁATKA Z GRANATEM I MOZZARELLĄ



10 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
 ser mozzarella duża kulka - 1 szt.
granat - 1 szt.
 rukola - 3 garści
 musztarda - 1 i 1/2 łyżki
 kiełki brokołu - do smaku
 pomidor - 1 szt.
 oliwa - 3 łyżki
 sól i pieprz do smaku
 sok z granatu - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rukolę opłukać i osuszyć. Pomidora i mozzarellę pokroić w plastry i ułożyć na rukoli. Posypać kiełkami i pestkami granatu. Musztardę wymieszać z sokiem z granatu, oliwą z oliwek i położyć sałatkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Paulina2157



CIASTO WANILIOWA KANAPKA



45 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
 płatki jaglane - 5 łyżek
 kakao - 1 łyżka
 banan - 1 szt.
 jajko - 1 szt.
 budyn waniliowy 40 g - 1 opakowanie
 mleko - 300 ml
 cukier waniliowy - 20 g
granat - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki zmielić na mąkę, a następnie zblendować z bananem, jajkiem i kakao. Masę przełożyć do niewielkiej formy „keksówki” (wyłożonej papierem do pieczenia) i piec około 20 minut w 180 stopniach. Gotowe ciasto po wystygnięciu przekroić wzdłuż na dwie części. Budyn wymieszać z cukrem w 300 ml mleka, a następnie zagotować (energicznie mieszając). Gotowym budyniem przełożyć ciasto i odstawić do wystygnięcia oraz stężenia. Gotowe ciasto podawać z nasionami granatu.

Magdalena Nagler (foodmania)



BANANOWA JAGLANKA Z GRANATEM



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 kasza jaglana - 100 g
 banany - 2 szt.
granat - 1 szt.
 miód - 1 łyżka
 płatki migdałowe - 3 łyżki
 kardamon - 1/2 łyżeczki

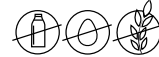
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną gotujemy według instrukcji na opakowaniu lub własnego uznania. Po ugotowaniu odstawiamy do ostygnięcia. Granata obieramy ze skóry i błon. Banany blendujemy. Kaszę przekładamy do miski i dodajemy banany, granata, miód i kardamon. Całość dokładnie mieszamy. Masę przekładamy do kokilek lub innych naczyń żaroodpornych. Wierzech posypujemy płatkami migdałowymi. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni. Pieczemy przez 30 minut.

My Chcemy Jeść



PIECZONE GRUSZKI Z KASZĄ JAGLANĄ I ORZECHAMI



50 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
 gruszki - 3 szt.
 miód leśny - trochę
granat - 1/2 szt.
 kasza jaglana - 4 łyżki
 orzechy włoskie - 1 garść
 daktyl - kilka
 cynamon - 1 szczypta
 stewia - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną dokładnie opłukać, po czym ugotować w wodzie. Ugotowaną kaszę wymieszać z cynamonem, stewią oraz posiekаныmi orzechami i daktylami. Gruszki przekroić na połowki, lekko wydrążyć gniazda nasienne, wypełnić kaszą, a następnie upiec w piekarniku (20 min w 180°C). Upieczone gruszki posypać ziarenkami granatu oraz położyć miodem.

Magdalena Nagler (foodmania)



CIASTO JĘCZMIENNE Z GRANATEM

45 min

SKŁADNIKI (14 porcji):
 płatki jęczmienne - 150 g
 banany - 2 szt.
 białka jajek - 2 szt.
 mleko - 1 szklanka
 młody jęczmień - 4 łyżki
 stewia - 3 łyżeczki
 cynamon - 2 łyżeczki
 kasza jaglana - 60 g
 mleko - 1 szklanka
 stewia - 1 łyżeczka
ziarenka granatu - 5 łyżek
 kruszone ziarna kakao - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Płatki jęczmienne zmielić na mąkę.

KROK 2: Banany zblendować na mus.

KROK 3: Połączyć zmielone płatki, młody jęczmień, stewię, mleko oraz mus bananowy.

KROK 4: Białka ubić na sztywną piankę z cynamonem i delikatnie wmieszać w masę. Masę przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piec około 30 minut w temperaturze 190 stopni.

KROK 5: Z upieczonego i ostudzonego ciasta odkroić wierzch i pokruszyć.

KROK 6: Kaszę jaglaną opłukać i ugotować w mleku ze stewią odstawić do wystygnięcia. Gotową kaszę zblendować na bardzo gładki krem. Krem wyłożyć na wcześniej upieczone ciasto.

KROK 7: Wierzch posypać pokruszonym wcześniej kawałkiem ciasta oraz granatem i ziarnami kakao.

Magdalena Nagler (foodmania)



Polecamy!
JĘCZMIEŃ MŁODY - TRAWA SPROSZKOWANA BIO - BIO PLANET



KORZENNE CIASTO MARCHEWKOWE

55 min

SKŁADNIKI (20 porcji):

spód:
 marchew - 5 szt.
 daktyle suszone - 15 szt.
 zmielone płatki owsiane - 15 łyżek
 płatki owsiane błyskawiczne - 10 łyżek
 syrop z agawy - 3 łyżki
 sok z cytryny - 1/2 szt.
 cynamon - 1 szczypta
 kardamon - 1 szczypta
 gałka muszkatołowa - 1 szczypta

polewa:

banany - 2 szt.
 karob - 3 łyżki

dodatki:

płatki kokosa (chipsy) - trochę
granat mały - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchewkę obierz i zetrzyj na małych oczkach. Daktyle namocz, a następnie zblenduj na mus. Wszystkie składniki spodu dokładnie ze sobą połącz, po czym wyłóż powstałą masę do formy i odstaw do schłodzenia.

KROK 2: Banany i karob zblenduj, powstałą polewą polej ciasto. Każdy kawałek posyp granatem i chipsami kokosowymi.

Magdalena Nagler (foodmania)



TATAR WOŁOWY Z OLIVKAMI NA GALARETCIE Z WINA

60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

mięso z szynki wołowej mielone - 200 g
 oliwki zielone z zalewy - 10 szt.
granat - 1/2 szt.
 wino wytrawne czerwone - 200 ml
 woda - 50 ml
 agar - 2 łyżeczki
 ocet balsamiczny - 1 łyżeczka
 oliwa - 1 łyżka
 sól, pieprz - do smaku
 listki mięty - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Oliwki drobno pokroić. Do mięsa dodać oliwki, ocet balsamiczny i oliwę, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Mięso podzielić na 4 części. Uformować kulki i włożyć do lodówki.

KROK 2: Agar przez chwilę zagotować w wodzie w ilości zgodnej w wytycznymi na opakowaniu. Następnie wlać wino. Przelać na talerz i odstawić do stężenia w chłodnym miejscu.

KROK 3: Galaretkę pokroić w kostkę, wymieszać z nasionami granatu. W dużych kieliszkach ułożyć galaretkę z winem z granatem. Na środku każdej porcji położyć kulkę tataru. Ozdobić listkiem mięty.

Dorota Woźniak - Twins Pot

LEKIE ŚNIADANIE Z MAKARONEM RYŻOWYM

45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

makaron z ryżu bezglutenowy skrętka fabijańscy - 1 opakowanie
granat - 1 szt.
 mango - 1 szt.
 ananas - świeży lub z puszki - plastry kilka
 jogurt naturalny kremowy - 1 opakowanie
 ser twarogowy biały - 1 kostka
 miód - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Twaróg wymieszać z jogurtem, dosłodzić miodem według uznania. Wyjąć ziarenka granatu, mango i ananasa pokroić w kostkę, wymieszać z serem, wyłożyć na ciepły makaron, posypać ziarenkami granatu.

Fabijańscy





Jarmuż

Wygląda jak skrzyżowanie kapusty z brokułem, mówią o nim najwięksi polscy kucharze, blogerzy kulinarni i trenerzy fitness. Przedstawiamy Wam króla zdrowych warzyw – JARMUŻ!

Warzywa kapustne należą do podstawowych gatunków warzyw uprawianych w naszym kraju. Do kapustnych zalicza się kapusta głowiasta biała, czerwona, włoska, pekińska, brukselska, brokuł czy kalafior. Warzywem kapustnym jest również jarmuż (*Brassica oleracea subsp. acephala var. sabellica*), bardzo popularny w Holandii i Portugalii, od kilku lat ceniony ponownie w naszym kraju. Jarmuż znany był już w starożytnej Grecji i Rzymie, natomiast do naszego kraju trafił pod koniec XIV wieku.

Jarmuż to roślina dwuletnia dorastająca do jednego metra, wytwarzająca duże, pierzastodzielne, karbowane liście. Liście i ogonki liściowe jarmużu są jadalne i w zależności od odmiany mogą być o zielonym, ciemnozielonym lub czerwono-fioletowym zabarwieniu. **W smaku** jarmuż jest dość **ostri i gorczkowi**. **Obróbka termiczna**, tj. gotowanie i mrożenie **pozwala złagodzić smak warzywa**.

Jarmuż ma najmniejsze wymagania glebowo-klimatyczne spośród wszystkich kapustnych. Dobrze rośnie w umiarkowanej temperaturze i przy dużej wilgotności powietrza. Uprawiany jest głównie w środkowej i północnej Europie oraz w Ameryce Środkowej i Azji. Najlepiej rozwija się podczas chłodnych miesięcy i podobnie jak w przypadku kapusty brukselskiej **jego smak wyrabia się pod wpływem dłuższego przemarzania**.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Jarmuż **charakteryzuje się najwyższą wartością odżywczą w skali ANDI** (Aggregate Nutrient Density Index), opracowanej przez amerykańskiego lekarza Joela Fuhrmana. Skala ANDI ocenia żywność na podstawie stosunku ilości składników odżywczych do jednostek kalorii, przyznając jej od 1 punktu do 1000. Według tej oceny **jarmuż otrzymał 1000 punktów**.

Jarmuż to warzywo **niskokaloryczne** – zawiera **zaledwie 29 kcal na 100 gramów pokarmu**. To **lekkostrawne, zasado-twórcze** warzywo polecane jest zwłaszcza osobom starszym i dzieciom. Jarmuż charakteryzuje się **wysoką zawartością białka** (3,3 g/100 g), a także **witaminę C** (120 mg/100 g) i **witaminę A** (892 µg/100 g). Jest również źródłem **błonnika** (3,8 g/100 g) i **potasu** (530 mg/100 g). W 100 gramach jarmużu znajduje się 157 mg **wapnia**, a ciekawostką jest fakt, iż w tej samej ilości mleka (około pół szklanki) o zawartości tłuszczu 0,5% jest 121 mg wapnia (mleko mające więcej tłuszczu zawiera mniejszą ilość wapnia). Spośród warzyw kapustowatych to właśnie jarmuż zawiera najwięcej tego pierwiastka, u pozostałych

kapustowatych, a jego zawartość wynosi ok. 48 mg/100 g (wg FAO/WHO 2001 zalecane dzienne spożycie wapnia dla osoby dorosłej to 700 mg).

Z uwagi na obecność w jarmużu korzystnych dla naszego zdrowia związków aktywnych, w gronie warzyw kapustnych uważany jest za „**superfood**”. Jarmuż wyróżnia się **wysoką zawartością składników o charakterze przeciwutleniającym**, które hamują szkodliwe procesy oksydacyjne. Należą do nich **związki fenolowe** (głównie **kwercytyna** i **kamferol**) czy **karotenoidy** (**β-karoten**, **luteina** i **zeaksantyna**). Jarmuż cechuje się również wysoką zawartością **glukozynolanów**, czyli **związków bogatych w siarkę**, specyficznych dla roślin z rodziny Brassicaceae.

ŻUJ ŚWIEŻY JARMUŻ, A SKORZYSTASZ Z SULFORAFANU

W jarmużu znajdziemy również **sulforafan** – związek powstający w procesie hydrolizy glukozynolanów wykazuje właściwości **przeciwzapalne, przeciwbakteryjne**, a także **zapobiegające rozwojowi nowotworów**. Liczne badania wskazują, iż w przypadku rozwiniętego nowotworu **sulforafan pomaga zahamować rozwój zmiany nowotworowej** oraz **powstanie przerzutów**. Może również **przyczynić się do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi i redukcji czynników ryzyka choroby niedokrwiennej serca**. Sulforafan wykazuje również **pozytywne działanie w walce z takimi drobnoustrojami jak Helicobacter pylori**. Bakteria ta powoduje infekcje żołądka występujące u ludzi na całym świecie. Niezwykłą cechą tego groźnego drobnoustroju jest zdolność do trwającej całe życie kolonizacji błony śluzowej żołądka osób nieleczonych. Sulforafan wykazuje **działanie na kolonie odporne na antybiotyki**, a w wysokim stężeniu także na formy wewnątrzkomórkowe bakterii. Aby jak najlepiej wykorzystać powyższe właściwości warzyw kapustnych **należy spożywać je na surowo, długo żując lub szatkując je wcześniej**.

JARMUŻ W KUCHNI

Metoda uprawy jarmużu, rodzaj i skład gleby, a także długość okresu wzrostu ma wpływ na wartości odżywcze oraz zawartość składników mineralnych w tym warzywie. Z uwagi na to, iż na stężenie minerałów ma również wpływ obróbka termiczna jarmużu, zaleca się jego spożywanie na surowo w formie np. sałatek lub w postaci blanszowanej. Jarmuż ugotowany charakteryzuje się znacznie niższą zawartością witaminy C, β-karotenu, polifenoli, składników mineralnych oraz spadkiem aktywności antyoksydantów.

Jarmuż idealnie komponuje się z owocami morza, rybami, steakami, orzechami, boczniakami, pomidorami czy cieciorą. Jego liście mogą być również zdrowym dodatkiem do rozmaitych dań: soków, surówek, zapiekanek czy naleśników. Zblanszowany jarmuż można dodać do makaronu lub tarty warzywnej, zmiksowany z owocami może być składnikiem przepysznego, zdrowego koktajlu (należy pamiętać, aby przed wrzuceniem listków jarmużu do blendera usunąć twarde, włókniste łodygi). Rozdrobniony jarmuż z dodatkiem oliwy z oliwek i parmezanu zmienia się w smaczne pesto.

W sklepach możemy znaleźć gotowe słoiczki pesto z jarmużu, będące szybkim dodatkiem do makaronów, pieczywa, sałat lub innych dań. Kilka listków jarmużu (po uprzednim wycięciu stwardniałych łodyg) można również dodać do gotującej się zupy, aby wzbogacić jej smak. Ważne, aby wrzucić je pod sam koniec gotowania, by nie pozbawić jarmużu cennych wartości odżywczych.

W ofercie wielu sklepów znaleźć możemy jarmuż w postaci **mrożonej**. Sposób przygotowania zależy od naszych preferencji – można go dusić lub smażyć, podając na przykład z czosnkiem i serem pleśniowym, podobnie jak szpinak. Dodatek jarmużu stanowi także urozmaicenie gotowych past w słoiczkach, np. hummusu czy produktów kiszonych, np. kapusty kiszzonej.

SPROSKOWANY JARMUŻ

Coraz częściej możemy napotkać w sklepach na jarmuż w postaci sproszkowanej. Jest on idealnym składnikiem napojów, koktajli, zup czy sosów. Warto sięgnąć po tę formę jarmużu, ponieważ w wygodny i szybki sposób możemy dostarczyć cennej substancji, dodając proszek do potraw.

Kamila Koźniewska - Departament Jakości Bio Planet

JARMUŻ

WYBRANE WARTOŚCI ODŻYWCZE w 100 g

ŚWIEŻY	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	28,4 kcal
TŁUSZCZ	0,7 g
WĘGLOWODANY	6,1 g
BŁONNIK	3,8 g
BIAŁKO	3,3 g
SPROSKOWANY	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	284 kcal
TŁUSZCZ	3,8 g
WĘGLOWODANY	34 g
BŁONNIK	21 g
BIAŁKO	18 g



KOKTAJL Z JARMUŻEM, NAPOJEM ROŚLINNYM I OLEJEM Z PESTEK DYNI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
napój owsiany bezglutenowy - 2 szklanki
banan - 2 szt.
jarmuż liście - 5-7 szt.
olej z prażonych pestek dyni lub inny (np. lniany) - 1-2 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Liście jarmużu umyć i pozbawić twardych części. Banany obrać ze skórki. Do miksera wrzucamy wszystkie składniki i miksujemy do uzyskania w miarę gładkiej konsystencji koktajlu.

