

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 14 JESIEŃ 2020
NR ISSN: 2543-9731

GRUSZKA

Herbata

aromat zamknięty
w saszetkach

Kuchnia indyjska
pikantna i rozgrzewająca

Polskie superfoods
cudowne rośliny

Czosnek

Jabłko
symbol zdrowia

wszystko o
kawie

DIETA
dr Dąbrowskiej

Jesień

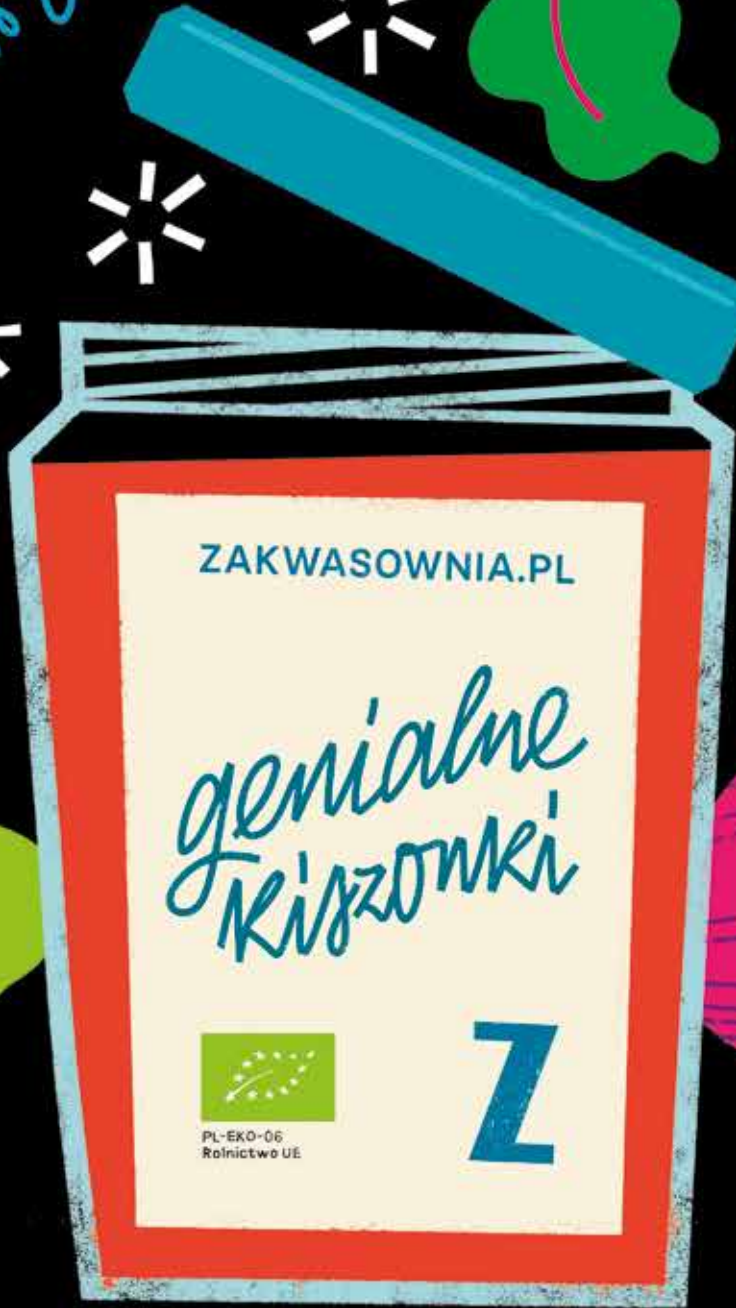


5 907738 158292

zakwas

kimchi

rombucha



ZAKWASOWNIA.PL

*genialne
kiszonki*



PL-EKO-06
Rolnictwo UE

Z

MENU:

- 7** **Nie marnuj!**
Jak odpowiednio przechowywać żywność?
- 12** **Jesienią** + przepisy!
idziemy na grzyby
- 17** **Czosnek** + przepisy!
i jego właściwości
- 25** **Gruszka** + przepisy!
pyszny jesienny owoc
- 33** **Jabłko** + przepisy!
symbol zdrowia
- 41** **Polskie superfoods** + przepisy!
pij soki dla zdrowia
- 47** **Dieta dr Dąbrowskiej** + przepisy!
co jeść?
- 53** **Kuchnia indyjska** + przepisy!
pikantna i rozgrzewająca
- 62** **Kawa** + przepisy!
ziarenka z mocą
- 75** **Herbaty w torebkach**
co się w nich kryje?
- 81** **Biominkowy Konkurs**
i wyniki ostatniego konkursu

BIO PRODUCENCI:

- 4** **NATUMI**
- 9** **PHYSALIS**
- 11** **FABIJAŃSCY**
- 15** **ALCE NERO** + przepisy!
- 30** **BIO PLANÈTE** + przepisy!
- 35** **EKOJABŁONKA**
- 51** **ZAKWASOWNIA**
- 57** **ROYAL BRAND**
- 58** **FAIR ORGANIC**
- 61** **MOUNT HAGEN**
- 69** **OXFAM FAIR TRADE**
- 73** **YERBA MARKET**
- 78** **HELAN**

EKSPERCI POLECAJĄ:

- 71** **HERBATY**

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



Zdrowej jesieni!

Jesień to intensywny czas. Zwykle na początku tej pory roku nadrabiamy wszystkie zaległości powstałe podczas letnich urlopów. Gdy już uporasz się z depresyjną myślą, że kolejna dłuższa przerwa czeka Cię w okolicy Świąt, uświadom sobie, że to ostatnia chwila, aby przygotować zapasy na zimę. Jesień obfituje w wiele bogatych w witaminy i inne cenne substancje warzyw i owoców, a wiadomo, że w sezonie nie tylko smakują najlepiej, ale mają też największą wartość. Skorzystaj więc z nich i postaraj się zapełnić wszystkie pozostałe po letnich przetworach słoiki. To, co się nie zmieści - ususz lub zamroź, ale nie wyrzucaj!

Nie zapomnij także o odporności. Coraz krótsze często chłodne i wilgotne dni sprzyjają różnym nieprzyjemnym infekcjom. Stwórz własną ekologiczną profilaktyczną „apteczkę” wspomagającą w trudnych chwilach. Uzbrój się w zapasy miodu, herbatek, czosnku, kaszy jaglanej i przypraw rozgrzewających...

...a jeśli gdzieś w tych całych jesiennych przygotowaniach poczujesz, że chwilowo brakuje Ci energii i powoli zaczynasz zapadać w sen zimowy, napij się kawy. W tym wydaniu dowiesz się o niej dosłownie wszystkiego. Jesienną słotę z pewnością nam umilą ekologiczne soki NFC z polskich superfoodsów, a przy okazji wzmocnią witalności.

Uwaga Wegetarianie!

Specjalnie dla Was wprowadziliśmy nowy znaczek, który znajdziecie przy przepisach bez mięsa.

KATARZYNA MAŁEWSKA

oznaczenia przepisów kulinarnych:



wegańskie



wegetariańskie



bez mleka

(może zawierać mleko roślinne)



bez jaj



bez glutenu



czas przygotowania

Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach magazynu pochodzą z portalu:

gotujwstylueko.pl

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

(pieczętka sklepu)

Natumi

Napoje roślinne Natumi nie są przeznaczone wyłącznie dla wegan i osób cierpiących na alergię. Wyjątkowo pyszne alternatywy dla mleka mogą stanowić również doskonałe urozmaicenie Twojej diety i być doskonałą wisienką na torcie Twoich codziennych kulinarnych przyjemności.

SMAK I EKOLOGICZNA JAKOŚĆ

Natumi to wiodąca marka wśród Konsumentów poszukujących alternatywy dla mleka. Opracowuje i wytwarza różne roślinne napoje oraz inne bezmleczne produkty niezbędne w Twojej kuchni. Wszystkie łączy to, że są bez laktozy, część bez glutenu, ale przede wszystkim są to produkty w pełni wegańskie, co sprawia, że stanowią idealny składnik diety zarówno wegetariańskiej, jak i wegańskiej. W ofercie Natumi znajdziesz klasyczny napój sojowy, popularny owsiany i uniwersalne napoje orkiszowe, ryżowe, jaglane, gryczane i migdałowe. Jest w czym wybierać. Oferta Natumi jest jedną z największych na rynku roślinnych alternatyw dla produktów mlecznych.

OWIES, ORKISZ, RYŻ I INNE

- NATUMI ZAPEWNIŁA NATURALNĄ RÓŻNORODNOŚĆ

W zachodnich Niemczech, w niewielkim miasteczku Troisdorf otoczonym chronionymi siedliskami przyrodniczymi Natumi wytwarza szeroką gamę ekologicznych produktów. Natumi czerpie z pełnych ziaren. Ten specjalista od alternatyw dla mleka sięga po surowce z regionalnych upraw. Ponieważ jakość produktów jest szczególnie ważna, Natumi współpracuje z wybranymi rolnikami ekologicznymi z Niemiec i Europy, aby móc łatwo śledzić i kontrolować trasy surowców. Ma to wpływ również na smak produktów, starannie skomponowanych wedle doskonałych przepisów. Wszystkie produkty nie zawierają laktozy, a niektóre także glutenu, dlatego mogą być spożywane bezpiecznie na osoby cierpiące na alergię.



Siedziba i zarazem zakład produkcyjny Natumi w Troisdorf.

ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

- WAŻNY CZYNNIK W CYKLU PRODUKCYJNYM

Dla Natumi zrównoważony rozwój to nie tylko hasło, to podstawa filozofii i produkcji od wielu lat. Natumi to doskonały przykład firmy odpowiedzialnej społecznie i ekologicznie. Dobrostan zwierząt jest tak samo ważny dla Natumi, jak ochrona środowiska i klimatu. Dlatego firma produkuje w Niemczech i pozyskuje większość surowców z regionalnych upraw. Wszystkie surowce są najlepszej jakości - bio, bez użycia pestycydów i inżynierii genetycznej.

OD PIONIERA DO LIDERA BRANŻY

Natumi istnieje od 1999 roku. Firma została założona przez Bruno Fischera juniora, który zaczął od rewolucyjnego pomysłu: produkować bezlaktozowe, roślinne alternatywy mleka - i to w 100% jakości bio. Co ciekawe, w tamtych czasach było bardzo niewiele wegan. Dziś Natumi jest jednym z wiodących dostawców alternatyw dla mleka z jedną z najszerzych ofert na rynku obejmującą łącznie aż siedem różnych rodzajów zbóż.



Produkcja napojów roślinnych Natumi.

POZNAJ OBIETNICĘ NATUMI

Napoje roślinne - **produkowane z czystym sumieniem**. Smak i radość na tym właśnie koncentruje się Natumi. Marka zawsze pozostaje wierna swoim zasadom i wartościom, a oto one:

- Natumi używa wyłącznie najlepszych bio surowców.
- Tam, gdzie to możliwe, Natumi otrzymuje surowce na napoje roślinne z regionu.
- Natumi nie dodaje cukrów. Przyjemna słodycz powstaje naturalnie podczas procesu produkcji.
- Natumi całkowicie powstrzymuje się od dodawania sztucznych aromatów.
- Wszystkie produkty Natumi mają gwarancję, że zostaną wyprodukowane bez inżynierii genetycznej.
- Czysta etykieta - jak najmniej składników - to motto Natumi.
- Wysoka jakość produktu jest gwarantowana przez ścisłą kontrolę.
- Wszystkie produkty są wytwarzane w Niemczech.

Natumi
pure.vegetable.



NAPOJE SOJOWE NATUMI

Klasyczny napój sojowy **naturalny** jest świetny nie tylko do picia, ale także do gotowania lub pieczenia. Dbasz o kości? Wybierz z **wapniem z alg morskich**

Natumi

pure.vegetable.

Poznaj całą ofertę i zasmakuj w napojach roślinnych od Natumi!



NAPOJE ROŚLINNE NATUMI

Natumi produkuje także ekologiczne napoje z prosa (**jaglany**), gryki (**gryczany**) i **napój migdałowy bez dodatku cukrów bio**.



NAPOJE ORKISZOWE NATUMI

Napoje orkiszowe naturalne oraz **orkiszowo migdałowe** są świetne nie tylko do picia, ale także do gotowania lub pieczenia. Zadbaj o swoje kości - wybierz **napój Orkiszowy z wapniem z alg morskich**.



Idealne do szkoty lub na wycieczkę!

PRODUKTY ZAGĘSZCZONE NATUMI - DO GOTOWANIA!

Zagęszczony produkt roślinny to nic innego jak alternatywa klasycznej śmietany. Bez znaczenia czy jesteś na diecie wegańskiej, czy cierpisz na nietolerancję laktozy, są to produkty niezbędne w każdej kuchni miłośnika gotowania. Do wyboru masz zagęszczony produkt: **sojowy, orkiszowy, owsiany i ryżowy**.



NAPOJE RYŻOWE NATUMI

Ekologiczny ryż, który jest wykorzystywany do produkcji napojów ryżowych jest uprawiany w Europie, przez doświadczonych bio rolników. Zasmakuj w pysznych mieszankach z **kokosem** (dostępne także w małych kartonikach) lub **wanilią** lub postaw na **naturalny napój ryżowy**, albo taki z **dodatkiem wapnia z alg morskich**. Chcesz spróbować czegoś nowego? Natumi wytwarza także **napój z ryżu czarnego**.



Idealne do szkoty lub na wycieczkę!

NAPOJE OWSIANE NATUMI

Do ich produkcji Natumi używa wyłącznie pełnych ziaren bio, doskonale smakują na zimno, jak i na ciepło. Ogromny wybór sprawi, że każdy znajdzie coś dla siebie. A Ty, który wybierzesz? „Owsiane” **naturalne**, a może z **dodatkiem wapnia z alg morskich**? Chcesz odmiany? Może **owies z kokosem, migdałem** lub z **wanilią**? Jesteś na diecie, liczysz kalorie, a może cierpisz na alergię na gluten? Natumi proponuje **napój owsiany bez cukrów** i **napój bez glutenu**. Absolutnym hitem jest mieszanka napoju owsianego z dodatkiem sojowego przygotowana specjalnie dla kawoszy - **Natumi Barista**. Brakuje ci mleka czekoladowego? **Owsiany napój czekoladowy z wapniem** to pyszny napój zarówno dla dorosłych i dzieci, dostępny także w mniejszych kartonikach.

#OswójOkres
z Gentle Day®



**EKOLOGICZNE
INNOWACYJNE
HIPOALERGICZNE**
produkty do higieny intymnej





Nie marnuj! Jak odpowiednio przechowywać żywność?

W obecnym świecie bardzo wielu z nas kupuje za dużo – nie tylko sprzętów elektronicznych czy ubrań, ale także jedzenia. Statystyczny Polak w 2018 roku zmarnował aż 235 kilogramów żywności! Wyrzucamy zgniłe warzywa, przeterminowane sery czy jogurty, często pozbywamy się też tego, co jest jeszcze zdadne do spożycia. Jak zacząć marnować mniej i w ten sposób dbać o naszą planetę? Przede wszystkim należy robić zakupy z głową (najlepiej z listą zakupów), ale na pewno równie ważne jest odpowiednie przechowywanie żywności. Jak więc w bardzo prosty sposób przedłużyć świeżość produktów, których używamy na co dzień w kuchni?

SPOSÓB NA WARZYWA I OWOCE

Ziemniaki to warzywa, które znajdziemy chyba w każdym polskim domu. Niektórzy z nas wyrzucają je, gdy tylko zauważą, że warzywa puściły pędy. Robimy to zazwyczaj dlatego, że ziemniaki robią się wtedy miękkie i trudniej się je obiera. Ich świeżość możemy przedłużyć, wkładając do torby z ziemniakami jabłko. Owoc ten produkuje bowiem etylen – gaz, który spowalnia proces psucia się i kiełkowania. Warto również pamiętać, że uwielbiane przez Polaków ziemniaki powinniśmy przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu, np. w szafkach, do których nie docierają promienie słoneczne albo w piwniczkach. Natomiast żeby przedłużyć świeżość bananów – także bardzo popularnych owoców w naszym kraju – wystarczy jedynie użyć folii spożywczej. Zawijamy nią szczelnie końcówki bananów, dzięki czemu nie będą one tak szybko dojrzewać. W bardzo łatwy sposób można przedłużyć również świeżość cebuli, a wystarczy do tego jedynie... rajstopy (najlepiej kabaretki)! Aby jak najdłużej przechowywać to warzywo w naszych domach, wystarczy jedynie użyć rajstop jako siatki i zawiązać supeł, żeby oddzielić w niej od siebie cebule.

PRZECHOWYWANIE NABIAŁU I MIĘSA

Dzięki odpowiedniemu przechowywaniu możemy przedłużyć świeżość nie tylko warzyw i owoców, ale również np. serów, mięsa czy wędlin. Zazwyczaj żółty ser w sklepie kupujemy albo zapakowany w papier, albo w folię – zarówno jedno, jak i drugie musimy zrozerwać, przez co produkt nie jest później dobrze zapakowany. Aby jak najdłużej cieszyć się jego dobrym smakiem, należy przełożyć ser do szklanego naczynia. Co więcej – jego świeżość przedłuży odrobina soli lub cukru. Odpowiednie przechowywanie wpływa również na jakość mięsa – np. udek z kurczaka – dzięki czemu dłużej pozostanie ono zdadne do spożycia. Wystarczy umyte i surowe mięso przełożyć do szklanego naczynia, przykryć

talerzem i włożyć do lodówki. Tak samo z twarogiem i wędlinami – aby jak najdłużej pozostały jak najlepszej jakości należy zawinąć je dokładnie w papier śniadaniowy lub pergamin. Papier wchłonie wilgoć i zatrzyma świeżość. Warto też pamiętać o odpowiedniej organizacji lodówki – ustaw odpowiednią temperaturę w lodówce i spójrz, jak są w niej oznaczone półki! Producenci lodówek podają wskazówki, gdzie należy co kłaść, by dłużej zachować świeżość jedzenia.



DLA GŁODNYCH WIEDZY

Więcej informacji o żywności ekologicznej oraz informacji na temat odpowiedniego przechowywania żywności znajdziesz na stronie internetowej **Polskiej Izby Żywności Ekologicznej** – www.jemyeko.com.

Izba zrzesza ponad 100 przedsiębiorców reprezentujących wszystkie segmenty rynku BIO w Polsce: rolników, przetwórców, producentów, dystrybutorów i sklepy, jednostki certyfikujące i branże pokrewne: producentów naturalnych kosmetyków, środków czystości, nawozów czy biokompostowalnych opakowań i naczyń jednorazowych.

physalis®

Aromaterapia



Jak stosować olejki eteryczne?

Daj się uwieść szerokiej palecie zapachów oraz mocy olejków eterycznych Physalis. Aromaterapia wykorzystuje te potężne, naturalne i czyste olejki eteryczne, aby poprawić stan Twojego zdrowia i ducha. Olejki działają na nasz organizm poprzez spożycie, wdychanie lub masaż skóry. Mają wiele zastosowań, m.in. działanie relaksujące, stymulujące lub oczyszczające, a także mają korzystny wpływ na drogi oddechowe, a nawet trawienie.

Istnieje wiele sposobów stosowania olejków eterycznych!

Do użytku wewnętrznego

Nawet jeśli spożywanie olejków eterycznych może być bardzo skuteczne, odradzamy eksperymentowanie! Używaj ich wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego terapeuty. Niezbędna jest bardzo dobra znajomość różnych olejów, ponieważ niektóre olejki eteryczne mogą być bardzo niebezpieczne, gdy są użyte nieprawidłowo! Zdecydowanie odradzamy wewnętrzne stosowanie olejków eterycznych przez dzieci (do 6 lat) i kobiety w ciąży. Nigdy nie bierz więcej niż 2 kropli naraz i nigdy nie stosuj ich więcej niż dwa razy dziennie.



Doustnie

Nigdy nie spożywaj więcej niż 1-2 krople naraz i nigdy nie stosuj ich częściej niż dwa razy dziennie. Rozcieńczaj w łyżce miodu, oleju roślinnego lub w naparze ziołowym.

Skóra - masaż, kąpiel, prysznic

Olejki eteryczne idealnie nadają się do stosowania podczas relaksującego masażu, kąpieli lub w trakcie odświeżającego prysznica. Wnikają one łatwo w głąb skóry, wywierając zdrowy efekt. Najpierw rozcieńcz je w niewielkiej ilości oleju roślinnego (na przykład ze słodkich migdałów lub oleju jojoba).



Przez skórę

podczas masażu lub kąpieli olejkami: użyj 5 do 10 kropli olejku na 10 ml oleju. Idealny do ogólnej pielęgnacji ciała, relaksacji lub złagodzenia dolegliwości mięśniowych.

WSKAZÓWKA — Przed użyciem olejków eterycznych na skórze dobrze jest zrobić najpierw test alergiczny. Weź kroplę olejku, którego chcesz użyć i wetrzyj go w łokieć. Jeśli twoja skóra w tym miejscu się nie zaczerwieni lub nie zacznie swędzieć w ciągu pierwszych 24 godzin, nie jesteś uczulony.

Masaż ciała: do 10 kropli na 10 ml oleju roślinnego - **Olej do twarzy lub krem:** 2 krople na 10 ml oleju roślinnego lub kremu. - **Kąpiel aromatyczna:** 6 do 10 kropli na 10 ml oleju roślinnego, neutralnego mlecza do kąpieli lub kremu. - **Szampon:** 2 do 4 kropli na 10 ml oleju roślinnego. - **Zastosowanie miejscowe:** czasem stosuje się znacznie wyższe stężenia (> 20%); na przykład na mięśnie i stawy, do stosowania przeciw Pasożytniczo itp. Użycie tego rodzaju powinno być wykonywane wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego terapeuty!

WSKAZÓWKA — Zawsze rozcieńczaj olejki eteryczne w naturalnych olejach roślinnych tłoczonych na zimno. Arganowy, jojoba i olej ze słodkich migdałów są idealne jako neutralne oleje.

Waporyzacja i inhalacja

Olejki eteryczne wprowadzą przyjemny zapach do twojego życia i miejsca pracy. Najlepiej jest używać waporyzatorów elektrycznych, które nie ogrzewają olejów i wytwarzają wyjątkowo delikatną parę. Parowanie przez 15 minut co godzinę jest wystarczające. To doskonały sposób na ukojenie podrażnionego gardła i dróg oddechowych. Olejki eteryczne udrożniają nos, umożliwiając swobodne oddychanie. Wlej 2 do 3 kropli do miski z gorącą wodą i wdychaj parę przez 5 do 10 minut (uwaga: unikaj drażniących olejków!).



Poprzez dyfuzję lub inhalację

5 do 10 kropli w dyfuzorze (lub w gorącej wodzie do inhalacji) w zależności od twoich preferencji i wielkości pokoju, w którym będziesz wykonywał inhalację. Idealny do leczenia dolegliwości cielesnych (na przykład zablokowane lub podrażnione drogi oddechowe) i dolegliwości psychiczne (przykładowo: trudności ze snem, stany lękowe itp.).

WSKAZÓWKA — Użyj dyfuzorów ultradźwiękowych Physalis DROP do zimnej mikro-dyspersji olejków eterycznych. Ten dyfuzor równomiernie rozprzodza olejek eteryczny, nawilża powietrze i dodaje przyjemnego zapachu i atmosfery w twoim domu. Zalecana powierzchnia pokoju: od 10 do 30 m².

WSKAZÓWKA — Nie masz dyfuzora? Możesz rozkoszować się cudownie pachnącym aromatem w całym salonie, sypialni lub biurze poprzez dodanie jednego lub więcej olejków eterycznych do naczynia do odparowywania i następnie poprzez ogrzanie go.



physalis®

Aromaterapia

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



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

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



ODDZIAŁY-
WAJA PO-
ZYTYW-
NIE NA
CYKLE
SNU

INHALACJA

MASAŻ

DOUSTNIE

DYFUZJA

Physalis Aromatherapy. Olejki eteryczne physalis są bezpieczne i skuteczne, opracowane zgodnie z najnowszą wiedzą naukową.

www.keypharm.com

BEZGLUTENOWE

MAKARONY EKologiczne
NA WODZIE ŹRÓDLANEJ



Poznaj nowe smaki...



250 g

Ciecierzycy



250 g

Groszek zielony



225 g

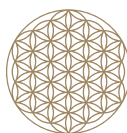
Ryż biały



250 g

Soczewica czerwona

Makarony dla świadomych



www.bio-fabijanscy.pl



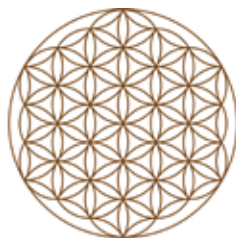
woda źródłana
Kapellanka



PLEKO-01
rolnictwo UE



wyprodukowane
w Polsce



RODZINNA WYTWÓRNA MAKARONÓW

FABIJAŃSCY

Makarony dla świadomych

„Jesteśmy tym, co jemy” – to hasło, które towarzyszy nam każdego dnia podczas pracy w Rodzinnej Wytwórni Makaronów Fabijańscy. W firmie, która znajduje się na Dolnym Śląsku, nieopodal Jeleniej Góry powstają ekologiczne makarony na bazie wody źródlanej. Niezwykłość makaronów polega nie tylko na wykorzystaniu krystalicznie czystej wody czy składników pochodzenia ekologicznego od lokalnych dostawców, to także wielka pasja i zaangażowanie twórców marki.

Cały czas poszukujemy nowych smaków i bawimy się nimi, eksperymentując podczas produkcji. Uczymy się łączyć różne składniki, zmieniamy proporcje, aż w końcu nie tylko jakość, ale również smak są idealne i możemy nasz makaron oddać w ręce Klientom, z pełną odpowiedzialnością za produkt.

Wytwarzamy makarony wyłącznie ze składników najwyższej jakości, będących darami Matki Natury – wyselekcjonowanej mąki oraz wody źródlanej Kapellanka - w trosce o zdrowie i doznania kulinarne naszych świadomych Klientów. Dzięki temu mamy pewność, że nasze makarony są najbliżej natury, jak to tylko możliwe i bezpiecznie - możemy je polecić każdemu.

SEKRET MAKARONÓW

Sekretem makaronów jest zastosowanie do produkcji krystalicznie czystej wody prosto z naturalnego źródła. Dzięki niej smak makaronów jest wyjątkowy. Wykorzystywana podczas produkcji woda Kapellanka jest filtrowana przez skały wapienne, osadowe sprzed 300 milionów lat. Dzięki temu procesowi jej biologiczna czystość jest zachowana, a skład mikroelementów jest niezmienny i niezwykle bogaty. Jej źródło mieści się w paśmie Gór Kaczawskich, poniżej wzgórza Kapella. Dzięki produkcji makaronu na bazie wody źródlanej mikroelementy znajdujące się w wodzie przenoszone są do produktu finalnego, co jest gwarantem pysznego makaronu.

EKOLOGICZNE MAKARONY BEZGLUTENOWE

Nasza oferta to przede wszystkim ekologiczne makarony bezglutenowe. Przybywa osób będących na diecie bezglutenowej. Wychodząc im naprzeciw proponujemy szereg produktów bez glutenu i jednocześnie ekologicznych. Dodatkowo uważamy, że to, co jemy powinno być nie tylko pyszne, ale i wartościowe. Najczęściej w kuchni osób nie tolerujących glutenu znajduje się makaron ryżowy – stąd nasza bogata oferta. Wśród naszych ekologicznych makaronów ryżowych znajdziecie m.in. muszle, nitki, świderki czy wstążki. Poszukujecie nowych smaków? Wypróbujcie makaron z soczewicy, ciecierzycy, a nawet z zielonego groszku.

MAKARONY Z SOCZEWICY CZERWONEJ

Soczewica to roślina strączkowa znana już od ponad 10 tysięcy lat. Doceniają ją szczególnie weganie i wegetarianie – wyróżnia się bowiem wysoką zawartością białka (aż 25,4 g na 100 g). Ponadto białko to zalicza się do jednych z najlepiej przyswajalnych białek roślinnych. Nasze makarony z soczewicy czerwonej to wyłącznie ekologiczna mąka opatrzona certyfikatem bezglutenowości i woda Kapellanka. Takie połączenie sprawia, że wszystkie cenne składniki zostają zachowane. Warto wspomnieć również, że soczewica czerwona jest dobrym źródłem miedzi, która pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów, kwasu foliowego (niezwykle ważnego składnika dla kobiet będących w ciąży), a także fosforu, cynku i manganu.

MAKARONY Z CIECIERZICY

Ciecierzycza, nazywana inaczej grochem włoskim, to roślina strączkowa o delikatnym, lekko słodkawym smaku i subtelnym orzechowym aromacie. Makarony na bazie ciecierzycy charakteryzują się dwa razy większą zawartością białka oraz 4 razy wyższą zawartością błonnika w porównaniu z klasycznymi makaronami pszennymi. Ciecierzycza to również dobre źródło potasu i witamin z grupy B – folianów, magnezu, wapnia i żelaza. Zawarty w makaronie z ciecierzycy mangan jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, miedź natomiast wspomaga układ odpornościowy.

MAKARONY Z ZIEŁONEGO GROSZKU

Groszek zielony to jedna z najstarszych roślin strączkowych i jednocześnie jeden z niewielu strączków, które można spożywać na surowo. Makarony z zielonego groszku są źródłem wielu witamin i minerałów. Zielony groszek dostarcza m.in. witaminę B1, potas, magnez, fosfor czy żelazo. Potas jest niezbędny w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz mięśni, fosfor wspomaga zdrowe kości, a żelazo jest ważnym składnikiem wspierającym prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.



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

Jesienią idziemy na grzyby!

Zbliża się jesień. Jak co roku przynosi nam kosze pełne warzyw i owoców, które teraz właśnie dojrzewają i smakują najlepiej. Królami jesieni są: dynia, warzywa korzeniowe, a z owoców nasze przepyszne polskie jabłko i gruszki. Dla mnie jednak jesień kojarzy się z zapachem lasu i zbieraniem grzybów. Jest to nie tylko relaks i dawka wysiłku fizycznego, ale również satysfakcja ze znalezionych skarbów. Miłość do zbierania i jedzenia grzybów leśnych obudził we mnie mąż i to on jest, co roku głównym inicjatorem rodzinnych wypraw do lasu. Sylwester odgrywa również główną rolę przy ich czyszczeniu i przygotowywaniu. Jedząc potrawy z grzybów z powodzeniem można się oderwać od dań z mięsem, bo grzyby w fantastyczny sposób mogą zaspokoić nasze pragnienie tego właśnie smaku.



FLACZKI Z BOCZNIAKÓW



60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

boczniki - 500 g
marchew - 2 szt.
seler mały kawałek
pietruszka - 1 szt.
cebula - 1 szt.
passata (pomidorowa) - 3 łyżki
musztarda - 1 łyżka
sos sojowy - 2 łyżki
natka pietruszki - 1/2 pęku
olej do smażenia - 3-4 łyżki
masło (opcjonalnie) - 1 łyżka
liść laurowy - 2-3 szt.
ziele angielskie ziarna - kilka
papryka ostra - 1 łyżeczka
majeranek - 1 łyżeczka
gałka muszkatołowa - 1/4 łyżeczki
proszek z ususzonych zmielonych grzybów - 1 - 2 łyżeczki
sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Boczniki umyć, pokroić w paski wzdłuż blaszek (ewentualnie odrzucić zgrubiałe części). Umyć marchew, pietruszkę i seler, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić w drobną kostkę.

KROK 2: Rozgrzać olej na patelni lub od razu w garnku i dusić (ok. 10 minut) warzywa wrzucając po kolei: cebulę, włoszczyznę, boczniki.

KROK 3: Uduśzone warzywa przekładamy do garnka i zalewamy 2 litrami wody lub wywarem warzywnym. Dodajemy ziele angielskie i liść laurowy. Gotujemy do miękkości boczników (jeszcze ok 25 minut). Pod koniec gotowania dodajemy passatę, musztardę, sos sojowy, czosnek i przyprawy (gałkę muszkatołową, paprykę, suszone grzyby, pieprz, sól).

KROK 4: Dorzucamy pokrojoną natkę pietruszki, masło i na końcu majeranek rozarty w dłoniach. Przelewamy do misek.



PYSZNY WEGETARIAŃSKI SCHABOWY



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

kanie - 4 szt.
jajko - 1 szt.
mąka - 4 łyżki
bułka tarta - 4 łyżki
olej do smażenia - trochę
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kanie myjemy, odcinamy ogonki, osuszamy, lekko solimy.

KROK 2: Jajko rozmacamy lekko solimy i pieprzymy.

KROK 3: Kanie panierujemy kolejno w mące, jajku, bułce tartej. Smażymy je na małym ogniu.



SUSZONE GRZYBY



120 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

grzyby (borowiki, podgrzybki, kanie) - dowolna ilość

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Grzyby szybko przemywamy wodą (nie mogą nią nasiąknąć, można je pozbawić igieł i innych zabrudzeń i nie myć). Gdy myjemy zanurzamy je na krótko w wodzie i wykładamy na ręcznik kuchenny.

KROK 2: Grzyby kroimy w cienkie plastry i układamy tak na sitach suszarki do warzyw, aby były pomiędzy nimi przestrzenie.

KROK 3: Grzyby w zależności od wielkości suszymy ok. 2 dni zmieniając od czasu do czasu kolejność sit. Najniższe przekładamy na górę a najwyższe na dolny poziom (3 - 4 razy w trakcie suszenia).

