

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 5 LATO 2018
NR ISSN: 2543-9731

Pomidor

dlaczego warto go jeść?

naturalnie bezglutenowe
MAKARONY

RYŻ

wszystkie rodzaje

**LETNIA
UCZTA**
W OGRODZIE

DAKTYLE
SPROSZKOWANE

**ROŚLINNY
NABIAŁ**

**OLEJKI
Z NATURALNYM
FILTREM**

DOMOWE IZOTONIKI

**MLEKO
i SERY**



MORINGA
skład
właściwości
zastosowanie

PIWO
bezalkoholowe

ZDROWO KIBICUJ!

Kremy orzechowe

W naszej ofercie znajdziesz 10 rodzajów kremów orzechowych TerraSana! Wszystkie kremy orzechowe wytwarzane są z ogromną pasją, w naszym zakładzie produkcyjnym, pod okiem doświadczonych ekspertów. Pragniemy wytwarzać najwyższej jakości kremy orzechowe, które wywołają uśmiech na twarzy.



positive eating

Ekologiczne w 100%

Każdy nasz produkt jest w 100% ekologiczny. Uwielbiamy fakt, że nasze produkty są wytwarzane w zakładzie przyjaznym środowisku. Produkcja naszych kremów orzechowych odbywa się bez emisji CO2.

Szukasz ciekawych, ekologicznych produktów naszej marki? Szukaj w sklepach specjalistycznych z ekologiczną żywnością! Polub nas na Facebooku lub obserwuj TerraSana na Instagramie!



bio-organic

BEZGLUTENOWY

↑ WEGAŃSKI



Przepis: blok czekoladowy

Składniki:

200 g gorzkiej czekolady (o 72% zawartości kakao)
50 ml mleczka kokosowego
50 g kremu z orzechów laskowych

2 łyżki syropu klonowego
¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego w proszku
75 g surowych orzechów laskowych
sól morską ziarnistą - do smaku

Przygotowanie:

Czekoladę połam na kosteczki. Orzechy laskowe posiekaj na grube kawałki. Około jedną trzecią orzechów zachowaj na później do dekoracji. Pozostałe składniki - z wyjątkiem soli morskiej - przełóż do stalowego garnka i wolno podgrzewaj stale mieszając. Gdy tylko wszystkie składniki rozpuszczą się, zdejmij garnek z ognia. Wyłóż papierem do pieczenia kwadratowe naczynie o wymiarach około 12x12 cm. Do tak przygotowanej formy przelej czekoladową masę i posyp zachowaną częścią orzechów laskowych oraz kryształkami soli morskiej. Pozostaw na noc do stężenia w lodówce. Przechowuj w lodówce - schłodzony blok czekoladowy smakuje najlepiej!



Więcej o produktach TerraSana znajdziesz na www.bioplanet.pl



terrasana.com

MENU:

- 4** **Polska Izba Żywności Ekologicznej**
o organizacji, która zrzesza przedstawicieli, producentów i firmy eko
- 5** **Amarantus** + przepisy!
poznajmy się bliżej
- 11** **Roślinne zamienniki nabiału** + przepisy!
dla każdego i do wszystkiego
- 19** **Zdrowo kibicuj** + przepisy!
przekąski na mecz i nie tylko
- 22** **Opalenizna w stylu eko**
eko oleje z naturalnymi filtrami
- 23** **Domowe izotoniki na lato** + przepisy!
pomogą przetrwać upały
- 28** **Grill w stylu eko** + przepisy!
kluczem do danego grilla są marynaty i zdrowe oleje!
- 41** **Pomidor** + przepisy!
dlaczego warto go jeść?
- 50** **Niezwykłe makarony** + przepisy!
naturalnie bezglutenowe
- 57** **Mleko i jego przetwory** + przepis!
zalety i wady
- 70** **Ryż** + przepisy!
wszystkie rodzaje
- 75** **Daktyle sproszkowane** + przepisy!
dla sportowców i nie tylko
- 78** **Moringa**
królowa superfoods
- 79** **Newsy**
- Z WIZYTĄ U:
- 9** **SOJADE**
- 17** **NATUMI**
- 27** **DR. ANTONIO MARTINS**
- 38** **WASĄG**
- 48** **ALCE NERO**
- 55** **EKOKNIAŻ**
- 66** **STARA MLECZARNIA** (dawniej Ser Farm)
- 80** **GENTLE DAY**
- OKIEM EKSPERTA:
- 10** **ROŚLINNE ALTERNATYWY NABIAŁU**
- 18** **PIWA BEZALKOHOLOWE**
- 62** **SERY** + przepisy!
- 69** **RYŻ**

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



Najdłuższe dni w roku zachęcają do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Dla tych, którzy przed słońcem się nie chowają i kochają w ten sposób dostarczać organizmowi witaminy D przygotowaliśmy specjalny artykuł. Przeczytajcie o ciekawostce, jaką są naturalnie występujące w niektórych olejach filtry ochronne. Pamiętajmy, jednak, że wszystko jest dobre, ale z umiarem, dlatego też podpowiadamy jak mądrze obchodzić się ze słońcem.

Podczas lata niezbędne jest odpowiednie i regularne nawadnianie organizmu, dlatego zachęcam do wypróbowaniu naszych przepisów na domowe izotoniki, które nie tylko dostarczą wody, ale i wielu składników odżywczych.

Nie zapomnijmy o prawidłowym odżywianiu. W lecie niechętnie przesiadujemy w kuchni. Proponuję doskonałą alternatywę – zróbmy sobie ucztę w ogrodzie. Serwujemy Wam receptury na idealne marynaty do grillowanych potraw, przepisy na świeże sałatki i dodatki na bazie ekologicznych smakoszy.

Jeśli zdecydujecie się na wizytę w kuchni lub macie dobrą klimatyzację i wcale nie chcecie z niej wychodzić, "ugryźcie" tematy: pomidorów, bezglutenowych makaronów i sera. Chociaż brzmi włosko, przekonacie się, że nie do końca tak jest.

W tym roku lato nadeszło bardzo szybko, zaczęło się słonecznie i upalnie. Życzę Wam, by tak pozostało do jesieni!

Katarzyna Brzązka

oznaczenia przepisów kulinarnych:



przepisy wegańskie



bez jaj



bez laktozy



bez glutenu



czas przygotowania

Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach kwartalnika pochodzą z portalu:

www.gotujwstylueko.pl

Polska Izba Żywności Ekologicznej

Polska Izba Żywności Ekologicznej jest organizacją, która zrzesza przedstawicieli, producentów oraz firmy produkujące żywność ekologiczną. W dniu 1 grudnia 2017 roku PIŻE została wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego. Prezesem Izby jest Krystyna Radkowska, zaś wiceprezesem Sylwester Strużyna.

CELE IZBY

Głównym celem PIŻE jest promowanie żywności ekologicznej oraz inicjowanie działań na rzecz zapewnienia wyższej jakości produktów dostępnych na rynku. Co więcej, organizacja działa na rzecz aktywnej polityki w zakresie wprowadzania ekologicznych produktów do obrotu gospodarczego. Warto dodać, iż dzięki wspólnym kampaniom reklamowym wraz z innymi członkami PIŻE promuje polskie rolnictwo ekologiczne. Jednocząc siły w postaci najlepszych ekspertów w jednym miejscu PIŻE jest w stanie weryfikować, zgłaszać oraz korygować przepisy dotyczące żywności ekologicznej. Cała działalność oparta jest na jak najszerzym reklamowaniu produktów certyfikowanych, a co za tym idzie, zwiększaniu sprzedaży produktów ekologicznych i zmianie świadomości oraz stylu życia polskich konsumentów.

EDUKACJA NAJWAŻNIEJSZA

Polska Izba Żywności Ekologicznej cały czas prężnie działa. Upowszechnianie żywności ekologicznej i korzyści, płynących ze spożywania bio produktów jest szczególnie ważne dla Izby. Niestety świadomość społeczeństwa jest wciąż zbyt mała. Brakuje podstawowej edukacji w przedszkolach oraz szkołach na temat zdrowej żywności, na co zwraca uwagę Izba.

WSPÓLNE PLANY

Obecnie PIŻE wspólnie z francuską Agence Bio przygotowuje projekt promocji żywności ekologicznej we Francji i Polsce na dużą skalę w latach 2020 i 2021 roku. Izba jest także w stałym kontakcie z organizacjami i instytucjami Bio, aby wypracować jak najlepszy i przynoszący efekty system działań, oddziaływujących na rynek żywności ekologicznej.

W dniach 4-6 kwietnia tego roku Ambasada Francji w Polsce gościła przedstawicieli francuskiego Parlamentu, Andre Chaisaigne oraz Aleksandra Freschi. Spotkanie odbyło się w ramach misji **Assemble Nationale** na temat zrównoważonego rolnictwa w Europie, głównie w zakresie mechanizmu zazielenienia oraz produkcji i płatności ekologicznych. W ramach tej wizyty odbyło się spotkanie z przedstawicielami Ministerstwa Rolnictwa, polskimi parlamentarzystami oraz miała miejsce wizyta w gospodarstwie ekologicznym Farmy Świętokrzyskiej, która za pośrednictwem Polskiej Izby Żywności Ekologicznej zaprosiła do siebie parlamentarzystów.

PIŻE systematycznie informuje swoich członków, którzy są zainteresowani współpracą z zagranicą o konferencjach, spotkaniach, czy też targach tematycznych z dziedziny ekologii. Różnego rodzaju targi oraz spotkania branżowe to doskonała okazja dla członków PIŻE do zgłębienia tematu żywności ekologicznej.

W dniu 9 kwietnia bieżącego roku Najwyższa Izba Kontroli zorganizowała panel ekspertów, w którym wzięli udział członkowie Izby. Spotkanie dotyczyło zapoznania się z opiniami na temat: rozwoju rynku żywności ekologicznej w Polsce, jakości i prawidłowości oznakowania produktów wprowadzanych do obrotu handlowego oraz działań wspierających rozwój żywności ekologicznej w Polsce. Polska Izba Żywności Ekologicznej objęła patronatem, Targi Biocontacting, które odbyły się w maju tego roku. Co więcej, została przygotowana specjalna oferta dla wszystkich członków Izby, którzy chcieli wziąć udział we wspomnianym wydarzeniu.

*Beata Wisowska - Specjalista ds. Marketingu
(Farma Świętokrzyska)*

Amarantus

– poznajmy się bliżej

Jeśli nie macie czasu na czytanie całego artykułu, zaufajcie tezie, która z niego wypływa – amarantus (nazywany w Polsce szarłatem) to wyładowana po brzegi spizarnia wartości odżywczych. Pomimo swoich zalet jest on jednak mało znany, dlatego warto poświęcić chwilę na lekturę i zapoznać się z nim bliżej.

ZNANY OD STAROŻYTNOSCI

W Południowej i Środkowej Ameryce amarantus uprawiany jest od trzech tysięcy lat. Był jedną z głównych upraw w imperium Inków, Majów i Azteków, jednak w przeciwieństwie do kukurydzy i ziemniaków nie przyjął się w Europie od razu po podboju Ameryki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE AMARANTUSA

Zwiększone zainteresowanie tym zbożem (choć botanicznie nie jest to zboże, tylko podobnie jak gryka pseudozboże) pojawiło się w ostatnich latach jako efekt licznych badań naukowych. Wynika z nich, że ziarno amarantusa jest pod wieloma względami wyjątkowe. **Zawiera więcej białka niż pozostałe zboża**, a jednocześnie jest to białko o **najwyższej wśród zbóż wartości odżywczej** (około 75% wyższej niż białko mleka). W jego składzie znajdują się **wszystkie aminokwasy egzogenne**, których głównym źródłem w przeciętnej diecie jest białko zwierzęce. Z uwagi na **pełną pulę aminokwasów** i **wysoką przyswajalność białka**, amarantus zalecany jest więc w diecie wegetariańskiej, a ze względu na to, że nie zawiera białek glutenowych jest **najlepszym zbożem dla osób chorych na celiakię i uczulonych na gluten**. Co więcej, żadne inne zboże nie zawiera tylu makro i mikroelementów co amarantus. Jest w nim więcej **magnezu** niż w czekoladzie, więcej **wapnia** niż w mleku i więcej **żelaza** niż w szpinaku. Spożycie 100 g nasion amarantusa wystarczy, aby pokryć prawie 30% dziennego zapotrzebowania na **wapń** i ponad połowę zalecanej dziennej dawki **żelaza**. Jest też źródłem **niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT)** oraz **skwalenu**, który m.in. hamuje procesy

starzenia skóry i obniża poziom cholesterolu w surowicy krwi. Jakby tego było mało, ma też najwięcej **błonnika** (więcej niż w otrębach owsianych).

ODSŁONY AMARANTUSA

W polskich sklepach amarantus dostępny jest w trzech postaciach: jako nasiona (ziarno), mąka i nasiona ekspandowane. Coraz częściej można znaleźć też produkty, których receptury oparte zostały na amarantusie takie jak batony, ciastka czy mieszanki śniadaniowe. Dzięki temu wprowadzenie go do diety stało się proste i wygodne.

AMARANTUS EKSPANDOWANY

Ostatnio najwięcej uwagi poświęca się amarantusowi ekspandowanemu, który jest gotowy do spożycia i najbardziej uniwersalny pod względem zastosowań. Dzięki poddaniu surowych nasion krótkotrwałej obróbce termicznej uzyskują one **białą, chrupiącą formę** i stają się doskonałym pełnoziarnistym półproduktem do bezpośredniego spożycia. **Mamy więc produkt o najwyższej wartości odżywczej, pełnoziarnisty, gotowy do spożycia, lekkostrawny i neutralny smakowo**. Amarantus ekspandowany może być wykorzystany do przyrządzania pełnowartościowych i szybkich śniadań (wystarczy dodać go do ulubionych płatków czy owsianki), placków (nadaje im lekkość i puszystość), muffinek, wypieków, deserów czy jako posypka do zup typu krem. Warto mieć go w kuchni zawsze pod ręką i dodawać do przeróżnych dań słodkich i słonych – to sprzymierzeniec najróżniejszych eksperymentów, więc można bawić się nim do woli.

Marcin Dębski - technolog marki Ekoprodukt

amarello



enjoy gluten-free



helloamarello.com



POZNAJ AMARANTUS ZE SMAKIEM!



EKOPRODUKT

1 9 9 3



TARTA Z MUSLI – SŁODKI ZDROWY DESER



🕒 90 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

musli z amarantusem i malinami Ekoprodukt - 140g

daktyle - 120 g

olej kokosowy - 2 łyżki

jogurt grecki - 400 g

maliny - 2 garstki

borówki - 2 garstki

miód - 2-3 łyżki

słonecznik - 1 garść

miód (do polania) - 2 łyżki



polecamy!

**MUSLI Z AMARANTUSEM
I MALINAMI BIO
- EKOPRODUKT**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Daktyle wrzucamy do kubka i zalewamy wrzątkiem. Pozostawiamy do rozmięknięcia na około 20 min. Po tym czasie daktyle odcedzamy i blendujemy na gładką pastę.

KROK 2: Do miski wsypujemy musli z amarantusem i malinami, dodajemy pastę z daktyli i olej kokosowy. Wszystkie składniki bardzo dokładnie mieszamy. Formę na tarte dokładnie wyklejamy naszą mieszanką z musli i wstawiamy na około 1 godz. do lodówki.

KROK 3: W międzyczasie na suchej patelni podprażamy kilka minut pestki słonecznika. Gdy zaczną bardzo delikatnie się przyrumieniać, dodajemy 2 łyżki miodu. Dokładnie mieszamy i wysypujemy na pergamin do ostygnięcia.

KROK 4: Na schłodzony spód wykładamy jogurt oraz owoce. Całość polewamy miodem i posypujemy karmelizowanymi pestkami słonecznika.



AMARANTUSKI Z MALINAMI Z KREMEM KOKOSOWYM – PYSZNE, SZYBKE I EFEKTOWNE



🕒 25 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

amarantuski z malinami Ekoprodukt - 1 opakowanie

alternatywa mleka kokosowego (tylko gęsta część) - 180g

ser mascarpone - 100 g

cukier kokosowy - 15 g

wiórki kokosowe - 30 g

maliny - 1 garść

polecamy!

**AMARANTUSKI Z MALINAMI BIO
- EKOPRODUKT**



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Z mleka kokosowego zbieramy tylko gęstą część i ubijamy około 5 min. Dodajemy serek mascarpone i cukier kokosowy, ubijamy nadal do uzyskania gładkiej konsystencji. Na koniec dorzucamy wiórki kokosowe i łączymy z kremem. Masę wkładamy na około 15 minut do lodówki.

KROK 3: Przekładamy krem do szprycy cukierniczej lub woreczka strunowego (odcinamy końcówkę woreczka) i nakładamy okrężnym ruchem na amarantuski z malinami.

KROK 4: Każde ciasteczko dekorujemy malinami.



Sojade

- produkty ekologiczne,
które czynią Twoją codzienną
kuchnię bardziej kolorową.

**SOJA Z FRANCUSKICH UPRAW
ZAWIERAJĄ ŻYWE KULTURY BAKTERII (BIFIDUS I ACIDOPHILUS)**

Wybierając produkty Sojade otwierasz się na różnorodność kreatywnych przepisów na bazie soi, ryżu, a nawet konopi. Dzięki Sojade możesz codziennie czerpać korzyści wynikające z roślinnej diety. Produkty Sojade są wynikiem wieloletniej współpracy ze sprawdzonymi rolnikami ekologicznymi. Dzięki niej, na Twoim stole gości to, co najlepsze – naturalne jedzenie, które zawsze smakuje tak dobrze, jak wygląda!

PRODUKTY
BEZ LAKTOZY



PRODUKT SOJOWY Z BOROŃKAMI
BEZGLUTENOWY BIO



PRODUKT SOJOWY MALINOWY
BEZGLUTENOWY BIO



PRODUKT SOJOWY NATURALNY
BEZGLUTENOWY BIO



DESER Z KONOPI CZEKOLADOWY BIO



PRODUKT SOJOWY
MALINA-RÓŻA
BEZGLUTENOWY BIO

Sojade

Sojade



Sojade to marka należąca do firmy Triballat Noyal z siedzibą w Bretanii, we Francji. Triballat Noyal od 40 lat stawia na rolnictwo ekologiczne. Sojade to marka założona w 2002 roku i od samego początku poszerza swoją ofertę. Dziś oferuje ponad 30 różnych produktów na bazie soi, ryżu i konopi, które doskonale sprawdzają się w roli deserów, a także z powodzeniem zastępują śmietanę, czy mleko w diecie bez laktozy i wegańskiej.

OBIETNICA SOJADE

Sojade wybiera najlepsze składniki z najlepszych źródeł, ekologiczna soja, ryż i konopie są uprawiane we Francji. Wsady owocowe stosowane do deserów Sojade są produkowane w regionie Górnej Sabaudii, we Francji natomiast pozostałe składniki, takie jak: cukier, czekolada, kakao i kawa pochodzą od dostawców sprawiedliwego handlu.

Sojade zapewnia, że otrzymasz wszystkie potrzebne składniki odżywcze dzięki zróżnicowanej, zbilansowanej diecie. Diety oparte na roślinach zapewniają idealną równowagę między zdrowym odżywianiem a smakiem. Produkty Sojade są wolne od glutenu, laktozy i od wszelkich składników pochodzenia zwierzęcego.

ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA

Sojade to nie tylko smaczne ekologiczne produkty, marka angażuje się także w ochronę naszej planety.

Mając świadomość śladu węglowego każdego produktu stara się na każdym kroku ograniczać emisję CO₂. Między innymi używa odnawialnych źródeł energii, a kierowcy Sojade są przeszkoleni w zakresie ekologicznych technik jazdy ciężarówkami na bio paliwa. Doniczki do upraw ekologicznych są częściowo wykonane z tektury z odzysku i recyklingu, wolne od ftalanów oraz Bisfenolu A.

PRODUKTY Z KONOPI - SKARB NA WYCIĄgniĘCiE RĘKi

Obecnie w ofercie Sojade są dostępne trzy konopne desery (o smaku naturalnym, owocowy i czekoladowy) i napój na bazie konopi, który może być alternatywą dla mleka krowiego.

ZALETY NASION Z KONOPI

- Nasiona konopi są źródłem pełnowartościowego białka roślinnego (ok. 25%), białko to zajmuje drugie miejsce w świecie roślin (zaraz po białku sojowym) i posiada unikatowy w świecie roślin skład proteinowy, zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy egzogenne w idealnych proporcjach;
- są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (ok. 80%), których organizm ludzki nie jest w stanie samoistnie wytworzyć; są jednym z najbogatszych źródeł kwasu alfa-linolenowego (ALA) typu omega 3 oraz zawierają kwas gamma-linolenowy (GLA) typu omega 6. NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) są konieczne dla zachowania pełni zdrowia, muszą stanowić składnik naszej diety, ponadto w konopi stosunek obu kwasów jest najbardziej zbliżony do zalecanego spożycia;
- pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi,
- zapobiegają wielu chorobom, w tym miażdżycy, zawałom serca i udarom; proporcja kwasów tłuszczowych w nasionach konopi jest uważana za optymalną dla ludzkiego zdrowia;
- zawierają składniki mineralne: żelazo, wapń, potas, fosfor, cynk, magnez, które zapewniają prawidłowy rozwój oraz korzystny wpływ na ogólne funkcjonowanie organizmu;
- błonnik pokarmowy, korzystnie oddziałujący i regulujący pracę układu pokarmowego;
- witaminy z grupy B (wspomagają prawidłowe działanie układu nerwowego, regulują funkcje poznawcze oraz stan skóry, włosów i paznokci) oraz witaminę E, która jest naturalnym antyoksydantem.

polecamy !

**DESER Z KONOPI
CZEKOLADOWY BIO
- SOJADE**



polecamy !

**DESER Z KONOPI
BIO
- SOJADE**



polecamy !

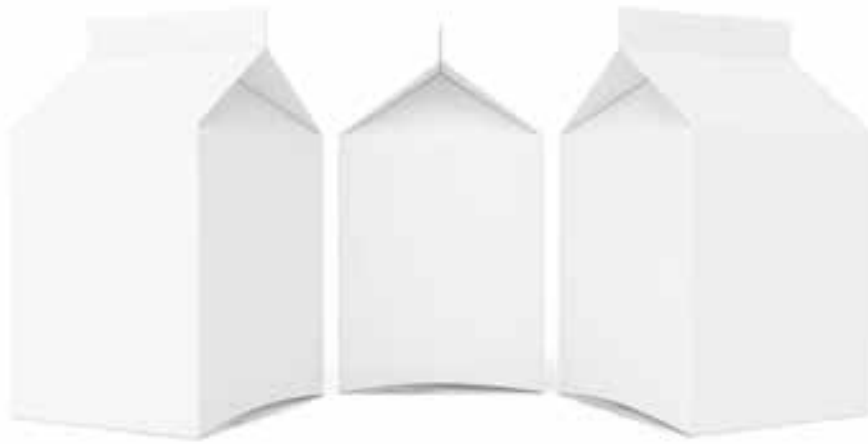
**NAPÓJ Z KONOPI
UHT BIO
- SOJADE**



polecamy !

**DESER Z KONOPI
OWOCOWY BIO
- SOJADE**





Piotr Orłowski
ekspert kategorii roślinny nabiał

Okiem eksperta: Roślinne alternatywy nabiału

Na rynku stale rośnie liczba osób, które odstawiają nabiał pochodzenia zwierzęcego, zastępując go produktami roślinnymi. W dużej mierze fakt ten wiąże się z narastającymi alergiami wśród dzieci, coraz częściej wykrywaną nietolerancją laktozy, a także większą świadomością konsumentów i stale powiększającą się liczbą wegetarian i wegan.

Po roślinne napoje sięgają coraz częściej nie tylko weganie, ale także osoby na dietach wykluczających: alergicy czy osoby z nietolerancją laktozy. Roślinny nabiał to także dobry wybór dla osób, które dbają o linię lub chciałyby zrzucić parę zbędnych kilogramów. Produkty roślinne są zdecydowanie mniej kaloryczne. W zależności od tego, po jaki sięgniemy, wybieramy zestaw witamin i minerałów najbardziej potrzebnych naszemu ciału. W przypadku napojów roślinnych jest tak, że każdy zawiera bowiem dokładnie te same składniki odżywcze i mineralne, co surowiec, z którego jest produkowany – soja, orzechy, migdały, ryż, kasza jaglana, owies czy orkisz. Obecnie na rynku jest bardzo duże zapotrzebowanie na tego typu zamienniki mleka, dlatego firmy wychodząc naprzeciw wymaganiom i oczekiwaniom klientów, wprowadzają coraz więcej rodzajów i smaków napojów roślinnych. Największą popularnością cieszą się napoje marki Natumi, ze względu na bardzo dobry skład i smak. Duża część dostępnych na rynku napojów roślinnych jest bezglutenowa.

CO ZAMIAST MLEKA?

Roślinne napoje (a także przygotowywane z nich desery) oczarowują różnorodnością smaków. Każdy z roślinnych napojów smakuje inaczej, więc można znajdować dla nich mnóstwo różnych zastosowań kulinarnych. Nadają się nie tylko do odżywczej porannej owsianki, ale także do wypieków, deserów, smoothies, naleśników. Z roślinnego mleka, nasion chia i bakalii można wyczarować smaczny, zdrowy wegański budyń!

CO ZAMIAST JOGURTÓW I DESERÓW MLECZNYCH?

Coraz większa liczba konsumentów również przekonuje się do deserów jaglanych, kokosowych czy sojowych bądź też ryżowych. W smaku niczym nie odstępują od klasycznych jogurtów mlecznych, a stanowią dla nich super alternatywę. Co prawda trudniej je znaleźć na rynku niż bardzo popularne napoje roślinne, aczkolwiek coraz więcej firm szuka zamienników mlecznych.



Na rynku dostępnych jest kilkadziesiąt różnych produktów, które mogą stanowić doskonałą alternatywę dla przetworów mlecznych. Na zdj. półka z napojami roślinnymi marki Natumi.

W sklepach specjalistycznych znajdziecie, takie marki jak: Harvest Moon – desery kokosowe, Sojade - desery i produkty sojowe, Koko yogo - desery jaglane i kokosowe, Sobbeke - wegańskie desery ryżowe. Produkty te zawierają żywe kultury bakterii, które są niezbędne w fermentowych deserach. Bakterie te nie są hodowane na produktach odzwierzęcych. Paleta produktów odpowiada bez ograniczeń oczekiwaniom także Klientów, którzy wybrali wegański typ żywienia. Roślinne odpowiedniki nabiału wybieramy dla dzieci w wieku szkolnym z diety wegańską i tych, którzy są uczuleni na białko mleka krowiego. Niektóre napoje roślinne dodatkowo wzbogacone są o np. wapń z alg morskich, czy o białko z roślin strączkowych takich jak groch.

Roślinne zamienniki nabiału

Diety eliminacyjne zyskują dziś coraz większą popularność. Nie jedzenie glutenu, cukru, mięsa, czy nabiału już nikogo nie dziwi. Wielu ludzi dąży do wybrania optymalnego dla siebie sposobu odżywiania tak, by móc cieszyć się pełnią zdrowia i sił.

JAK ODSZTAWIĆ NABIAŁ?

Jedną z najczęściej wymienianych trudności w zmianie sposobu żywienia jest odstawienie nabiału. Osoby, które przez całe życie odżywiały się w sposób tradycyjny, wykorzystywały go do przygotowania niemal każdego posiłku (zupy, sosu, ciasta, czy zwykłej kanapki) nie wyobrażają sobie swojej diety bez spożywania produktów mlecznych. O ile zastąpienie mleka krowiego roślinnym zamiennikiem jest całkiem proste, bo rynek oferuje coraz to większy asortyment w tym zakresie, o tyle przetwory z mleka uważane są za gamę produktów nie do zastąpienia. Jest to mylne przekonanie. W sklepach znajdziemy mnóstwo roślinnych zamienników nabiału, które z powodzeniem mogą zastąpić nabiałowe produkty odzwierzęce. Całkowite odstawienie nabiału to proces, który może trwać od kilku tygodni do nawet kilku miesięcy. Nie zrażaj się po pierwszej nieudanej próbie. Staraj się znaleźć swoje ulubione zamienniki i powoli przestawiać kubki smakowe na trochę inne doznania. Wszystko jest w naszej głowie, więc gdy już świadomie podejmiesz decyzję o odstawieniu nabiału i stopniowo będziesz eliminować poszczególne produkty ze swojej diety, Twoje nawyki zaczną się zmieniać. Po jakimś czasie okaże się, że całkiem dobrze radzisz sobie bez nabiału, a klasyczne serki, twarogi, sery żółte, masło, czy mleczne desery po prostu przestaną cię kusić.

ROŚLINNE MLEKO, ŚMIETANKA, MASŁO, JOGURT, SER?

Chociaż do niedawna nazwy wielu roślinnych zastępników nabiału jednoznacznie podpowiadały, który produkt może stanowić alternatywę dla klasycznych przetworów mlecznych, zmiany w prawie zakończyły ten proceder. Produktów pochodzenia roślinnego nie można określać nazwami zarezerwowanymi dla produktów pochodzenia zwierzęcego.

Nie znajdziemy już w sklepie np. kokosowej śmietanki, mleka kokosowego, migdałowego, masła orzechowego i kakaowego.

ROŚLINNE NAPOJE ZAMIAST MLEKA:

Sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe, kokosowe, orkiszowe, jaglane, konopne są już na wyciągnięcie ręki. Wskazówki i przepisy na napoje roślinne publikowaliśmy w poprzednim numerze, zapraszamy też na naszą stronę: www.gotujwstylueko.pl

ROŚLINNE ZAMIENNIKI JOGURTÓW I ŚMIETANY

Są trudniej dostępne, niż napoje roślinne, ale coraz więcej sklepów poszerza swój asortyment o te właśnie produkty. Najbardziej popularne są desery lub alternatywne produkty sojowe, konopne i kokosowe, w konsystencji identyczne jak te mleczne. Zawierają pożyteczne bakterie probiotyczne, korzystne dla zdrowia flory jelitowej. Sojowy smakuje jak klasyczny jogurt z mleka krowiego. Kokosowy jest trochę bardziej kwaśny. Konopny podobnie jak pozostałe może być w wersji naturalnej lub z dodatkiem owoców, wanilii lub kakao. Aby wykonać taki prozdrowotny deser w domu, potrzebujesz jedynie słoik, 1 litr napoju sojowego (lub konopnego) i bakterie probiotyczne. Ciepły napój roślinny wystarczy wymieszać z bakteriami i odrobiną cukru, który będzie pożywką dla bakterii. Następnie należy odstawić całość w ciepłe miejsce na minimum 12 godzin (słoik z miksturą można zawinąć w koc), a potem przelać przez sitko wyłożone gazą. Pozostały na gazie gęsty płyn to gotowy deser zawierający probiotyczne bakterie. Roślinne zamienniki śmietanki i śmietany (zwane produktami zagęszczonymi lub alternatywnymi), wykorzystywane są do zagęszczania zup, sosów, do surówek, czy jako składnik deserów. Gęsta część kokosa z puszki lub kartonika to najlepszy naśladowca bitej śmietany.



MARGARYNY

To produkt, który znajdziemy w każdym sklepie spożywczym, ale UWAGA nie wszystkie konwencjonalne margaryny są pozbawione laktozy, zawierają serwatkę lub maślanę oraz mnóstwo szkodliwych substancji, między innymi tłuszcze utwardzone i konserwanty. Margaryny ekologiczne są mieszanką olejów: kokosowego, rzepakowego, palmowego, masła shea, soków z marchwi, cytryny i przypraw, w szczególności kurkumy. Sugerując się tym składem, sami możemy wykonać taką margarynę w domu. Wystarczy olej kokosowy wymieszać z innym dowolnym olejem, łyżką octu jabłkowego, odrobiną soli i kurkumy, przełożyć do pojemniczka wstawić do lodówki do zastygnięcia i gotowe. Jeśli interesuje Cię mniej tłusta wersja, wypróbuj smarowidło z kaszy! Ugotuj kaszę i zmiksuj na gładko z napojem sojowym, odrobiną soli, kurkumy i olejem kokosowym. Przełóż do naczynia i przechowuj w lodówce.

WEGAŃSKIE ZAMIENNIKI SERÓW

Dla naszej wygody możemy już kupić wegańskie zamienniki mozzarelli, serów żółtych w plastrach, jak i tarte. Jako najlepszy zamiennik sera, twarogów i serków polecamy tofu, w konsystencji podobne do twarogu. Naturalne tofu może być dla niektórych mdłe i bez smaku, ale odpowiednio przyprawione może stać się świetnym dodatkiem do wielu dań. Tofu wędzone, które jest zdecydowanie bardziej intensywne w smaku, świetnie nadaje się na kanapki. Ciekawym smakołykiem może

okazać się cudownie ciągnący się „ser” z ziemniaka. Ugotowane ziemniaki wrzucą się do naczynia blendera wraz z olejem, płatkami drożdżowymi, czosnkiem i wodą oraz dowolnymi przyprawami. Wszystkie składniki miksują się na jednolitą masę i gotowe. Możesz go użyć jako dip do warzyw lub nachosów. Podobny ser możemy wykonać z kalafiora. Smak sernika możemy odnaleźć przygotowując białą warstwę z namoczonych orzechów nerkowca, migdałów blanszowanych lub słonecznika. Aby uzyskać kwaskowaty smak dodajemy soku z cytryny. Takie zmiksowane orzechy i ziarna nadają się również do wykonania domowych kremów do smarowania, twarożków o różnej ziarnistości, a nawet serków nadających się do krojenia.