Barbara Strużyna



ZIELONY KOKTAJL BANANOWY Z JARMUŻEM I HERBATĄ MATCHA



🕒 5 min

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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki zmiksować na gładki koktajl i gotowe!

Dorota Wdowińska - Rozbicka



SMOOTHIE ANANAS - SZPINAK - JARMUŻ



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
ananas świeży - 1 szt.
szpinak świeży - 2 garści
natka pietruszki listki - kilka
jarmuż sproszkowany - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ananasa obieramy i wyrzucamy środek. Szpinak i natkę pietruszki myjemy. Wszystko miksujemy, dodajemy łyżeczkę sproszkowanego jarmużu i ponownie miksujemy.

Barbara Strużyna



ZUPA Z JARMUŻU NA MLEKU KOKOSOWYM Z PIKANTNYM MUSEM Z DYNI



🕒 100 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

dynia - 250 g
 listki świeżej bazylii - kilka
 żółta papryczka chilli - 1 szt.
listki jarmużu na chipsy - 15 dag
 pierś z kurczaka - 1 szt.
 zielona pasta curry - 1/2 łyżki
 marchewka - 1 szt.
 pietruszka - 1 szt.
 liście limonki kafir - 2 szt.
 czosnek - 1 duży ząbek
 dymka w całości - 1 szt.
 olej arachidowy - 2 łyżki
 imbir - 1 kawałek ok. 5 cm
 woda - 2 szklanki
 mleko kokosowe - 400 ml
 mielona kolendra - 2 łyżeczki
 trawa cytrynowa - 2 szt.
porwane liście jarmużu bez nerwu głównego - 3 szklanki
 limonka - 1 szt.
 cukier trzcinowy - 2 łyżeczki
 sos rybny lub sojowy bezrybny - 3 łyżki
 ryż jaśminowy - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (mus z dyni): Dynię obieramy ze skórki, pestki wyrzucamy. Pieczemy 60 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Po tym czasie wyciągamy, wrzucamy do misy blendera wraz z jedną papryczką bez pestek(!), kilkoma listkami świeżej bazylii i miksujemy na gładką masę.

KROK 2 (chipsy z jarmużu): Piekarnik ustawiamy na 100°C. Włączamy termoobieg, liście suszymy na środkowej kratce 15 - 20 minut. Wyciągamy i odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 3 (zupa): Olej rozgrzewamy w garnku z grubym dnem. Dymkę, czosnek i imbir drobno siekamy, wrzucamy na rozgrzany olej. Smażymy minutę, dodajemy zieloną pastę curry. Smażymy kolejną minutę. Całość zalewamy dwiema szklankami wody, dodajemy marchewkę, trawę cytrynową, liście limonki kafir, pietruszkę i pierś z kurczaka w całości. Gotujemy pod przykryciem 20 minut. Po tym czasie wyciągamy pierś z kurczaka i odkładamy na bok. Marchewkę, trawę cytrynową i pietruszkę wyrzucamy. Do zupy dodajemy liście jarmużu, mleko kokosowe, cukier, kolendrę i sos rybny lub sojowy bezrybny. Dokładnie mieszamy, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy minutę. Po tym czasie przy pomocy blendera miksujemy na w miarę gładką masę (w zupie zostaną kawałki jarmużu; jeśli Wam to przeszkadza, po zmiksowaniu przecedźcie zupę przez sitko), kurczaka kroimy w kostkę i wrzucamy z powrotem do zupy. Doprawiamy sokiem z limonki. Całość gotujemy jeszcze 3 minuty.

KROK 4 (podanie): Zupę przekładamy do misek, po równo rozdzielając kurczaka. Na wierzch wykładamy po łyżce musu dyniowego, a na koniec wykładamy chipsy. Podajemy z ryżem jaśminowym.

dagooshy



BUŁKI ORKISZOWE Z JARMUŻEM

🕒 100 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

mąka orkiszowa jasna - 350 g
 mąka orkiszowa do podsypywania - trochę
 mąka orkiszowa pełnoziarnista - 100 g
jarmuż sproszkowany - 25 g
 woda letnia - 300 ml
 sól - 1 łyżeczka
 drożdże - 1 opakowanie
 miód - 1 łyżeczka
 kminek - 2 łyżeczki
 jajo - 1 szt.
 mleko do rozpuszczenia drożdży - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mąki i sproszkowany jarmuż wsypano do miski, dodajemy drożdże rozpuszczone w letniej wodzie, wsypanym kminek, sól i miód. Wyrabiamy ciasto ok. 10 minut. Odstawiamy do wyrośnięcia na 60-90 minut.

KROK 2: Po wyrośnięciu ciasto dzielimy na 8 części i z każdej formujemy okrągłe bułeczki, podsypując mąką. Układamy na blasze do pieczenia wyłożonej papierem i posypanej mąką. Przykrywamy ściereczką na 20 minut do ponownego wyrośnięcia.

KROK 3: Następnie rozbijamy jajo, wlewamy mleko i mieszamy. Pędzelkiem smarujemy każdą bułeczkę, posypujemy kminkiem (sezamem lub makiem). Pieczemy w piekarniku w 200 stopniach ok. 25-30 minut. Na ostatnie 10 minut zmniejszamy temperaturę na 180 °C.

Anita Zegadło - (AZgotuj)



Polecamy!
JARMUŻ SPROSZKOWANY BIO - BIO PLANET

Polecamy!
MIÓD WIELOKWIATOWY BIO - BIO EUROPA



CHIPSY Z JARMUŻU



🕒 2 dni

SKŁADNIKI (10 porcji):

jarmuż - 800 g
 kasza gryczana niepalona - 150 g
 słonecznik łuskany - 150 g
 burak - 1 szt.
 limonka - 1 szt.
 nieaktywne płatki drożdżowe - 4 łyżki
 sól kamienna lub himalajska - 1 łyżeczka
 pieprz cayenne - 1 1/2 łyżeczki
 acerola w proszku - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę gryczaną i słonecznik doprowadzamy do kiełkowania (Kaszę gryczaną umieszczamy w dużym słoiku i zalewamy wodą. W drugim słoiku czynimy to samo ze słonecznikiem. Po 12 godzinach odlewamy wodę i przepłukujemy kaszę i słonecznik. Pozostawiamy w słoikach (nie zalewamy ponownie wodą!) na 12 h do delikatnego skiełkowania. Następnie blendujemy z burakiem i resztą składników (z wyjątkiem jarmużu).

KROK 2: Pozbawione łodyg liście jarmużu rwiemy na kawałki. W dużej misce mieszamy jarmuż z buraczanym sosem. Każdy kawałek liścia powinien być pokryty sosem. Układamy na tackach dehydratora i suszymy w temperaturze 42°C do momentu, aż osiągną chrupkość (około 7 h).

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



ZIELONY KOKTAJL DAJĄCY ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mleko kokosowe - 1 szklanka
 wiórki kokosowe - 2 łyżki
świeżo posiekany jarmuż - 1 szklanka
 liście świeżej mięty - 10 listków
 mango - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji koktajlu i pij na zdrowie.

Zielone Koktajle



ZIMOWA ZUPA Z FASOLĄ I Z JARMUŻEM



🕒 45 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 fasola sucha - 1/2 szklanki
 cebula - 1 szt.
 marchew - 1 szt.
 pietruszka - 1 szt.
 seler - 1/4 szt.
 por (biała część) - 5 cm
 pomidory w puszcze - 1 opakowanie
jarmuż - 2 garści
 papryka w proszku - 1 łyżeczka
 kminek - 1/2 łyżeczki
 białe wytrawne wino - 1/2 szklanki
 sól - 1 łyżeczka
 papryka w proszku ostra - 1/2 łyżeczki
 ziemniaki - 3 szt.
 liść laurowy - 2 szt.
 ziele angielskie - 3-4 szt.
 olej rzepakowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Namoczoną przez noc fasolę zacznij gotować bez soli. Rozgrzej olej w garnku, dodaj pociętą w kosteczkę cebulę, marchewkę, selera, ziemniaki i podduś razem. Dodaj wszystkie przyprawy, odczekaj chwilę i podsmaż. Wlej wodę, dodaj podgotowaną fasolę i gotuj do miękkości ok. 15 minut. Pod koniec dodaj pomidory i wino. Na sam koniec dodaj wypłukany jarmuż. Dopraw solą i pieprzem, jeśli trzeba. Nalewaj gorącą. Posyp natką lub tymiankiem.

Anita Zegadło - (AZgotuj)



GULASZ WARZYWNY Z BATATEM I SOCZEWICĄ



🕒 35 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 batat - 1 szt.
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 papryka - 1 szt.
 koncentrat pomidorowy - 2 łyżeczki
 kmin rzymski - 1 łyżeczka
 kolendra - 1/2 łyżeczki
 pomidory krojone z puszki - 400 g
 sól - do smaku
 papryczka bird eye - 1 szt.
 szpinak świeży lub **jarmuż - 2 garści**
 wywar warzywny - 1-2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Soczewicę ugotować 35 minut w nieosolonej wodzie. Odcedzić. Batata obrać i pokroić w kostkę. Pokroić paprykę i cebulę w kostkę. Przesmażyć cebulę, czosnek i batata wraz z kminem i kolendrą, wlać wywar i gotować 10 minut. Dodać puszkę pomidorów, koncentrat, sól i ostrą papryczkę. Dodać ugotowaną i odcedzoną soczewicę. Wymieszać. Na koniec dodać szpinak i zamieszać. Podawać z kolendrą lub natką.

Anita Zegadło - (AZgotuj)



MAKARON Z FASOLI Z WARZYWAMI I ORZESZKAMI



🕒 10 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 makaron z czarnej fasoli - 1 opakowanie
jarmuż - 2 garści
 mrożony zielony groszek - 3/4 szklanki
 awokado - 1 szt.
 limonka sok - 1/2 szt.
 oliwa z oliwek - 2-3 łyżki
 ząbek czosnku - 1 ząbek
 orzeszki piniowe - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź. Jarmuż przelej wrzątkiem, groszek blanszuj kilka minut we wrzątku. Do warzyw wlej sos zrobiony z soku z limonki, oliwy i przeciśniętego przez praskę czosnku. Wymieszaj. Wyłóż makaron na talerze. Nałóż warzywa, dodaj pokrojone w kostkę awokado. Posyp prażonymi orzeszkami. Całość dobrze smakuje z góry tartą skórką z cytryny.

Anita Zegadło - (AZgotuj)



WYSOKOWARTOŚCIOWA POTRAWA ROŚLINNA



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 makaron gryczany - 100 g
 różyczki brokuła - 6 szt.
jarmuż (liście) - 2 szt.
 musztarda - 1 łyżka
 oliwa - 2 łyżki
 nasiona konopi łuskane - 1 łyżeczka
 płatki kasztanowe (opcjonalnie) - 1 łyżka
 algi morskie dulse - 1 łyżeczka
 czosnek - 1 ząbek
 sól kamienna - 1/2 łyżeczki
 pieprz - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron gotujemy do miękkości. Różyczki brokuła zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy pod przykryciem na 5 minut. Liście jarmużu kroimy, umieszczamy na sicie i przelewamy wrzątkiem. Musztardę mieszamy z oliwą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami.

KROK 2: W misce umieszczamy makaron, brokuła i jarmuż. Dodajemy sos musztardowy i mieszamy. Wierzch posypujemy nasionami konopi, algami i płatkami kasztanowymi.

Dominika Lasota (Jeszczyzycwdzrowiu)

ZUPA KREM BROKUŁOWO CUKINIOWA Z JARMUŻEM



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 brokuł - 200 g
 małe jabłko - 1 szt.
 cukinia - 1/2 szt.
 cebula średnia - 1 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 sól, pieprz do smaku - 1 szczypta
jarmuż - 1 garść
 masło klarowane/olej kokosowy - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę, czosnek drobno siekamy i podsmażamy na maśle klarowanym. Brokuł, cukinię, jabłko dokładnie myjemy, wszystko kroimy i przekładamy (oprócz brokuła) do garnuszka. Zalewamy wodą tak, aby tylko przykryć warzywa, dodajemy cebulę i czosnek, całość gotujemy do miękkości, a na koniec dodajemy pokrojone, obrane jabłko, brokuły i jarmuż, gotujemy jeszcze chwilę ok. 2-3 minut. Po ostudzeniu zupę dokładnie blendujemy i doprawiamy do smaku.

Agnieszka Nitsu - AktywneZywnienie



SUPERFOODS

100% BIO



JARMUŻ SPROSKOWANY kale powdered

EKOLOGICZNY JARMUŻ W PROSZKU WYTWARZANY JEST ZE ŚWIEŻYCH LIŚCI JARMUŻU. NALEŻY DO ROŚLIN KAPUSTOWATYCH. CHARAKTERYZUJE SIĘ WYSOKĄ WARTOŚCIĄ ODŻYWCZĄ I CIEKAWYM SMAKIEM Z NUTKĄ GORYCZY. W POSTACI SPROSKOWANEJ STANOWI POŻYWNY SKŁADNIK NAPOJÓW, KOKTAJLI, ZUP I SOSÓW.



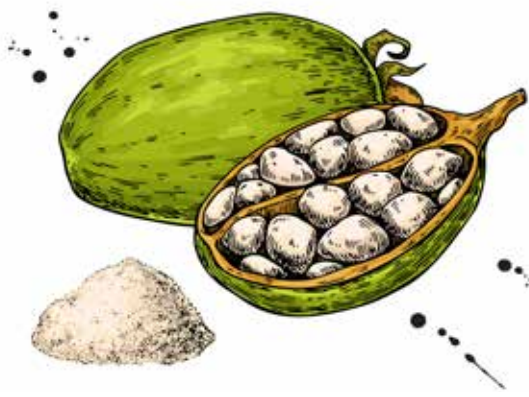
BAOBAB SPROSKOWANY baobab powdered

EKOLOGICZNY SPROSKOWANY BAOBAB POWSTAJE ZE ZMIELONEGO MIĄSZU OWOCÓW BAOBABU. OD SETEK LAT STANOWI WAŻNY ELEMENT DIETY W KRAJACH AFRYKI. CHARAKTERYZUJE SIĘ KWAŚNYM, LEKKO CIERPKIM SMAKIEM. STANOWI DOSKONAŁE ŹRÓDŁO BŁONNIKA POKARMOWEGO. POLECAMY JAKO DODATEK DO KOKTAJLI, SOKÓW, SAŁATEK, JOGURTÓW I INNYCH DESERÓW.

Producent i dystrybutor
żywności ekologicznej:
Bio Planet S.A.
www.bioplanet.pl

W DOBIE CORAZ WIĘKSZEJ ŚWIADOMOŚCI ŻYWIENIOWEJ POSZUKUJEMY PRODUKTÓW BOGATYCH W CENNE DLA ZDROWIA SKŁADNIKI. PRODUKTY **BIO PLANET S.A.** Z KATEGORII **SUPERFOODS** TO PRAWDZIWY HEROSI WŚRÓD POKARMÓW – W STU PROCENTACH NATURALNE, PYSZNE I NISKOKALORYCZNE.





Owoc baobabu sproszkowany miąższ

Baobab (*Adansonia Digitata* L.) to długowieczne afrykańskie drzewo, odporne na działanie wysokich temperatur i długich okresów suszy. Wiek najstarszych baobabów szacuje się na około 3000 lat. Przez większą część roku gałęzie baobabu pozostają bezlistne, dlatego często nazywa się je „drzewem rosnącym na odwrót”. Wysokość baobabu może dochodzić do 25 m, a średnica pnia do 10–14 m. Ze względu na szereg zastosowań, jakie mają wszystkie jego części, od korzeni aż po liście, baobab ma wyjątkowe znaczenie i nazywa się go „drzewem życia”.

