

gotuj w stylu eko.pl

żyj ekologicznie!

Nr 6 JESIEŃ 2018
NR ISSN: 2543-9731

TŁUSTA WOJNA
cis czy trans?

WIELKIE KISZENIE
zalety fermentacji

MARCHEW
pomarańczowe
zdrowie

DIY
eko maski

Przetwory
warzywne
i owocowe

TOPINAMBUR
naturalny
prebiotyk

A, D, E, K
witaminy rozpuszczalne
w tłuszczach

Jabłko
super owoc
jesieni

GHEE
masło
klarowane

Ashwagandha
cenny adaptogen

OLEJE I OLIWY
wszystko o czym
warto wiedzieć

Saczenwica
w kolorach jesieni

wizytówka
ekobranży

- ✓ Kongres Ekobranży
- ✓ III Forum ALERGII
- ✓ Pokazy KULINARNE
- ✓ Porady DIETETYKÓW
- ✓ EKOPREMIERY

NATURA
food

XI MIĘDZYNARODOWE TARGI
ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ I NATURALNEJ

& be ECO

VII TARGI EKOLOGICZNEGO STYLU ŻYCIA

12-14.10.2018, Łódź

al. Politechniki 4 

■ naturafood.pl

■ beeco.com.pl

 /NATURA FOOD
/targibeECO

ZAPRASZAMY

MENU:

- 4** Polska Izba Żywności Ekologicznej
eko to jest to!
- 6** **Tłusta wojna** + przepisy!
czym różnią się tłuszcze cis od trans
- 11** **Chemia zamiast glutenu?** + przepisy!
nie daj się naciągnąć
- 15** **Marchew** + przepisy!
pomarańczowe zdrowie
- 19** **Topinambur** + przepisy!
naturalny prebiotyk
- 27** **Wielkie Kiszenie** + przepisy!
wszystko o zaletach fermentowanych potraw
- 32** **Jabłko** + przepisy!
jedz je codziennie
- 37** **Soczewica** + przepisy!
cenne strączki w kolorach jesieni
- 42** **Jesień zamknięta w słoiku** + przepisy!
zainspiruj się jej kolorami
- 46** **Krem orzechowy w stylu eko** + przepisy!
praktyczny poradnik na domowe kremy
- 51** **Witaminy: A, D, E, K**
witaminy rozpuszczalne w tłuszczach
- 55** **Oleje i oleje**
co w sobie kryją i do czego ich używać
- 57** **Mąki o wysokiej zawartości białka** + przepisy!
z francuskiej olejarni
- 60** **Ghee** + przepis na ghee!
masło do zadań specjalnych
- 70** **Newsy**
w październiku odwiedź Łódź
- 75** **Płatki kasztanowe** + przepisy!
co w sobie kryje kasztan jadalny
- 77** **Ashwagandha** + przepis!
adaptogen o cudownych właściwościach
- 79** **Zrób sobie eko maskę** + receptury
kosmetyczne diy w stylu eko
- Z WIZYTĄ U:**
- 9** **VITAQUELL**
- 24** **ALLOS** + przepisy!
- 48** **COCOA**
- 64** **TARTEX**
- 67** **NATURA NUOVA**
- 71** **APOTHEKE**
- OKIEM EKSPERTA:**
- 22** **PRZETWORY WARZYWNE I OWOCOWE**
- 44** **KREMY CZEKOLADOWE I ORZECHOWE**
- 54** **OLEJE I OLIWY**
- 66** **PIECZYWO**

Redaktor naczelny Kwartalnika: gotuj w stylu eko.pl



Tłusta Jesień

Przygotowaliśmy prawdziwie kaloryczną jesień. Specjalnie dla Was przez całe lato zjedliśmy ogromną ilość olejów, oliw, smarowaliśmy pieczywo margaryną i smażyliśmy na ghee. Czy wyszło nam to na dobre?

Nasze organizmy wchłonęły dużo witamin i wartości odżywczych, jakie znajdziemy w tych wysokokalorycznych nośnikach smaku i takich, które występują w innych produktach, przyswajają się wyłącznie w ich obecności. Dzielimy się z Wami jak unikać tłuszczu trans i co to są tłuszcze cis, a także jak używać olejów i oliw w kuchni, bo to wcale nie jest takie proste, jakby się wydawało. Odwiedziliśmy producenta ekologicznych margaryn i olejów Vitaquell, który zdradził nam wszystkie sekrety związane z produkcją roślinnego „masła”. Wytchnienie daje nasza ulubiona francuska olejarnia Bio Planete, która tym razem wyjątkowo opowiada nie o wybornych ekologicznych olejach, ale o wysokobiałkowych mąkach, które nadadzą Twoim wypiekom iście proteinowy wymiaru.

Jesień to także czas największych eko targów w Polsce! W dniach **12-14 października w Łodzi po raz kolejny odbędą się Targi NATURA FOOD i beECO**. Od początku naszego istnienia pełnimy zaszczytną funkcję patrona medialnego. Zapraszamy zatem nie tylko dlatego, że my tam będziemy. Z zaufanych źródeł wiemy, że będzie sporo eko producentów, o których piszemy w tym numerze. Na targach będziecie mogli na własnych kubkach smakowych przekonać się, że warto sięgać po ich produkty nie tylko dlatego, że są eko, ale dlatego, że są naprawdę pyszne.

Katarzyna Buzyska

oznaczenia przepisów kulinarnych:

-  przepisy wegańskie  bez jaj
 bez laktozy  bez glutenu  czas przygotowania

Wszystkie przepisy kulinarne publikowane na łamach kwartalnika pochodzą z portalu:

www.gotujwstylueko.pl

Eko to jest to!

Polska Izba Żywności Ekologicznej (PIŻE) rozpoczęła realizację kampanii „Jemy eko”. Celem projektu jest promowanie zrównoważonej produkcji, dystrybucji i konsumpcji żywności ekologicznej.

Jednym z głównych zadań jest edukacja konsumentów na temat walorów smakowych i zdrowotnych produktów pochodzących z certyfikowanych upraw i hodowli ekologicznych. Nasze działania mają na celu uświadomienie konsumentom, że prawdziwe produkty ekologiczne to te, które posiadają certyfikat – mówi Krystyna Radkowska, Prezes Zarządu PIŻE. Nie każda bowiem marchewka kupiona na bazarku jest eko – dodaje. Dodatkowo chcemy zachęcić rolników i przetwórców, by zainteresowali się uprawą i hodowlą, a także dystrybucją produktów ekologicznych, ponieważ w dłuższej perspektywie to się po prostu opłaca – mówi Radkowska. Kampania promująca żywność ekologiczną obejmuje przede wszystkim media społecznościowe, współpracę z liderami opinii oraz mediami podejmującymi tematykę żywieniową, oraz zdrowotną.

CZYM JEST EKO?

Żywność ekologiczną wyróżnia przede wszystkim odpowiednie oznaczenie. Znak euroliścia stworzonego z białych gwiazdek umieszczonych na zielonym prostokącie to gwarancja, że dany produkt pochodzi z certyfikowanego gospodarstwa. Takiego, na którym nie stosowano środków ochrony roślin i nawozów sztucznych przez przynajmniej trzy ostatnie lata.

EKO = LEPSZE

Żywność ekologiczna jest pod wieloma względami lepsza od konwencjonalnej. Produkty są w jak największym stopniu naturalne. W przetwórstwie ekologicznym obowiązuje ograniczone stosowanie dodatków żywnościowych. Całkowicie wyklucza się substancje, które mogłyby wprowadzać w błąd w kwestii prawdziwej natury produktu.

Zawartość witamin, minerałów i antyoksydantów w eko produktach jest wyższa niż w hodowanych konwencjonalnie.

Większa jest również zawartość cukrów, wit. C, beta-karotenu, a mniejsza – wody, co bardzo korzystnie wpływa nie tylko na smak, ale też teksturę i aromat. Są to właściwości, które tak bardzo cenimy choćby w przypadku jabłek czy pomidorów, ale to nie wszystkie zalety. Surowce ekologiczne są trwalsze i można je dłużej przechowywać.



I ostatnie, ale najważniejsze - w systemie ekologicznym unika się stosowania chemicznego wsparcia upraw. Dzięki temu żywność zawiera o wiele mniej azotanów i azotynów niż w przypadku np. konwencjonalnie uprawianych ziemniaków.

Celem rolnictwa ekologicznego jest podwyższenie jakości produktów i zniesienie ryzyka zanieczyszczenia ich szkodliwymi substancjami. O wszystkich tych kwestiach będziemy mówić w ramach rozpoczętego niedawno projektu „Jemy eko” – podsumowuje Krystyna Radkowska.

Kampania „Jemy eko” jest finansowana przez członków Polskiej Izby Żywności Ekologicznej oraz ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”.

Krystyna Radkowska
- Prezes Zarządu Polskiej Izby Żywności Ekologicznej



STARA MLECZARNIA

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ POCHODZI Z NATURY

Stara Mleczarnia SA (dawniej: Ser Farm Sp. z o.o.) produkuje w Zielinie na Kaszubach wyjątkowe sery dojrzewające. Sekret ich doskonałej jakości i smaku są tradycyjne receptury, rzemieślnicze metody wytwarzania, codzienna ręczna pielęgnacja i całkowicie naturalne składniki: mleko i kultury bakterii mleczarskich. Powolne dojrzewanie odbywa się w prawie stuletnich podziemnych dojrzewalniach. Cały proces produkcji kontrolują ludzie, nie maszyny. W tych serach próżno szukać nawet tak popularnych i pozornie nieszkodliwych dodatków jak chlorek wapnia czy barwniki (annato, karoteny). Stara Mleczarnia nie poprawia natury i nie dodaje chemii do swoich produktów.