ROŚLINNE LODY

Mleko, jogurty, śmietanka to składniki lodów, które w miarę łatwo można zastąpić napojami roślinnymi i ich zagęszczonymi odpowiednikami lub kokosem w różnej postaci. Proste domowe lody wykonasz z banana lub owoców jagodowych, takich jak: truskawki, poziomki, jagody, czy maliny. Wystarczy zmiksować owoce z jednym z zamienników, wstawić do zamrażarki na kilka godzin (od czasu do czasu miksując, aby nie powstały kryształki lodu) lub zmiksowane ze sobą składniki wlać do maszyny do lodów i gotowe.

Gdy poznasz bogactwo wegańskich możliwości możesz stwierdzić, że całe Twoje wcześniejsze serowe życie było bardzo ubogie i nudne.

Agata Dominiak (wegeweda) - Szef Kuchni



KREMOWY SEREK Z NERKOWCÓW Z TYMIANKIEM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
orzechy nerkowca - 100 g
napój sojowy - 5 łyżek
sok z połowy cytryny
sok z ogórków kiszonych - 3 łyżki
płatki drożdżowe nieaktywne - 3 łyżki
suszony tymianek - 1 łyżeczka
wędzona papryka - szczypta
sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Orzechy nerkowca zalej wodą i pozostaw na noc do namoczenia. Rano odlej wodą i wypłucz orzechy pod bieżącą wodą i wrzuć do naczynia blendera. Dolej mleko sojowe, sok z cytryny oraz sok z kiszonych ogórków. Zmiksuj na prawie gładko. Dodaj płatki drożdżowe, tymianek, paprykę i sól i miksuj jeszcze przez chwilę. Zmiksuj na gładko lub pozostaw odrobinę grudek (ja wolę wersję z drobnymi grudkami). Przełóż serek do pojemniczka lub miseczki, posyp jeszcze odrobiną tymianku i wstaw do lodówki na około godzinę.

Agata Dominiak (wegeweda)



FETA Z TOFU



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
tofu naturalne - 1 kostka
pomidory suszone - 3 szt.
papryczka chili - 1 szt.
czarne oliwki - 3 szt.
czosnek - 2 ząbki
sok z ogórków kiszonych - 5 łyżek
sok z cytryny - 2 łyżki
zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
sól himalajska - 2 łyżeczki
oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Tofu kroimy w kostkę, suszone pomidory – w paski, papryczki, oliwki – w plasterki. Czosnek ścieramy na tarce o drobnych oczkach lub przeciskamy przez praskę. Wszystkie składniki wrzucamy do słoika. Dolewamy sok z ogórków kiszonych i z cytryny. Wsypujemy zioła i sól. Całość zalewamy oliwą. Słoik zakręcamy. Potrząsamy, odwracamy kilka razy do góry dnem i wstawiamy do lodówki na około 2-3 dni. Pyszna feta z tofu jest gotowa.

Agata Dominiak (wegeweda)



WEGAŃSKI PAPRYKOWY SEREK Z NERKOWCÓW



🕒 15 min

SKŁADNIKI (7 porcji):
woda - 2 szklanki
orzechy nerkowca - 1 szklanka
płatki drożdżowe nieaktywne - 3 łyżki
papryka czerwona świeża - 1/2 szt.
sok z cytryny - 2 łyżki
agar agar - 10 g
sól, pieprz, ulubione przyprawy - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Orzechy mielimy w jednej szklance wody. Dodajemy pozostałe składniki i wszystko razem miksujemy. Przelewamy masę do garnka i podgrzewamy tylko do zagotowania co chwilę mieszając. Rozlewamy do misek posmarowanych olejem. Odstawiamy do stężenia.

Magda Gaudyn

COCOMI

BIO ORGANIC

...
Ręcznie zbierane na Sri Lance,
pakowane na miejscu,
prosto z naszej farmy.
Poznaj owoce naszej
miłości do natury.
...



WODA KOKOSOWA
NATURALNA
BIO 330 ml

WODA KOKOSOWA
O SMAKU ANANASA
BIO 330 ml

WODA KOKOSOWA
O SMAKU MANGO
BIO 330 ml

WODA KOKOSOWA
O SMAKU GUAWY
BIO 330 ml

...
Świeżość gwarantowana – nasza woda kokosowa produkowana
jest w niecałe 4 godziny od zbioru orzechów!
...

Pyszne ● Naturalne ● Świeże





SOS Z NERKOWCÓW, MIGDAŁÓW I PRAŻONEGO CZOSNKU



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 orzechy nerkowca - 3/4 szklanki
 migdały - 1/2 szklanki
 woda - 200 ml
 czosnek - 7 ząbków
 nieaktywne płatki drożdżowe - 2 łyżki
 sok z cytryny - 2 łyżki
 musztarda - 1 1/2 łyżeczki
 sól himalajska - 3/4 łyżeczki
 czarny pieprz - 1/4 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ząbki czosnku oddzielamy nie obierając ze skórki. Następnie wrzucamy na bardzo rozgrzaną patelnię i prażymy przez kilka minut. Po przestudzeniu obieramy ze skórki. Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze lub robocie kuchennym i blendujemy na gładki sos. Przekładamy do wyparzonego słoiczka.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



DOMOWY JOGURT ROŚLINNY



🕒 15 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
 orzechy włoskie - 1/2 szklanki
 sezam - 1/4 szklanki
 skiełkowana komosa ryżowa - 3 łyżki
 nasiona chia - 1 łyżka
 suszone daktyle - 4 szt.
 wanilia mielona - 1/2 łyżeczki
 żywe kultury bakterii do jogurtu - 1 łyżeczka
 woda - 1,5 szklanki
 czereśnie i/lub borówki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dzień wcześniej moczymy komosę ryżową, orzechy i sezam przez kilka godzin. Następnie przepłukujemy i pozostawiamy do skiełkowania. W dzień przygotowywania jogurtu ponownie przepłukujemy nasiona. Umieszczamy wszystkie składniki w kielichu blendera i miksujemy na gładką masę. By namnożyły się bakterie jogurtowe, odstawmy deser do lodówki na kilka godzin. Podajemy z owocami.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)



KOKTAJL Z RZODKIEWEK



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 pęczek rzodkiewek - 1 szt.
 napój roślinny - 500 ml
 jogurt roślinny - 3 łyżki
 sól, pieprz biały oraz szczypta papryki w proszku - do smaku
 sok z 1 limonki (plus starta skórka do dekoracji)
 koperki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rzodkiewki myjemy, obieramy i kroimy. Wrzucamy do robota kuchennego, dodajemy napój roślinny, jogurt, przyprawy oraz sok z limonki i chwilę miksujemy. Dekorujemy posiekanym koperkiem oraz startą skórką z limonki.

Szybko Tanio Smacznie



Najwyższa jakość

3 smaki
czekoladowy

z orzechami
brazylijskimi

kokosowy



MINI

Bogactwo substancji odżywczych dla Twojego zdrowia
i dobrego samopoczucia

lifefood
Live nutrition for life



TARTA Z KREMEM KOKOSOWO-JAGLANYM (WEGAŃSKA, BEZGLUTENOWA, BEZ PIECZENIA)



30 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

spód (na formę o śr. 31 cm):
 orzechy włoskie - 1 szklanka
 migdały - 1 szklanka
 wiórki lub płatki kokosowe - 1/2 szklanki
 bezglutenowe płatki owsiane - 1/2 szklanki
 sezam - 1/4 szklanki
 słonecznik łuskany - 1/4 szklanki
 suszone daktyle - 20 szt.
 suszone figi - 5 szt.
 olej kokosowy nierafinowany - 1 łyżeczka
 wanilia mielona - 1 łyżeczka

krem jaglano-kokosowy:

ugotowana kasza jaglana - 3 szklanki
puszka kokosowej alternatywy mleka (400 ml) - 1 szt.

olej kokosowy - 6 łyżek
 syrop klonowy, z agawy, ryżowy lub daktylowy - 6 łyżek
 wanilia mielona - 1 łyżeczka

polewa:

olej kokosowy - 10 łyżek
 karob lub kakao - 7 łyżek
 tahini - 2 łyżki
 syrop z agawy, klonowy lub mela-sa karobowa - 1 łyżka

dodatkowo: banany - 2 szt.
 pokruszone ziarna surowego kakao - 1 garść
 fistaszki - 1 garść

KROK 3: Powstałą masę wykładamy na orzechowy spód ciasta. Nakładamy na nią pokrojone w plasterki banany.

KROK 4: Składniki na polewę dokładnie mieszamy. Wylewamy na wierzch ciasta, a następnie dekorujemy ziarnami kakaowca i fistaszkami. Umieszczamy w lodówce na minimum 4 h, by masa stężała. Przechowujemy również w lodówce.

Dominika Lasota (Jeszczyzycwzdrowiu)

polecamy!



KASZA JAGLANA BIO
- BIO PLANET



MIGDAŁY BIO
- BIO PLANET



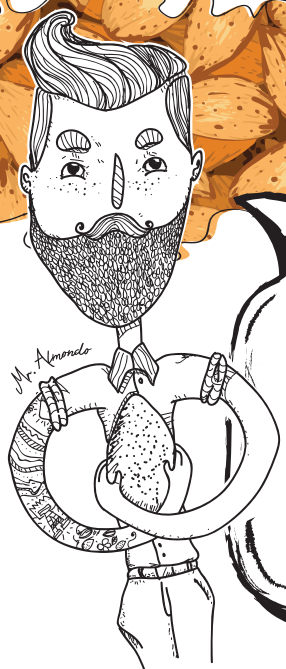
KOKOSOWA ALTERNATYWA
MLEKA (22% TŁUSZCZU)
BIO - TERRASANA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Składniki na spód umieszczamy w kielichu wysokoobrotowego blendera lub pojemniku robota kuchennego i blendujemy do uzyskania klejącej masy. Otrzymaną masą wylepiamy spód formy wyłożonej papierem do pieczenia. Umieszczamy w lodówce.

KROK 2: Ugotowaną kaszę, stałą część mleka kokosowego i resztę składników na masę umieszczamy w kielichu blendera i blendujemy do uzyskania gładkiego kremu.

Z miłości do Ciebie • Z miłości do życia •



Witam,

Czy mogę się przedstawić? Jestem Almondo, weganin o dobrym sercu. Poznaj moje pyszne wegańskie napoje: Macchiato, Kurkuma i Matcha

- ♥ Wykonane ze wspaniałych ekologicznych migdałów z Sycylii
- ♥ Wyprodukowane w Austrii
- ♥ Mają lekko słodki smak - ale nie tak słodki jak ja ;)
- ♥ Wegańskie i ekologiczne - czego chcieć więcej ;)

Wypróbuj wszystkie smaki. Na Zdrowie!

NO NEED TO PANIC,
IT'S VEGAN
& ORGANIC



www.mylove-mylife.at

[mylove.mylife.vegan](https://www.instagram.com/mylove.mylife.vegan)



AT-BIO-402



TRUSKAWKOWE CIASTO LODOWE Z LUCUMĄ



120 min

SKŁADNIKI (16 porcji):

daktyle - 1 garść
 orzechy włoskie - 2 garści
 orzechy nerkowca - 300 g
mleczko kokosowe w puszcze (stała część)
 - 1 opakowanie
 lucuma - 3 łyżki
 listki mięty - kilka
 truskawki mrożone - 1 garść
 truskawki świeże - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Daktyle sparzyć wrzątkiem, po czym odcedzić i zblendować na mus. Orzechy zmieścić i dodać do daktyli, dokładnie połączyć.

KROK 2: Spód wyłożyć do formy (wyłożonej papierem do pieczenia) i odstawić do schłodzenia.

KROK 3: Nerkowce namoczyć (co najmniej 4 godziny), następnie zblendować na gładki krem z mleczkiem kokosowym, lucumą (2 łyżki) i mrożonymi truskawkami.

KROK 4: Wyłożyć na wcześniej przygotowany spód i odstawić do zamrożenia.

KROK 5: Świeże truskawki zblendować z dodatkiem lucumy.

KROK 6: Musem poleć gotowe ciasto i udekorować listkami mięty.

Magdalena Nagler (foodmania)



WEGAŃSKI SERNIK



100 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

CIASTO:
 mąka owsiana - 100 g
 olej kokosowy - 40 g
 proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
 stewia - 2 g
napój sojowy - 50 ml
tofu naturalne - 2 kostki

MASA:

banan - 100 g
napój sojowy - 150 ml
 stewia - 2 g
 skrobka kukurydziana - 1 łyżka

POLEWA KAROBOWA:

woda - 100 ml
 olej kokosowy - 1 łyżeczka
 karob - 2 łyżki
 stewia - 2 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1 (CIASTO): Wszystkie składniki łączą-

my ze sobą i ugniatamy ciasto. Wstawiamy do zamrażalnika na ok. 10 - 15 minut. Uwaga! Szybko twardnieje.

KROK 2 (MASA): Wszystkie składniki miksujemy za pomocą blendera, aby masa była odpowiednio rozdrobniona a tofu z bananem pozostało bez grudek.

KROK 3 (POLEWA KAROBOWA): Wodę z olejem podgrzewamy, dodajemy karob, zmniejszamy ogień do minimum i energicznie mieszamy do momentu powstania bezgrudkowej masy.

KROK 4: Ciastem wykładamy spód formy, wyłożonej papierem do pieczenia, wylewamy masę serową. Piekarnik nagrzewamy do 200°C, po wstawieniu ciasta zmniejszamy do 180°C i tak pieczemy przez 55-60 minut. Po ostygnięciu polewamy karobową polewą.

Zdrowie na języku

MALINOWE SERNICZKI W SŁOICZKACH



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

maliny - 1 szklanka
 orzechy nerkowca - 1 szklanka
 orzechy laskowe - 10 szt.
 daktyle - 5-6 szt.
mleko kokosowe, gęsta część - 2 łyżki
 olej kokosowy - 2 łyżki
 sok z cytryny - 3 łyżki
 syrop klonowy - 2 łyżki
 nasiona wanilii - 1 laska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W misce umieść nerkowce, zalej

wodą i zostaw na noc do namoczenia. Rano odlej wodę, dodaj sok z cytryny, syrop klonowy, olej i mleko kokosowe, nasiona wanilii oraz 1/2 szklanki malin. Zblenduj na gładką masę.

KROK 2: Daktyle zalej wrzątkiem i zostaw do namoczenia na około 15 min. W młynku do kawy zmieść orzechy laskowe. Gdy daktyle namiękną zblenduj je, dodaj zmielone orzechy i wymieszaj. Z powstałej masy uformuj w słójkach spody serniczek. Wstaw do lodówki na 10 minut.

KROK 3: Na schłodzone spody przełóż masę serową, po równo do każdego słóiczka. Udekoruj malinami i wstaw do lodówki na minimum 2 godziny.

Agata Dominiak (wegeweda)



Natumi

Natumi opracowuje i produkuje różne rodzaje napojów na bazie zbóż, kaszy jaglanej i gryczanej, kokosów i innych orzechów oraz desery i produkty zastępujące śmietanę. Wszystkie one są szczególnie przydatne w dietach eliminujących laktozę, diecie wegetariańskiej i wegańskiej. Większość oferty Natumi stanowią produkty bezglutenowe.

BOGACTWO NAPOJÓW ROŚLINNYCH

Oferta firmy jest bogata w różne napoje roślinne, które mogą stanowić doskonały zamiennik mleka w codziennej diecie. Znajdziemy w niej napoje ryżowe, owsiane, kokosowe, jaglane, orkiszowe, gryczane, sojowe, czyste i smakowe z dodatkiem orzechów, migdałów, a nawet alg morskich. Dla osób uwielbiających gotować Natumi proponuje doskonałe wegańskie substytuty śmietany w zagęszczonych produktach z ryżu, soi, owsa, czy orkiszu. Począwszy od klasycznych napojów sojowych po popularne napoje na bazie owsa oraz różnorodne napoje z orkiszu czy ryżu. Natumi przykładą olbrzymią wagę do jakości oraz walorów smakowych, co znajduje odzwierciedlenie w starannie przygotowywanych recepturach oraz wykorzystaniu lokalnych surowców. Produkty Natumi są dostępne w szerokim wyborze w ponad 800 sklepach z żywnością ekologiczną na terenie całej Polski.

NAJWYŻSZA EKOLOGICZNA JAKOŚĆ

Natumi wykorzystuje do produkcji jedynie najlepsze surowce i specjalnie wyselekcjonowane składniki organiczne certyfikowanych upraw ekologicznych. Aby zachować jak najwięcej składników odżywczych, wykorzystuje pełne ziarna zbóż. Ekologiczny owies i orkisz przeznaczone na napoje i dania pochodzą z Niemiec, ziarna soi są sprowadzane z Francji i Włoch, a ryż dostarczany jest przez włoskich i hiszpańskich rolników. Oczywiście wszystko w jakości bio.

100% VEGAN

Cała oferta obejmuje produkty wegańskie. Zgodnie z polityką czystej etykiety, Natumi, gdy tylko to możliwe unika stosowania aromatów. Jedynie do napojów waniliowych oraz substytutów śmietany dodaje się małe ilości ekstraktu z wanilii Bourbon lub innych aromatów organicznych. Produkty są wytwarzane w sielankowej, wiejskiej okolicy Troisdorf (Niemcy). W ten sposób, w bliskim sąsiedztwie natury Natumi odwołuje się do tradycji.

ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

„Świat nie kręci się wyłącznie wokół Natumi”, tak brzmi motto marki, jednak nie są to tylko deklaracje. Natumi od samego początku istnienia aktywnie wspiera prawo do zrównoważonego rozwoju oraz od lat staje w jego obronie, to istotny czynnik w procesie produkcyjnym. Przykładowo, jeśli to tylko możliwe surowce pochodzą z lokalnych źródeł, z Niemiec czy też z terenu Europy. Natumi chce promować lokalny przemysł i otrzymywać dostawy z jak najkrótszych odległości. Produkcja jest w całości zasilana zieloną energią. Ciepło odpadowe z procesu produkcji jest wykorzystywane do ogrzewania budynków. Natumi koncentruje się również na efektywnym i rozsądnym wykorzystywaniu wody.



Linia produkcyjna. Tu powstają napoje ryżowe z wapniem z alg morskich.



Zrównoważony rozwój to także nowe technologie, które pomagają efektywniej zarządzać energią. Zakład jest niezwykle nowoczesny. Jest to jeden z wielu istotnych czynników w całym procesie produkcyjnym.

HISTORIA

Firma Natumi została założona w roku 1999 przez Bruno Fischera (juniora), eksperta w kwestii żywności organicznej. Początkowo firma zamierzała prowadzić jedynie działalność jako dostawca w branży, lecz w roku 2000 zaczęła zaopatrywać indywidualnych hurtowników w produkty organiczne własnej marki. W roku 2002 produkty Natumi obecne były w sklepach na terenie całej Niemiec. Gdy rozpoczęto ich dystrybucję na terenie Europy, popyt na nie wzrósł jeszcze bardziej. W odpowiedzi na rosnący popyt w roku 2013 Natumi przeniosła swą siedzibę w wiejskie okolice Troisdorf, gdzie obecnie każdego roku produkuje różne rodzaje produktów na bazie roślin zatrudniając około 100 pracowników oraz wykorzystując do tego celu teren o łącznej powierzchni 29 000 m².

Okiem eksperta: Piwa bezalkoholowe



Przemysław Dąbrowski
ekspert kategorii piwo

Piwo bezalkoholowe to napój, który do niedawna był obiektem drwin i żartów. Obecnie coraz chętniej sięgają po niego nie tylko kobiety, ale też mężczyźni. Co sprawia, że piwo bezalkoholowe zyskuje na popularności? Dlaczego warto wybrać te ekologiczne?

Wbrew powszechnej opinii, skład piwa bezalkoholowego **nie różni się** od jego alkoholowego odpowiednika. Do produkcji używana jest **woda, słód jęczmienny** oraz **suszone szyszki chmielu**. Wiele osób twierdzi nawet, że ma ono bardziej wyrafinowany smak i intensywniejszą barwę. Proces jego powstawania również przebiega **tak samo** do momentu, w którym **fermentacja jest przerywana**, co nie dopuszcza do wytworzenia alkoholu. W wyrobie, jakim jest piwo bezalkoholowe, zawartość alkoholu nie może przekroczyć **0,5% całkowitej objętości**.

PIWO BEZALKOHOLOWE A ZDROWIE

Napój ten chroni przed wolnymi rodnikami dzięki zawartości przeciwutleniaczy, wzmacnia system odpornościowy, a także jest niskokaloryczne. Nie zawiera tłuszczu i cholesterolu oraz pomaga uzupełnić niedobory **miedzi**, co sprawia, że m.in. zapobiega powstawaniu zmian miażdżycowych. Bogate jest w **polifenole, mikroelementy** i **witaminy z grupy B**. Niektóre z piw bezalkoholowych, w tym ekologiczne piwo bezalkoholowe Neumarkter Lammsbrau, **mają właściwości izotoniczne**, potwierdzone przez Uniwersytet Techniczny w Monachium. Dowiedzione zostało, że pite przez maratończyków w ilości nawet 1,5 litra dziennie obniża poziom leukocytów we krwi o 20%, zmniejszając tym samym stan zapalny. Ponadto zawartość chmielu pomaga w walce z bezsennością.

CO LEPSZE?

Picie piwa bezalkoholowego nie wiąże się z objawami odwodnienia, kaca i uzależnienia. Jest idealną alternatywą dla osób, które nie chcą lub nie mogą spożywać alkoholu. Wybierając piwo bezalkoholowe ekologiczne mamy pewność, że składniki używane do jego wazenia pochodzą wyłącznie z certyfikowanych upraw ekologicznych, nie zawierają substancji szkodliwych, pozostałości pestycydów czy sztucznych konserwantów. To ważny czynnik w dzisiejszej pogoni za zdrowiem. W ofercie znaleźć można także ekologiczne piwo **bezalkoholowe bezglutenowe**.





Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl

Barbara Strużyna

Zdrowo kibicuj!

Czerwiec 2018 to początek lata: ciepła, słońca i długo wyczekiwane-go odpoczynku. Dla niektórych, w tym również mojego męża, zbliża się okres niezwykłych emocji związanych z piłkarskimi mistrzostwami świata. Z doświadczenia wiem, że również i mi udzieli się ta atmosfera. Już podczas eliminacji starałam się jakoś urozmaicić ten okres, zaskakując rodzinę i przyjaciół daniami o biało - czerwonych barwach, takie patriotyczne przekąski i desery. Nie dość, że cieszą oko, to jeszcze zmieniają dietę kibica, niekoniecznie korzystnie wpływającą na jego zdrowie. Zatem **ZDROWO KIBICUJMY**, trzeba mieć siły, aby sprostać takim emocjom. Trudno jest nam kontrolować ilości spożywanego kalorii, kiedy doznajemy tak silnych wrażeń, dlatego warto pod ręką mieć warzywa i owoce, domowe desery i przekąski. Nie zapominajmy o dostarczeniu płynów, na koniec szklanka zaparzonej melisy ułatwi uspokoić rozkołatane serca. Do wspólnej zabawy włączmy dzieci. Kibicowanie naszym sportowcom, nie tylko piłkarzom, może być początkiem pięknej przygody ze sportem. Nie wszyscy będziemy olimpijczykami, mistrzami świata, ale ćwiczenia i ruch na świeżym powietrzu korzystnie wpłyną na nasze zdrowie i samopoczucie.



DESER BIAŁO - CZERWONY



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
truskawki lub maliny - 400 g
jogurt lub śmietana - 200 g
słodzik: daktyle lub syrop klonowy - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Miksujemy czerwone owoce lub je ugniatamy widelcem. Słodzimy do smaku.

KROK 2: Wlewamy do pucharków lub kielichów. Od góry powoli wlewamy jogurt lub śmietanę.

Barbara Strużyna



BIAŁO - CZERWONE PRZEKĄSKI



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
mini mozzarella - 1 opakowanie
pomidorki koktajlowe - 12 szt.
rukola - 1 opakowanie
zioła prowansalskie - szczypta
sól - do smaku
świeżo mielony pieprz - do smaku
glazura balsamiczna lub krem na bazie octu balsamicznego - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Rukolę myjemy i porządnie osuszamy. Mozzarellę odsączamy z zalewy i kroimy na połówki. Pomidorki myjemy i kroimy na połówki. Na wykałaczki nadziewamy po połowce mozzarelli i pomidorka.

KROK 2: Na desce rozkładamy rukolę, delikatnie solimy, dodajemy świeżo mielony pieprz i zioła prowansalskie. Następnie glazurę balsamiczną malujemy fantazyjne wzory.

KROK 3: Na tak przygotowanej rukoli układamy wykałaczki z mozzarellą i pomidorkami. Biało-czerwone przekąski podajemy od razu i zjadamy same lub z ulubionym pieczywem.

My Chcemy Jeść

MINI TORCIK BEZGLUTENOWY



🕒 60 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
mąka ryżowa - 75 g
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
jajka - 3 szt.
cukier z prawdziwą wanilią - 1 łyżeczka
cukier kokosowy - 2 łyżki
kokosowa alternatywa mleka - 1 opakowanie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Białka ubij na sztywną pianę, a żółtka ucieraj mikserem z cukrami. Do utartych żółtek dodaj mąkę ryżową, proszek do pieczenia i dokładnie zmiksuj. Kolejno dodaj ubite białka i na najmniejszych obrotach całość zmiksuj.

KROK 2: Wybrane formy (ok. 11x11 cm) wyłoż papierem do pieczenia lub posmaruj cienką warstwą oleju kokosowego. Podziel masę na dwie części i piecz w nagrzanym na 180°C piekarniku przez 25 minut.

KROK 3: Biszkopcy pozostaw do całkowitego ostygnięcia, a następnie przekrój wzdłuż. Nasącz połowki wybranym mlekiem, przełóż mussem owocowym. Całość wykończ ubitą śmietanką kokosową (z mleczka kokosowego z puszkki wybierz tylko gęstą część, a następnie ubijaj mikserem do uzyskania puszystej bitej śmietanki). Udekoruj malinami.

Zdrowie na języku





SZASZŁYKI Z TOFU I POMIDORKAMI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

tofu - 1 kostka
pomidorki koktajlowe - 250 g
cebula - 2 szt.
olej ryżowy - 1 łyżka
sól - 1 szczypta
galgant - 1 szczypta
natka pietruszki - trochę
sezam - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Tofu pokrój w kostkę, a następnie obtocz w odrobinie oleju i przyprawach.

KROK 2: Na wykałaczki nałóż kolejno kostkę tofu, pomidorka koktajlowego i plaster cebuli.

KROK 3: Szaszłyki piecz około 20 minut w 190 stopniach.

KROK 4: Gotowe szaszłyki posyp sezamem i natką pietruszki.

Magdalena Nagler - foodmania



MISTRZOWSKIE MINI PAPERZYCKI Z SEREM



🕒 15 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

papryczki małe czerwone (opcjonalnie pikantne) - 10 - 15 szt.
ser owczy lub krowi - opakowanie
tymianek - 1/2 łyżeczki
czosnek - ząbek
oliwa z oliwek - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Papryczki myjemy, przecinamy na pół, czyszcimy z gniazd nasiennych.

KROK 2: Ser rozdrabniamy widelcem, dodajemy tymianek i oliwę mieszamy razem. Faszerujemy każdą papryczkę łyżeczką pasty serowej.

KROK 3: Nastawiamy piekarnik na 200 stopni i pieczemy na papierze ok. 10-15 minut w zależności od piekarnika. Podajemy z ketchupem i dipem jogurtowym (jogurt wymieszany z zębkiem czosnku).

Anita Zegadło - AZgotuj



DOMOWE NACHOSY



🕒 60 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

mąka pszenna pełnoziarnista - 1 szklanka
mąka kukurydziana - 1 szklanka
gorąca woda - 1 szklanka
oliwa - 5 łyżek
kurkuma - 1/2 łyżeczki
słodka, wędzona papryka - 1/2 łyżeczki
chilli - szczypta
sól himalajska - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Z podanych składników zagnieć ciasto. Odstaw na pół godziny. Odrywaj niewielkie części ciasta, wałkuj na cienki placek (ok. 2 mm) i nożem wycinaj trójkąty.

KROK 2: Układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz ok. 10 minut w temperaturze 180-200 stopni. Najlepiej od momentu włożenia nachosów do piekarnika, nie spuszczać ich z oka. W sekundę mogą się spalić.

Agata Dominiak (wegeweda)



ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA W DWÓCH SMAKACH



🕒 50 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ziemniaki - 450 g
cebula - 1 szt.
pomidor malinowy - 1 szt.
czerwona papryka - 1/2 szt.
serek wiejski - 1 opakowanie
czosnek - 2 ząbki
oliwa z oliwek - 2 łyżki
olej kokosowy - 1 łyżka
suszona bazylija - 1/2 łyżeczki
oregano - trochę
zioła prowansalskie - trochę
sól ziołowa - trochę
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ziemniaki obieramy, myjemy i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Odstawiamy do ostygnięcia. Cebulę kroimy w piórka, lekko posypujemy solą ziołową i wrzucamy na rozgrzany olej kokosowy. Smażymy, aż cebula będzie złota. Odstawiamy.

KROK 2: Pomidora i paprykę kroimy w kostkę. Pomidora można wcześniej sparzyć i łatwo usunąć skórkę. Przekładamy do miski, dodajemy 1 łyżkę oliwy z oliwek, bazylię, sól, pieprz i ostawiamy. Do sera wiejskiego dodajemy 1 łyżkę oliwy z oliwek, sól, pieprz. Czosnek siekamy i dodajemy do sera. Całość mieszamy.

KROK 3: Zimne ziemniaki kroimy w plastry i układamy na dnie formy na tartę. Posypujemy ziołami prowansalskimi i oregano. Na warstwę ziemniaczaną nakładamy usmażoną cebulę. Na jednej połowie warstwy ziemniaczanej nakładamy pomidory z papryką, a na drugiej - doprawiony serek wiejski. Tak przygotowaną zapiekanekę wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i pieczemy 30 minut.

KROK 4: Zapiekanekę ziemniaczaną podajemy na ciepło jako danie główne lub dodatek do mięsa.

My Chcemy Jeść

Bio Planet
BIOKĄSKI

ZDROWO
KIBICUJ



Podczas tegorocznych rozgrywek Mistrzostw Świata w piłce nożnej
ZDROWO KIBICUJMY

w towarzystwie pysznych przekąsek z serii
BIOKĄSKI.

Opalenizna w stylu eko

Czy wiesz, że wiele roślinnych olejków posiada naturalne filtry ograniczające dostęp szkodliwych promieni słonecznych? Dodatkowo nawilżają i odżywiają skórę. To najbardziej uniwersalne kosmetyki, możemy smarować nimi skórę, włosy, a także używać jako środek już po opalaniu. Możemy też iść o krok dalej i komponować własne mieszanki różnych olejków dla uzyskania jeszcze lepszych efektów.

KIEDY SŁOŃCE SZKODZI, A KIEDY POMAGA?

Wyróżniamy dwa rodzaje promieniowania słonecznego: **UVA** i **UVB**. **UVB** podrażnia i wysusza naskórek, przyczynia się do powstawania nowotworów, gdy doprowadzamy do poparzeń. Jednak to promienie **UVB** przenikające przez naszą skórę **umożliwia produkcję witaminy D, która odpowiada za odporność, wpływa na kondycję zębów oraz kości, a także jest niezbędna do wchłaniania przez nasz organizm wapnia i fosforu.** Jej niedobór powoduje wiele chorób i zaburzeń w naszym organizmie. UVA natomiast dociera do skóry właściwej, przez co mogą powstawać zmarszczki i przebarwienia. Z pomocą przychodzą filtry ochronne oznaczane symbolem **SPF (Sun Protection Factor)** oznacza on stopień ochrony przed promieniowaniem UVB. Ich Wartości mówią, jak długo możemy przebywać na słońcu do chwili poparzenia z naniesionym filtrem w porównaniu z ekspozycją bez zabezpieczenia. Przykładowo SPF 30 wydłuża czas bezpiecznego opalania o 30 razy, SPF 15 – o 15 razy. Wyróżniamy 5 stopni ochrony:

SPF 2 – 6	słaba ochrona
SPF 8 – 12	średnia ochrona
SPF 15 – 25	wysoka ochrona
SPF 30 – 50	b. wysoka ochrona
SPF > 50	ultrawysoka ochrona

JAKI SPF WYBRAĆ?

Dla dzieci, osób o jasnej karnacji oraz takich, które opalają się po raz pierwszy w sezonie należy wybierać produkty z wysokimi filtrami.

PRZEPIS NA ZDROWĄ OPALENIZNĘ

Oleje należy aplikować częściej, niż w przypadku standardowych preparatów, szybciej się wycierają, zmywają i krócej stwarzają barierę dla promieniowania. Należy zwrócić uwagę na kostium, w którym się opalamy, materiały zbyt delikatne, jednolite w kolorze mogą prezentować się niekorzystnie, jeśli zabrudzimy je olejem. Przyda się również kapelusz z rondem i przewiewne ubrania z naturalnych tkanin. W godzinach najsilniejszego promieniowania, od 12 do 15 dobrze jest schować się w cieniu. Chodzi o to, aby zaczerpnąć słońca, delikatnie się opalić, wyprodukować witaminę D, a nie poparzyć. Pamiętajmy, że twarz i ramiona są bardziej wrażliwe, niż nogi i wymagają większej uwagi. Ważną rolę odgrywa również typ skóry i cery oraz to, czy już wcześniej w danym roku mieliśmy styczność z opalaniem. Te wszystkie czynniki determinują jakość i ilość stosowanych specyfików.