KROK 4: Grzyby przekładamy do szczelnego naczynia (np. słoika). Wykorzystujemy do aromatyzowania potraw lub jako ich główny składnik. Możemy je zmielić na proszek.

**PAN DO MAR DOSTARCZA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI KONSERWY RYBNE,
OD LAT WSPIERA ZRÓWNOWAŻONE PRAKTYKI RYBACKIE, DBAJĄC
O BEZPIECZEŃSTWO EKOSYSTEMÓW MORSKICH.**

Pan do Mar



Stosujemy się do limitów połowowych,
sezonowości ryb oraz wytycznych
dotyczących gatunków chronionych.



TUŃCZYK W BIO OLIWIE Z OLIVEK 120g

Tuńczyk wylawiany jest za pomocą lin i słupków - metodzie rekomendowanej przez organizacje takie jak Greenpeace i WWF. Ten specjalny sposób wylawiania pozwala zminimalizować odrzuty przypadkowych połowów oraz przetowienia, jest bezpieczny dla środowiska wodnego i sprzyja ochronie zagrożonych gatunków.

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



ALCE NERO. ORGANIC FARMERS SINCE 1978



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



**TWÓJ
WŁOSKI
EKOLOGICZNY
WYBÓR**



ALCENERO.COM



Organic farmers
since 1978



TARTA Z JEŻYNAМИ I HERBATNIKAMI



150 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
mąka typu 0 – 300 g
jeżyny – 700 g
masło – 150 g
cukier trzcinowy - 200 g + 1 łyżka
jaja – 2 szt.
herbatniki pełnoziarniste - 150 g
cytryna – 1 szt.
sól – 2 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do miski wsyp mąkę, dodaj sól, 100 g cukru i pokrojone w kostkę zimne masło, zmiksuj na najwyższych obrotach, do uzyskania drobnych okruchów. Dodaj jedno całe jajko i dodatkowo jedno żółtko, pozostałe białko odłóż na później. Składniki wymieszaj do uzyskania jednolitej masy, następnie zawiń ją szczelnie w papier do pieczenia i wstaw na 20 minut do lodówki.

KROK 2: Umyj jeżyny, pozostaw do obeschnięcia na ręczniku kuchennym. Suche jeżyny wsyp do miski, zasyp 100 g cukru, dodaj startą skórkę z cytryny i wymieszaj.

KROK 3: Wyjmij ciasto z lodówki i podziel na dwie części. Większy kawałek ułóż w formie do tarty (o śr. 20 cm), uformuj krawędzie, a spód ciasta nakłuj widelcem. Na ciasto nałóż masę z jeżyn. Pozostałe ciasto połóż na posypanym mąką pergaminie, rozwałkuj na placek i przykryj tartę z jeżynami. Uszczelnij krawędzie styku spodu ciasta z górą. Nakłuj wierzch tarty, posmaruj go białkiem i posyp łyżką cukru oraz pokruszonymi herbatnikami pełnoziarnistymi. Piecz w rozgrzanym do 180°C piekarniku przez 45-50 minut do złotego koloru. Tartę podawaj na ciepło.

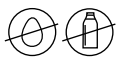
Alce Nero



**HERBATNIKI
PEŁNOZIARNISTE
BIO
- ALCE NERO**



ORKISZOWE PENNE Z ZIOŁOWYM SOSEM TOFU



65 min

SKŁADNIKI

(1 porcja):
mięso mielone – 500 g
makaron orkiszowy penne – 250 g
tofu – 200 g
pulpka pomidorowa – 250 g
marchew – 1 szt.
cebula – 1 szt.
seler naciowy – 1 łodyga
czosnek – 1 ząbek
świeża szalwia, rozmaryn, wawrzyn – po dwie gałązki
wino czerwone – 20 ml
sos sojowy – 1 łyżka
oliwa z oliwek - trochę
sól i pieprz – do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do mięsa mielonego dodaj zmiażdżony czosnek i posiekane: seler, marchew i cebulę i podsmaż chwilę na patelni, często mieszając. Po chwili dodaj posiekane zioła i drobno pokrojone tofu. Podsmażaj. Po 2 minutach wlej wino i łyżkę sosu sojowego, zmniejsz płomień i pozostaw do odparowania. Po odparowaniu wina wlej pulpę pomidorową, dopraw solą i pieprzem i gotuj jeszcze 30 minut, aż sos zgęstnieje. Ugotuj makaron we wrzącej osolonej wodzie, odcedź i wymieszaj z sosem na patelni, skrop oliwą i podawaj natychmiast.

Alce Nero



**MAKARON
(ORKISZOWY)
PENNE BIO
- ALCE NERO**



ORKISZOWE SPAGHETTI Z POMIDORAMI



45 min

SKŁADNIKI

(1 porcja):
makaron spaghetti - 300g
pomidory pelati bez skóry w puszcze – 400 g
pomidory suszone w oliwie - 100g
świeże pomidorki koktajlowe – 250 g
świeży tymianek – 4 gałązki
oliwa z oliwek - trochę
ser burrata lub mozzarella – 250 g
sól i pieprz – do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Odcedź pomidory pelati i rozetrzyj na durszlaku i zmiksuj ze szczyptą soli i odrobiną oliwy. Ugotuj makaron spaghetti w obfitej ilości, osolonej wody zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

KROK 2: Pokrój pomidory koktajlowe na pół, a dobrze osuszone z oliwy suszone pomidory na małe kawałki. Ułóż wszystko w misce, dopraw posiekanym tymiankiem i szczyptą soli.

KROK 3: Zmiksuj ser burrata z taką ilością zimnej wody, aby uzyskać gładką śmietankę. Odcedź makaron i umieść go w misce z pomidorami, wymieszaj, dodaj odrobinę oliwy i odstaw, aby smaki się przegryzły.

KROK 4: Rozłóż krem burrata na 4 talerzach do zupy, ułóż spaghetti, łyżkę sosu i podawaj skropione oliwą i posypane szczyptą pieprzu.

Alce Nero



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

Nowość!

Włoskie mrożonki od Alce Nero

Alce Nero to włoska marka zrzeszająca ponad 1000 rolników, pszczelarzy i przetwórców ekologicznych zajmujących się produkcją dobrej żywności o właściwej wartości odżywczej, będącej owocem szacunku dla bioróżnorodności.

Rolnicy i przetwórcy od ponad 40 lat wspólnie uprawiają, zbierają, wytwarzają i oferują konsumentom prawdziwą żywność, przyczyniając się do rozwoju zrównoważonej i odpowiedzialnej gospodarki promującej zdrowy tryb życia i odżywiania się. Podstawą gotowych wyrobów są surowce pozbawione chemicznych pozostałości, pozyskiwane w ekologiczny sposób i przetwarzane przy wykorzystaniu technologii chroniących wartości organoleptyczne i odżywcze. Nowością marki są fantastyczne **produkty mrożone**.



Organic farmers
since 1978



ZUPA WARZYWNA MINISTRONE
MROŻONA BIO



ZUPA WARZYWNA Z NASIONAMI
STRĄCZKOWYMI MROŻONA BIO



ZUPA WARZYWNA Z NASIONAMI
STRĄCZKOWYMI
I ZBOŻOWYMI MROŻONA BIO

ZUPY WARZYWNE ALCE NERO
Mrożone zupy warzywne Alce Nero to nie tylko świetna propozycja na szybki obiad, to doskonała kompozycja najwyższej jakości ekologicznych warzyw, strączków czy ziół.



PIZZA MARGHERITA
MROŻONA BIO

PIZZA VERDURE Z GRILLowanymi
WARZYWAMI MROŻONA BIO

PIZZE ALCE NERO

Nikt nie potrafi przyrządzić takiej pizzy jak Włosi, teraz masz ją na wyciągnięcie ręki. Originalne receptury w wygodnej, mrożonej formie. Skomponowane z ekologicznych, prawdziwie włoskich dodatków.



SZPARAGI MROŻONE BIO

MROŻONE WARZYWA ALCE NERO

Chcesz poczuć smak dojrzewających we włoskim słońcu warzyw - sięgnij po ekologiczne **Mrożone warzywa Alce Nero!**



KARCZOCHY MROŻONE



BROKOŁY MROŻONE BIO

CZOSNEK POSPOLITY – OSTRY POLSKI SUPERFOOD

ZAWIERA:

witaminy

wit. C

(ok. 31 mg / 100 g)

wit. B1

(0,2 mg / 100g)

wit. B6

(0,13 mg / 100g)

minerały

potas

(400 mg / 100 g)

żelazo

(1,7 mg / 100 g)

magnez

(25 mg / 100 g)

fosfor

(153 mg / 100 g)

związki siarkowe

(m.in. allicyna uwalnia się podczas zgniatania ząbków) odpowiadają za właściwości prozdrowotne jak i za ostry smak i zapach.

naturalny antybiotyk

- przeciwbakteryjny, antygrzybiczny, konserwujący
- wspiera układ immunologiczny, wspomaga pracę wątroby
- wspomaga przewod pokarmowy, reguluje florę bakteryjną, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, zapobiega zgadze i działa przeciwskurczowo
- działa przeciwzakrzepowo, przeciwmiażdżycowo, wspomaga obniżenie cholesterolu
- wspiera w łagodzeniu przeziębienia i zakażeń górnych dróg oddechowych

składa się w:

60% z wody,
32% węglowodanów,
7% białka



Czarny czosnek

Zaliczany do żywności funkcjonalnej. Powstaje wskutek fermentacji czosnku w podwyższonej temperaturze i wilgotności, ząbki stają się czarne.

Zachodzące reakcje w ząbkach zwiększają stężenie przeciwutleniaczy (s-allilocysteiny), podnoszą przyswajalność substancji odżywczych, zwiększają działanie antyoksydacyjne, zmieniają ostry smak i zapach świeżego czosnku w łagodny i kremowy.



Syrop na przeziębienie

Pokrój w drobną kostkę cebulę, przeciśnij przez praskę czosnek, wszystko zalej miodem, wymieszaj, odstaw do puszczenia soku na kilka godzin. Pij syrop: 3 razy dziennie po jednej łyżce.



Jak się pozbyć przykrego zapachu po spożyciu czosnku?

Żuj rośliny z dużą ilością chlorofilu (traktuj zielone liście, zioła jak gumę do żucia) np.: liście pietruszki, pokrzywy, lubczyku lub żuj ziarna kawy, kolendry, goździków, kardamonu; zjedz: jabłko; wypij: szklankę mleka lub lampkę wina.



Przeciwwskazania

Osoby z niskim ciśnieniem krwi, nieżytem żołądka i jelit, zapaleniem nerek, matki karmiące piersią mające problemy z krzepliwością krwi.



DYNIOWA ZUPA MLECZNA Z CZOSNKIEM



🕒 25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
mleko - 500 ml
dynia po obraniu - 200 g
mąka ryżowa - 1 łyżka
duże ząbki czosnku - 2-3 szt.
sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dynię ścieramy na dużych oczkach tarki i mieszamy z mąką. Gotujemy mleko, solimy, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i startą dynię z mąką. Całość gotujemy, często mieszając około 10 minut.

FAMILY



EKSPRESOWY KREM Z CUKINII Z CZOSNKIEM



🕒 25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
cukinia - 800 g
czosnek - 1 ząbek
cebula - 1 szt.
sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię myjemy i kroimy w plasterki. Cebulę i czosnek obieramy i siekamy w drobną kostkę. Wszystkie warzywa gotujemy na parze lub w parowarze (w zwykłym garnku wystarczy umieścić metalowe sitko z warzywami) na ok. 10-15 minut. Całość przenosimy do blendera kielichowego i miksujemy do otrzymania jednolitej konsystencji. Przelewamy do szklanek i zjadamy.

Szybko Tanio Smacznie



KREWETKI Z PAPRYKĄ, CZOSNKIEM I WINEM



🕒 25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
oczyszczone krewetki - 500 g
szalotka - 2 szt.
masło - 100 g
papryka czerwoną - 1 szt.
czosnek w plasterkach - 2 ząbki
białe wytrawne wino - 100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szalotki drobno siekamy, wrzucamy na rozgrzaną patelnię z masłem - dusimy ok. 5 minut. Dodajemy plastry czosnku, słodką paprykę i podsmażamy kolejne 5 minut. Po tym czasie dodajemy pokrojoną paprykę i zalewamy winem. Gotujemy aż powstanie trochę gęstego sosu. Po tym czasie dodajemy krewetki i podsmażamy ok. 3 minuty. Podajemy gorące z chlebem maczanym w sosie.

Szybko Tanio Smacznie



NOWE PRODUKTY BIO

odporność z natury



Absolutny HIT



Wysoka zawartość witaminy C
- potwierdzona badaniami.

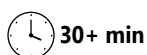
Polecana w diecie ketogenicznej.
Dieta ketogeniczna podnosi odporność
na wirusy poprzez aktywację
limfocytów T gamma delta.



Zapraszamy do polskich sklepów ekologicznych i na www.kowalewski.eu.



KREM CZOSNKOWY



SKŁADNIKI (4 porcje):
***WYWAR WARZYWNY** - 1 litr

czosnek - 12 ząbków

cebula - 1 szt.

ziemniaki - 4 szt.

śmietanka kremowa - 250 ml

świeży rozmaryn lub suszony - 1/2 łyżki

kromki chleba - 3 szt.

świeżo mielony pieprz - szczypta

sól - szczypta

oliwa z oliwek - 2 łyżki

ser - do podania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Czosnek i cebulę obieramy i drobno kroimy. Podsmażamy na 1 łyżce oliwy do zeszklenia. Dodajemy rozmaryn, ziemniaki pokrojone w drobną kostkę, pieprz i smażymy jeszcze 3 minuty (pilnujemy, żeby czosnek się nie przypalił). Wlewamy bulion i gotujemy bez przykrycia 20 minut.

KROK 2: Zupę miksujemy na gładki krem, wlewamy śmietankę. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy ostatnie 2 minuty, doprawiamy solą i pieprzem.

KROK 3: Na patelni rozgrzewamy 1 łyżkę oliwy. Od chleba odkrawamy skórkę, a miąższ kroimy w kostkę. Przysmażamy chwilę na rozgrzanej oliwie. Zupę przelewamy do miseczek, posypujemy grzankami i utartym serem (może być ser cheddar, ja dodałam parmezan i też był bardzo smaczny).

*WYWAR WARZYWNY:

SKŁADNIKI:

2 marchewki, 2 pietruszki (korzeń), natka pietruszki, 1 por, 1 seler, 2 ziarenka ziela angielskiego, 1 liść laurowy, świeżo mielony pieprz, sól.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Marchewkę, seler i pietruszkę obieramy. Wszystkie składniki (prócz soli i pieprzu) wkładamy do garnka, zalewamy 1,5 l wody i gotujemy bez przykrycia minimum 40 min. Na koniec solimy i pieprzymy dla smaku, przedcedzamy.

Dagooshya



PASTA Z PIECZONEJ PAPRYKI Z CZOSNKIEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI



SKŁADNIKI (4 porcje):

papryka czerwona - 2 szt.

papryka żółta - 1 szt.

orzechy włoskie - 1 garść

oliwa z oliwek - 2 łyżki

czosnek - 2 ząbki

wędzona słodka papryka - 1 łyżeczka

sól, świeżo mielony czarny pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Papryki myjemy i osuszamy. Kroimy na połówki i usuwamy gniazda nasienne. Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Blachę wstawiamy do zimnego piekarnika, ustawiamy temperaturę na 220 stopni i piecemy, aż piekarnik się nagrzej. Pieczemy kolejne 20 minut w nagrzanym piekarniku. Papryki wyjmujemy, ostrożnie przekładamy do garnka, zakrywamy i odstawiamy, aż ostygną. Papryki wyjmujemy z garnka i obieramy ze skórki. Kawałki przekładamy do blendera.

KROK 2: Do upieczonych papryk dodajemy pokrojone na plasterki ząbki czosnku, posiekane orzechy włoskie i oliwę. Blendujemy na gładką pastę. Doprawiamy wędzoną papryką, solą i pieprzem. Pastę z pieczonej papryki z czosnkiem i orzechami włoskimi podajemy od razu do chleba, warzyw lub jako sos do dań na ciepło.

My Chcemy Jeść



polecamy!

**PIEPRZ
CZARNY
ZIARNISTY BIO
- LEBENSBAUM**



PASTA Z ŻÓLTEJ SOCZEWICY Z PIECZONYM CZOSNKIEM I MARCHEWKĄ



SKŁADNIKI (6 porcji):

żółta soczewica - 1 szklanka

czosnek - 1 szt.

marchew - 2 szt.

czarnuszka - 1/2 łyżeczki

olej - 2 łyżki

pieprz ziołowy - 1 łyżeczka

sól - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Upiecz główkę czosnku i marchewki w 180°C ok. 45 minut. Szklankę soczewicy wypłukać. Następnie wlać do garnka 1,5 szklanki wody i dodać soczewicę, dodać sól. Gotować ok. 20 minut. Soczewica będzie bardzo gęsta dlatego od czasu do czasu należy zamieszać. Wycisnąć upieczone ząbki czosnku do ugotowanej soczewicy, marchewkę, łyżeczkę pieprzu ziołowego i zblendować.

KROK 2: Podawaj z czarnuszką, na swoim ulubionym pieczywie. Na wierzch połóż chipsa z marchewki. Marchewkę przetnij wzdłuż na cienkie plastry, posmaruj olejem z dwóch stron i upiecz w piekarniku.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



polecamy!

**SOCLEWICA
ŻÓŁTA BIO
- BIO PLANET**



DIP CZOSNKOWO - PIETRUSZKOWY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (10 porcji):
jogurt naturalny - 200 ml

czosnek - 2 ząbki

natka pietruszki - 1 pęczek

sól i pieprz do smaku

czosnek suszony i niedźwiedzi - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pietruszkę myję dokładnie, a następnie bardzo drobno siekam. Dodaję do jogurtu naturalnego wymieszanego z przeciśniętym czosnkiem. Doprawiam solą, pieprzem, czosnkiem niedźwiedzim i czosnkiem suszonym.

KROK 2: Całość dokładnie mieszam. Wstawiam do lodówki na minimum 30 min przed podaniem tak, by smaki się ze sobą połączyły.

gotowaniepatki



PASTA DO CHLEBA Z PIECZONYM CZOSNKIEM



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

serek do smarowania - 1 opakowanie

czosnek - 5 ząbków

szczypiorek (posiekany) - 1 łyżka

sól, świeżo mielony, czarny pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ząbki czosnku (bez obierania) układamy na blasze do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy ok. 15 minut. Wyjmujemy i odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: Każdy ząbek wyciskamy z łupinki. Dodajemy do serka. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy. Przed podaniem posypujemy szczypiorkiem. Pastę z pieczonym czosnkiem podajemy z pieczywem, jako dip do warzyw lub sos do dań mięsnych i warzywnych.

My Chcemy Jeść



CON AMORE E PASSIONE

NOWOŚĆ!



7 NOWYCH na rynku polskim makaronów La BIO IDEA produkowanych w zgodzie ze 100-letnią tradycją makaronu, z pasją i kunsztem.

www.labioidea.com



GRAHAMKI Z CZOSNKIEM I BAZYLIĄ



125 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
mąka pszenna typ 650 - 400 g
mąka graham typ 1850 - 230 g
drożdże świeże - 25 g
sól - 1 łyżeczka
cukier - 1/2 łyżeczki
ciepła woda - 300 ml
oliwa z oliwek - 2 łyżki
białko - 1 szt.
posiekana bazylia - 20 g
posiekany czosnek - 10 g
woda - trochę
ziarna do posypania - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obie mąki wsypujemy do miski, dodajemy sól, cukier i mieszamy. Następnie wkruszamy drożdże, dodajemy biało, bazylie i czosnek. Wlewamy stopniowo wodę i wyrabiamy dokładnie ciasto. Na koniec dodajemy oliwę z oliwek i ponownie zagniatamy. Miskę przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Następnie ciasto dzielimy na 6 części i formujemy z nich bułki. Każdą z nich układamy na blasze lekko posmarowanej olejem. Przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia na 30 min. Przed włożeniem do piekarnika smarujemy wierzch bułek wodą i posypujemy ulubionymi ziarnami. Pieczemy 20-25 minut w 200°C.

Jolanta Okonek



MAKARON KUKURYDZIANY Z SUROWYM SOSEM



15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
makaron kukurydziany - 125 g
dojrzałe awokado - 2 szt.
czosnek - 2 ząbki
liście bazylii - garść
suszone pomidory - 5 szt.
pomidorki koktajlowe - kilka
sok z połowy cytryny
estragon - 1 łyżeczka
płatki drożdżowe - 1 łyżka
sól - do smaku
pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

KROK 2: W tym czasie przygotowujemy sos. Awokado pozbawiamy pestki i skóry. Wrzucamy do pojemnika blendera, skrapiamy sokiem z cytryny, dorzucamy suszone pomidory, gałązki bazylii, obrany i starty na tarce czosnek. Miksujemy na gładki sos. Przyprawiamy estragonem, solą i pieprzem, mieszamy i odstawiamy. Pomidorki koktajlowe myjemy i kroimy na półki.

KROK 3: Ugotowany makaron odlewamy i przekładamy do dużej miski. Wlewamy sos z awokado i dokładnie mieszamy, aż cały makaron będzie oblepiony sosem. Przekładamy na talerze, dekorujemy półkami pomidorów i posypujemy płatkami drożdżowymi

Agata Dominiak - wegewedka

RUNOLAND



NATURA
ZAMKNIĘTA
W SŁOIKU



PRODUKTY
Z SOLIDNĄ
DAWKĄ WITAMIN



NIEPASTERYZOWANE



SAŁATKA Z MOCNO CZOSNKOWYM SOSEM JOGURTOWO - ARGANOWYM



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 mix sałat - 2 garści
 papryka - 1/2 szt.
 cebula czerwona - 1/2 szt.
 ogórek - 1/2 szt.
 komosa ryżowa - ugotowana - 90 g
SOS:
 jogurt naturalny - 2 łyżki
 olej arganowy - 1 łyżka
czosnek - 2 ząbki
 sok z cytryny - 1 łyżka
 czosnek niedźwiedzi - 1 łyżeczka
 sól i pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do miski przełóż sałatę, pokrojone: paprykę, ogórek, cebulę oraz ugotowaną komosę ryżową. Wymieszaj.

KROK 2 (SOS): Czosnek drobniutko pokrój i wymieszaj z pozostałymi składnikami. Polej nim gotową sałatkę.

Zdrowie na języku



WINO - NALEWKA CZOSNKOWA



🕒 20 min

SKŁADNIKI (20 porcji):
ząbki czosnku - 10 dag
 goździki - 5 szt.
 kolendra - ziarna - 30 szt.
 miód - 3 łyżki
 gałka muszkatołowa szczypta
 ocet winny - 1/2 litra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Obrane ząbki czosnku wycisnąć lub rozetrzeć na drewnianej desce. Przyprawy zmielić lub rozetrzeć w moździerzu, wymieszać z miodem i rozartym czosnkiem. Ocet winny przegotować i gdy będzie letni zalać nim czosnek z przyprawami, najlepiej w kamionkowym naczyniu lub garnku, szczelnie zamknąć i pozostawić w ciemnym miejscu na 10 dni.

KROK 2: Po tym czasie przecedzić przez gazę. Następnie przelać do ciemnych buteleczek. Po przecedzeniu część osadza się na dnie, to naturalny osad jak w soku pomarańczowym, wystarczy wstrząsnąć, jeśli nalotu będzie zbyt dużo można jeszcze zlać płyn. Kurację zaczynamy od 1-2 kropli raz dziennie i systematycznie zwiększamy dawki do 1 czy 2 łyżeczek dziennie.

FAMILY



BRUSCHETTA ZE ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI, CZOSNKIEM I PARMEZANEM



🕒 20 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
 duży dojrzały pomidor - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
 listki świeżej bazylii - 10 szt.
 gałązki świeżego oregano - 2 szt.
 kapary - 3-4 szt.
 tarty parmezan - 2 łyżeczki
 oliwa z oliwek - 1-2 łyżka
 grahamka - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Grahamki kroimy w plasterki, skrapiamy oliwą z oliwek i grillujemy lub zapiekamy w piekarniku.

KROK 2: W tym czasie kroimy pomidory w kostkę i łączymy z posiekаныmi ziołami, cebulką, kaparami oraz parmezanem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

KROK 3: Ciepłe grzanki nacieramy przekrojonym ząbkem czosnku. Na grzankach układamy pomidory i podajemy od razu.

definicjasmaku



MIKSTURA Z ŻURAWINY, CZOSNKU I MIODU NA WZMOCNIENIE ORGANIZMU



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 owoce żurawiny - 30 dag
 miód - 20 dag
czosnek - 15 dag

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Żurawinę umyć pod bieżącą wodą. Czosnek obrać, pokroić na mniejsze części. Zmielić w maszynce lub włożyć wszystkie składniki do blendera i zmiksować. Przełożyć do słoiczka i szczelnie zamknąć, wstawić do lodówki na 24 godziny. Profilaktycznie spożywać 1 łyżeczkę dziennie w przypadku przeziębień 3 łyżeczki dziennie.

Magster

NATUR COMPAGNIE

Organic. Simple. Delicious.

Nie wszystkie buliony są sobie równe.
Czasami bardzo subtelne niuanse otwierają nowy świat smaku.
Wypróbuj różnorodność smaków od NATUR COMPAGNIE!

Buliony do picia



Klasyczne kostki



Kostki bez
dodatku drożdży



Kostki o obniżonej
zawartości soli



NAPÓJ KOKOSOWY

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

80% EKSTRAKTU
MIĄSZU KOKOSA

20% WODY



BEZ GUMY GUAR!



✓ ekologiczny

positive **TERRA SANA** eating

terrasana.com

Gruszki

co warto o nich wiedzieć?

Owoce najkorzystniej jeść ze skórką, również z gniazdem nasiennym, zawarte w miąższu gruszek komórki kamienne pozytywnie wpływają na perystaltykę jelit i zapobiegają powstawaniu zapać.

Gruszki można podawać już 6-miesięcznemu dziecku. Są lekkostrawne, lecz nie powinno się ich spożywać w nadmiarze. Jeśli surowe powodują problemy żołądkowe, to należy poddać je po obróbce termicznej. Przynoszą ulgę w przeziębieniach i gorączce. Korzystnie wpływają na układ moczowy. Usprawniają pracę układu nerwowego (koncentrację i pamięć), układu mięśniowego i kostnego. Zawierają przeciwutleniacze (glutation) i kwasy (hydroksycynamonowy) istotne w profilaktyce antynowotworowej. Regulują ciśnienie i zmniejszają ryzyko udaru mózgu. Zawierają jod ważny w diecie przy niedoczynności tarczycy. Błonnik i pektyny dają uczucie sytości i wspierają w dbaniu o szczupłą sylwetkę. Nie nadają się do mrożenia. Mogą wywoływać reakcje alergiczne.

Doskonałe źródło:

Witamin: *Minerałów:*

C	miedź
K	fosfor
A	wapń
B1	sód
B2	magnez
B6	jod
PP	bor
	potas

IG = 38

kcal = 57/100 g



Gruszki najlepiej smakują w połączeniu z: sałatą, serem (pleśniowym, parmezanem), orzechami, sosem balsamicznym, szynką (parmeńską), wanilią, imbirem, goździkami, cynamonem, śmietaną, winem, zapiekane i w cieście.

Aby gruszki szybko dojrzały:

1

Pozostaw gruszki w kuchni na blacie (wolne dojrzewanie ok. 4-7 dni)

2

Zapakuj gruszki do papierowej torby wraz z dojrzałymi jabłkami (szybkie dojrzewanie ok. 2 dni)

Maseczka na twarz z gruszką: połącz mus gruszkowy z miodem i nanieś na twarz na 15 minut. Spłucz letnią wodą. Możesz do tej mieszanki dodać sok z cytryny, aby uzyskać efekt rozjaśniający lub twarogu, który pomoże wygładzić cerę.





ZUPA KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI I GRUSZKI



🕒 55 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

papryka czerwona - 2 szt.
marchewka - 2 szt.

gruszka - 1 szt.

passata pomidorowa (opcjonalnie) - 1/2 szklanki
woda lub wywar warzywny - 1 szklanka
kurkuma, pieprz cayenne, gałka muszkatołowa, imbir (opcjonalnie) - po 1 szczypcie
sok z cytryny - kilka kropel
słonecznik - 2 garści
rozmaryn gałązka - 1 szt.
oliwa, sól himalajska, pieprz biały - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Myję paprykę, marchewkę i gruszkę. Rozgrzewam piekarnik do 200°C. Na papierze do pieczenia układam warzywa, gruszkę i gałązkę rozmarynu i piekę ok 30 minut, aż papryka czernieje. Jeśli widzę, że gruszka się mi rozpada, to mogę ją wyciągnąć nieco wcześniej. Aby łatwiej ściągnąć skórkę z papryki, przykrywam ją garnuszkiem lub miseczką, tak aby zaparowała. Odrzucam również ogonek i nasiona. Upieczone składniki przekładam do wywaru i miksuję. Podgrzewam do zagotowania, przyprawiam. Możemy w tym momencie zdecydować czy chcemy dodać pomidory, cytrynę, oliwę lub ewentualnie mleko kokosowe. Na patelni prażę słonecznik. Posypuję nim zmiksowaną zupę.

Barbara Strużyna



KREM Z BURACzków Z GRZYBAMI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

buraki - 630 g
ziemniaki - 450 g
zakwas z buraków - 700 g
podgrzybki suszone - 20 g
gruszka - 260 g
olej z pestek dyni - 20 g
pestki dyni - 20 g
jogurt naturalny - 150 g
jajo - 6 szt.
napój owsiany - 120 ml
sól - 1 łyżeczka
pieprz - 1/2 łyżeczki
majeranek - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Grzyby (jeśli masz suszone, to namocz przez kilka godzin) ugotuj. Następnie wyjmij je, a w powstałym wywarze ugotuj buraki i ziemniaki.

KROK 2: Gdy warzywa zmiękną - dodaj gruszkę, przyprawę, zakwas, napój owsiany i wszystko razem zblenduj na krem.

KROK 3: Gotowy krem wymieszaj z posiekanymi grzybami, a następnie przełóż na talerz, polej odrobiną oleju z pestek dyni, posyp pestkami dyni, ułóż kleks z jogurtu oraz przekrojone w pół i ugotowane jajo.

Magdalena Nagler - foodmania



CIASTO Z MĄKI RYŻOWEJ Z GRUSZKĄ



🕒 65 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

jajo - 5 szt.
mąka ryżowa - 1 szklanka
aromat waniliowy - 2 łyżeczki
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
kakao - 3 łyżki
cukier trzcinowy - 1/2 szklanki
olej rzepakowy - 50 ml
gruszki - 3 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Gruszki obieramy i obgotowujemy kilka minut. Białka oddzielamy od żółtek. Ubijamy pianę z białek. Kiedy piana będzie sztywna dodajemy cukier cały czas ubijając. Następnie nie przestając mieszać dodajemy po jednym żółtku. Potem mąkę, proszek do pieczenia i przesiane kakao. Na koniec wlewamy aromat waniliowy oraz olej i mieszamy. Ciasto przelewamy do tortownicy (śr. 18 cm) wysmarowanej tłuszczem i wyłożonej papierem. Na dnie tortownicy układamy lekko obgotowane gruszki. Zetnij spody gruszek, aby stabilnie stały podczas pieczenia. Pieczemy 45 minut w 180 stopniach. Do ciasta pasuje creme fraiche.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



WZMACNIAJĄCY KOKTAJL GRUSZKOWY Z SELEREM



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

gruszka - 2 szt.
jabłko - 1 szt.
siemien lniane - 2 łyżeczki
sok z kiszzonego selera - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Gruszki i jabłko oczyszczamy z gniazd nasennych. Wszystkie składniki miksujemy na gładki koktajl.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



SALATKA Z GRUSZKĄ I SEREM



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

rukola - 2 garści
ser camembert - 1 szt.
sos balsamiczny - do smaku
gruszka - 1 szt.
granat - 1/2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ser pokroić na trójkąci. Gruszkę pokroić w pół plastry. Rukolę opłukać i osuszyć, rozłożyć na talerzach. Na rukoli układać plastry gruszki. Obok gruszki kłaść kawałki sera. Całość posypać pestkami granatu. Połączyć do smaku sosem balsamicznym.

paulina2157



RUKOLA, GRUSZKA I ŻURAWINA - SALATKA IDEALNA



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

rukola - 6 garści
gruszki - 2 szt.
żurawina - 1/2 szklanki
orzechy włoskie - 2 garści
słonecznik - 1/3 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Gruszki kroimy w kostkę, słonecznik prażymy na patelni. Wszystkie składniki dokładnie razem mieszamy.

healthy-dreams



PL-EKO-09
Rolnictwo UE

ekologiczne

CERTYFIKOWANE

www.wasag.pl



GRUSZKOWIEC Z ORZECHAMI WŁOSKIMI



🕒 60 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
kasza gryczana - 200 g
gruszki - 3 szt.
orzechy włoskie - 100 g
miód - 2 łyżki
białko - 2 szt.
cynamon - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę gryczaną gotujemy według instrukcji na opakowaniu lub własnego uznania. Odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: Orzechy włoskie mielimy. Do kaszy dodajemy ponad połowę orzechów, miód i cynamon. Całość blendujemy. Gruszki obieramy ze skóry i kroimy w cienkie plastry.