EKO SERY, EKO OPAKOWANIA

Szanujemy środowisko naturalne na każdym etapie produkcji serów, mamy na uwadze dobrostan zwierząt, od których pozyskujemy mleko ekologiczne najwyższej jakości. By być jeszcze bardziej eko, zadaliśmy o w pełni biodegradowalne opakowania, których całkowity rozkład biologiczny trwa 66 dni. Opakowania są wykonane z surowców odnawialnych, nie tworzą związków toksycznych. Co więcej, ich właściwości przewyższają znacznie właściwości konwencjonalnych opakowań z tworzyw sztucznych.

NIEPOWTARZALNY SMAK

Nasze nowości to dwa niezwykle i jedyne na polskim rynku sery: Kaszubski Łąkowy i Skulibaba. Ich regionalne pochodzenie podkreślają kwiatowe motywy na etykietach. To sery o oryginalnym smaku i aromacie. Kaszubski Łąkowy dojrzewa w sianie, w którym zaklęty jest zapach kaszubskich łąk. Skulibaba dojrzewa w cebuli nadającej serowi wyrazisty charakter.



Tłusta wojna cis czy trans

Tłuszcze, bez nich ani rusz. Od dawna naukowcy toczą spory, jakich tłuszczów używać? Roślinnych czy zwierzęcych? Masła, czy margaryny?

Konsumenci nadal nie wiedzą, które tłuszcze są zdrowe, a które mogą szkodzić. Tłuszcze różnią się składem i budową. Podstawowym składnikiem tłuszczów są kwasy tłuszczowe i to właśnie one mają decydujący wpływ na właściwości tłuszczu, takie jak konsystencja (stała lub ciekła), trwałość (czyli szybkość utleniania się) oraz wpływ na zdrowie człowieka. Od lat stowarzyszenia naukowe prowadzą walkę z tzw. tłuszczami trans.

Trans, czyli najprościej ujmując, utwardzone oleje roślinne, są uznawane za najbardziej szkodliwe dla zdrowia typ kwasów tłuszczowych.

TRANS - NIE BEZ POWODU BRZMI STRASZNIE

Tłuszcze są zbudowane głównie z kwasów tłuszczowych nasyconych i nienasyconych: jedno i wielonienasyconych. Wiązania nienasycone mogą mieć konfigurację **cis lub trans**. Naturalne kwasy tłuszczowe występują w konfiguracji cis.

JAK POWSTAJĄ?

Izomery trans powstają głównie podczas przemysłowego przetwarzania tłuszczów naturalnych. W chemicznym procesie utwardzania ciekłych olejów roślinnych przy użyciu katalizatora i w warunkach podwyższonej temperatury i ciśnienia. Następuje wówczas uwodornienie wiązań nienasyconych. Powstają kwasy nasycone oraz nienasycone kwasy o konfiguracji trans, które **tracą swoją aktywność biologiczną** i stają się **wyłącznie źródłem energii**. Proces utwardzania powoduje, że zmieniają się ich właściwości. Na skutek uwodornienia **podnosi się temperatura topnienia tłuszczów i z olejów ciekłych otrzymuje się tłuszcze stałe**.

GDZIE WYSTĘPUJĄ?

Izomery trans znajdują się w tłuszczach częściowo uwodornionych (nawet 60%), a takie tłuszcze znajdują się **teoretycznie wszędzie**, czyli w ciastkach, pieczywie, słodyczach, produktach smażonych, produktach typu fast-food. W codziennej diecie jednak tłuszcze trans są spożywane przede wszystkim pod postacią konwencjonalnych tłuszczów do pieczenia oraz smarowania pieczywa i margaryn.

Warto wspomnieć, że izomery trans występują również naturalnie np. w mleku i jego przetworach oraz mięsie zwierząt przeżuwających, ale naturalnie występujące tłuszcze trans nie są szkodliwe dla zdrowia, ponieważ mają inny profil kwasów tłuszczowych niż przemysłowe tłuszcze trans.

SKUTKI ICH SPOŻYCIA

W wielu badaniach doświadczalnych, klinicznych i epidemiologicznych wykazano niekorzystne działanie izomerów trans na organizm. Izomery trans wbudowują się w błony naszych komórek i usztywniają je, co prowadzi do ich dysfunkcji. Spożywanie produktów zawierających tłuszcze trans może prowadzić do:

- rozwoju chorób układu krążenia,
- niepłodności,
- Alzheimera,
- cukrzycy,
- otyłości,
- podwyższenia poziomu cholesterolu całkowitego.

Stwierdzono, że izomery trans wywierają też niekorzystne działanie na wiele procesów biochemicznych i fizjologicznych w organizmie człowieka. M.in. mogą przyczyniać się do niskiej masy urodzeniowej niemowląt, podwyższać poziom insuliny we krwi. Przechodzą z krwi przez łożysko do płodu, a w wyniku karmienia piersią z mlekiem do organizmu niemowlęcia.

ZALECENIA

Światowa Organizacja Zdrowia WHO zaleca ograniczenie zawartości tłuszczu w codziennej diecie i zwraca szczególną uwagę na jakościowy skład tłuszczów. W celu wspierania prawidłowej pracy układu sercowo-naczyniowego dieta powinna zawierać maks. 1% kwasów tłuszczowych trans. WHO ogłosiła, że całkowite wyeliminowanie tłuszczów trans z pożywienia jest jej celem strategicznym na lata 2019-2023. Obecnie jednak konieczne jest stałe monitorowanie spożycia izomerów trans, zwłaszcza przez dzieci, które stanowią grupę podwyższonego ryzyka, gdyż często spożywają dużo ciastek, słodyczy i produktów smażonych.

BIERZMY Z NICH PRZYKŁAD

Niektóre kraje na świecie wprowadziły już zakaz stosowania tłuszczów będących źródłem tłuszczów trans w produkcji żywności. Pionierem w tej kwestii była Dania, która wprowadziła ograniczenia dotyczące zawartości izomerów trans w tłuszczach jadalnych do 2%. Z tłuszczami typu trans walczy również Arnold Schwarzenegger, gubernator Kalifornii. Ustanowił nowe prawo, które zakazuje stosowania tłuszczów typu trans w restauracjach, sklepach i supermarketach. Wszystko po to, by zadbać o zdrową przyszłość.

TRANS, A EKO

O zaletach żywności ekologicznej pisano już wiele, ale nie sposób pominąć kwestii trans w żywności eko. Koniecznie trzeba tu wspomnieć o niemal codziennie wykorzystywanych przez nas w kuchni i spożywanych margarynach, które w wersji eko, są wolne od tłuszczów trans.

JAK TO MOŻLIWE, ŻE EKO MARGARYNY MAJĄ STAŁĄ KONSYSTENCJĘ?

Ponieważ zawierają wysokiej jakości ekologiczne oleje: palmowy i kokosowy, które naturalnie występują w postaci stałej.

Formę stałą, twardą utrzymują w temp. do 24°C. Dzięki temu przy produkcji margaryn nie stosuje się sztucznego utwardzania i transestryfikacji. Są delikatnie przetwarzane i zawierają tylko niezbędne dodatki, np. niewielkie ilości olejów płynnych tłoczonych na zimno, aby uzyskać pożądaną konsystencję, idealną do smarowania, a także pieczenia i smażenia. Występowanie tłuszczów naturalnie twardych powoduje, że margaryny ekologiczne nie zawierają szkodliwych dla zdrowia tłuszczów trans.

Produkcja ekologiczna ma na celu ochronę zdrowia człowieka, a nie odwrotnie. Wymagania obowiązujące w procesie produkcji margaryny i innych tłuszczów, nie pozwalają na przeprowadzenie ciężkich chemicznych procesów oraz na dodatek sztucznych barwników, aromatów, czy substancji konserwujących, jak to ma miejsce w produkcji konwencjonalnej.

Pamiętajmy, że dobrze dobrane tłuszcze w diecie hamują rozwój wielu chorób, natomiast nieodpowiednie mogą ten rozwój przyspieszać. Dotyczy to zwłaszcza najgroźniejszej grupy chorób – chorób układu krążenia.

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



WEGAŃSKA ZUPA PIECZARKOWA



🕒 45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

marchew - 4 szt.
pietruszka - 2 szt.
seler - 1/2 szt.
pieczarki - 1/2 kg
cebula - 1 szt.
woda - 1 litr
natka pietruszki - 1/2 pęczka
margaryna roślinna - 3 łyżki
sos sojowy - 3 łyżki
kostka warzywna dobrej jakości - 1 szt.
śmietanka roślinna - 1/3 szklanki
liście laurowe - 2 szt.
sól i pieprz - do smaku
makaron typu kokardki, świderki - 1 opakowanie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchew, pietruszkę, selera i cebulę pokrój w kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekaj. W dużym garnku rozgrzej łyżkę margaryny roślinnej i podsmaż cebulę. Dodaj pozostałe warzywa i podsmażaj kilka minut.

KROK 2: Zalej warzywa wodą. Wrzuć listki laurowe i zagotuj. Następnie zmniejsz ogień i gotuj ok. 25 minut pod przykryciem.

KROK 3: W międzyczasie pieczarki pokrój w plastry i podsmażaj na osobnej patelni, na margarynie. Pieczarki delikatnie posól, by szybciej puściły wodę. Smaż dotąd, aż cała woda z pieczarek odparuje i pieczarki staną się rumiane. Dodaj pieczarki do zupy.

KROK 4: Przypraw solą, pieprzem, sosem sojowym i dodaj kostkę warzywną. Gotuj jeszcze 10 minut pod przykryciem. W kubku wymieszaj śmietankę i kilka łyżek gorącej zupy. Wlej do garnka.

KROK 5: Ugotuj makaron i nałóż do misek. Zalej gorącą zupą.

Agata Dominiak (wegeweda)

przepis z okładki!