OLEJE Z FAKTOREM PONIŻEJ SPF 8

W pochmurne dni i po opalaniu przydadzą nam się olej **arganowy, macadamia, jojoba, rycynowy, migdałowy, kokosowy, shea, oliwa z oliwek, olej sojowy i konopny.** Możemy też dodać witaminy E w kapsułkach, która przyspiesza procesy regeneracyjne.



OLEJ Z NASION MARCHWII SPF 30 – 40

Dzięki zawartości beta – karotenów i karotenoidów, nadaje delikatny kolor i utrwala opaleniznę, nawilża, pomaga w regeneracji naskórka, działa przeciwzapalnie i łagodzi skutki poparzeń słonecznych.



OLEJ Z PESTEK MALIN SPF 30 – 50

Jest Bogaty w witaminy A i E oraz kwasy omega – 6 i omega – 9. Zapobiega utracie wody ze skóry, a także zmiękcza ją i rozjaśnia przebarwienia, co jest niezwykle cenne szczególnie po opalaniu. Działa natłuszczająco i ujędrniająco.



OLEJ Z KIEŁKÓW PSZENICY SPF 20

Z powodu dużej zawartości witaminy E oraz innych regenerujących składników polecany jest osobom, które kąpielami słonecznymi wysuszyły i podrażniły swoją skórę. Po jego zastosowaniu skóra powinna odzyskać naturalną jędrność i solidne nawilżenie.



OLEJ Z AVOCADO SPF 4 – 15

Często nazywany zielonym złotem, ponieważ zawiera mnóstwo prozdrowotnych właściwości. Dzięki zawartości kwasów tłuszczowych, witamin i lecytyny chroni przed odwodnieniem. Ponadto bardzo szybko się wchłania.



OLEJ SEZAMOWY SPF 3 – 4

Jest bogaty w witaminy, w tym antyoksydanty i minerały, takie jak: wapń, miedź, magnez, żelazo, cynk oraz witaminę B6, polecany, jako składnik olejków do opalania. Polecamy osobom o tłustej cerze, ponieważ nie zatyka porów.

Domowe izotoniki na lato

Izotoniki to napoje przeznaczone głównie dla sportowców, które pozwalają nam szybko i bezpiecznie uzupełnić wodę oraz składniki mineralne, które tracimy podczas wyjątkowego wysiłku fizycznego.

Gdy się intensywnie pocimy, z naszego organizmu uchodzi nie tylko woda, ale również sód, potas, magnez, wapń i chlor. Zbyt duża utrata wody i elektrolitów przejawia się gwałtownym spadkiem wydolności fizycznej, a w skrajnym przypadku prowadzi do zasłabnięcia lub utraty przytomności. Zadaniem izotonicznego napoju jest: ugaszenie pragnienia, nawodnienie organizmu, uzupełnienie elektrolitów, przeciwdziałanie przegrzaniu i wyczerpaniu organizmu, dodatkowy przypływ energii. Jego cechą charakterystyczną jest szybka przyswajalność przez organizm wody, cukrów i składników mineralnych. Podstawą takiego napoju jest woda, najlepiej nisko lub średnio zmineralizowana oraz dodatek soli i miodu. W zależności od preferencji smakowych należy dodać soki owocowe z cytryny, granatu, pomarańczy, grejpfruta, jabłka, ananasa. Zamiast wody możemy wykorzystać napar z pokrzywy lub mięty, wodę kokosową (uznaną za jeden z najlepszych naturalnych izotoników), wodę z brzozy, klonu lub wodę alkaliczną. Miód możemy zastąpić syropem klonowym lub daktylowym.

Lepiej zapobiegać uczuciu pragnienia niż je zaspokajać - pijmy, zanim poczujemy pragnienie, bo ono oznacza już odwodnienie, a co za tym idzie obniżenie poziomu elektrolitów we krwi, co z kolei powoduje spadek wydolności organizmu. Pocąc się bardzo intensywnie, powinniśmy w małych porcjach wypijać ok. 0,5 litra płynu na godzinę. Napój powinien być schłodzony, dobrze potrzymać go przez chwilę w ustach, tu też jest wchłaniany. Jednorazowo nie powinniśmy pić więcej niż szklankę napoju. Po wysiłku możemy również skorzystać z tzw. napojów funkcjonalnych, czyli takich, które poza nawadniającymi właściwościami wykazują działania prozdrowotne. W takich napojach najczęściej możemy znaleźć kurkumę, imbir, cynamon, pieprz, owoc granatu i inne znane superfoods, jak: kakao, lucuma, sproszkowane: glony i młode trawy, maca i białko konopne. Taki domowy koktajl będzie miał gęstą konsystencję, gdyż można do nich dodać zmiksowane rośliny zielone szpinak, rukolę, natkę pietruszki, owoce jagodowe lub ugotowane buraki. Może on zastąpić jeden z posiłków (jedna z porcji warzyw i owoców) w dziennej diecie.



TRZY PROPOZYCJE NA IZOTONIKI



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
cytryna - 1 szt.
ogórek - 5-10 plasterów
granat - 1/2 szt.
kiwi - 1 szt.
mięta - 15 kilka listków
sól morską - 3 x 1/2 łyżeczki
woda mineralna - 3 litry
miód - 12 łyżeczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do trzech różnych słoików wlewamy wodę mineralną, do każdego dodajemy szczyptę soli, i po 4 płaskie łyżeczki miodu. Do pierwszego wciskamy sok z cytryny, plastry cytryny, ogórka i mięte lub melisę. Do drugiego dodajemy owoce granatu, mięte lub melisę. Do trzeciego owoce kiwi pocięte w kostkę i mięte lub melisę. Dodaj także kostki lodu.

Anita Zegadło - AZgotuj



NAPÓJ IZOTONICZNY NA WODZIE KOKOSOWEJ



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
woda kokosowa - 1 litr
cytryna ekologiczna - 1 szt.
miód (opcjonalnie) - 2 łyżeczki
sól himalajska - 1 łyżeczka
tymianek gałązka - kilka szt.
kostki lodu - trochę

DODATKOWE INFORMACJE:

Świetnie gasi pragnienie, a przy tym dostarcza sporą dawkę elektrolitów przez dodatek wody kokosowej.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki mieszamy razem.

Anita Zegadło - AZgotuj



NAPÓJ IZOTONICZNY



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
Świeżo wyciśnięty sok (500 ml) z:
pomarańcza - 4 szt.
cytryna - 1 szt.
Świeżo przegotowana i wystudzona woda lub woda mineralna - 500 ml
sól himalajska - 1/4 łyżeczki
miód - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Za pomocą wyciskarki lub ręcznie wyciśnij sok z pomarańczy i cytryny. Dodaj wodę, sól i miód. Dokładnie wymieszaj, aż miód całkowicie się rozpuści. Smacznego!

Agata Dominiak (wegeweda)



SMOOTHIE Z ALOESEM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jarmuż (liście) - 7 szt.
 banany - 2 szt.
 szpinak - garść
 imbir (wielkości opuszka palca) - 1 kawałek
 aloes (żel z wnętrza liści) - 2 szt.
 ananas - 1 plaster
 płatki lub wiórki kokosowe - garść
 woda - 250 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystko miksujemy w blenderze o dużej mocy na gładki koktajl.

Dominika Lasota (Jeszczyzyczdrowiu)



ENERGETYCZNA ZIELONA HERBATA



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

świeżo parzona zielona herbata jaśminowa - 1 szklanka
 cytryna - 3 plastry
 guarana sproszkowana - 1 łyżeczka
 miód - 1 łyżeczka
 kruszony lód - 1 trochę
 listki mięty - 1 trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Herbatę studzimy, dodajemy pozostałe składniki (poza lodem), dokładnie mieszamy. Dużą szklankę napełniamy lodem, wlewamy herbatę z dodatkami, pijemy zmrożoną.

Iwona Kuczer



DOMOWY IZOTONIK Z ZIELONĄ HERBATĄ



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

pomarańcza - 1 szt.
 cytryna - 1 szt.
 sól himalajska - 1 szczypta
 miód - 2 łyżki
 napar z zielonej herbaty - 1 szklanka
 woda - 1 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z pomarańczy i cytryny wyciskamy sok. W letnim naparze z zielonej herbaty rozpuszczamy miód i sól. Sok z cytrusów mieszamy z wodą oraz herbatą z miodem i solą. Możemy dodać kostki lodu.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



**Niepasteryzowany, smaczny
napój z naturalnymi składnikami
bez konserwantów.**

Producent:
Prodeco PPHU Mariusz Szydłowski





ŚNIADANIOWY KOKTAJL ODCHUDZAJĄCY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
mrożone maliny - 1/2 filiżanki
nasiona chia - 1 łyżka
miąższ kokosowy lub banan - 1/2 filiżanki
nasiona konopii - 1 łyżka
sproszkowany korzeń maca - 1 łyżka
mleko migdałowe lub kokosowe - 1 filiżanka

DODATKOWE INFORMACJE:

Niniejszy koktajl jest bogaty w białka, antyoksydanty i zdrowe tłuszcze i jest on doskonałą propozycją na śniadanie. Sprawdza się on w przypadku redukcji stanów zapalnych, zrzucaniu zbędnego tłuszczu oraz obniżenia poziomu cholesterolu i podniesienia energii życiowej.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmiksuj wszystkie składniki aż do uzyskania jednolitej konsystencji.

CommonBullet



DOMOWY NAPÓJ PRZECIWPALNY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
woda lub napój kokosowy - 2 szklanki
kakao - 1 łyżka
kurkuma - 1/2 łyżeczki
cynamon - 1/2 łyżeczki
pieprz ostry lub papryka ostra w proszku - szczypta
imbir świeże kłącze - 1 cm

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wlewamy do pojemnika gorącą wodę lub napój. Ścieramy na tarce imbir (możemy dodać 1/4 łyżeczki imbiru w proszku zamiast świeżego). Wsypujemy pozostałe składniki i ubijamy trzepaczką. Wlewamy do szklanek.

Barbara Strużyna



ZIELONY KOKTAJL ZE SPIRULINĄ



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
ananas - 1 plaster
awokado, ogórek, limonka, kiwi - po 1 szt.
spirulina - 1 łyżeczka
szklanka naparu z pokrzywy - 1 szklanka
todyga selera naciowego - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ogórka, kiwi, awokado i ananasa pociąć w grubszą kostkę. Zblendować. Dodać wyciśnięty sok z todygi selera. Jeśli konsystencja jest za gęsta, dodaj zimny napar z pokrzywy. Wciśnij sok z limonki. Do koktajlu dodaj łyżeczkę spiruliny i wymieszaj. Rozlej do szklaneczek i udekoruj natką selera.

Anita Zegadło - AZgotuj



JUICE
HOLLINGER
JUST LOVING NATURE!

nowość

Idealny jako
orzeźwiający
aperitif

Ekologiczny napój
musujący oraz
syrup z kwiatów
lawendy

hoellinger-juice.at

musujące
orzeźwienie

Wspaniały
kwiatowy
smak





WODA KOKOSOWA KRÓLEWSKI NAPÓJ ŻYCIA THE ROYAL® FLUID OF LIFE



Wspaniała w smaku
ekologiczna woda
kokosowa KING,
która na pewno Cię zaskoczy.
Doskonała dla ludzi
lubiących aktywność fizyczną.
Niskokaloryczna z cennymi
witaminami i minerałami.
Naturalny smak
zamknięty w kokosie.





Dr Martins

Dr Antonio Martins to współzałożyciel Green Coco Europe GmbH urodził się w Brazylii i dorastał w Londynie. Z miłości do żony Hannelore przeniósł się do Austrii i tam ukończył specjalistyczny kurs medyczny. Przez pięć lat był kierownikiem pediatrii w Medeor Downtown Medical Center w Dubaju, ale latem 2017 r. Wrócił do Austrii. Jest ojcem trzech synów, którzy studiują medycynę i spędzają wolny czas na słuchaniu muzyki Szostakowicza.

Co Cię skłoniło do sprowadzenia wody z młodego kokosa z Brazylii do Europy?

W trakcie mojej praktyki pediatrycznej, matki moich pacjentów często zadawały pytanie o alternatywy dla słodkich napojów gazowanych i soków owocowych. Pierwsza myśl to znany z mojego rodzinnego regionu sok z młodego kokosa. Źródło składników mineralnych o wysokiej zawartości potasu, wapnia i magnezu. Jest hypoalergiczny, a co najważniejsze zawiera bardzo mało cukru.

Czy to naprawdę tak źle, aby dziecko wypijało od czasu do czasu jakiś słodki napój?

W mojej praktyce diagnozowałem średnio co najmniej jeden przypadek cukrzycy tygodniowo i najczęściej dotyczyło to bardzo małych dzieci. Unikając dodatkowego cukru, można było tego uniknąć. Liczba przypadków cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i otyłości rośnie gwałtownie – także wśród dzieci. Nie tylko w Ameryce, ale także w Europie jest to bardzo poważny problem. Na szczęście powoli zmienia się sposób myślenia, nawet znane sieci supermarketów rozważają radykalne zmniejszenie zawartości cukru w produktach marek własnych. Świadomość konsumentów rośnie – coraz więcej osób unika słodzonych napojów.

W asortymencie Dr Antonio Martins znajdują się także produkty z sokami owocowymi, a co z cukrem?

Naturalne smaki owoców są wykorzystywane w naszych mieszankach, dodajemy jedynie ich sok i miąższ w rozsądnych ilościach, nie używamy żadnych dodatkowych cukrów. Właśnie dlatego nasze niskokaloryczne napoje są tak popularne, szczególnie wśród sportowców i konsumentów świadomych właściwego odżywiania.

„Dr Martins - woda kokosowa, to nie tylko produkt” - co dokładnie przez to rozumiesz?

Sok kokosowy to coś więcej niż produkt. Sok kokosowy to koncepcja. Umożliwia nam tworzenie wielu miejsc pracy w biedniejszych częściach świata. Nasz pomysł importowania soku kokosowego ze Sri Lanki spowodował powstanie ok. 8 000 nowych miejsc pracy. Nasza podróż nie kończy się na Sri Lance lub na Filipinach, widzimy ogromny potencjał, by pomagać ludziom w ten sposób również w Afryce. Moja wizja: finansowany przez UE projekt soku kokosowego w Afryce - nawiązałem już kontakt z Brukselą.

Co z miejscami pracy w Europie?

Green Coco Europe GmbH nie tylko tworzy miejsca pracy w „krajach kokosowych”, ale także w Europie. Transportujemy surowce do Europy i organizujemy tutaj butelkowanie produktu. Jednym z pozytywnych efektów ubocznych jest to, że dzięki temu Dr Antonio Martins gwarantuje stały smak. Ponieważ sok kokosowy zmienia się w zależności od opadów i warunków pogodowych na miejscu. Nasi konkurenci, którzy butelkują na miejscu, nie mogą zapewnić tej gwarancji smaku.

Czy wkrótce pojawią się nowe produkty od Dr Antonio Martins?

Na rynku pojawiła się właśnie WODA KOKOSOWA KING BIO - powstaje z rzadkiego żółtopomarańczowego kokosa ze Sri Lanki, który nie zawiera prawie żadnego miąższu, jest za to po brzegi wypełniony bogatym w minerały sokiem, a jego lekko słodki, łagodny sok sprawia, że jest słusznie nazywany królem orzechów kokosowych. W lipcu planujemy wprowadzenie pierwszej ekologicznej gazowanej wody kokosowej z owocowym sokiem, która doskonale sprawdzi się w upalne dni.



Stefan Reiss- dyrektor generalny Green Coco Europe GmbH, pijący świeży sok z żółtopomarańczowego kokosa królewskiego.

Grill w stylu eko!

JAK BEZPIECZNIE, ZDROWO I SMACZNIE PRZYGOTOWYWAĆ GRILLOWANE SMAKOŁYKI

W celu zadbania o dobry smak warto kierować się kilkoma zasadami:

- przed pieczeniem zamarynuj potrawy, aby stały się kruche i szybciej się upiekły;
- do grillowania wybieraj drób, chudą wołowinę, polędwicę wieprzową, ryby, świeże warzywa;
- produkty powinny być w temperaturze pokojowej, a na pewno nie zamrożone;
- nie kładź mięsa bezpośrednio na ruszt, używaj koszyka do grillowania ze stali nierdzewnej lub specjalnych naczyń przeznaczonych do stawiania na ruszt, jedynie pieczywo i warzywa takie jak: papryki, cukinie, pomidory, kukurydza, plastry dyni, pieczarki) i owoce (np. banany, brzoskwinie, ananasy) można grillować bezpośrednio na ruszcie;
- grillowane mięsa, ryby spożywaj z dużą ilością świeżych warzyw czy sałat. Witaminy z nich ochronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników;
- jeśli to możliwe do serwowania pokarmów w plenerze używaj talerzy wykonanych z otębów.

MARYNATY:

Marynaty przyrządzamy na bazie oleju np. rzepakowego, oliwy, soku z cytryny, białego i czerwonego wina, octu winnego, jogurtu, kefiru oraz niezastąpionych ziół. Marynowanie powinno trwać **przynajmniej kilka godzin**, w szczelnie zamkniętym pojemniku lub woreczku strunowym - choć ja preferuję szklane pojemniki. Dobrze jest unikać marynowania w metalowych brytfannach, ze względu na to, że kwaśna marynata wchodzi w reakcję z metalem.

MARYNATA DO MIĘSA NA BAZIE PIWA

składniki:

- pół szklanki piwa
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu wielokwiatowego
- 4 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- łyżeczka ostrej papryki w proszku
- łyżeczka wędzonej papryki
- szczypta płatków chilli
- łyżeczka soli
- 2 ząbki czosnku

sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmieszać ze sobą. Zalać mięso pocięte w plastry. Marynować 12 godzin w lodówce.

MARYNATA DO KURCZAKA

składniki:

- sok z jednej cytryny lub 3 łyżki octu winnego
- starta skórka z cytryny
- łyżeczka musztardy
- kilka łyżek oleju
- 4 łyżki miodu akacjowego
- 2 łyżeczki lubczyku
- 2 łyżeczki mielonej papryki
- płaska łyżeczka mielonego czosnku lub ząbek świeżego
- łyżeczka soli

sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmieszać ze sobą. Mięso marynować 12 godzin w lodówce.

MARYNATA DO SKRZYDEŁEK (dla 1 kg mięsa)

składniki:

- szklanka keczupu
- 3 - 4 łyżki oleju
- 50 ml miodu
- 2 łyżki musztardy
- 2 łyżki sosu sojowego
- 4 ząbki czosnku (przeciśnięte przez prasę)
- szczypta cynamonu
- szczypta mielonego kminu rzymskiego

sposób przygotowania:

Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać, skrzydełka włożyć do miski, poleć marynatą i odstawić na czas marynowania.

MARYNATA DO WARZYW

składniki:

- szklanka oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki lubczyku
- pół łyżeczki kminu rzymskiego
- pół łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżki sosu sojowego
- pół łyżeczki mielonego czosnku lub ząbek świeżego

sposób przygotowania:

Składniki zmieszać razem. Pociąć warzywa. Marynować kilka godzin.

MARYNATA DO OWOCÓW MORZA

składniki:

- pół szklanki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 100 ml białego wina
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sok z połówki cytryny
- ząbek czosnku
- szczypta płatków chilli

sposób przygotowania:

Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać. Owoce morza (krewetki, ośmiorniczki) umieścić w naczyniu, zalać marynatą i marynować w temperaturze pokojowej przez około 2 godziny od czasu do czasu mieszając.

MARYNATA DO RYB

składniki:

- pół szklanki oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki tymianku
- 3 łyżeczki posiekanego koperku
- skórka z cytryny niewoskowanej
- sól i pieprz do smaku

sposób przygotowania:

Składniki mieszamy smarujemy rybę z każdej strony.

MARYNATA DO TOFU

składniki:

- łyżeczka oleju sezamowego,
- 2 łyżki sosu sojowego
- sok z połowy limonki lub octu ryżowego
- 2 cm startego świeżego imbiru
- ząbek czosnku
- szczypta cukru trzcinowego, lub łyżeczka miodu
- 1 szczypta mielonych płatków chilli

sposób przygotowania:

Składniki marynaty mieszamy ze sobą. Tofu kroimy na plastry i bejucjemy z każdej strony. Pozostawiamy w marynacie na kilka godzin.

DODATKI: AROMATYCZNY CZOSNKOWY CHLEBEK

składniki:

- bochenek chleba
- masło
- czosnek
- natka pietruszki

sposób przygotowania:

Bochenek chleba przekrój na kromki, ale nie przecinaj dolnej skórki, pomiędzy kromki wsmaruj masło z czosnkiem i pietruszką. Owiń w papier do pieczenia, a następnie w folię i ustaw na grillu na kilka minut.

PODPŁOMYKI ORKISZOWE

składniki:

- 2 szklanki maki orkiszowej ekologicznej
- łyżka oliwy z oliwek
- ok. 3/4 szklanki zimnej wody
- płaska łyżeczka soli himalajskiej
- 4 sztuki drobno posiekanych ciemnych oliwek

sposób przygotowania:

Z podanych składników wyrabiamy ciasto. Wałkujemy na cienkie placki. Opiekamy z dwóch stron.

Anita Zegadło - AZgotuj (Szeff Kuchni)



SAŁATKA Z BIAŁEJ RZODKWI ŚWIETNA DO GRILLA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
duża biała rzodkiew - 1 szt.
cebulka szalotka - 2 szt.
gęsty jogurt naturalny - 4 łyżki
wędzona papryka - 1 łyżeczka
orzechy włoskie - 1 garść
sól, pieprz - 1 trochę

polecamy!



ORZECZY
WŁOSKIE BIO
- BIO PLANET

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Rzodkiew obieramy, trzemy na tarce jarzynowej, odciskamy z nadmiaru soku, wkładamy do miski.

KROK 2: Szalotki drobno siekamy, dodajemy do rzodkwi razem z papryką i przyprawami.

KROK 3: Dodajemy jogurt, mieszamy.

KROK 4: Orzechy podpiekamy na suchej patelni, grubo siekamy, posypujemy sałatkę.

Iwona Kuczer



COLESLAW Z WEGAŃSKIM ORZECZOWYM SOSEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (10 porcji):
kapusta biała - 1/2 szt.
kapusta modra - 1/2 szt.
marchew - 4 szt.
roślinna alternatywa jogurtu - 10 łyżek
zmielone orzechy - 10 łyżek
oliwa z oliwek - 2 łyżki
ocet winny jabłkowy - 1 łyżka
sok z cytryny - trochę
sól, pieprz, zioła - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Obie kapusty obieramy, wykrawamy środek i szatkujemy (ja zrobiłam to w robocie kuchennym).

KROK 2: Marchewki myjemy, obieramy i trzemy (tutaj znowu pomógł mi robot) i dodajemy do kapusty.

KROK 2: Przygotowujemy sos: w miseczce mieszamy orzechy, jogurt, oliwę i przyprawy.

KROK 2: Sałatkę mieszamy z sosem i podajemy (ewentualnie doprawiamy).

Szybko Tanio Smacznie



PROSTA LETNIA SAŁATKA GRILLOWA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
brokuł - 1 szt.
kalarepa - 1 szt.
rzodkiewki - 1 pęk
pomidor - 1 szt.
majonez lub jogurt naturalny - do smaku
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Brokuła dzielimy na różyczki i wrzucamy do wody z niewielką ilością soli, by pozbyć się ewentualnych niechcianych lokatorów. Po tym czasie brokuła myjemy i gotujemy w osolonym wrzątku kilka minut (uważamy jednak by go nie rozgotować, musi pozostać jędrny i zachować ładny, zielony kolor).

KROK 2: Brokuła odczyszcujemy i studzimy. Rzodkiewki myjemy i kroimy w plasterki. Kalarepę obieramy, myjemy, kroimy w kawałki np. w zapałkę lub w kostkę. Pomidora kroimy w kawałki.

KROK 3: Do miski wsypujemy wszystkie warzywa i mieszamy z majonezem (lub jogurtem) doprawiając do smaku solą i pieprzem.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

Zdrowe oleje do dań z grilla



Dobrze wiemy, że tłuszcz to nie tylko same kalorie. Jak jednak właściwie je wykorzystywać w kuchni by czerpać z nich same korzyści?

NASYCONE I NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE

Przede wszystkim należy pamiętać, że nie wszystkie oleje nadają się do pieczenia i grillowania — niektórych można używać tylko do potraw na zimno. Oleje stanowią mieszaninę **nienasyconych** i **nasyconych kwasów tłuszczowych**. „Nasylenie” odnosi się tu do struktury chemicznej tłuszczów. O ile nienasycone kwasy tłuszczowe są ważne dla wielu istotnych procesów w naszym ciele, to **tłuszcze nasycone powinny stanowić mniejszą część naszej diety**.

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe są lekkostrawne i dobrze przyswajalne. Wspomagają one **wchłanianie witamin** rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak A, D, E i K, **chronią narządy wewnętrzne** oraz w połączeniu ze zróżnicowaną dietą **pozytywnie wpływają na poziom cholesterolu**. Dobrymi źródłami tych kwasów tłuszczowych są olej z awokado, orzeszków ziemnych, rzepakowy i oliwa z oliwek.

Oprócz jednonienasyconych kwasów tłuszczowych występują również **niezbędne wielonienasycone kwasy tłuszczowe**. Do tych kwasów tłuszczowych zaliczają się kwas **omega-6** (kwas linolowy) i **omega-3** (kwas linolenowy). Oba mają bardzo **pozytywny wpływ na nasze zdrowie**. Nasz organizm nie może ich jednak produkować samodzielnie i dlatego **musimy je przyjmować z pożywieniem**. W porównaniu z kwasami **omega-6** kwasy tłuszczowe **omega-3** występują w naszym **pożywieniu znacznie rzadziej** i dlatego trudniej jest zapewnić sobie ich odpowiednią ilość. Bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 są na przykład **ryby, orzechy włoskie, olej lniany, olej z nasion chia** oraz **olej rzepakowy**. W przeciwieństwie do olejów bogatych w jednonienasycone lub nasycone kwasy tłuszczowe oleje bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe nie powinny być podgrzewane.

ZDROWE TŁUSZCZE W POTRAWACH GRILLOWANYCH

Podczas letnich miesięcy często grilluje się mięso, ryby i warzywa, a odpowiednio skomponowana i doskonale przygotowana marynata sprawia, że doznania kulinarne są wspaniałe, a przy okazji potrawy mogą być też zdrowsze.

Zwłaszcza przy grillowaniu **zaleca się marynowanie** mięsa, warzyw i innych składników. Dzięki marynatom podczas grillowania w wysokiej temperaturze mięso, warzywa i ryby stają się delikatne i soczyste. Zapewniają one nie tylko szczególny aromat i smak, lecz także sprawiają, że żywność na grillu nie przypala się ani nie wysycha zbyt szybko.

SEKRET IDEALNEJ MARYNATY

Sekretem dobrej marynaty są jej składniki: **kwasy, wysokiej jakości olej oraz różne zioła i przyprawy**.

- **Kwasy** sprawiają, że mięso staje się delikatne. Świetnie sprawdza się w tym celu na przykład ocet, sok z cytryny, mocne wino, kwaśna śmietana czy maślanka.
- **Oleje o dużej odporności na wysokie temperatury**, takie jak na przykład **Ekologiczny Olej do Gotowania i Smażenia BIO PLANÈTE**. Nasiona słonecznika, z których pozyskuje się olej, charakteryzują się wysoką zawartością

odpornego na wysokie temperatury jednonienasyconego kwasu tłuszczowego (**oleinowego**). Olej do smażenia ma neutralny smak ze względu na obróbkę parą wodną, dzięki czemu podkreśla on naturalny smak pieczonej żywności. **Wysoka zawartość witaminy E** w oleju w połączeniu ze zdrową i zbilansowaną dietą pomaga chronić komórki przed **stresem oksydacyjnym**.

- **Przyprawy** - zioła, czosnek, cebula, imbir, trawa cytrynowa, pieprz, curry i papryka lub miód i musztarda nadają marynacie aromat i smak. Możliwości tworzenia smacznych marynat są przy tym prawie nieograniczone.

Domową marynatę śródziemnomorską można najszybciej przyrządzić na bazie **odpornej na wysokie temperatury Ekologicznej Oliwy z Oliwek BIO PLANÈTE**. Owocowa nuta oliwkowa tej oliwy w połączeniu z czosnkiem, świeżą szalwią, rozmarynem, tymiankiem, mielonym pieprzem oraz odrobiną soku pomarańczowego wyczaruje śródziemnomorski akcent w grillowanych potrawach.

OLEJE W DODATKACH

Lekko owocowy Olej Sałatkowy BIO PLANÈTE na bazie tłoczonego na zimno oleju rzepakowego i słonecznikowego oraz **Ekologicznej Oliwy z Oliwek** jest idealnym dodatkiem do lodowej lub zielonej sałaty. Dzięki zrównoważonemu stosunkowi kwasów **omega-6** i kwasów **omega-3** dostarcza on organizmowi optymalne ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Do letniego, pikantnego **dressingu** dodaj jeszcze wysokiej jakości ocet balsamiczny lub świeżo wyciśnięty sok z cytryny, sól i pieprz. Idealnym małym deserem jest **orzeźwiająca sałatka truskawkowa**. Hitem w niej jest jednak dressing ze świeżo posiekаныmi liśćmi bazylii i wartościowym Olejem Rzepakowym o wyważonym stosunku kwasów tłuszczowych. **Do bagietki i chrupiącego chleba** świetnie pasują też samodzielnie przygotowane majonezy, **dipy** z twarogu i świeże pesto. Przy grillowaniu warto poszukiwać świeżych składników, urozmaiconego wyboru i wysokiej jakości olejów i tłuszczów. Wtedy nie potrzeba niczego więcej, aby cieszyć się świadomym grillowaniem.



Bio Planète często organizuje konkursy kulinarne, będące prawdziwą olejową ucztą dla kubków smakowych (na zdj. jedna z nich). Śledźcie stronę www.gotujwstylueko.pl, by być zawsze na bieżąco.



SAŁATKA Z TRUSKAWEK I BAZYLI I Z OLEJEM RZEPAKOWYM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
świeże truskawki - 300 g
miód płynny - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1 łyżka
bazyli - 10 listków

olej rzepakowy virgin - BIO PLANÈTE
- 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Truskawki umyć, pozbawić szypułek, pokroić w ćwiartki i położyć na talerzu.

KROK 2: W małej miseczce energicznie wymieszać miód, sok z cytryny, olej rzepakowy oraz 6 posiekanych liści bazylii.

KROK 3: Połączyć truskawki dressingiem i udekorować pozostałymi liśćmi bazylii.

BIO PLANÈTE



PESTO Z OLIWĄ Z OLIVEK



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
bazyli - 1 pęczek
orzeczki piniowe - 25 g
parmezan - 60 g
obrane ząbki czosnku - 2 szt.

oliwa z oliwek extra virgin - BIO PLANÈTE
- 5 łyżek
sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ostrożnie upraż orzechy piniowe na patelni. Następnie wrzucić wszystkie składniki do blendera i zmielić je do uzyskania pożądanej konsystencji.

WSKAZÓWKA: zastępując bazylię suszonymi pomidorami, możesz wyczarować pesto rosso.

BIO PLANÈTE



MAJONEZ „KLASYCZNY”



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
żółtko - 1 szt.
olej słonecznikowy virgin - BIO PLANÈTE
- 125 ml
sól - do smaku
musztarda (opcjonalnie) - łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wymieszaj żółtka z musztardą i solą. Następnie dodaj olej i miksuj na najwyższych obrotach do momentu uzyskania puszystej i gęstej konsystencji. W razie potrzeby dodaj więcej oleju.

BIO PLANÈTE



polecamy!

**OLEJ RZEPAKOWY
VIRGIN BIO
- BIO PLANÈTE**



polecamy!

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



polecamy!

**OLEJ SŁONECZNIKOWY
VIRGIN BIO
- BIO PLANÈTE**



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

NIEZBĘDNE W KAŻDEJ KUCHNI: WARTOŚCIOWE OLEJE DO CODZIENNEGO PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

Oleje BIO PLANÈTE stanowią podstawę zbilansowanej diety. Posiadają wysoką zawartość witamin i cennych kwasów tłuszczowych. To oleje godne polecenia!



*Oryginalny
smak,
którego warto
spróbować.*

Wasza

Indira Moog



www.bioplanete.com/pl

Dystrybutor:
Bio Planet
www.bioplanet.pl



SAŁATKA Z BIAŁEJ KAPUSTY



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

biała kapusta (główka) - 1/4 szt.

cebula - 1 szt.

awokado - 1/2 szt.

papryka czerwona - 1 szt.

ogórek - 1 szt.

kiełki słonecznika - garść

pestki z dyni - 2 garści

sól, pieprz, kolendra - do smaku

sos: oliwa z oliwek extra virgin - 2 łyżki

ocet balsamiczny - 1 łyżeczka

musztarda - 1 łyżeczka

syrop klonowy - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kapustę kroimy na drobne kawałki, oprószyliśmy solą i mieszamy. Odstawiamy na pół godziny.