KROK 3: Dno formy do tarty wypełniamy masą gryczaną. Na niej układamy gruszki. Białka ubijamy na sztywną pianę. Za pomocą łyżki lub silikonowej łopatkki równomiernie przykrywamy nią gruszki. Wierzch posypujemy resztą zmielonych orzechów włoskich.

My Chcemy Jeść



PODPŁOMYKI Z RUKOŁĄ, KARMELIZOWANĄ CEBULĄ I GRUSZKĄ



🕒 25 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
mąka orkiszowa - 1 szklanka
oliwa - 1 łyżka
sól - 1/2 łyżeczki
woda - 100 ml
proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki
cebula - 2 szt.
ocet balsamiczny - trochę
gruszka - 2 szt.
kminek - 1/2 łyżeczki
pieprz i sól - do smaku
dodatkowo: rukola i kilka orzechów włoskich podprażonych i posiekanych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z mąki, oliwy, wody soli i proszku do pieczenia zagnieść ciasto. Podzielić na kilka małych części, rozwałkować i wypiec na suchej patelni. Cebulę obrać i pociąć w piórka. Rozgrzać trochę oleju i dusić, dodać kminek, ocet i odparować. Obrać gruszkę grillować. Na wypieczony podpłomyk położyć cebulę, rukolę i posypać podprażonymi i posiekanymi orzechami.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



OWSIANKA Z PŁATKAMI QUINOA Z GRUSZKĄ W MIODZIE



🕒 25 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
płatki owsiane - 3/4 szklanki
płatki quinoa - 1 łyżka
miód/ syrop klonowy - 2 łyżki
gruszka - 1 szt.
orzechy - 1 garść
cynamon - 1/2 łyżeczki
anyż gwiazdkowy - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Płatki owsiane lekko podprażyć w garnku, wlać wodę i zagotować mieszając, po 2 minutach dodać łyżkę płatków quinoa i gotować jeszcze 3-5 minut w razie potrzeby dolać gorącej wody. Na patelni rozgrzać miód z cynamonem i anyżem, kiedy będzie płynny dodać gruszkę pociętą w plastry i dusić z obu stron po ok. 2 minuty.

KROK 2: Do naczyń przełożyć owsiankę, na wierzch położyć gruszkę i posypać np. mielonym lnem, pistacjami, płatkami migdałów, makiem, Całość polać sosem miodowym, w którym dusiły się gruszki.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



MUFFINKI Z MAKI TEFF Z GRUSZKĄ KARMELIZOWANĄ



🕒 45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
mąka teff - 1 szklanka
mąka migdałowa - 1/2 szklanki
gruszka - 1,5 szt.
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
jogurt kokosowy - 150 g
olej kokosowy - 2 łyżki
miód - 1 łyżka
cukier kokosowy - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mieszmąki, sodę i proszek do pieczenia. Rozpuszczamy olej kokosowy i mieszmamy z jogurtem.

KROK 2: Pokrojoną gruszkę karmelizujemy ok. 5 minut na patelni z dodatkiem łyżki miodu i cukru kokosowego.

KROK 3: Składniki mieszmamy razem, przekładamy do foremki na muffinki i piecemy 18 minut w 190°C.

Veganmuffins



BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984

MASŁO SHEA

· Wegańska alternatywa ·

Masło shea BIO PLANÈTE to cząstka Afryki w europejskiej kuchni. To „złoto Afryki” jest nie tylko stosowane tradycyjnie w kosmetyce i medycynie, ale jest także obecne w diecie.



- bardzo łatwo się rozsmarowuje
- jest neutralne w smaku i można je podgrzewać do wysokich temperatur
- wspaniale rozpląwa się w ustach
- zawiera o 50% więcej nienasyconych kwasów tłuszczonych niż zwykłe masło i olej kokosowy

Masło Shea

· Czyste, do pieczenia i smażenia ·



Dystrybutor:

Bio
Planet

www.bioplanet.pl

www.bioplanet.com/pl



Masło shea

Cząstka Afryki w Twojej kuchni

„ZŁOTO AFRYKI”

Masło shea (zwane także karite) dzięki BIO PLANÈTE nie jest już tylko zarezerwowane dla kosmetyki. Teraz może być także obecne w Twojej diecie.

ZBIORY NA ŁONIE NATURY

Sękaty drzewa masłosza osiągają wysokość do 20 metrów i wiek ponad 300 lat. Na wiosnę białe kwiaty rozciągają zapach miodu.



Drzewo masłosza

Masłosze uważane są w Afryce za święte drzewa, których nie wolno niszczyć ani ścinać. Owoce, z których produkowane jest masło shea BIO PLANÈTE, zbierane są przede wszystkim w Burkina Faso, Ghanie i na Wybrzeżu Kości Słoniowej. Zbiera się je z dziko rosnących drzew, ponieważ do tej pory nie powiodło się celowe rozmnażanie masłoszy i nie istnieją plantacje tych drzew.

TRADYCYJNA OBRÓBKA

W okresie zbiorów, zwykle od czerwca do lipca, owoce są zbierane przede wszystkim przez kobiety w wiejskich gminach w tzw. pasie shea rozciągającym się od Afryki Zachodniej do Nilu Górnego. Aby dostać się do pożądanego tłuszczu roślinnego, nasiona są zwykle najpierw oddzielane od miąższu, wygotowywane i suszone na afrykańskim słońcu. Następnie są rozdrabniane młotkiem na brązową miazgę i wielokrotnie gotowane, aż olej shea oddzieli się od nasion i będzie można go zebrać. Podczas chłodzenia olej

krzepnie i staje się żółtawym masłem o orzechowym zapachu — cennym masłem shea. Szacuje się, że w łańcuchu dostaw masła shea zatrudnionych jest ponad 16 milionów kobiet, dlatego jest ono nazywane także „złotem kobiet”. Zbiorem i obróbką nasion od dawien dawna zajmują się kobiety i jest to często źródło utrzymania całych rodzin.

WSZECHSTRONNE ZASTOSOWANIE

Masło shea łatwo się rozsmarowuje, jest neutralne w smaku i można je podgrzewać do wysokich temperatur. Ze względu na te właściwości mieszkańcy regionów, w których jest wytwarzane, używają go tradycyjnie jako tłuszczu do smażenia i pieczenia. Szczególną zaletą masła shea BIO PLANÈTE jest to, że nadaje ono wypiekom wspaniałe chrupiącą, rumianą skórkę. Oprócz tego podobnie, jak tradycyjne masło może być używane do smarowania chleba — zawiera przy tym o około 50% więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych.

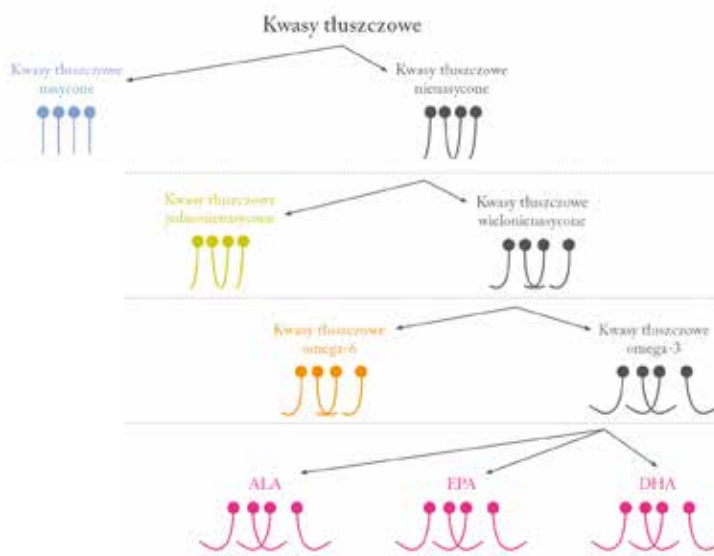
OLEJE ELIKSIREM ŻYCIA

Oleje są nie tylko nośnikami aromatu i smaku. Tłuszcze w nich zawarte pełnią ważne funkcje w ludzkim ciele. Odgrywają najważniejszą rolę jako budulec naszych błon komórkowych. Transportują witaminy i minerały. Są źródłem energii o ponad dwukrotnie większej wartości od białek czy węglowodanów. Zaopatrują również organizm w **Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe**, których sam nie może wytworzyć. Oprócz odpowiedniej dawki węglowodanów i białek zrównoważona i zdrowa dieta obejmuje również podaż niezbędnych tłuszczów.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe dzielą się na kwasy tłuszczowe **omega-6** i **omega-3**. Głównymi kwasami tłuszczowymi omega-6 są kwas linolowy (**LA**) i kwas arachidonowy. Kwas alfa-linolenowy (**ALA**), **EPA** i **DHA** należą do grupy kwasów tłuszczowych omega-3. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe - kwasy omega-3 i omega-6 - są mniej powszechne w naszej diecie niż jednonienasycone i nasycone kwasy tłuszczowe. Organizm nie jest w stanie sam ich wytworzyć, dlatego niezbędna jest odpowiednia dieta zaopatrująca nas w kwasy omega-3 i omega-6.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe są częścią błon komórkowych, wspierają funkcjonowanie mózgu i pomagają w tworzeniu nowych komórek nerwowych. Tak zwane **eikozanoidy** powstają z kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-3. Eikozanoidy utworzone z kwasu tłuszczowego omega-3 EPA zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i działają przeciwzapalnie.

PODZIAŁ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH



WARTO WIEDZIEĆ:
Masło shea zawiera ok. 50% więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych od masła czy oleju kokosowego.

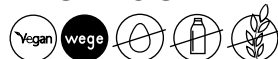


BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984



JABŁKOWO-CEBULOWE MASEŁKO SHEA



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
masło shea – 6 łyżek
cebula - 1/4 szt.
jabłko - 1/8 szt.

olej do pieczenia i smażenia – 1 łyżeczka
sól, pieprz – do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drobno posiekaj cebulę. Rozgrzej patelnię, dodaj łyżkę oleju do smażenia i podsmaż posiekaną cebulę do czasu, aż zbrązowieje i nabierze chrupkości. Pozostaw do ostygnięcia. Zetrzyj jabłko lub pokrój na małe kostki. Przygotowane jabłko i podsmażoną cebulę dodaj do masła shea, połącz składniki za pomocą widelca, dopraw solą i pieprzem.

BIO PLANÈTE



CZEKOLADKI WHISKY SHEA



🕒 75 min

SKŁADNIKI

 (20 sztuk):

wegańska czekolada 75% kakao – 1 szt.
śmietanka sojowa do gotowania – 50 ml
masło shea – 2 łyżeczki
masło z orzeszków nerkowca – 2 łyżeczki
whisky (opcjonalnie) – 2 łyżeczki
wegańska czekolada 75% kakao do polewy – 4 kostki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozpuść wszystkie składniki w gorącej kąpieli wodnej, szybko wymieszaj trzepaczką do jajek. Wyłóż mieszaninę do miski i włóż do lodówki na około 1 godzinę. Krótko przed dalszym przetwarzaniem: rozpuść czekoladę do polewy w kąpieli z gorącą wodą i pozostaw do ostygnięcia do temperatury pokojowej (ok. 5 minut). Wyjmij masę czekoladową z lodówki, szybko uformuj masę w kulki o wielkości około 1 cm i polej polewą. Przechowuj w lodówce.

BIO PLANÈTE



FRANCUSKIE CHLEBKI DROŹDZOWE BRIOCHE Z MASŁEM SHEA



🕒 180 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
mąka pszenna (typ 405) – 250 g
masło shea – 30 g
mleko sojowe – 120 g
cukier – 30 g
świeże drożdże – 15 g
sól – 1 szczypta
cukier gruboziarnisty – trochę do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Masło shea delikatnie i powoli na małym ogniu rozpuść w rondelku, zdejmij z ognia, dodaj mleko sojowe, cukier i sól. W powstałym ciepłym, ale nie gorącym roztworze rozprowadź drożdże, wymieszaj trzepaczką.

KROK 2: Do miski wsyp mąkę, dodaj do niej płyn z drożdżami i zagnieć mieszaninę, aby uzyskać gładkie ciasto, które powinno odzielać się od miski, w razie potrzeby dodaj odrobinę mąki, ale nie więcej jak 2 łyżki.

KROK 3: Uformuj z ciasta kulę, przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia w temperaturze pokojowej na godzinę. Po upływie godziny ponownie zagnieć ciasto i podziel na 10 równych kawałków. Z 8 kawałków uformuj kulki i umieść w dobrze naoliwionych miseczkach do brioche lub muffinek.

KROK 4: Z pozostałej części uformuj 8 małych kulek i umieść na wierzchu, aby uzyskać typowy kształt brioche. Najlepszym sposobem na to jest zrobienie palcem małego dołka w większych kulkach ciasta i nałożenie małych.

KROK 5: Przed pieczeniem odstaw na kolejne 45 minut w temperaturze pokojowej.

KROK 6: Piecz w rozgrzanym piekarniku (180 stopni z termoobiegiem) przez około 15-20 minut. Wyjmij ciepłe ciasto z miseczek i wyłóż na kratkę do ostygnięcia.

BIO PLANÈTE



polecamy!

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



polecamy!

**MASŁO SHEA BIO
- BIO PLANÈTE**

ekologiczne
z polskich
sadów
jabłka
od

Bio 
Planet



PRODUKT
POLSKI



Jabłko

- symbol zdrowia, urodzaju i miłości

Feeria barw na drzewach, długie spacerunki w ostatnich, ciepłych promieniach słońca i jesienne dobrodziejstwa natury w postaci owoców, których na naszych stołach z pewnością nie może zabraknąć – jabłek!

O JABŁKACH NA WSTĘPIE

Jabłka to jedno z najpopularniejszych owoców w naszym kraju. Do kupienia o każdej porze roku, przepyszne na surowo lub po obróbce termicznej. Idealne do deserów czy dań mięsnych. Ich szerokie zastosowanie wynika z mnogości ich odmian, różniących się od siebie wielkością, barwą, soczystością i smakiem.

HISTORIA

Jabłka pochodzą z okolic łańcucha górskiego Altaj, gdzie do dziś rośnie ich dziki przodek (*Malus siversii*). Uprawiane były od tysięcy lat w Azji i Europie, a do Ameryki Północnej ich nasiona sprowadzone zostały przez europejskich kolonistów.

Do Polski jabłka trafiły w XII wieku z Europy Zachodniej. Ich uprawę zapoczątkowali ojcowie cystersi, którzy zaczęli szczepić dziczyki leśnych jabłoni, uzyskując coraz większe jabłka ogrodowe. Jako pierwsi założyli sady jabłoniowe na Ziemi Sandomierskiej, przy klasztorze w miejscowości Koprzywnica.

W XIX w. praktycznie przy każdym sandomierskim dworze, zamku czy zaścianku sadzono drzewa owocowe rodzące aromatyczne i soczyste jabłka.

Obecnie Polska jest jednym ze światowych liderów w produkcji jabłek, plasując się na trzecim miejscu, zaraz za Chinami i USA.

WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

Jabłoń domowa (*Malus domestica*) to najpopularniejsza roślina sadownicza klimatu umiarkowanego. Charakteryzuje ją duża odporność na mróz, dlatego może rosnąć także w rejonach dużo chłodniejszych niż Polska. Jabłoń źle znosi klimaty tropikalne, ponieważ nie występuje tam okres jesienny, w trakcie którego drzewa przechodzą w stan spoczynku. Ciekawostką jest fakt, iż jedyny sposób uprawy jabłoni w gorącym klimacie to sztuczne wywoływanie stanu spoczynku drzew, polegające na ręcznym obrywaniu ich liści.

Owoc jabłoni - jabłko ma kształt zbliżony do kuli, z zagłębieniem na szczycie, z którego wyrasta szypułka. Skórka jabłka jest cienka i gładka, z czasem staje się coraz bardziej miękka i pomarszczona, co nie świadczy o tym, iż takie jabłko jest niezdatne do spożycia. Dojrzałe jabłka mogą wydzielać lekko wyczuwalny, słodkawy zapach.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Jabłka są bogate w substancje odżywcze, których nie sposób nie

docenić. Konkretnie wartości różnią się w zależności od odmiany, stopnia dojrzałości i świeżości konkretnego jabłka. Przyjmuje się, iż w 100 gramach jabłko dostarcza nam około 52 kalorii, które pochodzą głównie z węglowodanów. Jabłka posiadają niski indeks glikemiczny (38); jabłko suszone - IG (29). Świeże jabłka zawierają witaminę C (9,2 mg), witaminy z grupy B, witaminę E, K, retinol i likopen. Jabłka są również źródłem pektyn, czyli dobrego, rozpuszczalnego błonnika pokarmowego. Ma on korzystny wpływ na jelitową florę bakteryjną i poprawia perystaltykę jelit, bardzo istotną dla osób zmagających się z zaparciami. Jabłka zawierają również minerały takie jak potas, magnez, żelazo, krzem i wapń.

Jabłka są cennym urozmaiceniem naszej codziennej diety ze względu na zawartość związków polifenolowych. To bardzo silne przeciwutleniacze wpływające na zmniejszenie ryzyka zachorowania na niektóre choroby przewlekłe i niezakaźne.

WYKORZYSTANIE JABŁEK

Większość z nas je jabłka na surowo. Jest to najlepsza opcja, ponieważ duża ilość cennych składników znajduje się właśnie w skórce tych owoców. Poza tym z jabłek można przygotować rozmaite przetwory (kompoty, musy, przeciera) lub dodawać je do rozmaitych deserów: ciast, drożdżówek, galaretek, lodów. Jabłka często sprawdzają się jako dodatek do mięs czy sałatek warzywnych i owocowych. Z jabłek przygotowuje się również ocet jabłkowy i cydr - napój alkoholowy lubiany we Francji, Anglii, Niemczech i Polsce. Najpopularniejszym przetworem z jabłek jest jednak sok jabłkowy - dostępny jako samodzielny produkt lub z dodatkiem innych soków owocowych i warzywnych.

Czy wiesz, że...?

- Szczupłą sylwetkę będziesz zawdzięczać jabłku zjedzonemu 30 minut przed posiłkiem. Jabłko to również świetna przekąska, gdy jesteś w ruchu.

- Wszystkie jabłka ciemnieją po przekrojeniu, ale tempo tego procesu różni się w zależności od odmiany. Aby zapobiec reakcjom enzymatycznego brązowienia, skrop owoc sokiem z cytryny albo posyp cukrem.

Odmiany jabłek

Obecnie na świecie istnieje kilkanaście tysięcy odmian jabłek. Poniżej krótki opis kilku z nich:



ODMIANY SŁODKO-KWAŚNE:

• **Red Prince** - jabłka duże lub bardzo duże o gładkiej, błyszczącej skórce, pokrytej intensywnym, bordowym rumieńcem. Miąższ bardzo twardy, kremowo-żółty, o wysokich walorach smakowych. Najczęściej spożywane na surowo. Wykorzystywane są także w przetworach - dżemach i musach, wybornie smakują również jako dodatek do kaczki i dziczyzny oraz ciast, naleśników i racuchów.



• **Gloster** - jabłka dość duże o miąższu bardzo soczystym, łagodnym, chrupiącym i aromatycznym. Doskonale do sałatek owocowych, wyśmienite do ciast i jako nadzienie do mięs.



• **Jonagold** - jabłka duże. Ich miąższ jest żółty, delikatny, gruboziarnisty, soczysty, aromatyczny. Są to jabłka doskonałe do jedzenia na surowo, wyśmienite do sałatek i cydru. Często wybierane do domowych kompotów i marmolad. Nadają się również do smażenia, duszenia, można je nawet zamrażać.



• **Jonagored** - jabłka o skórce gładkiej i tłustawej. Prawie w całości pokrywa ją ciemnoczerwony rumieniec. Miąższ jest kremowy, średnio zwięzły i drobnoziarnisty. Jabłka tej odmiany są soczyste, kruche, bardzo delikatne. Nadają się do jedzenia na surowo, jak również do domowych przetworów, np. marmolady czy kompoty.



• **Golden** - jabłka średniej wielkości o kulistostozkowym kształcie. Skórka jasnozielona lub jasnożółta, lekko ordzawiona. Miąższ jest kremowożółty, średnio soczysty, aromatyczny, bardzo smaczny. To znakomita, krucha przekąska. Wybornie smakują w domowych przetworach, świetne również na soki i kompoty. Można je piec i wykorzystywać jako dodatek do mięs i ciast takich jak strucle, drożdżówki i szarlotki.



• **Ligol** - jabłka duże, o twardej, błyszczącej, żółtoczerwonej skórce. Ich miąższ jest kremowy, soczysty, kruchy i aromatyczny. Należą do odmiany deserowej, czyli są najlepsze do jedzenia na surowo. Ich delikatnie korzenny smak sprawia, że idealnie nadają się również na szarlotkę.



• **Gala** - wyróżniają się intensywnym aromatem, są wyśmienite na surowo jako przekąska na drugie śniadanie czy dodatek do sałatki. Świetnie komponują się również w przetworach z innymi owocami, np. gruszkami. Idealne do suszenia.



• **Idared** - jabłka o skórce gładkiej i błyszczącej. Mają zieloną barwę, pokrytą jasnoczerwonym rumieńcem. Białokremowy miąższ jest soczysty, jędrny, drobnoziarnisty, zwarty i chrupiący. Ze względu na swoje właściwości smakowe, nie są szczególnie polecane do jedzenia na surowo, za to można z nich robić przepyszne sosy jabłkowe, szarlotki i jabłeczniki.



• **Mutsu** - bardzo duży owoc o skórce gładkiej, zielonej, czasami z delikatnym rumieńcem od strony nasłonecznionej. Miąższ kremowy z zielonkawym odcieniem, gruboziarnisty, dość ścisły, soczysty i smaczny. Jabłka Mutsu są szczególnie polecane na przetwory. Można z nich robić sosy jabłkowe, szarlotki i jabłeczniki.



• **Piros** - popularna, letnia, deserowa odmiana jabłek. Owoce są od średniej wielkości do dużych. Bardzo smaczne, soczyste i kruche. Najczęściej przeznacza się je na spożycie bezpośrednie, jednak mogą być wykorzystane w przetworach lub znaleźć się pod pachnącą kruszonką w szarlotce.



• **Paulared** - jabłka tej odmiany są kuliste, spłaszczone, mają gładką błyszczącą skórę z ciemnoczerwonym rumieńcem, który pokrywa niemal całą powierzchnię owocu. Owoce średnie i duże o bardzo smacznym miąższu w białym kolorze. Idealne do musów i przecierów.

ODMIANY SŁODKIE:



• **Lobo** - jabłka duże o gładkiej, żółto-zielonej skórce z silnym, bordowym rumieńcem. Na świeżo zebranych owocach występuje delikatny, biały nalot - nie trzeba się go obawiać, to naturalne zjawisko. Twarda skórka wyraźnie oddziela się od delikatnego, bardzo soczystego i słodkiego miąższu. Jabłka te są doskonałe do jedzenia na surowo. Nadają się również do deserów i przetworów - można z nich przygotować musy i marmolady.



• **Champion** - jabłka duże, o raczej luźnym, kremowobiałym miąższu. Ich zielonożółta skórka ma paskowane rumieńce i jest dosyć sucha. Przez swój wyjątkowy aromat i słodycz uwielbiane przez dzieci na surowo na drugie śniadanie, lub w postaci soku. Odmiana idealna do przetworów oraz do celów deserowych. Wykorzystane do przecierów lub musów doskonale komponują się z przyprawami takimi jak wanilia, cynamon czy imbir.

ODMIANY KWAŚNE

(mają najwięcej witaminy C)



• **Szara reneta** - jabłka średniej wielkości. Ich miąższ jest gruboziarnisty, soczysty, kruchy, aromatyczny, lekko kwaśny w smaku. Są to jabłka doskonałe na przetwory, wyśmienite do pieczonych i smażonych mięs. Doskonale do szarlotki. Sprawdzają się również jako jabłkowe chipsy w formie wysuszonych plasterków.



Ekojabłonka - z miłości do natury

Ekojabłonka to ekologiczne gospodarstwo sadownicze znajdujące się 35 km na południe od Warszawy, we wsi Rembertów koło Tarczyna. Ekologiczną produkcję owoców bez użycia syntetycznych środków ochrony roślin, nawozów sztucznych i herbicydów rozpoczęliśmy w 2016 roku, otrzymując certyfikaty bio trzy lata później.

POCZĄTKI

Historia gospodarstwa sięga końca lat 60 - tych XIX wieku. To ponad 150 lat pracy pięciu pokoleń naszej rodziny, w których gospodarstwo rozwijało się i zmieniało, dostosowując swoją produkcję do zmieniających się czasów. Po ukończeniu studiów na kierunku Ochrona Środowiska i podjęciu decyzji, że chcę zostać na wsi, wspólnie z ojcem zacząłem prowadzić tradycyjny sad. Zawsze myślałem o rozpoczęciu produkcji bio, jednak dopiero po 10 latach zdobywania wiedzy i praktyki nabrałem pewności, że będę w stanie nie tylko wyprodukować owoce bez chemii w odpowiednio dobrej jakości, ale i je sprzedać na ciągle rozwijającym się rynku produktów organicznych.

EKOLOGIA

Przestawienie produkcji na ekologiczną zmieniło nasze gospodarstwo na wielu różnych płaszczyznach. Typowo hurtowa sprzedaż owoców (głównie na eksport) została zastąpiona sprzedażą bezpośrednią, do krajowych hurtowni i sklepów z żywnością bio oraz różnych grup zakupowych, kooperatyw i platform internetowych. Zaczęliśmy także produkcję przetworów z naszych owoców, do czego wracamy po blisko 70-letniej przerwie. Dwa lata temu zaczęliśmy także realizować zupełnie nowy projekt w ramach naszego gospodarstwa - wykorzystując wiedzę przyrodniczą i sadowniczą, razem z żoną Martą zaczęliśmy prowadzić zajęcia z edukacji ekologicznej i przyrodniczej dla przedszkoli, szkół podstawowych i średnich na terenie naszego malowniczego gospodarstwa. Tej jesieni zapraszamy także na kursy on-line, które będą przekazywać wiedzę ekspercką osobom pragnącym nauczyć się zajmowania roślinami, krzewami i drzewami owocowymi w swoich ogrodach, oczywiście w duchu rolnictwa ekologicznego.

W naszym gospodarstwie można znaleźć zarówno bardzo stare drzewa (najstarsze grusze mają ok. 75 lat, najstarsze jabłonie ponad 50), jak i sadzone w ostatnich latach. Na ich przykładach doskonale widać przebieg zmian w produkcji sadowniczej w ostatnich dziesięcioleciach - kiedyś w sadach rosły duże drzewa o rozpostartych szeroko koronach, dziś sadi się drzewka, które dorastają do 3,5 metra wysokości, rozpiętość korony ograniczana jest do 1,5 metra średnicy.

BOGATA OFERTA

Specyfiką naszego gospodarstwa od zawsze była bardzo szeroka oferta świeżych owoców. Ma ona korzenie w systemie sprzedaży, który funkcjonował u nas od zawsze - stosunkowo niewielka odległość od Warszawy dawała możliwości zaopatrywania tamtejszych sklepów, targowisk i zieloniaków. Przy takich odbiorcach, im większy wybór, tym lepiej, stąd w naszym sadzie nie tylko było zawsze

kilka gatunków drzew owocowych, ale także bardzo duża ilość odmian każdej z nich: 8 odmian śliwek, 16 odmian czereśni, 20 odmian gruszek, blisko 30 odmian jabłoni. Wydaje się dużo, ale dzięki temu mamy owoce, które zadowolą nawet bardzo wymagających klientów.

NASZE JABŁKA

Najbardziej cenione odmiany jabłek w naszej ofercie to Ligol, Gala, Red Prince, Champion czy Jonagored. Mamy także zielone odmiany: Antonówkę, Golden czy Mutsu. Poza Antonówką posiadamy kilka starych odmian jak Cortland, Lobo, Szara Reneta czy Empire. Jabłka z naszych sadów dostępne są w większości specjalistycznych sklepów ekologicznych pod marką Bio Planet.

Koniecznym spróbuj smaku naszych ekologicznych owoców wyprodukowanych z miłości do natury!

*Hubert Filipiak
Właściciel Ekojabłonki*



Hubert, Marta, Adam i Jagna Filipiak w rodzinnym sadzie; fot. Zuzanna Jach



JABŁECZNIK BEZ CUKRU



55 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka ryżowa pełnoziarnista - 2 szklanki
mąka kasztanowa - 1/2 szklanki
olej kokosowy - 150 g
jajka - 5 szt.
jabłka - 1-2 kg
daktyle suszone - 25 szt.
woda trochę
mąka ziemniaczana - 1 płaska łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do miksera włożyłam 15 daktyli, wlałam odrobinę wody i zmiksowałam przez chwilę (nie musimy miksować na gładki krem, mogą być widoczne cząstki daktyli). Do daktyli wsypałam mąki i dołożyłam olej kokosowy i 5 żółtek. Wszystko pocięłam nożem w mikserze. Ciasto podzieliłam na dwie części jedna o wielkości 250 g a druga 660 g (tak na oko to 1/3 i 2/3). Obie włożyłam do zamrażalnika na 1 godzinę.

KROK 2: Z niewielką ilością wody zmiełłam 10 daktyli i dodałam do nich starte jabłka. Prażyłam jabłka w garnku ok. 30 minut.

KROK 3: Większą część ciasta wyciągam z zamrażalnika i wyłożyłam na tortownicę wyłożoną papierem do pieczenia. Dla wygody kulkę najpierw kroję na plasterki. Ugniatam ciasto w tortownicy, tak aby trochę podnieść brzegi ciasta. Piekę w piekarniku w 180 stopniach ok. 20 minut. Następnie na podpieczone ciasto wykładam uprażone jabłka.

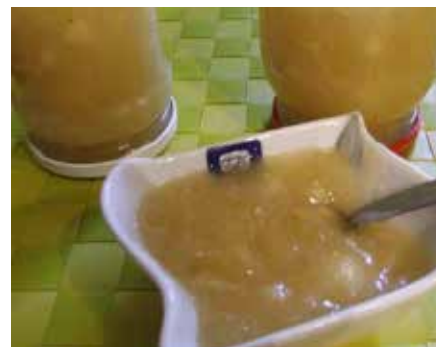
KROK 4: Pianę z białek ubijam ze szczyptą soli i łyżką mąki ziemniaczanej na sztywną pianę. Wykładam na jabłka. Mniejszą kulkę ciasta ścieram na tarce i wykładam na ubitą pianę.

KROK 5: Ciasto wkładam do piekarnika, rozgrzanego do 180 stopni. Przykrywam papierem do pieczenia i piekę ok. 30 minut. widelca, dopraw solą i pieprzem.

Barbara Strużyna



polecamy!
**MAKA KASZTANOWA
BEZGLUTENOWA
BIO
- BIO PLANET**



JABŁKOWY DŻEM Z IMBIREM I MIGDAŁAMI



40 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

jabłka - 1 kg
sok z cytryny - 3-4 łyżki
cukier ok. - 30 dag
pektyna - 3 łyżki
starty świeży imbir - 1 łyżka
migdały drobno pokrojone - 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Obrane jabłka drobno kroimy i po doprowadzeniu do wrzenia na mocnym ogniu gotujemy 10 min, aby się trochę rozgotowały. Możemy je podczas mieszania rozgniatać. Ciągłe mieszając stopniowo dodajemy cukier i pektynę. Pod koniec gotowania do dżemu dodajemy starty imbir, sok z cytryny oraz migdały. Dżemem napełniamy słoiki i pasteryzujemy ok. 15 min.

smakujmy

Bezglutenowe produkty **BIO!**



Balviten
gluten free

www.balviten.com



SZARLOTKA SYPANA (BEZ GLUTENU I CUKRU, WEGAŃSKA)



🕒 60 min

SKŁADNIKI (na formę 22 x 22 cm):
 mąka owsiana bezglutenowa lub bezglutenowe płatki owsiane zmielone na pył - 2 szklanki
 mąka kokosowa - 1 szklanka
 mąka amarantusowa - 1 szklanka
 olej kokosowy - 200 ml
duże jabłka - 10 szt.
 cukier kokosowy - 15 łyżek
 wanilia mielona - 1 łyżeczka
 cynamon mielony - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W misce mieszamy mąki, cukier i 150 ml oleju kokosowego. Dzielimy na 3 części. Jabłka ścieramy na tarce o grubych oczkach. Mieszamy, dodajemy wanilię i cynamon. Formę do pieczenia wykładamy papierem do pieczenia lub smarujemy olejem kokosowym. Do formy wykładamy pierwszą część ciasta. Na ciasto nakładamy połowę jabłek. Następnie nakładamy drugą część ciasta. Wykładamy pozostałe jabłka. Przykrywamy ostatnią warstwą ciasta. Równomiernie polewamy 50 ml oleju kokosowego. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy 40 - 45 minut.

Dominika Lasota (Jeszczyzcwzdrowiu)

SZARLOTKA BEZ PIECZENIA



🕒 30 min

SKŁADNIKI (12 porcji):
 amarantus ekspandowany - 100 g
 daktyle suszone - 200 g
 orzechy włoskie - 2 garści
 kasza jaglana - 100 g
 cynamon - 1/2 łyżeczki
 przyprawa do piearnika - 1 łyżeczka
 napój migdałowy - 2 szklanki
duże jabłko - 1 szt.
 syrop z agawy - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Daktyle sparz wrzątkiem, odcedź i zblenduj na mus.