WEGAŃSKI GULASZ PIECZARKOWY



🕒 45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

soczewica brązowa - 1 szkl.
cebula świeża - 1 sztuka
pieczarki pokrojone w plasterki - 1 szkl.
papryka - 1 szt.
margaryna roślinna - 2 łyżki
bulion warzywny - 2 szkl.
koperek - 1/2 pęczka
natka pietruszki - 1/2 pęczka
sól, pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W dużym rondelku rozgrzewamy łyżkę tłuszczu, dodajemy

drobno pokrojoną cebulę, smażymy do złotego koloru. Wsypujemy soczewicę, smażymy chwilę, zalewamy gorącym bulionem warzywnym. Gotujemy ok. 40 minut.

KROK 2: Paprykę kroimy w nieduże kawałki. Na patelni rozgrzewamy pozostały tłuszcz, podsmażamy paprykę i pieczarki przez kilka minut. Na 10 minut przed ugotowaniem soczewicy dodajemy do niej podsmażone warzywa. Ugotowaną potrawę układamy na talerze, posypujemy posiekaną natką pietruszki i koperkiem.

bioart





Vitaquell

VEGETARIAN SINCE 1922



Majonezy wegańskie,
oraz wegański sos
Remoulade (tatarski) bio
idealnie przyozdobią
Twoje dania na każdą okazję.
Majonez dodaj do sałatek,
past i sosów.
Ekologiczny sos tatarski
to idealny dodatek
do kanapek,
oraz grillowanych warzyw.



Vitaquell

Dlaczego warto sięgnąć po ekologiczną margarynę?

Vitaquell to rodzinna, niezależna marka specjalizująca się w produkcji olejów i margaryn. Firma została założona w 1922 roku jednak jej historia jest znacznie dłuższa i sięga XVIII wieku, kiedy rodzina Pfestorfów była właścicielem olejarni we wschodnich Niemczech. W 1922 roku w Hamburgu została założona fabryka margaryny, a cztery lata później rodzina Fauserów przyłączyła się do firmy i związała się z nią na długo. Obie rodziny połączyło małżeństwo, kiedy w 1955 roku Brigitte Fauser i Karl-Walter Pfestorf wzięli ślub, a następnie – razem z synem Hermanem (obecnym dyrektorem firmy) – skutecznie wprowadzili firmę w XXI wiek.

TRADYCJA

Dzięki szerokiej wiedzy i kulturze produkcji dojrzewającej przez dekady ta tradycyjna firma z powodzeniem utrzymuje się na obecnym rynku zdrowej, naturalnej i organicznej żywności. Wraz z rozwojem idei ekologii i wzrostem oczekiwań Klientów, Vitaquell nieustannie udowadnia, że jest pionierem we wprowadzaniu licznych innowacjach produktów. Uwzględniają one pierwszą nieuwodornioną, opartą wyłącznie na roślinach margarynę z tłoczonymi na zimno olejami, takimi jak olej słonecznikowy, dzięki któremu firma zyskała miano „traiblazera” w produkcji margaryny – w dosłownym tłumaczeniu słowem tym określa się człowieka, który jako pierwszy przemierza dżiki kraje.

JAKOŚĆ I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Poza jakością produktów gwarantowaną starannym doбором najwyższej jakości składników, uważnym procesem produkcyjnym i nowoczesnym zarządzaniem, Vitaquell również skupia się na takich aspektach jak środowisko naturalne, ochrona siedlisk czy zabezpieczanie struktury społecznej. Fair trade i odpowiedzialność wobec pracowników, klientów i partnerów, są uważane za najwyższe wartości, przekazywane z pokolenia na pokolenie.

VITAQUELL - MARGARYNY NA KAŻDĄ OKAZJĘ!

Kto potrzebuje masła, kiedy na rynku dostępna jest smaczna, bazująca na roślinach margaryna? Istnieje stereotyp mówiący, że smak margaryny nigdy nie dorówna smakowi masła, jednak od kiedy Vitaquell jest na scenie, możemy zapomnieć o tym przekonaniu. To dlatego, że roślinna margaryna ma w sobie w najczystszej formie wysokiej jakości tłoczone na zimno oleje oraz naturalnie twarde tłuszcze. Nie posiada zaś sztucznych barwników ani konserwantów. Dodatkowo każdy z produktów łatwo się rozsmarowuje, co pozwala jeszcze bardziej cieszyć się ich niezwykłym smakiem. Margaryna nadaje się także do duszenia, pieczenia czy gotowania i ma wiele zastosowań w przygotowywaniu pysznych dań.

EKOLOGICZNA MARGARYNA

W przeciwieństwie do większości margaryn dostępnych na rynku margaryna Vitaquell nie jest utwardzana (czyli przy produkcji nie zostaje uwodorniona), ani nie podlega chemicznemu procesowi transestryfikacji, dzięki czemu nie zawiera żadnych

tłuszczów trans. By nadać margarynie upragnioną konsystencję, łatwą do rozsmarowania zaraz po wyjęciu z lodówki, miesza się ze sobą naturalnie twarde tłuszcze oraz tłoczone na zimno oleje. Przy produkcji nie wykorzystuje się procesów chemicznych. Vitaquell nie używa aromatów, konserwantów ani sztucznych przypraw. By nadać produktom ich niesamowity smak, używa się tylko naturalnych i ekologicznych przypraw.

VITAQUELL BEZ TŁUSZCZY TRANS

Uwodornianie jest chemicznym procesem, dzięki któremu płynne tłuszcze zmieniają się w stałe, przy pomocy katalizatora, wysokiej temperatury i ciśnienia. Podczas procesu wytwarza się duża ilość kwasów trans, które zwiększają poziom cholesterolu we krwi. Nie znajdziemy tych tłuszczów w margarynach Vitaquell, ponieważ firma nie używa uwodorniania w swoim procesie produkcji.

DLACZEGO MARGARYNY VITAQUELL NIE SĄ TRANSESTRYFIKOWANE?

Transestryfikacja jest chemiczno-fizycznym procesem zmieniającym naturalny rozkład i tworzenie kwasów tłuszczowych w cząsteczkach trójglicerydów. Tłuszcze tworzone w tym procesie mają ściśle określoną konsystencję oraz właściwości krystalizacji i topnienia. Podczas ich wytwarzania pojawiają się cząsteczki tłuszczu, które nie są naturalne. Dlatego Vitaquell nie stosuje transestryfikacji w żadnych procesach produkcyjnych. Ekologiczne roślinne margaryny Vitaquell są produkowane z użyciem ekologicznego oleju palmowego z Kolumbii i Brazylii, przy zachowaniu zasady zrównoważonego rozwoju. Wyjątkiem są margaryny Vitaquell Cocovit i Coco-Chia, które wcale nie zawierają oleju palmowego.

CO JESZCZE ZNAJDEMY W OFERCIE?

Wszystkie produkty marki Vitaquell są w 100% ekologiczne, bez ulepszczy smaku i innych zbędnych dodatków. Oprócz szerokiej gamy margaryn w ofercie znajdziemy sporo wegetariańskich i wegańskich smakołyków, takich jak: ekologiczne zimnotłoczone oleje, kremy czekoladowe, orzechowe, kokosowe, pasty kanapkowe, majonezy oraz sosy. Dbalność o jakość produktów jest najwyższym priorytetem firmy. Rygorystyczny nadzór nad analizą produktów sprawuje zespół kontroli jakości Vitaquell, który do dyspozycji posiada własne, akredytowane laboratorium. Wszystkie produkty tej marki cechuje wyjątkowy i naturalny smak.

amarello

enjoy gluten-free

100% NATURY • PYSZNE & BEZGLUTENOWE • AUTORSKIE RECEPTURY
CERTYFIKOWANE UPRAWY • BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW



helloamarello.com



ODKRYJ NOWOŚCI PRODUKTOWE, INSPIRUJĄCE
PRZEPISY, CIEKAWOSTKI ORAZ PORADY



Chemia zamiast glutenu?

„Gluten jest zły, a żywność bezglutenowa jest zdrowa” – ten skrót myślowy usypia czujność przy sklepowych półkach i powoduje, że często trafiamy z przysłowiowego deszczu pod rynnę.

DLA KOGO GLUTEN JEST ZŁY?

Glutenu unikają osoby chore na **celiakę**, posiadające **nadwrażliwość na ten rodzaj białka** lub **alergię na pszenicę**, a także rosnąca **grupa osób**, która z mozaiki informacji o jarmużu, nasionach chia, glutenie, glutaminianie i zakwaszeniu organizmu stara się stworzyć indywidualną wersję zdrowej diety. Niezależnie jednak od motywacji, **zbyt mocno skupiamy się na braku glutenu**, a **za mało uwagi przywiązujemy do pozostałych składników**.

ZAMIAST GLUTENU - CHEMIA

Aby bezglutenowy chleb był puszysty, ciastko chrupiące, a pizza nie zastępowała przycisku do papieru producenci stosują różne rozwiązania, niekoniecznie dobre dla naszego zdrowia. Brak mąki pszennej zastępowany jest często **emulgatorami**, **spulchniaczami** czy **tłuszczami utwardzonymi** po to, by finalny produkt spełniał oczekiwania konsumentów. Wystarczy porównać skład chleba bezglutenowego i jego tradycyjnego odpowiednika. Skład tego z przekreślonym kłosem często rozciąga się na kilka, a nawet kilkanaście linijek. Podobnie produkty śniadaniowe. Na ich etykietach często gości: **syrop glukozowo-fruktozowy**, **barwniki**, **dodatki E** np. E464 (hydroksypropylometyloceluloza), **wzmacniacze smaku** i **aromaty**. Mieszanki do wypieków, pomimo swojsko brzmiących nazw, zawierają, **gumę ksantanową**, **glukozę**, **skrobię modyfikowaną**, **emulgatory**, **konserwanty**, **sztuczne aromaty**, **zagęszczacze** i **spulchniacze**.