KROK 2: Kroimy paprykę, cebulę, ogórka, awokado, kiełki słonecznika pozbawiamy łupki. Wszystko dodajemy do kapusty. Zalewamy sosem (wszystkie składniki na sos dokładnie mieszamy), mieszamy i posypujemy pestkami dyni (surowymi lub w mniej zdrowej, ale, przyznam, smaczniejszej wersji - prażonymi).

Dominika Lasota (Jeszbyszczwzdrowiu)



CHRUPIĄCA SURÓWKA Z SUROWEGO BROKUŁA



🕒 10 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

brokuł - 1/2 szt.

rzodkiewki - 1 pęk

sos: jogurt - 5 łyżeczek

oliwa z oliwek - 1 łyżka

sól - do smaku

pieprz - do smaku

asafetyda - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Brokuła myjemy, dzielimy na różyczki, a te kroimy w kawałki.

KROK 2: Rzodkiewkom obrywamy liście, a następnie dobrze je myjemy i obcinamy ogonki. Rzodkiewki kroimy w plasterki lub inne ulubione kawałki.

KROK 3: Wszystkie składniki wrzucamy do miski. Przygotowujemy dressing. Jogurt mieszamy z oliwą, solą, pieprzem, asafetydą (nadaje cebulkowy smak) i polewamy sałatkę. Mieszamy.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



NAJZDROWSZA SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY



🕒 20 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

czerwona kapusta (główka) - 1/4 szt.

kiełki słonecznika - garść

kiełki brokuła - garść

awokado - 1/2 szt.

cebula - 1/2 szt.

sos: oliwa z oliwek extra virgin - 1 łyżka

ocet balsamiczny - 1 łyżeczka

czosnek przeciśnięty przez praskę - 1 ząbek
przyprawy: sól, pieprz, kolendra, natka pietruszki, koperek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kapustę ścieramy na tarce, cebulę drobno kroimy.

KROK 2: Kiełki słonecznika ścinamy przy samej ziemi, opłukujemy filtrowaną wodą, pozbawiamy łupki i dodajemy do kapusty wraz z kiełkami brokuła i awokado. Dodajemy sos i przyprawę.

Dominika Lasota (Jeszbyszczwzdrowiu)



SAŁATKA Z SOCZEWICĄ, GRILLOWANĄ CUKINIĄ I OSTRYM SOSEM KLONOWYM



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

mix sałat - 1 opakowanie

soczewica w puszcze - 1 szt.

cukinia - 1 szt.

czerwona cebula - 1 szt.

pestki dyni - 4 łyżki

zioła prowansalskie - 1 łyżeczka

sól ziołowa - do smaku

sos: sól - do smaku

świeżo mielony pieprz - do smaku

oliwa z oliwek - 2 łyżki

syrop klonowy - 2 łyżki

ostra musztarda - 1 łyżka

białe wytrawne wino - 1 łyżka

WARTO WIEDZIEĆ:

Sałatka z soczewicą, grillowaną cukinią i ostrym sosem klonowym jest pożywna, dlatego możemy ją zjeść jako danie główne, np. z ulubionym pieczywem

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pestki dyni prażymy na patelni i odstawiamy. Cukinię myjemy i kroimy w pół plastry o grubości ok. pół centymetra. Delikatnie posypujemy solą ziołową i ziołami prowansalskimi. Grillujemy na patelni bez użycia tłuszczu lub na grillu. Studzimy na kratce.

KROK 2: Sałatę myjemy, osuszamy i przekładamy do miski. Czerwoną cebulę kroimy w kostkę. Dodajemy do sałaty i mieszamy. Soczewicę odlewamy z zalewy. Na sałacie układamy warstwę z grillowanej cukinii, a na niej warstwę z soczewicy. Kolejną z cukinii i następną z soczewicy. Na koniec posypujemy prażonymi pestkami dyni.

KROK 3: W stoiku lub naczyniu z przykrywką mieszamy oliwę z oliwek, syrop klonowy, musztardę i białe wytrawne wino. Dodajemy soli i pieprzu do smaku. Energicznie wstrząsamy, aż wszystkie składniki dobrze się połączą. Gotowym sosem polewamy sałatkę chwilę przed podaniem.

My Chcemy Jeść



WEGAŃSKI SOS TZATZIKI Z CUKINI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 migdały - 1/2 szklanki
 woda - 150 ml
 cukinia (starta na grubych oczkach) - 1 szklanka
 sok z cytryny - 1 łyżka
 czosnek - 3 ząbki
 sól - 3/4 łyżeczki
 pieprz i koperek suszony - szczypta
 oliwa - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Migdały moczymy przez noc w zimnej wodzie lub 1 h w gorącej. Po wymoczeniu obieramy je ze skórek, a następnie blendujemy z wodą, oliwą, sokiem z cytryny i czosnkiem na gładki sos. Do sosu dodajemy startą na grubych oczkach cukinię. Doprawiamy solą, pieprzem i proszmy koperkiem. Smacznego!

Dominika Lasota (Jeszybyczwzdrowiu)



LJUTICA - SERBSKI KETCHUP



🕒 60 min

SKŁADNIKI (20 porcji):
 papryka - 3 kg
 papryka chilli - 250 g
 olej - 1 i 1/2 szklanki
 ocet - 1 szklanka
 liść laurowy - 2 szt.
 czosnek - 10 ząbków
 sól kamienna - 3 łyżki
 cukier - 1 i 1/2 szklanki
 przecier pomidorowy - 600 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Papryki oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w kostkę. Czosnek obrać. W garnku rozgrzać odrobinę tłuszczu i podsmażyć papryki z czosnkiem aż będą miękkie (ok. 15-20 minut). Po tym czasie dodać resztę składników i gotować 40 minut. Wrzące nalewać do słoików i odwrócić je do góry dnem.

Szybko Tanio Smacznie



JOGURTOWY CHŁODNIK Z CUKINII I AWOKADO



🕒 20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 grillowane cukinie - 2 szt.
 jogurt - 1 opakowanie
 czosnek - 2 ząbki
 sól, pieprz - do smaku
 awokado - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinie grillować (można na patelni lub w piekarniku). Awokado i czosnek obrać. Wszystkie składniki zblendować na jednolitą masę. Doprawić do smaku i schłodzić przez noc w lodówce.

Szybko Tanio Smacznie

Inspiracje
 czerpiemy wprost
 z samej natury.

WYZNACZNIKIEM NASZYCH SUKCESÓW
 JEST ZADOWOLENIE KLIENTÓW,
 NA KTÓRYCH STOŁY TRAFIAJĄ NASZE PRODUKTY.



SPECJALNOŚCIĄ NASZEGO ZAKŁADU JEST PRODUKCJA WSZELKIEGO RODZAJU CHLEBÓW ŻYTNICH M.IN.: Z PEŁNYMI ZIARNAMI PSZENICY I ŻYTA, Z MIESZANKĄ ZIAREN I PRZYPAW KORZENNYCH. PONADTO W SKŁAD NASZEGO ASORTYMENTU WCHODZĄ PIECZYWA PSZENNE I WIELOZIARNISTE PIECZONE W OPARCIU O RECEPTURĘ WYPRACOWANĄ Z BIEGIEM LAT. SZCZEGÓLNE MIEJSCE W NASZEJ OFERCIE ZAJMUJĄ PRODUKTY EKOLOGICZNE. TWORZONE POD KONTROLĄ JEDNOSTKI CERTYFI-

KUJĄCEJ BIOEKSPERT, ZE STARANIE DOBRANYCH PRODUKTÓW ROLNICTWA EKOLOGICZNEGO. JESTEŚMY DUMNI, IŻ NASZE PRODUKTY WYTWARZANE SĄ Z NIEZWYKŁĄ STARANNOŚCIĄ, W TRADYCYJNY I AUTENTYCZNY SPOSÓB, Z UŻYCIEM TYLKO NATURALNYCH SUROWCÓW. BOCHENKI EKOLOGICZNE WYPIEKANE SĄ W DREWNIANYCH FORMACH, STWORZONYCH I ZAPROJEKTOWANYCH SPECJALNIE DLA NAS PRZEZ POLSKICH RZEMIEŚNIKÓW.





GRILLOWA SAŁATKA Z WIEPRZOWINY, NADZIEWANEJ PAPRYKI, BOTWINKI I FASOLKI



55 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
ząbek czosnku - 1 ząbek
starty imbir - 1 łyżeczka
woda - 2 łyżki
olej rzepakowy - 10 ml
cukier brązowy - 2 łyżki
sok z połowy cytryny - do smaku
sól himalajska - 2 łyżeczki
świeżo zmielony czarny pieprz - 1 łyżka
szynka wieprzowa - 400 g
ugotowana fasola - 100 g
papryczki mini kolorowe - 18 szt.
zielone oliwki - 18 szt.
kapary - 18 szt.
pomidory suszone w zalewie oliwnej - 18 szt.
ser camembert - 250 g
cebula (szalotka i biała) - 6 szt.
botwinka z młodych buraków - 1 pęczek
olej rzepakowy - 50 ml
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marynata: Czosnek przeciskamy przez praszkę, dodajemy imbir, wodę, olej, cukier, sól, pieprz, sok z cytryny, wszystkie składniki mieszamy.

KROK 2: Mięso myjemy i kroimy na kawałki (2 - 3 cm). Przekładamy do marynaty i odstawiamy na 4 godz. do lodówki.

KROK 3: Oliwki nadziewamy kaparami. Papryczki myjemy, odcinamy ogonki i czyszcimy z pestek. Do papryczek wkładamy kawałeczki sera, oliwki i pomidory suszone.

KROK 4: Cebulę obieramy i kroimy na ćwiartki. Kawałki mięsa i cebulę nabijamy na szpikulce do grillowania.

KROK 5: Mięso układamy na rożnie i grillujemy, co jakiś czas odwracając. Papryczki, również grillujemy.

KROK 6: Na talerzu układamy listki z buraczków, dodajemy kawałki mięsa, cebulę, nadziane papryczki. Całość posypujemy fasolką, pokrojonymi drobno łydkami buraczków, oraz kawałeczkami sera. Ozdabiamy świeżą bazylią i doprawiamy pieprzem.

Monika Lemko

SAŁATKA Z GRILLOWANYCH WARZYW W MARYNACIE



40 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
cukinia - 1 szt.
czerwona papryka - 1 szt.
cebula - 1 szt.
natka pietruszki - trochę
oliwa - 3 łyżki
ocet winny lub jabłkowy - 2 łyżeczki
miód - 1 łyżeczka
sól - 1 szczypta
czosnek - 2 ząbki
płatki chili - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Warzywa kroimy na kawałki.

KROK 2: Zalewamy marynatą przygotowaną z oliwy, octu, czosnku, miodu, szczyty soli i chili oraz rozartego czosnku.

KROK 3: Marynujemy przynajmniej 20 minut.

KROK 4: Rozgrzewamy patelnię grillową lub grilla kilka chwil grillujemy.

KROK 5: Posypujemy drobniutko pociętą natką

Anita Zegadło - AZgotuj





SZASZŁYKI NA RAZ



45 min

SKŁADNIKI (15 porcji):
 pierś z kurczaka - 250 g
 ananas (świeży lub z puszkii) - 10 plastrów
 oliwki - 20 szt.
 tymianek - 2 łyżeczki
 suszone pomidory w oleju - szt.
 kurkuma - 1 łyżeczka
 oliwa z oliwek - 1 łyżka
 sól - do smaku
 pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pierś z kurczaka myjemy, oczyszczamy i kroimy w kostkę. Umieszczamy w misce i dodajemy kurkumę, 2 łyżeczki tymianku, sól i łyżkę oliwy z oliwek. Mięso dokładnie nacieramy przyprawami i odstawiamy do lodówki na dwie godziny. Można użyć rękawiczek ochronnych, ponieważ kurkuma może zafarbować dłonie

KROK 2: Ananasy płuczemy ze słodkiej zalewy i osuszamy na ręczniku papierowym. Oliwki odcedzamy z zalewy, ananasy i suszone pomidory kroimy na mniejsze kawałki.

KROK 3: Następnie nadziewamy na szpilki po kawałku ananasa, kurczaka, oliwkę i suszonego pomidora. Kolejność nie jest obowiązkowa, wszystko zależy od wyobraźni.

KROK 4: Przygotowane szaszłyki umieszczamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wszystkie szaszłyki posypujemy tymiankiem. Piekarnik nagrzewamy na 200 stopni i pieczemy ok. 20 minut.

My Chcemy Jeść



SZASZŁYK WARZYWNO DROBIOWY



60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 filet z kurczaka - 1 szt.
 boczek parzony - trochę
 papryka czerwona - 1 szt.
 papryka żółta - 1 szt.
 cebula - 5 szt.
 przyprawa do grilla - do smaku
 olej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Filet z kurczaka płuczemy w zimnej wodzie, osuszamy np. ręcznikiem papierowym i kroimy w kostkę o wielkości mniej więcej 2 cm. Polewamy olejem lub oliwą i posypujemy przyprawą do grilla i lekko solimy.

KROK 2: Papryki pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w kostkę. Cebulę kroimy w kółka. Boczek kroimy w cienkie plasterki. Wszystko polewamy olejem i posypujemy przyprawą. Odstawiamy do marynowania.

KROK 3: Nabijamy składniki na patyczki do szaszłyka. Układamy szaszłyki na papierze do pieczenia lub tacce aluminiowej.

KROK 4: Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 C. Pieczemy do zrumienienia (ok. 20-30 min) obracając co jakiś czas. Dobrze, gdy szaszłyki duszą się w swoim sosie, który powstaje w wyniku pieczenia. Tak przygotowanie szaszłyki można również upiec na grillu.

Mariola



SZASZŁYKI CHILLI Z KURCZAKA



180 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 udka z kurczaka - 2 szt.
 sos shoyu - 4 łyżki
 miód - 1 łyżka
 trawa cytrynowa - 1 szt.
 papryczka chilli - 1 szt.
 olej sezamowy - 1 łyżka
 czosnek - 1 ząbek
 sok z cytryny - 1 łyżka
 siekana kolendra lub natka pietruszki - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotować składniki marynaty: papryczkę, trawę cytrynową i czosnek posiekać, włożyć do miski. Dodać pozostałe składniki marynaty, wymieszać, odstawić.

KROK 2: Kawałki kurczaka włożyć do marynaty, wymieszać. Wstawić do lodówki na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na całą noc.

KROK 3: Po tym czasie mięso nabić na patyczki do szaszłyków.

KROK 4: Gotowe szaszłyki piec na grillu tradycyjnym lub elektrycznym ok. 20 min, często odwracając. Można też upiec je na patelni grillowej. Trzeba jednak uważać, ponieważ miód powoduje, że bardzo łatwo się przypalają.

Iwona Kuczer



ŁOSOŚ Z KOPERKIEM I MASŁEM



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 łosoś - 500 g
 sól - do smaku
 masło - 2 plastry
 koperek - garść
 cytryna - trochę

polecamy!

MASŁO KOSTKA BIO - EKO KNIAZ



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Łososia myjemy, osuszamy ręcznikiem papierowym i kroimy na wygodne kawałki. Niekoniecznie musimy usuwać łuski (nie spożywamy wtedy skórki). Rybę solimy z obu stron, kładziemy na papierze do pieczenia i dodatkowo na folii aluminiowej, kładziemy plasterki masła i posypujemy koperkiem. Zawijamy w folię i robimy taką kopertę tzn. zamknięte opakowanie dla łososia. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i pieczemy ok. 15 minut lub kładziemy na grillu. Łososia skrapiamy cytryną, możemy to zrobić przed lub po upieczeniu.

Mariola

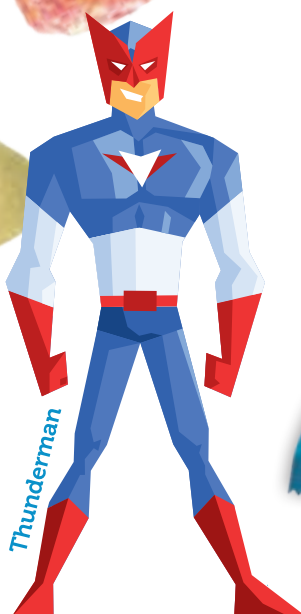
HEROSI PRZYBYLI!



Miss Strongberry



Captain Green



Thunderman



HU-ÖKO-01



Bez
Glutenu

www.biopont.com

Wasąg - Ekologiczne wędliny

Początki Zakładu Mięsnego Wasąg sięgają lat 90. Jego założycielem był Andrzej Wasąg senior. Obecnie rodzinną firmę prowadzą Agnieszka, Maciej i Andrzej z współmałżonkami. Już w 2004 r. Zakład Mięsny Wasąg zaczął oferować pierwsze wyroby ekologiczne. Do wejścia na rynek produktów certyfikowanych skłoniła nas nisza w segmencie wędlin oraz zamiłowanie do zdrowego trybu życia – wyjaśnia Maciej Wasąg.



Od lewej: Andrzej, Agnieszka i Maciej Wasąg - właściciele firmy.

W OTULINIE ROZTOCZAŃSKIEGO PARKU NARODOWEGO

Uznaliśmy też, że lokalizacja naszego zakładu wśród lasów i pól, w otulinie Roztoczańskiego Parku Narodowego stwarza wręcz idealne warunki do produkcji ekologicznej żywności. Posiadamy również własne ujęcie wody, dlatego decyzja zapadła szybko i choć proces certyfikacji zakładu okazał się długi i niełatwy, było warto. Grono naszych zadowolonych klientów z roku na rok powiększa się, a my uwielbiamy to, co robimy. Dzięki lokalizacji wśród typowo rolniczych terenów nieskażonych przemysłem możemy oferować konsumentom wyjątkowej jakości produkty pozyskiwane z lokalnych gospodarstw. Zwierzęta w hodowlach, które z nami współpracują utrzymywane są w taki sposób, aby mogły żyć i rozwijać się w warunkach bezstresowych i dostosowanych do ich potrzeb. Dzięki żywieniu tylko naturalnymi paszami i możliwości aktywnego życia ich mięso zawiera mniej tłuszczu i wody, a same tłuszcze zawierają o połowę więcej dobroczynnych kwasów omega-3 w porównaniu do produktów konwencjonalnych. Rozwój firmy to efekt naszej rodzinnej pasji i zaangażowania w pracę. Wychodzimy z założenia, że w życiu należy robić to, co się lubi. Wówczas

nie przepracuje się ani jednego dnia. Największym sukcesem jest oczywiście szeroka oferta produktów ekologicznych, którą ciągle rozwijamy i staramy się dostosować do wymagań i upodobań klientów. Widząc jak rozwija się handel certyfikowaną żywnością w Polsce i Europie, zyskujemy pewność, że wybraliśmy właściwą drogę. W 2018 r. nasze starania zostały docenione w V edycji prestiżowego Ogólnopolskiego Plebiscytu - Odpowiedzialnie z Naturą „Eko-Inspiracja” 2017. W ramach kategorii Eko-Żywność została nagrodzona i doceniona certyfikowana linia ekologicznych produktów mięsnych oferowanych klientom przez naszą firmę. Oferta produktów ekologicznych Zakładu Mięsnego Wasąg obejmuje obecnie produkty wędzone i pieczone, wędzonki, kiełbasy, a także wyroby podrobowe oraz mięso wołowe, wieprzowe i drób. Staramy się nie wyróżniać w naszym asortymencie produktów flagowych. W naszej gamie produktowej w zależności od upodobań smakowych każdy znajdzie coś dla siebie. Konsumenty oczekują, że bez ograniczeń żywieniowych będą mogli zjeść smacznie i zdrowo, a produkty będą dostępne w pełnej gamie. Dzięki temu możemy zaoferować zarówno tradycyjne i sprawdzone produkty, które znalazły już uznanie w ich oczach, jak również nowości produkowane bez zbędnych konserwantów, a nawet bez soli, które wychodzą naprzeciw tym oczekiwaniom.

BOGATA OFERTA

Stworzenie bogatej oferty wybornych ekologicznych wędlin i mięs umożliwia firmie Wasąg sukcesywne poszerzanie dystrybucji. Aktualnie Zakład Mięsny Wasąg angażuje się w szereg działań zorientowanych na promocję żywności ekologicznej w naszym kraju. – Ekologia to nie tylko trend, ale sposób życia – zauważa Maciej Wasąg. Cieszy nas fakt, że świadomość żywieniowa Polaków rośnie. Dlatego podejmujemy się realizacji wielu nowych projektów. Zdajemy sobie sprawę, że przed nami wiele do zrobienia w kwestii popularyzowania idei EKO i żywności z certyfikatem rolnictwa ekologicznego. Równolegle dla lepszej organizacji pracy i w związku z ambitnymi planami rozwoju, rozbudowujemy nasz zakład. Pozostajemy rodzinną firmą i to stanowi o naszej sile. Dzięki wzajemnemu wsparciu i zrozumieniu możemy osiągnąć więcej.



100% EKOLOGICZNE
CERTYFIKOWANE



PL-EKO-09
Rolnictwo UE



www.wasag.pl



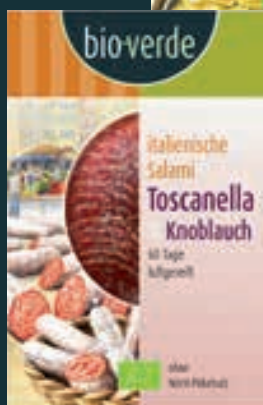
Witamy w świecie organicznych przysmaków

ŚWIEŻE MAKARONY:

- MAKARON JEST PRODUKOWANY TRADYCYJNIE WEDŁUG ORYGINALNYCH RECEPTUR WŁOSKICH, BEZ DODATKU WODY, UŻYWAMY TYLKO SEMOLINY PSZENNEJ I JAJ, BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW,
- JEST GOTOWY DO SPOŻYCIA PO 3 MINUTACH GOTOWANIA W OSOŁONEJ WODZIE,
- SPRÓBUJ Z NASZYM ŚWIEŻYM PESTO LUB Z PARMEZANEM I SAŁATKĄ. *

SZYNKA I SALAMI - SPECJAŁY KUCHNI ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ:

- PRODUKOWANE WE WŁOSZECH I HISZPANII ZE 100% MIĘSA WIEPRZOWEGO, ŚWIEŻO PAKOWANE W BIO-VERDE KAŻDEGO TYGODNIA, UŻYWAMY WYŁĄCZNIE SOLI MORSKIEJ, BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW,
- SALAMI SUSZONE SĄ PRZEZ 60 DNI, SZLACHETNE SZYNKI DOJRZEWAJĄ NAWET 12 MIESIĘCY,
- NAJLEPIEJ SMAKUJĄ W TEMPERATURZE POKOJOWEJ, POLECAMY WYJĄĆ JE Z LODÓWKI I OTWORZYĆ OPAKOWANIE NA 10 MINUT PRZED SPOŻYCIEM. *



POMIDOR

Jedz, bo ma:

Mineraty

40 kcal!

Witaminy

w jednym, średniej wielkości pomidorze



K
Potas

Ca
Wapń

Mg
Magnez

P
Fosfor

Na
Sód

A

B₁

B₂

B₃

B₆

B₇

C

E

(IG)

indeks glikemiczny: 30

BETA - KAROTEN

- spowalnia starzenie
- dba o skórę, włosy i paznokcie
- wspomaga wzrok
- chroni przed promieniowaniem słonecznym

LIKOPEN

Czy wiesz, że...?
Pryswajalność likopenu zwiększa się w połączeniu z oliwą.

Zawartość likopenu (mg/100 g)

pomidor świeży	od 0,72 do 4,2 mg
pomidor gotowany	3,7 mg
sok pomidorowy	od 5,0 do 11,6 mg
sos pomidorowy passata	od 13,8 do 16,5 mg*
koncentrat pomidorowy	od 5,4 do 150 mg
zupa pomidorowa	7,99 mg
ketchup pomidorowy	od 9,9 do 13,44 mg
pomidor suszony	46,5 mg

- silny antyoksydant
- wspomaga leczenie nowotworów
- zmniejsza poziom złego cholesterolu

Najwięcej likopenu znajdziemy w przetworach z pomidora, ponadto poddany obróbce cieplnej jest lepiej przyswajalny.

*potwierdzone badaniami laboratoryjnymi passaty pomidorowej - Alce Nero



KOKTAJL POMIDOROWO - SELEROWY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

sok pomidorowy - 1 szklanka
łodygi selera naciowego - 2 szt.
por - biała część - kawałek
sól morska, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Seler i por pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do dzbanka. Wlać sok pomidorowy. Zmiksować.

KROK 2: Koktajl można doprawić solą i pieprzem. Podawać w wysokiej szklance udekorowany listkiem selera.

Dorota woźniak - Twins Pot



HISZPAŃSKI CHŁODNIK GAZPACHO



🕒 25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

pomidory - 1 kg
średni wężowy ogórek - 1 szt.
czerwona papryka - 1/2 szt.
czerwona cebula - 1/2 szt.
czosnek - 1 ząbek
papryczka chilli - 1/2 szt.
ocet jabłkowy - 3 łyżki
oliwa z oliwek - 1 łyżka
cynamon - 1 łyżeczka
sól morska - 1 szczypta
świeżo zmielony pieprz - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pomidory sparzamy wrzątkiem i obieramy ze skórki, ogórek obieramy ze skórki. Warzywa kroimy na kawałki i wrzucamy łącznie z przyprawami do blendera, wszystko miksujemy na gładką masę. Przechowujemy w lodówce do 2 dni.

Make-Life-Green



PRZEPYSZNA ZUPA ZE ŚWIEŻYCH POMIDORÓW



🕒 50 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

pomidory - 1 kg
cebula - 2 szt.
oliwa - 2 łyżki
sól, pieprz - do smaku
kokosowa alternatywa śmietany - 4 łyżeczki
bazyliia listki - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pomidory pokroić ze skórą. Włożyć do garnka, dołączyć kilka łyżek wody. Cebule obrać, przekroić, podpiec na patelni spryskanej oliwą. Dodać cebule do gotujących się pomidorów. Gotować pod przykryciem na małym ogniu około 50 min.

KROK 2: Zupę przetrzeć przez sito, żeby oddzielić skórki i pestki pomidorów. Doprawić solą i pieprzem. Dodać oliwę. Udekorować śmietanką kokosową. Podawać z listkiem bazylii.

Dorota woźniak - Twins Pot



RAPUNZEL

Pionier w dziedzinie produkcji żywności ekologicznej – od 1974.

Zastrzyk energii

Kiedy robi się ciepło, pora wyruszyć na podbój natury – najlepiej z pysznymi owocowymi batonami Rapunzel w plecaku!

To porcja energii dla sportowców i znakomity sposób na zaspokojenie głodu zarówno w szkole, w biurze czy na uczelni.



vegan

vegan



Tworzymy żywność z miłości do ekologii.



OSTRA ZUPA MEKSYKAŃSKA



30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
 bulion warzywny - 1 litr
 czerwona papryka - 1 szt.
 żółta papryka - 1 szt.
 papryczka chili - 2 szt.
 ugotowana czerwona fasola - 2 szklanki
 ugotowana kukurydza - 1 szklanka
pomidory pokrojone w kostkę - 2 szt.
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 3 ząbki
przecier pomidorowy passata - 500 ml
koncentrat pomidorowy - 2 łyżki
 gałązki świeżej kolendry - kilka
 napój kokosowy - 2 łyżki
 kolendra w proszku - 1 łyżeczka
 kmin rzymski - 1 łyżeczka
 wędzona papryka - 1 łyżeczka
 chili w proszku - 1 łyżeczka
 tymianek - 1 łyżeczka
 sól himalajska - 1/2 łyżeczki
 mąka kukurydziana - 2 łyżki
 tabasco - kilka kropel
 sok z limonki - kilka kropel
 oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W dużym garnku rozgrzej oliwę. Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Czosnek obierz i zetrzyj na tarce o drobnych

oczka. Z papryczek chilli usuń pestki i pokrój w cienkie paski lub drobną kostkę. Wrzuć wszystko do garnka i podsmażaj przez 5 minut.

KROK 2: Papryki umyj i usuń gniazda nasienne, pokrój w kostkę. Dodaj do cebuli, chilli i czosnku. Podsmażaj przez 3 minuty, dodaj pokrojone w kostkę pomidory i przykryj pokrywką. Duś około 10 minut na wolnym ogniu.

KROK 3: Wlej bulion, przecier pomidorowy i sok z limonki. Dodaj 2 łyżki koncentratu, odsączoną z wody fasolę, kukurydzę oraz kilka kropel tabasco. Zagotuj.

KROK 4: Do szklanki wlej bulion (całą szklankę), dodaj 2 łyżki mąki kukurydzianej i wymieszaj tak, by nie było grudek. Wlej do zupy. Dodaj 2 łyżki mleka kokosowego, posiekaną kolendrę i zamieszaj. Gotowe! Zupę podawaj z pokrojonym awokado, nachosami, mlekiem kokosowym i posiekaną kolendrą.

Agata Dominiak (wegeweda)



Jedzenie to bajka...

Dzięki magii Disneya rodziny mogą odkryć niepowtarzalne kształty oraz unikalne smaki, które zostaną docenione zarówno przez dzieci jak i rodziców.

Ten włoski produkt wykonany został zgodnie z tradycją z wyselekcjonowanej ekologicznej pszenicy durum oraz z ekologicznych, suszonych w niskiej temperaturze warzyw najwyższej jakości.

NOWE OPAKOWANIA!



Ekologiczny makaron przeznaczony głównie dla najmłodszych konsumentów (od 3 roku życia).



KREM POMIDOROWY Z SOCZEWICĄ I KETCHUPEM



🕒 25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

passata pomidorowa - 500 g
koncentrat pomidorowy - 50 g
ketchup - 2 łyżki
cebula biała - 1 szt.
oliwa - 2 łyżki
czerwona soczewica - 3/4 szklanki
sól - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na oliwie zeszklij pociętą w kostkę cebulę, dodaj koncentrat, zamieszaj, wlej passatę. Duś kilka minut. W osobnym garnku ugotuj soczewicę w osolonej wodzie, ok. 15 min. Ugotowaną wraz z wodą przelej do garnka z pomidorami. Wymieszaj. Dopraw ketchupem. Zmiksuj.

Anita Zegadło - AZgotuj



ZUPA JARZYNOWA Z MŁODYCH WARZYW



🕒 45 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

bulion warzywny - 2 i 1/2 litra
mały kalafior - 1 szt.
żółta fasolka szparagowa - 300 g
młode ziemniaki - 1/2 kg
przecier pomidorowy - 500 ml
koperek - 1 pęczek
do podania: napój kokosowy, posiekana natka pietruszki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do dużego garnka wlej bulion, zagotuj. Kalafiora umyj i podziel na małe różyczki. Fasolkę umyj, obetnij końcówki i potnij na mniejsze kawałki. Ziemniaki dokładnie wyszoruj i pokrój w kostkę.

KROK 2: Wszystkie warzywa dodaj do bulionu. Koper drobno posiekaj i też dorzuć do zupy.

KROK 3: Gotuj wszystko na małym ogniu pod przykryciem około 30 min, aż warzywa zmiękną.

KROK 4: Wlej przecier pomidorowy. Zamieszaj i ponownie zagotuj. Nalewaj do misek lub głębokich talerzy.

KROK 5: Dodaj do każdej porcji łyżkę mleka kokosowego i posyp posiekaną natką pietruszki.

Agata Dominiak (wegeweda)

polecamy!



KONCENTRAT POMIDOROWY 28% BIO - ALCE NERO



NAPÓJ KOKOSOWY BIO - COCOMI



GOŁĄBKI Z MŁODEJ KAPUSTY



🕒 180 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

wierzchnie liście młodej kapusty - 7 szt.
ryż pełnoziarnisty - 200 g
seler (bulwa) - 1/2 szt.
cebula - 1 szt.
por (biała część) - 1 szt.
suszone pomidory - 8 szt.
świeży koperek (posiekany) - 4 łyżki
sól - 1 łyżeczka
świeża natka pietruszki - 1 łyżeczka
czarny pieprz - 1/2 łyżeczki
curry - 1/2 łyżeczki
olej kokosowy do smażenia - 1 łyżka
sos: passata pomidorowa - 1,5 szklanki
koncentrat pomidorowy - 3 łyżki
papryka mielona - 2 łyżeczki
świeży koperek (posiekany) - 1 łyżka
sól - 1 łyżeczka
czarny pieprz - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Liście kapusty myjemy, umieszczamy w dużej misce lub garnku i zalewamy wrzątkiem. Po 3 min wyciągamy liście i studzimy.

KROK 2: Ryż gotujemy do miękkości. Selera startego na tarce, drobno pokrojoną cebulę i pora podsmażamy na oleju kokosowym. Następnie dodajemy do ryżu wraz z drobno pokrojonymi pomidorami i przyprawami. Dokładnie mieszamy.

KROK 3: Przygotowany farsz nakładamy na liście kapusty i zwijamy (dół boki i rolujemy w górę). Umieszczamy ciasno w naczyniu żaroodpornym. Zalewamy sosem (po prostu mieszamy wszystkie składniki). Przykrywamy, umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 190°C piekarniku. Pieczemy 2 h.