KROK 2: Mus daktylowy połącz z garścią rozdrobionych orzechów oraz amarantusem.

KROK 3: Masę wyłóż na spód blaszki, formując również brzegi.

KROK 4: Kaszę jaglaną wypłucz, ugotuj w napoju jaglanym, a następnie zblenduj z bananem oraz cynamonem - wyłóż na wcześniej przygotowany spód.

KROK 5: Jabłko pokrój na plastry, a następnie podsmaż na suchej patelni teflonowej. Dodaj przyprawę i syrop z agawy, po kilku minutach plastry przełóż na wierzch ciasta.

KROK 6: Całe ciasto posyp garścią pokruszonych orzechów włoskich.

Magdalena Nagler - foodmania



MOGLI

Czy widzisz 6 różnic między poniższymi obrazkami?

KONKURS!

pyszny smak
 bez oleju palmowego
 idealne jako przekąska



doskonałe dla dzieci
 z mąką orkiszową
 słodzone agawą



GOTOWY,

BY SPRÓBOWAĆ?

Znajdź co najmniej cztery z sześciu różnic między obrazkami i obrysuj je kółkiem. Zrób skan lub zdjęcie swojego rozwiązania i wyślij je na maila: konkurs@gotujwstylueko.pl do dnia 30.09.2020 r. wpisując w tytule maila: KONKURS MOGLI.

Z nadesłanych zgłoszeń wylosujemy aż 20 zwycięzców, którzy otrzymają smakowite upominki od marki MOGLI :-)





DŻEM Z ARONII, JABŁEK I GRUSZEK



SKŁADNIKI (1 porcja):

owoce aronii - 2 kg
jabłka - 1/2 kg
gruszki - 1/2 kg
sok jabłkowy - 1 szklanka
sok z cytryny - 3-4 łyżki
cynamon mielony - 1 łyżka
cukier - 1 kg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Aronię włożyć do zamrażarki na 1-2 doby. Następnie przelać wrzącą wodą, wsypać do garnka z grubym dnem, wlać sok z jabłek i gotować około pół godziny. Jabłka i gruszki obrać, pokroić na kawałeczki, skropić sokiem z cytryny, połączyć z aronią. Wsypać cukier i cynamon (gdy owoce są kwaśne można dodać więcej cukru). Gotować na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu do uzyskania odpowiedniej gęstości. Gorący dżem przelżyć do wyparzonych słoiczków, szczelnie zamknąć, odwrócić do góry dnem lub pasteryzować przez 10 minut. Przechowywać w chłodnym miejscu.

smakujmy



GRYCZANE RACUCHY Z JABŁKIEM



SKŁADNIKI (4 porcje):

jabłko - 1-2 szt.
cynamon - 1 łyżeczka
cukier puder, np. ksylitolowy - trochę
olej do smażenia - 100 ml
ciasto:
mąka gryczana - 1 i 1/2 szklanki
napój roślinny - 1 szklanka
miód - 1 łyżeczka
sól - 1 szczypta
drożdże - 1 łyżeczka
jajko - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z podanych składników wymieszaj jednolite ciasto, odstaw do wyrośnięcia na 30-60 minut. Jabłko pokrój w plastry. Za pomocą noża lub wykrawarki do ogryzków usuń gniazdo nasienne. Jabłko potnij w plastry i posyp cynamonem. Każdy plaster zamaczaj w gęstym cieście i smaź na złoty kolor na patelni na rozgrzanym oleju. Odsącz na ręczniczku papierowym. Posyp cukrem pudrem.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujes



OCET JABŁKOWY Z TRAWĄ CYTRYNOWĄ



SKŁADNIKI (1 porcja):

jabłka lub skórki i ogryzki - 1 szklanka
trawa cytrynowa suszona - 4 łyżki
cukier - 2 łyżki
woda - 1/2 litra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka kroimy w kawałki, wrzucamy z trawą do słoja. Potem dodajemy cukier, zalewamy wodą, tak by ok. 4 cm od góry zostawić wolnej przestrzeni, bo zachodząca fermentacja będzie unosić zawartość. Następnie słoik przykrywamy papierową serwetką i obwiązujemy gumką. Codziennie 1 lub 2 razy mieszamy wszystko w słoiku. Tak przygotowany zaczyn na ocet mieszamy codziennie przez miesiąc do momentu, kiedy fermentacja się uspokoi a fusy owocowo - ziołowe opadną na dno słoika. Po tym czasie ocet przecedzamy, rozlewamy do butelek, zakręcamy i zostawiamy na drugi miesiąc, by się sklarował i dojrzał.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



CHUTNEY Z PIECZONEJ CEBULI Z JABŁKIEM (RÓWNIEŻ NA POST DR DĄBROWSKIEJ)



SKŁADNIKI (5 porcji):

czerwona cebula mała - 6 szt.
jabłka małe - 6 szt.
ocet balsamiczny do - smaku
sól, pieprz, tymianek - do smaku

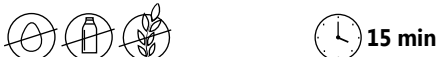
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka i cebule upiecz w niskiej temperaturze ok 90°C przez 2 godziny. Obierz cebule, wydobądź miąższ z pieczonych jabłek. Zblenduj cebule, jabłka z octem i dopraw solą oraz tymiankiem. Podawaj plastrami kalarepy, delectuj się!

Zakwasownia



WĄTRÓBKA Z JABŁKIEM I CEBULKĄ



SKŁADNIKI (2 porcje):

wątróbka z kurczaka - 200 g
jabłka - 2 szt.
cebula - 1 szt.
cytryna - kilka kropel
roszpunka - garść
sól, pieprz, majeranek - do smaku
olej do smażenia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obieram jabłka. Kroję w piórka cebulę. Myję wątróbkę i osuszam na papierze kuchennym. Na patelni rozgrzewam olej, dodaję łyżkę miodu i wykładam jabłka, skrapiam cytryną. Duszę je na patelni. Następnie dodaję cebulkę, a na końcu dodaję wątróbkę. Przyprawiam pieprzem i majerankiem. Duszę to wszystko do momentu, w którym oceniam, że wątróbka jest już ok. Całość oprószyć na koniec solą. Do wątróbki można dodać np.: roszpuncę skropioną cytryną, pestki granata.

Barbara Strużyna



SZYBKA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ



SKŁADNIKI (4 porcje):

kapusta pekińska - 20 dag
jabłko - 1 szt.
sok z cytryny - 1 łyżka
cebula czerwona - 1/2 szt.
ogórek kiszony - 1 szt.
majonez - 1 łyżka
jogurt naturalny - 1 łyżka
koperk siekany - trochę
pieprz, sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Liście kapusty umyć, osuszyć i poszatkwować. Jabłko obrać, usunąć gniazda nasienne, zerzeć na tarce o dużych oczkach, skropić sokiem z cytryny. Cebulę i ogórka drobno posiekać. Wszystkie przygotowane składniki włożyć do miski. Dodać majonez i jogurt. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać. Przełożyć do salaterki, posypać posiekanym koperkiem i podawać.

Renixx

purašana
your natural protection

Echinacea forte + phyto + gemmo

Buduje odporność
i wzmacnia organizm
w naturalny sposób.

super silna aktywna formuła



Wzmocniona pączkami gemmo,
ekstraktem z czarnej porzeczki,
czarnej topoli i olszy czarnej.



ZIOŁOWY TABBOULEH Z KALAFIORA, JABŁEK I KIMCHI



SKŁADNIKI (2 porcje):

kalafior - 1 szt.
jabłko - 1 szt
 natka pietruszki - 30 g
 szczypiorek - 20 g
 kiszona brukselka - 1 garść
 kimchi tradycyjne - 200 g
 świeża mięta - 10 g
 suszona żurawina - 2 garście
 syrop z agawy - 50 ml
 ocet jabłkowy - 50 ml
 olej słonecznikowy - 60 ml
 szpinak - garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zblenduj olej słonecznikowy ze szpinakiem na gładką masę, podgrzej w garnku do 60 stopni. Wyciśnij przez gazę, by uzyskać szpinakowy olej.

KROK 2: Zblenduj główkę surowego kalafiora na szybkich obrotach (maksymalnie 5 sekund).

KROK 3: Zmieszaj syrop z agawy z octem jabłkowym, następnie zamarynuj kalafior w powstałym dressingu.

KROK 4: Pokrój jabłko w cienkie paski. Wrzuć do kalafiora i wymieszaj z żurawiną.

KROK 5: Dodaj olej szpinakowy, sól i siekaną natkę pietruszki oraz mięte.

KROK 6: Pokrój kimchi w cienkie plastry.

KROK 7: Kalafiorowy tabbouleh podawaj z kiszoną brukselką oraz kimchi.

Zakwasownia

polecamy!

KIMCHI TRADYCYJNE BIO - ZAKWASOWNIA



WEGAŃSKI CHLEBEK JABŁKOWY



SKŁADNIKI (1 forma na chleb):

mąka orkiszowa - 1 i 3/4 szklanki
 soda - 2 łyżeczki
 cynamon - 1 łyżka
 imbir - 1 łyżeczka
 sól morska - szczypta
mus z jabłek (zblendowane jabłka surowe lub gotowane z kompotu) - 1 3/4 szklanki
 olej rzepakowy - 1/3 szklanki
 cukier kokosowy lub trzcinowy nierafinowany - 1/3 szklanki
 ocet jabłkowy - 2 łyżki
 opcjonalnie: **jabłka - 1-2 szt.**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Piekarnik nastawiamy na temperaturę 175 stopni (termoobiegi).

KROK 2: W misce mieszamy składniki suche.

KROK 3: Składniki mokre (mus, ocet, olej) blendujemy. Uzyskamy masę w kolorze i konsystencji masy jajecznej. Łączymy ją ze składnikami suchymi. Ewentualnie dodajemy pokrojone w kosteczkę jabłka.

KROK 4: Ciasto umieszczamy w wyłożonej papierem keksówce. Pieczemy 45 minut do suchego patyczka.

Dominika Lasota (Jeszczyzyczwzdrowiu)

polecamy!

OCET JABŁKOWY NIEFILTROWANY BIO - ALCE NERO



KIESZONKI FRANCUSKIE Z JABŁKIEM



SKŁADNIKI (15 porcji):

ciasto:
 zimna woda - 100 ml
 sól - 1 łyżka
 masło - 250 g
 mąka przenna - 200 g + do podsypywania
 żółtko - 1 szt.
farsz do ciastek:
jabłka - 3 szt.
 cynamon - 1 łyżka
 budyń waniliowy - 20 g
 cukier - 1 łyżka
sok jabłkowy - 150 ml
 jajko - 1 szt.
 sok z cytryny do skropienia jabłek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1 (ciasto francuskie): Do miski dodaj mąkę, sól, wodę, żółtko oraz 50 g roztopionego masła. Wymieszaj wszystko na gładką masę. Uformowane ciasto przełóż na blat i zagnieć rękami. (Aby się nie przyklejało - podsypuj mąką). Wyrobione ciasto zawiń w folię spożywczą i schowaj do lodówki na około 2 godziny. W międzyczasie pozostałość masła rozwałkuj na papierze do pieczenia, po rozwałkowaniu przykryj masło drugą warstwą papieru do pieczenia i schłodź w lodówce. Jeśli wyrobione ciasto jest już wystarczająco długie w lodówce, wyjmij je na blat, oraz rozwałkuj na grubość około 1,5 cm. Na rozwałkowane ciasto wyjmij masło oraz połóż je tak, aby nie wystawało poza krawędź ciasta. Złóż masę tak, aby masło znalazło się wewnątrz ciasta. Złożoną masę rozwałkuj jeszcze raz - wtedy masło z ciastem się połączy. Złóż ciasto oraz włóż do lodówki na około 1,5 godziny. Po upływie czasu wyjmij ciasto z lodówki, powtórz czynność z wałkowaniem. Po ostatnim wałkowaniu schowaj ciasto do lodówki do momentu schłodzenia.

KROK 2 (ciastka):

Umyj, obierz i pokrój jabłka w niewielkie kostki, możesz skropić je sokiem z cytryny. Połowę soku jabłkowego wlej do rondelka wraz z cukrem i zagotuj, drugą połowę wymieszaj z budyńniem w proszku i dodaj do gotującego się soku. Mieszaj, do zgęstnienia masy. Jeśli budyń będzie już gęsty, nie gotuj go, dodaj do niego jabłka oraz łyżkę cynamonu, wymieszaj. Rozwałkuj płat ciasta francuskiego i podziel na równe części. Na połowie jednej części wyłóż łyżkę jabłek, drugą część płata lekko natnij w dwóch/trzech miejscach pod tym samym kątem, tak aby nie przeciąć krawędzi. Naciętą częścią nakryj jabłka, a krawędzie ciasta zagnieć widelcem, wtedy ciasto się połączy, a masa się nie wyleje. Postępuj tak samo z kolejnymi częściami ciasta. Po przygotowaniu wszystkich kieszzonek roztrzep jajko oraz posmaruj nim każdy kawałek. Ciastka włóż do rozgrzanego piekarnika 220°C, piecz góra dół około 10-15 minut.

Karolina Stańczak



Polskie superfoods

Większość z nas interesuje się żywnością, która pozwala utrzymać zdrowie i zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne. Od dłuższego czasu porusza się temat żywności funkcjonalnej, tzw. "superżywności" lub "superfoods". Terminy te określają naturalne produkty żywnościowe posiadające unikalną wartość odżywczą oraz składniki pokarmowe mogące wywołać korzystny efekt zdrowotny. Superfoods zawiera witaminy, składniki mineralne, enzymy, fitozwiązki lub inne substancje czynne, które mogą działać terapeutycznie w określonych schorzeniach. Do omawianej grupy należą opisane poniżej rośliny o długoletnich tradycjach jako superfoods w Polsce. Zachęcamy do lektury!



Pokrzywa

Znana pod nazwami pokrzywa dwupienna, pokrzywa parząca, pokrzywa wielka, żagajka czy parzawka. Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.) to roślina wieloletnia należąca do rodziny pokrzywowatych. Uważana za pospolity chwast, który od wieków towarzyszy człowiekowi zasiedlając okolice domostw, ogrodów, polan, pastwisk, zarośli, wilgotnych lasów liściastych, brzegów rzek i jezior. Zazwyczaj występuje w dużych skupiskach na glebach bogatych w azot lub fosforany. Okres kwitnienia i owocowania pokrzywy trwa od czerwca do października. Pokrzywa zasiedla wszystkie kontynenty, z wyjątkiem Afryki Południowej i kręgu polarnego. Pomimo tego, iż wszyscy unikamy bliskiego kontaktu z tą rośliną z uwagi na swędzące i piekące bąble od razu pojawiające się na skórze - **pokrzywa jest jedną z najcenniejszych roślin!**

WŁAŚCIWOŚCI POKRZYWY

Jej ziele, liście, korzenie i nasiona wykorzystywane są w **ziołolecznictwie, kuchni, kosmetyce, a także przemyśle**. Właściwości odżywcze pokrzywy znane i opisywane były już w starożytności. Obecnie do celów leczniczych wykorzystywane są liście, zbierane przed kwitnieniem, korzenie - wykopywane jesienią lub wczesną wiosną oraz całe ziele.

Liście pokrzywy - najczęściej wykorzystywane - **zawierają wiele cennych substancji mineralnych** takich jak **żelazo** (303 mg/kg s.m.), **mangan** (55 mg/kg s.m.), **cynk** (29 mg/kg s.m.) i **miedź** (13 mg/kg s.m.). Pokrzywa cechuje się również zawartością witamin takich jak **witamina C** (do 600 mg/100 g), **witamin z grupy B** (głównie B2 i B5) oraz **witamina K**.

Liczne badania wykazały w pokrzywie obecność **związków biologicznie czynnych** o właściwościach przeciwutleniających, takich jak: **kwasy organiczne** (głównie chiny, kumarowy, kawowy, mrówkowy i palmitynowy), **karotenoidy** (karoten, likopen i luteinę), **flawonoidy** (kwercytyna, kemferol, rutyna, glikozydy), **garbniki** (taniny) oraz związki organiczne (**chlorofil** i **lecytyny**). Pokrzywa dzięki obecności tych substancji wykazuje właściwości wykorzystywane przy leczeniu, wspomaganie leczenia lub zapobieganiu występowania wielu schorzeń. Pokrzywa zwyczajna **wzmacnia układ odpornościowy organizmu, wpływa pozytywnie na serce i wspiera krążenie żyłne, zwiększa wydalanie wody przez nerki, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego, ma działanie przeciwzapalne, przeciwreumatyczne i wspomaga leczenie zapalenia stawów**. Ponadto pokrzywa **wzmacnia kości, paznokcie, włosy i łagodzi łojotok skóry**.

W sprzedaży znaleźć możemy pokrzywę sproszkowaną, soki i napary z pokrzywy, kapsułki czy tabletki z jej ekstraktem. Dużą popularnością cieszą się również herbatki z jej udziałem, oleje z nasion pokrzywy, a nawet makarony z dodatkiem jej suszu. W kosmetyce pokrzywa jest niezastąpionym surowcem w produkcji szamponów do codziennego stosowania i działających przeciwłupieżowo.



- wspomaga układ odpornościowy
- wspomaga pracę nerek
- wzmacnia włosy i paznokcie

- wspomaga trawienie
- zwiększa witalność
- poprawia samopoczucie

Na zdrowie!





Śliwki

Doceniane były już przez naszych przodków, jako niezawodny środek na pobudzenie pracy jelit, wygładzenie skóry i poprawę nastroju. Śliwki warto jeść w każdej postaci: zarówno świeże, jak i w formie soków, przecierów, powideł czy suszone.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Te wspaniałe, jesienne dary natury wzbogacają smak potraw i zawierają mnóstwo wartościowych składników dla naszego organizmu. **Świeże owoce** śliwy są **ni-skokaloryczne** – w 100 gramach zawierają około 45 kcal, a **węglowodany** w takiej porcji owoców stanowią około 12 gramów. **Indeks glikemiczny** dla śliwki świeżej wynosi 39.

Śliwki suszone są zdecydowanie **bardziej kaloryczne**, zawierają bowiem aż 267 kcal w 100 gramach, węglowodany stanowią blisko 69 gramów, natomiast **indeks glikemiczny jest stosunkowo niski** i wynosi IG 29. Pomimo tego warto jeść śliwki w takiej postaci z uwagi na **bogactwo związków polifenolowych**, a w szczególności kwasów fenolowych. Ciekawostką jest fakt, iż jest ich ponad pięciokrotnie więcej w skórce niż w miąższu. Śliwki suszone cechują się również **dużą pojemnością przeciwutleniającą**, przewyższającą pod tym względem inne gatunki owoców, takie jak jabłka, borówki czy winogrona. **Przeciwutlenia-cze zapobiegają nadmiernej produkcji wolnych rodników**, przyspieszających

procesy starzenia się organizmu i zwiększających ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych.

Dodatkowo **wysoka zawartość rozpuszczalnego błonnika pokarmowego** (9,4 g/100 g) powoduje, że śliwki suszone doskonale sprawdzają się na **problemy z zaparciami**, pobudzając perystaltykę jelit i **przyspieszając tempo przemiany materii**. Dodatkowo błonnik **korzystnie wpływa na florę bakteryjną okrężnicy**, a także pomaga oczyszczać organizm z żółci, **obniżając tym samym poziom cholesterolu**. Systematyczne spożywanie już trzech suszonych śliwek dziennie, picie szklanki kompotu lub soku z suszu śliwek **działa wspomagająco na pracę przewodu pokarmowego**. Warto nadmienić, iż suszone śliwki, jako jedyny suszony owoc, uzyskały zgodę EFSA na używanie oświadczenia zdrowotnego, które mówi o tym, że **spożywanie 100 gramów suszonych śliwek pomaga zachować prawidłowe funkcjonowanie jelit**.

Jeśli chodzi o zawartość witamin i składników mineralnych to śliwki nie są bogate w witaminę C (5,2 mg/100 g), jednak dzięki jednoczesnej zawartości **witaminy A** i **rzadko występującej w owocach witaminy E**, uznawane są za cenne antyoksydanty. Śliwki **zawierają również potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor**. Dieta obfitująca w śliwki wpływa pozytywnie na pracę nerek oraz zdrowie układu moczowego i pokarmowego.



Aronia

Aronia czarnoowocowa (*Aronia melanocarpa*) należy do rodziny różowatych (Rosaceae) i pochodzi z Ameryki Północnej. Do Europy sprowadzona została w XVII wieku, a jej obecna produkcja w Polsce wynosi około 35-40 tys. ton rocznie. Aronia to krzew rodzący małe, okrągłe, czarne **owoce o charakterystycznym, cierpkim smaku**. Z tego powodu rzadko spożywana jest w stanie świeżym i znajduje szerokie zastosowanie w przemyśle przetwórczym.

Owoce aronii są powszechnie wykorzystywane do produkcji soków, syropów, herbatek, suszu, galaretek, dżemów, nalewek i wina. Suszona aronia dodawana jest do produkcji budyni, batoników czy miodów. W sprzedaży spotkać można także aronię sproszkowaną, mieloną kriogenicznie. Taka metoda obróbki zapewnia zachowanie pełni składników odżywczych aronii. Warto ją dodawać w tej postaci do mleka, jogurtów, soków, płatków, deserów czy sałatek. Ponadto owoce oraz wytloki z nich uzyskiwane wykorzystywane są do produkcji **naturalnego barwnika antocyjanowego**. Aronię używa się również coraz częściej do projektowania żywności funkcjonalnej, czyli żywności o udowodnionych funkcjach prozdrowotnych.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Aronia zasługuje na szczególną uwagę wśród owoców jagodowych, **charakteryzuje się bowiem największą spośród surowców roślinnych zawartością antocyjanów, flawonoli, fenolokwasów i garbników**. Związki te cechują **silne właściwości antyoksydacyjne** niezwykle istotne w walce z chorobami cywilizacyjnymi związanymi ze stresem oksydacyjnym, starzeniem organizmu i wolnymi rodnikami. W zależności od odmiany, warunków uprawy i pory zbiorów **zawartość polifenoli waha się od 2000 do 8000 mg/100 g suchej masy**. W owocach aronii zawarte są również witaminy (C, B2, B6, E, P, PP) oraz składniki mineralne (Mo, Mn, Cu, B, I).



Sięgając po soki, wybierajmy soki bezpośrednio, tłoczone (NFC).

Dzika róża



Znana również pod nazwą róża pomarszczona (*Rosa rugosa*) jest najpospolitszym i najbardziej znanym gatunkiem róż występujących w Polsce. Rośnie w zaroślach, na obrzeżach lasów, zrębach leśnych, miedzach, przy drogach. Kwitnie od maja do lipca, ciesząc pięknymi biało-różowymi płatkami oraz cudownym, słodkim zapachem. Owoce róży, a w rzeczywistości jej owoce rzekome (pseudoowoce) są twarde, błyszczące, o wrzecionowatym kształcie i pomarańczowo-czerwonej barwie. Dzika róża należy do najbardziej wartościowych pod względem wartości odżywczej przedstawicieli rodziny różowatych (Rosaceae). W pseudoowocach dzikiej róży wyróżnić można ponad 130 związków. Obfitują w **karotenoidy** - m.in. betakaroten, likopen i ksantofile oraz **flawonoidy** i **proantocyjanidy**. W surowcu tym stwierdzono również zawartość **witaminy: E, K, B1, B2, PP, B6, olejków eterycznych oraz pektyn** (do 4%). Zawierają także **kwasy organiczne** (jabłkowy, cytrynowy) oraz **związki mineralne: P, K, Ca, Mg, Fe, Mn**. Charakteryzuje je również **wysoka zawartość witaminy C** - związku znanego z **właściwościami przeciwutleniającymi, chroniącego przed wolnymi rodnikami, biorącego udział w tworzeniu kolagenu i wspomagającego prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego**.

Spośród wszystkich roślin naszej strefy klimatycznej pseudoowoce dzikiej róży **zawierają najwięcej witaminy C** i w zależności od gatunku i odmiany jej zawartość może dochodzić do nawet **12000 mg %**. Ciekawostką jest również fakt, że zawartość tej witaminy jest około **10 razy większa niż w owocach czarnej porzeczki i 100 razy większa niż w jabłkach**. Już **trzy owoce dzikiej róży mogą pokryć dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę C**. Dzięki **dużej zawartości substancji bioaktywnych i przeciwutleniających** przetwory z dzikiej róży w postaci np. herbatek, nektarów, syropów, konfitur czy **soków NFC*** są niezwykle pożyteczne. Ich spożycie skutkuje **wzmocnieniem systemu odpornościowego** podczas rekonwalescencji, w stanach ogólnego osłabienia, zmęczenia i stresu, chroniąc przed grypą i przeziębieniem. W sprzedaży dostępne są również sproszkowane owoce dzikiej róży i kapsułki z ich ekstraktem, oleje z pestek jej owoców, a nawet różowe, słodkie wina.

*NFC (ang. NFC – Not From Concentrate/ nie z koncentratu - sok bezpośredni, wyprodukowany poprzez tłoczenie lub wyciskanie surowych owoców lub warzyw).



demeter

Wybieram produkty
Demeter, bo...
są doskonałe
dla ludzi żyjących
w naszych
dynamicznych czasach!

Bądź **Demeter!**
POZNAJ KORZYŚCI:
www.demeter-polska.pl



Czarny bez

Bez czarny (*Sambucus nigra*) należy do rodziny pierwieniowatych (Caprifoliaceae) i występuje powszechnie w Europie, Ameryce i Afryce Północnej. Uważany za jedną z najstarszych roślin leczniczych. Rośnie w postaci krzewu rodząc małe, kuliste, ciemnoczerwone jagody zebrane w grona. Dojrzałe owoce wypełnione są krwistoczerwonym sokiem i małymi pestkami.

Owoce czarnego bzu zawierają wiele składników bioaktywnych takich jak antocyjany, kwasy organiczne (octowy, jabłkowy, winowy), witaminę C (od 6 do nawet 132 mg/100 g), witaminy z grupy B (B2 - 65 mg/100 g, B6 - 0,25 mg/100 g) i kwas foliowy (17 mg/100 g). Wśród składników mineralnych na uwagę zasługuje zawartość potasu (288-300 mg/100 g), żelaza (1,6-9,4 mg/100 g), fosforu (39-57 mg/100 g) i cynku (6,21 mg/100 g).

Związki zawarte w owocach bzu czarnego mają udowodnione, silne działanie wzmacniające układ odpornościowy i łagodzące podrażnienia górnych dróg oddechowych. Wykazują również właściwości napotne, moczopędne, antyoksydacyjne, pomagają utrzymać prawidłową masę ciała i wspomagają pracę układu krążenia, przyczyniając się do poprawy ciśnienia krwi.

Czarny bez znajduje wiele zastosowań, będąc niezwykle cennym surowcem do produkcji soków, konfitur, dżemów, herbatk, marynat czy jako składnik barwiący inne produkty spożywcze. Napary, odvary, wyciągi i syropy z tej rośliny działają bez wątpienia prozdrowotnie i polecane są także osobom zmagającym się z cukrzycą i otyłością.

UWAGA!

W świeżych kwiatach i niedojrzałych owocach bzu czarnego występuje sambunigryna - substancja o potencjalnym działaniu toksycznym, powodującym podrażnienia przewodu pokarmowego, biegunki i wymioty. Związek ten rozkłada się jednak podczas obróbki termicznej i suszenia.

Opisane powyżej polskie produkty superfoods oprócz zaspokojenia potrzeb odżywczych organizmu mogą również działać zapobiegawczo w stosunku do określonych chorób. Z uwagi na właściwości, które posiadają ich regularne spożywanie może wzbogacić naszą dietę i być skuteczną alternatywą dla przyjmowania syntetycznych suplementów diety.

Kamila Koźniewska - Zastępca Dyrektora
Departamentu Jakości Bio Planet S.A.



SZYBKI I ZDROWY PRZEPIS NA

BATONIK SUPER KRÓWKA Z ŻURAWINĄ

SKŁADNIKI:

- 10 krówek Super Krówka o smaku truskawki, pokrojonych w małe, różnorodne kawałeczki
- 1 szklanka bezglutenowych płatków owsianych
- 3/4 szklanki suszonej żurawiny
- 3/4 szklanki nasion słonecznika
- 3/4 szklanki orzechów macadamia
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 4 łyżki poppingu z amarantusa
- 2 łyżki miodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni C.
2. W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki poza żurawiną, miodem i krówkami. Przełóż na wyłożoną papierem blachę do pieczenia i wstaw do rozgrzanego piekarnika na 10 minut.
3. Wyjmij z piekarnika, lekko ostudź i ponownie przełóż do dużej miski. Dodaj żurawinę, miód i krówki, dokładnie wymieszaj.
4. Przełóż mieszankę do długiego, prostokątnego naczynia żaroodpornego wyłożonego papierem do pieczenia. Przyciśnij i wygładź dokładnie rękami lub łyżką, aż masa będzie równa na całej powierzchni. Masa powinna mieć około 1,5 cm grubości/ wysokości.
5. Piecz przez ok. 20 min w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C, aż do lekkiego zarumienienia.
6. Wyjmij z piekarnika i ostudź na kratce.
7. Gdy masa już zupełnie wystygnie, pokrój w paski - batoniki.

SMACZNEGO!

Ekologiczne krówki bezmleczne truskawkowe 150 g (mleko krowie zostało zastąpione proszkiem kokosowym)

Składniki: cukier kokosowy*, proszek kokosowy*, syrop ryżowy*, białko słonecznika*, truskawka liofilizowana w proszku* (2%), guma arabska (błonnik z akacji)*, aromat naturalny truskawkowy.

*Surowce pochodzące z upraw ekologicznych.

Dostępne inne smaki krówek: banan, kakao, kokos, toffi.



GLUTEN FREE

DAIRY FREE

VEGAN

PL-EKO-09
Rolnictwo UE/spoza UE



Znajdziesz nas na:



www.superkrowka.pl



SYROP Z CZARNEGO BZU



🕒 35 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

czarny bez - 1 kg

cukier - 1/2 kg

sok z cytryny - 1 szt.

woda - 1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Owoce bzu obrać z gałązek, optukać. Do bzu wlać wodę i sok z cytryny, wsypać cukier.

KROK 2: Całość gotować 20 minut na małym ogniu (nie doprowadzając do wrzenia).

KROK 3: Przecedzić przez sito odciskając bez. Przełać syrop do słoiczków i gorący zakręcić i odwrócić do góry dnem do wystygnięcia.

Paulina2157



ŚLIWKI W SOKU WŁASNYM - BEZ CUKRU



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

śliwki węgierki - dowolna ilość

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Śliwki wybrać dojrzałe, ale jędrne. Umyć, przeciąć na połowę, wypestkować - układać w słoikach możliwie ciasno, warstwowo, jak dachówki, rozcięciem do dołu. Wypełnić słoiki z lekkim czubkiem wystającymi delikatnie ponad wysokość słoika - docisnąć pokrywką w trakcie zakręcania. Pasteryzować 25-30 minut, aż śliwki zmienią kolor, lekko się skurczą obniżając poziom w słoiku, a także puszczą trochę soku. Pozostawić do ostygnięcia i przechowywać w chłodnym miejscu.

Elwira Lipińska



BOMBA WITAMINOWA



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

sok z pomarańczy świeżo wyciśnięty - 1/2 litra

maliny - mrożone - 200 g

sok z dzikiej róży - 100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wyciśnięty sok przelewamy do blendera, łączymy z malinami i sokiem z dzikiej róży.

mohoyoga



SAŁATKA Z WĄTRÓBKĄ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

wątrobka drobiowa - 30 dag

rukola - 5 garści

aronia - 1/2 szklanki

cebula - 1 szt.

ocet balsamiczny, cukier do smaku, sól - do smaku

mąka do panierki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wątrobkę oczyścić z błon i wypłukać. Obtoczyć w mące i usmażyć, pod koniec smażenia posolić do smaku. Rukolę wypłukać i położyć na półmiski. Na rukolę wyłożyć wątrobkę. Cebulę czerwoną pokroić w plastry i położyć na wątrobkę. Aronie zagotować w kilku łyżkach wody (tak, by nie przypalić rondła, zanim aronia puści sok). Owoce aronii przetrzeć przez sito, doprawić do smaku cukrem i octem balsamicznym. Sosem polać sałatkę.

Paulina2157



WEGAŃSKIE FLACZKI SOJOWE



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

cebula - 1 szt.

olej kokosowy - 3 łyżki

liść laurowy - 1 szt.

ziele angielskie - 10 szt.

soczewica - 3 łyżki

marchew - 4 szt.

pietruszka - 2 szt.

seler - 150 g

kostka sojowa - 150 g

pokrzywa posiekana - 1 garść

sól - 3 łyżeczki

czosnek granulowany - 2 łyżki

pieprz - 1/2 łyżeczki

papryka - 2 łyżeczki

imbir - 2 łyżeczki

przyprawa do flaków - 2 łyżki

majeranek - 1 łyżka

sos sojowy - 2 łyżki

ocet jabłkowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Najpierw rozgrzewamy olej i na nim szklimy cebulę, następnie dodajemy ok. 2,5 litra wody, liść laurowy i ziele angielskie. Potem dodajemy soczewicę.