„PEŁNOWARTOŚCIOWE” ZASTĘPNIKI

Duża część produktów bezglutenowych oparta jest też na **ubogich w wartości odżywcze zbożach**: białego ryżu i kukurydzy w związku z czym dieta bezglutenowa staje się czasami też bez...wartościowa. Jest to zjawisko coraz mocniej krytykowane na całym świecie, a w amerykańskich publikacjach pojawiło się już nawet pojęcie **gluten-free junk food** – czyli śmieciowe, bezglutenowe jedzenie.

NIE DAJ SIĘ OMAMIEĆ MODĄ

Powiało grozą... i co teraz, jeśli glutenu jeść nie można i nie podlega to dyskusji? Wskazówka jest prosta i uniwersalna dla każdej diety – **czytać etykiety i wybierać jak najmniej przetworzoną żywność**. Opis „glutenfree” i symbol przekreślonego kłosa to nie certyfikat zdrowej żywności i trzeba do takich produktów podchodzić krytycznie.

Warto wybierać także produkty oparte na ziarnach bogatych w wartości odżywcze, takich jak amarantus, komosa ryżowa, proso czy owies. Takie produkty mogą wydawać się droższe, ale w ich przypadku płacimy nie za same węglowodany, ale za błonnik, mikro i makro elementy czy lekkostrawne białko, jak to jest w przypadku amarantusa. Ten ostatni szczególnie zasługuje na uwagę osób stosujących diety eliminacyjne, bo poza pełnym zestawem aminokwasów jest bogatym źródłem magnezu, żelaza, wapnia i błonnika.

Marcin Dębski - technolog marki Amarello



FALAFELE AMARELLO



30 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

bób – 250 g
 ciecierzycza – 400 g
 nieduża cebula (biała i czerwona) – po 1 szt.
 czosnek – 2 ząbki
 czarny pieprz – do smaku
 sól – 2 łyżeczki
 soda – 1 łyżeczka
 kmin rzymski – 1 ½ łyżeczki
 ziarna kolendry – 1 łyżeczka
 papryka w płatkach – 1 łyżeczka
 sok z połówki cytryny
 gałązka kolendry – 5/6 szt.
amarantus ekspandowany Amarello – 35 g
 mąka gryczana – 30 g
 olej do smażenia – trochę

polecamy!

**AMARANTUS EKSPANDOWANY
 BEZGLUTENOWY BIO
 - AMARELLO**



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Dzień wcześniej suchą ciecierzycę wsypujemy do dużej miski, zalewamy dużą ilością wody i pozostawiamy do namoczenia na całą noc. Rano ciecierzycę odcedzamy i wrzucamy do malaksera.

KROK 2: Surowy bób obieramy ze skóry (zalewamy go najpierw wrzątkiem na około 3 minuty, a następnie płuczemy pod bardzo zimną wodą – po tym skóra będzie bardzo łatwo schodzić).

KROK 3: Bób, obraną i pokrojoną w mniejsze kawałki cebulę, czosnek, sól, pieprz, kmin rzymski, ziarna kolendry, płatki papryki, sok z cytryny i świeżą kolendrę również dodajemy do malaksera i wszystko mielimy (na bardzo drobne cząsteczki, ale nie na całkowitą papkę). Na koniec do masy dodajemy amarantus i mąkę gryczaną. Wszystko ze sobą dokładnie mieszamy.

KROK 4: Na dużej patelni rozgrzewamy około 3 cm oleju. Wilgotnymi dłońmi formujemy nieduże, spłaszczone kulki i smażymy z obu stron, aż osiągną złoto-brązowy kolor. Usmażone falafele studzimy na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym (by pozbyć się nadmiaru tłuszczu).

KROK 5: Falafele podajemy z ulubionymi dodatkami, na chlebkach z patelni z dodatkiem świeżych warzyw, ziół i ulubionych sosów.

Amarello



BEZGLUTENOWE BROWNIE Z CZEREŚNIAMI I PŁATKAMI BŁAWATKA



60 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

masło – 125 g
 gorzka czekolada – 150 g
 kakao – 20 g
 orzechy włoskie – 50 g
 posiekana czekolada – 60 g
mąka amarantusowa Amarello – 50 g
 mąka ziemniaczana – 50 g
 soda – ½ łyżeczki
 sól – 1 szczypta
 jaja – 3 szt.
 cukier trzcinowy – 150 g
 mleczko kokosowe – 60 ml
 cukier waniliowy – 1 opakowanie
 drylowane czereśnie – ok. 250 g
 płatki bławatka – kilka

polecamy!

**MĄKA AMARANTUSOWA
 BEZGLUTENOWA BIO
 - AMARELLO**



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Piekarnik nagrzewamy do temp. 180°C (górną dolną). Do rondelka wkładamy masło, 150 g czekolady i kakao. Całość podgrzewamy na niewielkim ogniu, cały czas mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji. Odkładamy do przestudzenia.

KROK 2: Jajka ubijamy z cukrem do momentu, aż masa stanie się jasna i puszysta, dodajemy przestudzoną masę masłano-czekoladową i mleko kokosowe, całość delikatnie mieszamy. Dokładamy mąki, sól, cukier z wanilią i sodę i mieszamy tylko do momentu połączenia się składników. Drobnio siekamy orzechy i czekoladę (np. w malakserze) i dodajemy do ciasta. Mieszamy kilkoma ruchami łyżki i całość przekładamy do nasmarowanej masłem i obsypanej mąką amarantusową formy na tartę.

KROK 3: Na koniec obsypujemy czereśniami i władamy do piekarnika na około 35 min. Ostudzone ciasto można posypać cukrem pudrem trzcinowym, ozdobić płatkami bławatka i świeżymi czereśniami.

Amarello

www.ekoprodukt.pl



BATONY KOKOSOWE

Delikatnie słodkie, na bazie
miąższu kokosowego



BEZ DODATKU
BIAŁEGO CUKRU
WEGE

eKO wafle!



BIO
miniki

Ekologiczne
przekąski dla
małych łasuchów!

SZUKAJ W SKLEPACH Z EKO ŻYWNOSCIĄ!



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

Marchew

pomarańczowe zdrowie

Nać jadalna, choć ma gorzki smak, doskonale sprawdzi się jako posypka do ziemniaków lub składnik sałatek czy koktajli.



Olej z nasion marchwi
- naturalny olejek do opalania SPF ok. 40

Beta-karoten (9938 µg/100g)

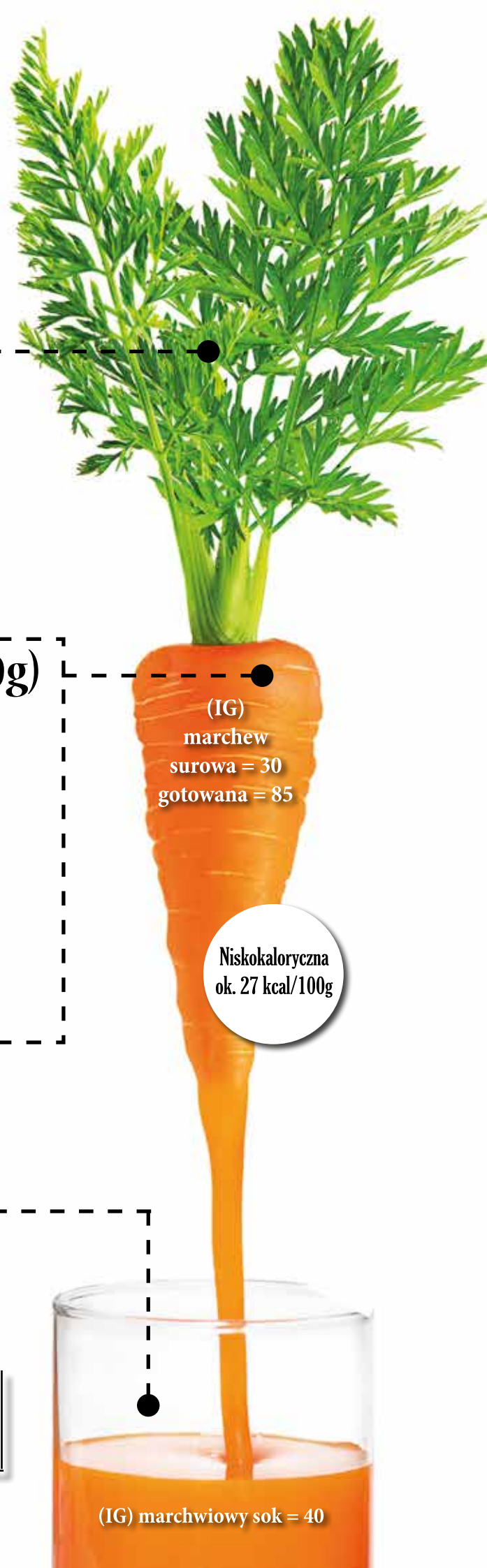
prowitamina witaminy A, która:

- jest antyoksydantem (zwalcza wolne rodniki i przeciwdziała nowotworom)
- redukuje ujemne skutki chemioterapii
- wzmacnia układ odpornościowy
- przeciwdziała chorobom serca
- nadaje skórze zdrowy wygląd
- obniża poziom cholesterolu
- wyrównuje koloryt cery
- wspomaga gojenie ran
- wspomaga opalanie

Sok z marchwi przynosi ulgę przy zaparciach i reguluje gospodarkę hormonalną. W medycynie naturalnej stosuje się go w walce z pasożytami przewodu pokarmowego.



Marchew w przekroju przypomina tęczówkę oka. Chroni i dba o wzrok, zapobiega kurzej ślepotie i zaćmie.