Dominika Lasota (Jesczyzyczwzdrowiu)

PASZTET Z CIECIORKI Z POMIDORAMI



🕒 120 min

SKŁADNIKI (20 porcji):

ciociorka (ugotowana) - 350 g
bulwy batatów (średnie) - 2 szt.
bulwa selera (duża) - 1 szt.
jajka duże - 2 szt.
płatki owsiane - 3 łyżki
pomidory - 2 łyżki
czubrica czerwona - 1 łyżeczka
sól, pieprz mielony - do smaku
olej - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Bataty i seler obrać, pokroić w plastry i ugotować na parze, dodać ciociorkę i zblendować. Do masy warzywnej dodać jajka, płatki owsiane i czubricę. Doprawić solą i pieprzem według uznania. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Masę włożyć do formy

(20x20 cm) wyłożonej papierem do pieczenia i posmarowanej olejem. Wierzch pasztetu wyrównać.

KROK 3: Położyć plastry pomidorów. Pasztet wstawić do piekarnika nagrzanego do 190°C i piec 1 godzinę. Upieczony pasztet pozostawić w formie do ostygnięcia.

Dorota Woźniak - Twins Pot





PULPECIKI Z KASZĄ JAGLANĄ W SOSIE POMIDOROWYM Z PIECZARKAMI



🕒 60 min

SKŁADNIKI (5 porcji):
mięso (drobiowe lub z polędwicy wieprzowej) - 350 g
ugotowana kasza jaglana - 2 szklanki
pieczarki - 500 g
koncentrat pomidorowy - 130 g
świeże zioła - trochę
sól, pieprz - szczypta
jajko - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mięso umyć, wykroić tłuszcz, błonki i pokroić na mniejsze kawałki.

KROK 2: Zmiksować mięso z kaszą jaglaną, jajkiem i przyprawami na jednolitą masę, z której będą formowane pulpeciki.

KROK 3: Kulki podsmażyć na rozgrzanej patelni bez dodatku tłuszczu do zarumienienia. Po chwili zalać koncentratem pomidorowym.

KROK 4: Wkroić pieczarki i przyprawić, w razie potrzeby dodać wody.

KROK 5: Gotować ok 30-40 minut na małym ogniu. Podać gorące posypane świeżą bazylią.

Szybko Tanio Smacznie

EKSPRESOWA SAŁATKA Z POMIDORA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

pomidorki koktajlowe - 1 opakowanie
pieprz cytrynowy - trochę
oliwa z oliwek - trochę
ocet lub krem balsamiczny - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomidorki umyć i pokroić na połówki. Posypać pieprzem, skropić oliwą i octem. Można wierzch posypać świeżą bazylią.

Szybko Tanio Smacznie

polecamy!

**OLIWA Z OLIVEK
EXTRA VIRGIN BIO
- BIO PLANETE**



KOWALEWSKI

Tradycyjne polskie przetwory

**POLECAMY NOWE
BEZGLUTENOWE ŻURY,
JAGLANY I GRYCZANY**



PL-EKO-07



WEGAŃSKA PIZZA OBFITOŚCI NA ORKISZOWYM SPODZIE



45 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

mąka orkiszowa pełnoziarnista - 500 g
mąka orkiszowa jasna - 500 g
letnia woda - 2 i 1/2 szklanki
suszone drożdże - 1 opakowanie
sól himalajska - 1 łyżeczka
cukier trzcinowy - 1 łyżeczka
oliwa - 3 łyżki
przecier pomidorowy - 500 ml
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
suszone oregano - 1 łyżeczka
suszona bazylia - 1 łyżeczka
dowolne dodatki, np. pieczarki, świeża, kolorowa papryka, pomidory, kukurydza, oliwki, **suszone pomidory**, kapary, wędzone tofu, rukola.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mąkę przesiej przez sitko do dużej miski. Dodaj sól, cukier, drożdże i oliwę. Zamieszaj. W mieszaninie zrób wgłębienie i powoli wlej wodę. Delikatnie mieszaj łyżką ciasto, aż składniki połączą się ze sobą.

KROK 2: Na tym etapie możesz zacząć wyrabiać ciasto ręcznie. Najpierw w misce, potem wyłóż ciasto na blat oprószony mąką i tam dalej wyrabiaj, aż ciasto stanie się elastyczne i miękkie. Miskę wysmaruj oliwą i przetóż do niej kulę uformowaną z ciasta. Przykryj czystą ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na minimum 1 godzinę do wyrośnięcia.

KROK 3: W tym czasie przygotuj sos pomidorowy i składniki na pizzę. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Czosnek obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Na rozgrzanej patelni pokrój w plastry cebulę i czosnek. Wlej przecier pomidorowy, dodaj przyprawy, zamieszaj i doprowadź do wrzenia. Odparuj zbędną wodę tak, by powstał gęsty, zawieszisty sos.

KROK 4: Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Pieczarki, paprykę, pomidory i oliwki pokrój w plastry. Suszone pomidory w paseczki. Z kukurydzy odsącz wodę.

KROK 5: Gdy ciasto podwoi swoją objętość, ponownie wyrabiaj ciasto przez kilka minut. Piekarnik rozgrzej do 250 stopni z termoobiegiem. Ciasto podziel na 3 części. Każdą rozciągnij na blasze na placek o kształcie jaja. Na wierzch wyłóż kilka łyżek sosu pomidorowego, pieczarki, plastry papryki, pomidorów, oliwek. Posyp kukurydzą, kaparami i suszonymi pomidorami. Wstaw do piekarnika na około 10 minut.

KROK 6: Na koniec dodaj pokruszone tofu i piecz jeszcze przez 5-10 minut. Po wyjęciu z piekarnika pizzę posyp świeżymi liśćmi rukoli.

Agata Dominiak (wegeweda)



CHILLI CZEKOLADOWE



60 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

cebula - 3 szt.
kostka sojowa - 150 g
kakao - 1 łyżeczka
suszone pomidory - 5 szt.
ząbki czosnku - 2 szt.
pomidory krojone bez skóry - 2 szklanki
fasola czarna lub czerwona gotowana - 2 szklanki
kukurydza mrożona - 1 szklanka
kmin rzymski mielony - 2 łyżeczki
oregano - 1 łyżeczka
syrop daktylowy - 1 łyżeczka
curry w proszku - 1 łyżeczka
bulion warzywny - 3 szklanki
sól himalajska - do smaku
papryka czerwona w proszku - 2 łyżeczki
chili - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotowujemy wszystkie potrzebne składniki.

KROK 2: Kostkę sojową wrzucamy do garnka i zalewamy 2 szkl. ciepłego bulionu, zostawiamy do napęcznienia.

KROK 3: Cebulę siekamy w kostkę, wrzucamy do garnka, dodajemy pomidory w sosie i gotujemy wszystko 3 minuty. Doprawiamy do smaku wyrośnięciami.

KROK 4: Dodajemy przyprawy i pozostałe składniki oraz kostkę sojową z bulionem, mieszamy, gotujemy wszystko jeszcze 5 minut.

KROK 5: Dodajemy ugotowaną fasolę, kukurydzę i pozostałą szklankę bulionu, gotujemy wszystko 5 minut.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

polecamy!



POMIDORY SUSZONE SOLONE BIO
- BIO PLANET



POMIDORKI W ZALEWIE Z MIĘTĄ - NA ZIMĘ





 60 min

SKŁADNIKI (10 porcji):
pomidorki koktajlowe - 1 kg
 ocet jabłkowy - 100 ml
 cukier brązowy - 2 łyżki
 sól - 1 łyżka
 liście laurowe, ziele angielskie,
 pieprz w ziarnach - kilka
 woda - 1 litr
 listki mięty - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pomidorki nie powinny być zbyt dojrzałe. Należy je pozbawić ogonków, umyć i osuszyć. Stoiki i pokrywkę umyć i wyparzyć. Pomidorki wkładać do słoików, układając listkiem laurowym, miętą. Do każdego słoika dodać kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego.

KROK 2: Przygotować zalewę: Wodę, sól, cukier i ocet jabłkowy zagotować i pozostawić do przestudzenia. Zalać pomidorki zalewą i założyć pokrywkę.

KROK 3: Stoiki pasteryzować 10-15 minut. Po wyjęciu z garnka stoiki postawić do góry dnem. Po wystudzeniu postawić do przechowania w chłodne i ciemne miejsce.

Dorota woźniak - Twins Pot



przepis z okładki!

DOMOWY PRZECIER POMDOROWY





 200 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
pomidory świeże - 500 g
 sól morską - pół łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sparzamy pomidorki, ściągamy skórę, kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy do garnka, solimy i zagotowujemy. Gotujemy jeszcze 3 godziny, co jakiś czas mieszając. Przechowujemy w lodówce do 2 tygodni. Możemy także zapasteryzować na zimę. Doskonale na chłód - wystarczy dodać jogurt i zioła!

bioart



RODZINNA WYTWÓRNI MAKARONÓW
FABIJAŃSCY

Makarony dla świadomych



250 g
Świderek



250 g
Muszla



250 g
Świderek



250 g
Muszla

— CIECIERZYCA —

— SOCZEWICA CZERWONA —



Alce Nero

Organic farmers
since 1978

WŁOCHY OD PYSZNEJ STRONY

Alce Nero to marka ponad 1000 **rolników, pszczelarzy i przetwórców ekologicznych** zajmujących się produkcją dobrej żywności o właściwej wartości odżywczej, będącej owocem rolnictwa szanującego naturalną żyzność gleby.

To włoskie przedsiębiorstwo spożywcze, które od 40 lat swoją pracą nadaje wartość jakości, tożsamości i typowości produktów. To **rolnicy i przetwórcy**, którzy wspólnie uprawiają, zbierają, wytwarzają i oferują konsumentom **prawdziwą żywność**, przyczyniając się do rozwoju zrównoważonej i odpowiedzialnej gospodarki promującej nowy tryb życia i odżywiania się. Marka ta stanowi wyraz wyważonych **wzajemnych relacji** między producentami i konsumentami, w których stawia się na zaangażowanie i kunszt oraz lokalność, jakość i zdrowotność produktów. Podstawą gotowych wyrobów są **surowce** pozbawione chemicznych pozostałości, pozyskiwane w ekologiczny sposób i przetwarzane przy wykorzystaniu technologii chroniących wartości organoleptyczne i odżywcze.

Wszystko to ma na celu stworzenie **przedsiębiorstwa otwartego** dla producentów, dystrybutorów i konsumentów, którzy wspólnie chcą dążyć do tego, **co dobre, czyste i właściwe**.

MAKARON ALCE NERO

Makaron ekologiczny Alce Nero produkowany jest wyłącznie z ekologicznej pszenicy durum uprawianej we Włoszech. Uprawa tego zboża prowadzona jest w płodozmianie z roślinami strączkowymi i krzyżowymi w celu zwiększenia poziomu materii organicznej w glebie, a tym samym jej żyzności.

W okresie letnim ziarna pszenicy są zbierane, selekcjonowane i mielone w celu uzyskania ekologicznej semoliny i mąki pełnoziarnistej (naturalnego źródła błonnika). Doskonała mąka otrzymywana z tych odmian pszenicy durum po przesianiu zagniatana jest z wodą źródłaną ze źródeł położonych w Dolomitach na wysokości 2000 m n.p.m. Z tego wyjątkowego połączenia powstaje makaron Alce Nero charakteryzujący się intensywnym zapachem i doskonałą odpornością na rozgotowanie.

SŁOWO OD PRODUCENTA

„Naszym zadaniem jest staranie się, by jak najmniej ingerować w produkt rolny, tak aby nie zmieniać jego smaku. Od zawsze właśnie do tego dążymy. Dużo zainwestowaliśmy w technologię, kompetencje i wiedzę, przede wszystkim ucząc się od rolników tego, co potrafią robić ze swoją ziemią, tak aby móc wykorzystać ich pracę w naszej pracy. W ten sposób jesteśmy w stanie zawsze oferować naszym konsumentom dobre, prawdziwe, zdrowe i naturalne produkty. To właśnie nasz cel. Zdecydowaliśmy się realizować go w tym miejscu nie tylko dlatego, że od setek lat mamy tu swoje korzenie, ale również dlatego, że właśnie tu, w Dolomitach, powietrze i woda, dwa tak ważne dla makaronu elementy, są najczystsze. W każdym opakowaniu naszego makaronu chcemy zawrzeć wyjątkowy zapach Dolomitów, światowego dziedzictwa UNESCO”.

Riccardo Felicetti, współnik Alce Nero zajmujący się produkcją makaronu. Wywiad pochodzi z książki „Cibo vero”, Giunti Editore, 2015.

POMIDORY ALCE NERO W LICZNYCH ODSŁONACH

Pomidory Alce Nero, w formie przecierów, sosów oraz pomidorów bez skóry w całości i w kawałkach, mają tradycyjnie prosty i prawdziwy smak, ponieważ wytwarzane są wyłącznie z wyselekcjonowanych surowców, w procesie produkcyjnym, który nie zmienia ich wartości odżywczych i smakowych.

Pomidory te dojrzewają w słońcu Emilii-Romanii, w dolinie Mezzano leżącej w delcie Padu i wyróżniającej się naturalnie bogatą i żyzną torfową glebą. Głównymi używanymi odmianami pomidorów są Coimbra i Ercole charakteryzujące się podłużnym kształtem.

W procesie produkcyjnym odstęp czasu między zbiorem i przetworzeniem wynosi średnio nie więcej niż 8 godzin, tak aby zachować smak, zapach i wartości odżywcze produktów. Pomidory bez skóry produkowane są natomiast z pomidorów pochodzących, w zależności od dostępności, z Apulii, Bazylikaty i Molise.

Gama produktów pomidorowych Alce Nero obejmuje pomidory w kawałkach i przeciery, pomidory bez skóry, pomidory z bazylią, aksamitne przeciery, podwójny koncentrat pomidorowy i całą linię sosów.

HISTORIA ALCE NERO...

...sięga swymi korzeniami 1978 roku. To historia wielu osób, które zjednoczyła wielka idea o olbrzymiej sile napędowej. Wiąże się również z ważnym spotkaniem pomiędzy Conapi (Włoskie Krajowe Konsorcjum Pszczelarzy) – powstałego w roku 1984 z uprzednio istniejącej Cooperativa Apistica Valle dell'Idice (Kooperywa Pszczelarzy z Doliny Idice) założonej w roku 1978 - oraz Cooperativa Alce Nero (Kooperywa Alce Nero). Obie te organizacje rozwijają się i prosperują dzięki umiejętnemu korzystaniu z zasobów ludzkich oraz ciekawych pomysłów, a nie wyłącznie dzięki nieograniczonym finansom. Wywodzą się one z dwóch sąsiadujących ze sobą części kraju, Apenin w regionie Emilia-Romania i w regionie Marche.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ TO TROSKA O ŚRODOWISKO

Pszczoły były symbolem odradzającej się natury, a rolnictwo organiczne stanowiło odpowiedź na zachwianie naturalnej równowagi w regionach wiejskich oraz rodzaju żywności produkowanej w jego wyniku. Obie kooperatywy podzielały tę samą wizję związaną z silnym poczuciem odpowiedzialności w stosunku do ziemi, postrzeganiem gleby jako żyjącego, płodnego organizmu, a nie trywialnego podłoża, którym można manipulować. Wizja obejmowała swym zakresem rolnictwo organiczne jako praktykę o wymiarze rolnym i środowiskowym, która dostarcza ludziom żywność oraz wartości odżywcze. Pyszny, prawdziwy pokarm, który stanowi dla nas prawdziwe dobro.

CZARNY ŁOŚ W OBRONIE NATURY

Firma Alce Nero stała się także charakterystycznym głosem na rynku, przemawiającym w inny sposób. Nawet samo logo opowiada pewną historię. Alce Nero (Black Elk - Czarny Łoś) to znachor i przywódca plemienia indiańskiego Oglala, Narodu Siuksów, jadący w przeciwnym kierunku, przewożący wiadomość ponad granicami i dalej rozprzestrzeniający nową, zawsze możliwe do zrealizowania wizję. Alce Nero dąży do uwolnienia ziemi od substancji toksycznych, chroni bioróżnorodność i rozkłada parasol ochrony, promując odpowiedzialność środowiskową, działania w ramach której ulegają ciągłym zmianom. Oznacza to, że nie są one ograniczone. Sami partnerzy rolników są mistrzami we wdrażaniu tej zmiany i stanowią pierwsze ogniwo w łańcuchu dostaw żywności. Alce Nero wybiera pola, ludzi oraz starannie zarządza całym przedsięwzięciem - od miejsca pochodzenia aż po stoły konsumentów, dostarczając autentycznych, ekologicznych produktów. Oferuje prawdziwie pełnowartościową żywność. Wierzy, że dobry stan zdrowia to nasze najwęższe bogactwo.

Ta niezwykła podróż w pogoni za zdrowym odżywianiem opiera się na wzajemnym zaufaniu pomiędzy firmą, a klientami. Produkcja smacznej, pełnowartościowej żywności stanowi również wyraz naszej kultury. Uprawiamy rolę i jednocześnie opowiadamy historię o tej ziemi tak, aby jednocześnie nauczyć się do niej szacunku i pielęgnować ją jako wartościowy zasób.

OFERTA ALCE NERO

Przetwarzając w sposób staranny i zrównoważony owoce naszej pracy, oferujemy produkty, które wiele mówią o skrawku ziemi, z którego pochodzą, o dłoniach, które je pielęgnowały i zbierały, o ludziach, którzy je przetwarzali oraz przygotowywali, płacąc rolnikowi uczciwą cenę, aby zapewnić sprawiedliwą redystrybucję wartości. Ekologiczne produkty Alce Nero to proste, wykorzystywane w codziennej diecie produkty żywnościowe: makaron, ryż, pulpa i sosy pomidorowe, warzywa, rośliny strączkowe i zupy, kruche ciasteczka oraz soki owocowe, przetwory owocowe, miód oraz napoje na bazie roślin, a także produkty bezglutenowe. To przysmaki, które powstają dla przyjemności siedzenia wokół stołu i dzielenia się jedzeniem z tymi, których kochamy.

Alce Nero (www.alcenero.com)



SPAGHETTI Z PSZENICY DURUM Z POMIDORAMI BEZ SKÓRY, KAPARAMI, ANCHOIS I SEREM BURRATA



90 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
spaghetti z pszenicy durum - 320 g
pomidory bez skóry - 400 g
filety anchois w oleju - 4 szt.
odsolone kapary - 2 łyżki
oliwa z oliwek extra virgin - trochę
ząbki czosnku - 2 sztuki
posiekana pietruszka - 1 łyżka
oregano - szczypta
mała papryka - 1 szt.
mały (50 g) ser burrata - 4 szt.
sól - do smaku



polecamy!

**MAKARON
(SEMOLINOWY)
SPAGHETTI BIO
- ALCE NERO**

PRZYGOTOWANIE:

Wyjąć ser burrata z lodówki co najmniej 1 godzinę przed podaniem. Na nieprzywierającej patelni rozgrzać 5 łyżek oliwy z oliwek i zrumienić na niej całe ząbki czosnku oraz pokrojoną w paski papryczkę bez nasion i szypułki. Wyjąć czosnek, dodać pomidory bez skóry, kapary i szczyptę oregano. Gotować na dużym ogniu przez 10 minut, a następnie dodać pokrojone w kawałki anchois i posiekaną pietruszkę. Ugotować makaron al dente i po odcedzeniu wrzucić na patelnię z sosem. Uformować 4 gniazda z makaronu i umieścić je w ciepłych głębokich talerzach. Na czubku każdej porcji umieścić ser burrata i od razu podawać.

Alce Nero - Przepis Moniki Bianchessi



polecamy!

**POMIDORY PELATI BEZ SKÓRY
W PUSZCE BIO
- ALCE NERO**

Lato 2018 gotuj w stylu eko.pl 49

Niezwykłe makarony naturalnie bezglutenowe

Powoli w naszych kuchniach powoli pojawiają się makarony nietypowe, z kasz, ryżu, strączków, a także z innych egzotycznych składników, łączy je jedno – nie zawierają glutenu! Co mogą nam jeszcze zaoferować, z czym je ugryźć? Przeczytajcie!



MAKARON GROCHOWY - *groch w lekkostrawnej formie*

Powstaje z mąki grochowej. Jest **lekkostrawnym** źródłem witamin takich jak: **A, C, E, K, witamin z grupy B** (w tym **kwasu foliowego**), a także niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania minerałów: **magnezu, potasu, żelaza** (wspomaga walkę z anemią i stresem), **jodu, fosforu, wapnia**. Zawiera także ważny dla prawidłowego trawienia **błonnik**. Makaron grochowy jest **bezglutenowy**, może z powodzeniem zastąpić makaron z mąki pszennej. Podajemy go z delikatnym mięsem: kurczakiem, indykiem, tuńczykiem. Pasują do niego lekkie sosy warzywne i na bazie jogurtu (np. zielony groszek z jogurtem, mascarpone i bazylią). Najbardziej popularna forma to świderki (do sosów, zapiekanek, sałatek), a także małe muszelki (świetne z lekkimi zupami warzywnymi i w sałatkach).



MAKARON Z CZERWONEJ SOCZEWICY - *źródło białka i minerałów*

Jest doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego **białka**. Może być alternatywą dla mięsa w wegetariańskiej i wegańskiej diecie. Jest też doskonałym źródłem **witamin z grupy B** (B1, B2, PP, B5, B6, B9) **witaminy K**, składników mineralnych takich jak: **magnez, żelazo, potas, fosfor, cynk, mangan, miedź**. Spożywanie soczewicy zapobiega nadciśnieniu, obniża poziom złego cholesterolu we krwi, zmniejsza ryzyko udaru i chorób serca. Zawarty w niej **błonnik** wspomaga perystaltykę jelit. Makaron z czerwonej soczewicy jest **bezglutenowy**, ma także **niski indeks glikemiczny**, jest **lekkostrawny**. Używamy go do zapiekanek, sałatek warzywno-makaronowych, podajemy z ulubionymi, lekkimi sosami. Najpopularniejsza forma tego makaronu to świderki.



MAKARON SOJOWY - *źródło białka*

Makarony sojowe – w sklepach znajdziemy dwa rodzaje makaronu sojowego: klasyczny w postaci łamliwych, nieprzezroczystych nitek, wytwarzany ze skrobi z fasoli mung, sojowy w postaci długich kruchych nitek lub wstążek, wytwarzany z mąki sojowej. Makaron sojowy zawiera **dużo białka** i niewiele tłuszczu. Ma **niski indeks glikemiczny**, dlatego odpowiedni jest dla cukrzyków, jest także **bezglutenowy**. Bardzo popularny w kuchni azjatyckiej: japońskiej, chińskiej, koreańskiej, tajskiej. Ma delikatny smak i zapach, stosowany jest zazwyczaj do potraw lekkich, dietetycznych, chociaż czasem się go smaży. Nadaje się do jedzenia na zimno, w sałatkach, oraz na gorąco, np. w daniach z woka. Makaron ten jest bardzo sycący, można zatem zjadać go w mniejszych ilościach.



MAKARON Z CIECIERZYCY - *źródło białka*

Wytwarzany z mąki z ciecierzycy. Jest **naturalnie bezglutenowy**. Zawiera bardzo dużo łatwo przyswajalnego białka (ok. 20%), dzięki czemu stanowi świetną alternatywę dla mięsa w dietach wegetariańskiej i wegańskiej. Zawiera także znaczne ilości **fosforu, cynku, magnezu** oraz **potasu**. Jest skarbnicą kwasu foliowego, a przy tym zawiera też witaminy **A, K** oraz **C**. Ciecierzycza obniża ciśnienie krwi, dzięki zawartości **żelaza** zapobiega anemii. Ma także **niski indeks glikemiczny**, w związku z tym po ten makaron mogą bez obaw sięgać cukrzycy. Makaron z ciecierzycy ma lekko orzechowy, przyjemny smak. Świetnie pasuje do dań zarówno warzywnych, jak i mięsnych.



MAKARON JAGLANY - *odkwaszający*

Powstaje z mąki jaglanej. Ma te same właściwości, co naturalnie **bezglutenowa** kasza jaglana: bogata w witaminy **B1** i **B3**, jest także źródłem **żelaza, magnezu, potasu, błonnika** oraz **fosforu**. Jako produkt **zasadotwórczy** makaron ten polecany jest w dietach odkwaszających. Kasza jaglana dzięki **antyoksydantom** spowalnia proces starzenia, zmniejsza ryzyko nowotworów. Drobny makaron jaglany świetnie smakuje w zupach warzywnych, grubsze formy warzywne, sosy z dodatkiem mięsa (ale niezbyt ciężkie – ugotowany makaron jaglany jest bardzo delikatny w smaku i konsystencji). Sprawdza się także w sałatkach, np. z wędzonym łososiem i warzywami. Polecamy podczas rozszerzania diety niemowlętom o nowe produkty.

MAKARON GRYCZANY - odkwaszający

Powstaje z mąki gryczanej jasnej lub pełnoziarnistej. Występuje w wielu kształtach: spaghetti, rurki, nitki, wstążki karbowane itp., a także w postaci cienkich wstążek pakowanych w pęczki – w przypadku makaronów azjatyckich. Jest źródłem **potasu, magnezu, pełnowartościowego białka** i lekkostrawnych węglowodanów. Zawiera także dużą ilość **wapnia, fosforu, żelaza,**

magnezu, potasu, witamin: B1, E i PP, warto go jeść w profilaktyce anemii. Gryka obniża poziom cholesterolu w krwi, polecana jest więc przy problemach miażdżycowych i nadciśnieniu. Podobnie jak kasza gryczana makaron gryczany skutecznie **odkwasza** organizm, **nie zawiera** także **glutenu**, dlatego sprawdzi się dla chorych na celiakię lub osób z nietolerancją glutenu.



MAKARON GRYCZANY SOBA

Najbardziej znany japoński makaron gryczany. Produkowany jest z mąki gryczanej lub mąki pszennej z dodatkiem gryczanej (wtedy nie jest bezglutenowy – czytamy dokładnie skład). Bardzo delikatny, elastyczny makaron, występuje w postaci cienkich wstążek pakowanych w pęczki. Jest źródłem potasu, magnezu, pełnowartościowego białka i lekkostrawnych węglowodanów. Zawiera także dużą ilość **wapnia, fosforu, żelaza i magnezu.**



MAKARON GRYCZANY RAZOWY

Podobnie jak kasza gryczana dobrze smakuje z cięższymi sosami mięsny i pożywnymi zupami. Możemy go wykorzystać do dań w stylu wschodnim z dodatkiem miso, grzybów lub tofu. Idealny do zapiekanki jak i sałatek.

MAKARON RYŻOWY

lekkostrawny i uniwersalny

Istnieje mnóstwo kształtów i kolorów – od białego przezroczystego makaronu chińskiego do ciemnych makaronów pełnoziarnistych. Makaron ryżowy to **bogate źródło aminokwasów i minerałów** – są tu m.in. **magnez, cynk, potas i żelazo,** a także **witaminy z grupy B** i witamina **E.** Jest **lekkostrawny,** zawiera mało tłuszczu, dlatego zalecany jest osobom na diecie lub z problemami żołądkowymi. Na tle innych makaronów ma niewiele kalorii, dlatego mogą go spożywać osoby dbające o sylwetkę. **Nie zawiera glutenu.** Jego delikatny smak jest zaletą – ma zdolność wchłaniania smaków i zapachów.



MAKARON Z JASNEJ MĄKI RYŻOWEJ

Występuje w wielu kształtach, np. literek, muszelek, itp. W przypadku tych makaronów ogranicza nas tylko wyobraźnia, możemy je podawać na różne sposoby: na wytrawnie oraz na słodko. Azjatycki biały makaron ryżowy to długie nitki i wstążki. Tradycyjne makarony niezbędne do przyrządzenia takich potraw jak na przykład: tajskie Pad Thai lub smażony makaron z warzywami po chińsku.



MAKARON Z CZARNEGO RYŻU

Makarony azjatyckie w kształcie długich, cienkich wstążek, pakowane podobnie jak makaron soba. Niezastąpione w kuchni orientalnej, przyrządzamy je tak samo, jak azjatyckie białe makarony ryżowe – z dużą ilością warzyw, mięsem z kurczaka, krewetkami, łososiem.



MAKARON RYŻOWO-KUKURYDZIANY

Wytwarzany z mieszanki mąki kukurydzianej z mąką ryżową. **Bezglutenowy,** smakiem najbardziej zbliżony do makaronów semolinowych. Makaron ryżowo-kukurydziany zawiera **dużo błonnika,** mąka kukurydziana nie zakwasza organizmu, **pomaga** więc **zachować równowagę kwasowo-zasadową.** Makaron z tych mąk jest lekkostrawny, zawiera: **żelazo, potas, magnez i fosfor.** Jest wytwarzany w najpopularniejszych kształtach: spaghetti, rurki, świderki. Z powodzeniem zastępuje makarony semolinowe i inne makarony bezglutenowe, można go wykorzystywać jako zamiennik makaronów glutenowych przy nietolerancji glutenu. Zalecany jest także przy dietach redukcyjnych.



KONJAK - syci, a nie tuczy

Konjac – powstaje z **błonnika** pozyskiwanego z rośliny konjac, tzw. glukomannanu. Jego największą zaletą jest to, że **prawie nie zawiera kalorii** – **na 100 g makaronu jest to zaledwie 9 kcal.** Dodatkowo pęcznieje w żołądku, zwiększając uczucie sytości, należy jednak pamiętać o popijaniu go dużą ilością wody. **Nie zawiera glutenu,** tłuszczu, cukru oraz soli. Zawartość **błonnika** to 4,5 g w 100 g produktu, co sprzyja utracie wagi i oczyszcza żołądek oraz jelita. Makaron ten jest także bogatym źródłem **wapnia.** Makaron konjac ma neutralny smak i sprężystą konsystencję. Przyjmuje smaki i aromaty dodatków, może być więc podawany z przeróżnymi sosami, warzywami, świetnie smakuje w zupach o zdecydowanym smaku, np. azjatyckich.

JAK UGOTOWAĆ MAKARON BEZGLUTENOWY?

Przedstawiamy kilka podstawowych zasad, które pozwolą Wam stać się mistrzami pasty.

- Optymalna ilość soli (jeśli solimy) to 5 g na 1 litr wody, **dodajemy sól do wrzącej wody**, ponieważ woda nieosolona szybciej się zagotuje, dzięki temu zaoszczędzimy czas i energię.
- **Makarony strączkowe lubią dużo wody** - makaron podczas gotowania musi swobodnie pływać. Ilość wody także ma znaczenie dla utrzymania procesu gotowania. Wsypany makaron obniża temperaturę wody, co prowadzi do spowolnienia procesu gotowania lub nawet jego zatrzymania, co bardzo niekorzystnie wpływa na makaron - może się on pozlepieć i porozrywać. Optymalna ilość wody to ok. 2 litry na 100 g makaronu.
- **Nie wylewaj wody** po gotowaniu makaronu - to doskonała baza do zagęszczania sosów.
- **Makarony ze strączków** to odpowiedź na potrzeby tych, którzy miewają problemy z trawieniem tej grupy produktów, a chcą przyswoić ich cenne składniki. Makarony te zachowują wartości odżywcze roślin strączkowych, przy czym są o wiele łatwiejsze w strawieniu i dużo szybciej się je przyżadza (gotujemy do 10 minut).



ZUPA MISO Z MAKARONEM GRYCZANYM, SHIITAKE I SMAŻONYM TOFU



🕒 30 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

woda - 1 litr
marchew pocięta w słupki - 1 szt.
namoczone grzyby shiitake - 1 garść
pasta miso - 2 łyżki
czosnek - 1 ząbek
dymka - 1 szt.
tofu - 1 opakowanie
sos tamari - 2 łyżki
makaron gryczany - 1 opakowanie
sezam czarny i biały - 1/2 łyżeczki
olej sezamowy - kilka kropel
olej kokosowy/ryżowy - 1 łyżeczka
cebulka - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Namoczyć shiitake na najmniej 4 godziny w zimnej wodzie. W międzyczasie ugotuj makaron.

KROK 2: Wyjąć kapelusze grzybów shiitake i zostawić wodę z namaczania do dodania do zupy. Pokroić cebulę na drobne kawałki (piórka).

KROK 3: Stopić olej kokosowy lub olej ryżowy w rondlu i podsmażyć cebulę ok. 2 minuty. Przecisnąć czosnek i dodać do cebuli. Podsmażać chwilę.

KROK 4: Wlać 1 litr wody oraz wodę z namaczania grzybów. Dodać grzyby shiitake wcześniej namoczone i pokrojone w paseczki, dodać marchewkę i wlać sos tamari amari i gotować łagodnie przez 10 minut.

KROK 5: Dodać miso i wyłączyć już gaz. Jeśli to konieczne dodaj sos tamari lub pastę miso.

KROK 6: Na patelni zrumień kosteczki tofu na niewielkiej ilości oleju. Podawaj z makaronem gryczanym, dymką i kolorowym sezamem.