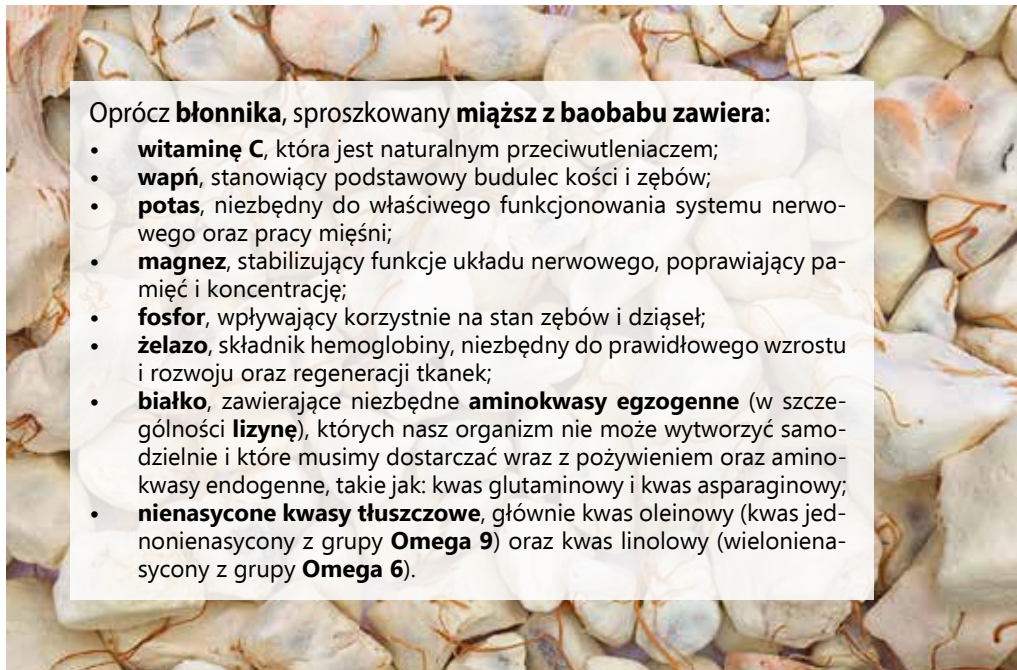
WSZECHSTRONNE DRZEWO

Świeże liście i młode pędy dodaje się do potraw, obierkami z owoców karmi się zwierzęta, z pestek wyłacza się olej, włókna z kory wykorzystuje się do wyrobu lin, koszy, ubrań, jednak najbardziej wartościowy jest **miąższ z owoców baobabu**. Miąższ, dostępny najczęściej w postaci sproszkowanej, charakteryzuje się cennymi właściwościami odżywczymi.

Przez mieszkańców Afryki, baobab jest używany jednak nie tylko w celu zaspokojenia głodu, ale także jako roślina lecznicza, dlatego coraz więcej gospodarzy sadi i pielęgnuje baobaby na własnych podwórkach. W medycynie ludowej wykorzystuje się go w leczeniu gorączki, czerwonki, odry. Ekstrakty z baobabu stosowane są jako krople do oczu. Liście oraz wyciągi z kory baobabu tworzą składnik wielu preparatów ziołowych i maści, wykorzystywanych do leczenia ran.

Światowa populacja liczy obecnie ponad 7 miliardów ludzi i ciągle rośnie, z czym wiąże się rosnące zapotrzebowanie na żywność. W związku z tym naukowcy nieprzerwanie kierują swoje wysiłki na odkrywanie nowych, niekonwencjonalnych źródeł żywności. Z przeprowadzonych badań wynika, że wykorzystanie i zastosowanie baobabu w diecie może znacznie podnieść jej wartość i jakość.

Baobab **jest doskonałym źródłem błonnika pokarmowego**, regulującego układ pokarmowy oraz poprawiający jego funkcjonowanie. W 100 g gotowego produktu mamy około 50 g tego składnika.



Oprócz **błonnika**, sproszkowany **miąższ z baobabu zawiera**:

- **witaminę C**, która jest naturalnym przeciwutleniaczem;
- **wapń**, stanowiący podstawowy budulec kości i zębów;
- **potas**, niezbędny do właściwego funkcjonowania systemu nerwowego oraz pracy mięśni;
- **magnez**, stabilizujący funkcje układu nerwowego, poprawiający pamięć i koncentrację;
- **fosfor**, wpływający korzystnie na stan zębów i dziąseł;
- **żelazo**, składnik hemoglobiny, niezbędny do prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz regeneracji tkanek;
- **białko**, zawierające niezbędne **aminokwasy egzogenne** (w szczególności **lizynę**), których nasz organizm nie może wytworzyć samodzielnie i które musimy dostarczać wraz z pożywieniem oraz aminokwasy endogenne, takie jak: kwas glutaminowy i kwas asparaginowy;
- **nienasycone kwasy tłuszczowe**, głównie kwas oleinowy (kwas jednonienasycony z grupy **Omega 9**) oraz kwas linolowy (wielonienasycony z grupy **Omega 6**).

JAK SMAKUJE BAOBAB?

Sproszkowany miąższ z owoców baobabu charakteryzuje się kwaśnym, lekko cierpkim smakiem. Można stosować go jako dodatek do soków, koktajli, jogurtów, musli, sałatek, i innych deserów.

SPOŻYWAJ Z ROZWAGĄ

Ze względu na wysoką zawartość błonnika, spożycie baobabu powinno być limitowane. Baobab sproszkowany Bio Planet należy spożywać w ilości nie większej niż 4 łyżeczki dziennie i zachować ostrożność w podawaniu dzieciom. Podczas spożycia produktu zalecane jest picie dużej ilości płynów.

ETAPY PRODUKCJI

BAOBABU SPROSZKOWANEGO

1. Zbiór owoców, transport do zakładu produkcyjnego.
2. Selekcja i wstępne czyszczenie.
3. Oddzielanie nasion od miąższu (nasiona wykorzystywane są do wyrobu oleju tłoczonoego na zimno).
4. Oddzielanie i odrzucanie twardych i zdrewniałych części miąższu (ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy, części te zwane „funicle”, wykorzystywane są do produkcji kosmetyków).
5. Suszenie miąższu.
6. Mielenie i przesiewanie.
7. Pakowanie i magazynowanie.

Sylwia Kaczmarek - Dyrektor
Departamentu Jakości Bio Planet





KREM JAGLANY Z BAOBABEM I TOFU



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 kasza jaglana - 100 g
 napój owsiany - 2 szklanki
 tofu naturalne - 180 g
 ksylitol - 1 łyżka
 banan - 1 szt.
 borówki - 1 garść
 granat - 1/4 szt.
 orzechy pekan - 1 garść
baobab sproszkowany - 1 łyżka
 czekolada gorzka - 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną dokładnie opłucz, a następnie ugotuj w mleku z dodatkiem ksylitolu. Pod koniec gotowania włącz blender i zblenduj na krem tofu oraz baobab. Jaglanke przełóż do misek. Każdy talerz udekoruj plasterkami banana, borówkami, granatem, orzechami oraz kawałkami czekolady.

Magdalena Nagler (foodmania)

ORZECHEWY SMOOTHIE Z BAOBABEM



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 banan (może być mrożony) - 1 szt.
 napój migdałowy - 150 ml
sproszkowany baobab - 2 łyżeczki
 łuskane nasiona konopi - 2 łyżki

dotądki:

orzechy macadamia lub brazylijskie (pokruszone) łyżeczka
 masło orzechowe - 1 łyżka
 nasiona konopi - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki, poza dodatkami, umieszczamy w blenderze i miksujemy na gładkie smoothie. Posypujemy dodatkami i dekorujemy kremem. Zmielone nasiona konopi pęczniejąc zagęszczają smoothie po kilku godzinach w lodówce będzie miało konsystencję gęstego deseru.

Terrasana



OWOCOWE SMOOTHIE BOWL Z BAOBABEM I GRANOLĄ Z PATELNI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
baobab sproszkowany - 2 łyżeczki
 maliny mrożone - 2 garści
 banan - 2 szt.
 napój sojowy - 1 szklanka
 nektarynka - 1 szt.
 borówki - 1 garść
 pestki dyni - 1 łyżka
 płatki owsiane bezglutenowe - 4 łyżki
 miód - 1 łyżka
 mieszanka orzechów - 1 garść
 granat - 4 łyżki
 krem kokosowy - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Banany, maliny, baobab i napój sojowy zblenduj. Smoothie przełóż do misek.

KROK 2: Na rozgrzanej patelni podpraż płatki owsiane, orzechy i pestki dyni. Następnie dodaj miód, energicznie mieszając rozpuść go, oblepiając wszystkie składniki.

KROK 3: Do każdej miseczki dodaj granolę oraz owoce. Całość polej kremem kokosowym.

Magdalena Nagler (foodmania)

BOMBA WITAMINOWA



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 banan - 1 szt.
baobab sproszkowany - 1 łyżka
 młody jęczmień sproszkowany - 1 łyżka
 spirulina - 1 łyżka
 błonnik (opcjonalnie) - 1 łyżka
 woda - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Banana obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki razem blendujemy.

healthy-dreams



CZARNY RYZ Z PIKANTNYMI JABŁKAMI



🕒 40 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 czarny ryż - 3/4 szklanki
 jabłka - 2 szt.
 cukier kokosowy do smaku
 kurkuma - 1/4 łyżeczki
 chili (pieprz cayenne) - 1 szczypta
 orzeszki piniowe - trochę
sproszkowany baobab - 1-2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jabłka myjemy, obieramy, kroimy na kawałki, wrzucamy do garnuszka z 1 łyżką wody. Dosypujemy cukier kokosowy i doprawiamy kurkumą oraz chili.

KROK 2: Prażymy zawartość garnuszka na małym ogniu pod przykryciem.

KROK 3: Czarny ryż płuczemy kilka razy, zalewamy dwa razy większą ilością wody, doprowadzamy do wrzenia i dalej gotujemy pod przykryciem na bardzo małym ogniu do miękkości ryżu ok. 35 minut.

KROK 4: Na patelni prażymy delikatnie orzeszki piniowe.

KROK 5: Do słoiczków lub misek nakładamy ryż. Jabłka mieszamy z baobabem i wykładamy je na ryż, polewamy powstałym sosem i posypujemy orzeszkami piniowymi.

Barbara Strużyna

Polecamy!
RYŻ CZARNY PEŁNOZIARNISTY (UPRAWIANY W EUROPIE) - BIO PLANET



Czy ekologia jest przyszłością?



Kucharz, przedsiębiorca, dziennikarz kulinarny, założyciel i prezes Fundacji Szkoła na Widelcu, inicjator Gastro Garden i organizator Warszawskiego Festiwalu Kulinarnego. Autor licznych książek kulinarnych, a także wielu programów telewizyjnych i radiowych. Juror oraz prowadzący polskiej edycji Top Chef. Można by jeszcze długo wymieniać ale my przede wszystkim chielibyśmy zwrócić uwagę, że Grzegorz Łapanowski to także promotor zdrowego i prawdziwego jedzenia, a w dodatku człowiek z pasją i ogromną ilością pozytywnej energii. Tym razem spotkaliśmy się podczas Targów BioExpo, gdzie mieliśmy okazję porozmawiać, a także zasmakować w ekologicznym Kimchi.



foto: Natalia Jansen

Grzegorz Łapanowski

Jesteś kulinarnym autorytetem który promuje naturalne, zdrowe jedzenie. Co kryje się pod tym pojęciem?

Grzegorz Łapanowski: To skąd produkt pochodzi, kto go produkował, czy było to zgodne ze sztuką i jakiej jest jakości ma dla mnie fundamentalne znaczenie. Z reguły, jeśli tylko mam wybór wybieram produkty ekologiczne. Wolę prawdziwy, intensywny smak, brak syntetycznych środków ochrony roślin czy nawozów i gwarancję dbania o dobrostan gleby i bioróżnorodność. Przez lata szukałem wzoru na smak, ale i odpowiedzi na pytanie, co to jest tak naprawdę dobre jedzenie. Dobre nie tylko w wymiarze smaku, ale i zdrowe, dobre dla planety, nas, ludzi, środowiska, ekosystemu, a także kultury. To za czym tęsknię do spójności. Myślę, że wszyscy chcielibyśmy żyć w dobrym świecie – ekologia tę spójność daje. Prawdziwe produkty mają wyjątkowy smak, intensywność, często są produkowane przez ludzi z pasją. Nie na wyścigi, nie za wszelką cenę. Tu priorytetem jest zdrowie i jakość, a nie ilość i zysk. Myślę, że powoli dla coraz większej rzeszy konsumentów te wartości mają sens i znaczenie.

W czym produkty ekologiczne są lepsze od konwencjonalnych?

G: Staram się być wyważony w osądach i nie lubię antagonizować i demonizować.

W kontekście współczesnej kondycji ekosystemu myślę, że warto zadać sobie pytanie, jak ma wyglądać nasz rynek spożywczy i rolny. Ile jeszcze lat możemy stosować tak intensywną gospodarkę. Środki ochrony roślin trafiają nie tylko do naszej żywności, ale i do gleby, wód gruntowych, później do jezior, rzek i morza. Dziś wielu naukowców wskazuje rolnictwo ekologiczne jako jeden z kluczowych sposobów na ochronę środowiska i bioróżnorodności. Temat konwencjonalnej hodowli zwierząt to osobne wielkie zagadnienie. Gdybym miał skondensować swój stosunek do żywności, to zawarłby się on w hasło – mniej a lepiej.

Czy ekologia to konieczność?

G: Dla mnie ekologia to szerokie pojęcie. Nie chodzi tylko o to, co jemy, ale i jak żyjemy, ile i co kupujemy. Co i jak wyrzucamy. Marcin Popkiewicz w swojej książce „Rewolucja energetyczna” pisze o tym, że do 1996 zużyliśmy tyle paliw kopalnych co od 1996 do dziś? To rodzi pytanie o przyszłość naszego rozwoju.

Od wielu lat można Cię spotkać na większych wydarzeniach z branży eko. Co według Ciebie zmieniło się przez ostatni czas i czy idziemy w dobrym kierunku?

G: Mam wrażenie, że na rynku żywności ekologicznej coś drgnęło. Dziś niemal każda duża sieć ma w swojej ofercie produkty bio. To pokazuje, że biznes ma świadomość wyzwań środowiskowych, przed którymi stoimy i chce być częścią tej zmiany. Teraz czas na nas, obywateli i konsumentów i na rozwiązania polityczne. Dziś lepiej niż kiedykolwiek dotychczas wiemy, że trzeba działać. Patrz raporty IPCC – komisji klimatycznej przy ONZ – one mówią same za siebie. Podobnie raport EAT Lancet – system żywnościowy, ekosystem, nasza kondycja zdrowotna i zmiana klimatyczna to system naczyń połączonych.

Jak oceniasz pierwsze ogólnodostępne polskie w pełni ekologiczne targi Bioexpo?

G: Dawno na żadnych targach nie czułem takiego ducha rozwoju, dynamiki i optymizmu. Witam, że ten rynek rośnie na naszych oczach i to mnie cieszy.

Czy w przyszłości zamierzasz aktywnie brać udział w wydarzeniach i imprezach związanych z ekologią?

G: Będę śledził branżę, bo chciałbym, żeby się rozwijała. Ostatni rok był bardzo dynamiczny m.in. działania PIŻE, kongresy

i konferencje, praca wielu aktywistów w sejmie przynoszą wymierne korzyści. Na tym polu jest jeszcze dużo do zrobienia. Proszę sobie wyobrazić sytuację, w której 20% żywności we wszystkich polskich stołówkach w szkołach i przedszkolach ma certyfikat bio – może to powinien być nasz cel? Myślę, że kolejny duży plan to jest praca nad kierunkiem rozwoju polskiej polityki żywnościowej w kontekście wyzwań zdrowotnych i środowiskowych. Branża bio powinna być jednym z jej filarów.

Skąd pomysł na linię własnych bio produktów?

G: Pracuje z żywnością od lat i zawsze inspirowali mnie producenci i proces. Chciałem spróbować własnych sił. Przekonać się jak to jest. Poza tym wierzę, że jest sens uczyć się od innych nacji technik, smaków i sposobów przetwarzania produktów, tak by budować wartość dodaną. My w Polsce mamy świetny surowiec i robimy z niego coraz lepsze produkty gotowe, budujemy coraz lepsze marki. Chciałem poznać ten proces w praktyce od zupeczka. Japończycy nauczyli się robić whiskey, wino, sery – wiedzą, że wiedza jest wartością uniwersalną i czasem, zamiast transportować produkty, lepiej transportować know-how i stosować go lokalnie.