(IG) marchwiowy sok = 40



SOK Z NATKĄ MARCHEWKI



🕒 10 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
marchew wraz z natką - 4 szt.
burak wraz z liśćmi (botwiną) - 1 szt.
ogórki - 2 szt.
jabłko - 1 szt.
poszatkowana kapusta - 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Warzywa i owoce wkładamy kolejno do wyciskarki. Wyciśnięty sok mieszamy i pijemy do dna.

Dominika Lasota (Jeszybyczwzdrowiu)



DŻEM MARCHEWKOWY



🕒 25 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
marchew - 1 kg
cukier - do smaku
cytryna - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchewkę należy obrać oraz ugotować. Miękką marchewkę zmiksować na gładką masę. Przełożyć na patelnię, dodać cukier, skórkę z cytryny oraz sok i smażyć na wolnym ogniu przez 20 minut.

Herbis



TARTA MARCHEW Z CYTRYNĄ I OLIWĄ



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
marchew tarta - 300 g
sok z cytryny - 3 łyżki
oliwa - trochę
sól, pieprz - do smaku
zielona pietruszka - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Do utartej marchwi dodajemy oliwę oraz w celu zapobiegnięcia jej ciemnienia i wzmocnienia smaku dodajemy trochę soku z cytryny. Surówkę doprawiamy solą i pieprzem. Możemy też użyć własnej mieszanki przypraw.

Dorota Woźniak - Twins Pot



ZUPA MARCHEWKOWO SELEROWA Z KUSKUSEM



🕒 60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
marchew - 300 g
łodyga selera naciowego - 4 szt.
kasza kuskus - 4 łyżki
oliwa - 4 łyżki
woda lub bulion - 1 litr
sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie - do smaku
nasiona czarnuszki lub czarnego sezamu - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Warzywa oczyścić, umyć i pokroić na mniejsze kawałki. Zalać wodą lub bulionem, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować do miękkości warzyw (około 30 minut).

KROK 2: Z garnka wyjąć liść laurowy i ziele angielskie. Zupę zmiksować. Do gorącej zupy dodać kaszę kuskus, wymieszać i zostawić na 10 minut.

KROK 3: Zupę podgrzać (jeśli jest zbyt chłodna) i podawać. Każdą porcję zupy polać 1 łyżeczką oliwy lub dodać surowe masło dobrej jakości. Posypać nasionami czarnuszki lub sezamu.

Dorota Woźniak - Twins Pot



MARCHEWKOWA ZUPA KREM



🕒 60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
marchew - 800 g
por - 2 szt.
bulion warzywny - 4 szklanki
papryka słodka - 2 szczypty
cukier brązowy - 1 łyżeczka
sól - do smaku
pieprz - do smaku
mleko lub mleczko kokosowe - 3/4 szklanki
sok z cytryny - trochę
cebula, ząbek czosnku - po 1 szt.
oliwa z oliwek - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

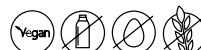
KROK 1: Na rozgrzanej oliwie szklimy cebulę, dodajemy do niej po chwili czosnek i po ok. 2 min. pokrojony por. Trzymamy pod przykryciem ok 5 min, aż por trochę zmięknie. Dodajemy marchew, sól, pieprz, paprykę i cukier. Trzymamy to pod przykryciem ok. 2 min. Zalewamy bulionem. Gdy zacznie bulgotać, zmniejszamy ogień, przykrywamy i gotujemy ok 20 min, aż marchewka zmięknie.

KROK 3: Gdy marchewka będzie gotowa, zdejmujemy garnek z ognia i miksujemy ręcznym blenderem zupę z sokiem z cytryny i mlekiem.

Agnieszka



WEGE ROSÓŁ



🕒 60 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
świeży lubczyk - trochę
ziele angielskie - kilka
liście laurowe - 5 szt.
kurkuma - 1/2 łyżeczki
sól - do smaku
sos sojowy - 5 łyżek
oliwa z oliwek - 1 łyżka
posiekana natka pietruszki - trochę
kolorowy pieprz w ziarnach - kilka

woda - 2 i 1/2 litra
marchew - 1 kg
pietruszką - 1/2 kg
por - 1 szt.
mały seler - 1 szt.
biała kapusta - 1/4 szt.
cebula - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę obieramy i przypalamy. Układamy na dnie dużego garnka. Warzywa dokładnie myjemy. Pora kroimy na 2-centymetrowe kawałki. Z kapusty zdejmujemy wierzchnie liście i przekrajamy na pół. Marchew, pietruszkę i seler obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Wrzucamy wszystkie warzywa do garnka. Zalewamy zimną wodą. Dodajemy wszystkie sypkie przyprawy. Przykrywamy pokrywką. Zagotowujemy, zmniejszamy ogień i gotujemy przez minimum 3 godziny. Im dłużej będziemy gotować rosół, tym więcej smaku wydobędziemy z warzyw.

KROK 2: Gdy uznamy, że rosół jest gotowy, dodajemy sos sojowy i oliwę z oliwek. Mieszamy.

KROK 3: Wyławiamy wszystkie warzywa z zupy i przelewamy rosół przez drobne sitko. Podajemy z makaronem, posypujemy posiekaną natką pietruszki.

Agata Dominiak wegewedka



PLACUSZKI Z CUKINI I MARCHEWKI



30 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

cukinia - 1 szt.
marchew - 2 szt.
cebula - 1 szt.
jajko - 3 szt.
mąka kukurydziana - 3 łyżki
sól i pieprz - do smaku
olej rzepakowy - 5-6 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cukinię i marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Posolić, odstawić na 15 minut, po czym odsączyć z nadmiaru płynu. Dodać jajka, mąkę, pokrojoną w kostkę cebulę oraz doprawić do smaku. Smażyć na rozgrzanym oleju. Podawać z kleksem jogurtu naturalnego.

PrzepisyMargaretki



WEGAŃSKIE KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I KAPUSTY KISZONEJ



30 min

SKŁADNIKI (7 porcji):

ugotowana kasza jaglana - 1,5 szklanki
duża, ugotowana do miękkości marchew - 1 szt.
kapusta kiszona - 1/2 szklanki
kminek mielony - 2 łyżeczki
suszony koperek - 1 łyżeczka
sól himalajska i czarny pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki blendujemy do uzyskania klejącej masy. Wilgotnymi dłońmi formujemy kotleciki, a następnie smażymy na niewielkiej ilości oleju kokosowego (w zdrowszej wersji - pieczemy).

Dominika Lasota (Jeszczyzyczdrowiu)



polecamy!
SÓL HIMALAJSKA RÓŻOWA GRUBO MIELONA - CRYSTALLINE PLANET



SPAGHETTI Z MARCHEWKI



20 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

marchew duża - 5 szt.
olej do smażenia i gotowania - 3 łyżki
boczek wędzony - 50 g
czosnek - 1 ząbek
grošek mrożony - 1/2 szklanki
sól himalajska z ekodziółami - do smaku
ziarno sezamu - 2 łyżki
listki świeżej bazylii - do smaku
kurkuma - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchewkę skrobimy nożem julienne na „spaghetti”. Na oliwie podsmażamy boczek pokrojony w kostkę. Dodajemy grošek, marchewkę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Smażymy kilka minut, aż warzywa zmiękną. Dostawiamy do smaku.

Dorota Wdowińska - Rozbicka



AROMATYCZNE CURRY ZE SŁODKIMI ZIEMNIAKAMI, KALAFIEM, POMIDORAMI I MARCHEWKĄ



35 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

bataty - 600 g
kalafior - 200 g
marchew - 2 szt.
olej - 1 łyżeczka
soczewica czerowna lub żółta - 1 filiżanka
mleko kokosowe w puszcze - 200 ml
pomidory - 4 szt.
sól, pieprz, curry, zmielone chili, słodka papryka, kminek - do smaku
natka pietruszki do dekoracji - trochę
orzechy nerkowca - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Proces gotowania zaczynamy od przygotowania warzyw. Pozwólmy sobie na bycie leniwym i nie obierajmy słodkich ziemniaków i marchewek, tylko porządnie je wyszorujemy. Batata kroimy w dość spora

kostkę, a marchewkę w 1-2 centymetrowej grubości plastry. Całość podsmażamy na patelni z 1 łyżeczką oleju. Po chwili dodajemy pokrojone w grubą kostkę pomidory i całość gotujemy przez 10-15 minut. Dodajemy mleczko kokosowe i przyprawy. Gotujemy na wolnym ogniu aż ziemniaki będą miękkie (ok. 20 minut). W tym czasie gotujemy soczewicę (polecam Wam przed ugotowaniem na ok. 10 minut namoczyć ją w wodzie) aż będzie miękka, co trwa ok. 10 minut.

KROK 2: Do gotowego, gorącego curry dorzucamy soczewicę, całość mieszamy i podajemy. Wierzch posypujemy obficie posiekaną natką pietruszki i orzechami nerkowca.

Szybko Tanio Smacznie



ZDROWE CIASTO MARCHEWKOWE



90 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
wiórki kokosowe - 30 g
słonecznik (lub sezam) - 30 g
mąka owsiana - 80 g
mąka ryżowa (lub jagłana) - 50 g
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
cynamon - 2 łyżeczki
przyprawa korzenna - 1/2 łyżeczki
jajka - 2 szt.
marchew - 200 g
jabłko - 150 g
sól - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Piekarnik nagrzać do 180 stopni

(tryb góra-dół, bez termoobiegu).

KROK 2: Wiórki kokosowe, słonecznik (lub sezam) zmielić na gładką masę. Dodać mąkę owsianą, ryżową (lub jagłaną), sodę, cynamon i przyprawę korzenną. Wymieszać i odstawić.

KROK 3: Marchew i jabłko zmiksować na gładką masę lub zetrzeć na drobnych oczkach. Jajka dokładnie ubić ze szczyptą soli i połączyć z marchwią i jabłkami. Mokre składniki połączyć z suchymi.