ZUPA MISO Z MAKARONEM KONJAC



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

rosół drobiowy - 500 ml
pasta miso - 1 łyżka
sos bezrybny - 1 łyżka
mieszanka sezamu i alg morskich (furikake) - 4 łyżki

makaron noodle konjac - 1 opakowanie
jajko - 2 szt.
cebula dymka - 1 szt.
młode listki szpinaku - 1 garść
tarty świeży imbir - 1 trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagotowujemy wodę na jajka. Do gotującej wody wkładamy jajka i gotujemy 7-8 minut. Studzimy lekko i obieramy. Po przekrojeniu jajka powinny być półmiękkie. Rosół doprowadzamy do wrzenia, dodajemy pastę miso, sos ostrygowy i dokładnie mieszamy. Makaron dokładnie płuczemy, dodajemy do zupy. Gotujemy ok. 2 min. Gorącą zupę z makaronem wlewamy do 2 misek. Na wierzch makaronu kładziemy jajka (na każdą porcję jedno przekrojone na pół jajko), szpinak, posypujemy sezamem z wodorostami i dymką. Osobno podajemy imbir do przyprawienia zupy. Natychmiast podajemy.

Iwona Kuczer



MAKARON RYŻOWY Z KREWETKAMI



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

makaron z ryżu czarnego - 2 pęki
surowe krewetki (mogą być mrożone) - 200 g
drobno posiekany czosnek - 1 ząbek
starty świeży imbir - 1 łyżka
sos sojowy ciemny - 4 łyżki
sos bezrybny lub rybny - 3 łyżki
sok z limonki - 1 łyżka
cukier kokosowy - 1 łyżeczka
olej do smażenia - 2 łyżki
posiekana cebula dymka - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krewetki oczyszczamy (mrożone najpierw rozmrażamy) i płuczemy. Dokładnie osuszamy na ręczniku papierowym. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzamy i odstawiamy. Na głębokiej patelni rozgrzewamy łyżkę oleju, wkładamy krewetki. Polewamy łyżką sosu sojowego, smażymy ok. 1 min z każdej strony. Zdejmujemy z patelni. Dolewamy drugą łyżkę oleju, dodajemy czosnek i imbir, krótko smażymy. Dodajemy resztę sosu sojowego i pozostałe sos, cukier, zagotowujemy. Dodajemy makaron i krewetki, chwilę smażymy. Doprawiamy sokiem z limonki, dodajemy siekaną dymkę, zdejmujemy z patelni. Podajemy od razu po przygotowaniu.

Iwona Kuczer



WEGAŃSKI SOS BOLOGNESE



🕒 45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

cebula - 1 szt.
 czosnek - 2-3 ząbki
 czerwona soczewica - 250 g
 koncentrat pomidorowy - trochę
 pomidory z puszki - 1 szt.
 bulion warzywny - 500 ml
 migdały - 40 g
 orzechy włoskie, pekan lub inne - 1 garść
 brązowe pieczarki - 150 g
 tłuszcz do smażenia - trochę

Polecamy

**DO WSZYSTKICH
MAKARONÓW!**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Na odrobinie tłuszczu podsmażamy drobno posiekaną cebulę, czosnek i orzechy. Chwilę smażyjemy aż będą szkliste. Dodajemy soczewicę i chwilę razem prażymy. Po ok. 5 minutach dodajemy koncentrat, pomidory i bulion. Gotujemy około 30 minut. Podajemy z makaronem i posypane prażonymi pieczarkami.

Szybko Tanio Smacznie



MAKARON JAGLANY Z KURCZAKIEM



🕒 25 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

makaron jaglany - 1 opakowanie
 podwójna pierś z kurczaka - 1 szt.
 przyprawy do kurczaka (sól, papryka, curry, imbir, pieprz) - po 1 szczypcie
 tłuszcz do smażenia (olej kokosowy/masło klarowane) - 2 łyżki
 serek mascarpone - 1 opakowanie
 świeża bazylija - parę listków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron ugotować wg. instrukcji na opakowaniu w osolonej wodzie i odcedzić.

KROK 2: Kurczaka pokroić w kostkę i podsmażać z przyprawami.

KROK 3: Do usmażonego kurczaka dodać serek mascarpone i mieszać aż powstanie sos.

KROK 4: Połączyć z ugotowanym makaronem, posypać posiekaną bazylią i gotowe!

Fabijańscy



MAKARON PO GÓRALSKU Z INDIKIEM, ŻURAWINĄ I OSCYPKIEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

makaron świderki - pół opakowania
 filet z indyka - 100 g
 liście rukoli - kilka szt.
 oscypek/serowe przekąski wędzone - 100 g
 sól, pieprz, słodka papryka - do smaku
 żurawina w słoiku - kilka łyżeczek
 masło klarowane - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu, przelać zimną wodą.

KROK 2: Indyka pokroić w kostkę, obsypać przyprawami i podsmażyć na maśle, najlepiej na patelni do grillowania.

KROK 3: Zdjąć mięso, na patelni ułożyć pokrojone oscypki na krótko, trzeba pilnować aby się nie rozpuściły.

KROK 4: Makaron ułożyć, dodać podsmażone mięso, na mięso układać łyżeczką żurawinę, podsmażone oscypki oraz liście rukoli.

Fabijańscy



MAKARON Z PIECZONYM BURAKIEM I SEREM FETA ORAZ SOSEM WINEGRET



🕒 60 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

makaron z grochu świderki - 100 g
 burak świeży - 3 szt.
 ser feta - 100 g
 sól, pieprz - do smaku
sos winegret:
 czosnek - 1 ząbek
 miód - 1 łyżka
 musztarda - 1 łyżka
 ocet jabłkowy - 1 łyżka
 oliwa z oliwek - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron ugotuj w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

KROK 2: Upiecz buraki w piekarniku, obierz i zetrzyj na cieniutkie plasterki na szatkownicy. Ser feta pokrusz widelcem.

KROK 3: Wymieszaj wszystkie składniki sosu.

KROK 4: Na talerzu ułóż makaron, plasterki buraka, rozkruszony ser. Całość polej sosem i dopraw świeżo zmielonym pieprzem.

Fabijańscy

eko
KNIAŻ

szlachetne z natury

Spróbuj produktów
mlecznych eko Książ,
a na pewno do nich
wrócisz!



eko Książ

smaki dzieciństwa

eko Książ, to ekologiczne mleko i przetwory mleczne, które cechuje najwyższa jakość, a ich smaku się nie zapomina. O gospodarstwie, w którym ciągle wprowadza się innowacje, by spełnić oczekiwania nawet najbardziej wymagających konsumentów opowiada właścicielka - Ewa Książewicz

RODZINNE GOSPODARSTWO Z ZACHODNIOPOMORSKIEGO

Prowadzimy rodzinne ekologiczne gospodarstwo rolne, o łącznej powierzchni 250 ha, położone w miejscowości Grabowo, w powiecie szczecineckim. Mój mąż, Sebastian Książewicz dziedzicząc gospodarstwo po ojcu w 2001 roku ukierunkował produkcję roślinną oraz hodowlę bydła mlecznego w oparciu o pasze własne na system ekologiczny. Lokalizacja gospodarstwa na obszarze malowniczych lasów i pastwisk, o stosunkowo niskim stopniu uprzemysłowienia stwarza nam dogodne warunki do prowadzenia ekologicznego gospodarstwa. W gospodarstwie zatrudniamy wielu pracowników, ale trzonem jest rodzina: mama i rodzeństwo męża oraz ja i mąż.

CIĄGLE SIĘ ROZWIJAMY

Na przełomie 2012/2013 roku poczyniliśmy znaczące inwestycje. Dokonaliśmy modernizacji obory wolnostanowiskowej na 200 sztuk krów mlecznych oraz zakupu nowych maszyn rolniczych wykorzystując środki pochodzące z kredytu preferencyjnego ARiMR, ale przede wszystkim przy wykorzystaniu środków własnych wybudowaliśmy i wyposażyliśmy przetwórnice mleka ekologicznego.

Nasza „przedomowa mleczarnia” jest zakładem produkcyjnym, spełniającym wszelkie wymogi unijne i jakościowe (wdrożony system jakości HACCAP). Codziennie świeże mleko „prosto z udoju” przerabiamy na twarogi, sery świeże, jogurty, kefiry oraz śmietany i masło. Inwestycja w przetwórnice mleka otworzyła nam nowe możliwości dalszego rozwoju naszego gospodarstwa, a naszym Klientom umożliwiła dostęp do produktów o niepowtarzalnych walorach smakowych i zdrowotnych.

JESTEŚMY DUMNI Z TEGO CO ROBIMY

Wspólnie z mężem każdego dnia dokładamy wszelkich starań, aby jakość naszych produktów była najwyższa i w pełni spełniała oczekiwania naszych klientów. Najlepszą motywacją do dalszej pracy jest klient, który do nas wraca ze stwierdzeniem „Pamiętam ten smak z dzieciństwa”. Doceniany jest cały asortyment, ale zdecydowanie naszą „perełką” są twarogi, które mają niepowtarzalny smak i konsystencję.

Cały czas stawiamy na rozwój gospodarstwa. Sukcesywnie zwiększamy pogłowie bydła i powierzchnię gruntów oraz rozbudowujemy park maszynowy. Jednak wzbraniamy się przed „uprzemysłowieniem” mleczarni, ponieważ sądzę, że sekretem tych niepowtarzalnych smaków wywołujących wspomnienia z lat dziecięcych jest świeże mleko oraz ręczna produkcja.



Córki Państwa Książewicz to największe fanki produktów eko Książ

TO, CO NAJLEPSZE Z NATURY!

SÖBBEKE
Pauls Biomolkerei



O tej wyjątkowej mleczarni śmiało można powiedzieć - firma z tradycjami. Prowadzona jest bowiem od ponad 100 lat przez jedną rodzinę. Podstawą sukcesu z pewnością jest najwyższa jakość proponowanych produktów, takich jak: ekologiczne mleko, masło, śmietana, jogurty naturalne, jogurty owocowe, jogurty kefirowe, desery i sery.



jogurt waniliowy
(3,8% tłuszczu)
bio 500 g (słoik)

jogurt malinowy
(7,5% tłuszczu)
bio 500 g (słoik)

jogurt kokosowy
(7,5% tłuszczu)
bio 500 g (słoik)

jogurt mango
(7,5% tłuszczu)
bio 500 g (słoik)

jogurt jagoda -
czarna porzeczka
(3,8% tłuszczu)
bio 500 g (słoik)



Spróbuj wszystkich ekologicznych produktów
Söbbeke i ciesz się ich wyjątkowym smakiem!

Mleko i jego przetwory zalety i wady

Mleko matki jest naturalnym, pierwotnym i przez pierwsze tygodnie po urodzeniu jedynym pożywieniem dla człowieka. Dietetycy i żywieniowcy na całym świecie uznają mleko za niezbędny i wartościowy składnik pożywienia. Dlatego od dawna stanowi ono podstawowy składnik diety człowieka i odgrywa znaczącą rolę w naszym jadłospisie. „Pij mleko! będziesz wielki!” – każdy zna to zdanie ze swojego dzieciństwa. Ile jest w tym prawdy? Czy ten „biały płyn” naprawdę jest taki wyjątkowy?

WŁAŚCIWOŚCI MLEKA

Mleko to niekwestionowane źródło wapnia. Jest jednym z najlepszych źródeł wapnia z uwagi na wysoką koncentrację tego składnika, a także dzięki właściwej proporcji między nim a fosforem (1:1). Aby wapń z mleka był dobrze przyswajalny przez nasz organizm, powinny mu towarzyszyć takie związki, jak laktoza, niektóre aminokwasy, fosfor, magnez oraz witamina D, która zapewnia odpowiednią przyswajalność tego pierwiastka przez organizm. W mleku te wszystkie składniki są w odpowiednich proporcjach:

- **magnez** - reguluje pracę układu nerwowego;
- **potas** - wspomaga mięśnie;
- **cynk** - wzmacnia odporność;
- **fosfor** - odpowiada za mocne i zdrowe kości i zęby;
- **witamina A** - niezbędna dla oczu;
- **witamina D** - wspomaga wchłanianie wapnia;
- **witaminy z grupy B** - odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego;
- **witamina E** - chroni przed działaniem wolnych rodników;
- **białko** - znajdujące się w mleku białka są lekkostrawne i mają prawie wzorcowy skład aminokwasowy;
- **tłuszcz** - tłuszcz zawarty w mleku i jego przetworach jest lekkostrawny, ponieważ składa się z krótko i średnio łańcuchowych kwasów tłuszczowych, jest najlepiej przyswajalnym przez organizm tłuszczem zwierzęcym. Jednak jest to produkt pochodzenia zwierzęcego, tak więc zawiera prawie 60% nasyconych kwasów tłuszczowych. Z tego względu zaleca się wybieranie chudych i półtłustych produktów mlecznych. Nie wybierajmy też produktów całkowicie odtłuszczonych, ponieważ proces odtłuszczania wytrąca częściowo witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i zmniejsza ilość wapnia.

Jak widać, poza wapniem, mleko dostarcza też wiele innych składników pokarmowych niezbędnych człowiekowi i dobrze przyswajalnych. Jednak w miarę rosnących potrzeb żywieniowych samo mleko stało się niewystarczające do zaspokojenia potrzeb przeciętnego konsumenta. Dlatego z roku na rok światowi liderzy produkcji mleka i jego przetworów poszerzają swój asortyment i prześcigają się w pomysłach w oferowaniu konsumentom coraz to nowych wyrobów

WYROBY MLECZNE NIEFERMENTOWANE

- **mleko** - wyróżniamy mleko pasteryzowane, sterylizowane o różnej zawartości tłuszczu np.: 3,8%, 3,5%, 2%, 1,5%. Najlepiej wybierać mleko pasteryzowane, które ma kilkudniową przydatność do spożycia i musi być przechowywane w warunkach chłodniczych, często nazywane przez producentów „świeżym”. Dla dzieci i młodzieży w okresie wzrostu wybierajmy mleko tłuste 3,5%, które zawiera największe ilości witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, natomiast osoby dorosłe i starsze powinny pić mleko 2%. Nie wybierajmy jednak mleka 0%, ponieważ zawarte w mleku witaminy A, D, E, K potrzebują tłuszczu, aby rozłożyć się w naszym organizmie.
- **sery** - to produkty uzyskiwane przez odpowiednią obróbkę skrzepu mleka. Sery są pokarmem o wysokich wartościach odżywczych, ponieważ zawierają pełnowartościowe białko, o wyższej strawności niż białko mięsa. Mają dużo wapnia, fosforu i witaminy B12. Sery możemy podzielić wg wielu kryteriów, wg rodzaju użytego surowca: krowie, owcze, kozie, wg zawartości tłuszczu w suchej masie: śmietankowe (50%), pełnotłuste (45%), tłuste (30–40%), półtłuste (20%), chude (do 10%), wg rodzaju skrzepu mleka: podpuszczkowe, kwasowe, kwasowo-podpuszczkowe.
- **sery twarogowe** – to wyroby ze skrzepu otrzymanego metodą kwasową lub kwasowo-podpuszczkową. Zdecydowana większość serów twarogowych to sery niedojrzewające, czyli nadające się do spożycia zaraz po wyprodukowaniu. Sery twarogowe potocznie nazywane są serami „białymi”.
- **sery podpuszczkowe dojrzewające**, potocznie zwane „żółtymi” – to sery otrzymywane z mleka w wyniku działania enzymu podpuszczki, która powoduje ścięcie białka i powstanie skrzepu. Takie sery wymagają długiego dojrzewania.
- **sery topione** – uzyskuje się przez topienie masy serowej z serów podpuszczkowych dojrzewających.

Najbogatsze w wapń są żółte sery, zawierają one od 6 do 10 razy więcej wapnia niż twarogi. Taka różnica jest wynikiem innych procesów technologicznych, zastosowanych przy produkcji obu rodzajów sera. Jednak ze względu na to, że są kaloryczne i zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, jedzmy je z umiarem.

- **śmietana** - uzyskuje się przez poddanie śmietanki ukwaszeniu czystymi kulturami bakterii fermentacji mlekowej.
- **śmietanka** – to produkt o zwiększonej zawartości tłuszczu, uzyskany w wyniku wirowania mleka, a następnie poddany pasteryzacji lub sterylizacji metodą UHT.
- **masło** – to produkt wysokotłuszczowy, otrzymywany w wyniku zmaślenia odpowiednio przygotowanej śmietany lub śmietanki, jest najłatwiej strawnym i najlepiej przyswajalnym tłuszczem pochodzenia zwierzęcego. Masło zawiera jednak cholesterol, dlatego zalecane jest głównie dla dzieci, osoby starsze masło powinny spożywać w bardzo ograniczonych ilościach.
- **koncentraty mleczne** – to produkty otrzymywane przez częściowe lub całkowite usunięcie wody z mleka przy jednoczesnym utrzymaniu jego wartości odżywczej i smakowej: **mleko zagęszczone** (niesłodzone, słodzone), **mleko w proszku**, **śmietanka w proszku**.

WYROBY MLECZNE FERMENTOWANE

Fermentacja jest jedną z najstarszych metod przetwarzania i wydłużania trwałości mleka, w technologii mleczarskiej stanowi podstawę produkcji mlecznych napojów fermentowanych. To produkty otrzymywane z pasteryzowanego mleka poddane fermentacji mlekowej, wywołanej przez kultury bakterii, odpowiednie dla danego rodzaju produktu. Mleczne napoje fermentowane cieszą się dużym zainteresowaniem konsumentów ze względu na właściwości odżywcze i prozdrowotne. Stanowią nie tylko źródło podstawowych składników odżywczych, ale także związków wykazujących pozytywne oddziaływanie na organizm, które zależy od zastosowanego szczepu bakterii. Bakterie fermentacji mlekowej przyczyniają się do zwiększenia przyswajania składników odżywczych, a także uczestniczą w syntezie witamin, łagodzeniu objawów nietolerancji laktozy, czy zwalczaniu niepożądanego mikroflory w jelitach.

- **jogurt** – tradycyjny jogurt otrzymuje się w wyniku fermentacji mlekowej mleka pasteryzowanego, następnie ukwaszonego zakwasami czystych kultur bakterii z grupy *Streptococcus* lub *Lactobacillus*.
- **kefir** – to napój wyprodukowany z mleka pasteryzowanego, poddane fermentacji kwasowo-alkoholowej. Jest najpopularniejszym mlecznym napojem fermentowanym na świecie. Charakteryzuje się zawartością mikroflory ziaren kefirowych użytych do fermentacji tj. *Lactobacillus*, *Leuconostoc* oraz *Lactococcus*.
- **maślanka** – to produkt uboczny przy produkcji masła.
- **serwatka** – stanowi produkt uboczny przy produkcji serów
- **mleko zsiadłe** (ukwaszone) - otrzymuje się z mleka pasteryzowanego. W produkcji przemysłowej zaszczepiane jest czystymi kulturami bakterii *Lactococcus* oraz *Leuconostoc*.

Napoje fermentowane często występują z dodatkami smakowymi, przecierami owocowymi lub naturalnie bez dodatków. Najlepsze są naturalne produkty bez sztucznych barwników, konserwantów i cukru.

MLEKO KROWIE NIE DLA WSZYSTKICH. DLACZEGO?

Na temat picia mleka są różne zdania. Zwolennicy mówią o bardzo dobrym składzie, szczególnie o ilości zawartego w nim białka i wapnia, natomiast przeciwnicy przytaczają argumenty o alergii czy nietolerancji pokarmowej. W skrócie **alergia** spowodowana jest nieprawidłową reakcją układu immunologicznego, objawy pojawiają się natychmiast po spożyciu danego pokarmu, natomiast **nietolerancja** to nadwrażliwość na określony składnik pokarmowy, objawy w przypadku nietolerancji mogą nastąpić po kilku godzinach lub kilku dniach. Nietolerancja pokarmowa jest mniej niebezpieczna dla organizmu w porównaniu do alergii pokarmowej, ale nieleczona także może powodować różne groźne schorzenia, zwłaszcza w obrębie przewodu pokarmowego. W przypadku mleka alergią to nieprawidłowa odpowiedź układu immunologicznego na białka zawarte w mleku. Alergia na białka mleka najczęściej dotyka małych dzieci.

Powoduje zaburzenia ze strony układu pokarmowego, takie jak nudności, wymioty, a także zmiany skórne.

Innym powodem, dla którego ludzie nie mogą spożywać mleka jest **nietolerancja laktozy** – cukru zawartego w mleku. Organizm nie wytwarza enzymu laktazy, który trawi właśnie ten cukier. Dochodzi wtedy do wzdęć, bólów brzucha oraz biegunek. Osoby cierpiące na nietolerancję laktozy muszą zrezygnować z mleka słodkiego, ale dobrym wyborem są dla nich fermentowane produkty mleczne takie jak kefir czy jogurt, ponieważ w nich laktoza została już rozłożona, albo zawierają jej minimalną ilość, która nie powinna wywoływać problemów gastrycznych. Co więcej, produkty takie zawierają żywe kultury bakterii, które pełnią funkcję probiotyków, poprawiając funkcjonowanie przewodu pokarmowego poprzez stymulowanie wzrostu prawidłowej flory jelitowej oraz wzmacniają odporność organizmu. Podsumowując, modyfikacja diety w nietolerancji laktozy jest często mniej restrykcyjna niż w przypadku alergii na białka mleka. **Część osób cierpiących na nietolerancję może jadać przetwory mleczne np. jogurt czy kefir**, w których podczas procesu produkcyjnego **pewna ilość laktozy ulega rozłożeniu przez bakterie**. Występowanie **alergii** lub ostrej nietolerancji laktozy **wymaga niestety rezygnacji ze wszystkich przetworów mlecznych**, nawet tych zawierających minimalne ilości białek i cukrów, jak masło czy śmietana.

Spożywanie mleka to temat budzący obecnie coraz więcej kontrowersji. **Konsument sam musi zdecydować, pić, czy nie pić**, ale przy ciągle toczących się dyskusjach o właściwościach mleka i skutkach jego spożywania (dobrych lub złych) ciężko podjąć decyzję.

CO ZAMIAST MLEKA KROWIEGO?

Zaleca się, żeby osoby, które z pewnych względów nie chcą lub nie mogą spożywać mleka zastępowały mleko krowie napojami roślinnymi. Obecnie, na rynku mamy szeroki asortyment takich produktów. Wyróżniamy **napoje roślinne: sojowe, kokosowe, gryczane, jaglane, kukurydziane, ryżowe**. Ich zaletą jest to, że mogą je pić osoby uczulone na białko mleka krowiego, wadą, że **dostarczają niewiele wapnia**, dlatego warto wybierać te, które są wzbogacone w wapń, witaminy i składniki mineralne. Można je z powodzeniem wykorzystywać nie tylko do picia, a także do przygotowania musli, płatków, ciast, dań mącznych i innych potraw.

Czasami konsumenci chcą zastąpić mleko krowie, **owczym** lub **kozim**, jednak wszystkie wymienione mleka pochodzą od zwierząt kopytnych i **mają wiele cech wspólnych**, a przede wszystkim **ich białka dają między sobą odczyn krzyżowe**. Wprawdzie podawanie mleka koziego czy owczego przynosi dzieciom z alergią na mleko krowie niekiedy pewną ulgę, ale jest ona niewielka, tylko przejściowa i nie zawsze występuje.

ZALECANE SPOŻYCIE

Instytut Żywności i Żywienia rekomenduje spożywanie mleka i produktów mlecznych w ilości 3- 4 porcji dla dzieci, a 2 porcji dla osoby dorosłej. Przy czym 1 porcja to: 1 szklanka mleka, kefiru, maślanki, $\frac{3}{4}$ szklanki gęstego jogurtu naturalnego lub serka homogenizowanego, gruby plaster twarogu chudego lub 2 plastry sera żółtego. Spożycie mleka i produktów mlecznych może poprawić jakość diety i odgrywać korzystną rolę w promocji zdrowia i prewencji chorób cywilizacyjnych. Jeśli tylko nie ma przeciwwskazań, warto uzupełnić swoją dietę o codzienną szklankę mleka krowiego. Dodatkowo, mleko zawiera tryptofan, substancję przekształcającą się w organizmie w serotoninę, której niedobór powoduje bezsenność, dlatego, kiedy mamy problemy z zasypianiem, warto przypomnieć sobie stary dobry sposób naszych babć i napić się ciepłego mleka na dobry sen.

Sylwia Kaczmarek - Dyrektor Dep. Jakości Bio Planet S.A.



Bio
Planet



Bio
Planet

PRODUCENT I DYSTYBUTOR
ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ
www.bioplanet.pl

MUSLI ORZECHOWE BIO 300 g

Ekologiczne musli orzechowe to doskonała propozycja na codzienne śniadanie. Przed spożyciem zalecamy poddać musli krótkotrwałej obróbce cieplnej.

DOMOWY JOGURT NATURALNY



10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

mleko **świeże** - 2 litry
bakterie jogurtowe buteleczka - 1 szt.

DODATKOWE INFORMACJE:

Do czasu przygotowania mieszanki należy dodać czas zasiedlania bakterii jogurtowych (ok. 9 godzin). Jogurt można również wykonać, zastępując bakterie jogurtowe 2-3 łyżkami jogurtu naturalnego (np. probiotycznego).

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Podgrzewamy mleko w garnku, tak aby było bardzo ciepłe, ale nie gorące. Możemy użyć termometru i doprowadzić mleko do temperatury 40°C.

KROK 2: Mleko przelewamy do dużego słoja. Do buteleczki z bakteriami wlewamy 2 łyżki ciepłego mleka, wstrząsamy, wlewamy do słoika i mieszamy. Przykrywamy słoik, zawijamy w ręcznik, aby temperatura utrzymywała się w środku przez długi czas i czekamy. W ciągu 8 - 9 godzin mamy gotowy jogurt.

KROK 3: Gotowy jogurt przelewamy do mniejszych słoiczków lub przechowujemy w słoju, w którym jogurt powstał, w lodówce.

Barbara Strużyna



Gdzie nie liczy się ilość, zaczyna się

Łemkówna[®]



Jakość potwierdzona





Sheep and Goat's milk products

TO, CO NAJLEPSZE Z KOZIEGO I OWCZEGO MLEKA
ZNAJDZIESZ W JOGURTACH, DESERACH I SERACH EKOLOGICZNYCH
MARKI BERGERIE!





Grzegorz Grelak
ekspert kategorii sery

Okiem eksperta: Sery

W dzisiejszych czasach, kiedy kładzie się ogromny nacisk na aktywny tryb życia i zdrowe odżywianie konsumenci sięgają po certyfikowane, ekologiczne jedzenie. Sięgając po żywność ekologiczną, możemy w pełni cieszyć się smakiem prawdziwego jedzenia i zapomnieć o takich terminach jak GMO, sztuczne barwniki czy pestycydy.

HARMONIA MIĘDZY TRADYCJĄ, A INNOWACJAMI

Sery ekologiczne są wyjątkowe ponieważ powstają z najwyższej jakości czystego mleka produkowanego przez krowy, owce, czy kozy z certyfikowanych gospodarstw. Wpływ na jakość mleka ma nie tylko pasza, ale i sposób chowu. W gospodarstwach ekologicznych dba się o dobrostan zwierząt. Bardzo często w parze z wymogami jednostek certyfikujących, idą ludzkie idee, eko producenci stawiają na tradycyjne, sprawdzone metody przetwórstwa, nie zamykając się jednocześnie na nowe technologie i z powodzeniem wprowadzają innowacje, dbając o przyszłość naszej Planety. W ekologicznych serach nie znajdziemy sztucznych dodatków, barwników (np. annato), konserwantów (np. chlorek wapnia). Swój bogaty smak zawdzięczają jedynie naturalnym składnikom i charakterystycznemu dla każdego rodzaju procesowi dojrzewania.

NAJPOPULARNIEJSZE SERA

Pierwszym miejscem szczytu się parmezan. To włoski ser, który jest doskonałym dodatkiem do dań, sosów lub przekąską, np. na desce serów. Parmezan jest produkowany między innymi przez rodzinną firmę z tradycjami – Ferrari. Drugie miejsce należy do fety. Feta to biały ser o greckim rodowodzie, produkowany jest z mieszanki pasteryzowanego mleka owczego, koziego i solanki z podpuszczką. W sklepach specjalistycznych znajdziemy ekologiczną fetę firm: Bio Verde i OMA.

POLSCY PRODUCENCI SERÓW ŻÓŁTYCH I BIAŁYCH

Hitem są również sery polskiego producenta Stara Mleczarnia (do niedawna Ser-Farm). W imponującej serowej ofercie firmy znajdziemy goudę o wyrazistym smaku i aromacie. Smak kolejnego produktu - ser żółty olbrzym z Kaszub, który leżakuje cztery miesiące, zależy od czasu dojrzewania, im dłuższy, tym pikantniejszy. Sery te idealnie pasują do win wytrawnych, wyrazistych, lecz niezbyt ciężkich. Ser Kaszubski Chłopczyk – kremowy ser dojrzewający wyróżniający się delikatnym smakiem. Kaszubski Chłopczyk powinien też zainteresować piwo-
szy, gdyż można go podawać z ciemnym piwem. Na uwagę zasługuje również firma: Eko Książ, produkująca między innymi świeże białe sery z ziołami. Frąckowiak oferuje smażony ser, a Ekołukta żółte sery podpuszczkowe.



W sklepach specjalistycznych coraz częściej możemy napotkać na duży wybór serów zarówno żółtych, jak i białych od klasycznej goudy przez tradycyjny parmezan do takich serów jak feta.

Z NIŻSZĄ ZAWARTOŚCIĄ TŁUSZCZU

Choroby układu krążenia w tym nadciśnienie tętnicze, są przeciwwskazaniami do spożywania serów. W takim przypadku polecane są sery kozie, o mniejszej zawartości tłuszczów, takie sery znajdziemy pod markami: Bergerie z Francji, Bio Verde i OMA z Niemiec, Leeb Vital z Austrii i oczywiście Capra Campinos z Polski.

SERY BEZ LAKTOZY

Dla osób nietolerujących laktozy polecam sery bez laktozy niemieckich firm: Heirler (np. ser żółty gouda, ementaler, z ziołami) oraz OMA (np. ser żółty maślany, gouda, tyłczycki, edamer).

Kanapkę z serem lepiej zjeść rano niż wieczorem, dzięki temu unikniemy też wyrzutów sumienia, związanych z jego kalorycznością (wartość odżywcza wynosi 300-500 kcal/100 g). Ser jest też świetną przekąską na przyjęciach. Można go podać do wina, razem ze słodkimi winogronami lub w formie koreczków, razem z kawałkiem kiełbasy, pomidorem i konserwowym ogórkiem.



ZIELONA PIZZA



90 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
mąka orkiszowa - 300 g
świeże drożdże - 8 g
szpinak - 2 garści
cukinia - 1 szt.
pieczarki - 250 g

oliwa - 2 łyżki
woda - 170 g
sól - 1 łyżeczka
feta - 1/2 kostki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Umyć szpinak i zmixować go z połową wody. Drożdże pokruszyć, dodać resztę wody i oliwę. Mąkę wymieszać z solą i wszystko razem wyrobić. Odstawić na godzinę, aby ciasto urosło.

KROK 2: Kiedy ciasto będzie dobre, rozłożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Na uformowane ciasto układamy pozostałe składniki, cukinię, fetę i pieczarki. Piec w rozgrzanym piekarniku (200°C) ok. 15 min.

@zdrowoprzezlife



CHŁODNIK BURACZKOWY Z TWAROGIEM



10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
ugotowane buraki - 150 g
twaróg półtłusty mielony - 100 g
kefir naturalny - 1/2 szklanki
sól i pieprz - do smaku
świeży, posiekany koperek - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ugotowane, zimne i obrane ze skórki buraki kroimy w mniejsze kawałki i umieszczamy w pojemniku blendera. Do buraków dodajemy twaróg i wlewamy kefir.

KROK 2: Całość blendujemy na gładko. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem wedle uznania.

KROK 3: Na koniec mieszamy z drobno posiekany świeżym koperkiem i od razu podajemy.

Jolanta Okonek



RISOTTO Z PESTO Z RUKOLI I PARMEZANEM



25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
ryż arborio - 200 g
białe wino wytrawne - 150 ml
bulion warzywny - 3 szklanki
cebula - 1 szt.
migdały blanszowane - 1/2 szklanki
oliwa z oliwek - 3 łyżki
parmezan tarty - 50 g
rukola - 1/2 opakowania
czosnek - 1 ząbek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W rozdrabniaczu umieść migdały, rukolę, szczyptę soli, ząbek czosnku, 2 łyżki tartego parmezanu, łyżkę oliwy z oliwek. Całość zmiksuj. Jeśli nie masz rozdrabniacza, użyj móżdziejera.

KROK 2: W rondlu rozgrzej 2 łyżki oliwy, dodaj posiekaną w kostkę cebulę i zacznij szkląć, dodaj ryż. Smaż, aż ryż zrobi się szklisty. Wlej wino i odparuj. Następnie dodaj szklankę gorącego bulionu warzywnego, zamieszaj, po kilku minutach dodaj kolejną szklankę, a kiedy ryż wchłonie płyn kolejną. Kiedy ryż będzie al dente (po ok. 20 min) dodaj pesto. Wymieszaj.

KROK 3: Wykładaj gorące risotto na talerz, posyp rukolą i tartym parmezanem.

Anita Zegańdo - AZgotuj



PEŁNOZIARNISTY ZAWIĄS PEŁEN PRZYSMAKÓW

25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
mąka pszenna razowa - 350 g
drożdże świeże - 3 dag
cukier - szczypta
sól - szczypta
oliwa - 4 łyżki
woda - trochę
passata pomidorowa - 1/2 szklanki
czosnek - 1 ząbek
oliwa - 2 łyżki
oregano - do smaku
pieczarki - 300 g
masło - 1 łyżka
sól - do smaku
pieprz - do smaku
jajka - 3 szt.
ser żółty starty - 1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W wodzie z cukrem rozpuszczamy

drożdże i zostawiamy, aż ruszą. Do miski wsypujemy mąkę, mieszamy z solą i oliwą, dodajemy drożdże. Ciasto wyrabiamy ok. 10 min, aż będzie odchodzić od ręki. Zostawiamy do wyrośnięcia. Kiedy ciasto dwukrotnie zwiększy objętość, zagniatamy je minutę.