KROK 2: Obieramy warzywa korzeniowe: marchew, seler, pietruszkę i ścieramy na tarce o dużych oczkach, dodajemy do zupy i gotujemy ok. 25 min. Następnie dodajemy przypraw i gotujemy 5 minut. Na koniec wyciśnijemy kostkę sojową i zieleninę i gotujemy jeszcze ok. 10 min.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



Dieta dr Dąbrowskiej cz.2

przykładowe menu i wychodzenie z postu

Okres wiosenny lub jesienny to najlepszy czas na przeprowadzenie postu warzywno-owocowego. Wczesna jesień obfituje w warzywa i owoce, jak cukinia, ogórki, kabaczek, pomidory, kalafior, dynia, czy jabłka, które stanowią podstawę żywienia podczas diety. Dzięki jedzeniu sezonowych i lokalnych produktów, czyli takich, które rosną w naszej szerokości geograficznej, dostosowujemy się do naturalnego rytmu natury i dostarczamy sobie najlepszych i najbardziej w danym czasie potrzebnych dla organizmu witamin.

DIETA DR DĄBROWSKIEJ - CZY JEST MI POTRZEBNA?

Każdemu z nas przydałby się czasem reset organizmu. Codziennie narażeni jesteśmy na działanie substancji toksycznych. Są one obecne w jedzeniu i powietrzu. Toksyny stopniowo kumulują się w naszym organizmie, pobudzając do pracy wolne rodniki, które mogą być potencjalnie przyczyną rozwoju wielu schorzeń, których źródła często nie jesteśmy w stanie ustalić. Jeśli cierpisz na częste bóle głowy, bezsenność, apatię, problemy z cerą, alergię, obniżony poziom energii, bóle mięśni, czy stawów, częste infekcje grypopodobne, to z całą pewnością Twoje ciało potrzebuje oczyszczenia.

DIETA DR DĄBROWSKIEJ - WSKAZANIA DO STOSOWANIA.

Dr Dąbrowska ściśle określa, które schorzenia poddają się leczeniu dietą warzywno-owocową. Jest przekonana, że za większość chorób XXI wieku jest odpowiedzialna kiepska dieta, używki oraz złe nawyki żywieniowe, które prowadzą do kumulacji toksyn i metali ciężkich w organizmie, a wtedy ciało reaguje chorobą. Tymczasowy post i zmiana żywienia opierająca się na eliminacji części produktów i oparcie jadłospisu na samych warzywach i owocach oraz dodatkowo wprowadzenie restrykcji kalorycznej do maksymalnie 800 kcal dziennie uruchamia odżywianie endogenne (czyli stan, kiedy organizm nie otrzymując pożywienia z zewnątrz, przełącza się na odżywianie wewnętrzne) i pomaga pozbyć się choroby. Celem diety jest przywrócenie organizmowi równowagi i prawidłowego działania. Post warzywno - owocowy polecany jest przy następujących chorobach: zwyrodnienie stawów i reumatoidalne zapalenie stawów, zaćma, paradontoza, łuszczyca, wrzody żołądka i dwunastnicy, alergię skórne, astma oskrzelowa, nawracające zapalenie migdałków, miażdżyca, kamica nerkowa, zakrzepica, nadciśnienie, otyłość, problemy z podniesionym poziomem cholesterolu.

DIETA DR DĄBROWSKIEJ - CZYM JEST ODŻYWIENIE ENDOGENNE.

Odżywianie endogenne jest stanem, kiedy organizm nie otrzymując pożywienia z zewnątrz, przełącza się na odżywianie wewnętrzne. W tym czasie następuje trawienie produktów ubocznych przemiany materii, tkanki tłuszczowej, złogów cholesterolowych, zwyrodnień. Ciało zostaje oczyszczone, nabiera sił witalnych, poprawie ulega funkcjonowanie narządów, reguluje się poziom złego cholesterolu i gospodarka hormonalna, nerki sprawniej filtrują, a jelita zostają oczyszczone ze złogów, pleśni, grzybów. Proces nazywany odżywianiem endogennym powoduje, że nasze ciało pozbywa się martwych i uszkodzonych komórek, zastępując je nowymi, zdrowymi komórkami. Proces ten zachodzi podczas diety dr Dąbrowskiej, która

narzuca restrykcję kaloryczną oraz eliminację większości produktów spożywczych.

DIETA DR DĄBROWSKIEJ - JAK I CO JEŚĆ?

Podczas diety dr Dąbrowskiej, przez okres do maksymalnie 6 tygodni, można spożywać jedynie warzywa, z wyłączeniem roślin strączkowych i ziemniaków, a także niektóre owoce, tj. jabłka, grejpfruty, cytryny oraz owoce jagodowe w ilości dekoracyjnej. Ważne też, aby jak najwięcej warzyw jeść na surowo, gdyż to one wykazują najsilniejsze działanie antyoksydacyjne. Można jeść także jarzyny gotowane lub pieczone bez tłuszczu. Nie wolno przesadzać z owocami, ponieważ cukier zawarty w owocach może zatrzymać proces odżywiania wewnętrznego. Do picia zalecana jest woda, soki warzywne oraz herbaty ziołowe lub owocowe. Zabronione natomiast są wszelkie tłuszcze, nawet te zdrowe, jak oliwa z oliwek, olej lniany, czy olej z czarnuszki, a także kasze, ryż, nabiał, mięso, alkohol i kawa oraz wszystkie produkty wysoko przetworzone. Wszystkie przyprawy i suszone zioła są dozwolone - ważne, by w ich składzie nie pojawiały się chemiczne dodatki, ani cukier. W czasie postu owocowo-warzywnego dr Dąbrowskiej, dostarcza się dziennie ok. 600 - 800 kcal. Wbrew pozorom można zjeść całkiem sporo, jednak trzeba pilnować kaloryczności dziennego menu. Bardzo istotną rolę w procesie oczyszczania odgrywają kiszzone warzywa, które wspierają układ immunologiczny, podnoszą odporność i odbudowując prawidłową florę jelitową. Kiszzonki stanowią naturalną porcję witamin z grupy B, witaminy C, A, E, K oraz magnezu, wapnia, fosforu i potasu. Sztandarowym napojem podczas trwania postu Ewy Dąbrowskiej jest zakwas buraczany, który pani doktor zaleca pić codziennie.

RUCH PODCZAS POSTU EWY DĄBROWSKIEJ

Ruch jest tak samo ważny dla zdrowia, jak dieta. Aktywność fizyczna korzystnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie oraz może zapobiegać wielu chorobom cywilizacyjnym. Ruch usprawnia procesy oczyszczania i przyspiesza odtruwanie organizmu z toksyn. Jeśli myślisz, że podczas postu będziesz osłabiony i pozbawiony energii z powodu ograniczenia kalorycznego i nie będziesz w stanie wykonywać jakiegokolwiek aktywności fizycznej, to jesteś w błędzie. Każdy przechodzi post inaczej i każdy organizm jest inny oraz inaczej reaguje na dietę, jednak bardzo częstym efektem stosowania postu owocowo-warzywnego jest odzyskanie sił witalnych i chęci do aktywności fizycznej. Spaceruj, uprawiaj nordic walking, jeździj na rowerze, tańcz, ćwicz jogę. Wybierz aktywność, która najbardziej Ci pasuje i wspomóż procesy regeneracyjne swojego organizmu.

Przykładowe menu na 2 dni:

DZIEŃ 1

Śniadanie:

- szklanka wody z cytryną i listkami mięty
- sok: jarmuż, natka pietruszki, seler naciowy, 1/2 jabłka
- zakwas buraczany podgrzany z majerankiem i czosnkiem wyciśniętym przez praskę (przepis niżej)
- surówka: kapusta kiszona, marchew
- na ciepło: kalafior z kurkumą i cebulką

Obiad:

- Sok z marchwi
- surówka: kapusta pekińska, pomidor, rzodkiewka, łyżeczka octu jabłkowego
- surówka: tarty burak, jabłko, ogórek kiszony, ocet jabłkowy
- na ciepło: zupa jarzynowa (cebula, czosnek, seler, por, kapusta świeża, marchew, pietruszka, brokuł)
- na ciepło II danie: zapiekanka z cukinii, bakłażana i pomidorów z ziołami (przepis niżej)

Deser:

- 1/2 grejpfruta

Kolacja:

- Herbatka z pokrzywy
- Sok pomidorowy
- surówka: tarta marchew z koperkiem
- na ciepło: frytki z dyni z ziołami

DZIEŃ 2

Śniadanie:

- herbatka miętowa
- zakwas z buraków
- surówka: rukola, pomidor, ogórek, cebula, suszony pomidor
- surówka: kiszona kapusta, marchew, jabłko, por, natka pietruszki
- na ciepło: gotowany brokuł

Obiad:

- sok: marchew, jabłko, imbir
- surówka: kapusta pekińska, rzodkiewka, pomidor, ogórek kiszony, sól, szczypiorek
- na ciepło: gęsta zupa pomidorowo - warzywna na ostro z makaronem z cukinii (przepis niżej)
- na ciepło II danie: Leczo z cukinii, bakłażana, papryki z cebulą, czosnkiem, pomidorami i majerankiem (przepis niżej)
- herbatka z rumianku

Deser:

- jabłko duszone z jagodami, goździkami i cynamonem (przepis poniżej)

Kolacja

- surówka: surowy kalafior, świeży ogórek, por, mięta, czerwona cebulka
- surówka: papryka, pomidor, ogórek kiszony, cebulka, szczypiorek
- na ciepło: bigos z kiszonej kapusty (przepis poniżej)
- herbatka z róży

WYCHODZENIE Z POSTU

Przez cały okres trwania postu nasze ciało przełączone jest w tryb odżywiania endogennego. Przyjmujemy niskokaloryczne, lekkostrawne posiłki, a nasze ciała odzwyczajają się od trawienia innych pokarmów. Nagły powrót do „normalnego” żywienia może skończyć się ostrym bólem brzucha. Aby wychodzenie z postu było bezpieczne, powinno trwać tyle, co sam post. Jeśli więc twoja dieta trwała 20 dni, powrót do jedzenia powinno zająć tyle samo czasu.

Jak zaplanować wychodzenie z diety warzywno-owocowej?

1 tydzień po poście

Wprowadzasz do jadłospisu wszystkie zakazane warzywa, również warzywa strączkowe. Dodajesz owoce, także suszone. Możesz też włączyć do diety odrobinę tłuszczu np. oliwy z oliwek. Kaloryczność nadal powinna być zbliżona do kaloryczności samego postu ok. 800 kcal

2 tydzień po poście

Do wprowadzonych już produktów dodajesz kasze, pestki, ziarna, nasiona, orzechy. Kaloryczność ok. 1000 kcal

3 tydzień po poście

Możesz włączyć do diety jajka, jogurty, kefir. Zwiększasz kaloryczność do ok. 1200 kcal

4 tydzień po poście

Jeśli jadasz mięso, możesz wprowadzić do diety chude mięso jak indyk, czy kurczak, a także ryby. Kaloryczność ok. 1400 kcal

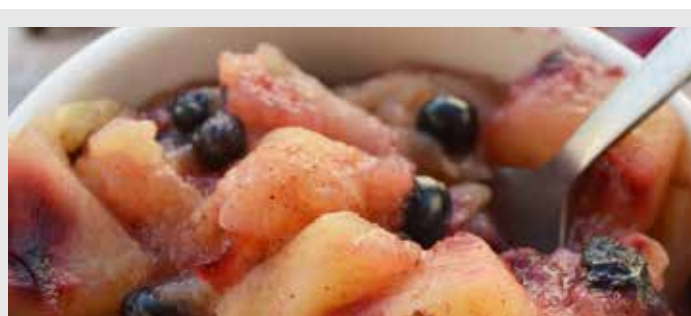
48 gotuj w stylu eko.pl Jesień 2020

5 tydzień po poście

Jesz zdrowo zgodnie z piramidą żywienia. Podstawą Twojej diety powinny być nadal warzywa i owoce. Unikaj żywność przetworzonej, wybieraj produkty pełnoziarniste i pamiętaj o kiszonkach.

6 tydzień po poście

Dochodzisz do własnego zapotrzebowania kalorycznego, jadasz zgodnie z założeniami piramidy żywieniowej. Unikasz żywności przetworzonej.



JABŁKA Z JAGODAMI, CYNAMONEM I GOŹDZIKAMI



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jabłka - 2 szt.
jagody świeże lub mrożone - 1 garść
goździki - 3 szt.
cynamon - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka obierz, oczyść z gniazd i pokrój w kostkę. Do rondelka nalej odrobinę wody i dodaj jabłka, goździki i cynamon. Duś do miękkości. Na koniec dodaj jagody i duś jeszcze przez 1 minutę.

ORGANIC PROTEIN PASTA



Protein Organic Pasta

- ✓ Wysokoproteinowy
- ✓ Wysoka zawartość błonnika
- ✓ Bez GMO
- ✓ Bezglutenowy
- ✓ Wegański





LECZO



10 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

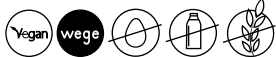
papryka kolorowa - 2 szt.
 cukinia, bakłażan, cebula - po 1 szt.
 czosnek - 4 ząbki
 przecier pomidorowy - 300 ml
 woda - 1 szklanka
 wędzona papryka - 1 łyżeczka
 majeranek - 2 łyżeczki
 curry - 1/2 łyżeczki
 chili - szczypta
 sól i pieprz - do smaku
 posiekana natka pietruszki - do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W dużym garnku lub głębokiej patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i starty na tarce czosnek. Starannie umytą i oczyszczoną z gniazd nasiennych paprykę pokrój w kostkę o boku ok. 1 cm. Cukinię i bakłażana umyj i pokrój w podobną kostkę. Warzywa dodaj do cebuli i czosnku. Dodaj curry i wędzoną paprykę. Podlej szklanką wody i duś pod przykryciem, aż warzywa zmiękną. Zdejmij pokrywkę, dodaj majeranek, sól, pieprz i przecier pomidorowy. Gotuj jeszcze przez chwilę. Podawaj posypane natką pietruszki.



BIGOS Z KISZONEJ KAPUSTY



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kiszona kapusta - 1/2 kg
 liść laurowy - 3 szt.
 ziele angielskie - 4 szt.
 majeranek - 1 łyżeczka
 wędzona słodka papryka - 1 łyżeczka
 koncentrat pomidorowy - 2 łyżki
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 pieprz - 4 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż w suchym garnku, podlej odrobiną wody i dodaj pokrojony w plasterki czosnek. Kapustę pokrój na mniejsze części i dodaj do garnka ze wszystkimi przyprawami. Dolej trochę wody, wymieszaj i duś pod przykryciem około 30 min. Dodaj koncentrat pomidorowy, wymieszaj. Gotowe!



FRYTKI Z DYNI



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

dynia piżmowa obrana i oczyszczona - 200 g
 curry, wędzona papryka, bazylija - po 1/3 łyżeczki
 chili, sól - po szczypcie
 liść laurowy - 2 szt.
 świeża bazylija - do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dynię pokrój na kształt frytek, przełóż do miski. Dodaj wszystkie przyprawy, wymieszaj dłońmi. Układaj frytki na kratce do pieczenia lub na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 200°C (termoobieg) przez ok. 20 min. Następnie nastaw opcję grilla i piecz jeszcze 5 minut, aż frytki się zarumienią.



ZAKWAS Z BURAKÓW



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

buraki - 1 kg
 czosnek - 5-8 szt.
 ziele angielskie - kilka
 woda przegotowana i ostudzona - 2 litry
 woda z kiszonych ogórków - 1/2 szklanki
 liście laurowe - 5 szt.
 sól - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraki dokładnie umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki i wrzucaj stopniowo do dużego, wyparzonego stoja przeladając czosnkiem i przyprawami. Zalej wszystko ciepłą wodą z solą. Nic nie może wystawać poza poziom wody, bo zakwas się nie uda. Jeśli buraki wypływają na powierzchnię, możesz przycisnąć je talerzykiem lub szklanką. Słój przykryj ściereczką lub gazą i odstaw w ciepłe miejsce. Raz dziennie zbieraj z wierzchu tworzącą się pianę. Po 7-14 dniach zakwas jest gotowy. Zlej zakwas do wyparzonych butelek lub słoika, zamknij i przechowuj w lodówce.

polecamy!

ZAKWAS Z BURAKÓW
TRADYCYJNY BEZGLUTENOWY
BIO
- ZAKWASOWNIA



ZAPIEKANKA Z CUKINII I BAKŁAŻANA



10 min

SKŁADNIKI (2 - 3 porcje):

bakłażan, cukinia, pomidor, cebula - po 1 szt.
 przecier pomidorowy - 1/2 szklanki
 oregano, estragon - po 2 łyżeczki
 sól - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przecier wymieszaj w miseczce z pokrojonymi w kostkę cebulą, czosnkiem. Odstaw. Bakłażana i cukinię pokrój w plastry o grubości ok. 3 mm. Na dnie żaroodpornego naczynia połóż plastry bakłażana, posól, posyp odrobiną oregano i estragonu i zalej kilkoma łyżkami sosu pomidorowego. Następnie połóż plastry cukinii, posyp przyprawami i polej sosem. Powtarzaj warstwy, aż do skończenia składników. Na wierzchu ułóż plastry pomidora. Wstaw do piekarnika z termoobiegiem rozgrzanego do 180°C i zapiekaj ok. 50 min. Warzywa powinny być miękkie.



GĘSTA ZUPA POMIDOROWA



10 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

pomidory - 6 szt.
 marchew - 3 szt.
 liść białej kapusty - 1 szt.
 papryczka chili - 1 szt.
 pietruszka, cukinia - po 2 szt.
 przecier pomidorowy - 1 łyżka
 ziele angielskie, pieprz - po 3 ziarna
 seler - kawałek
 por - 1/2 szt.
 woda - 500 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do garnka włóż obraną marchew, pietruszkę, seler, pora, liść kapusty, ziele angielskie, liście laurowe, pieprz i szczyptę soli. Zalej wodą i ugotuj bulion warzywny. Pomidory ze skórką i odrobiną soli zmiksuj w misce blenderem na gładko. Wyjmij warzywa i przyprawy z bulionu, wlej zmiksowane pomidory, zagotuj. Zdejmij zupę z ognia. Ostudź. Do zupy włóż wszystkie marchewki, pietruszki, kawałek pora i posiekaną papryczkę chili. Zmiksuj na gładko. Z cukinii zrób makaron za pomocą spiralizera lub obieraczki do warzyw. Gotuj przez 3 minuty w osolonej, wrzącej wodzie. Przełóż makaron do miseczki, wlej łyżkę zupy. Udekoruj bazylią i papryczką chili.

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

Kiszonki w diecie dzieci

Dzięki wielu badaniom naukowym z ostatnich lat wiemy dziś, że mikrobiota jelitowa ma ogromne znaczenie w kształtowaniu zdrowego organizmu. Mikrobiotą nazywamy wszystkie żyjące w nas bakterie, drożdże, grzyby i inne mikroorganizmy.

Dowiedziano, że ten swoisty ekosystem uczestniczy nie tylko w procesach związanych z **trawieniem i wchłanianiem substancji pokarmowych**. Ma wpływ znacznie szerszy. Przede wszystkim kształtuje naszą **odporność**, czyli układ immunologiczny. Poza tym wpływa na **cukrzycę, alergie, astmę, SM, autyzm, choroby serca i niektóre rodzaje nowotworów**. Co ciekawe, dowiedziano, że **serotonina**, zwana hormonem szczęścia, **jest w około 90 % kontrolowana przez bakterie obecne w jelitach**. Tak więc nawet nasz nastrój czy zachowanie może zależeć od stanu jelit. Nie bez powodu naukowcy w ostatnich latach zaczęli je nazywać „**drugim mózgiem**” człowieka. Warto więc podkreślić raz jeszcze, że sprawnie działająca flora jelitowa ma podstawowe znaczenie dla zdrowia człowieka.

Jak zatem powinniśmy o nasze jelita dbać?

Kluczowe znaczenie ma dieta. Bogata w **błonnik**, a także wszelkie produkty fermentowane i kiszzone, które dla naszych jelit są prawdziwym błogosławieństwem. **Kiszonki są bogate w witaminy (A, C, E, K)**. W wersji niepasteryzowanej zawierają również **bakterie probiotyczne**. Działanie zakwasu z buraków jest imponujące: **krwiotwórcze, uspokajające, probiotyczne, przeciwrakowe, odżywcze, regulujące liczne procesy biochemiczne (betaina)**.

Zanim jednak zaczniemy się zjadać pysznymi kiszonkami, powinniśmy sprawdzić ich pochodzenie. Niestety dla większej trwałości przetwory bywają poddawane pasteryzacji, a użyte w nich warzywa, jeśli pochodzą z **nieekologicznych upraw mogą być źródłem groźnych dla zdrowia azotanów i fosforanów**. Dlatego sprawdzajmy, czy wybierane przez nas produkty posiadają certyfikację ekologiczną (znak BIO to nie tylko marketing, ale i gwarancja jakości).

Kolejną istotną kwestią jest czas. Zdrowej mikrobioty nie zbudujemy z dnia na dzień – o jej stan powinniśmy troszczyć się systematycznie, a **nie tylko sezonowo**, gdy spada nam odporność czy szaleje wirus. Z naturalnymi probiotykami, jakimi są kiszonki, powinniśmy trwać w przyjaźni przez cały rok.

Często rodzice zadają sobie pytanie, kiedy wprowadzać kiszonki do diety dziecka i czy w ogóle warto to robić? Odpowiedź brzmi: **zdecydowanie przyzwyczajajmy dzieci do kiszzonek od najmłodszych lat, gdyż układ odpornościowy dziecka tworzy się najintensywniej pomiędzy 2 a 5 rokiem życia**. Pełną sprawność osiąga dopiero około 18 roku, dlatego mądre wspieranie go jest niezwykle ważne w przypadku dzieci, kiedy właśnie cała ta odpornościowa moc dopiero się tworzy.

A jak przyzwyczać dziecko do zjadania kiszzonek?

Maluchom możemy podawać łyżeczką **złoty zakwas**, który kolorem przypomina typowy owocowy soczek. Złoty zakwas to niepasteryzowany, żywy napój z wyjątkowych, żółtych buraków, wspierający florę bakteryjną, a dodatkowo, za sprawą kurkumy i imbiru, działający przeciwzapalnie. **Zakwas z czerwonych buraków** na ogół smakuje wszystkim, małym i dużym. W ofercie Zakwasowni znajdziecie także **Kimchi dla Bąbelków**, czyli ła-



*”Mikolaj Bator.
Tata, mąż, pasjonat fermentacji.
Ekspert w dziedzinie organicznej
kuchni roślinnej.
Twórca marki Zakwasownia.”*

godną wersję tej doskonałej, koreańskiej kiszzonek, którą możecie podawać pokrojoną w paski, wraz z plasterkami innych kiszonych warzyw, jako alternatywę dla niezdrowych przegrzyzek.

A dla wspólnej zabawy i zachęty dla waszych dzieciaków do spożywania kiszzonego, proponujemy: **nastawcie wspólnie zakwas z buraków** – niech dziecko kroić te piękne czerwone bulwy i układa w słoiku. Ukiście wspólnie ogórki i kapustę. Na pewno będą chciały spróbować dzieła swoich rąk. Na zakończenie zrobić należy jednak pewne zdrowotne zastrzeżenie. Otóż, **kiszonki**, choć pełne dobrych bakterii i witamin, mają też jedną, jedyną wadę, a mianowicie **często zawierają dużo soli**. Dlatego powinniśmy uważać z podawaniem ich dzieciom do drugiego roku życia. Wprowadzamy je do diety stopniowo, od szóstego miesiąca, początkowo raz w tygodniu, by nadmiernie nie obciążać nerek i przyzwyczać organizm.

Tak czy inaczej, im wcześniej zaczniemy dawać naszemu dziecku ogórka kiszzonego zamiast chipsa, tym lepiej – akurat ta słoność i... umami z pewnością prowadzić będą na drogę zdrowia :)



**bio
expo
warsaw**

Międzynarodowe Targi
Żywności i Produktów
Ekologicznych

Organizator:

**PTAK
WARSAW
EXPO**
MIĘDZYNARODOWE CENTRUM TARGOWO-KONGRESOWE

ufi
Member

8-10/10/2020

**NAJWIĘKSZE TARGI DLA BRANŻY BIO
W POLSCE!**

**ponad 2000 marek w jakości bio /
kongres bioexpo / spotkania b2b /
strefa nowości**

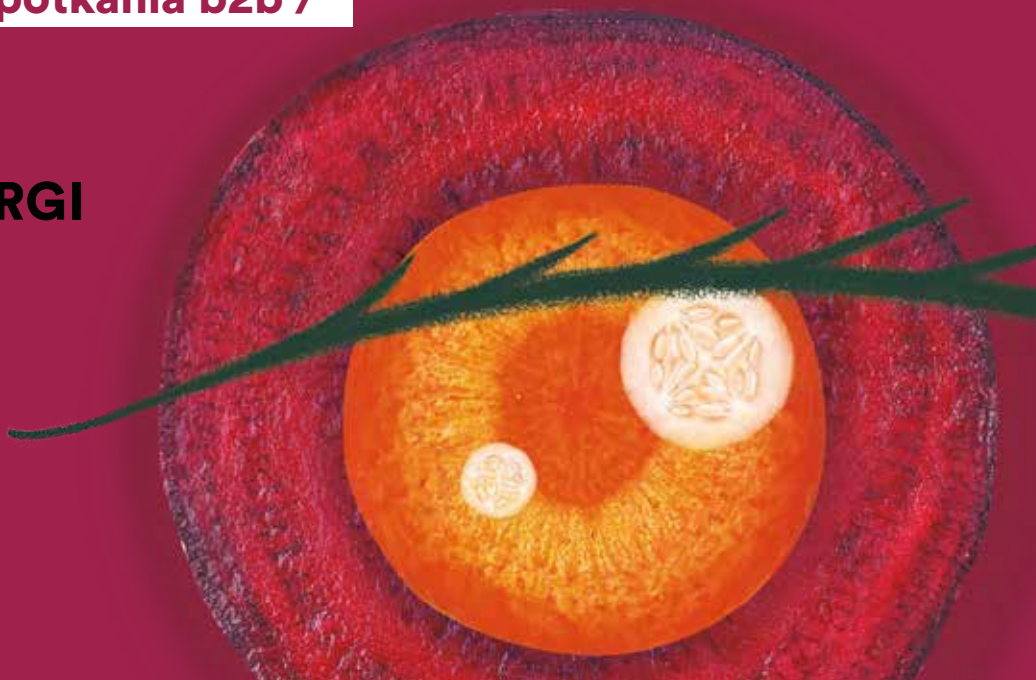
#BEZPIECZNETARGI

 www.bioexpo.pl

 [bioexpo.warsaw](https://www.facebook.com/bioexpo.warsaw)

 [bioexpo.warsaw](https://www.instagram.com/bioexpo.warsaw)

 [bio-expo-warsaw](https://www.linkedin.com/company/bio-expo-warsaw)



Partner główny targów:



Patronat honorowy:



Targi wspiera:



Partner strategiczny:



Patronat medialny branżowy:



Patronat branżowy:



Patronat medialny:





Kuchnia indyjska - pikantna i rozgrzewająca

Subkontynent indyjski zajmuje obszar ok. 4 mln km², składa się z różnych kultur i religii – najważniejszymi wśród nich są hinduizm i islam. Wpływ religii na kuchnię indyjską jest ogromny: nie spożywa się mięsa wieprzowego (islam), większość hinduistów to wegetarianie, zaś ci jedzący mięso nie spożywają wołowiny, krowy w Indiach to zwierzęta święte.

CO JADA SIĘ W INDIACH I DLACZEGO?

Kuchnia indyjska jest jedną z najbardziej charakterystycznych na świecie, a to dzięki przyprawom i ziołom, które dają niepowtarzalny smak. Indie od wieków należały do głównych dostawców tych przypraw do krajów zachodnich. Społeczności indyjskie osiedlające się w różnych krajach świata zachowały swoją kulturę, nawyki żywieniowe. Poprzez otwieranie sklepów specjalizujących się w sprzedaży oryginalnych składników niezbędnych do przyrządzania dań indyjskich a także restauracji oferujących autentyczne smaki kuchnia indyjska szybko została spopularyzowana na całym świecie i stała się łatwo dostępna.

Dzięki swojemu zróżnicowaniu jest to kuchnia dla każdego, zarówno miłośnika mięsa jak i wegetarianina. Kuchnia północnych Indii jest kuchnią muzułmańską, dużo w niej potraw z baraniny, koziny i kurczaka.

Mieszkańcy południa są w większości wegetarianami, mięso jadają tu tylko chrześcijanie i wyznawcy islamu.

CURRY

Indyjskie curry to zdecydowanie najbardziej znane na świecie danie pochodzące z tego kraju. Istnieje wiele jego wersji, ale głównym składnikiem jest zawsze gęsty sos, w którym zanurzone są kawałki mięsa (najczęściej kurczak lub baranina), ryb lub warzyw.

Do warzywnego curry świetnie nadają się np. dynia, bakłażan, ziemniaki, cebula, czosnek, okra, fasolka szparagowa, kalafior czy pomidory. O smaku potrawy decyduje sos – może być łagodny aż do bardzo ostrego. Przyrządzany jest często na bazie mleka kokosowego, może być zagęszczony mielonymi migdałami lub orzechami nerkowca. Bardzo popularne jest także curry z sosem śmietano-pomidorowym czy pomidorowo-maślanym.

W wegetariańskiej kuchni indyjskiej bardzo często sięga się po warzywa strączkowe – są pożywne, tanie i dzięki temu skutecznie zastępują mięso. Są to groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzycza. Często używa się mąk wytwarzanych z warzyw strączkowych: jest ona używana do przyrządzania placków, podplomyków, panierki, zagęszczania dań.

INDYJSKIE PIECZYWO

Dania indyjskie podaje się z dodatkami - na południu kraju uprawia się i spożywa głównie ryż. Na północy Indii, gdzie pola obsiewa się głównie pszenicą, tradycyjnym **dobrym do dań jest najczęściej pieczywo indyjskie, takie jak:**

- **Chapati** (czapati, ćapati) - okrągłe cienkie placuszki z przesianego ciasta z mąki pszennej. Chapati używa się jako sztuczków, nabierając nimi jedzoną potrawę.
- **Paratha** (parantha, paratta, porotta, prontha) – płaski chlebek indyjski, zrobiony z razowej mąki pszenicznej, smażony w ghee lub oleju. Istnieją także wersje nadziewane, np. warzywami, serem, ziemniakami.
- **Naan** – płaski chleb drożdżowy z białej mąki pieczony w specjalnym cylindrycznym piecu nazywanym tandoor.

DANIA INDYJSKIE

Zwykle hinduski posiłek składa się z 2-3 dań z dodatkami – ryżem, chlebkami różnego rodzaju, marynatami, sosami jogurtowymi. Potrawy podaje się na metalowych tacach, wszystkie naraz (poza deserami). Niewiele z dań indyjskich musi być przygotowane na ostatnią chwilę, w większości bardzo dobrze znoszą mrożenie czy przechowywanie w lodówce. Wiele indyjskich dań smaku nabiera po długim gotowaniu lub odgrzaniu, spowodowane to jest użyciem przypraw. Indyjski posiłek kończą świeże lub suszone owoce, nasiona, orzechy oraz ziołowe napary ułatwiające trawienie. **Na indyjskim stole znajdziemy między innymi:**

- **Alu kofta** – smażone kulki warzywne.
- **Biryani** – danie typowe dla północnych Indii – ryż z mięsem, warzywami, rodzynkami, migdałami i przyprawami, zapiekany w szczelnym naczyniu.
- **Daal shorba** – popularna na południu kraju pikantna zupa z soczewicy, gotowanej z dodatkiem dużej ilości przypraw, a także pomidorów i mleka kokosowego.
- **Dhal** – indyjski gulasz z soczewicy, przypominający bardzo gęstą zupę. Bazowym składnikiem jest soczewica – najczęściej czerwona, a także m.in. pomidory, mleczko kokosowe i przyprawy.
- **Korma** – łagodne curry z gęstego, śmietanowego sosu z dodatkiem orzechów.
- **Pakora** – warzywa panierowane w mące z ciecierzycy i smażone na głębokim oleju, podawane z sosami. Najczęściej używa się bakłażana, cukinii, pieczarek, kalafiora, ziemniaków.
- **Palak paneer** – ser paneer w delikatnym, śmietanowo-szpinalnym sosie, klasyczna potrawa kuchni indyjskiej.
- **Panipuri** (golgappa) – danie zaliczane do indyjskich fast foodów: małe, mączne placki, podawane na gorąco, polane sosem tamaryndowym. Faszerowane są ciecierzycą, pokrojonymi w kostkę ziemniakami czy pomidorami.

- **Papadam** – cienkie, smażone na głębokim oleju placki z mąki ryżowej i soczewicy, podawane z dipami bądź jako dodatek do curry.
- **Raita** – rodzaj dipu jogurtowego z przyprawami, podawany do dania głównego.
- **Samosa** – trójkątne, nadziewane warzywami (najczęściej ziemniakami i groszkiem) lub serem pierożki, smażone w głębokim tłuszczu.

MASŁO GHEE

Do smażenia w kuchni indyjskiej używa się ghee – jest to rodzaj klarowanego masła, powstaje poprzez długie gotowanie masła i usuwanie ściętego białka i szumowin. Charakteryzuje się odpornością na dymienie w wysokich temperaturach, dlatego świetnie nadaje się do smażenia. Może być także przechowywane znacznie dłużej niż masło nawet do kilku miesięcy.