Czy planujesz wprowadzić kolejne bio produkty? Jeśli tak to jakie?

G: To póki co tajemnica, ale mam kilka pomysłów.



foto: Natalia Jansen

Zatem czekamy na więcej, a Was, nasi drodzy Czytelnicy zapraszamy na dania z Kimchi.

Katarzyna Malewska

fot. Agnieszka Sochal



DOENJAN KIMCHI JIGAE – ZUPA Z KIMCHI I PASTĄ Z SFERMENTOWANEJ SOI



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

surowy, tłusty boczek - 200 g
płatk chili gochuragu - 1 łyżeczka
sos sojowy - 1 łyżka
pasta doenjang (może być ciemna pasta miso) - 1 łyżka
Kimchi Old Friends - 200 g
cebula - 1/2
cebula dymka - 1/2 pęczka
tofu - 150 g
woda - 500 ml
suszone grzybki shiitake - 2 szt.
czosnek - 1 ząbek czosnku
czarny świeżo zmielony pieprz - 1 łyżeczka
ugotowany ryż - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Boczek kroimy w słupki i oprószyć odrobiną pieprzu. Kroimy cebulę w piórka, tofu w plastry, grzyby shiitake w paseczki, cebulę dymkę siekamy na ukos. Mieszmamy w miseczce płatki chili z sosem sojowym, pastą doenjang, posiekany czosnkiem i szczyptą pieprzu.

KROK 2: Na patelni podsmażamy pokrojone na mniejsze kawałki kimchi. Na dno garnka wykładamy boczek, kimchi, cebulę, grzybki shiitake, a na górę tofu. Zalewamy wodą i dodajemy pastę, delikatnie mieszamy. Zagotowujemy. Gotujemy, aż mięso zmięknie, około 30 minut. Podajemy z posiekaną dymką i ugotowanym ryżem.

fot. Agnieszka Sochal



SMAŻONE PIEROGI Z ZIEMNIAKAMI I KIMCHI



30 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

ciasto:

mąka pszenna - 1 kg
masło - 100 g
kurkuma - 1/3 łyżeczki
gorąca woda - 500 ml
sól - 1/2 łyżeczki

farsz:

ugotowane ziemniaki - 1 kg
cebula - 1 szt.
masło - 1 łyżka
koperek - 1 pęk

Kimchi Old Friends - 300 g

sól, pieprz - do smaku
olej do smażenia - trochę
cebula dymka - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Masło z kurkumą rozpuszczamy w gorącej wodzie. Do przesianej mąki dodajemy sól, wodę z masłem i kurkumą. Zagniatamy elastyczne ciasto. Zawijamy ciasto w folię. Dajemy mu odpocząć około 30 minut.

KROK 2: Ugotowane ziemniaki rozgniatamy praską. Cebulę kroimy w kostkę, a następnie podsmażamy na maśle. Koperek siekamy. Kimchi kroimy na mniejsze kawałki. Do ziemniaków dodajemy podsmażoną cebulę, kimchi, koperek, sól i pieprz. Dokładnie mieszamy.

KROK 3: Ciasto rozwałkujemy na grubości 3-4 mm. Wycinamy krążki o średnicy około 8 cm. Na środek każdego krążka nakładamy farsz, skleamy brzegi tworząc pierożki.

KROK 4: We frytkownicy rozgrzewamy olej do 180°C. Smażymy pierożki małymi porcjami przez około 3 minuty na złoty kolor. Podajemy z posiekaną dymką.

fot. Agnieszka Sochal



TARTA ZE SZPINAKIEM I KIMCHI

30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

ciasto:

mąka pszenna - 250 g
masło - 200 g
jajko - 1 szt.
śmietana 18% - 2 łyżki
sól - 1/2 łyżeczki

nadzenie:

masło - 1 łyżka masła
mała cebula - 1 szt.
świeży szpinak - 200 g świeżego szpinaku
jaja - 2 szt.

Kimchi Old Friends - 200 g

świeżo zmielony pieprz - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do przesianej mąki dodajemy starte na tarce o grubych oczkach zimne masło, jajko, śmietanę i sól. Zagniatamy ciasto do momentu, aż będzie elastyczne. Zawijamy w folię, a następnie odkładamy do lodówki na około godzinę.

KROK 2: Cebulę kroimy w kostkę, kimchi na mniejsze kawałki. Na łyżce masła szklimy cebulę. Gdy będzie złota dodajemy szpinak. Smażymy przez minutę. Po tym czasie wrzucamy kimchi i smażymy przez kolejną minutę, od czasu do czasu mieszając. Gotowe nadzienie przekładamy do miski, aby wystygło. Do przestudzonej masy wbijamy jajka.

KROK 3: Rozgrzewamy piekarnik do 200°C. Ciasto wyjmujemy z lodówki i wałkujemy. Przekładamy do formy na tartę. Nakładamy ciasto widelcem w kilku miejscach. Wstawiamy do rozgrzanego piekarnika i pieczemy przez 12 min. Wyjmujemy spód z piekarnika. Układamy na nim równomiernie nadzienie. Wstawiamy z powrotem do piekarnika i pieczemy przez kolejne 30 min. Tartę podajemy posypaną sezamem.

Przepisy: Inessa Kim, Old Friends KIMCHI



KIMCHI BIO - OLD FRIENDS

Old Friends KIMCHI Mild Vegan – jest łagodne i zawiera sos sojowy.



KIMCHI PIKANTNE BIO - OLD FRIENDS

Old Friends KIMCHI spicy Vegan – jest pikantne i również zawiera sos sojowy.

CO TO WŁAŚCIWIE JEST KIMCHI?

W dużym skrócie kimchi to zasolone, odpowiednio doprawione warzywa, fermentujące w specjalnej mieszance przypraw i sosu rybnego lub sosu sojowego. Pierwsze wersje kimchi powstały w Korei już 2 tysiące lat temu, w odpowiedzi na potrzebę dłuższego wykorzystania dostępnych sezonowo warzyw. W 2013 kimchi i kimjang, czyli tradycyjna metoda przygotowywania kimchi, zostały wpisane na Listę Reprezentatywną Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO. Dzięki kimchi cały świat zachwyił się bogactwem kulinarnym kultury Korei. Wspaniale sprawdza się w roli niskokalorycznej przekąski lub przyprawy do dań! Można je smażyć z ryżem, dodać do zup i sosów, łączyć z naleśnikowym ciastem, dorzucać do wszelakich mięsnych i wegetariańskich kanapek.

Kimchi może pozytywnie wpływać na nasz organizm. Można uznać je za pokarm **probiotyczny**, który wykazuje korzyści zdrowotne, ze względu na zawartość żywych kultur bakterii. Jednocześnie, głównymi składnikami kimchi są warzywa kapustne (kapusta pekińska) i inne produkty roślinne o **wyjątkowych właściwościach prozdrowotnych**, takie jak czosnek, imbir czy papryka. Warzywa kapustne można uznać za jedną z najzdrowszych grup produktów spożywczych – są **niskokaloryczne, bogate w kwas foliowy, witaminy C i K, błonnik, składniki mineralne (w tym Ca, Mg, K, P), aminokwasy, karotenoidy oraz fitoskładniki takie jak glukozytolany i polifenole o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym**. Kimchi jest zatem bogate w składniki odżywcze, a przy tym **niskokaloryczne** – 100 g produktu zawiera niecałe 30 kcal. Dlatego produkt może być polecany dla osób odchudzających się, ale także tych, którzy chcą podnieść wartość odżywczą swojej diety.

Be Good! co to oznacza w praktyce?

Od założenia naszej firmy, co miało miejsce ponad 40 lat temu, świadomość dotycząca środowiska naturalnego, ludzi a także i nas samych, była przedmiotem naszych działań na wszystkich poziomach naszej aktywności. Takie podejście opiera się na starożytnej indyjskiej filozofii Ajurvedy, która zaleca świadomość i równowagę w każdym działaniu.

Herbata jako produkt jest kwestią dość złożoną i wysoce zglobalizowaną. Ponad 120 przypraw z 80 krajów stanowi podstawę niepowtarzalnego smaku naszych produktów.

To, co je łączy, to fakt, że wszystkie są uprawiane i przetwarzane metodami w pełni ekologicznymi. Od samego początku naszej działalności właśnie o to nam chodziło: w czasach gdy ekologia nie była tak istotna jak dzisiaj, byliśmy pionierami zrównoważonego rolnictwa i podróżowaliśmy w najodleglejsze zakątki świata, aby znaleźć najlepsze składniki z certyfikowanych upraw ekologicznych dla naszych unikalnych mieszanek herbat.

Co to dokładnie oznacza? Całkiem prostą rzecz: wszyscy nasi dostawcy (rolnicy) unikają stosowania mineralnych nawozów azotowych i syntetycznych pestycydów chemicznych. Pestycydy i inżynieria genetyczna są nam zupełnie obce, ponieważ zależy nam zarówno na zdrowiu naszych konsumentów, jak i rolników. W ten sposób gleba, woda i powietrze są zachowane w stanie

naturalnym, co również korzystnie wpływa na różnorodność biologiczną - a tym samym na cały ekosystem w jego naturalnym obiegu. Podsumowując, do naszych torebek z herbatą trafia tylko natura w czystej postaci.

Aby to zagwarantować, nasi rolnicy są corocznie kontrolowani przez lokalne oddziały międzynarodowych jednostek certyfikujących Ecocert i IMO. Jesteśmy dumni, że każda z naszych herbat jest opatrzona unijną pieczęcią ekologiczną, często uzupełnianą dodatkowym krajowym/lokalnym logo ekologicznym.

Ponieważ nasze wyroby oznaczają coś znacznie więcej niż tylko „ekologiczny”, nasza działalność charakteryzuje się odpowiedzialnością za środowisko naturalne i ludzi we wszystkich możliwych aspektach. To zaangażowanie i starania są bardzo mocno wpisane w naszą markę **YOGI TEA®**. Markę, która jest zarówno deklaracją, jak i motywacją do tworzenia najlepszej jakości herbaty na wszystkich etapach: od uprawy, do produktu finalnego w filiżance.



YOGI TEA®

ORGANIC



THE KUMARI PROJECT

Wesołych Świąt



yogitea.com  facebook.com/yogitea



Związki kulinarne

Przyprawy i zioła są wykorzystywane w kuchniach całego świata od wieków. Stosowane solo i w mieszankach są niezastąpione, jeśli chcemy przyrządzić aromatyczny, pełen smaku posiłek. Każda kuchnia ma charakterystyczne dla siebie mieszanki smaków, np. z Grecją skojarzy nam się cytryna i oregano, z Indiami imbir i czosnek, a z kuchnią niemiecką kminek i cebula. Niektóre przyprawy znamy bardzo dobrze, ich zapach potrafi przypomnieć nam dzieciństwo (szarlotka z cynamonem), niektóre są dla nas nowością i dopiero uczymy się, jak i kiedy je stosować (np. przyprawy przywiezione z podróży).

NIEZALEŻNIE OD TEGO CZY DANE PRZYPRAWY ZNAMY, CZY DOPIERO POZNAJEMY, WARTO WIEDZIEĆ, KTÓRE Z NICH ZE SOBĄ WSPÓŁGRAJĄ, ŻEBY MÓC JE WYKORZYSTAĆ JAK NAJLEPIEJ (NAJSMACZNIEJ).



Cynamon - stosowany w daniach słodkich i wytrawnych. Ciepły, lekko gorzkawy. Najbardziej aromatyczny jest cynamon cejloński. Daleką kuzynką cynamonu jest kasja (cinnamomum casia) – twardsza, ciemniejsza, o bardziej intensywnym, ale mniej złożonym smaku. Przy zakupie cynamonu warto dokładnie przeczytać etykietę i zwrócić uwagę na kraj pochodzenia. Cynamon niezastąpiony jest przy pieczeniu ciast z jabłkami, w tym klasycznej szarlotki babci i cynamonowych bułeczek – popularnych zwłaszcza w USA. Cynamonem przyprawimy także wieprzowinę, kurczaka (np. meksykański kurczak mole, z czekoladą i cynamonem) i jagnięcinę.



Imbir – świeży ma słodki i jednocześnie ostry smak, jest cytrynowy, ziemisty. Uniwersalna przyprawa, używa się go w daniach słodkich i wytrawnych. Pochodzi z Azji Południowo-Wschodniej, obecnie rozpowszechnił się po całym świecie. Idealny do kompotów i grzańców, pierników, a także potraw z drobiu, ryżu i jajek, pasztetów oraz flaczek. Bardzo dobrze komponuje się z orientalnymi daniami z kuchni arabskiej i azjatyckiej.



Kumin (kmin rzymski) – surowe nasiona kminu nie są smaczne, mają też niezachęcający zapach, zmienia się to po uprażeniu na suchej patelni. Prażone ziarna nabierają orzechowo-cytrynowego aromatu. Są nieodzownym składnikiem dań takich jak dhal czy mieszanek przypraw do dań indyjskich. Kumin jest bardzo rozpowszechniony w kuchniach hinduskiej, bliskowschodniej i północnoafrykańskiej. Jest jednym ze składników popularnej w tamtych rejonach przyprawy dukka.



Gałka muszkatołowa – ma słodki, orzechowy smak. Świetnie nadaje się do przyprawiania zup kremów oraz słodkich potraw mlecznych i śmietanowych, np. sosu beszamelowego. Idealna przyprawa do wszelkich dań z dyni. Jej dodatek lekko zaostrza smak, czyni go mniej mdłym. Zamiennie można używać kwiatu muszkatołowego (osnówki gałki), który zawiera te same związki smakowe, ale ma więcej olejku eterycznego.



Kardamon – ma wyrazisty aromat kamfory i eukaliptusa, pachnie także cytrusami i kwiatami. Dzięki tym właściwościom świetnie przełamuje tłusty smak takich produktów jak śmietanka czy czekolada. Stosuje się go zarówno do potraw słodkich, jak i pikantnych. Doskonale do herbaty, kawy, ciast, sałatek owocowych i sorbetów. Jest ciekawym składnikiem do mieszanek z kuchni orientalnej. Popularny w kuchni indyjskiej i pakistańskiej jako przyprawa do mięs czy też składnik napoju chai – mleka podgrzanego z przyprawami, między innymi kardamonem.



Chili – ma wyrazisty, owocowy, czasami dymny smak. Ostry smak zawdzięcza substancji zwanej kapsaicyną, która wykazuje wiele właściwości leczniczych. Im większe stężenie kapsaicyny, tym ostrzejsza papryka. Papryczka chili ma działanie rozgrzewające, wzmacnia osłabione funkcje wątroby, pobudza układ krążenia, powstrzymuje krwawienie, a jako składnik mieszanek ziołowych wpływa na szybką absorpcję i lepszą dystrybucję innych leczniczych składników mieszanki. Używana do dań wytrawnych oraz słodkich. Jedno z najbardziej lubianych połączeń to gorzka czekolada z chili. Tłuszcz w czekoladzie łagodzi ostrość chili, które delikatnie zaostrza jej słodycz.



Anyż – podobny w smaku do kopru włoskiego, ale słodszy. Sprawdza się w daniach słodkich, ale także słonych. Najlepiej pasuje do owoców morza, ryb, cierpkich owoców. Często wykorzystuje się go w alkoholach, takich jak ouzo, absynt, raki i inne.

ŁĄCZ PRZYPRAWY!

Nie bójcie się przygotowywania własnych, autorskich mieszanek przypraw. Korzystajcie z książek kucharskich i internetowych blogów, a szybko nauczycie się, które smaki ze sobą współgrają, a których lepiej nie łączyć. Pamiętajcie także, że aromat niektórych przypraw uznawany jest za kontrowersyjny. Niektórzy ludzie nie tolerują np. kolendry lub kardamonu, których smak przypomina im mydło, część osób jest także wrażliwa na ostrość. Pamiętajcie o tym przygotowując posiłki dla rodziny lub gości. Udanych eksperymentów!