KROK 2: Ciasto rozwałkowujemy niezbyt cienko (ok. 1 cm) w taki sposób, by nadać mu formę prostokąta. Passatę pomidorową doprawiamy oliwą, czosnkiem, ziołami. Smarujemy ciasto sosem. Pieczarki uduszone na maśle wcześniej rozkładamy na cieście.

KROK 3: Jajka ugotowane na twardo kroimy w plasty i rozkładamy na cieście. Posypujemy startym serem i ziołami, zwijamy wszystko w roladę, którą układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Zostawiamy na 20 min do wyrośnięcia. Pieczemy 30-40 min w 180°C.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



SAŁATKA Z BROKUŁA Z KIEŁKAMI RZODKIEWKI



20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

brokuł - 1 szt.
jajka - 2 szt.
pomidorki koktajlowe - 8-10 szt.
rzodkiewka - 3-4 szt.
czosnek - 1 ząbek
oliwa - 3-4 łyżki
ser żółty tarty - 5-10 dag
kiełki rzodkiewki - 2-3 łyżki
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Brokuł podzielić na różyczki i gotować (do 5 min) w osolonej wodzie. Wyjąć łyżką cedzakową, włożyć do miski, ostudzić.

KROK 2: Ugotowane ma twardo jajka obrać i pokroić w ćwiartki. Rzodkiewki umyć, pokroić w plasterki, pomidorki w ćwiartki.

KROK 3: Czosnek przecisnąć przez praszkę i wymieszać z oliwą. Wszystkie składniki włożyć do miski z brokułem, dodać ser, oprószyć solą i pieprzem, połączyć oliwą, delikatnie wymieszać.

KROK 4: Po wierzchu posypać kiełkami rzodkiewki.

Stokrotka



WYTRAWNE BABECZKI



45 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

twardy ser żółty, np. dojrzewający gouda - 150 g
wędzony filet z piersi kurczaka - 200 g
marchew świeża - 100 g
mąka ryżowa - 260 g
proszek do pieczenia - 2 łyżeczki
oliwa z oliwek - 60 g
mleko - 200 ml
jajka - 2 szt.
świeży tymianek - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ser ścieramy na drobnej tarce, 30 g odkładamy do posypania muffinek. Kurczaka kroimy w drobną kostkę, tymianek siekamy, marchewkę ścieramy na drobnej tarce.

KROK 2: W misce łączymy mąkę z proszkiem do pieczenia, pokrojonym kurczakiem i posiekanym tymiankiem. W drugiej misce mieszamy jajka z oliwą i mlekiem, dodajemy marchewkę i tarty ser, szybko mieszamy. Łączymy zawartość obydwu misek, doprawiamy solą i pieprzem i szybko mieszamy.

KROK 3: Rozkładamy do 12 foremek na muffinki, posypujemy pozostałym serem. Pieczemy ok. 20-25 min w temp 180°C. Podajemy na ciepło z ulubioną sałatą.

Iwona Kuczer



SERNICZKOWE SERDUSZKO Z MUSEM MANGO



120 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

„ciasto”:
len - 2 łyżki
słonecznik - 2 łyżki
sezam - 1 łyżka
miód - 1 łyżka
masa sernikowa:
twarożek do serników - 500 g
stewia - do smaku
agaranta - 2 g
mus owocowy:
banan dojrzały - 1/2 szt.
mango dojrzałe - 1/2 szt.
agaranta - 1/5 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: „ciasto” - ziarna słonecznika podsmażamy do zrumienienia na patelni, łączymy z siemieniem lnianym, sezamem i miodem. Powstałą masę nakładamy na dno każdej foremki.

KROK 2: **masa serowa** - rozpuszczoną substancję żelującą (2 g agaru lub 10 g żelatyny) miksujemy z serkiem i stewią.

KROK 3: **mus owocowy** - owoce blendujemy na mus i łączymy z rozpuszczoną substancją żelującą (1/5 łyżeczki agaru lub 1 łyżeczka żelatyny).

KROK 4: Wstawiamy do lodówki. W przypadku agaru na ok. 3 godzin, a jeśli użyliśmy żelatyny na ok. 5 godzin.

Zdrowie na języku



SAŁATKA GRECKA



15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

świeży ogórek - 1 szt.
zielona papryka - 1 szt.
pomidorki koktajlowe/malinowe - 6 szt.
ser feta - 150 g
czarne oliwki - 10 szt.
czerwona cebula - 1/2 szt.
oliwa z oliwek - 4 łyżki
suszone oregano - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ogórek obieramy i kroimy w łódeczki, pomidorki kroimy na połówki, cebulę w krążki, paprykę w paseczki.

KROK 2: Ser feta możemy pokroić w kostkę lub w plastry (właściwe podanie to plastry). Na półmisku układamy wszystkie warzywa, na nich układamy ser feta.

KROK 3: Oliwki drylujemy i układamy na potrawie. Całość polewamy oliwą z oliwek i posypujemy oregano. Do prawdziwej sałatki greckiej nie dodaje się sałaty, jednak możecie ją podać w stylu anglosaskim - z posiekaną sałatą lodową i sosem vinaigrette.

Dagooshyha

eKO wafle!



BIO
minki

Ekologiczne
przekąski dla
małych łasuchów!

SZUKAJ W SKLEPACH Z EKO ŻYWNOCIĄ!

Bio
Planet

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



Ekologiczne serowarstwo w Starej Mleczarni

Na polskim rynku działa około dwustu mleczarni. Z tego blisko dwadzieścia to liczący się w skali całego kraju gracze. Znakomita większość lokalnych mleczarni szczyci się kilkudziesięcioletnią tradycją i pracą zgodnie nie tylko z wymogami rynku, ale i wartościami, jakie towarzyszą im od lat.

Serowarstwo to biznes duszą zakorzeniony w przeszłości najczystszych regionów Polski, gdzie na równi z zyskiem stawia się jakość i smak. Brzmi archaicznie, ale jednym z takich wyjątkowych miejsc na mapie Polski jest Stara Mleczarnia w Zielinie na Kaszubach, reprezentująca rzadko dziś spotykaną filozofię produkcji. Początki istnienia zakładu mleczarskiego w Zielinie i tamtejszej produkcji serów żółtych sięgają lat 30. ubiegłego stulecia, a Stara Mleczarnia kontynuuje tradycję produkcji ekologicznych serów długodojrzewających zapoczątkowaną w tym miejscu przez Ser Farm Sp. z o.o. w 2013 roku.

„Sery rzemieślnicze (crafting) w dobie automatyzacji mleczarni. Warto wiedzieć, że wg standardów polskiego rynku z 8,5 litrów mleka produkuje się 1 kg sera. Czym wyróżnia się Stara Mleczarnia? U nas to blisko 11 litrów – z takiej ilości produkujemy 1 kg sera. Jakość wyrobów mleczarskich to dostarczanie możliwie dużej ilości najbardziej wartościowych substancji odżywczych, które są jak najmniej przetworzone. Takie produkty charakteryzują się krótkim terminem przydatności do spożycia. Cena, jaką płaci konsument za produkty o dłuższym terminie, to „wyjąłowanie” ich z najbardziej cennych składników odżywczych. Naszą chlubą są sery podpuszczkowe, najbardziej wymagające przetwory produkowane z mleka, gdzie szalenie istotne jest, żeby mleko nie było nadmiernie męcone (np. transportowane na znaczne odległości czy wielokrotnie przepompowywane)” – tłumaczy Zbigniew Waz.

JAK ROZUMIEMY JAKOŚĆ PRODUKTÓW?

„Chcieliśmy stworzyć mleczarnię produkującą sery w pełni ekologiczne, rzemieślnicze – robione przez ludzi, a nie maszyny. Mleczarnię, która mogłaby odpowiedzieć na stale rosnące wymagania zwolenników zdrowego odżywiania, jak i pozytywnie wpływać na naszą lokalną społeczność. Tę definiuje przede wszystkim wspólny interes w promowaniu zrównoważonej produkcji, zdrowia i dobrego samopoczucia. Przykładamy również uwagę do dobrostanu zwierząt, które produkują przetwarzane u nas mleko. To proste – nie możesz mieć dobrego, czystego mleka, a więc i sera, dopóki nie masz czystego środowiska wokół siebie – mówi Zbigniew Waz, prezes starej Mleczarni. Mając na uwadze te zasady, Stara Mleczarnia stała się na przestrzeni ostatnich kilku lat symbolem harmonijnego połączenia poszanowania środowiska naturalnego oraz tradycji i kultu ręcznej produkcji. W innowacyjnym zapleczu produkcyjnym pielęgnuje się receptury sprzed kilkudziesięciu lat. Sery z naszej mleczarni wytwarzane są wyłącznie metodami tradycyjnymi. Stawiamy na mistrzów serowarstwa zamiast pełnej mechanizacji i automatyzacji produkcji” – dodaje Waz.

HISTORIA STAREJ MLECZARNI

Pierwsze odnalezione wzmianki dotyczące dużego gospodarstwa rolnego w miejscowości Sellin (obecnie Zielin) pochodzą z 1928 roku. Według źródeł to właśnie wtedy powstał zakład zajmujący się głównie produkcją serów dojrzewających z mleka od hodowanych w gospodarstwie krów. W tym czasie zostały wybudowane piwnice zakładu, w których obecnie dojrzewa nasz ser. W 1944 w związku z przesunięciem linii frontu pod koniec II Wojny Światowej produkcja serów została wstrzymana. Po II wojnie zakład został przekształcony w zamiejscowy oddział Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Miastku. W 2007 mleczarnia uzyskała certyfikację serów ekologicznych. W zakładzie postanowiono kontynuować produkcję zdrowych serów o wyłącznie naturalnym składzie, hołdując przy tym rzemieślniczemu zasadom produkcji – znanym jako crafting. Istotą jakości jest zachowanie kompletnie czystej etykiety – bez dodawania jakichkolwiek zbędnych substancji pomocniczych. „Zbudowaliśmy wyjątkowy zespół ludzi, których łączą wspólne wartości i miłość do swojej pracy. Kilka lat razem pracowaliśmy, aby osiągnąć nasz cel – bezkompromisową jakość naszych produktów” – mówi Zbigniew Waz. Filozofią Starej Mleczarni i ludzi, którzy ją tworzą, jest wspieranie ekologicznego stylu życia poprzez dostarczanie na rynek wyjątkowych, pełnowartościowych serów z poszanowaniem środowiska naturalnego na każdym etapie ich produkcji. Jak dodaje Waz – „Sery muszą sprostać wymaganiom najbardziej wybrednych konsumentów, jakimi są... nasze dzieci. To najbardziej wymagający testerzy, i to z myślą o nich tworzymy nasze wyroby” – mówi.

W JEDNYM Z NAJCZYSTSZYCH REGIONÓW POLSKI

Stara Mleczarnia od blisko 100 lat funkcjonuje w jednym z najczystszych regionów Polski - u zbiegu Puszczy Słupskiej i doliny Słupi. Jej początki sięgają dwudziestolecia międzywojennego. Lokalna produkcja przekształciła się w cenione w kraju i za granicą sery ekologiczne, które zachwycają niepowtarzalnym smakiem. Wypracowanie odpowiedniej jakości i receptur, które pozwoliłyby na wyprodukowanie serów na podstawie wyłącznie naturalnych składników: mleka i kultur bakterii mleczarskich bez jakichkolwiek innych sztucznych dodatków, zajęło nam kilka lat – mówi z dumą Waz. To sery z wysokiej jakości mleka kaszubskiego, według regionalnych receptur. W ramach linii regionalnej pojawiają się takie specjale jak sery podpuszczkowe, dojrzewające i długodojrzewające czy masło z ukwaszonej śmietanki.

Stara Mleczarnia

JAK POWSTAJĄ EKOLOGICZNE SERY PODPUSZCZKOWE W STAREJ MLECZARNI?



1 Z okolicznych gospodarstw ekologicznych mleko trafia do mleczarni.



2 Przed przyjęciem mleko jest badane laboratoryjnie.



3 Mleko się normalizuje, czyli ustala odpowiedni poziom zawartości tłuszczu oraz pasteryzuje. Odbywa się to w tzw. Aparatowni.



4 Serownia - tu mleko wlewa się do otwartej wanny serowarskiej (ok. 5 tys. litrów), od tej pory przerabianiem zajmuje się serowar.



5 Dzięki podpuszczce mleko się ścina i powstaje skrzep, który należy w optymalnym momencie pokroić, by powstało ziarno serowe oraz serwatka.



6 Na tym etapie ziarno serowe po odczerpaniu serwatki osiada na dnie i jest wstępnie prasowane, a następnie cięte na mniejsze kawałki.



7 Bryłki wstępnie sprasowanych ziaren serowych są umieszczane w formach serowarskich i poddawane końcowemu prasowaniu.



8 Mając już swój charakterystyczny kształt trafia do solanki, gdzie następuje tworzenie się skórki oraz wysalanie sera.



9 Następnie sery układa się w niemal 100-letniej dojrzewalni i na bukowych deskach dojrzewają co najmniej 10 tygodni.



10 W trakcie dojrzewania jest pieczołowicie pielęgnowany.



11 Pod koniec jest sprawdzany, czy znalazł się w optymalnym momencie do konsumpcji i przygotowywany do wysyłki naszym Klientom.



12 Smacznego!



SUSHI WŁASNEJ ROBOTY



SKŁADNIKI (4 porcje):
ryż do sushi - 1 szklanka
 woda - 1 i 1/5 szklanki
 ocet ryżowy - 50 ml
 cukier - 1 łyżka
 sól - do smaku
 arkusze nori - 1 opakowanie
 wasabi - 1 szt.
 imbir marynowany - 1 stoik
 awokado - 1/4 szt.
 por biała część - 10 cm
 ogórek - 1/2 szt.
 serek śmietankowy - 3 łyżeczki
 jajko - 1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotuj składniki na sushi. Matę bambusową do zwijania i dobry nóż.

KROK 2: Wypłukaj ryż, ponieważ zawiera dużo skrobi. Ważne, aby robić to zimną wodą. Można przecierać delikatnie ziarenka ryżu między palcami. Robimy tak trzy cztery razy, do momentu, kiedy woda z płukania przestanie być mętna. Tak umyte ziarna zalewamy wodą i moczymy je 10 minut. Wylewamy ponownie wodę i dodajemy już właściwą proporcję, czyli 1 i 1/5 szklanki wody. Nie solimy. Następnie wstawiamy przykryty pokrywką garnek na palnik (do momentu zagotowania się wody minie ok. 6 minut) i gotujemy teraz 2 minuty od momentu zagotowania wody. Nie odrywamy pokrywki do końca procesu gotowania. Następnie pozostawiamy na najmniejszym palniku lub kuchenki elektrycznej na 8-10 min.

Po zdjęciu z palnika najlepiej jest odstawić garnek w zimne miejsce lub na zimny kamień na 15 min i jeszcze nie zdejmujemy pokrywki. Po ostygnięciu wysypujemy ryż do płaskiego naczynia i zalewamy zaprawą shari (ocet + cukier + sól), którą lekko podgrzewamy do rozpuszczenia cukru. Taką zaprawą zalewamy po wierzchu ostudzony ryż i delikatnie mieszamy, aby płyn rozprzecznić w całej porcji ryżu. Przykrywamy wilgotną ściereczką i odstawiamy na ok. 15 min. Po tym czasie mieszamy delikatnie tak, aby nie pokruszyć ziaren i przykryte odstawiamy na jeszcze 5-10 min.

KROK 3: Teraz pora na to, co chcemy mieć w środku. U mnie: awokado, por, ogórek oraz omelet. Wszystko należy pociąć w drobne paseczki. Dobrze jest ciąć na słupki o długości równej szerokości dłoni, czterech palców. Dodatkowo dodałam wasabi, sałatę oraz serek śmietankowy.

KROK 4: Na bambusowej macie (makisu) kładziemy nori, czyli wodorosty i rozprzeczamy ryż równomiernie na całej szerokości wodorostu. W górnej części pozostawiamy ok. 2 cm arkusza bez ryżu, aby po zwinięciu zakleić rolkę. Ryż układamy tak, aby na obrzeżach powstała delikatnie wyższa ramka. Układając ryż moczymy dłonie, aby uniknąć przyklejania ryżu do rąk. Na ryż w środkowej części układamy kolejno sałatę, serek pokrojone warzywa i omelet. Przy pomocy bambusowej maty zwijamy rolkę. Przed końcem zwijania moczymy niepokryty ryżem koniec wodorostu wodą i dokreślamy do przyklejenia.

KROK 5: Tak uformowaną rolkę tnijemy na krążki. Podajemy z sosem sojowym, wasabi oraz marynowanym imbirem.

Anita Zegadło - AZgotuj



SUSHI

BO PRZECIEŻ W SUSHI NAJWAŻNIEJSZY JEST RYŻ!
www.bioplanet.pl





Rafał Dźwigaj
ekspert kategorii ryż

Okiem eksperta: Ryż

W obecnych czasach rośnie świadomość ludzi na temat odżywiania, częściej zwracamy uwagę na to, co jemy, dokładniej czytamy etykiety produktów. Staramy się wyszukiwać produkty najwyższej jakości, zarówno te pojedyncze jak i wieloskładnikowe. Do jednoskładnikowych możemy zaliczyć Ryż.

NIE TYLKO ZIARNA

Ryż pochodzi z Chin, gdzie zbiory stanowią ok. 30% produkcji światowej. To najstarsza roślina uprawna świata, która przez wiele tysięcy lat nie uległa zmianie, a na dodatek jest bardzo dobrze tolerowana przez organizm. Ryż to najbardziej popularny składnik dań azjatyckich. Obecnie wykorzystywany do produkcji makaronów, mąk, olejów, płatków, wafli, a nawet papieru czy kosmetyków. Jest sprawdzonym dodatkiem do zup, sałatek, mięs. W sklepach specjalistycznych mamy ogromny wybór produktów na bazie ryżu, do których należą np. napoje ryżowe naturalne, z dodatkiem kokosa, wapnia czy wanilii będące alternatywą dla mleka. Popularne są też czekolady na napoju ryżowym idealnie nadające się do spożycia dla wegan. Mąki ryżowe nadające się do zagęszczania zup, sosów. Znakomicie nadaje się do panierowania ryb, drobiu. Szeroko obecne na półkach sklepowych są również makarony np. z ryżu czarnego, tajskiego a bardziej wyszukany to ryżowy z dynią i imbirem. Jako przekąskę znajdziemy krążki, wafle, chrupki ryżowe. W trakcie upałów możemy szukać ochłody w lodach wegańskich na bazie napoju ryżowego, zamiast mleka.

RYŻ DLA KAŻDEGO

Ryż sprawdza się w codziennym odżywianiu wegan, alergików czy cukrzyków. Stosuje się go w dietach bezglutenowych, gdyż naturalnie nie posiada glutenu, wszelkiego rodzaju dietach lekkostrawnych. Polecany jest osobom odchudzającym się, gdyż jest wolno trawiony przez organizm i dostarcza energii na długi czas, a co za tym idzie hamuje głód. Stosują go osoby nie tylko z nietolerancją glutenu, ale także ci, u których nie stwierdzono tego schorzenia.

NAJPOPULARNIEJSZE RYŻE

Najbardziej popularne odmiany to ryż brązowy i ryż biały. Zasadniczą różnicą między nimi jest stopień przetworzenia. Ryż brązowy to ziarenka, które zostały oczyszczone tylko z twardej, niejadalnej, zewnętrznej łupiny. Pozostawione zostają zarodek i część otrąb, dzięki temu ziarna ryżu mają specyficzny brązowy kolor. Taka obróbka sprawia, że ryż zachowuje większość cennych składników odżywczych takich jak błonnik, który powoduje dłuższe poczucie sytości, nie powoduje wielkich wahań poziomu cukru we krwi oraz przyczynia się do obniżenia „złego cholesterolu”

i poprawia trawienie. Zawiera także wiele cennych witamin i minerałów. Ryż biały zwany inaczej „polerowanym” jest poddawany bardziej intensywnemu procesowi oczyszczania, gdzie zostaje samo bielmo bardzo bogate w skrobię. Zaletą ryżu białego jest możliwość podania go małemu dziecku w postaci kaszki. Znajduje zastosowanie u osób cierpiących na nieżyt jelit. Innymi cieszącymi się ogromną popularnością ryżami są ryż arborio stosowany do risotto, ryż basmati oraz ryż jaśminowy stosowany w kuchni azjatyckiej.



W sklepach specjalistycznych możemy znaleźć kilkanaście rodzajów ryżu, a także bardzo dużo produktów na jego bazie.

CIEKAWOSTKI ZWIĄZANE Z RYŻEM

- 100 g ryżu ma 77 g węglowodanów, w tym 8 g błonnika, a także 7 g białka i 2 g tłuszczu.
- Badania naukowe wskazują, że ryż stanowi lekkostrawne i dobrze tolerowane przez większość osób źródło węglowodanów.
- Porcja ryżu na mleku lub napoju roślinnym z owocami (np. bananem) znakomicie sprawdzi się jako szybki posiłek potreningowy w przypadku sportowców i osób obciążonych intensywnym wysiłkiem.
- W niektórych kulturach ryż (podobnie jak i kasza) jest symbolem płodności, a także dostatku, stąd też zapewne pochodzi zwyczaj obrzucania ryżem młodej pary po wyjściu z Kościoła.

Ryż

Ryż (*Oryza L.*) - rodzaj zbóż należący do rodziny traw (wiechlinowatych). Jest jedną z najstarszych roślin uprawnych i najpopularniejszą zaraz po pszenicy. Stanowi podstawę wyżywienia dla 40% ludności Świata. Jest nieodzowną częścią kuchni azjatyckiej. W krajach dalekiego Wschodu jest znany nie tylko jako składnik dań, jego spożywanie jest częścią tamtejszej kultury. W Chinach popularne życzenie Noworoczne brzmi „aby Ci nigdy nie zabrakło ryżu”.

Do Europy przybył dzięki ludności arabskiej i zagościł na stałe na naszych stołach. Jest podstawą włoskiego risotto czy hiszpańskiej paelli. W kuchni polskiej znany jest głównie jako dodatek do drugich dań, zup, a także deserów. Ze względu na to, że ziarna ryżu nie zawierają glutenu, ryż jest popularnym składnikiem diet bezglutenowych. Na sklepowych półkach znajdziemy różne odmiany ryżu. Najbardziej rozpowszechniony

jest ryż biały, coraz większą popularność zyskuje ryż brązowy. Podziału ziaren ryżu możemy dokonać ze względu na:

- kolor (ryż biały, ryż brązowy, ryż czarny, ryż czerwony)
- długość i kształt ziarna (długoziarnisty, okrągły)
- rodzaj obróbki, jakiej zostały poddane ziarna (pełnoziarnisty, obłuszczone, parboiled).

RODZAJE RYŻU:



ryż brązowy długoziarnisty

ryż brązowy okrągły

ryż biały długoziarnisty

ryż biały okrągły

RYŻ BRĄZOWY

jest najmniej przetworzony, a co za tym idzie najbardziej wartościowy. W procesie obróbki usuwa się z niego tylko niejadalną twardą łuskę. Otręby i załazek pozostają. Brązowy ryż wymaga dłuższego gotowania (ok. 40-60 minut).

RYŻ BIAŁY

zwany czasami polerowanym, w procesie produkcji zostaje pozbawiony wierzchnich warstw (twardej łuski, otrąb oraz załazka). Wymaga krótszego gotowania ok. 15-20 minut. Jest najbardziej popularnym i uniwersalnym dodatkiem do dań.

ryż czerwony pełnoziarnisty

ryż czarny pełnoziarnisty

RYŻ CZARNY powstaje jak ryż brązowy poprzez usunięcie jedynie niejadalnej łuski. Podczas gotowania przybiera lekko fioletowy kolor. Charakteryzuje się podobnymi wartościami odżywczymi jak ryż brązowy. Dodatkowo zawiera witaminy E i antocyjany. Jest nieco mniej zakwaszający organizm niż pozostałe gatunki ryżu.

RYŻ CZERWONY pełnoziarnisty charakteryzuje się niezwykle słodkim smakiem oraz orzechowym aromatem. Podaje się go głównie do wykwintnych potraw oraz deserów z egzotycznymi owocami. Dzięki swojej oryginalnej barwie (naturalny pigment występuje w łusce ziarenka) doskonale nadaje się również do sałatek.

ryż jaśminowy biały



ryż jaśminowy pełnoziarnisty



RYŻ JAŚMINOWY ryż długoziarnisty, o śnieżnobiałej barwie, charakterystycznym jaśminowym aromacie i lekko słodkim smaku. Po ugotowaniu nie klei się, dzięki temu jest dobrym składnikiem sałatek lub deserów, ale pasuje też do drobiu czy owoców morza. Najczęściej wykorzystywany w daniach kuchni tajskiej. Dostępny jest także w wersji mniej przetworzonej, jako ryż jaśminowy pełnoziarnisty.

RYŻ DZIKI

znany także pod nazwą – owies wodny, jest to gatunek trawy rosnący w Ameryce Północnej. Ma długie ciemne ziarna przypominające ryż, o charakterystycznym orzechowym smaku, ale botanicznie nie jest spokrewniony z ryżem. Podawany z drobiem, rybami dziczyzną czy jako składnik sałatek. Dobrze komponuje się z innymi gatunkami ryżu, dlatego często jest sprzedawany w mieszankach.

ryż dziki



ryż arborio risotto



RYŻ ARBORIO RISOTTO

Wywodzi się z Włoch. To wyjątkowa odmiana ryżu, charakteryzująca się subtelnym orzechowym smakiem i niepowtarzalnym aromatem. Stanowi podstawę tradycyjnej włoskiej potrawy risotto. Doskonali również jako dodatek do mięs, sałatek, dań egzotycznych i deserów. Jego ziarna są okrągłe. Jest kleisty i dobrze pochłania smak potraw.

ryż basmati pełnoziarnisty



RYŻ BASMATI długoziarnisty, charakteryzuje się subtelnym orzechowym smakiem i niepowtarzalnym aromatem. Jego ziarna są dłuższe i cieńsze niż pozostałe odmiany ryżu. Stanowi najszlachetniejszą odmianę ryżu na świecie. Występuje w odmianie białej i brązowej. Po ugotowaniu pozostaje sypki, dlatego znajduje zastosowanie jako składnik sałatek, dań egzotycznych i deserów.

ryż basmati biały



ryż do sushi



RYŻ DO SUSHI

Grube, okrągłe, lekko przezroczyste ziarna gwarantują idealny smak sushi. Polecamy również do zup, sałatek i jako składnik farszów.

ryż parboiled długoziarnisty



RYŻ PARBOILED termin ten określa proces, jakiemu zostały poddane ziarna ryżu przed zapakowaniem. Jest to krótkotrwała obróbka termiczna ziarna parą wodną, pod ciśnieniem. Dzięki temu na powierzchni ziaren ryżu powstaje cienka warstewka skrobi, a ryż zachowuje więcej substancji odżywczych i walorów smakowych. Ryż parboiled charakteryzuje się także tym, że po ugotowaniu „nie klei się”, zaś jego czas gotowania jest najkrótszy (15 min).



ryż biały vs ryż brązowy

ZIARNO RYŻU SKŁADA SIĘ Z:

- **ZARODKA** - który jest bogatym źródłem białka, witamin i składników mineralnych,
- **BIELMA** - największa część ziarna, składa się głównie z węglowodanów, białka, tłuszczów i składników mineralnych,
- **ŁUSKI** - niejadalna część ziarna ryżu.
- **OTRĘBÓW** - mają dużą zawartość błonnika oraz wartości odżywczych

Różnica między ryżem białym a brązowym polega na tym, że z ziarna ryżu białego całkowicie **usunięto otręby**, które są **najcenniejsze** pod względem zawartości **składników odżywczych**. Tabela pokazuje, że ryż brązowy charakteryzuje się wyższą zawartością **witamin z grupy B, potasu, magnezu, fosforu**. Kolejnym argumentem przemawiającym na korzyść ryżu brązowego jest ponad **3,5-krotna różnica** w zawartości **błonnika pokarmowego**, oczywiście wyższa zawartość występuje w ryżu brązowym.

RÓŻNICE W ZAWARTOŚCI NIEKTÓRYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W RYŻU BRĄZOWYM I BIAŁYM

składnik w 100g	Ryż brązowy	Ryż biały
Energia[kcal]	322	344
Tłuszcz[g]	0,7	1,9
Węglowodany[g]	76,8	78,9
Błonnik[g]	8,7	2,4
Białko[g]	7,1	6,7
Potas[mg]	260	111
Wapń[mg]	32	10
Fosfor[mg]	250	135
Magnez[mg]	110	13
Tiamina[mg]	0,48	0,052
Ryboflawina[mg]	0,05	0,027
Niacyna[mg]	4,7	0,82
Witamina B6[mg]	0,49	0,17
Foliany[μg]	53	29

Katarzyna Wójcicka



BRĄZOWY RYŻ PO KARAIBSKU Z ANANASEM I MLEKIEM KOKOSOWYM



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

brązowy ryż - 2 szklanki
 świeży, obrany ze skóry ananas - 500
 ugotowana, czerwona fasola - 1 szklanka
 ziarna kukurydzy konserwowej - 1 opakowanie
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 4 ząbki
 czerwona papryczka chilli - 2 szt.
 mleko kokosowe - 2 szklanki
 mielona kolendra - 1 łyżeczka
 gałka muszkatołowa - 1/2 łyżeczki
 świeży szpinak - 2 garści
 świeża kolendra - pęk
 sok z połowy limonki
 sól i pieprz - do smaku
 olej kokosowy - 1 łyżka
 chipsy kokosowe do dekoracji - trochę
 woda - 4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż wypłucz pod bieżącą wodą. Przełóż do garnka, zalej wodą i gotuj pod przykryciem, aż wchłonie całą wodę i będzie miękki.

KROK 2: Cebulę obierz i posiekaj w drobną kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę lub zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Na patelni rozgrzej olej kokosowy i podsmaż na złoto cebulę z czosnkiem.

KROK 3: Dodaj umytą, pozbawioną nasion i pokrojoną w plasterki papryczkę chilli.

KROK 4: Dopraw połową mielonej kolendry. Wlej mleko kokosowe, dodaj fasolę, kukurydzę, gałkę muszkatołową, pozostałą porcję mielonej kolendry, sok z limonki, sól i pieprz. Gotuj razem około 5 minut na małym ogniu.

KROK 5: Szpinak porządnie umyj, ananasa pokrój w niewielką kostkę, świeżą kolendrę posiekaj. 1/3 ananasa odłóż na bok. Będzie potrzebny do dekoracji, a szpinak, kolendrę i pozostałą część owocu dodaj do sosu.

KROK 7: Zamieszaj i pozwól, aby smaki się wymieszały.

KROK 8: Ugotowany ryż wyłóż na miseczkę, polej dwiema porządny mi sosem, udekoruj ananase, plasterkami chilli, listkami kolendry, chipsami kokosowymi i zajądaj! Smaczności!

Agata Dominiak (wegeweda)



CURRY Z MLECZKIEM KOKOSOWYM I DZIKIM RYŻEM



🕒 40 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

ryż dziki - 100 g
 pierś z kurczaka - 1 szt.
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 2-3 ząbki
 olej kokosowy - 1 łyżka
 mleczko kokosowe - 200 ml
 curry - 3 łyżeczki
 kurkuma - 1 łyżeczka
 papryka półśładka wędzona - 1/2 łyżeczki
 pieprz cayenne - 1/2 łyżeczki
 papryka słodka - 1/2 łyżeczki
 sól himalajska - 3/4 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż ugotuj wg instrukcji podanej na opakowaniu. Swoją ryż gotowałam w 400 ml wody przez 40 minut.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej kokosowy, wrzuć posiekaną cebulkę z czosnkiem, chwilę podsmaż na pełnym ogniu, co chwile mieszając. Następnie zmniejsz ogień, przykryj patelnię pokrywką i duś ok. 5 minut.

KROK 3: Kolejno zwiększ ogień na maksymalną moc, wrzuć pokrojonego w kostkę kurczaka, przesmaż. Dodaj przyprawy. Wymieszaj dokładnie i smaż ok. 5 minut. W razie potrzeby dodaj w trakcie odrobinę wody.

KROK 4: Następnie wlej mleczko kokosowe i wszystko wymieszaj. Smaż jeszcze ok. 7 minut na maksymalnej mocy, bez przykrycia, aby naturalnie zagęścić potrawę.

KROK 5: Gotową podawaj z ugotowanym ryżem.

Zdrowie na języku



CZARNE RISOTTO



🕒 35 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

ryż czarny pełnoziarnisty - 1 szklanka
 cebula - 2 szt.
 marchew - 2 szt.
 seler naciowy łodygi - 2 szt.
 olej sezamowy - 4 łyżki
 boczek wędzony - 100 g
 masło - 2 łyżki
 czosnek - 1 ząbek
 pieprz - do smaku
 sól - do smaku
 bulion - 2,5 szklanki
 migdały - 3 łyżki
 ser żółty tarty - 4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Na patelni podsmażamy na oleju rozdrobniony boczek. W tym czasie cebulę i seler rozdrabniamy w malakserze (na programie pulsacyjnym by był drobno posiekany, ale nie na miazgę) - dodajemy do boczku, podsmażamy.