KROK 4: Piec 60 minut (można krócej, jeśli patyczek jest suchy po 50 minutach).

Ze zdrowiem mi do smaku



SKŁADNIKI (4 porcje):
marchew - 1,5 kg
płynny miód - 3 łyżeczki
wiórki kokosowe - 1/2 szklanki
kakao - 2 łyżeczki
cukier, cynamon - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Marchew obieramy, myjemy (jeśli używamy młodej marchewki, to wystarczy ją dobrze umyć) i przepuszczamy przez sokowirówkę. Sok wykorzystujemy dowolnie, a „resztki”, które pozostały w pojemniku sokowirówki przekładamy do miski. Wybieramy większe kawałki.

PRALINKI MARCHEWKOWE

60 min

KROK 2: Do wybranej pulpy marchewkowej dodajemy wiórki kokosowe i miód.

KROK 3: Dokładnie mieszamy, po czym wsupujemy kakao i ponownie mieszamy. Lekko zwilżoną dłonią formujemy dowolnej wielkości kuleczki.

KROK 4: Cukier mieszamy z cynamonem i w nim obtaczamy każdą pralinę.

KROK 5: Można jeść od razu lub po lekkim schłodzeniu.

Jolanta Okonek



poloniak.pl



NATURALNY

WEGAŃSKI

BEZGLUTENOWY

Topinambur naturalny prebiotyk



Topinambur (*Helianthus tuberosus* L.) należy do rodziny astrowatych. Powszechnie spożywany w wielu krajach, nazywany także karczochem jerozolimskim, słonecznikiem bulwiastym, a przez Francuzów podobno nawet „ziemną gruszką”!

W ostatnich latach topinambur zyskuje coraz większą popularność, głównie ze względu na swoje walory zdrowotne, ale również i smakowe. Jest to mało wymagająca roślina uprawna, dająca wysokie plony. Odporna na szkodniki, powszechne choroby roślin, działanie niskich temperatur, podlewania wymaga podczas wyjątkowej i długotrwałej suszy. Topinambur pochodzi z Ameryki Północnej, gdzie jego uprawą zajmowali się jeszcze Indianie. Do Europy przybył w XVII w. Wcześniej uprawiany jedynie na pasze dla zwierząt, teraz sięgają po niego najlepsi kucharze świata! To roślina, która również ukwieca nasze pola.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Topinambur zawiera wiele cennych składników pokarmowych. **Jest źródłem witamin: C**, witamin z grupy **B (B1, B2, B3, B5, B6)** oraz **minerałów: krzemu, żelaza, potasu, fosforu i miedzi**. Dzięki zawartości cennych składników pokarmowych, topinambur można stosować w celu poprawienia przemiany materii, utrzymania właściwej mikroflory jelit oraz w profilaktyce cukrzycy. Wspiera także układ sercowo-naczyniowy i kostno-stawowy dzięki zdolności regeneracji tkanek. Ponadto wzmacnia układ odpornościowy i pomaga w stanach przewlekłego zmęczenia. **Duża zawartość błonnika** powoduje dobroczynny wpływ na perystaltykę jelit, wspierając w odchudzaniu.

DLA DIABETYKÓW I DLA URODY

Często jest porównywany z ziemniakiem, jednak nie jest to do końca właściwe, gdyż topinambur zamiast skrobi, **zawiera inulinę**. Zawartość inuliny w bulwie topinamburu kształtuje się w przedziale 14 – 19%. **Inulina jest naturalnym węglowodanem o właściwościach prebiotycznych**. Jest rozkładana dopiero w jelitach, stanowiąc idealną pożywkę dla dobroczynnych bakterii typu: *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Inulina uchodzi za najważniejszy składnik prozdrowotny w bulwie topinamburu. Jest dobrze tolerowana przez **diabetyków**, gdyż pomaga regulować poziom glukozy we krwi. Rozkłada się częściowo do fruktozy, która zalecana jest w diecie chorych na cukrzycę. Topinambur zawiera **duże ilości krzemionki**, jej **obecność w diecie wspiera zdrowy i piękny wygląd skóry**, paznokci i włosów. Ponadto wpływa na szybsze gojenie się ran. Z biegiem lat ilość krzemu w organizmie się zmniejsza, wzrasta natomiast poziom wapnia. Dostarczanie krzemu z kolei **zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry**.

JAK PRZYGOTOWAĆ TOPINAMBUR DO SPOŻYCIA?

Na początku należy dokładnie oczyścić bulwy z ziemi. **Łatwiej obierać topinambur ze skórki po ugotowaniu**, ze względu na nierówną powierzchnię z licznymi guzkami. Jeżeli jednak obierzemy bulwy przed ugotowaniem, warto skropić je wodą z sokiem z cytryny, aby zachowały naturalny kolor. Bulwy szybko ciemnieją ze względu na **dużą zawartość żelaza**. Inną metodą jest zakwaszenie obranego topinambura przez 5 minut w wodzie z dodatkiem cytryny lub octu jabłkowego (np. na 1 litr wody wkropić soku z 1/2 cytryny). Podczas gotowania należy pamiętać, że **topinambur gotujemy stosunkowo krótko** (na małym ogniu ok. 10 minut).

ZASTOSOWANIA KULINARNE

Topinambur można udusić z innymi warzywami, ugotować, podobnie jak ziemniaki jako dodatek do drugiego dania lub zup, można upiec z ziołami w piekarniku lub w ognisku. Bulwy można również wysuszyć i zmielić. W postaci zmielonej (mąka) możemy cały rok przygotowywać z niego pyszne dania, m.in. placki, czy kotlecki. **Topinambur możemy spożywać na surowo** np. jako składnik surówek lub jako dodatek do kanapek! Możemy również dodać go do herbaty, zamiast cytryny (plasterek). **Sok** odwirowany z bulw topinambura uchodzi za dobry **lek na wrzody żołądka**. Ponadto przydatny może się okazać **napar z kwiatostanów** topinambura **wykorzystany w poprawieniu kondycji przewodu pokarmowego**.

Osoby rozpoczynające przygodę z topinamburem powinny **wprowadzać go ostrożnie do diety**. Zbyt duża ilość inuliny w organizmie może spowodować dyskomfort w postaci gazów. Za bezpieczną dawkę uznaje się **5 gramów inuliny na dobę**. W topinamburze średnia zawartość inuliny wynosi ok. 16 g na 100 g produktu. **Waga jednej świeżej bulwy wynosi około 30 g i zawiera około 4.8 g inuliny**. Taka dawka wpływa wręcz terapeutycznie na nasz organizm.

Topinambur jest naturalnym prebiotykiem, który wpływa korzystnie na nasz organizm. Ułatwieniem jest możliwość dostarczenia go w postaci przekąsek takich jak paluszki, chipsy lub kawa, a prawdziwi poszukiwacze smaków i zdrowia mogą skorzystać z kiszzonego topinamburu.

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



FRYTKI Z TOPINAMBURU



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
topinambur - 1/2 kg
sól himalajska - do smaku
pieprz - do smaku
oregano - do smaku
oliwa - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Topinambur obieramy i myjemy. Osuszamy na ręczniku i posypujemy solą i przyprawami: pieprzem, oregano. Rozkładamy na papierze do pieczenia na blasze i skraplamy odrobiną oliwy. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C przez 20 minut. W połowie pieczenia możemy przewrócić frytki na drugą stronę.

Herbis



PIECZONE FRYTKI Z TOPINAMBURU



🕒 30 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
topinambur - 6-7 szt.
suszona papryka w proszku - 1,5 łyżeczki
zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
sól - 1/2 łyżeczki
pieprz - 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Bulwy topinamburu dokładnie szorujemy, a następnie kroimy w słupki. Umieszczamy w misce, dodajemy przyprawę i dokładnie mieszamy. Wykładamy na kratkę wyłożoną papierem do pieczenia. Umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 190°C i pieczemy 15-20 minut do zarumienienia.

Dominika Lasota (Jeschyzyczwzdrowiu)



PIECZONE TOPINAMBURY



🕒 50 min

SKŁADNIKI

(1 porcja):
topinambur - 500 g
cebula - 1 szt.
majeranek - 1 łyżeczka
tymianek - 1 łyżeczka
oliwa z oliwek - 1 łyżka
sól - do smaku
świeżo mielony pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Cebulę kroimy w kostkę. Wrzucamy do naczynia żaroodpornego, lekko solimy i odstawiamy. Topinambury myjemy, osuszamy i oczyszczamy ze wszelkich „odnóg”. Kroimy na mniejsze kawałki. Wrzucamy do naczynia z cebulą. Dodajemy oliwę z oliwek, majeranek, tymianek, świeżo mielony pieprz oraz jeszcze trochę soli. Całość dokładnie mieszamy.

KROK 2: Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180°C i pieczemy 40 minut, aż topinambury będą miękkie. Pieczone topinambury podajemy jako dodatek do dania głównego lub przekąskę.

My Chcemy Jeść



PALUSZKI GRISSINI Z TOPINAMBUREM I POKRZYWĄ



🕒 90 min

SKŁADNIKI (9 porcji):
mąka orkiszowa - 400 g
mąka z topinamburu - 100 g
drożdże świeże - 5 dag
olej do smażenia i pieczenia - 3 łyżki
woda ciepła - 250 ml
sól himalajska z ekoziołami - 1 łyżeczka
cukier - 1 łyżeczka
kurkuma - 1/2 łyżeczki
nasiona pokrzywy - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W ciepłej wodzie rozpuszczamy cukier i drożdże, odstawiamy. W misce mieszamy mąki, kurkumę, sól, nasiona pokrzywy.

Dodajemy olej oraz drożdżowy zaczyn, kiedy zacznie pracować. Wszystko mieszamy i wyrabiamy gładkie, elastyczne ciasto. Ciasto smarujemy rozartą w dłoniach odrobiną oleju, wkładamy do miski, przykrywamy ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia.