DOBRCZE PRZYPRAWIONE ZWIĄZKI KULINARNE

IDEALNE POŁĄCZENIE

CYNAMON

anyż / goździki

IMBIR

cynamon / goździki

KUMIN

kolendra

GAŁKA MUSZKATOŁOWA

cynamon / kardamon

KARDAMON

kmin rzymski / cynamon / kolendra

CHILI

anyż / czosnek / imbir / liście kolendry

ANYŻ

szafran / mięta / koper włoski

PRZYPRAWA 5 SMAKÓW

nasiona kopru
lub kozieradki - 1 łyżeczka
pieprz syczuński - ½ łyżeczki
goździki - ½ łyżeczki
anyż gwiazdasty
mielony - 1 łyżka
cynamon - 1 łyżeczka

Koper/kozieradkę, pieprz
i goździki prażymy
na suchej patelni.
Studzimy, dodajemy anyż
i cynamon, mielimy.
Przechowujemy w szczelnie
zamkniętym pojemniku.

HARISSA

papryczki chili świeże
lub suszone - 25 szt.
czosnek - 6 ząbków
sól - 1 łyżeczka
kmin rzymski - 2 łyżeczki
kolendra - 2 łyżeczki
oliwa z oliwek - 4 łyżki

Papryczki chili moczymy
przez 30 minut w gorącej
wodzie. Następnie
oczyszczamy je z szypułek
i nasion, miksujemy
z obranym czosnkiem
i przyprawami. Przekładamy
do słoiczka i zalewamy
oliwą z oliwek.

PRZYPRAWA DO PIERNIKÓW

cynamon (laska) - 5 szt.
imbir (mielony) - 5 łyżeczek
gałka muszkatołowa - 1 szt.
ziele angielskie - 2 łyżeczki
goździki (całe) - 1½ łyżeczki
kardamon (ziarno) -
2 łyżeczki
anyż - ziarna z 1 gwiazdki
pieprz - szczypta

Przyprawy prażymy
na suchej patelni.
Wystudzone mielimy
lub ucieramy w moździerzu.
Przechowujemy w słoiczku.

Magia górskich sadów

Żeby naprawdę poznać Tłocznię „Maurer” trzeba tam pojechać, zobaczyć na własne oczy i posmakować jej owoców. To jedno z tych niewielu miejsc, gdzie nie trzeba się wczuwać w klimat, tam klimat po prostu wciąga. Dzika, nieskażona przyroda, góry porośnięte malowniczymi lasami i niewielkimi sadami. To miejsce, w którym miłość do rodziny i tradycji spotyka się z pragmatyzmem.



To tu znajduje się Tłocznia, we wsi Zarzeczce nad Dunajcem u podnóża Pienin.

Historia górskich jabłek z gminy Łącko sięga daleko. Dziadek Krzysztofa Maurera zakładał tu sady, jego ojciec także był sadownikiem. Niewiele nawet brakowało, aby Krzysztof przyszedł na świat w jednym z nich. Wychował się w starych sadach i o górskich jabłkach wie dosłownie wszystko, sam nie wyobraża sobie dnia bez jabłkowego, tłoczonego soku.

Przydomowa przetwórnica jest równie kameralna co sady otaczające najbliższą okolicę, tu nie chodzi o ilość. Nad mniejszą ilością łatwiej zapanować, zachować nieskazitelną jakość, oczywiście można produkować więcej, ale po co? Są pewne wartości, których nie da się wycenić i czuć to w każdym soku czy innym napoju od „Maurera”. Każdy nowy produkt powstaje w przynajmniej kilku wersjach, czasem różnice na pozór mogą wydawać się niewielkie, tu jednak dąży się do perfekcji.

„Jakość, jakość i jeszcze raz jakość, żeby nad tym zapanować, skala nie może być wielka. Ciekawostką jest, że u nas wszystko jest robione od początku do końca. Dziś ciągnikiem przyjechały jabłka, jutro będą tłoczone. Następnie są magazynowane jako moszcz, który rozlewamy do butelek” – mówi Krzysztof Maurer



Byliśmy świadkami dostawy, a zarazem kontroli jakości owoców. Krzysztof Maurer z córką.

GÓRSKIE JABŁKA

Paradoksalnie górski klimat i wymagająca rzeźba terenu działają na korzyść tutejszych sadów. Drzewa rosnące na zboczach gór są lepiej doświetlone, dlatego ich owoce są smaczniejsze. Ponadto występujące tu starodawne gatunki jabłoni, chociaż nie rodzą ogromnych i pięknych „wodnistych” jabłek są odporne na powszechnie występujące choroby. Wydają owoce o wysokiej zawartości suchej masy, a co za tym idzie większej wartości odżywczej i doskonałych walorach smakowych.

DROGA DO PRZETWÓRSTWA

Niespełna 20 lat temu niespodziewany urodzaj postawił Krzysztofa przed trudną decyzją czy sprzedać jabłka za bezcen lokalnej winiarni, czy przetrzymać je do wiosny. Wtedy też narodził się pomysł przetwórstwa, ponieważ do tej pory gospodarstwo przetwarzało owoce wyłącznie dla własnych potrzeb. Krzysztof wykupił pozostałości sprzętu po upadłej winiarni z Nowego Targu, między innymi prasę, młynki, zbiorniki i sławne beczki (które do dziś pełnią funkcje promocyjno-użytkowe przed Tłocznią oraz przy zlokalizowanej niedaleko firmowej pijalni soków i nie tylko).



Dębowe beczki po upadłej winiarni dziś pełnią wiele funkcji.

W Polsce w tamtych czasach tłoczony, surowy sok był trudnym produktem, ponieważ powszechna świadomość konsumentów nie była na tak wysokim poziomie, jak dziś. Krótko mówiąc, panowała moda na przejrzyste, kolorowe i słodzone napoje.

„Mętne, chyba jakieś zepsute, nikt nie wiedział, że to, co pływa w naszych nieklarowanych sokach, to błonnik i inne wartościowe substancje.

Pamiętam Mistrzostwa Świata Juniorów w Zawodach Kajakowych. Ktoś nas namówił na zrobienie stoiska z tłoczonym sokiem, tubylcy obchodzili nas szerokim łukiem. Natomiast trenerzy i zawodnicy z innych krajów przychodzili, kupowali, a mało tego musieliśmy im nalewać litrowe, dwulitrowe butelki, żeby mogli zabrać ze sobą” – Krzysztof.

Początki Tłoczni były okupione ciężką pracą i byciem gościem we własnym domu. Z ekologią Krzysztof miał do czynienia już podczas swoich studiów na Akademii Rolniczej, tematem jego pracy inżynierskiej były proekologiczne metody produkcji

owoców. Traf chciał, że promując swoją markę trafił na targi Biofach, tam utwierdził się w przekonaniu, że gospodarstwo ekologiczne może odnieść sukces.

Przetwórnia tłoczy soki z różnych owoców i warzyw, a w swoim imponującym portfolio ma także inne napoje, takie wyłącznie dla dorosłych (wina, cydry i napoje wysokoprocentowe m.in. tradycyjną góralską śliwowicę). Dziś Krzysztof Maurer nie tylko skupuje owoce od drobnych ekologicznych producentów, posiada także własne sady oraz dzierżawi grunty od innych rolników.

Niestety w atrakcyjnym turystycznie regionie ceny gruntów stają się coraz wyższe, działki są niewielkie, a także nie każdy teren nadaje się pod nasadzenia. Do tego dochodzi masa procedur i rozporządzeń często niebiorących pod uwagę specyficznych,

trudnych warunków panujących w regionie. Wszystko to razem skutecznie odstrasza wielu rolników od rozpoczęcia własnej ekologicznej uprawy.

A POMYSŁY NA PRZYSZŁOŚĆ?

„Wiele osób zastanawia się, co jeszcze wymyślę, nie odkrywamy Ameryki, my odgrzebujemy tradycję, np. syropy nisko słodzone znane były od dawna. Chcemy, aby było czuć owoce, a nie cukier. Chociaż moim założeniem były soki 100% okazało się, że przy niektórych owocach taki sok jest bardzo ciężki, dodatek soku jabłkowego je łagodzi i to jest właśnie coś, co jest naszym pomysłem”.

– mówi Krzysztof

Katarzyna Malewska



Bardzo stary sad przypomina zaczarowany las.



Właściciel Tłoczni „Maurer” Krzysztof Maurer.



Ekologiczne,
naturalne soki z Polski!
Doskonale gaszą
pragnienie
i pysznie smakują.
Spróbuj każdego ze smaków
i wybierz swój ulubiony.





Eko aktualności i newsy:

tej jesieni liczył się tylko jeden liść!

BIOEXPO w Warszawie

Z przytupem!

11 października w Nadarzynie pod Warszawą swoją premierę miały pierwsze ogólnodostępne, w pełni ekologiczne Targi Bioexpo. Po niezwykle udanym starcie jestem pewna, że polska ekologia nie poszła o krok do przodu, to był ogromny skok. Targi swoim rozmachem jednocześnie zaskakiwały i zachwycały zarówno wystawców, jak i odwiedzających. Mimo pięknej pogody przybyły tłumy. Bioexpo doskonale pokazały jak bardzo zwiększa się ilość świadomych Konsumentów, Producentów i Dystrybutorów, co więcej ta świadomość ciągle ewoluuje na coraz wyższy poziom. Nie możemy mówić o ekologii, jako o modzie. Trendy, które kreuje pozostają aktualne uzupełniając się z coraz to nowszymi. Na targach wszyscy mieliśmy okazję uczestniczyć w trzydniowym kongresie Bioexpo, którego partnerem strategicznym była **Polska Izba Żywności Ekologicznej**. Poruszono wiele tematów kluczowych dla całej branży, jak również dla Konsumentów.



Bio Planet/Tłocznia Maurer



Kongres BIOEXPO



Degustacja wędlin marki Primavera



Pokazy kulinarne (PIZE)



Nasze stoisko



Zdobywcy nagród w walce o Złoty Medal



Stoisko Bio Planète



Sylvia Kacmarek (Kongres Ekobranży)

NATURA FOOD &beECO w Łodzi

Te prestiżowe Łódzkie targi od wielu lat przyciągają rzesze wystawców i odwiedzających. Po raz drugi mieliśmy zaszczyt patronować temu wydawnictwu, tym razem poszliśmy o krok dalej i z Biokurierem oraz Ekodostawcami wzięliśmy aktywny udział w Kongresie Ekobranży, podczas którego nasza koleżanka Sylwia Kacmarek poprowadziła wykład o bezpieczeństwie chińskich produktów ekologicznych. Ku naszej ogromnej uciechu jeden z naszych ulubionych producentów otrzymał złoty medal za najlepszy produkt zagraniczny, oliwę z oliwek z trufkami – BIO PLANÈTE, jedno z wyróżnień przypadło także naszej rodzimej marce Bio Planet za PŁATKI OWSIANE BEZGLUTENOWE BIO w kategorii produkt specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

BIOFACH 2020 12-15 lutego

W lutym w Norymberгии po raz kolejny odbędą się największe na świecie ekologiczne targi BIOFACH. Najczęściej właśnie tu rodzą się nowe trendy, pomysły i produkty, które szybkim tempem wędrują do nas. Rynek ekologiczny w zachodniej Europie jest starszy od naszego, dlatego możemy się dużo nauczyć, a kto wie, może kiedyś Polska stanie się wzorem dla innych. Dlatego nie może nas tam zabraknąć :) W kolejnym numerze damy znać jak było.



Jakub Biernat
ekspert kategorii substancje słodzące

Słodka sprawa

Wielu z nas jest przyzwyczajonych do słodkich smaków ciast, deserów czy kawy lub herbaty. Na szczęście mamy z czego wybierać. Dodatkowo wiele potraw może nabrać aromatu poprzez charakter konkretnego „słodzika”, który został użyty.

SYPKA SŁODKOŚĆ

Najczęściej wybraną alternatywą dla tradycyjnego cukru są sypkie produkty słodzące. Największym upodobaniem cieszą się cukier waniliowy, cytrynowy oraz cytrynowy, które służą głównie w cukiernictwie do wypieków ciast, deserów, a także do aromatyzowania kawy. Te produkty nadają również aromatu i charakterystycznego smaku. Dużym zainteresowaniem cieszą się także cukier trzcinowy demerara oraz cukier kokosowy (palmowy). Należy pamiętać, że te produkty nadadzą naszym deserom delikatny karmelowy smaczek. Do liderów sypkich słodzików należą także ksylitol oraz erytrytol, te produkty nie zmieniają smaku potraw, nadają jedynie słodkości.

PŁYNNA SŁODKOŚĆ

Należy pamiętać, że syropy oraz melasa, nadają specyficzny

smak przygotowanym potrawom. Sklepy oferują duży wybór syropów – daktylowy, klonowy, z agawy, buraczany, czy też ze słodu jęczmiennego. Również dużą popularnością cieszy się melasa z trzciny cukrowej. Bez żadnego problemu każdy z nas będzie mógł wykorzystać potencjał tych słodzików w kuchni. Pozwolił one na wprowadzenie nowych smaków do naszego menu. Wszystkie te produkty łączy dodatkowa cecha – są zdrowsze od popularnego białego cukru.

Każdy znajdzie coś dla siebie, dodatkowo używając aromatycznego słodzika możemy odkryć znane potrawy na nowo. Bardzo dobrą informacją dla osób, które kochają słodkie jedzenie, a jednocześnie chcą zgubić zbędne kilogramy jest to, że nie muszą rezygnować ze słodkości – jedynie mądrze zastąpić tradycyjny cukier.



CUKIER TRZCINOWY BRĄZOWY DEMERARA BIO - BIO PLANET



CUKIER MASCOBADO FILIPINY FAIR TRADE BIO - OXFAM



CUKIER KOKOSOWY (PALMOWY) BIO - BIO PLANET



DAKTYLE SPROSZKOWANE BIO - BIO PLANET



SYROP DAKTYLOWY BIO - BIO PLANET



SYROP Z AGAWY BIO - ALLOS



MELASA Z TRZCINY CUKROWEJ BIO - HORIZON



CUKIER CYTRYNOWY BIO - AMYLON



CUKIER WANILIOWY BIO - BIO VEGAN

Belvas

Zmieniaj z nami Świat podjadając czekoladkę

BELVAS to belgijski producent czekolady, posiadający certyfikaty rolnictwa ekologicznego oraz fair trade. Firma prężnie działa od 2015 roku.

CERTYFIKAT EKOLOGICZNY

Belvas opracował przez lata pełną gamę pralinek i truflii, wszystkie są w stu procentach ekologiczne. Głównym założeniem marki był „powrót do podstawowego, autentycznego smaku”. Belvas wybiera tylko najlepsze, naturalne i pełne smaku składniki z całego świata: kakao z Peru i Dominikany, migdały z Hiszpanii, orzechy włoskie z Włoch, karmelowy krem domowej roboty i pistacje z Sycylii. Wszystko w 100% ekologiczne, bez kompromisów. Belvas stale poszukuje najlepszych składników, aby obudzić wszystkie kubki smakowe.

Czekoladki belgijskie są starannie wykonywane ręcznie z cenionym na całym świecie rzemieślniczym kunsztem belgijskich mistrzów czekolady. W czekoladach Belvas nie stosuje się żadnych barwników, konserwantów, sztucznych aromatów ani wzmacniaczy smaku. Są również bezglutenowe, nie zawierają lecytyny, a niektóre czekoladki mają również certyfikat wegański. Ponadto marka Belvas podjęła wyzwanie – chce udowodnić, że produkty ekologiczne pochodzące z uczciwego handlu są tak samo dobre dla ludzi, jak i natury.

W Belvas powszechnie uważa się, że dobra czekolada to nie tylko smak. To także jakość życia w całej branży. Od samego początku pralinki Belvas z dumą noszą etykietę „Fairtrade” Fairtrade Max Havelaar.

CERTYFIKACJA FAIRTRADE I PEŁNA IDENTYFIKOWALNOŚĆ

Fair Trade (sprawiedliwy handel) pozwala w zorganizowany i kontrolowany sposób podnieść standard życia drobnych rolników, oferując uczciwą cenę za ich plony. Cena ta uwzględnia nie tylko ich podstawowe potrzeby, jest ustalana tak, aby mogli cieszyć się zyskiem ze sprzedaży.