BOGACTWO PRZYPAW

Dodawanie dużej ilości przypraw do przygotowywanych dań zapewnia głęboki smak, pełni także funkcję praktyczną – zapobiega psuciu się jedzenia przy wysokich temperaturach. Najczęściej wykorzystywane przyprawy, znane także w naszych kuchniach, to: **goździki** (twardy, ostry smak, gorzkie i aromatyczne), suszona **papryka** (słodka, lekko ostra), **chilli** (w zależności od gatunku lekko do bardzo ostrego, należy je stosować z umiarem), **gałka muskatołowa** (aromatyczna, dodaje charakteru mdłym warzywom), **kmin** (prażone mają lekko orzechowy, cytrynowy aromat), **kozieradka** (słodko-gorzka, należy stosować z umiarem), **imbir** (cytrynowy, ziemisty smak, lekko pikantny), **pieprz** (aromatyczny i ostry, w zależności od gatunku różni się stopniem ostrości), **czarnuszka** (lekko gorzka, odrobinę pikantna - ma wiele właściwości prozdrowotnych), **kurkuma** (rozgrzewająca, z nutą słodyczy, bardzo zdrowa), **czosnek** (nadaje ostrości potrawom), **nasiona kolendry** (cytrusowe, delikatne) czy **anyż** (słodki, bardzo aromatyczny).

MNIEJ ZNANE PRZYPRAWY, DOSTĘPNE W SKLEPACH SPECJALISTYCZNYCH, TO:

- **amchur** – suszone mango,
- **asafetyda** – gumożywica otrzymywana z korzeni i kłączy zaliczki cuchnącej,
- **chironji** – owoce i nasiona buca hanania lanzan – gatunku drzewa z rodziny nanerczowatych, wykorzystywane są jako substytut migdałów,
- **tamarynd** – nadaje daniom orzeźwiający, kwaśny smak, najczęściej używa się pasty lub gęstego syropu pozyskanych ze strąka tamaryndowca,
- **tej patta** – liść podobny do laurowego.

AROMATYCZNE MIESZANKI

Popularne są również gotowe mieszanki przyprawowe, składające się ze starannie dobranych przypraw odpowiednich do użycia przy konkretnym daniu. Najbardziej u nas znaną jest **garam masala**. Choć gotowe mieszanki, a także przepisy na domową mieszankę nieznacznie się między sobą różnią, ich podstawą zawsze jest **kmin rzymski, nasiona kolendry, pieprz, cynamon, goździki, gałka muskatołowa, liść laurowy**. Czasem dodaje się kozieradkę, anyż czy suszone chilli.

Kombinacja przypraw sprawia, że indyjskie dania są rozgrzewające i bardzo aromatyczne, ale także dobrze działają na nasz organizm. Garam masala dobrze wpływa na funkcjonowanie układu pokarmowego, ułatwia trawienie. Jej właściwości rozgrzewające można wykorzystać przy infekcjach i przeziębieniach. Mieszankę dodajemy pod koniec gotowania, zachowuje wtedy pełnię aromatu.

Iwona Kuczer - Szef Kuchni



DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA, CODZIENNIE W TWOJEJ KUCHNI!



Wyjątkowy smak i najwyższa jakość!

- 100% masła GHEE
- pionier w Europie od 1992 roku
- receptura „slow food” bez sztucznych dodatków
- tradycyjna receptura ajurwedyjska
- nadaje się do pieczenia, gotowania i smażenia w głębokim tłuszczu



FINCK GHEE GMBH - oryginalna BIO manufaktura masła Ghee



WEGAŃSKIE, INDIJSKIE CHLEBKI NAAN



80 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
 mąka pszenna - 3 szklanki
 suszone drożdże - 1 opakowanie
 jogurt sojowy - 3 łyżki
 mleko sojowe - 1/2 szklanki
 olej kokosowy - 2 łyżki
 sól - 1/2 łyżeczki
 cukier brązowy - 1 łyżeczka
 czosnek - 1 ząbek
 oliwa - 3 łyżki
 nasiona chia - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mąkę przesiej do miski. Dodaj drożdże, jogurt, mleko, olej, cukier, sól i ręcznie wyrób elastyczne ciasto. Uformuj kulę i przełóż do miski posmarowanej olejem. Przykryj czystą ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około godzinę. Wyrośnięte ciasto podziel na 8 kawałków. Z każdego kawałka uformuj kulkę, rozplaszcz ją i rozciągnij palcami na kształt podłużnego placka o grubości niecałego około 1/2 centymetra.

KROK 2: Na małej patelni rozgrzej oliwę, wyciśnij ząbek czosnku i podsmażaj około 1 minuty. Za pomocą pędzla smaruj chlebki oliwą z czosnkiem i posyp nasionami czarnuszki.

KROK 3: Tak przygotowane chlebki układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i włóż do piekarnika rozgrzanego do temperatury 250°C. Chlebki piecz około 10 minut, aż pięknie się zrumienią. Wyjmij z piekarnika. Podawaj z ulubioną pastą.

Agata Dominiak - wegewed



CURRY Z DYNI Z CIECIERZYCĄ, SZPINAKIEM I SOKIEM Z POMARAŃCZY



40 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 4 ząbki
 surowa dynia pokrojona w kostkę - 300 g
 ugotowana ciecierzycza - 1 szklanka
 mleko kokosowe - 1 szklanka
 sok z jednej pomarańczy
 świeże liście szpinaku - 2 garści
 pomidorki koktajlowe, lub inna mała odmiana - 10 szt.
 świeża kolendra - 1 garść
 kurkuma - 1 łyżeczka
 mielona kolendra - 1 łyżeczka
 kmin rzymski - 1/2 łyżeczki
 mielony imbir - 1/2 łyżeczki
 wędzona papryka - 1/2 łyżeczki
 sól i pieprz - 1 szczypta
 oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Obrane cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oliwie z jedną łyżeczką kurkumy i wędzoną papryką. Dodaj pokrojoną dynię. Patelnię przykryj pokrywką i duś dynię do miękkości, czyli około 5-7 minut. Uważaj przy tym, aby się nie rozgotowała. Dolej sok z pomarańczy i zagotuj. Dodaj mleko kokosowe i wszystkie przyprawy. Następnie dodawaj po kolei: przekrojone na pół pomidorki, ciecierzycę, liście szpinaku i garść posiekanej kolendry. Podgrzewaj jeszcze przez 3 minuty na małym ogniu. Podawaj z ulubionym ryżem lub kaszą.

Agata Dominiak - wegewed



DAL TADKA, CZYLI SOCLEWICA PO INDIJSKU



10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
 żółta soczewica - 400 g
 passata/przecier pomidorowy - 500 ml
 pomidor malinowy - 2 szt.
 cebula biała - 2 szt.
 olej kokosowy - 2 łyżki
 imbir - kawałek
 sok z cytryny - 1/2 szt.
 sól - do smaku
 garam masala - 1 łyżka
 słodka papryka - 2 łyżki
 ostra papryka - 1/2 łyżeczki
 curry - 1 + 1/2 łyżeczki
 kurkuma - 1/2 łyżeczki
 asafetyda - 1/2 łyżeczki
 kumin rzymski - 1/2 łyżeczki
 zmielone ziarna gorczycy - 1/2 łyżeczki
 zmielone ziarna kolendry - 1/2 łyżeczki
 cynamon - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Soczewicę zalewamy wodą (2 cm nad poziomem ziaren) i gotujemy przez ok. 15 min pod przykryciem, do czasu, kiedy się całkowicie rozgotuje. Dodajemy passatę pomidorową, pokrojone w kostkę pomidory i cebulę, obrany i pokrojony w cienkie paski imbir, olej kokosowy i przyprawy.

KROK 2: Na koniec danie doprawiamy solą i sokiem z cytryny. Dal Tadka podajemy z ryżem lub plackami Naan.

Katarzyna Kachel



MASALA Z KALAFIORA I CIECIORKI



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 kalafior - 1 szt.
 ugotowana ciecierzycza - 1 szklanka
 sparzone, pokrojone w kostkę pomidory - 2 szt.
 koncentrat pomidorowy - 2 łyżki
 cebula - 1 szt.
 czosnek - 2 ząbki
 papryczka chili - 1 szt.
 garam masala - 2 łyżeczki
 wędzona papryka - 1/3 łyżeczki
 kurkuma - 1 łyżeczka
 chili w proszku - 1/3 - 1/2 łyżeczki
 liść laurowy - 1 szt.
 sok z limonki - trochę
 woda - 1/2 szklanki
 mleko kokosowe - 1/2 szklanki
 świeża kolendra - 1 pęk
 oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kalafior podziel na małe różyczki i gotuj na parze przez kilka minut. Nie rozgotuj! Kalafior powinien być półsurowy.

KROK 2: Na rozgrzanej patelni połóż liść laurowy. Dodaj wędzoną paprykę, 1/2 łyżeczki kurkumy, 1 łyżeczkę garam masala, pokrojoną w kostkę cebulę, starty na tarce czosnek, oczyszczone z pestek i posiekane papryczki chilli. Zamieszaj wszystko i podsmażaj przez 5 minut.

KROK 3: Dorzuc sparzone i pokrojone w kostkę pomidory oraz koncentrat pomidorowy. Zagotuj. Dodaj ugotowanego kalafiora, ciecierzycę, pozostałe przyprawy (garam masala, kurkuma, chilli) i wodę. Gotuj przez kilka minut, aż woda trochę odparuje. Do sosu wyciśnij sok z limonki, wlej mleko kokosowe i posiekaną kolendrę. Zamieszaj i gotowe! Podawaj z dowolnym ryżem lub kaszą.

Agata Dominiak - wegewed



WANILIOWE LATTE CURCUMA



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
curcuma vanilla latte - 1 łyżeczka
napój migdałowy - 250 ml
miód lub syrop klonowy - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Napój migdałowy zagotować. Do szklanki wsypać łyżeczkę Curcuma vanilla latte, wlać gorący napój oraz syrop klonowy.

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz



WEGAŃSKIE MANGO LASSI



🕒 10 min

SKŁADNIKI

 (2 porcje):

duże, dojrzałe mango - 1 szt.
jogurt sojowy - 1 szklanka
woda - 1/2 szklanki
mięta - kilka listków
kardamon - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mango obierz ze skórki, usuń pestkę. Owoc przełóż do pojemnika blendera, dodaj resztę składników: jogurt sojowy, wodę i kardamon. Zmiksuj dokładnie na gładki mus. Udekoruj listkami świeżej mięty i kardamonem.

Agata Dominiak - wegeweda



SOS CURRY



🕒 10 min

SKŁADNIKI

 (2 porcje):

majonez lub jogurt grecki - 3/4 szklanki
sól himalajska do smaku

przyprawy do mieszanki curry:

kurkuma - 1/3 łyżeczki
chilli, imbir, kumin, kolendra, goździki mielone, kardamon mielony - po 1 szczypcie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do miski wsypujemy przyprawy i mieszamy wszystko by przygotować mieszankę przypraw curry. Do drugiej miseczki przekładamy majonez lub jogurt, dodajemy przyprawę curry, mieszamy. Odstawiamy na 10 min, aż smaki się przegryzą.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

Innowacyjne atomizery

w Twojej kuchni

wzmocnij smak, i zapach potraw!



PL-EKO-01
Rolnictwo spoza EU



www.organicfoodpoland.com

Royal Brand

Przyprawy w atomizerze



Ekologiczna innowacja, która pozwala na całkowicie nowe zastosowania w kuchni.

Atomizerami można spryskać każdy rodzaj żywności, aby nabrała smaku przyprawy. Świetnie nadają się też do smażenia, a można nimi spryskać patelnie przed obróbką cieplną, aby danie nabrało smaku przyprawy.

EKOLOGICZNE PRZYPRAWY Z OLEJEM W ATOMIZERZE

Świeże przyprawy są nietrwałe i wymagają ciągłej pielęgnacji. Przyprawy suszone mogą nabrać obcych zapachów. Atomizery Royal Brand to innowacyjne produkty BIO. W ich składzie znajdziesz jedynie ekologiczny olej rzepakowy oraz przyprawy i ekstrakty jakości bio. Atomizery Royal Brand to wyjątkowa propozycja dla osób, które szukają innowacyjnych i doskonałych ekologicznych rozwiązań. Uzyskasz trwały efekt zapachowy i smakowy dzięki atomizerowi, który zawiera przyprawę czy ekstrakt zamknięte w ekologicznym woreczku oraz olej będący nośnikiem smaku. Poznaj zastosowania atomizerów **Royal Brand**.

PRZYPRAWA GOŹDZIKI W ATOMIZERZE BIO

Atomizer z olejem i goździkami pasuje do dań opartych na pomidorach, do różnego rodzaju farszy, pasztetów. Dobrze się komponuje z baraniną, wieprzowiną i dziczyzną. Olej z goździkami często opisywany jest jako produkt przeciwdziałający zmęczeniu, depresji i przeziębieniu.

PRZYPRAWA MIĘTA W ATOMIZERZE BIO

Atomizer miętowy zawiera olej roślinny, aromat i miętę, dzięki czemu tworzy doskonałą kombinację smaku i zapachu. Mięta idealnie pasuje do dań kuchni orientalnej. Nadaje szlachetności potrawom z jagnięciny, a także warzywom, które nabierają interesującego aromatu.

PRZYPRAWA IMBIR W ATOMIZERZE BIO

Imbir wspomaga w przeziębieniach, wzmacnia mechanizmy obronne człowieka. Olejek eteryczny zawarty w korzeniu imbiru działa przeciwzapalnie i wykrztuśnie. W atomizerze Royal Brand oprócz aromatu znajduje się również suszony imbir BIO. Poszczególne składniki reagują ze sobą wzajemnie przekazując wartościowe związki. Jest wiele wspaniałych przepisów, które wykorzystują olej imbirowy: ananasowe curry z indyka, kurczak Biryani, warzywne curry z marchewką, dania z kokosem. Wystarczy kilka psiknięć atomizerem, aby danie nabrało orientalnego charakteru.

PRZYPRAWA OREGANO W ATOMIZERZE BIO

Oregano jest składnikiem, którego nie może zabraknąć w daniach śródziemnomorskich. Oregano posiada wiele właściwości sprzyjających zdrowiu człowieka. Etnokuchnia wskazuje na działanie przeciwwirusowe, przeciwzapalne oregano. Atomizer będzie idealny do pizzy, sosu spaghetti, zup i pieczywa.

PRZYPRAWA SZAŁWIA W ATOMIZERZE BIO

Szałwia wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne. Szałwia pomaga przy bólach gardła, zębów i infekcjach jamy ustnej. Nasz atomizer z olejem ma głównie zastosowania kulinarne. Ma nieco żywiczny smak, delikatnie ostro-gorzki. Jest idealny, aby spryskać nim dania mięsne, rybne i warzywne. Dzięki bio olejowi roślinnemu bogatemu w witaminę E bio uchwycony zostaje aromat przyprawy. Smak szalwii komponuje się z czosnkiem i cebulą. Pasuje do dań mięsnych.

PRZYPRAWA PIEPRZ W ATOMIZERZE BIO

Pieprz znany jest od 4000 lat, tę cenną przyprawę używano jako środek płatniczy. Pieprz ma wiele zalet i zastosowań. Pieprz ogranicza uczucie głodu i wspomaga funkcje trawienne organizmu. Ostro smak sprawia, że jest idealnym dodatkiem do dań mięsnych, zup i przystawek. Olejek eteryczny zawarty w pieprzu czarnym ma zdolności przeciwutleniające i wspomaga układ odpornościowy. Pieprz jest doskonały do wszelkiego rodzaju potraw, zup i dań. Polecamy zwłaszcza do steków czy tataru.

PRZYPRAWA ROZMARYN W ATOMIZERZE BIO

Rozmaryn był opisywany w najstarszych polskich książkach kucharskich jako dodatek do rosółu, potraw z gęsi przygotowywanych na zimno. Był niezbędnym składnikiem „polewki rozmarynowej”. Gotowany z winem miał być antidotum na ukąszenia węży. W atomizerze o bogatym, ziołowym smaku używamy rozmarynu, który jest w specjalnej torebce uniemożliwiającej blokadę atomizera. Jest idealny do mięs, farszów, warzyw i dań kuchni włoskiej.

PRZYPRAWA CYNAMON W ATOMIZERZE BIO

Wiele osób uważa, że aromat cynamonu odpręża i pomaga się zrelaksować. Związki zawarte w oleju cynamonowym zwalczają bakterie występujące w jamie ustnej i wpływają na wzmacnianie odporności immunologicznej organizmu. Nasz atomizer jest doskonały do deserów i przystawek. Świetnie sprawdzi się także do dań indyjskich, w tym wegańskich, wegetariańskich i deserów.

PRZYPRAWA KMINEK W ATOMIZERZE BIO

Zapach kminku pomaga złagodzić napięcie psychiczne i zmęczenie emocjonalne. Jednocześnie wspomaga układ trawienny oraz oczyszcza układ oddechowy. Zastosowań w kuchni jest wiele. Atomizera można używać do bigosu, leczko, zupy fasolowej, warzywnych pasztetów i do past kanapkowych.



Soki Fair Organic

Firma Fair Organic rozpoczęła przygodę z produkcją soków NFC dwa lata temu. Inspiracją zaczątką naszej produkcji był wpływ trendów jakimi ludzie zmierzają w celu zdrowszego trybu życia. Doczekaliśmy się czasów, w których ludzie wybierają świadomie. Produkty ekologiczne wchodząc na rynek zmieniły preferencje odżywiania. Chcieliśmy to wykorzystać i mieć wpływ na zdrowie naszych konsumentów, dlatego naszym celem były naturalne soki, dokładnie takie, jakie dała nam natura.

O NAS

Podczas planowania produkcji soków skupiliśmy się głównie na potrzebach konsumentów, więc zaczęliśmy od szukania surowców najwyższej jakości. Dokładamy wszelkich starań w zakresie jakości, aby nasza firma była liderem na rynku. Prozdrowotne soki zyskały zaufanie na rynku i cieszą się dużą popularnością zarówno wśród małych, jak i dużych smakoszy. Nasza Firma rośnie w siłę przy tak dużej gamie soków, a w przyszłości planujemy wkroczyć na rynek z nowymi smakami.

O PRODUKCJI

Produkcja soków opiera się głównie na pozyskaniu odpowiedniego surowca oraz musi przebiegać szybko, aby owoce nie traciły witamin i wartości odżywczych. Nasze owoce pochodzą głównie z lokalnych gospodarstw ekologicznych. Pierwszym procesem jest mycie i sortowanie owoców, owoc musi być dojrzały i najwyższej jakości. Posortowane owoce trafiają do rozdrabniacza, gdzie następnie podajnikami łopatkowymi w formie pulpy trafiają na prasę. Siła docisku wyodrębnia sok od miążgi. Wytłoczony sok jest filtrowany, aby pozbyć się wszelkich zanieczyszczeń i pozostałości, a następnie jest pasteryzowany. Proces pasteryzacji jest skrócony do minimum, dzięki temu soki nie tracą smaku, witamin oraz swoich wartości odżywczych, a klient może je kosztować znacznie dłużej. W ostatnim etapie przechodzimy do rozlewu. Pełnowartościowy sok trafia do butelek i jest gotowy do wyjazdu prosto na sklepowe półki.

JAK WYBRAĆ WARTOŚCIOWY SOK?

Czas jesienno-zimowy to dobry moment na włączenie do codziennej diety soków owocowo-warzywnych, które mogą być naturalnym „wzmacniaczem” dla organizmu. Wybór odpowiedniego soku ma ogromne znaczenie, a w tym pomocne będzie zapoznanie się z etykietą oraz składem. Sklepowe półki są pełne napojów słodzonych, zawierających barwniki i substancje konserwujące, w których nierzadko jest więcej wody i cukru, niż samych owoców. Dobrym wyborem dla miłośników soków i zdrowego odżywiania są soki bezpośrednio tłoczone – produkt w 100% naturalny, bez dodatku cukru, nie odtwarzany z koncentratu.

WŁAŚCIWOŚCI SOKÓW NFC

Soki NFC (not from concentrate) to soki bezpośrednio tłoczone z owoców, które w ostatnich latach zyskują coraz większą popularność wśród klientów, którzy szczególną wagę przykładają do jakości produktów, ich walorów smakowych oraz sensorycznych. Taki właśnie produkt proponujemy Państwu pod marką Fair Organic. Rodzina naszych produktów składa się z 12 wyjątkowych ekologicznych soków z najzdrowszych owoców lub liści (aloes, jęczmień, pokrzywa).



NASZE SOKI

Aronia - bogactwo witamin – zawiera witaminę P, C, PP, B2, B6, E, a także mikroelementy (rad, molibden, bor, żelazo i jod). Sok z aronii podnosi odporność organizmu, polecany jest przy przeziębieniach. Pomaga również w walce z chorobami cywilizacyjnymi takimi jak: nadciśnienie, miażdżyca, nowotwory i schorzenia oczu

Acerola - rekordzistka witaminy C – posiada jej najwięcej ze wszystkich owoców. Jeden owoc wiśni z Barbados zawiera więcej witaminy C niż kilogram cytryn. Sok z aceroli jest szczególnie polecany na odporność organizmu szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Wpływa również pozytywnie na wzrok oraz wygląd naszej skóry.

Aloes - wzmacnia serce, obniża ciśnienie krwi i minimalizuje ryzyko wystąpienia chorób krążenia. Wpływa pozytywnie na nasz układ pokarmowy, wspiera odchudzanie poprzez przyspieszenie przemiany materii.

Czarna Porzeczka - duża zawartość witaminy C, dodatkowo posiada sporo potasu i wapnia, a także magnez, fosfor i żelazo. Ma działanie wzmacniające, przeciwgorączkowe i odżywcze, pomaga w zwalczaniu infekcji górnych dróg oddechowych. Związki zawarte w tym owocu mają właściwości bakteriobójcze oraz oczyszczające nasz organizm.

Czarny bez - wskazany szczególnie przy przeziębieniach, kaszlu, spadku odporności, zatruciach oraz w stanach zapalnych oskrzeli i krtani. Od wieków używany jako naturalny antybiotyk.

Granat - bogate źródło witaminy C, E, B, A oraz wielu substancji mineralnych i odżywczych takich jak: magnez, fosfor, potas, wapń, krzem i jod. Poprawia przepływ krwi, obniża ciśnienie i utrzymuje cholesterol na prawidłowym poziomie. Spowalnia proces starzenia, a także zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów.

Jagoda - zawiera witaminy B1, B2, A, C oraz PP, bogata jest również w błonnik, kwas foliowy i kwasy owocowe, takie jak cytrynowy oraz jabłkowy. Sok z jagód polecany jest przy zatruciach, i problemach układu pokarmowego. Jagoda również korzystnie wpływa na nasz wzrok.

Jęczmień - szczególnie polecany osobom osłabionym, przemęczonym i cierpiącym na anemię. Stanowi bogactwo witamin z grupy B, antyoksydantów (witamina C i E, beta-karoten), żelaza, wapnia, magnezu, cynku. Pomocny również w procesie odchudzania.

Malina - zawiera witaminę C, A, B, a także dużą ilość minerałów – potas, wapń, magnez i żelazo. Znakomity środek przeciwgorączkowy, polecany w okresie przeziębień, pomaga w dolegliwościach żołądkowych oraz wpływa pozytywnie na układ odpornościowy.

Pokrzywa - dzięki zawartości żelaza polecana osobom chorym na anemię, osłabionym i przemęczonym. Poprawia kondycję naszych włosów i paznokci. Ma właściwości oczyszczające i odtruwające.

Rokitnik - bogactwo bioaktywnych substancji, takich jak: antyoksydanty, flawonoidy, aminokwasy, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy A, C, D, E, K oraz mikroelementy (żelazo, potas, wapń, krzem, bor, mangan). Owoce rokitnika poprawiają apetyt oraz przynoszą ulgę w dolegliwościach układu pokarmowego. Kwas tłuszczowy omega 7 wpływa na piękny wygląd cery.

Żurawina - przyczynia się do wspierania pracy układu sercowo-naczyniowego, zapobiega miażdżycy oraz reguluje poziom cholesterolu we krwi. Jest również ratunkiem dla naszego układu moczowego. Żurawina wykazuje także szerokie spektrum działania przeciwgrzybiczego oraz działa bakteriobójczo.



Fair organic



100% SOKI ORGANICZNE
BEZPOŚREDNIO TŁOCZONE ZE ŚWIEŻYCH OWOCÓW
ZAWIERAJĄ NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY

not from concentrate
100%
NFC
nie z koncentratu



W royal 200°

panuje
temperatura

*i wszystko
nieustannie
się obraca.*



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

www.mounthagen.de

MOUNT HAGEN.
Kawa dla koneserów





Rajska kawa

Idealna, subtelna, tworzona z troską i uczciwością.

To może wydawać się trywialne, ale właśnie do tego dążymy – do idealnej kawy

FAIR TRADE, BIO, DEMETER

Dla nas kawa to nie tylko wspaniały smak, to znacznie więcej, dlatego kierujemy się wyłącznie zasadami, które opracowaliśmy, aby stworzyć idealną kawę. Używamy tylko najlepszych ziaren arabiki z wyżyn.

IDEALNA KAWA

Idealny dla nas oznacza, że kupujemy tylko ziarna Fairtrade, które zostały wyhodowane w sposób ekologiczny przez drobnych rolników. Dotyczy to oczywiście również naszych kaw zbożowych jakości Demeter, które pozyskujemy z Niemiec.

Wierzymy w to, co robimy, ponieważ w tym łańcuchu wszyscy odnoszą korzyści, my otrzymujemy najlepszą jakość, a rolnicy otrzymują lepsze ceny. Nie bez znaczenia pozostają sprawy środowiskowe, gdzie troska o przyrodę jest równie ważna, jak inne czynniki. Dzięki temu, że otrzymujemy najlepsze, ręcznie wyselekcjonowane składniki, przekazujemy Ci najwspanialszą, pyszną kawę.

HISTORIA MOUNT HAGEN

Nasza podróż rozpoczęła się już w 1983 roku, wtedy postanowiliśmy zgłębić tajniki organicznej kawy, trzy lata później powstała marka Mount Hagen. W tamtych czasach cała branża ekologiczna była bardzo mała, a sekcja kaw była jeszcze mniejsza. Od początku wierzyliśmy i byliśmy przekonani, że rzesze Konsumentów w końcu zrozumieją, że warto podążać ścieżką ekologii, a jakość bio jest wręcz niezbędna nie tylko dla nich, ale i całej Planety.

PAPUA NOWA GWINEA

Pierwsza nasza kawa pochodzi z dziewiczego regionu Mount Hagen, leżącego w środkowej Papui Nowej Gwinei. Stąd także wywodzi się nazwa naszej marki. Nasze logo przedstawia cudowną krasnapiórę (ptaka rajskiego), która także zdobi flagę i godło tego kraju. Czujemy ogromne przywiązanie do miejsca narodzin naszej marki. Obecnie pracujemy z ponad 2 500 rolnikami z tego regionu i wieloma innymi z krajów południa i środkowej Ameryki.

Od ponad 20 lat cieszymy się niezwykle dobrą reputacją na wielu rynkach europejskich i USA, od 15 lat jesteśmy obecni w Japonii i wielu innych krajach na świecie. Kawy powstają w naszych własnych zakładach, wszystko pod parasolem rodzinnej firmy ze stuletnim doświadczeniem w produkcji kaw Cafea Group.

NASZA OFERTA

Posiadamy duży wybór najlepszych bio kaw palonych ziarnistych i mielonych, również bezkofeinowych. Wspaniałe kawy rozpuszczalne, zbożową orkiszową, a także gotową mieszankę do cappuccino.





Kawa - ziarenka z mocą

Miliony ludzi na świecie rozpoczynają swój dzień od wypicia filiżanki tego aromatycznego, czarnego naparu. Ten wręcz uzależniający swoim smakiem napój skupia wokół siebie ludzi, będąc często nieodłącznym elementem każdego spotkania towarzyskiego. Najczęściej sięgamy po kawę, aby dodać sobie energii i zmobilizować się do działania.

DLACZEGO "KAWA"?

Według jednego ze źródeł słowo "kawa" wywodzi się z etiopskiej prowincji Kaffa, gdzie w X wieku zaobserwowano, iż spożycie owoców kawowca wiąże się ze wzrostem energii i sił witalnych organizmu. Inne doniesienia wskazują na określenie tureckiego wina, czyli "qawah" lub "kahve", co dosłownie oznacza "odpędzać sen". Muzułmanie uważali, że kawa ma działanie podobnie pobudzające jak wino. Z powodu surowego zakazu spożycia tego alkoholu delektowali się zatem kawą, a po jakimś czasie nazwa wina ostatecznie została przeniesiona na ten popularny czarny napar.

HISTORIA KAWY

Historia kawy sięga 575 r.n.e., kiedy to na Wyżynie Abisyńskiej i Półwyspie Somalijskim pojawiły się jej pierwsze plantacje. Mieszkańcy zazdrośnie strzegli tajemnicy uprawy kawowca, nie pozwalając na wywiezienie jego nasion. Zwyczaj picia kawy zapoczątkowany został natomiast w XI wieku przez Arabów. To właśnie oni odkryli sposób na przygotowanie aromatycznego naparu z kawy. Początkowo otrzymywano go poprzez gotowanie surowych, rozgniecionych w młódczu ziaren. Znacznie później zaczęto ziarna prażyć wykorzystując do tego celu rozgrzane kamienie.

W połowie XV wieku kawa rozprzestrzeniła się w całym świecie islamu i dotarła również do Europy. W XVII wieku w wielu europejskich miastach zaczęły powstawać kawiarnie, w których serwowano napary z ziaren kawowca. Pierwszą z kawiarni otworzono w Wenecji (1645 r.), natomiast kolejne zaczęły pojawiać się w Marsylii, Amsterdamie, Paryżu, Hamburgu i Wiedniu.

Do Polski kawa trafiła pod koniec XVII wieku drogą lądową z Turcji lub drogą morską z Holandii. Pod koniec XIX wieku na polskich dworach do parzenia kawy zatrudniano odpowiednio przeszkolone osoby - "kawiarki", o których wspomina w "Panu Tadeuszu" Adam Mickiewicz.

WYGLĄD

Nasiona kawy pozyskuje się z drzewa kawowego, tzw. kawowca. Roślina ta posiada pojedyncze, błyszczące liście, natomiast kwiaty są białe lub kremowe, zapachem przypominające kwiat jaśminu. Owoc kawowca wielkością i kształtem podobny jest do wiśni.

Początkowo ma kolor zielony, a w miarę dojrzewania zmienia barwę na ciemnoczerwoną. Wewnątrz owocu znajduje się soczysty miąższ, a w nim przeważnie dwa, przylegające do siebie ziarna. Czasem zdarza się, że zamiast dwóch ziarenek wykształca się jedno większe, tzw. peaberry. Ziarna te są specjalnie wybierane, a produkowana z nich kawa jest poszukiwana i niezwykle ceniona przez smakoszy tego napoju. Peaberry powstaje wówczas, gdy drzewo kawowe nie jest w stanie dostarczyć składników odżywczych owocom rosnącym na końcach gałązek. Pojedyncze ziarno otrzymuje wszystkie składniki, dlatego też jest w nie bogatsze i bardziej aromatyczne od pozostałych.

UPRAWA

Kawa jest jednym z podstawowych produktów dystrybuowanych na całym świecie. Jej uprawa obejmuje blisko 10 milionów hektarów pól uprawnych znajdujących się w 80 państwach. Głównymi producentami kawy są Brazylia, Kolumbia, Wietnam, Indonezja i Etiopia. Największe spożycie kawy w Europie w przeliczeniu na mieszkańca jest w krajach skandynawskich.

OBRÓBKA ZIAREN KAWY

Bez procesu palenia kawa nie istniałaby w postaci, jaką wszyscy znamy. Ta najważniejsza czynność zmienia zielone ziarenko kawy w jego ostateczną postać, zarówno pod względem fizycznym jak i chemicznym oraz nadaje mu bursztynowy kolor. Palenie kawy jest bardzo trudnym procesem. Ma on bowiem wydobyć aromat kawy poprzez skomplikowane przemiany chemiczne aktywowane przez wysoką temperaturę i czas jej oddziaływania, czyli parametry dobrane odpowiednio do określonych gatunków kawy.

GATUNKI KAWY

Wśród gatunków kawy o znaczeniu handlowym wyróżnia się kawę arabica (*Coffea Arabica*), na którą przypada ponad 60% światowej produkcji i kawę robusta (*Coffea Canephora*). Arabica ma łagodny smak i prawie dwa razy niższą zawartość kofeiny niż robusta.

Uprawa robusty nie przysparza problemów, bowiem jej krzewy charakteryzują się wysoką odpornością na ataki szkodników i choroby.

WŁAŚCIWOŚCI I WARTOŚCI ODŻYWCZE KAWY

Z szeregu przeprowadzonych badań naukowych wynika, iż umiarkowane picie kawy jest bezpieczne, nie stanowi zagrożenia dla zdrowia i charakteryzuje się swoistymi właściwościami prozdrowotnymi.