KROK 2: Kiedy ciasto zwiększy dwa razy swoją objętość, wyrabiamy je przez minutę, a następnie wałkujemy w prostokąt, tnjemy na cienkie paski, rolujemy rękami na stolnicy i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Grissini pieczemy ok. 15 min w 200°C, do zarumienienia.

Dorota Wdowińska - Rozbicka

KREM Z BATATÓW I TOPINAMBURU



🕒 40 min

SKŁADNIKI

(4 porcje):
batat - 2 szt.
topinambur - 3-4 szt.
gruszka - 1 szt.
marchew - 3 szt.
pietruszką małą - 1 szt.
seler mały - kawałek
cebula - 1 szt.
imbir, kurkuma - po 1 cm kłącza
liść laurowy - 2 szt.
ziele angielskie - 2 szt.
czosnek - 1 ząbek
słonecznik - 3 garści
olej z czarnuszki - kilka kropel
sól, pieprz - do smaku
ostra papryka - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Warzywa i owoce obieramy, myjemy, kroimy na kawałki, wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości, dokładamy przyprawę.

KROK 2: Wyciągamy liść laurowy, ziele angielskie, kłącze kurkumy, imbir, cebulę i czosnek (jeśli ktoś nie lubi po zmiksowaniu). Z imbiru odcinamy kawałek i wrzucamy z powrotem do zupy. Im więcej go wrzucimy, tym bardziej będzie czuć ostrość imbiru. Miksujemy zupę, jeśli jest zbyt gęsta, dolewamy wrzątku i miksujemy. Zamiast wody możemy dodać jogurt lub napój roślinny.

KROK 3: Na patelni lekko prażymy nasiona słonecznika lub inne pestki. Przelewamy zupę do talerzy lub jak u mnie do słoiczka. Skrapiamy olejem, posypujemy ziarnami i zielenią.

Barbara Strużyna





SPRAWDŹ NAS NA:



Zabierz do:



Bio
Planet
www.bioplanet.pl

Przetwory warzywne i owocowe



Łukasz Wysocki
ekspert kategorii przetwory
warzywne i owocowe

Przechowywanie żywności zawsze stanowiło problem. Mięso i ryby jeszcze 30-40 lat temu nacierano cukrem, solą, ziołami i suszono w suchym, przewiewnym miejscu, zazwyczaj na strychu przy kominie lub gotowano z tłuszczem i wekowano w słoikach.

SEZONOWE NAJLEPSZE

Sezonowe owoce i warzywa chcemy mieć dostępne przez cały rok, a nowe technologie i transport bez granic dają nam taką możliwość. Jednak wszyscy doskonale wiemy, że najlepsza truskawka to ta prosto z krzaka, a jesienią i zimą najlepiej smakuje kiszony ogórek i kapusta.

KISZONE, KWASZONE - CZY JEST RÓŻNICA?

Kiszenie jest bardzo starym i zarazem naturalnym procesem pozwalającym na przechowywanie żywności przez zimę. Polega na procesie fermentacji przeprowadzanej przez bakterie mlekowe. W trakcie tego procesu cukry proste zawarte w roślinie rozkładane są na kwas mlekowy, który hamuje procesy gnilne. Jednak przeglądając książki kucharskie mojej babci, wyżej wymieniony proces nazwany był kwaszeniem. Kiszenie i kwaszenie to nazwy tego samego procesu? Kiedyś tak. Obie nazwy były używane naprzemiennie. Jednak dzisiaj „fabryki jedzenia” zaczęły „oszukiwać” naturę i nas konsumentów. Naturalny proces fermentacji mlekowej zamieniły na kwaszenie octem. Stąd **producenci żywności ekologicznej, chcąc odróżnić swój naturalny produkt od octowego, nazywają kiszonymi te z fermentacji mlekowej, a kwaszonymi te „octowane”.**

Coraz częściej możemy spotkać kiszony buraki, topinambur, marchew, pietruszkę, brokuły czy czosnek niedźwiedzi. Kiszony produkt mają dużo naturalnej witaminy C (kiszona kapusta średnio na 100 gram produktu 25-30 mg), a witaminy, mikro i makroelementy przyswajają się znacznie lepiej w środowisku kwaśnym. Nie zawsze jednak mamy możliwość wziąć ze sobą kiszony dodatek. Na szczęście producenci żywności wychodzą nam naprzeciw i proponują bogactwo kiszonek - zamknięty w butelce sok. Otwiera się przed nami cała paleta smaków, od soków kiszonych wielowarzywnych, przez soki z ogórka, kapusty kiszony kończąc na kiszonym buraku.

OWOCE - DŻEMY, MUSY, KOMPOTY

Kolejnym bardzo dobrym sposobem na zatrzymanie sezonowych owoców i warzyw na okres jesienno-zimowy jest „zamknięcie” ich w słoik. Od pokoleń nasze babcie i mamy przygotowywały powidła, dżemy i kompoty, które z przyjemnością jedliśmy zimą. Dzisiaj nie musimy godzinami stać w kuchni, mieszając owoce i pilnując, żeby nie przywarły do garnka. Możemy kupić gotowy, certyfikowany i pyszny produkt, który ma mniejszą zawartość cukru lub jest słodzony, miodem, lub syropem z agawy (niski indeks glikemiczny).

WARZYWA - PASTY I W MARYNACIE

Kolejny raz producenci eko żywności wychodzą naprzeciw

naszym potrzebom. Łączą warzywa, zioła, przyprawy i orzechy w formę past warzywnych i zamykają je w słoiki. Są one nie tylko świetnie skomponowane pod względem smaku i składu, ale są także bez glutenu i wegańskie. Natomiast amatorzy bardziej wytrawnych smaków na sklepowych półkach mogą znaleźć pikle. Są to warzywa zalane marynatą sporządzoną na bazie wody, octu, gorczycy i cukru. Najpopularniejsze oczywiście są ogórki, papryka, cebulka. Możemy też spotkać cukinię, patisony, kalafior czy fasolkę.



Półka z pastami do pieczywa w Zielonym Ludku w Gorzowie, przy ul. Wincenta Witosa.

NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

Kupując te wszystkie produkty, zwróćmy uwagę na ich jakość i skład. Jeśli kupujemy pastę warzywną, sprawdźmy ile procent warzyw jest w jej składzie i czy nie znajdują się tam niepotrzebne dodatki. Wybierając, produkty kiszony kupujemy te naturalne, nie octowane. A wkładając do sklepowego koszyka pikle, upewnijmy się, czy poza marynatą nie mają zbędnych konserwantów. To wszystko gwarantuje nam produkt z certyfikatem ekologicznym. Wybierając „zielony listek” mamy pewność, że na nasze stoły trafia produkt najwyższej jakości, którego proces produkcji jest ściśle kontrolowany.

Allos
BIO-PIONIER SEIT 1974

EKOLOGICZNE WARZYWNE PASTY ALLOS TO DOSKONAŁE DOBRANA MIESZANKA SKŁADNIKÓW NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI. DOURZAŁE W SŁOŃCU EKOLOGICZNE WARZYWA Z MIESZANKĄ NAJLEPSZYCH OLEJÓW I AROMATYCZNYCH PRZYDRAW, BEZ GLUTENU. KTÓRE WYBIERZESZ? DOSKONAŁE ROZSMAROWUJĄCE SIĘ NA PIECZYWIE KREMOWE PASTY, A MOŻE KLASYCZNE? DLA WEGETARIAN, WEGAN I NIE TYLKO!



*warzywne cudownie kremowe
pasty bez glutenu*

*Wszystkie
pasty Allos
w nowej szacie
graficznej!*

ALLOS STAŁE OPRACOWUJE ORGANICZNE ORYGINAŁY I POWIĘKSZA SWÓJ ASORTYMENT WRAZ Z NOWYMI ODKRYCIAMI. PRODUKTY TAKIE, JAK MUSY OWOCOWE, MUSLI, WARZYWNE PASTY, PIECZYWO, SŁODZIWA I POŻYWNE PRZEKĄSKI POZWALAJĄ CZERPAĆ RADOŚĆ ZE ZDROWEJ DIETY WSZYSTKIM MIŁOŚNIKOM EKOLOGICZNEGO TRYBU ŻYCIA.





ALLOS

Allos to jeden z pionierów żywności ekologicznej, którego najważniejszym celem jest tworzenie produktów najzdrowszych, jak jest to tylko możliwe.

W TROSCE O ŚRODOWISKO

W 1974 roku założyciel firmy Allos, Walter Lang, postanowił udowodnić, że do produkcji wysokiej jakości żywności nie potrzeba żadnej chemii, a surowce do jej wytwarzania nie potrzebują jakichkolwiek sztucznych nawozów czy insektycydów (środków owadobójczych). To, co jest naprawdę potrzebne, to zrównoważony rozwój. Firma kontynuuje ten zamysł tworząc czystą, naturalną żywność dla ludzi, którym zależy na ochronie środowiska i wiedzą, co jest dla nich dobre.

PIONIERZY

Tu ciągle opracowuje się nowe organiczne receptury! Wszystko zaczęło się w latach 80, kiedy firma w Ameryce Południowej napotkała na super zboże Inków, amarantus. Nie zastanawiając się długo Allos wprowadził ten bogaty w składniki odżywcze superfood na niemiecki rynek, gdzie nie był jeszcze znany. Allos i amarantus to historia miłości i sukcesu, która trwa do dziś.



Na każdym etapie produkcji Allos przestrzega ścisłych wymogów jakości i przeprowadza wiele testów swoich przetworów.