KROK 2: Marchew obieramy, kroimy w kostkę i rozdrabniamy w malakserze drobno, dodajemy do boczku i cebuli, podsmażamy.

KROK 3: Na patelnię wsypujemy ryż, podsmażamy minutkę. Wlewamy bulion, mieszamy. Gotujemy, aż ryż wchłonie płyn i stanie się miękki. Dodajemy masło, starty czosnek, doprawiamy do smaku. Posypujemy żółtym serem i posiekanymi migdałami.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



RISOTTO SZPINAKOWE Z ŁOSOSIEM I SZPARAGAMI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

cebula - 1 szt.
 olej kokosowy lub masło ghee - 1 łyżka
 bulion warzywny - 1-1,5 litra
 wino białe - 1 szklanka
 ryż arborio risotto - 1 szklanka
 parmezan - 0,5 szklanki
 szpinak baby - 100 g
 szparagi - 1 pęczek
 łosoś świeży - 300 g
 sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę drobno posiekać, w garnku rozpuścić olej kokosowy. Cebulę zeszklić.

KROK 2: Łososia natrzeć solą i pieprzem, możemy dodać sok z cytryny. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy 15-20 minut.

KROK 3: Do cebuli dodać ryż, wymieszać i wlać wino. Gdy wino odparuje dodać szklankę bulionu. Całość gotujemy na małym ogniu i ciągle mieszamy. Gdy ryż wchłonie bulion, dodajemy kolejną szklankę. Proces powtarzamy, aż ryż będzie ugotowany (ok. 18 minut). W międzyczasie gotujemy szparagi.

KROK 4: Do ugotowanego ryżu dodajemy szpinak i dokładnie mieszamy. Dodajemy parmezan.

KROK 5: Całość podajemy ze szparagami i łososiem. Smacznego

stopaa



JĘZYKI Z MIĘSA MIELONEGO I RYŻU BASMATI



🕒 160 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

mięso mielone z indyka - 30 dag
 ryż basmati - 10 dag
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 olej - 1 łyżka
 jajko - 1 szt.
 bułka tarta - 2 łyżki
 przyprawa do mięsa - do smaku
 sól - do smaku
 pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż basmati zamoczyć w zimnej wodzie na 1,5-2 godziny, następnie osączyć.

KROK 2: Drobno posiekaną cebulę zeszklić na oleju, ostudzić. Połączyć z mielonym mięsem. Dodać jajko, przeciśnięty przez praskę czosnek, bułkę tartą i przyprawy. Wszystko razem dokładnie wymieszać. Z masy mięsnej formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego.

KROK 3: Obtaczać w ryżu i układać na sitku do gotowania na parze, a następnie gotować pod przykryciem ok. pół godziny. Podawać jako przekąska lub do obiadu z surówką i frytkami.

Renixx



KOTLETY RYŻOWE WEGAŃSKIE BEZGLUTENOWE



🕒 40 min

SKŁADNIKI (10 porcji):

ryż brązowy - 1 szklanka
bezglutenowe płatki owsiane - 1/2 szklanki
marchew - 1 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbki
sól kamienna lub himalajska - 1 łyżeczka
koperek - 2 łyżeczki
natka pietruszki - 2 łyżeczki
czarny pieprz - 1/2 łyżeczki
olej kokosowy lub rzepakowy - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż gotujemy do miękkości. Płatki owsiane zalewamy wodą (tak by je całkowicie zakryła). Marchewkę ścieramy na tarce o grubych oczkach. Cebulę i czosnek kroimy, a następnie wraz z marchewką wrzucamy na rozgrzaną patelnię i przez chwilę dusimy. Wszystkie składniki blendujemy.

KROK 2: Formujemy kotlecki, obtaczamy w płatkach owsianych i smażymy na bardzo niewielkiej ilości tłuszczu kokosowego lub pieczemy do zarumienienia.

Dominika Lasota (jeszczyzyczwzdrowiu)



CHŁODNIK TRUSKAWKOWO - MORELOWY Z RYZEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

truskawki - 250 g
morele świeże - 4 szt.
kefir naturalny - 1/2 szklanki
jogurt naturalny - 1/2 szklanki
ugotowany ryż - 3 łyżki
liście mięty - 4 szt.
ksylitol - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Schłodzone truskawki (umyte i z usuniętymi szypułkami) umieszczamy w pojemniku blendera. Do truskawek dodajemy umyte morele bez pestek. Całość blendujemy na mus.

KROK 2: Do musu owocowego dodajemy 2 łyżki ugotowanego ryżu i kefir, ponownie blendujemy. Na koniec dodajemy jogurt naturalny, miętę i ksylitol do smaku. Jeszcze chwilę blendujemy i od razu podajemy. Wierzch posypujemy resztą ugotowanego ryżu.

Jolanta Okonek



RYŻ NA MLEKU Z JAGODAMI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

ryż basmati - 1 szklanka
woda - 2 szklanki
napój roślinny np. jaglany - 1 szklanka
cukier brzozowy ksylitol - 1 łyżka
miód akacjowy - 1 łyżka
ekstrakt waniliowy - 1 łyżeczka
jagody świeże lub mrożone - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż płuczemy pod bieżącą wodą, wspinujemy do garnka, zalewamy wrzątkiem. Gotujemy na wolnym ogniu, aż ryż zmieni i wchłonie wodę. Do ryżu dodajemy napój, gotujemy dalej, aż ryż lekko się rozgotuje i wchłonie płyn. Dodajemy wanilię i słodzimy do smaku.

KROK 2: Porcje ryżu przekładamy do miseczek lub szklaneczek, wierzch posypujemy jagodami, dekorujemy listkiem mięty.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



ZIELONA SAŁATKA Z CZARNYM RYZEM I MIESZANKĄ ZIAREN



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

czarny ryż - 6 łyżek
młody groszek - 1 garść
kalarepa - 1 szt.
koperek - 1 łyżka
liście sałaty - kilka
sos tamari - 1 łyżka
pomidory - 2 szt.
ziarna lnu złotego - 1 łyżeczka
pestki dyni - 1 łyżeczka
nasiona konopi łuskane - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż ugotować, groszek również lekko obgotować (2 minuty). Kalarepę i pomidory pokroić na kawałki, koperek drobno posiekać.

KROK 2: Ziarna uprzyżyc na suchej, teflonowej patelni. Wszystkie składni wymieszać ze sobą.

KROK 3: Sałatkę podawać na liściach sałaty, skropić sosem tamari.

Magdalena Nagler (foodmania)

Daktyle sproszkowane

Daktyle to owoce daktylowca – najstarszego drzewa owocowego na świecie, uprawia się je głównie w południowo-zachodniej Azji, północnej Afryce i na południu USA. Ich wartości odżywcze doceniają zwłaszcza mieszkańcy krajów arabskich, którzy po dodaniu do daktyli mąki jęczmiennej nazywają je „chlebem życia” lub „chlebem pustyni”.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DAKTYLI

Daktyle zarówno te świeże, jak i suszone są skarbnicą **cukrów prostych**, które jako źródło energii są od razu **wchłaniane przez** organizm. Stanowią **80%** ich składu, uzupełniają niedobór glikogenu w mięśniach, jak i wątrobie. Zalety te są doceniane przez osoby **uprawiające sport** wyczynowo oraz rekreacyjnie. Pozostałe wartości to **białko**, które stanowi ok. **3%** oraz **błonnik**, stanowiący ok. **7%**. Wartości te mogą różnić się w zależności od odmiany daktyli, jednak różnice te nie są na tyle znaczące, aby wyróżnić odmiany lepsze od innych. To na co warto zwrócić uwagę w daktylach zarówno świeżych, jak i suszonych, to zawartość składników mineralnych, witamin oraz błonnika. Daktyle są bogate głównie w **witaminy z grupy B: B1, B2 oraz B3**, której jest w nich najwięcej i wynosi 1,2-16 mg/100 g. Przechodząc do składników mineralnych, warto sięgać po daktyle ze względu na obecność **potasu** (656-696 mg/100 g), co stanowi nawet 30% dziennej referencyjnej wartości spożycia, wśród owoców jest to rekordowa ilość. Do innych składników mineralnych zawartych w daktylach należą: **fosfor**: 63 mg/100 g, co również jest bardzo wysoką zawartością wśród owoców, **wapń** występuje w daktylach na poziomie 39-64 mg/100 g. Daktyle zawierają również **magnez** występujący na poziomie 43-59 mg/100 g, który reguluje ciśnienie krwi oraz podnosi odporność. Dlatego zaleca się ich jedzenie podczas przeziębienia i osłabienia organizmu. Wszystkie te składniki mineralne, witaminy oraz salicylany w daktylach, korzystnie wpływają na nasz organizm. **Salicylany** zawarte w daktylach działają jak **aspiryna**, pomagają w stanach zapalnych organizmu oraz zwalczają ból. Przy czym nie podrażniają żołądka, dzięki wysokiej zawartości błonnika. Ilość błonnika zawarta w daktylach zapobiega zaparciom i poprawia pracę jelit, dzięki czemu są doceniane przez osoby będące na diecie. Wbrew panującym opiniom, że jest to produkt wysokokaloryczny, ponieważ w 100 g daktyli jest ok. 294 kcal, a ich indeks glikemiczny wynosi 103,



Mięszk daktyli jest białe - żółte, pokrywa go cienka brązowa skórka, dlatego po zmieleniu uzyskuje się jasny proszek. Poza tym proces suszenia również nieznacznie wpływa na rozjaśnienie barwy gotowego produktu.

to ich spożywanie może obniżyć poziom cholesterolu, jest to spowodowane zawartym w nich **błonnikiem**, który utrudnia wchłanianie tłuszczów, co za tym idzie ochrona przed miażdżycą.

CUKIER DAKTYLOWY

To nic innego jak wysuszone i sproszkowane daktyle. Suszone daktyle stanowią świetny zamiennik białego cukru, ponieważ **mają taki sam stopień odczuwania słodczy jak biały cukier**. Składają się głównie z węglowodanów w tym z glukozy, fruktozy i sacharozy.

Wartość odżywcza suszonych daktyli to 1493 kJ/353 kcal w 100 gramach produktu. Mają więcej **błonnika** niż świeże owoce ok. 11 g/100 g. Suszone daktyle są też dobrym źródłem **żelaza**, które jest istotne dla osób cierpiących na niedokrwistość.

DAKTYLE W CODZIENNEJ DIECI

Włączając daktyle do codziennej diety możemy wzbogacić nasz jadłospis o ciekawy i naturalny smak karmelowy, który docenią również dzieci. Stanowi urozmaicenie diety osób, które unikają białego cukru w swojej diecie. Chociaż daktyle posiadają wiele cennych wartości odżywczych, związków mineralnych i witamin, należy zachować umiar.

ZASTOSOWANIE W KUCHNI

Sproszkowane daktyle można wykorzystać w potrawach na słodko, jak również w potraw wytrawnych kuchni arabskiej czy indyjskiej wzbogacając smak curry. Doskonale sprawdza się jako dodatek do ciast, deserów, koktajli, owsianek oraz kasz. Natomiast nie polecamy go stosować jako słodzik w napojach, **kawie** czy herbacie, ponieważ bez względu na temperaturę **słabo rozpущa się w płynach** i posłodzony nim **napój będzie mętny**. Jednak po zmieszaniu sproszkowanych daktyli z niewielką ilością ciepłej wody powstanie **słodki mus**, który z pewnością zaspokoi chęć na spożycie czegoś słodkiego.

ZAMIAST KAWY

Warto sięgać po daktyle w każdej formie. Wtedy gdy odczuwamy zmęczenie, **zamiast sięgać po kolejną kawę, sięgnijmy po daktyle**. Dawka węglowodanów dostarczona z daktyli pobudzi nas do dalszej pracy.

EKOLOGICZNE NAJLEPSZE

Daktyle jak pozostałe suszone owoce często są dodatkowo konserwowane, aby ich wygląd był apetyczny a barwa była miodowobrazowa. Stosuje się do tego m.in. benzoosan sodu, sorbinian potasu czy dwutlenek siarki. Dlatego warto kupować daktyle ekologiczne, ponieważ jesteśmy wtedy pewni, że daktyle takie **nie będą posiadały konserwantów**, które w ekologii są zabronione.

Justyna Busiło - Departament Jakości Bio Planet S.A.



OMLET Z MAKI Z SAMOPYSZY



20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

OMLET:

jajo - 1 szt.
białko jaja - 1 szt.
mleko ryżowe - 1/2 szklanki
sproszkowane daktyle - 2 łyżki
mąka z samopszy - 5 łyżek
olej z pestek winogron - 1 łyżeczka

DODATKI:

banan - 1/2 szt.
masło orzechowe - 1 łyżeczka
masło kokosowe - 1/2 łyżeczki
syrop klonowy - 1 łyżeczka
orzechy włoskie - kilka
rodzynki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Na patelni rozetrzyj i rozgrzej olej. Składniki na olet dokładnie ze sobą zblenduj, następnie masę wylej na patelnię i smaż z obu stron pod przykryciem.

KROK 2: Gotowy omlet posmaruj masłem orzechowym, podaj z plasterkami banana, orzechami laskowymi, rodzynkami, pokruszonym masłem kokosowym, a na koniec polej syropem klonowym.

Magdalena Nagler (foodmania)



SŁODKO - PIKANTNE SKRZYDEŁKA Z GRILLA



160 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

skrzydełka kurczaka - 1 kg
sproszkowane daktyle - 2 łyżki
olej do smażenia i pieczenia - 3 łyżki
ketchup - 3 łyżki
przyprawa do kurczaka pieczonego - 2 łyżki
czosnek - 1 ząbek
chili - 0,5 łyżeczki
sól himalajska - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Skrzydełka myjemy i osuszamy. Przygotowujemy marynatę. Olej mieszamy z ketchupem oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sproszkowanymi daktylami i przyprawami. Do marynaty wkładamy skrzydełka i dokładnie je w niej obtaczamy. Zostawiamy do zamarynowania na 2 godziny.

KROK 2: Skrzydełka układamy na tacce, a tą umieszczamy na kratce grilla. Grillujemy z obu stron.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



KOKTAJL Z PŁATKAMI KASZTANOWYMI, ZIARNEM KAKAO I JABŁKAMI



15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jogurt naturalny - 500 ml
płatki kasztanowe - 3 łyżki
sproszkowane daktyle - 4 łyżeczki
kakao ziarna surowe - 2 łyżeczki
migdały - 5 szt.
syrop klonowy - 1 łyżka
cynamon - 1 szczypta
jabłko - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1:

Jabłko kroimy w drobną kosteczkę. Rozgrzewany w garnku 1 łyżkę syropu klonowego i prażymy w nim jabłko dodając szczyptę cynamonu. Resztę składników wkładamy do wielofunkcyjnego blendera i miksujemy na gładko.

Anita Zegadło (AZgotuj)

MAZUREK Z PUSZYSTĄ BEZĄ Z BAKALIAMI



60 min

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mąkę wysypać na stolnicę. Następnie przesiekać z tłuszczem, sproszkowanymi daktylami, z żółtkami/ lub lodowatą wodą - jeśli chcemy wersję wegańską. Zagnieść w kulę i owinąć folią spożywczą. Odłożyć do lodówki na godzinę. Rozwałkować na cienkie ciasto, wyłożyć na formę do pieczenia wysmarowaną tłuszczem i przełożyć ciasto. Ponakłuwać widelcem. Piec w 180°C około 15 minut.

KROK 2: Mieszanekę bakalii posiekać na mniejsze kawałki

KROK 3: Ubić pianę z 3-4 białek, dodawać po łyżce drobnego cukru (lub ksylitolu). Do bezy dodać bakalie i delikatnie przemieszać. Nałożyć na podpieczone kruche ciasto. Pieczemy w 170°C jeszcze 20 minut.

Anita Zegadło (AZgotuj)



GOFRY Z KREMEM JAGLANYM



25 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

ciasto: jajka - 2 szt.
mąka z ciecierzycy - 4 łyżki
płatki owsiane, mąka orkiszowa - po 1/2 szklanki
mleko ryżowe - 1/2 szklanki

dodatki: kasza jaglana - 100 g
mleko ryżowe - 3/4 szklanki
sproszkowane daktyle - 3 łyżki
orzechy laskowe, wiórki kokosowe owoce - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Wszystkie składniki ciasta dokładnie ze sobą zblenduj. Gofry smaż w rozgrzanej gofrownicy. Kaszę jaglaną opłukaj, a następnie ugotuj. Ostudzoną zblenduj z mlekiem ryżowym i daktylami sproszkowanymi - tak powstały krem nałoż na gofry i udekoruj je pozostałymi dodatkami.

Magdalena Nagler (foodmania)

Od teraz
w doypacku!



SPRAWDŹ NAS NA:



Lubimy do:



Bio
Planet
www.bioplanet.pl



Moringa - królowa Superfoods

Moringa oleifera (moringa olejodajna) nazywana jest „drzewem długowieczności”, ze względu na dużą zawartość składników odżywczych i szerokie zastosowanie niemal wszystkich części rośliny, zarówno w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym, jak i kosmetycznym.

Moringa wywodzi się z podnóża Himalajów, jednak rozprzestrzeniła się na terenie Indii, Afryki, Ameryki Południowej, Sri Lanki, Meksyku, Filipin i Malezji, ze względu na zdolność aklimatyzacji do różnych warunków środowiska. Drzewo może osiągać od 10 do 12 metrów wysokości. Zależenie od sposobu wykorzystania poszczególnych części rośliny, moringa przybrała różne nazwy: „drumstick tree” (pędy przypominają pałeczki perkusyjne), „drzewo chrzanowe” (korzenie smakują podobnie jak chrzan) i „najlepszy przyjaciel matki” (liście wzmagają laktację).

BOGACTWO SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Moringa jest rośliną zawierającą ogromne ilości składników odżywczych. Zawiera duże ilości dobrze przyswajalnego białka, aminokwasy esencjonalne, chlorofil, fitosterole, witaminy A, E, C, D, z grupy B oraz składniki mineralne, głównie potas, żelazo, mangan, bor i chrom. Ponadto, obfituje w nienasycone kwasy tłuszczowe oraz przeciwutleniacze, których zawiera aż 46! Przeciwutleniacze wykazując zdolność wychwytywania i neutralizacji wolnych rodników, mogą działać przeciwstarzeniowo oraz zapobiegać powstawaniu nowotworów i innych chorób. Dzięki ich dużej zawartości, moringa zaliczana jest do produktów o największej pojemności antyoksydacyjnej (w skrócie ORAC – Oxygen Radical Absorbancy Capacity). Wykazano, że dla sproszkowanych liści moringi wskaźnik ORAC jest wyższy niż dla jagód acai, goji czy zielonej herbaty. Wartość energetyczna 100 g suszonych liści wynosi 205 kcal, świeżych liści – 64 kcal, pędów (owoców) – 37 kcal.

PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI

Imponujące bogactwo składników odżywczych przekłada się na różnorodne zastosowania medyczne moringi. Już 3000 lat temu medycyna ajurwedyjska opisywała i wykorzystywała je do celów leczniczych. Za jej pomocą leczono aż 300 chorób, w tym: reumatyzm, astmę, epilepsję, zawroty głowy oraz infekcje pasożytnicze i bakteryjne. Aktualne wyniki badań wskazują na wysoki potencjał terapeutyczny moringi. Zawiera takie antyoksydanty, jak: chlorofil, zeatynę i salwesterol. **Chlorofil** obecny w liściach sprzyja detoksykacji organizmu. **Zeatyna** ułatwia przyswajanie witamin i składników mineralnych oraz przeciwdziała starzeniu organizmu. **Salwesterol** wykazuje właściwości przeciwnowotworowe – w tkance nowotworowej ulega przekształceniu w toksyczną substancję, która niszczy komórki nowotworowe. Świeże liście moringi w formie okładów mogą złagodzić bóle głowy i owrzodzenia. W badaniach dowiedziono, że spożywanie ekstraktu z liści obniża poziom cholesterolu, tym samym zapobiegając miażdżycy i chorobom układu krążenia, a także przeciwdziałając cukrzycy. Zarówno świeże rozciarte liście, jak i nasiona wykorzystuje się do przygotowania pasty, którą stosuje się na wszelkiego rodzaju rany i infekcje skórne. Kwiaty moringi działają jak afrodyzjak, wykazują działanie pobudzające i żółciopędne. W Indiach sok z kwiatów wykorzystuje się w leczeniu bólu gardła, na Haiti przy leczeniu przeziębień, a także w leczeniu próchnicy. Zmieszana z olejem sezamowym

łagodzi bóle głowy i bóle reumatyczne. Korę stosuje się w leczeniu chorób oczu, śledziony i wrzodów. Korzenie stosowane są w schorzeniach paralitycznych. Ponadto, stymulują krążenie krwi, wykazują właściwości przeciwzapalne i mogą zapobiegać powstawaniu kamieni moczowych.

WYKORZYSTANIE

Każda część rośliny może być wykorzystana i może mieć swoje zastosowanie w takich dziedzinach, jak w medycyna naturalna, kuchnia, kosmetologia, produkcja pasz, biopaliw, nawozów ekologicznych, barwników lub papieru.

LIŚCIE – można spożywać świeże, suszone lub po obróbce termicznej. Wysuszone i sproszkowane stanowią idealny dodatek do zup, sałatek, koktajli czy jogurtu, wzbogacając je o cenne składniki bioaktywne. Z liści pozyskuje się również sok, który stosowany jest w leczeniu nadciśnienia, zapalenia oskrzeli czy infekcji.

PĘDY – są źródłem aminokwasów zasadowych. W smaku przypominają szparagi, mogą być spożywane po uprzedniej obróbce termicznej.

KORZENIE – w smaku przypominają chrzan, można z nich przygotować smaczny dressing zbliżony w smaku do sosu chrzanowego.

KWIATY I KORA – stanowią surowiec do produkcji leków. Z kory można wytwarzać papier i liny oraz niebieski barwnik. Kwiaty mogą posłużyć do przygotowania herbaty i jako przyprawa.

NASIONA – w smaku przypominają orzeszki ziemne. Dojrzałe można uprażyć bądź ugotować. Z nasion produkuje się niejełczejący olej, zawierający duże ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, głównie kwasu oleinowego. W kosmetologii olej wykorzystuje się do produkcji balsamów, kremów i emulsji. Nasiona znalazły również zastosowanie w uzdatnianiu wody oraz do produkcji paszy dla zwierząt, biopaliw i nawozów ekologicznych.

ZALECENIA I PRZECIWSKAZANIA STOSOWANIA

Moringę można polecić każdemu, kto w naturalny sposób chce uzupełnić niedobory składników odżywczych. Szczególnie zaleca się ją osobom starszym, weganom i sportowcom. Sproszkowane liście moringi można także spokojnie polecić kobietom w ciąży i karmiącym, gdyż pozytywnie oddziałują na rozwój płodu oraz wzmagają laktację. Nie zaleca się natomiast używania korzeni, kwiatów, kory i żywicy, ponieważ substancje zawarte w tych częściach rośliny mogłyby spowodować poronienie. Zalecenia odnośnie do dawkowania są różne. Mimo że proszek z liści moringi uznano za bezpieczny, należy stosować go z umiarem. Najlepiej zacząć od małych dawek (pół łyżeczki dziennie), stopniowo je zwiększając.

Justyna Busiło - Departament Jakości Bio Planet S.A.

Najważniejsze wydarzenie branży BIOproduktów w Polsce!

NATURA food

XI MIĘDZYNARODOWE TARGI
ŻYWNOSCI EKOLOGICZNEJ I NATURALNEJ

be ECO

VII TARGI EKOLOGICZNEGO STYLU ŻYCIA

12-14.10.2018

al. Politechniki 4
Łódź expo
Łódź

EKOLOGICZNA jesień w Łodzi

dołącz do grona wystawców
termin zgłoszeń **22.08.2018**

naturafood.pl
beeco.com.pl

Organizator:



Patronat honorowy:



Patronat branżowy:



Medialny patronat branżowy:



Newsy:



**FOOD
LAB
STUDIO**



Tuż przed rozpoczęciem nowego cyklu warsztatów „Kulinarne Prawo Jazdy Wege Edition”, przedstawiciele Bio Planet, którzy są partnerem akcji, odwiedzili kuchnię FOOD LAB STUDIO podczas śniadania prasowego w Warszawie. Była to okazja do rozmów z prowadzącymi warsztaty, którymi są: Grzegorz Łapanowski, Małka Kafka, Katarzyna Pieczyńska, Zuzanna Rzymanek, ErVegan, Dominika Wójciak, Piotr Ważyński oraz Magda-Słodki Bez. Cały cykl podzielony jest na 6 spotkań, by poszerzyć horyzonty uczestników na temat diety roślinnej i odpowiedzieć pod okiem dietetyka, na co zwracać uwagę, aby posiłki, które przygotowujemy były kompletne i zbilansowane. Projekt ruszył w maju, natomiast w czerwcu będzie można uczestniczyć jeszcze w trzech takich spotkaniach – na temat warzyw i ich odpowiedniego sposobu przyrządzania, pomysłów, czym zastąpić mięso w diecie, a na ostatnim spotkaniu poznamy przepisy na desery bez wyrzeczeń i bez cukru. Więcej informacji na temat warsztatów prosimy szukać na stronie internetowej FOOD LAB STUDIO: www.foodlabstudio.pl/warsztaty Zapraszamy!

Zuzanna Wiśniewska (marketing Bio Planet S.A.)

KOCHASZ GOTOWAĆ?

CHCESZ DZIELIĆ
SIĘ SWOIMI
EKO PRZEPISAMI,
ZBIERAĆ PUNKTY
I WYMIENIAĆ
NA EKO NAGRODY?

UWAGA:
NAJLEPSZE
PRZEPISY
WYDRUKUJEMY
W NASZYM
KWARTALNIKU

DOŁĄCZ DO GRONA
UŻYTKOWNIKÓW
PORTALU:
[gotuj w stylu.eko.pl](http://gotuj.wstylu.eko.pl)

Gentle Day

Podpaski – to produkt, który chociaż raz w miesiącu musi kupić prawie każda kobieta. Większość poszukuje jak najtańszych – przecież będą służyły zaledwie kilka godzin. . .

Rynek nasycony jest jednak produktami wątpliwej jakości. My uważamy, że kobiety mają prawo wyboru. Dla dbających o swe zdrowie oraz ceniących wygodę kobiet stworzyliśmy linię produktów higieny intymnej Gentle Day: **płyny, chusteczki, podpaski, wkładki higieniczne, tampony z bawełny organicznej oraz kubeczek menstruacyjny.**



Wilmante Markiawiczenie, założycielka firmy i właścicielka marki Gentle Day

RODZINNA, LITEWSKA MARKA NA POLSKIM RYNKU

Wilmante Markiawiczenie, założycielka firmy i właścicielka marki Gentle Day: "Jesteśmy rodzinną, litewską firmą. Gentle Day to nasze „dziecko”, które stworzyliśmy od podstaw. Dbamy nie tylko o produkcję w zaprzyjaźnionych, sprawdzonych zakładach, ale także szatę graficzną i stronę estetyczną. Pomysł stworzenia marki Gentle Day zrodził się po powrocie naszej całej rodziny z USA, gdzie mieszkaliśmy 5 lat, poszukiwaliśmy możliwości rozpoczęcia nowej działalności na Litwie. Pomysł nasunęły mi problemy, z jakimi zmagają się kobiety podczas miesiączkowania: alergie skórne, niedostateczna ochrona i dyskomfort. Nasze poszukiwania producentów podasek rozpoczęliśmy w Azji. Wiedzieliśmy, że **azjatycki rynek jest pod tym względem bardziej innowacyjny niż europejski**, ponieważ kobiety w tamtejszych stronach nie używają tamponów. Jedyne wyborem są podpaski. Przebadaliśmy mnóstwo próbek, aż natknęliśmy się na firmę, która produkuje wysokojakościowe opatentowane podpaski z paskiem anionowym. W ten sposób narodziła się idea stworzenia marki Gentle Day i wprowadzenia podasek z **paskiem anionowym FAIR-IR**. Mimo iż w 2009 r. handel na Litwie wyhamował, wiedzieliśmy, że to dobra decyzja. Kobiety szybko zrozumiały, że jakość podasek ma znaczenie i lepiej zainwestować więcej pieniędzy dla bezpieczeństwa, komfortu i ochrony zdrowia. Aby zapewnić wysoką jakość tych produktów, pozyskaliśmy certyfikaty **Oeko-Tex** i **Made for Health**, które są gwarancją, że **nie zawierają one żadnych szkodliwych substancji**. Po rynkowej premierze naszych podasek zdecydowaliśmy się pójść o krok dalej i wprowadziliśmy ekologiczne **tampony z bawełny, płyn do higieny intymnej i nawilżane chusteczki bambusowe.**

Ostatnie lata były dla nas czasem intensywnego rozwoju, ponieważ poszerzyliśmy ofertę o podpaski dedykowane nastolatkom oraz kubeczek menstruacyjny.

LINIA TEEN I INNOWACYJNY KUBECZEK MENSTRUACYJNY

Na pomysł zaoferowania podasek **Teen** wpadłam, kiedy moja córka skończyła 14 lat. Gdy dorastała czułam, że ma wiele pytań dotyczących okresu dojrzewania. Dlatego linię Teen chciałam zaproponować matkom, by rozmawiały ze swoimi córkami i wyjaśniły im, jak dbać o siebie, wybierając wysokojakościowe ekologiczne produkty. Natomiast **KUBECZEK MENSTRUACYJNY Genial Day®**: Wykonany z medycznego tworzywa TPE. Wielokrotnego użytku, nadaje się do **recyklingu. Nie zawiera lateksu, plastiku, gumy, ftalanów ani BPA.** Ekonomiczny, przyjazny dla środowiska. Hipoalergiczny.

JAKOŚĆ PRZEDE WSZYSTKIM

Podpaski i wkładki higieniczne Gentle Day® są produkowane z jakościowych materiałów, **nie są wybielane chlorem**. Bawełniana powierzchnia wkładek higienicznych **nie podrażnia skóry**, a powierzchnia używanych w czasie miesiączki podasek jest nie tylko wyjątkowo delikatna, ale także szybko wchłania każdą kroplę wilgoci, a sama pozostaje sucha. Te podpaski **mogą wchłonąć 5 razy więcej wilgoci niż zwykle**. Boczne skrzydełka niezawodnie chronią przed przeciekami. Dolna warstwa z mikrowłókien **przepuszcza powietrze**, dlatego nawet w najgorętszym dniu kobieta czuje się świeżo, jej skóra nie parzy się.

JAKIE ZALETY MA PASEK ANIONOWY?

W procesie produkcyjnym do włókien żółtego paska integrowane są cząsteczki kryształów turmalinu charakteryzujące się **antybakteryjnymi właściwościami**. Wklejony do wkładek i podasek higienicznych Gentle Day pasek anionowy (to opatentowana technologia) z kryształami turmalinu **likwiduje przykry zapach, hamuje rozmnażanie się bakterii** wewnątrz wkładki lub podaski.

Wszystkie produkty Gentle Day® są tworzone i produkowane ze starannie dobranych materiałów, uwzględniając ich jakość oraz korzyści płynące dla organizmu człowieka. Obecnie w ofercie marki Gentle Day® są dostępne podpaski ekologiczne odznaczające się wielką chłonnością, wkładki z paskiem anionowym z turmalinu, które zapewniają świeżość w ciągu całego dnia, tampony w 100% z bawełny organicznej, bielizna z bawełny organicznej nasycona jonami srebra oraz nowość kubeczek menstruacyjny.



Egidijus Markiawicius – Prezes AAAA Europe Distribution Producent marki Gentle Day na targach



Gentle Day – produkty ekologiczne do higieny intymnej dla kobiet. Stosujemy innowacje, które dbają o zdrowie kobiet i dają wyższy poziom komfortu.

Dołącz się do miliona kobiet,
które już polubiły produkty
Gentle Day®!

**Wszystko,
co nadaje smak życiu!**



Buliony warzywne



Buliony mięsne



Ekologiczne buliony o najwyższej jakości dla wymagających, ceniących swój czas. Kostki warzywne i mięsne z pewnością pomogą Ci w przygotowaniu pysznych dań.



Certyfikowane przez:
DE-ÖKO-001



**W następnym numerze:
gotuj w stylu eko.pl
JESIEŃ 2018**

(dostępny w dystrybucji już od września)

Przepisy kulinarne i Artykuły:

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach;
Strączki; Polskie warzywa korzeniowe;
Trendy i przegląd produktów;
oraz wiele innych...

Do Zobaczania!

o kolejny numer zapytaj w swoim ulubionym sklepie eko:

(pieczętka sklepu)

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



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

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:
Katarzyna Burzyńska

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

Okładka:
Martyna Wasilewska

Grafika:
Katarzyna Burzyńska, Martyna Wasilewska,
Zuzanna Wiśniewska, Dawid Walkiewicz

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

Nakład: 35 000 egzemplarzy

Źródła artykułów oraz przepisy kulinarne autorstwa użytkowników portalu są dostępne na:
www.gotujwstylueko.pl