Zawarte w kawie składniki są odpowiedzialne za **wiele korzystnych procesów zachodzących w organizmie człowieka**. Prawdopodobnie picie kawy może nawet zapobiegać rozwojowi niektórych rodzajów nowotworów oraz być pomocne w profilaktyce schorzeń, m.in. układu krążenia. W kawie wykryto obecność około **700 różnych związków**, z których wiele charakteryzuje się **wysoką aktywnością biologiczną**. W zależności od tego, czy są to ziarna surowe, palone, czy w gotowym naparze, zawartość tych substancji jest różna. Na ostateczny skład i wartość odżywczą danej kawy ma wpływ gatunek rośliny, z której pozyskiwane są owoce, a także czynniki związane z pochodzeniem (rodzaj gleby, klimat, sposób uprawy) oraz proces przetwarzania i palenia ziaren.

Najważniejszą substancją czynną odpowiedzialną za działanie kawy jest **kofeina**. **Ma ona właściwości stymulujące układ nerwowy oraz powoduje rozszerzanie naczyń krwionośnych i zwiększa przepływ krwi w organizmie**. Kofeina jest bardzo szybko i prawie w całości wchłaniana z przewodu pokarmowego do układu krążenia, gdzie po godzinie osiąga maksymalne stężenie. Podwyższone stężenie utrzymuje się przez około cztery godziny.

W zależności od indywidualnych uwarunkowań **kofeina pobudza organizm, czasami jednak po jej spożyciu ogarnia nas senność i znużenie**. Umiarkowane spożycie kofeiny przez osoby dorosłe (do 400 mg dziennie - około 5 filiżanek kawy o pojemności 150 ml każda) nie wpływa na pogorszenie stanu zdrowia, zaś jej nadmierne i długotrwałe spożycie (powyżej 500-600 mg dziennie) może prowadzić do uzależnienia i powodować nadpobudliwość, bezsenność i problemy żołądkowe. Ograniczenie spożycia kawy zalecane jest kobietom ciężarnym i karmiącym piersią. Innymi istotnymi składnikami kawy, które nadają jej smak i aromat jest **grupa związków polifenolowych**, głównie kwas chlorogenowy, chinowy i kawowy. Mają one **działanie przeciwnowotworowe, antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i opóźniające rozkład witaminy C w organizmie**.

W kawie znajdują się również kwasy organiczne (jabłkowy, cytrynowy, fosforowy), garbniki, sacharoza, proteiny i w niewielkich ilościach lipidy. W kawie można także znaleźć **witaminy z grupy B** (zwłaszcza niacynę) oraz związki mineralne - przede wszystkim **magnez i potas**.

Kaloryczność kawy czarnej, bez dodatków jest niska i wynosi **2 kcal na 100 ml naparu**.

KAWA ROZPUSZCZALNA

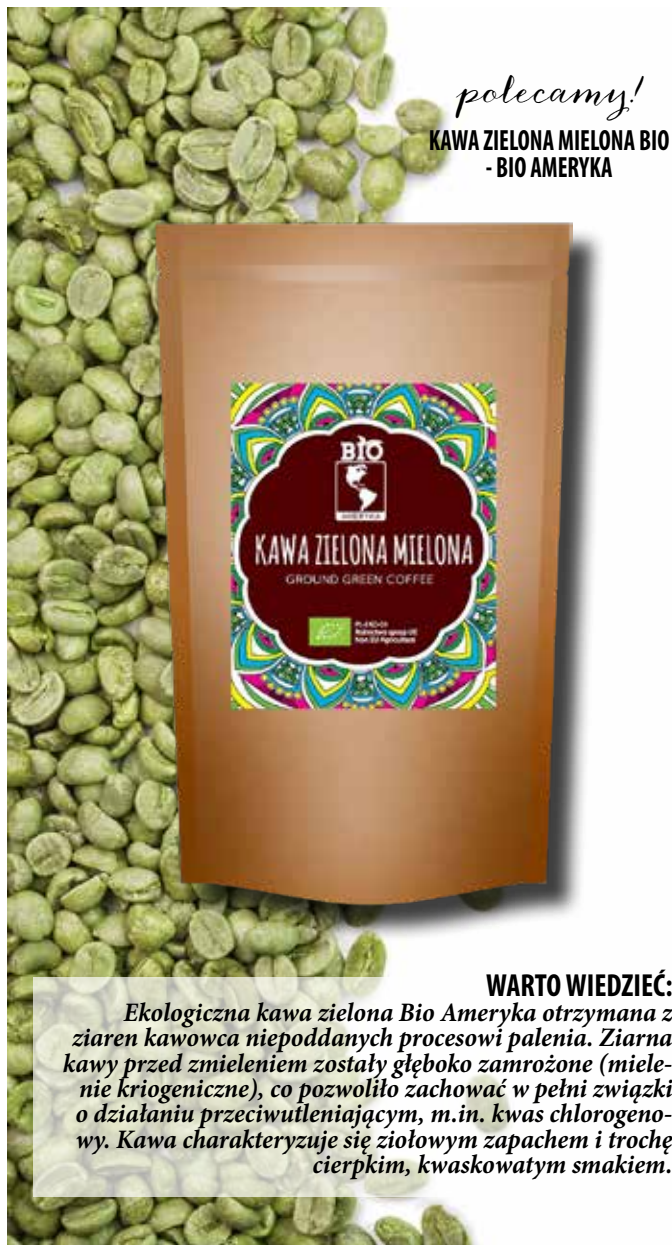
Kawa rozpuszczalna, zwana również kawą instant lub liofilizowaną jest wysuszonym ekstraktem kawy mielonej. Składa się prawie wyłącznie ze składników rozpuszczalnych w wodzie. Pierwsza kawa rozpuszczalna została wyprodukowana w latach trzydziestych XX wieku jako odpowiedź na potrzeby brazylijskiego rynku zmagającego się z nadwyżkami w produkcji ziaren kawy. Wyzwaniem było stworzenie takiego produktu, który można długo przechowywać bez utraty walorów smakowo-zapachowych. Jedną z firm podjęta się wyprodukowania specjalnego urządzenia do proszkowania kawy o takich właściwościach, zgodnie ze wskazaniami Brytyjskiego Instytutu Kawy.

KAWA BEZKOFEINOWA

Kofeina po raz pierwszy została usunięta z ziaren kawy w 1820 r., kiedy to Goethe namówił niemieckich chemików do znalezienia przyczyny jego bezsenności. Obecnie do wytwarzania kawy bezkofeinowej stosuje się metodę nawilżania zielonych lub wyprazonych ziaren i poddawaniu ich temperaturze od 70 do 100 stopni Celsjusza. Zastąpienie zwykłej kawy na bezkofeinową polecane jest kobietom w ciąży oraz karmiącym piersią, osobom borykającym się z bezsennością, nudnościami czy bólem głowy.

KAWA ZIELONA

Kawa zielona otrzymywana jest z ziaren kawowca niepoddanych procesowi palenia. Jej jakość podlega specjalnym normom, a każdy kraj uprawiający kawę posiada jej własną klasyfikację handlową. Kawa zielona przed paleniem może być przechowywana przez około cztery lata, a czasem zdarza się, że kawa z ubiegłorocznych zbiorów jest lepsza od świeżej. W ofercie wielu sklepów znaleźć można kawę zieloną mieloną kriogeniczną, co pozwala na zachowanie jej właściwości przeciwutleniających m.in. kwasu chlorogenowego. Kawy prażone w niskich lub średnich temperaturach również zawierają ten kwas, lecz w ilościach zdecydowanie mniejszych niż w kawie zielonej. Kwas chlorogenowy odpowiada za wspomaganie procesu odchudzania i przyspiesza przemianę materii, dlatego też zieloną kawę można potraktować jako środek pomocniczy w utrzymaniu szczupłej sylwetki. Kawa zielona charakteryzuje się ziołowym zapachem i trochę cierpkim, kwaśkowanym smakiem.



polecamy!
**KAWA ZIELONA MIELONA BIO
- BIO AMERYKA**

WARTO WIEDZIEĆ:
Ekologiczna kawa zielona Bio Ameryka otrzymana z ziaren kawowca niepoddanych procesowi palenia. Ziarna kawy przed zmieleniem zostały głęboko zamrożone (mieleń kriogeniczny), co pozwoliło zachować w pełni związki o działaniu przeciwutleniającym, m.in. kwas chlorogenowy. Kawa charakteryzuje się ziołowym zapachem i trochę cierpkim, kwaśkowanym smakiem.

KAWA Z CERTYFIKATEM FAIR TRADE

To kawa, która powstaje z ziaren produkowanych przez drobnych rolników z Ameryki Południowej, Afryki i Azji. Sprawiedliwy Handel gwarantuje, że za swą pracę otrzymują uczciwą zapłatę. To niezwykle ważne, ponieważ kawa jest dla wielu rodzin z tych obszarów jedynym źródłem utrzymania. Kawa ze Sprawiedliwego Handlu bardzo często jest oznaczona również certyfikatem Rolnictwa ekologicznego.

JAKĄ KAWĘ WYBRAĆ?

Wybór dobrej kawy może być trudny, szczególnie, gdy dopiero rozpoczynamy swoją przygodę z tym napojem. Warto wiedzieć, o czym informują oznaczenia na kawie, bowiem wówczas zakup aromatycznych ziaren stanie się o wiele prostszy. Poniżej krótki przewodnik parametrów sensorycznych:

- **Smak** – różni się w zależności od ziaren, stopnia ich palenia, użytej wody, urządzenia do zaparzania oraz sposobu zaparzania kawy. Można wyróżnić takie smaki kawy jak: owocowy, kakaowy, orzechowy, korzenny. Niektóre smaki są zdecydowanie bardziej wyraźne, natomiast inne mogą być delikatne i ledwo wyczuwalne.
- **Kwasowość** – to bardzo istotny element smaku dobrej kawy. Nie jest to smak kwaśny, nie ma też nic wspólnego z goryczą. Dzięki kwasowości kawa zyskuje szlachetny rys i specyficzny profil. Kawa o wysokiej kwasowości określana jest jako rześka, orzeźwiająca, żywa. Wysoka kwasowość sprawia, że kawa jest po prostu smaczna i doszukać możemy się w niej nut takich owoców jak np. mandarynka, truskawka, jeżyna czy limonka. Kawa z niską kwasowością sprawia wrażenie delikatnej, ze słabo wyczuwalnymi nutami owocowymi.
- **Konsystencja (cielistość/body)** – to odczucie, jakie kawa zostawia na języku. Może być pełna, czyli zawieszista, ciężka i gęsta (co jest pożądaną cechą) lub lekka, wodnista i płytka. Jeżeli po wypiciu kawy czuje się ją na języku jak delikatny krem, to ma ona „pełne ciało” („full body”). Jeżeli po wypiciu kawy jej smak nie utrzymuje się zbyt długo na języku oznacza to, że kawa jest mało wyrazista.
- **Intensywność** – składa się na nią głębia i bogactwo smaku oraz to, z jaką siłą odczuwamy jej aromat. Aromat, czyli zapach kawy oddziałuje na organizm bardzo ożywczo. Wyróżnia się około 18 odcieni aromatycznych kawy, jest to przykładowo aromat czekoladowy, owocowy/cytrusowy, kwiatowy czy drzewny.
- **Smak i aromat** - to walory, które decydują o intensywności kawy. Mniejsza intensywność to łagodniejszy smak i delikatniejsze doznania. Kawa o większej intensywności odczuwana jest jako cięższa i bardziej wyrazista. To kawa dla prawdziwych smakoszy.

W ciągu ostatnich dziesięcioleci zmieniały się poglądy dotyczące wpływu spożycia kawy na organizm człowieka. Nie da się jednoznacznie stwierdzić, czy picie kawy jest ewidentnie szkodliwe czy dobroczynne w swoich skutkach. Oddziaływanie składników kawy na organizm ludzki uzależnione jest bowiem od takich czynników jak sposób uprawy, proces przetwarzania, przygotowania, częstotliwości spożycia, kondycji i warunków zdrowotnych osoby spożywającej ten napar. Należy pamiętać o spożywaniu jej w rozsądnych ilościach oraz mieć wzgląd na wszelkie ograniczenia (wiekowe, ogólny stan zdrowia), aby podczas delektowania się smakiem i aromatem kawy, doznawać jedynie przyjemnych wrażeń.

Czy wiesz, że...?

- **najdroższa kawa świata** - Kopi Luwak (450-500 zł za 100 g) - produkowana jest z odchodów łaskuna palmowego. Łaskun zjada tylko najlepsze owoce kawowca, lecz nie trawi ich nasion, a jedynie mięsz. Po nadtrawieniu przez enzymy trawienne ziarna przechodzą przez przewód pokarmowy i są wydalone. Ziarna kawy po przejściu przez układ pokarmowy łaskuna tracą gorzki smak, a kawa z nich wytwarzana zyskuje nowy, łagodny aromat.
- **największe, ekologiczne plantacje kawy** znajdują się w Ameryce (Brazylia, Kolumbia, Honduras, Peru), Azji (Wietnam, Indonezja) oraz w Afryce (Etiopia, Uganda).
- szacuje się, że **rocznie spożywa się ok. 10 milionów ton kawy**, natomiast w ciągu dnia wypija się **2 miliardy** filiżanek tego naparu na całym świecie
- w **Polsce przeciętne roczne spożycie kawy** kształtuje się na poziomie ok. 3 kg na osobę.

Kamila Koźniewska

- Zastępca Dyrektora Departamentu Jakości Bio Planet S.A.



Przepis z okładki!

CYNAMONOWE DALGON COFFEE



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kawa rozpuszczalna - 2 płaskie łyżki
cukier - 2 łyżki
gorąca woda - 2 łyżki
cynamon - 1 szczypta
zimne mleko - 200 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kawę, cukier, wodę i cynamon przełożyć do naczynia i ubijać blenderem z trzepaczką przez ok. 4 min do powstania gęstej i błyszczącej piany.

KROK 2: Do szklanki wlać zimne mleko i nałożyć na nie kawową piankę.

KROK 3: Dla ozdoby posypać wierzch cynamonem. Gotowe.

David Walkiewicz



polecamy!

**KAWA
ROZPUSZCZALNA
ARABICA/ROBUSTA
FAIR TRADE
BIO
- MOUNT HAGEN**

Kawa kulinarnie

Sposobów parzenia kawy jest całe mnóstwo i warto spróbować choć kilku, żeby zobaczyć jak w różnorodny sposób ludzie na całym świecie podchodzą do jej picia. Kawa jest także składnikiem wielu pysznych dań.

SPOSOBY PARZENIA KAWY

- **Espresso** - zaparzenie 6-7 gram kawy w ekspresie ciśnieniowym. Dobrze zaparzone charakteryzuje się orzechowo-brązową pianką zwaną crema. Podawana w podgrzanych filiżankach
- **Latte** - espresso dopełnione podgrzany spienionym mlekiem. Podawane w wysokiej szklance
- **Mokka** - espresso dopełnione mlekiem z dodatkiem czekolady, z bitą śmietaną i szczyptą cynamonu
- **Cappuccino** - to napój kawowy sporządzony z 25 ml espresso i 125 ml spienionego mleka
- **Kawa po turecku** - zmielone ziarno kawy zaparzonej w tygielku z cukrem, podawane w małej filiżance. Tradycyjne parzenie i picie kawy w Turcji zostało wpisane na listę dziedzictwa UNESCO w 2013 roku.
- **Kawa po wiedeńsku** - 200 ml mocnej kawy z kawiarki wymieszana z łyżeczką czekolady w proszku oraz cukrem. Wierzch udekorowany bitą śmietaną. Podawana do deseru.
- **Kawa po irlandzku** - mocna kawa z dodatkiem irlandzkiej whisky z trzcinowym cukrem.
- **Affogato** - kawa pita na półwyspie Apenińskim z kulką waniliowych lodów, mlekiem, alkoholem
- **Bulletproof coffee** – „kuloodporna kawa” – gotowana kawa z dodatkiem masła ghee lub oleju kokosowego i przypraw.

GATUNKI KAWY

Każdy gatunek kawy ma specyficzne właściwości. Dobór konkretnego gatunku lub ich mieszanki pozwala na wybór najbardziej trafiający w indywidualny smak. Arabica ma większe ziarna niż Robusta. Jej uprawa jest trudniejsza i odbywa się na wyższych wysokościach przy niższej temperaturze. Dlatego właśnie Arabica jest droższa. Robusta ma około 2 razy więcej kofeiny, a jej aromat jest bardziej intensywny, mocniejszy i bardziej cierpki. Arabica posiada około 2 razy więcej lipidów oraz o ok. 50% więcej cukrów. Jej słodkawy aromat trafia w gusta większej części amatorów czarnego napoju. Choć większość kaw sprzedawanych na rynku to Arabica warto spróbować i znaleźć mieszanki z dodatkiem Robusty, aby wyrobić sobie swój pogląd.

SMAK KAWY

Smak kawy zależy od obróbki termicznej. W zależności od czasu prażenia kawy będzie różny. Surowe ziarno kawy ma niezbyt intensywną woń. Podczas prażenia wzmacnia się jej smak i aromat. Ziarna prażone przez 9-11 minut są bardziej naturalne. Prażone 12-13 minut są ciemniejsze, a na powierzchni ziarna pojawia się tłustawa warstewka. Smak takich ziaren jest mocny, korzenny i czekoladowy. Kawa może mieć aromat owocowo-kwiatowy, suszonych owoców, nasion kolendry, przypraw np. goździków, wanilii, czekolady, herbatników, miodowy, karmelowy, drewna i tytoniu.

KWASOWOŚĆ I KWAŚNOŚĆ

Kwaśność dotyczy kawy o niskiej jakości. Niedojrzałych, nierząd-

ko pokrytych pleśnią zleżałych i starych ziaren. Zwykle taka kawa jest mocno palona, aby ukryć nieprzyjemne dla smaku wady kawy.

Kwasowość dotyczy owocowego posmaku kawy. Świadczy o wysokiej jakości ziaren. Jest lekko wypalana. Kwasowość zależy także od regionu zbierania ziarna. Z Ameryki Środkowej i Południowej pochodzą łagodne w smaku kawy. Z Afryki, kawy zbierane w Kenii, Rwandzie czy Etiopii będą miały wysoką kwasowość.

KTÓRA KAWA JEST NAJLEPSZA?

Sposób przyrządzania, rodzaj kawy i sposób palenia składają się na jakość przygotowanego napoju. Nie bez wpływu jest też temperatura oraz ciśnienie parzenia. Kiperzy stosują kilka kryteriów, na podstawie których oceniają kawę. Można tu wyróżnić aromat, kwasowość, body, smak i posmak. Czasem też słodycz, czystość czy gęstość oraz ogólne wrażenie. Warto z ciekawości zapoznać się z kryteriami, aby samemu móc zrozumieć to, co nas tak zachwyca i znaleźć swoją ulubioną kawę.

KAWOWE DESERY

Z kawy oprócz napojów kawowych przyrządza się likiery, lody, dodaje się jej do wypieków, czekolad i wyrobów czekoladowych. Najpopularniejsze połączenia różnych składników z kawą:

- sorbet z czarnych porzeczek z gałką lodów kawowych z pokruszoną bezą,
- kawowa beza Pavlova przełożona bitą śmietaną z dodatkiem czarnych porzeczek w syropie,
- ciasteczka czekoladowo-kawowe przełożone konfiturą z czarnej porzeczki,
- połączenie kawy z czekoladą znajdziemy w musach, truflach i ciastach,
- w deserach aromat kawy podkreśla smak czekolady, a dodatek czekolady w kawie podkreśla smak kawy,

CO KRAJ TO OBYCZAJ:

- w **Meksyku** do mieszania naparu kawy podaje się laskę cynamonu,
- u **Beduinów** kawa spożywana jest z kardamonem,
- w **krajach arabskich** ziarna kawy i kardamonu mieli się w równych proporcjach. Jest pita w malutkiej filiżance z cukrem lub bez z kilkoma kroplami olejku pomarańczowego. Kardamon łagodzi cierpki posmak kawy.
- w **Maroku** kawę aromatyzuje się nasionami kolendry. W ten sposób pije się espresso. Sześć łyżek ziaren kawy mieli się z łyżeczką nasion kolendry.
- w **angielskich** kawiarniach pod koniec XVII wieku parzono kawę z imbirem, goździkami, cynamonem i miętą.
- w **Etiopii** kawę mieli i zaparza się z goździkami.
- w **Jemenie** do dziś można napić się napoju o nazwie qishr z łupin kawy i imbiru,
- w **Bułgarii** kawę parzy się w dżezwe, czyli w niewielkich tygielkach wykonanych z miedzi, który ustawia się na gorącym popiele.

BULLETPROOF COFFEE

Amerykański bloger piszący o zdrowym odżywianiu, David Asprey, podczas pobytu w Tybecie został poczęstowany herbatą z masłem z mleka jaków. Urzeczony smakiem i właściwościami napoju postanowił spróbować kombinacji naparu kawy z masłem z mleka krowiego oraz oleju kokosowego. Tak przygotowana kawa rano pobudza i dostarcza energii poprzez dodatek tłuszczu oraz przyczynia się do spalania tkanki tłuszczowej. Syci, zapobiega podjadaniu. Czy można w ten sposób zastąpić śniadanie? Od czasu do czasu można spróbować i zobaczyć czy nam służy. Osoby mające problem z nieodpowiednim zakwaszeniem żołądka powinny bardzo ostrożnie spożywać kawę. Polecana jest dla osób uprawiających sport przed intensywnym treningiem oraz przed egzaminami, ponieważ pomaga w koncentracji. Za spożywaniem tego napoju przemawia fakt, że zawarte są w niej witaminy z masła (A, D, E i K), lecznicze właściwości kawy oraz oleju kokosowego bogatego w średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe wpływają prozdrowotnie, oraz poprawiają ogólną sprawność intelektualną.



BULLETPROOF COFFEE

    5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

napar z kawy espresso
- 100 - 200 ml
masło zwykłe lub klarowane
- 1 - 2 łyżki
olej kokosowy - 1 - 2 łyżki


SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki wymieszać dokładnie łyżką lub zmiksować.



WEGAŃSKIE CHILI Z KAWĄ

 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

cebula czerwona - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
marchew - 2 szt.
czerwona fasola - 1 słoiczek
kukurydza z puszki lub ze słoika lub świeża w kolbie - 1 szt.
pomidory krojone w puszce - 1 szt.
papryka np. zielona, czerwona - 1 szt.
kawa rozpuszczalna - 1 łyżeczka
kakao - 1 łyżeczka
sos tamari - 1 łyżka
cukier trzcinowy, cynamon - po 1 szczyptę
chili w płatkach, kmin mielony, kolendra mielona - po 1/2 łyżeczki
oliwa - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę i czosnek drobno posiekać. Marchew i papryki pokroić w kostkę. Rozgrzać olej i zeszklić cebulę, czosnek następnie dodać paprykę, marchew i przyprawy. Po ok. 10 minut dodać pomidory, łyżeczkę kakao, kawę rozpuszczalną i dusić jeszcze 10 minut. Pod koniec dodać fasolę i kukurydzę. Podawać z ryżem lub z taco. Posypać szczypiorem lub kolendrą.

CHAŁWA SEZAMOWA Z WANILIĄ,
IDEALNA PRZEKĄSKA MIĘDZY POSIŁKAMI!



WYPRÓBUJ RÓWNIEŻ SEZAMKI CROC-CRAC
- CLASSICS
- POMARAŃCZOWE
- Z DODATKIEM MIODU

bioveri®





KOKTAJL KAWOWY Z ODŻYWKĄ BIAŁKOWĄ I Z MASŁEM ORZECHOWYM



🕒 5 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

espresso - 100 ml

płatki owsiane bezglutenowe - 1 łyżka
masło orzechowe, migdałowe lub z nerkowców - 1 łyżka
mleko roślinne migdałowe - 1 szklanka
wegańska odżywka białkowa - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze kielichowym i mieszamy do gładkiej konsystencji.



DALGONA COFFEE KOREAŃSKA KAWA



🕒 10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

kawa rozpuszczalna - 15 ml

cukier trzcinowy - 15 ml

woda - 15 ml

mleko migdałowe lub inne - 2 szklanki

kostki lodu - kilka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kawę, cukier trzcinowy i wodę wkładamy do naczynia i miksujemy mikserem na puch. (Po 3 minutach ubijania dodałam jeszcze trochę cukru i kawy (po ok. pół łyżeczki - wtedy zrobiła się gęstsza i bardzo puszysta).

KROK 2: Do szklanki wrzuc kostki lodu, wlej mleko, a na wierzch wyłóż łyżką ubitą piankę z kawy i cukru.



POŁĘDWICA WOŁOWA W MARYNACIE Z KAWĄ I Z MASŁEM POMARAŃCZO- WO - TYMIANKOWYM



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

połędwica wołowa (steaki) - 2 szt.

kolendra ziarna - 1 łyżeczka

estragon - 1 łyżeczka

tymianek - 1/2 łyżeczki

cukier trzcinowy - 1/2 łyżeczki

espresso - 30 ml

sól, pieprz - do smaku

papryka w proszku - 1 łyżeczka

masło pomarańczowo - tymiankowe:

masło - 50 g

tymianek - do smaku

skórka z otartej pomarańczy - 1 łyżeczka

ocet kremowy balsamiczny

masło - 1 łyżeczka

miód - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Utrzeć ziarna kolendry w moździerzu. Składniki marynaty wymieszać, natrzeć mięso i odstawić. Masło utrzeć z tymiankiem i pomarańczową skórką. Wstawić do lodówki. Mięso usmażyć na niewielkiej ilości oleju po 2 minuty z każdej strony. Przełożyć do brytfanki włożyć do piekarnika nagrzanego na 175 ° C na ok. 5 -10 minut.

KROK 2 (sos): Na patelni gdzie smażyły się steaki wlać ocet balsamiczny, pół łyżeczki miodu i pół łyżeczki kawy rozpuszczalnej. Wymieszać i odparować. Na koniec dodać łyżeczkę masła. Wymieszać.

KROK 3: Wyjąć z piekarnika mięso, przełożyć na talerz. Na każdym kawałku położyć po łyżeczce masła pomarańczowo- tymiankowego. Serwować z rukolą.



BUDYŃ ESPRESSO



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mleko, napój sojowy, migdałowy - 1 szklanka

mocne espresso - 1 filiżanka

kakao - 2 łyżeczki

cukier trzcinowy - 1-2 łyżeczka

skrobia ziemniaczana - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zrób espresso. Odmierz szklankę mleka. 3/4 mleka wlej do garnka i zacznij podgrzewać.

KROK 2: W reszcie mleka rozpuść kakao, cukier i skrobię. Wlej kawę espresso. Całość wlej do gotującego się mleka, dla podbicia smaku można dodać kostkę gorzkiej czekolady.

Artykuł oraz przepisy przygotowane przez
naszego Szefa Kuchni
Anitę Zegadło Od A do Z ugotujes

Oxfam coffee



**NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
EKOLOGICZNA KAWA FAIR
TRADE. LIDER BELGIJSKIEGO
RYNKU KAWY OD 1971!**

Dzięki realizacji założeń Sprawiedliwego Handlu, bliskim, długofalowym relacjom z naszymi partnerami obserwujemy znaczny i pozytywny wpływ na rolników zajmujących się produkcją kawy. Co więcej - wspieramy ekologiczne praktyki, wysoką jakość i różnorodność. Mamy w tym 50 lat doświadczenia.



**KAWA Z JEDNEGO REGIONU:
TAK CZYSTA, JAK TYLKO
MOŻE BYĆ**

Kawy regionalne to kawy, które pochodzą z konkretnego miejsca. Kawy te cechuje unikalny i charakterystyczny smak typowy dla regionu swojego występowania.



kawa mielona lub
ziarnista arabica
100% Yirgacheffe
Ethiopia Fair Trade
BIO
250 g



kawa mielona
arabica 100%
Peru
Fair Trade
BIO
250 g



kawa ziarnista lub
mielona arabica 100%
z okolic jeziora Kivu
Fair Trade
BIO
250 g

KAWY W KAŻDYM ROZMIARZE

W ofercie mamy zarówno ziarnistą, jak i mieloną kawę w opakowaniach kilogramowych. Jeśli kawa jest ważnym elementem Twojego dnia, nie musisz się martwić o to, że Ci jej szybko zabraknie. Potrzebujesz odrobiny szczęścia w formie instant? Siegnij po kawę rozpuszczalną.



kawa
ziarnista
arabica 100%
Fair Trade
BIO
1 kg



kawa mielona
arabica/robusta
wysokogórska
Fair Trade
BIO
1 kg



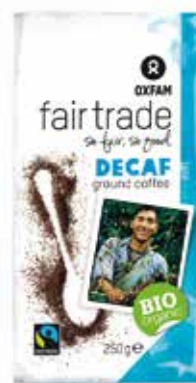
kawa
rozpuszczalna
arabica/robusta
Tanzania
Fair Trade
BIO
100 g

I KAWY O ZŁOŻONYM AROMACIE

Odkryj ekologiczne mieszanki kaw
w opakowaniach 250 g



kawa mielona 90%
arabica, 10% robusta
wysokogórska
Fair Trade
BIO
250 g



kawa mielona
bezkofeinowa arabica
100%, 10% robusta
Peru Fair Trade
BIO
250 g



OXFAM
Fair Trade

W 1971 roku OXFAM Fair Trade kupił swoją pierwszą kawę z Tanzanii. W ciągu ostatnich dziesięcioleci marka ewoluowała i stała się synonimem wysokiej jakości i pysznej kawy pochodzącej ze sprawiedliwego handlu, sprawiedliwej zarówno dla rolników, jak i środowiska. Dowiedz się, co robimy, aby sprostać własnym oczekiwaniom i naprawdę coś zmienić!

Opieramy się na naszym wieloletnim doświadczeniu, bezpośrednich i długoterminowych relacjach z producentami ziaren. Skupiamy się nie tylko na ciągłym doskonaleniu i kontroli jakości naszych kaw, ale także na ich produkcji i zrównoważonym rozwoju. Nasze działania wywierają pozytywny wpływ na producentów kawy na całym świecie. Poznaj naszą misję i nasz świat kawy!

KAWA OXFAM, NUMER 1 NA BELGIJSKIM RYNKU KAW FAIR TRADE

Jak do tego doszliśmy?

- Mamy 50 lat doświadczenia w uczciwym handlu kawą.
- Posiadamy duży wybór kaw w różnych gramaturach od jednogatunkowych, do łagodnych mieszanek.
- Mamy uczciwe, ale i konkurencyjne ceny.

OXFAM FAIR TRADE DZIAŁA NA TRZECH PŁASZCZYZNACH:

- **Rolnictwo:** Rolnikom oferujemy dobrą cenę i ścisłą, długofalową współpracę w rozwoju prawdziwie zrównoważonego rolnictwa kawowego. „Oxfam Partnerfonds” (fundusz partnerski) wspiera spółdzielnie w zakresie bardziej zrównoważonego rozwoju, zarządzania i wprowadzania ich produktów na rynek globalny.
- **Handel:** Konsumentom otrzymują ekologiczną kawę, będącą wynikiem sprawiedliwego handlu o doskonałej jakości, po konkurencyjnej cenie i całkowicie przejrzystym łańcuchu produkcji.
- **Środowisko:** Dążymy do zrównoważonych i przyjaznych dla klimatu technik rolnictwa, ustanawiamy programy mające na celu przejście na rolnictwo ekologiczne.

MAMY OGROMNY WPŁYW NA PRODUCENTÓW KAWY!

Nasze długie doświadczenie staramy się wykorzystywać najlepiej, jak to możliwe, staramy się wywierać ogromny wpływ na rolników. Ponadto uważamy, że naszym obowiązkiem jest zwiększanie świadomości konsumentów, a tym samym dalszy rozwój rynku kaw Fair Trade.

W latach 2003–2019 sprzedaliśmy 6,600 ton ziaren kawy, co stanowi 3,4 miliona dolarów premii Fair Trade. Im więcej kawy sprzedaje się w warunkach sprawiedliwego handlu, tym wyższy dochód, premia, a zatem także wymierny wpływ na rolników! W Oxfam uwielbiamy obserwować dynamiczny wzrost naszego wpływu, dlatego:

- współpracujemy wyłącznie ze spółdzielniami drobnych producentów,
- kupujemy bezpośrednio, nasz łańcuch produkcji jest całkowicie identyfikowalny,
- nawiązujemy długoterminowe relacje, ponieważ zapewnia to rolnikom gwarantowany dochód,
- oferujemy zaliczki,
- płacimy uczciwą cenę i dodatkowo premiuje za jakość i ekologię,
- aktywnie koncentrujemy się na zrównoważonym rolnictwie ekologicznym i agroekologii.

GWARANCJA JAKOŚCI - PRZEKONAJ SIĘ SAM!

Oczywiście dziesięciolecia uczciwego handlu kawą przynoszą wyjątkową jakość, ale nie wierz nam na słowo. Wolimy, abyś sam się o tym przekonał! Czekaj na ciebie szeroki wybór 250 g i 1 kg kawy ziarnistej i mielonej, od jednogatunkowych lub łagodnych mieszanek, po smaczną kawę bezkofeinową. **Którą wybierzesz?**





Sama przyjemność



Ten delikatnie cierpki Darjeeling trafia bezpośrednio na Państwa stół z odległych południowych stoków Himalajów. Wielka przyjemność – nie tylko geograficznie.

100% naturalna. Bez żadnych wątpliwości i żadnych sztucznych dodatków.