Nasze spółdzielnie partnerskie:

W Peru współpracujemy z trzema spółdzielniami: Norandino, Acopagro i Oro Verde. W Santo-Domingo współpracujemy z Conacado.

Oprócz certyfikatu Fairtrade Max Havelaar, fabryka Belvas ma pełną identyfikowalność dBy - kupując tę czekoladę, przyczyniasz się do sprawiedliwego dochodu dla naszych producentów kakao, który umożliwia im:

- Posłanie dzieci do szkoły
- Ponownie zalesić ziemię i odbudować pierwotną różnorodność biologiczną
- Działanie na rzecz równouprawnienia kobiet

Logo Belvas, reprezentowane przez dwie trzymające się dłonie, oznacza współpracę między Północą a Południem.



Belvas swoje czekoladki tworzy z najlepszych surowców.



Czasami wszystkim tym, czego potrzebujesz jest odrobina czekolady.



Fairtrade Max Havelaar przyczynia się do równouprawnienia kobiet.



Belvas współpracuje ze spółdzielniami rolników. Po lewej Thierry Noesen założyciel i prezes Belvas.

BELVAS

BELGIAN CHOCOLATE

Wyśmienite belgijskie czekoladki,

przygotowane z dbałością

o naturę i człowieka.



BE-BIO-01
Rolnictwo UE / spoza UE



Walentynki

W kuchni od serca!

Obchodzić Walentynki czy nie obchodzić - zdania są podzielone. Wszędzie atakują nas kiczowate czerwone serca, poduszki, pluszaki, balony i lizaki. Jednak Walentynki mogą stać się okazją, aby przyjemnie, razem ze swoją ukochaną osobą spędzić czas delektując się wspólnie przygotowanym posiłkiem. Można ugotować coś pysznego prosto od serca. Coś lekkiego, pełnego smaku, ale łatwego, a przy tym szybkiego w przygotowaniu, bo ostatnią rzeczą, jaką chcielibyśmy tego dnia, to spędzić w kuchni cały dzień.

AFRODYZYJAKI NIE TYLKO NA LIBIDO

Przy tym święcie nie sposób nie wspomnieć o afrodyzjakach. Ludzie od wieków poszukiwali czegoś, co wpłynie na urozmaicenie spotkań intymnych lub wręcz takich, które mogłyby pomóc w leczeniu zaburzeń seksualnych. Afrodyzjaki to substancje zwiększające libido, czyli pragnienie seksualne. Są one pochodzenia roślinnego, zwierzęcego lub mineralnego. Ich działanie ma być relaksujące i odprężające. Już w starożytnej Grecji popijano winem bogaty w minerały proszek przygotowany z muszli. W starożytnych Chinach za lek i afrodyzjak uchodził **żeń-szeń**. „Człękokszałtny korzeń” stosowano jako panaceum na wszelkie dolegliwości. Posiada on właściwości wspomagające odporność organizmu w sytuacjach stresowych, czyli jest tzw. adaptogenem. Pomaga zwalczyć zmęczenie, pobudza układ odpornościowy, ułatwia zapamiętywanie i wpływa na sprawność umysłu oraz wydolność organizmu. Przeciwdziała stresowi. Ginsenozydy zawarte w żeń-szeniu zwiększają zdolność hemoglobiny do szybszego przyłączania tlenu podczas wysiłku.



DO AFRODYZYJAKÓW ZALICZA SIĘ:

- **skorupiaki**, w tym: ostrygi, małże, krewetki, homary, ośmiornice;
- **ryby** np. sandacz, łosoś, węgorz, pstrągi, rekin, sardynki oraz kawior;
- **sery**: roquefort i sery kozie;
- **ziola**: najbardziej znanym afrodyzjakiem wśród ziół jest lubczyk ogrodowy i cząber;
- **przyprawy**: kolendra, rzeżucha, cynamon, chili, gałka muszkatołowa, pieprz, goździk, wanilia, imbir, chrzan, szafran, kardamon, kakao;
- **warzywa**: seler, karczoch, szparagi, cebulę, czosnek, por, karpary;
- **owoce**: świeże truskawki, awokado;
- **grzyby**: maślaki, smardze, trufle;
- **mięso**: krwisty befszytk oraz dziczyzna;
- **jaja przepiórcze**;
- **suszone owoce**, takie jak: morela, figi, daktyle, orzechy włoskie;
- **miód**, który daje energię.

Pamiętajmy o kawie, czekoladzie i szampanie. Je także zalicza się do afrodyzjaków.

MENU WALENTYNKOWE

Zaskocz i przygotuj bliskiej osobie dania pełne witamin, minerałów oraz dobrych kwasów tłuszczowych z naturalnymi afrodyzjakami.



W *roju* panuje temperatura **200°** i wszystko nieustannie się obraca.

Palenie ziaren naszej kawy to sztuka sama w sobie. Dzieje się to w piecu bębnowym bardzo powoli i delikatnie. Ten proces jest pod stałą kontrolą naszych mistrzów, aby wydobyć idealny bukiet aromatu: aksamitny, wyrazisty i intensywny. Dzięki temu nasza kawa jest niewiarygodnie smaczna, a przy tym oczywiście ekologiczna i fairtrade. Spróbuj:

www.mounthagen.de

MOUNT HAGEN.
Kawa dla koneserów





SALATKA Z KARCZOCHAMI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

sałata (np. radicchio) - 1 garść
sałata lodowa - 1/2 szt.
karczochy w zalewie - 150 g
orzeszki piniowe (prażone) - 2 łyżeczki
czarna soczewica beluga ugotowana - 2 łyżki
czarne oliwki - 10 - 15 szt.
truskawki lub inne owoce np.: borówki, granat - trochę
ocet balsamiczny - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sałaty (lodową i radicchio) myjemy, osuszamy i rwiemy na małe kawałki, dodajemy soczewicę, oliwki, uprażone wcześniej orzeszki piniowe, karczochy. Mieszkamy. Doprawiamy octem balsamicznym i oliwą. Rozkładamy na talerze i dekorujemy owocami.



MUS CZEKOLADOWY Z AQUAFABY

🕒 25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

zalewa z ciecierzycy w słoiku - 100 ml
gorzka czekolada - 1/2 opakowania
cukier puder trzcinowy - 2 łyżeczki
owoce świeże lub suszone np. suszona żurawina, liofilizowane truskawki i maliny - trochę
ciasteczka (np. owsiane) - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Gorzka czekoladę rozpuszczamy w kąpielii wodnej. Studzimy, aż będzie zimna, ale płynna. Zimną wodę z ciecierzycy ubijamy jak na bezę. Po ubiciu dodajemy po łyżeczce cukru pudru. Na koniec wolno wlewamy płynną czekoladę ciągle ubijając. Przelewamy do szklaneczek i dekorujemy ciasteczkami oraz owocami.



ZUPA POMIDOROWA Z PIECZONYCH POMIDORÓW Z SOCZEWICĄ CZERWONĄ I TRUSKAWKAMI



🕒 60 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

świeże pomidory - 6 sztuk
lub krojone pomidory z puszki 800 g
czosnek - 1 główka
czerwona soczewica - 1/2 szkl.
liść laurowy - 1 sztuka
ziele angielskie - 3 ziarenka
oliwa z oliwek - trochę
truskawki - 6 szt.
sól i chili - do smaku
nasiona konopi (łuskane) - 1 łyżeczka
tymianek świeży - trochę
truskawki lub inny owoc np. granat (do dekoracji) - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomidory przekrawamy na pół, układamy w formie do pieczenia, czosnek przekrawamy na pół i dodajemy do pomidorów. Całość polewamy oliwą, solimy. Pieczemy 20-30 minut w 180°C. Po upieczeniu przekładamy do garnka, dodajemy, papryczkę chili, ziele angielskie i liść laurowy oraz wspanujemy czerwoną soczewicę. Wlewamy ok. 500 ml wody i gotujemy. Jeśli robimy wersję z pomidorami z puszek: najpierw w garnku, w którym będzie gotować się zupa rozgrzewamy delikatnie oliwę, dodajemy 2 zębki czosnku i delikatnie smażymy, aby oliwa przeszła aromatem czosnku, ale się nie spaliła, dodajemy pomidory z puszki, wlewamy wodę i dodajemy soczewicę (jeśli soczewicę ugotuje się wcześniej, wtedy zupełnie przygotujemy w krótszym czasie, ponieważ w kwasie od pomidorów dłużej się ją gotuje). Gotujemy 20 minut. Pod koniec gotowania dodajemy truskawki (mogą być mrożone). Wyciągamy liść i ziele angielskie. Następnie zupełnie miksujemy na krem. Wylewamy do talerzy i dekorujemy owocami oraz nasionami konopi i tymiankiem.

SPAGHETTI PEŁNE MIŁOŚCI Z SOSEM POMIDOROWYM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

makaron spaghetti - 200 g
pomidory krojone z puszki - 400 g
czosnek (ząbek) - 1 szt.
anchois - 3 fileciki
kapary - 2 łyżeczki
oliwa z oliwek - 1 łyżka
parmezan tarty - trochę
papryczka chili (np. Bird's Eye) - 1 szt.
sól - do smaku
świeża bazylia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron gotujemy w osolonej wodzie „al dente” według przepisu na opakowaniu. W garnku rozgrzewamy oliwę z oliwek. Dodajemy drobno posiekany czosnek, posiekane fileciki anchois i papryczkę chili. Chwilę podsmażamy, dodajemy pomidory i solimy do smaku. Dodajemy kapary i mieszamy. Na talerze rozkładamy ugotowany makaron, polewamy sosem i posypujemy tartym parmezanem oraz bazylią.



CIASTO WALENTYNKOWE

🕒 45 min

SKŁADNIKI (2 porcje):


pokruszone ciasteczka (np. imbirowe) - 1 szklanka
daktyle sproszkowane lub cukier kokosowy - 3 łyżki
cynamon cejloński - 1 łyżeczka
kardamon - 1 łyżeczka
duża gruszka pokrojona wzdłuż na plastry - 1 szt.
jagody lub borówki - 350 g
miękki krem kokosowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sproszkowane daktyle wymieszaj z cynamonem i kardamonem. Na blaszce w kształcie serca (jeśli masz) rozłóż pokruszone drobno ciasteczka imbirowe i ugnieć. Na wierzch rozłóż połowę pokrojonej gruszki. Na gruszki dodaj rozmrożone jagody. Całość posyp mieszanką ze sproszkowanych daktyli z cynamonem i kardamonem. Powtórz czynność, jeszcze raz zaczynając od gruszek, potem jagody i posypka. Włóż blaszkę do pieca rozgrzanego do 100°C na 30 minut. Po nałożeniu porcji na talerz dodaj łyżeczkę kremu kokosowego.



tekst i przepisy:
Anita Zegadło (AZgotuj) - SzeF Kuchni



Jak dbać o skórę twarzy, czyli makijaż bez konsekwencji

Czy istnieje sekret, dzięki któremu cera będzie zdrowa nawet przy codziennym, czasami mocniejszym makijażu? Kluczem do zachowania promiennej twarzy jest odpowiednia pielęgnacja produktami, które zawierają maksimum naturalnych i ekologicznych składników indywidualnie dobranych do naszego typu skóry.

KILKA KROKÓW DO PROMIENNEJ CERY

O skórę twarzy należy dbać kilkietapowo i to od pory dnia zależy, jakiego rodzaju zabiegi lub kosmetyki powinnyśmy stosować. Warto zaznaczyć, że wykonując te kroki oprócz twarzy, trzeba pamiętać o szyi i dekolcie, które również wymagają pielęgnacji.

Rano

OCZYSZCZANIE SKÓRY

Zaraz po wstaniu po prostu umyj twarz. Dzięki temu usuniesz z niej nadmiar łju i pobudzisz cały organizm. **Sprawdzą się do tego dobrze lekkie płyny, żele lub mydła z naturalnymi substancjami czynnymi.** Np.: substancje zawarte w aloesie odżywiają i wygładzają skórę, rumianek łagodzi zaczerwienienia, a rozmaryn pomaga w walce z trądzikiem. Mycie twarzy można wykonać dłońmi, gąbką lub szczoteczką myjącą. Następnie skórę bardzo delikatnie osusz suchym, świeżym ręcznikiem (przeznaczonym tylko do tego).

Uwaga! Rano nie stosujemy peelingów lub innych silnie działających kosmetyków, np. maseczek oczyszczających. Skóra w ciągu dnia, pod makijażem, nie będzie mogła się zregenerować, przez co mogą wystąpić zaczerwienienia, wypryski lub łuszczący się naskórek. Tego typu zabiegi wykonujemy wieczorem.

TONIZOWANIE SKÓRY

Zabieg ten pomaga w **utrzymaniu odpowiedniego pH (4,5 - 6,0)**. Jak sama nazwa wskazuje, przyda się tutaj tonik tradycyjny lub mgiełka. Tonik należy nanieść na płatek kosmetyczny i delikatnie przetrzeć twarz. Natomiast mgiełką w sprayu spryskaj cerę z odległości około 15 cm.

Jeśli za tobą ciężka noc może pomóc: kilkuminutowy okład z plastrów świeżego ogórka, delikatny masaż schłodzonymi w zamrażarce łyżeczkami lub 10-minutowe okłady z wacików nasączonych herbatą.

NAWILŻANIE

To nieodłączny krok porannej pielęgnacji skóry. Oczyszczona twarz wymaga nawilżenia i odżywienia kosmetykami, które są łagodne i lekkie. Nie powinno się obciążać skóry, a jedynie zaaplikować bazę pod makijaż.

1. Przed nałożeniem kremu warto sięgnąć po **serum**. Może być to już gotowy produkt, ale pamiętaj, aby nie był mocno skoncentrowany. **Serum można wykonać samodzielnie. Bardzo dobrze sprawdzi się mieszanka kwasu hialuronowego (1-2 krople) z wcześniej przetestowanym, olejem roślinnym tłoczonym na zimno, np. arganowym, z awokado, pestek malin lub konopnym.** Tak przygotowany kosmetyk, szczególnie latem, w gorące dni, może zastąpić krem. Po nałożeniu serum poczekaj kilka minut, aby wchłonęło się całkowicie. To dobry moment na wykonanie okrężnymi ruchami krótkiego, delikatnego masażu twarzy, szyi i dekolту.

2. Teraz pora na **krem**, są one zazwyczaj dzielone na krem na dzień i na noc, a także odpowiednio do konkretnego rodzaju skóry. **Stosuj kremy właściwe dla Twojego typu cery:**

- **Cera sucha** – ten typ wymaga kosmetyków nawilżających, tj. wiążących wodę. Będą to preparaty z zawartością kwasu hialuronowego, czy witamin.
- **Cera normalna** – w jej przypadku nie ma większego problemu z doбором kremu. Mogą być to produkty z dodatkami wszystkich substancji łagodnie działających na skórę, np. alg, oleju arganowego, witaminy E.
- **Cera przetłuszczająca się** – tutaj ważne, aby kontrolować wydzielanie się sebum. Kremy z dodatkiem aloesu, kwasu salicylowego, alg oraz cynku sprawdzą się najlepiej.
- **Cera trądzikowa** – taką cerę bardzo łatwo „zapchać” zbyt odżywczymi substancjami, sięgnij po kremy z dodatkiem: tymianku, rumianku, kwasu mlekowego lub kwasu migdałowego.

3. Na rynku dostępne są również kremy dedykowane, jako **baza pod makijaż**. Wiele z nich jest tak skomponowana, aby makijaż utrzymał się jak najdłużej. Jednak nie zawsze są one korzystne dla skóry. Często zatykają pory i nie pozwalają jej oddychać. Jeśli po użyciu tego typu kremu zauważysz, że wygląd twojej twarzy się pogorszył, to mimo iż makijaż wytrzymuje dłużej, lepiej z takiego preparatu zrezygnować.

WARTO WIEDZIEĆ:

- Latem zawsze sięgaj po kosmetyki, które będą chroniły cię przed słońcem. Promieniowanie UV działa bardzo niekorzystnie na skórę i może wyrządzić wiele szkód – wysuszyć ją, spowodować przebarwienia, a w efekcie doprowadzić do szybszego starzenia się.
- Zimą nie stosuj kosmetyków silnie nawilżających, zwłaszcza przy niskich temperaturach, kiedy naczynka są narażone na pękanie. Wtedy lepiej sprawdzą się kremy odżywcze, które będą stanowiły warstwę ochronną przed zimnem.
- W przypadku wykonywania makijażu kosmetykami mineralnymi, syrkami, w proszku należy dodać na twarz nieco więcej kremu, aby nie wysuszyły one skóry i utrzymały się dłużej.