**NATURALNA
OD 1979 ROKU**

Więcej o naszych herbatach, kawach i przyprawach można znaleźć na stronie www.lebensbaum.com



DE-ÖKO-001



Herbaty i herbatki

Chociaż najważniejszą zaletą herbat jest prozdrowotne działanie i powinniśmy sięgać po nie cały rok, szczyt sezonu na herbaty przypada na jesień. Nic tak nie rozgrzewa, jak filiżanka aromatycznego i ciepłego bursztynowego naparu. Herbata także pobudza do działania podczas coraz krótszych, szarych dni.



Jakub Sosnowski
ekspert kategorii herbaty

Czarna herbata

Swoją niezwykle intensywny smak zawdzięcza procesowi polegającemu na długim utlenianiu pączków i liści herbaty. Jest bardziej aromatyczna i intensywna od innych gatunków herbat, rekompensując tym mniejszą zawartość przeciwutleniaczy.

HERBATA CZARNA SRI LANKA
FAIR TRADE BIO - OXFAM



HERBATA CZARNA BLACK CHAI
Z IMBIREM I CYNAMONEM BIO
- YOGI TEA

HERBATA CZARNA ENGLISH
BREAKFAST BIO - TRENUTE



HERBATKA NA OSKRZELĘ
Z TYMIANKIEM BIO
20 x 1,5 g - APOTHEKE



HERBATKA DLA DZIECI
- LIPA, CZARNY BEZ, RUMIANEK BIO - APOTHEKE



HERBATKA NA GARDŁO
(THROAT COMFORT) BIO
- YOGI TEA



HERBATKA
NA ODPORNOŚĆ BIO
- YOGI TEA

Herbatki funkcjonalne

Ziołowe herbatki i mieszanki różnych ziół oraz przypraw od wieków stanowiły lekarstwo na wiele chorób, dziś stanowią łatwo dostępne i doskonałe uzupełnienie kuracji na najczęstsze jesienne przypadłości.

Herbata matcha

Obecnie uznawana za najcenniejszy rodzaj herbaty i obowiązkowy składnik diety miłośników zdrowego żywienia. Regularne picie obniża ryzyko zachorowań na nowotwory i choroby układu krążenia, spowalnia procesy starzenia, obniża ciśnienie oraz poziom cholesterolu, działa przeciwbakteryjnie oraz przeciwwirusowo.



HERBATA ZIELONA MATCHA W
PROSZKU BIO - BIO PLANET

Rooibos

Inaczej zwana czerwoną herbatą. Napar otrzymuje się z czerwono-krzewu (aspalat prosty) i jest bogaty w przeciwutleniacze.



HERBATKA ROOIBOS INFUSION FAIR
TRADE BIO - OXFAM



HERBATKA ROOIBOS
EKSPRESOWA BIO
- LEBENSBAUM



Zacznij dzień
z **YERBA MATE GREEN**
delektując się jej
DELIKATNYM
SMAKIEM!





Yerba Mate i zioła antywirusowe

Fitoterapia od dawna rekomenduje roślinne remedia na wiele przypadłości cywilizacyjnych, w tym bakterie, wirusy i patogeny. Z odpornością na nie wiąże się kilka aspektów pracy naszego organizmu: właściwa odpowiedź immunologiczna, sprawna praca układu nerwowego oraz układ endokannabinoidowy, który je poniekąd spaja. Na wszystkie z tych obszarów oddziałuje także yerba mate, czyli napar z ostrokrzewu paragwajskiego!

YERBA MATE Z ZIOŁAMI

Ostrokrzew zawiera kompleks niezbędnych człowiekowi **witamin** i **minerałów**, które odżywiają organizm. Natomiast występujące obficie, szczególnie w zielonych yerbach, **antyoksydanty** (polifenole), **pomagają oczyścić ciało z toksyn, metali ciężkich, złogów oraz zaburzeń układu nerwowego**, powodujących słabą komunikację międzykomórkową. W dodatku, dzięki zawartości saponin i alkaloidów (kofeina, teobromina, teofilina), yerba mate wzmacnia działanie innych ziół. To dlatego w tradycji paragwajskiego picia tego naparu, tak istotne jest picie yerba mate z innymi roślinami o podobnych właściwościach.

ROŚLINNA POMOC W WALCE Z WIRUSAMI

Jakie rośliny najskuteczniej będą wspierały w zwalczaniu wirusów i podnoszeniu odporności?

Przede wszystkim jest to silnie aromatyczne **oregano**; uroczy i bardzo wspierający w trakcie grypy i przeziębień **kwiat czarnego bzu**; pobudzająca pracę układu limfatycznego **jeżówka purpurowa**; a także **ziele konopi**. Ta ostatnia roślina przechodzi ostatnio prawdziwy renesans, ponieważ jest jednym z najbardziej skutecznych ziół antywirusowych, antybakteryjnych i poprawiających komunikację wewnątrz organizmu. Dzięki równoczesnemu działaniu uspokajającemu łagodzi objawy stresu i lęku, co **pozwala ciału skuteczniej zwalczać bakterie i osłabienie**.

MIESZAJ YERBĘ NA ZDROWIE

W tradycyjnej medycynie terenów Amazonii od setek lat wykorzystuje się lianę wilkakory. Sporządza się z niej odwar i używa w infekcjach, osłabieniu, oczyszczeniu nerek i wzmocnieniu organizmu, w bólach, reumatyzmie, w stanach zapalnych (np. jelit), wrzodach żołądka, astmie i zewnętrznie na rany. **Aby przygotować napar z ostrokrzewu z ziołami, wystarczy najpierw zaparzyć je w termosie, a następnie zalewać nimi yerba mate (w temperaturze ok. 75-80°C)**. Można również zmieszać susz z wymienionymi surowcami ziołowymi, co doda także aromatu i atrakcyjności yerbie w matero.



JAK PRZYGOTOWAĆ YERBA MATE?

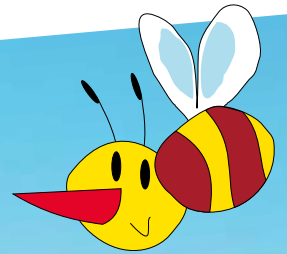
KROK 1: Nasyj susz yerba mate do naczynia .

KROK 2: Przechyl naczynie o ok 45°, tak aby susz ułożył się po jednej stronie.

KROK 3: Do przechylonego naczynia ułóż na suszu słomkę (bombilę) i wlej wodę o temp. 75-80°C.

KROK 4: Odczekaj 2-3 minuty i gotowe!

Apotheke



Ekologiczne herbatki dla dzieci i niemowląt marki Apotheke to idealna kompozycja ziół i suszonych owoców dobrana z myślą o najmłodszych.

HERBATKI dla dzieci



SYROPY dla dzieci



Naturalne syropy Apotheke wskazane są do stosowania przez dzieci powyżej 12 miesiąca życia. Z ekstraktem z suszonego liścia babki lancetowatej lub suszonego tymianku i owoców dzikiej róży.

KASZKI dla dzieci



Pyszne kaszki dla dzieci powyżej 3 roku życia. W ofercie dostępne kaszki: kukurydziano-gryczana, kukurydziano-ryżowa oraz ryżowo-jaglana.





Aromat zaklęty w saszetkach

Herbata jest jednym z najczęściej spożywanych napojów na świecie, a jej zbiory dochodzą do około 3,7 mln ton rocznie. Według legend jej początki sięgają 2737 roku p.n.e., w którym to mityczny cesarz Shennong przypadkowo zaparzył pierwszy napar z jej liści. Ponad sto lat temu jej aromatyczne liście zaczęto podawać w saszetkach.

O HERBACIE SŁÓW KILKA...

Herbata, obok naporów z suszu owocowego i ziół za swoje właściwości ceniona jest od tysięcy lat. Jest wiernym towarzyszem naszego menu jako dodatek do posiłków, deserów, a często także jako alternatywa dla kawy. Herbatę klasyfikuje się pod względem położenia geograficznego plantacji, pory zbioru liści i sposobu obróbki, czyli procesu fermentacji liści. Przykładowo, z całkowicie fermentowanych liści produkuje się herbatę czarną, z częściowo fermentowanych – herbatę oolong, natomiast z liści podlegających jedynie działaniu gorącej pary wodnej – herbatę zieloną. Warto podkreślić, że wszystkie rodzaje herbat dostępne na rynku tj. herbaty czarne, zielone, czy białe, pochodzą z jednego krzewu herbacianego *Camellia sinensis*.

Największymi producentami herbaty na świecie są Chiny, Indie, Kenia, Sri Lanka, Wietnam, Turcja, Iran i Indonezja. Polska należy do jednych z największych importerów herbaty w Europie - sprowadzamy jej około 30 tysięcy ton rocznie. Największym zainteresowaniem cieszą się herbaty ekspresowe, trochę mniejszym sypkie, zaś spożycie herbat granulowanych wyraźnie spada. Do największych konsumentów herbaty w Europie należą Irlandczycy (ok. 3,7 kg rocznie) i Brytyjczycy (ok. 2,6 kg/rok). Przeciętny mieszkaniec naszego kraju spożywa jej mniej niż kilogram w ciągu roku.

HISTORIA POWSTANIA HERBATY EKSPRESOWEJ

W 1903 roku pojawiły się pierwsze wzmianki o parzeniu herbaty w niezwykle sposób, polegający na zamaczaniu we wrzącej wodzie delikatnego woreczka z jej liśćmi wewnątrz. Za oficjalną datę wprowadzenia na rynek saszetek do herbaty uznaje się jednak rok 1908, a za pomysłodawcę uważa się Thomasa Sullivana, kupca herbaty z Nowego Jorku. Aby wypromować nowe gatunki herbat wśród klientów z całego świata pakował próbki starannie wybranych liści herbaty w jedwabne, eleganckie torebki. Thomas nie dołączał instrukcji użycia tak zapakowanej herbaty, więc odbiorcy zaczęli zaparzać całe saszetki wraz z zawartością. Klienci tak bardzo polubili to ułatwienie w przygotowywaniu naparu, że wkrótce zaczęli się domagać herbaty tylko w torebkach. Tak właśnie zupełnie przez przypadek, w wyniku źle zrozumianej reklamy powstała herbata porcjowana, powszechnie znana jako herbata ekspresowa.

Początkowo herbata w saszetkach nie miała wielu zwolenników. Do tej rewolucji najtrudniej było przekonać Brytyjczyków przywiązanych do rytuału zaparzania sypkiej herbaty. Dopiero w latach 50 - tych XX wieku herbata w saszetkach zyskała na popularności - głównie dzięki wygodzie użycia, eliminacji konieczności opróżniania zużytych liści herbaty z czajnika i możliwości kontroli czasu zaparzania.

Obecnie herbaty w saszetkach stanowią około 96% herbat pitych ogółem w Wielkiej Brytanii, 98% w USA, 75% w Arabii Saudyjskiej. Saszetka (torebka) ekspresowa jest obecnie najchętniej wybieranym opakowaniem bezpośrednim herbaty przez polskich konsumentów (74%).

EWOLUCJA SASZETKI DO HERBATY

Saszetka do herbaty w ciągu ostatnich 100 lat wielokrotnie zmieniła swój wygląd i kształt od opakowania kwadratowego, płaskiej poduszeczki po piramidkę, która pozwala zobaczyć co jest w jej wnętrzu. Podobnie zmieniały się materiały, z których była wykonywana.

- Herbata początkowo pakowana była w kunsztownie wykonane, **ręcznie szyte woreczki z jedwabiu lub muślinu**. Szybko jednak tak kosztowne opakowania zamieniono na zdecydowanie tańsze woreczki ze zwykłej gazy.
- Podczas pierwszej wojny światowej żołnierze otrzymywali herbatę zapakowaną w **saszetki z bawełny**. Były wygodne w użyciu, lecz materiał, z którego były wykonane miał negatywny wpływ na smak naparu.
- Pod koniec 1920 roku na rynek wprowadzono **saszetki z klejonego pergaminu**, aby znaleźć kompromis pomiędzy dobrym smakiem herbaty i niską ceną torebki. Okazało się, iż pomimo tego, że papier pozostawał neutralny w smaku, do napoju przedostawał się smak użytego kleju.
- W 1930 roku herbatę zaczęto pakować w **saszetki wykonane z włókien papieru**, dodatkowo sprzedając je w dwóch rozmiarach: mniejszym do filiżanki i większym do imbryka.
- Udoskonalenie saszetkowego przemysłu miało miejsce w 1949 roku, kiedy to wprowadzone zostały **saszetki dwukomorowe**. Specjalna technika ich produkcji oraz składania (bez użycia kleju) zapewniała wodzie swobodny przepływ między liśćmi herbaty, tak by wydobyć z nich cały smak i aromat.

Z CZEGO WYKONANE SĄ DZISIEJSZE SASZETKI?

Do produkcji saszetek używa się nowych technologii surowcowych, bowiem wielu konsumentów zwraca uwagę na to, z jakiego materiału są wykonane. Mogą to być **torebki z bawełnianego muślinu, sztucznego jedwabiu czy nieulegającego biodegradacji nylonu**. W sprzedaży znaleźć można także saszetki wykonane z drobnej siateczki **ze skrobi kukurydzianej**, która **szybko się rozkłada i nie zanieczyszcza środowiska** (soilon). Najczęściej jednak firmy decydują się na **papierową torebkę ze sznurkiem i znacznikiem**. Woreczki do herbaty są zszywane, klejone lub uszczelniane innymi metodami, np. za pomocą ultradźwięków. Ważna jest także ich szczelność,

w celu ochrony zawartości przed wilgocią i zanieczyszczeniami.

HERBATY I HERBATKI EKSPRESOWE EKOLOGICZNE

Poniżej tabela z krótkim przeglądem wybranych herbat i herbatki ekspresowych dostępnych w specjalistycznych sklepach z żywnością ekologiczną. Saszetki wykonane są z naturalnych materiałów roślinnych takich jak skrobia kukurydziana czy włókna celulozowe z pochw liściowych banana manilijskiego (abaka). Przy zachowaniu odpowiednich warunków podlegają rozkładowi pozostawiając niewielką ilość lub po dłuższym czasie kompostowania brak odpadów. Saszetki nie są bielone chlorem i nie jest używany dodatkowy klej, ponieważ ich włókna zgrzewane są pod wpływem temperatury.

DOWIEDZ SIĘ JAKICH MATERIAŁÓW DO SASZETEK UŻYWAJĄ PRODUCENCI EKOLOGICZNYCH HERBAT:

Nazwa firmy	Materiał użyty do wyprodukowania opakowania bezpośredniego (saszetka/piramidka)
Arche	Saszetki w 100% wolne od plastiku , brak migracji szkodliwych związków do naparu. Wykonane z mieszanki trzech składników: naturalnego włókna celulozowego z banana malijskiego (abaka), masy celulozowej drzewnej i innych naturalnych włókien celulozowych, które ulegają biodegradacji. Abaka zwana także manilą jest lekkim, twardym i niezwykle wytrzymałym włóknem najczęściej używanym do produkcji saszetek do herbat ekologicznych. Saszetki nie wpływają na smak, zapach i kolor herbaty, wykonane w 100% z naturalnych składników.
Apotheke	
Lebensbaum	
Yogi Tea	
Oxfam	
Mir-Lek	
Dary Natury herbatki w piramidkach	Piramidki w 100% wolne od plastiku , brak migracji szkodliwych związków do naparu. Wykonane z biodegradowalnego i biokompostowalnego materiału TEAROAD SOILON (licencja firmy Yamanaka Industry, Japonia). Składnikiem podstawowym jest skrobia roślinna, która zapewnia doskonały poziom przepuszczalności wody. Nie wpływa na smak, zapach i kolor herbaty, wykonane w 100% z naturalnych składników.
Dary Natury herbatki w saszetkach	Saszetki w 100% wolne od plastiku , brak migracji szkodliwych związków do naparu. Wykonane z biokompostowalnego i biodegradowalnego materiału COMPOFILT®. To kompozytowy papier filtracyjny wykonany ze skrobi roślinnej posiadający certyfikat produktu biokompostowalnego wydanego przez TUV Austria. Nie wpływa na smak, zapach i kolor herbaty, wykonany w 100% z naturalnych składników.



Czy wiesz, że...?

- Jedna z wiodących na rynku firm herbacianych sprzedaje 200 milionów torebek herbaty ekspresowej tygodniowo. Papier użyty do ich produkcji mógłby pokryć 128 boisk piłkarskich.
- Na całym świecie zużywa się obecnie ponad 220 miliardów sztuk dwukomorowych torebek herbaty rocznie.

Kamila Koźniewska - Zastępca Dyrektora Departamentu Jakości Bio Planet S.A.



BeOrganic

PROTEIN

BIO
100%

GMO
FREE

VEGE



Moc BIAŁKA w jakości BIO

BeOrganic Protein to linia w 100% ekologicznych białek, pozyskiwanych z upraw roślin niemodyfikowanych genetycznie. Białka BeOrganic mogą być dobrym uzupełnieniem codziennej diety dla osób z nietolerancją glutenu oraz białka mleka krowiego. Doskonale wpisują się w dietę wysokobiałkową, wegańską oraz wegetariańską.



PL-EKO-01



facebook.com/BeOrganic



instagram: beorganic.pl



Kosmetyki Helan

Marka HELAN narodziła się w 1976 roku w Genui we Włoszech z misją formułowania i produkcji kosmetyków opracowanych oraz realizowanych w harmonii z naturalną fizjologią skóry, a także ze środowiskiem i dobrem zwierząt. Jesteśmy jedną z niewielu włoskich firm, która bezpośrednio wytwarza swoje produkty. Nasze wysokiej jakości kosmetyki pozwołyły na stałe zagościć naszej marce we włoskich sklepach specjalistycznych, aptekach i zielarniach. Eksportujemy do ponad 40 krajów na całym świecie.

W NASZYCH KOSMETYKACH NIE ZNAJDZIESZ:

- składników pochodzenia zwierzęcego, GMO;
- ropy naftowej, olejów mineralnych, lanoliny, silikonów i PEG;
- parabenów i fenoksyetanolu;
- EDTA, SLS i SLES.
- barwników syntetycznych.

Tworzymy w harmonii z naturą, produkty z najlepszą biodegradowalnością; przebadane mikrobiologicznie oraz przetestowane pod kątem zmniejszenia ryzyka alergii na metale ciężkie. Testowane zgodnie z Dyrektywą Europejską nr 94/27 / CE.

W 2000 roku HELAN był pierwszą włoską firmą kosmetyczną, która uzyskała zarówno certyfikat systemu zarządzania jakością (UNI EN ISO 9001), jak i środowiska (UNI EN ISO 14001), aby móc produkować w zakładzie, który w pełni przestrzega wysokich standardów jakościowych, a jednocześnie dba o ludzi, zwierzęta i całe środowisko.

Kierując się tą samą wewnętrzną motywacją, firma zdecydowała się na wdrożenie własnego systemu zarządzania zgodnie z wymaganiami normy dotyczącej Dobrej Praktyki Wytwarzania (GMP-UNI EN ISO 22716) produktów kosmetycznych, która zapewnia Konsumentom najwyższe bezpieczeństwo i higienę.



Naturalne oczyszczenie



MYDŁO W PŁYNIE DLA DZIECI Delikatne oczyszczenie dla najbardziej wrażliwej skóry ekstrakty z kwiatów nagietka i rumianku



Mydło w płynie HELAN Linea Bimbi, wyposażone w pompkę, sprawdzi się w codziennej pielęgnacji wrażliwej skóry. Delikatne, wzbogacone w zmiękczające i łagodzące ekstrakty z kwiatów nagietka i rumianku. Sformułowane z roślinnych środków myjących, bez SLS i SLES, parabenów, fenoksyetanolu i barwników. Wytwarzane bardzo lekką, miękką i kremową pianę, zachowując delikatną równowagę fizjologiczną dla najbardziej wrażliwej skóry.



SZAMPON I PŁYN DO KĄPIELI DLA DZIECI

Delikatne oczyszczenie w formie żelu do twarzy, ciała i włosów ekstrakty z kwiatów nagietka i rumianku, proteiny ze słodkich migdałów



HELAN poleca kompleksowy produkt do mycia ciała, wykonany z substancji powierzchniowo czynnych pochodzenia roślinnego, pozyskiwanych ze słodkich substancji. Ten niezwykle delikatny środek myjący, wolny od SLS i SLES, bez konserwantów i barwników, wzbogacony o proteiny ze słodkich migdałów, ekstrakty z kwiatów nagietka i rumianku.



PŁYN DO HIGIENY INTYMNEJ Ultra Delikatna formuła skomponowana dla dziewczynek Sok z aloesu, olejek eteryczny z kwiatów rzymskiego, rumianku i olejek morelowy



Płyn do higieny intymnej HELAN jest dedykowany szczególnie dla dorastającej dziewczynki, która potrzebuje delikatnego środka, które nie narusza błony śluzowej. Ten produkt delikatnie oczyszcza obszary podatne na zaczerwienienia, zapobiegając swędzeniu i pieczeniu. Wzbogacony zmiękczającym i kojącym sokiem z aloesu, olejkiem eterycznym z kwiatów rumianku przeciwdziałającym zaczerwienieniu i zmiękczającym olejkiem z moreli. Ten środek do higieny intymnej jest łatwy w użyciu, jednocześnie w pełni odpowiedni do pielęgnacji wrażliwej skóry.

HELAN tworzy więcej! -> sprawdź nasze perfumy

DLA MĘŻCZYZN:



DLA KOBIEC:



Kosmetyki dla dzieci: prawdziwa potrzeba czy sprytny marketing?

Ilość czynności wykonywanych przy dzieciach jest ogromna. Opinia społeczeństwa, w którym żyjemy, sprawia, że wierzymy, że wszystko jest niezbędne. Czy kosmetyki dedykowane dla niemowląt są rzeczywistą potrzebą, czy też są efektem przemysłanej strategii marketingowej?

Fizjologiczne i histologiczne **cechy skóry właściwej niemowląt są zupełnie inne niż skóry dorosłych**, szczególnie w pierwszych miesiącach życia:

- warstwa rogowa jest cieńsza, dzięki czemu jest bardziej przepuszczalna i wrażliwa na działanie warunków zewnętrznych;
- w warstwie podstawnej skóry jest mniej komórek produkujących melaninę, co powoduje mniejszą naturalną ochronę przed działaniem promieni UV;
- głęboka warstwa skóry jest bardziej wrażliwa, zawiera mniejsze i niedojrzałe mało elastyczne włókna kolagenu;
- gruczoły łojowe są słabo aktywne i takie pozostają do rozpoczęcia procesu dojrzewania.

Co więcej, stosunek powierzchni skóry do masy ciała jest większy niż u osoby dorosłej (jeśli nałożymy krem na dm² skóry kilkumiesięcznego niemowlęcia o wadze 6 kg, stosunek ten będzie 10 razy większy niż dla dorosłej osoby o wadze 60 kg).

Dlatego bardzo ważne jest, aby skóra najmłodszych była traktowana określonymi produktami, odpowiednio przebadanymi i dostosowanymi do szczególnych potrzeb skóry dziecka. Odpowiednie produkty nie zawierają różnych składników, pojawiających się w konwencjonalnych kosmetykach. Kosmetyk z certyfikatem ekologicznym to gwarancja użycia odpowiednich surowców, co jest niezmiernie istotne także dla Rodzica, który sięgając po produkt - może być spokojny o jego skład.

CERTYFIKOWANY KOSMETYK ORGANICZNY:

nie obejmuje chemikaliów naftowych i pochodnych krzemu na rzecz olejów i masła roślinnego; nie dopuszcza syntetycznych środków powierzchniowo czynnych, takich jak SLS i SLES, nieodpowiednich dla skóry właściwej młodych (a także dorosłych!), ponieważ wyczerpują barierę naskórkową, sprzyjając odwodnieniu i nasileniu zauważalnych podrażnień skóry; wybiera konserwanty spożywcze z wyłączeniem parabenów, fenoksytanolu itp.; nie zawiera barwników i zapachów, które mogą wywoływać uczulenia.

Ekologiczny kosmetyk dla niemowlęcia powinien zawierać oprócz wspomnianych wyżej olejów roślinnych również składniki aktywne o właściwościach nawilżających, zmiękczających i kojących, takie jak aloes, nagietek, rumianek itp.

Stosowanie ekstraktów pozwala za każdym razem uzyskać tę samą ilość cennego składnika aktywnego.

Dla uzyskania właściwości regeneracyjnych do preparatów pozabawionych pochodnych petrochemicznych dodawany jest pantenol.

Jeśli natomiast zachodzi konieczność obniżenia poziomu wilgoci np. w strefie noszenia pieluszek, rozwiązaniem jest skrobia ryżowa, która zapobiega infekcjom i wysypkom.



Zastosowanie tej wiedzy oraz powyższych rozwiązań Wszystkie te cechy i rozwiązania, które dają kosmetyki Organic, pozwoliły marce **HELAN** na formułowanie od 1976 roku kosmetyków **LINEA BIMBI**, o pełnej gamie produktów do pielęgnacji skóry niemowląt!



La Natura per le Pelli più Delicate

LINEA BIMBI

TESTATA IN CLINICA DERMATOLOGICA



Szczególnie wrażliwa dziecięca skóra, która jest zupełnie inna niż u osoby dorosłej wymaga najlepszych kosmetyków. Helan od 1976 roku formułuje LINEA BIMBI BIO. Pełna gama produktów do kąpieli i pielęgnacji skóry najmłodszych z olejkami i masłami roślinnymi, naturalnymi środkami myjącymi, ekologicznymi ekstraktami i wodą destylowaną. Odpowiednio przebadanych i dostosowanych do wymagań najmłodszych. Tylko to, co najlepsze z natury!

Aby dowiedzieć się więcej o filozofii, składach Helan i testach, które wykonujemy, odwiedź www.helan.it



L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY



www.helan.it





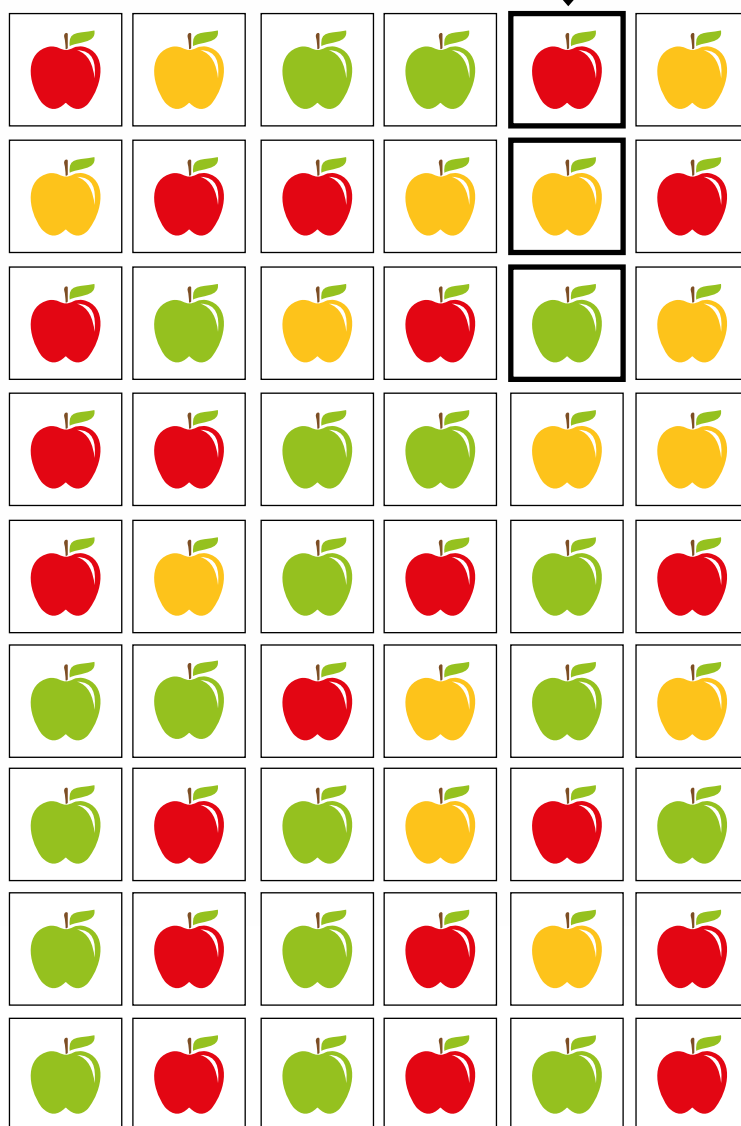
Cześć jestem Biominek Chrupcia.
Pomożesz mi pozbiierać jabłka
i powkladać je do koszyków?

Idź według kodu.

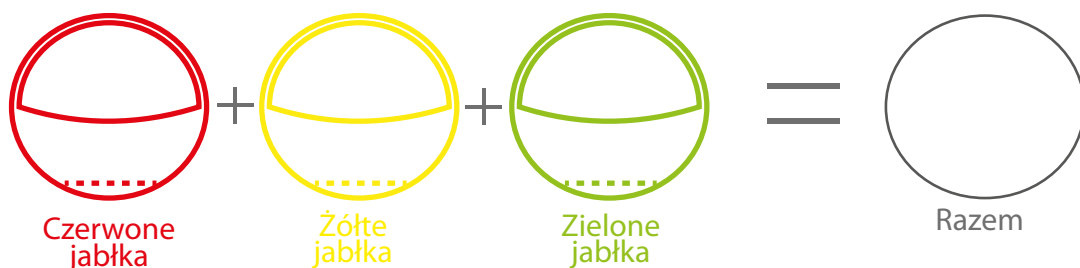


Poruszaj się pionowo
i poziomo.

Start



Meta



WYNIKI
KONKURSU
z nr LATO 2020

Rozwiązanie:

- Pychotka: 27
- Chrupcio: 22
- Chrupcia: 23
- Żeluś: 31
- Orzeszek: 37

Lista zwycięzców:

- Tomasz Potocki
- Karolina Wełniak
- Natalia Szewczyk
- Paweł Madejski
 - Ariana 1616
- Paulina Skoneczna
 - Małgorzata Bręborowicz
 - Ewa Nitner

KONKURS!

Pomóż Chrupci pozbiierać jabłuszka i idź ścieżką według podanego kodu. Wpisz w odpowiednich koszyczkach ile zebrałaś/eś po drodze jabłek czerwonych, żółtych i zielonych. Wyślij zdjęcie lub skan swojej pracy na maila: konkurs@gotujwstylueko.pl do 30.09.2020 r. Z nadesłanych zgłoszeń wylosujemy 8 zwycięzców, którzy otrzymają smakowite upominki marki BIOMINKI.

Czy wiesz, że...?

Jabłko jest jednym z owoców najbardziej skażonych pestycydami.

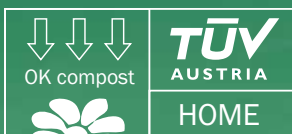
Ekologiczne jabłka są wolne od pestycydów! Wybieraj te jabłka i inne owoce posiadające znaczek rolnictwa ekologicznego.



Ile po drodze
jest jabłek
czerwonych?
Ile żółtych?
Ile zielonych?

DOBRY KOMPOST!

- 100% KOMPOSTOWALNE WORKI NA ŚMIECI
- DOSTĘPNE RÓŻNE POJEMNOŚCI: 6L, 8L, 10L, 20L, 35L
- ROZKŁADAJĄ SIĘ OKOŁO 45 DNI!



Prowadzisz specjalistyczny sklep z żywnością bio i chciałbyś otrzymywać bezpłatny magazyn **gotuj w stylu eko.pl?**

Skontaktuj się ze swoim przedstawicielem handlowym Bio Planet S. A.

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



Zamieszczaj przepisy, zbieraj punkty i wymieniaj na atrakcyjne nagrody!



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

Jesteś nowym Czytelnikiem? Przeczytaj ostatnie wydanie, a może szukasz archiwalnych numerów?



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

Kolejny numer gotuj w stylu eko.pl
ZIMA 2020 już od grudnia w Twoim ulubionym sklepie eko!

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:
Katarzyna Malewska

Redaktor naczelny portalu:
Barbara Strużyna

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:
fot./design: Dawid Walkiewicz

Grafika:
Katarzyna Malewska, Dawid Walkiewicz,
Zuzanna Wiśniewska, Karolina Stańczak

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

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



Podróżuj do naszej Krainy Harmonii i odkryj naszą ofertę japońskich produktów.

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



Wszystko kręci się wokół **SMAKU!**

NOWY DESIGN!



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

  @lima.bio.food

bio

vegan

Natumi

pure.vegetable.



Nasz nowy napój owsiany ZERO:

0 % cukrów, 100 % smaku.

To naprawdę możliwe!

Wzmacniacze smaku? Cukier? Nasz nowy napój tego nie potrzebuje. Niemniej jednak nasz nowy napój owsiany ZERO smakuje nieporównywalnie pysznie jak nasze pozostałe napoje. I co ważne: napój owsiany ZERO jest wegański, wytwarzany z bezglutenowego bio owsa. Spróbuj go raz, a na zawsze zostanie w Twoim domu i stanie się ulubieńcem całej rodziny! Ciesz się samodzielnym napojem, lub dodaj go do koktajlu albo musli. Smacznego!

**Spróbuj również
naszego nowego napoju
owsianego z kokosem.** →

Roślinny napój z kokosem od NATUMI bez dodatku cukrów wniesie nieco tropików do Twojego domu. Zasmakuj naturalnego orzeźwienia!



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

Bio
Planet