Wieczorem

OCZYSZCZANIE SKÓRY

Oczyszczenie wieczorne twarzy jest nieco bardziej wymagające.

1. Pierwszym krokiem jest **usunięcie makijażu**. Makijaż powinno się zmywać do momentu, **aż wacik będzie czysty**, niezależnie od stosowanego produktu! Do demakijażu służą nam:

- **płyny micelarne**, które świetnie radzą sobie z mocnymi tuszami;
- **toniki**, które przeznaczone są raczej do lekkiego makijażu;
- **mleczka**, które są produktami uniwersalnymi;
- można sięgnąć po „domowe” i **naturalne sposoby**. Świetnie sprawdzi się oliwa z oliwek lub olej kokosowy, który dzięki swojej konsystencji oczyści skórę (na wacik nałóż trochę produktu i delikatnie przecieraj twarz).

2. Po demakijażu powtórz kroki poranne, tj. **mycie oraz tonizowanie**. O tej porze możesz zamiast standardowego żelu do mycia twarzy zastosować **żel z peelingiem** lub też wykonać peeling twarzy po jej umyciu. Wiele peelingów dostępnych na sklepowych półkach wykonanych jest z substancji sztucznych, potocznie mówiąc – plastiku. Dlatego zawsze zwracaj uwagę, aby drobkami peelingującymi były produkty naturalne, np. ziarenka cukru lub kawy. Taki peeling możemy też przygotować w domu, w bardzo prosty sposób. Wystarczy łyżkę oleju wymieszać z cukrem lub łyżkę miodu ze zmielonymi ziarnami kawy.

MASECZKI

Wieczorne zabiegi możesz wzbogacić o – maseczki (np. z gliną). Możesz także przygotować je samodzielnie. Pamiętaj, że maseczki i peelingi należy stosować nie częściej, niż 2 – 3 razy w tygodniu, ponieważ są to zabiegi ingerujące w skórę.



Zeskanuj kod QR
i poznaj przepisy na maseczki!

PIELĘGNACJA, NAWILŻANIE I MASAŻ

Na koniec stosujemy **serum oraz krem**. Serum może być bardziej skoncentrowane i zawierać więcej substancji czynnych. Przy jego nakładaniu warto zadbać o element relaksacyjny – masaż skóry. Jednym z najbardziej popularnych jest **masaż antygrawitacyjny**. Wykonuje się go, rozpoczynając od czoła, poprzez nos, policzki, szyję, aż po dekolt. Wykonywane ruchy zawsze mają kierunek od dołu do góry, czyli przeciwnie do grawitacji.

Warto zaznaczyć, że przy każdej pielęgnacji powinniśmy jak najdelikatniej dotykać skórę. Nie lubi ona zbyt mocnych, gwałtownych ruchów. Nie każdy typ cery wymaga wykonywania wszystkich kroków. Niektóre osoby pomijają nakładanie serum lub tonizowanie skóry. Wszystko zależy od indywidualnych preferencji. Powyższe kroki na pierwszy rzut oka mogą wydawać się skomplikowane, jednak wbrew pozorom, gdy wejdą w nawyk, nie zajmują więcej niż 10 minut. A efekt? Promienna, gładka skóra!

CZYTAJ SKŁAD I PATRZ NA CERTYFIKATY!

Przy wyborze kosmetyków, nie tylko tych do pielęgnacji twarzy, trzeba uważać na substancje szkodliwe dla skóry, po które niestety producenci bardzo często sięgają. Są to między innymi:

- **SLS** (Sodium Lauryl Sulfate) – to tani syntetyczny detergent, usuwa warstwę ochronną naskórka, zaburza wydzielanie potu i łoju,
- **SLES** (Sodium Laureth Sulfate) – jest nieco łagodniejszy od powyższego, ale równie źle działa na skórę, tj. podrażniająco i wysuszająco,
- **oleje sylikonowe** – powstają w laboratoriach, nie mają żadnych wartości odżywczych, jednak dają pozorne uczucie gładkości skóry i dbają o odpowiednią konsystencję kosmetyków,
- **formaldehyd, aldehyd mrówkowy** – może powodować wysypki, stany zapalne skóry, a dodawany do odżywek do paznokci może spowodować oddzielenie się płytki paznokcia,
- **parabeny** – to konserwanty, należą do najczęstszych alergenów,
- **aluminium** – stosowane często w dezodorantach, zatyka pory skóry, podrażnia układ immunologiczny.

A PO CO WARTO SIĘGAĆ?

Certyfikowane, ekologiczne kosmetyki i po produkty naturalne, które każdy z nas ma w swojej kuchni, np. cukier, miód, różnego rodzaju oleje tłoczone na zimno, napary ziołowe.

Codzienna poranna i wieczorna pielęgnacja skóry przyniesie efekty tylko wtedy, gdy będzie wykonywana sumiennie, codziennie, przez dłuższy okres. Oczywiście idzie ona zawsze w parze ze zdrowym trybem życia – odpowiednim odżywianiem, nawadnianiem organizmu i wysypianiem się.

Magdalena Nagler (foodmania) - Szef Kuchni

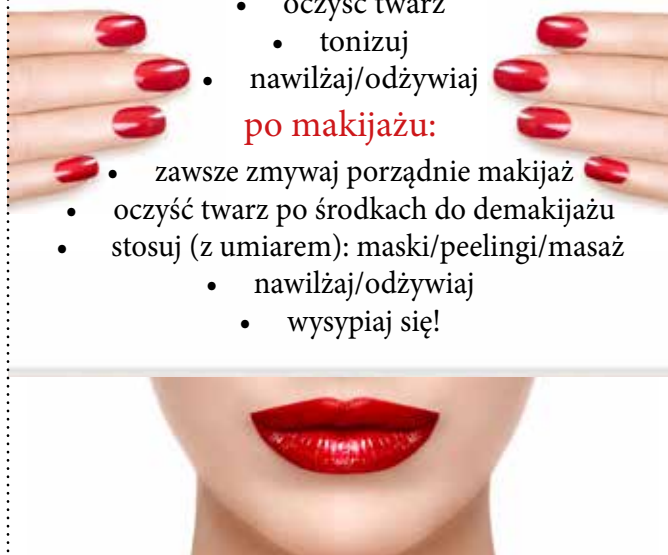
Kroki do pięknej cery od rana do nocy w pigułce:

przed makijażem:

- oczyść twarz
- tonizuj
- nawilżaj/odżywiaj

po makijażu:

- zawsze zmywaj porządnie makijaż
- oczyść twarz po środkach do demakijażu
- stosuj (z umiarem): maski/peelingi/masaż
 - nawilżaj/odżywiaj
 - wysypiaj się!





Nakarm swoją skórę tak dobrze, jak ciało

Wiemy, jak walczyć o poprawę ogólnego dobrostanu dostarczając sobie odpowiednie pożywienie czy uprawiając sport. Jeśli chodzi o pielęgnację skóry, tu sprawa robi się nieco bardziej skomplikowana. Z pomocą spieszą jednak kosmetyki od puroBIO, które są ekologiczne, idealne dla osób o wrażliwej skórze, a także ze skłonnością do alergii.

MAKE-UP DOBRY DLA ZDROWIA

Wiele osób zastanawia się, czy codzienny makijaż może być w ogóle zdrowy. Naturalnie, ale wymaga odpowiednich produktów!

Kosmetyki antysmogowe są dziś obowiązkowym elementem rytuału pielęgnacyjnego mieszkanek dużych metropolii, ale nie tylko, bo w Polsce problem ten dotyczy właściwie każdego zakątka kraju. Osiadający na twarzy pył i kurz narusza szczelność warstwy hydrolipidowej skóry, przez co cera staje się szorstka i ziemista. **Smog ma wpływ także na podrażnienia skóry i przyspieszenie procesów starzenia.**

CHCESZ ZADBAĆ O SWOJĄ BUZIĘ?

Polecamy niezwykle wydajny podkład pielęgnacyjny w płynie **Sublime Drop** na bazie hydrolatu z oczaru wirginijskiego oraz szałwiowego, którego składniki tworzą formułę chroniącą cerę, także przed zanieczyszczeniami powietrza.

Powodzeniem cieszą się też **kremy BB**, które dzięki swojej lekkości i właściwościach kryjących zapewniają **naturalny efekt makijażu, bez obciążania skóry**. Bogata w **antyoksydanty** formuła na bazie **hydrolatu z szałwii** wspomaga wchłanianie cennych aktywnych składników roślinnych. **Olej morelowy, algi chlorella, olej z oliwek i masło shea** wykazują silne działanie pielęgnujące. Kosmetyk ma też **witaminę E**, doskonale **chroni twarz przed niekorzystnym wpływem warunków atmosferycznych**, a także zapewnia **długotrwałe nawilżenie**.

Wolisz podkład w pudrze o suchej konsystencji i średnim kryciu? Zdaj się na **Compact Foundation** od puroBIO. Jest **wyjątkowo lekki, pozostawia matowe wykończenie**, a formuła wzbogacona została o aktywne składniki roślinne takie jak **olej morelowy, makadamia, awokado, masło shea**, które **zapewniają bardzo wysoki poziom pielęgnacji**.

Chcesz zamaskować cienie pod oczami? Dobrze (nawet w przypadku mocnych przebarwień i niedoskonałości) sprawdzi się **korrektor w płynie o silnych właściwościach kryjących**. Aplikacja w postaci pędzelka idealnie nadaje się do stosowania na bardzo delikatne obszary twarzy.

CERTYFIKOWANA KOLORÓWKA

Profesjonalny i ekologiczny makijaż połączony z troską o zdrowie Twojej skóry jest już możliwy. **Kosmetyki od puroBIO są biologiczne, naturalne, wegańskie i bezpieczne dla wszystkich rodzajów cery**. O ich jakości świadczą certyfikaty takie jak: **CCPB, NATRUE, Nickel Tested, a Vegan Ok** czy **króliczek PETA** pokazują wartości ważne dla marki.

MAKIAŻ

Maskara Double Dream rozprowadza się niezwykle gładko i równomiernie dociera nawet do najmniejszych i najcieńszych rzęs, dzięki czemu uzyskujemy precyzyjne krycie całej ich powierzchni. Szeroka paleta pięknych kolorów sprawia, że niezależnie od wieku, każdy znajdzie coś dla siebie.

Rozświetlacz w płynie Sturdust na bazie wody chabrowej ma niezwykle przyjemną konsystencję i zapewnia doskonałe wykończenie. Producent **puroBIO eliminuje substancje, które są niebezpieczne dla skóry**, a co za tym idzie mogą powodować alergię. Produkty są trwałe, ale ci, którzy chcą mieć absolutną pewność, że zrobiony makijaż pozostanie niezmienny mogą użyć **utrwalacza i odświeżającej mgiełki** w jednej butelce, która dobrze sprawdza się też do aplikacji sypkich produktów, takich jak: **cień do powiek, różę czy podkłady w pudrze**.

Pędzle do makijażu od puroBIO są **przebadane dermatologicznie oraz 100% cruelty free**. Do demakijażu polecamy **dwufazowy płyn**, który można stosować na twarz, zamknięte powieki i usta. Chcesz być bardziej eko? Zamiast pomadki w płynie kup **Lip to Cheek**, czyli produkt dwa w jednym, którym możesz w prosty i szybki sposób pokolorować usta, a także policzki.

Paleta magnetyczna na wkłady wymienne to kolejny hit od puroBIO - pozwala skomponować własny zestaw kosmetyków prasowanych indywidualnie dopasowany kolorystycznie. Pomieści zarówno **wkłady cieni, róży, jak i pudrów**. Paletka wyposażona jest w duże **lusterko**, dzięki czemu idealnie sprawdzi się także podczas podróży oraz poprawy makijażu w trakcie dnia. Praktyczna, wygodna w użyciu, a także dobra dla środowiska!

Helena Chmielewska



Polecamy!

NAJLEPSZY UPOMINEK NIE TYLKO NA ŚWIĘTA!

Spraw sobie lub bliskiej osobie ciekawy prezent w postaci limitowanego zestawu, który składa się z nagrodzonej na międzynarodowych Targach Sana Bologna 2019 **Mascary Double Dream** oraz **czarnej kredki kacyal** zapakowanych w **gustowną kosmetyczkę od puroBio**.



Kosmetyki puroBIO to połączenie pięknych kolorów i potęgi makijażu dbającego o Twoją skórę. Dlatego stworzyliśmy bezpieczny make-up dla każdego rodzaju cery i każdego wieku.

Kosmetyki puroBIO dają pierwszeństwo certyfikowanym, wysokiej jakości organicznym składnikom, eliminując substancje które są niebezpieczne dla skóry i mogące powodować alergie. Korzystamy z aktywnych składników pochodzenia roślinnego i mineralnego.

NIE dla silikonu, NIE dla wazeliny, NIE dla parabenów, NIE dla syntetycznych konserwantów, testowane na zawartość niklu



Węgiel aktywny cenny jak diament

Węgiel aktywny to kolejna naturalna substancja obok sody, która znajduje szerokie zastosowanie w codziennym życiu.

W ostatnim czasie cieszy się on rosnącą popularnością, ponieważ oprócz zastosowania medycznego, np. przy zatruciach pokarmowych, znalazł zastosowanie w kosmetyce, a nawet w kulinariach. Najważniejszą jego zaletą jest naturalne pochodzenie. Węgiel aktywny produkuje się z substancji organicznych, które charakteryzują się dużą zawartością węgla pierwiastkowego. Najczęściej stosowanymi surowcami wykorzystywanymi przez producentów są: drewno (lignina), węgiel kamienny, węgiel brunatny oraz torf. W przypadku produkcji węgla aktywnego do celów spożywczych wytwórcy sięgają po surowce roślinne takie jak: bambus, kokos, wierzba wiklinowa, skorupy orzechów, lupiny, pestki lub nasiona owoców czy słome.

JAK POWSTAJE WĘGIEL AKTYWNY W JAKOŚCI BIO?

Aktywny węgiel bio pochodzi z plantacji ekologicznych i uzyskiwany jest np. z wierzby krzewiastej lub kokosa. Plantacje są rozlokowane na specjalnie do tego wyselekcjonowanych polach, których skład gleby obfituje w pożądane przez człowieka mikro- i makroelementy. Węgiel aktywny uzyskiwany jest w procesie pirolizy. Piroliza to proces rozkładu drewna zachodzący pod wpływem wysokiej temp. (do 1000°C) bez obecności tlenu lub innego czynnika utleniającego. W pierwszej fazie otrzymujemy karbonizat, który następnie poddawany jest procesowi fizycznemu z udziałem pary wodnej, w wyniku którego otrzymujemy porowatą strukturę węgla. W zależności od celu zastosowania produkuje się węgle pyliste, ziarniste oraz formowane. Otrzymywanie węgla aktywnego jest stosunkowo tanie a jego zastosowania bardzo szerokie.

TROCHĘ O HISTORII WĘGLA

Istnieją papiusowe zapiski z około 1500 roku p.n.e. mówiące o używaniu węgla do posypywania ran w celu neutralizacji zapachu rozkładających się tkanek. W IV wieku p.n.e. Hipokrates stosował węgiel otrzymywany z drewna w medycynie. W rzymskiej „Historii Naturalnej” Pliniusz Wielki przedstawia węgiel

jako środek na takie choroby jak: anemia czy zawroty głowy. Od XIX w. zaczęto stosować węgiel aktywny przemysłowo w celu oczyszczania cukru. Metody jego wytwarzania, w szczególności fazy aktywacji udoskonalano w wieku XX. Węgiel aktywny zaczęto stosować w filtrach masek przeciwgazowych w trakcie I Wojny Światowej.

CENNY I WSZECHSTRONNY

Tak duże zastosowanie węgla aktywnego zawdzięczamy jego dużej powierzchni absorpcyjnej wynikającej z jego porowatości, ale także specyficznych właściwości chemicznych. Spektrum zastosowania tej substancji jest bardzo szerokie w przemyśle spożywczym, w procesach produkcyjnych, w akwarystyce, w medycynie, kosmetyce, a nawet w elektronice (baterie, kondensatory). Służy m.in. do harmonizacji smaku wody pitnej, a także w produkcji napojów bezalkoholowych oraz piwa i wina. Absorbuje substancje, które niekorzystnie wpływają na smak i aromat destylatów. Powszechnie stosowany w filtrach do uzdatniania wodny lub pochłaniaczach w maskach gazowych. Akwaryści stosują go do oczyszczania wody w akwariach. Węgiel aktywny stosuje się w celu absorpcji estrów, pestycydów, jonów metali ciężkich, rtęci, detergentów itp. Z ww. powodów używany jest w ochronie środowiska np. do oczyszczania gazów wylotowych ze spalarni i zakładów energetycznych oraz przy rewitalizacji terenów poprzemysłowych.

ZASTOSOWANIE:

W medycynie stosuje się go na zatrucia pokarmowe, przy biegunkach, wzdęciach np. po posiłkach zawierających strączki, ma właściwości zapierające i osłaniające. Pomaga w zatruciach lekami i związkami chemicznymi. Pomaga zmniejszyć dolegliwości towarzyszące przy kacu. W kosmetyce nazwany jest czarnym złotem. Nie niszcząc szkliwa, wybiela zęby już od pierwszego użycia. Absorbuje zanieczyszczenia ze skóry. Można go stosować do każdego typu skóry: trądzikowej czy wrażliwej, którą oczyszcza, odświeża i rozjaśnia. Zmniejsza przetłuszczanie się włosów.



CZYSZCZENIE ZĘBÓW WĘGLEM AKTYWNYM:

Niewielką ilość produktu należy nanieść na lekko zwilżoną szczoteczkę, a następnie szczotkować zęby przez 2-3 minuty. Po użyciu węgla należy dokończyć mycie zębów pastą do zębów. Zęby będą białe i nie będą miały oznak nalotu czy przebarwień, jeśli będziemy używać węgla aktywnego 2-3 razy w tygodniu. Dodatkowo węgiel aktywny eliminuje przykry zapach z ust.

PIELĘGNACJA SKÓRY:

Maseczka przygotowana na bazie jogurtu z węglem aktywnym oczyści i odżywi skórę. Można dodać kilka kropel olejku arganowego bogatego w witaminę E, która ma właściwości odmładzające. Węgiel aktywny poradzi sobie z trądzikiem na plecach. Łyzeczkę węgla aktywnego należy wsypać do kąpeli. Po kąpeli umyć skórę dodatkowo, ponieważ pozostający osad może ubrudzić ubranie.

MYCIE WŁOSÓW:

Włosy myte 2 razy w tygodniu szampodem z dodatkiem 1/2 łyżeczki węgla aktywnego będą się mniej przetłuszczać. Po tej kuracji włosy staną się również lżejsze i uniesione od nasady skóry głowy.

W DOMU I OGRODZIE:

W domu węgiel aktywny pomoże zneutralizować brzydki zapach lub pomóc przy usuwaniu uporczywych plam na dnie naczyń (ten zabieg należy wykonywać w rękawiczkach). Niewielka ilość proszku umieszczona w małym naczyniu na półce w lodówce skutecznie pochłonie niepożądane zapachy.

W ogrodzie węgiel aktywny pomoże odkwasić glebę. Stwarza on lepsze warunki do wzrostu dla roślin zasadowolubnych, a w oczkach wodnych może być użyty do oczyszczenia wody.

MAŚĆ NA UKĄSZENIA OWADÓW

Po ukąszeniu owadów np. komarów opuchnięte miejsce po zdezynfekowaniu można posmarować maścią z węglem aktywnym.

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 1 i 1/2 łyżeczki węgla aktywnego
- 1 i 1/2 łyżeczki glinki
- po 5 kropel olejku lawendowego i olejku z drzewka herbacianego.

SPOSÓB UŻYCIA:

Przygotowaną maścią posmarować ugryzione miejsce.

Kiedy jesteśmy na wakacjach opuchliznę i swędzenie zniweluje pasta z łyżeczki węgla aktywnego rozpuszczonego w kilku kropkach wody. Pastę należy nanieść na ugryzione miejsce na 30 minut i powtórzyć, jeśli dolegliwości nie mijają.

WĘGIEL AKTYWNY W KUCHNI

W kulinariach węgiel aktywny znalazł szerokie zastosowanie jako naturalny barwnik spożywczy. Produkty z jego użyciem budzą ciekawość i chęć spróbowania nowości. Dzięki niemu spożywany pokarm ma właściwości oczyszczające z toksyn i zanieczyszczeń. Można dodać go do bułek, naleśników, lodów oraz do lodowych rożków, gofrów, drinków, koktajli i ciast, praktycznie nie ma ograniczeń. Barwi biszkopty, ciasta drożdżowe, ciasta kruche, ciastka i kremy. Dzięki niemu można wykreować kontrastowe, nietuzinkowe dania, budzące ciekawość, po które chce się sięgać.

Czarna lemoniada przygotowana z wody, miodu lub syropu klonowego, cytryny z dodatkiem 1/3 łyżeczki węgla aktywnego. Tak przygotowana lemoniada pomoże przy codziennej walce z toksynami.

WĘGIEL AKTYWNY W PRZEMYSŁE

Ma także inne zastosowanie w przemyśle spożywczym. Jest powszechnie wykorzystywany do odbarwiania. Odbarwia się nim syropy cukrowe, oleje i tłuszcze. Usuwa nieprzyjemne zapachy i niepożądane barwy w celu klarowania i poprawy jakości produktów.

PRZECIWSKAZANIA

Węgiel nie jest wskazany dla osób ze schorzeniami układu pokarmowego, borykającymi się z zaparciami. Nie zaleca się także łączenia go z przyjmowanymi lekami, szczególnie tymi na receptę ze względu na osłabienie terapeutyczne przyjmowanego leku. Unikać należy go także przy niedrożności jelit i bólu brzucha. Węgiel aktywny może uczulać. Warto wykonać próbę przed jego użyciem osobom szczególnie podatnym na alergię.

Anita Zegadło - Szef Kuchni

przepis z okładki!

TORT BLACK&WHITE



🕒 65 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ciasto:

jaja (w temp. pokojowej) – 5 szt.
węgiel aktywny – 2 łyżeczki
woda – 3 łyżeczki
cukier - 160 g
mąka kukurydziana – 130 g
mąka ziemniaczana – 50 g
sól – 1 szczypta

poncz:

woda kokosowa liofilizowana
- 2 łyżeczki
gorąca woda - pół szklanki

krem:

ser mascarpone – 500 g
mleczko kokosowe – ok. 1/2 szklanki
cukier puder trzcinowy – 1 łyżka
malibu (opcjonalnie) - 2 łyżki

do dekoracji:

jeżyny lub inne czarne owoce - trochę
praliny kokosowe - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (ciasto): Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić ze szczyptą soli. Gdy zaczną się pieniść, dodawać po łyżce cukru i ubijać do uzyskania lśniącej piany. Następnie zmniejszyć obroty miksera i dodawać po jednym żółtku i wlać rozmieszany w wodzie węgiel aktywny. Obie mąki przesiać i delikatnie wmieszać do powstałej masy. Dno tortownicy o średnicy 19 cm wyłożyć papierem do pieczenia i natłuścić (nie natłuszczać rantu). Przełożyć ciasto i wyrównać. Tortownicę z ciastem wstawić do piekarnika nagrzanego do 170 °C i piec ok. 45 min do suchego patyczka. Upieczony biszkopt wyjąć z piekarnika i wystudzić. Wystudzony biszkopt przeciąć na trzy równe części.

KROK 2 (poncz): 2 łyżeczki wody kokosowej liofilizowanej rozpuścić w gorącej wodzie.

KROK 3 (krem): Mascarpone przełożyć do naczynia, wlać mleko kokosowe, dodać cukier puder, (2 łyżki malibu opcjonalnie) i wymieszać. Na talerz umieścić dolny blat nasączyć ponczem. Posmarować 1/3 częścią kremu. To samo zrobić z pozostałymi.

KROK 4: (owoce i praliny): Wierzch udekorować owocami i pralinami kokosowymi.

Anita Zegadło - (AZgotuj)





ZNAJDŹ RÓŻNICE Z Chrupcią!

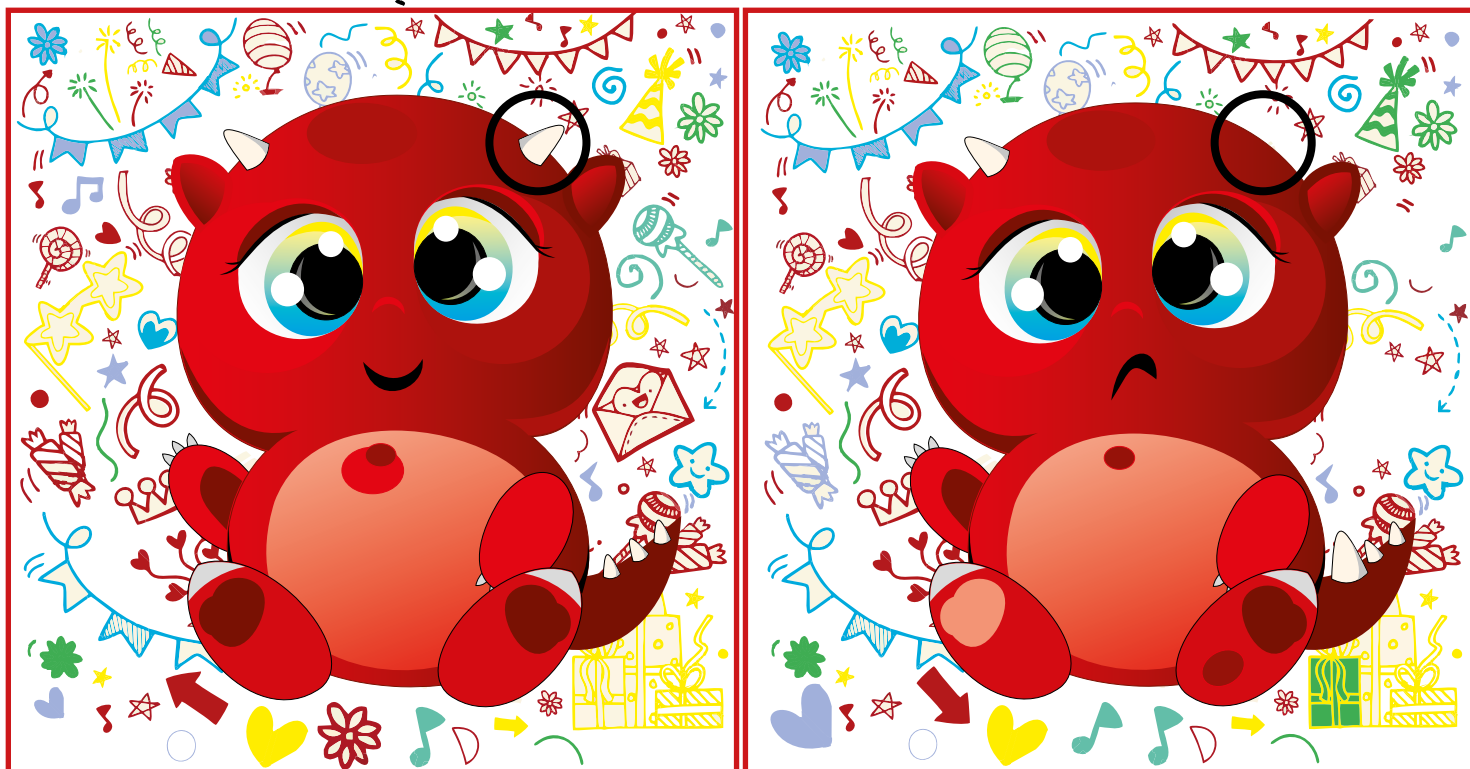
Czy jesteś bystrzakiem i potrafisz znaleźć różnice między dwoma obrazkami?

Sprawdź swoją spostrzegawczość - CHRUPCIA usunęła kilka elementów z jednego obrazka, pozamieniała kolory, a czasem dodała coś od siebie.

Udało nam się dostrzec jedną różnicę, Ty spróbuj znaleźć ich jeszcze 15.

Jeśli uda Ci się odnaleźć je wszystkie, koniecznie poproś rodziców, aby zrobili zdjęcie Twojej pracy i wysłali je do nas na maila - konkurs@gotujwstylueko.pl - weźmiesz wtedy udział w konkursie, w którym do wygrania są przepyszne ekologiczne produkty marki BIOMINKI! Powodzenia!

ZNAJDUJ 15 RÓŻNIC MIĘDZY OBRAZKAMI



KONKURS!!!

Znajdź 15 różnic między dwoma obrazkami powyżej, zaznacz je w kółka tak, jak na naszym przykładzie i wyślij nam zdjęcie prawidłowo zaznaczonych elementów na maila:

konkurs@gotujwstylueko.pl

do dnia 31.01.2020 r. wpisując w tytule maila: RÓŻNICE Z CHRUPCIĄ.

Z nadesłanych zgłoszeń wylosujemy aż 8 zwycięzców, którzy otrzymają zestaw produktów BIOMINKI o wartości 50 zł każdy.

Zwycięzców ogłosimy na naszym facebooku:

www.facebook.com/gotujwstylueko/

oraz na łamach kolejnego numeru pisma.

Pełny regulamin konkursu dostępny jest na

www.gotujwstylueko.pl

W konkursie
„LABIRYNT Z BIOMINKAMI”
z nr JESIEŃ 2019
nagrody otrzymują:

1. natalia.joanna.nowak
2. Anna Kałużyńska
3. Michał
4. Wanda Bąk
5. Julia Kucharska
6. Jolanta Kruszewska
7. paulina2157
8. modzelewski.dariusz

GRATULACJE!

ekologiczne
pyszności
dla małych
łasuchów

Biominki

Biominki to ekologiczne produkty dla dzieci - są naprawdę wyjątkowe! Pozbawione są sztucznych dodatków i nie dostarczają toksycznych substancji (pozostałości pestycydów). Gwarantują super smak!



CHIPSY
JABŁOWE
BIO



ORZECHY LASKOWE
PRAŻONE
BLANSZOWANE BIO



ŻELKI MISIE
BEZ ŻELATYNY
BIO



WAFLE GRYCZANE
NIESOLONE
BIO



KULKI
MIODOWE
BIO

Merry Christmas



Pyszna
Wegańska
& Bez glutenu

Czekolady
Ekologiczne

Idealne na prezent!
...A może tylko
dla Ciebie?



PRZEPYSZNA CZEKOLADA
FAIR TRADE
DLA CIEBIE!
 OD ZIARNA DO SŁODKOŚCI
 TWORZONA Z ♥ PRZEZ
 PLANTATORÓW KAKAO



OXFAM
 fair trade

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

Gotujesz w stylu eko?
 Zeskanuj kod i dołącz do nas!



Zamieszczaj przepisy,
 zbieraj punkty
 i wymieniaj
 na atrakcyjne
 nagrody!



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

82 gotuj w stylu eko.pl Zima 2019/20

Jesteś nowym Czytelnikiem?
 Przeoczyłeś ostatnie wydanie,
 a może któryś numer zaginął
 w akcji?



Uwaga!

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

Kolejny numer gotuj w stylu eko.pl
WIOSNA 2020 już od marca
 w Twoim ulubionym sklepie eko!

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:
 Katarzyna Malewska

Redaktor naczelny portalu:
 Barbara Strużyńska

Redakcja:
redakcja@gotujwstylueko.pl
 Tel: (+ 48) 227-312-876
 Adres redakcji:

ul. Fabryczna 9B, 05-084 Leszno k. Warszawy

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

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

Okladka:
 fot.: Anita Zegadło; design: Dawid Walkiewicz

Grafika:
 Katarzyna Malewska, Dawid Walkiewicz,
 Zuzanna Wiśniewska

Druk: DB PRINT Polska Sp. z o.o.

Nakład: 36 000 egzemplarzy
 Źródła artykułów oraz przepisy kulinarne
 autorstwa użytkowników portalu są dostępne na:
gotujwstylueko.pl