W 1997 roku firma, jako pierwsza wprowadziła syrop z agawy do europejskich specjalistycznych sklepów ze zdrową żywnością. To bogata w składniki odżywcze alternatywa dla cukru rafinowanego i innych substancji słodzących. Dziś dla wielu jest niezastąpionym produktem wśród osób dbających o swoje zdrowie. Allos stale opracowuje organiczne receptury i powiększa swój asortyment wraz z nowymi odkryciami. Produkty takie, jak musy owocowe, musli, warzywne pasty, pieczywo, słodziwa i pożywne przekąski pozwalają czerpać radość ze zdrowej diety wszystkim miłośnikom ekologicznego trybu życia.

CO ZNAJDZIEMY W SKLEPIE?

- **Warzywne wegańskie pasty bezglutenowe** - Klasyczne i w wersji kremowej, idealnie rozsmarowujące się na pieczywie.
- **Musy owocowe z zawartością 75% owoców** to wyrafinowana kombinacja naturalnego smaku owoców ze słodzącą soku z agawy w formie konfitur.
- **Słodycze** - w ofercie Allos znajdziesz także łakocie. Ekologiczne batony oraz chałwa są tworzone ze starannie wyselekcjonowanych, naturalnych składników, to wartościowa przekąska.
- **Miody** - niezbędne w porze przeziębień, ale także do słodzenia potraw i napojów.
- **Musli** - Idealne na śniadanie z najwyższej jakości pełnoziarnistych płatków zbóż, owoców oraz wyrafinowanych przypraw.
- **Syropy z agawy** - doskonałe jako alternatywa dla tradycyjnych substancji słodzących o dobrej rozpuszczalności w płynach oraz charakteryzująca się neutralnym smakiem.
- **Pieczywo chrupkie na bazie amarantusa** - idealne na przekąskę lub szybki posiłek, zwłaszcza w połączeniu z pastami warzywnymi Allos.



BURGER TOFU AMARANTUS Z DODATKIEM MORELOWEJ MUSZTARDY



🕒 45 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

hamburgery:

tofu – 400 g
marchew – 2 szt.
cebula – 1 szt.
papryka żółta – 1 szt.
olej – 6 łyżeczek
posiekana pietruszka – 3 łyżki
mąka – 3 łyżki
karob – 1 łyżki
sól, pieprz – do smaku
curry – 3 łyżeczki
kumin – 2 łyżeczki
przyprawa harissa – szczypta
amarantus ekspandowany – 8 łyżek
chlebki pita – 8 szt.

dodatki:

plasterki pomidora i cebuli - trochę
świeży liść kolendry - kilka szt.

morelowa musztarda:

mus morelowy ALLOS – 4 łyżki
słodka musztarda – 2 łyżki
imbir mielony, sól – szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wyciskamy całą wodę z tofu i używając widelca, dzielimy je na mniejsze kawałki. Obieramy marchewkę, dorzucamy cebulę i paprykę. Smażymy wszystko przez około 5 minut w 3 łyżkach oleju. Doprawiamy pieprzem, solą, curry, kuminem i harissą – dzięki temu danie będzie ostre.

KROK 2: Miksujemy mąkę, natkę pietruszki, karob i tofu z usmażonymi wcześniej warzywami. Odstawiamy na 10 minut i dodajemy soli do smaku. Formujemy z masy 8 płaskich placków i obtaczamy amarantusem ekspandowanym. Następnie smażyjemy na średnim ogniu w pozostałym oleju, aż burgery zbrązowieją.

KROK 3: By przygotować morelową musztardę, mieszamy mus morelowy z musztardą i imbirem oraz odrobiną soli do smaku. Podpiekamy chlebki pita, rozkrajamy, smarujemy morelową musztardą i wkładamy do środka burgery, liść kolendry, pomidory oraz plasterki cebuli.

Allos



POMIDOROWO CUKINIOWE ROLLSY



🕒 20 min

SKŁADNIKI (3 porcje):

cukinia – 1/2 szt.
czosnek – 1 ząbek
oliwa z oliwek – 4 łyżki
sól, pieprz – do smaku
pieczarki – 125 g
pasta warzywna z pomidorami cherry i rukolą ALLOS – 2 łyżki
liście bazylii – trochę
pomidory suszone w oleju – 3-4 szt.
wykałaczki - trochę



polecamy!

PASTA WARZYWNA Z POMIDORAMI CHERRY I RUKOLĄ BEZGLUTENOWA BIO - ALLOS

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kroimy cukinię wzdłuż na plastry o grubości około 2 mm. Obieramy i siekamy ząbek czosnku. Podgrzewamy oliwę na patelni przesmażamy cukinię z czosnkami, aż zrobi się rumiana. Doprawiamy solą i pieprzem.

KROK 2: Myjemy pieczarki, kroimy większe na pół i smażyjemy kilka minut z odrobiną soli i pieprzu.

KROK 3: Smarujemy plastry cukinii pastą warzywną ALLOS. Siekamy bazylię i suszone pomidory i dodajemy na pojedyncze plastry cukinii. Zwijamy cukinię w rollsy i na każdy z nich nabijamy wykałaczkę z pieczarką.

Allos



MANGOWO JOGURTOWE MARZENIE W SZKLANCE



🕒 65 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

orkiszowe biszkopty – 100 g
jogurt grecki – 500 g
syrop z agawy ALLOS – 2 łyżki
mus mango ALLOS – 1 szklanka

polecamy!

MUS Z MANGO (75% OWOCÓW) BIO - ALLOS



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kruszymy biszkopty. Wlewamy syrop z agawy do jogurtu i mieszamy do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 2: Na spód 4 szklanek wykładamy pokruszone biszkopty, zalewamy połową jogurtu, musem z mango, a następnie pozostałym jogurtem. Dekorujemy.

Allos



polecamy!

SYROP Z AGAWY BIO - ALLOS

Polski lider w produkcji ekologicznych soków kiszonych

Produkty dostępne w dobrych sklepach z żywnością ekologiczną



24

lat produkcji żywności ekologicznej

1994–2018



Złote Medale Targów Natura Food



2011 2012 2013 2017

www.biofood.pl



Wielkie Kiszzenie

Wszyscy mamy wspomnienia z kuchni babci czy mamy, kiedy przychodził czas na przygotowywanie kiszonych ogórków czy kapusty.

Moje wspomnienie to mglisty październik, traktory wypełnione kapustą i rolnik, który sprzedawał swoje płody rolne na kopy (60 sztuk). Babcia zwykle kupowała pół kopy, czyli 30 sztuk dorodnych i ciężkich głów kapusty. Potem czekało się na szatkownicę, bo ta krążyła po okolicy od sąsiada do sąsiada. Kiedy szatkownica trafiła do mojej rodziny, kilka osób zbierało się, aby poszatkować kapustę. Kamienna beczka czekała już wyszorowana, deski i kamień do obciążenia też. Kapustę układało się warstwami, solono i dodawano przyprawy, a sporych rozmiarów drewnianą pałką ubijało się ją, aż puściła sok. I tak powtarzano tę czynność po sam brzeg beczki. Potem na beczkę kładziono czyste płótno, dopasowane deski i obciążano kamieniem. Po kilku dniach zaczynała się fermentacja. Pojawiające się pęcherzyki i pulsujące bąbelki budziły naszą ciekawość. Następnie beczkę przenoszono do chłodnego pomieszczenia, a kapusta z tygodnia na tydzień była coraz lepsza.

KISZENIE TO NIE TYLKO POLSKA TRADYCJA

Po latach dużym zdziwieniem dla mnie było odkrycie, że np. w Grecji jedzą kiszone liście winogron. Znałam tylko kiszoną kapustę, buraki i ogórki. Obecnie procesowi fermentacji można poddać wszystko nawet owoce. Kiszone cytryny tak popularne w Maroku są wspaniałym dodatkiem do kurczaka. Potem poznałam koreańskie kimchi, a obecnie kiszienie i fermentacja stały się moją ulubioną czynnością. Zachęcam was do kiszienia, bo to bogactwo smaków, źródło dobroczynnych bakterii. Kiszone pokarmy i napoje są bogate w żywe kultury bakterii, które są:

- odżywcze,
- smaczne,
- podnoszą odporność,
- wspomagają metabolizm,
- poprawiają wchłanianie pokarmów,
- poprawiają trawienie,
- łagodzą objawy alergii i nietolerancji pokarmowych,
- zmniejszają ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej,
- obniżają cholesterol we krwi.

FERMENTACJA TO NATURALNY SPOSÓB NA KONSERWACJĘ

Fermentacja jest procesem naturalnym, konserwującym produkty, bez użycia wszechobecnej chemii. Według definicji „Słownika Języka Polskiego” fermentacja to reakcja biochemiczna zachodząca pod katalitycznym wpływem fermentów wytwarzanych przez mikroorganizmy. Żywność jest przetwarzana przy pomocy drobnoustrojów takich jak bakterie i drożdże, działających na zawarte w żywności węglowodany. W procesie tym cukry przetwarzane są w kwas, alkohol i gaz. Dobroczynne żywe kultury bakterii zawarte w kiszonkach znakomicie działają na naszą florę jelitową.

FERMENTACJĘ DZIELIMY:

- według typu metabolizmu makrobioty (tlenowa i beztlenowa);
- według typu mikroorganizmów (bakteryjna, drożdżowa, pleśniowa i mieszana) oraz
- według produktu końcowego (etanolowa, mlekowa, octowa i mieszana) - kontrolowana i niekontrolowana (**spontaniczna**).

W przypadku fermentacji kontrolowanej potrzebny będzie zaczyn. Za jego pomocą wytwarza się sfermentowane produkty nabiałowe np. jogurt, kefir, twarogi, sery oraz chleby na zakwasie.

FERMENTACJA SPONTANICZNA

Obywa się pod wpływem bakterii i drożdży znajdujących się w powietrzu. W ten sposób przygotowujemy warzywa i owoce. Wyróżniamy dwa typy:

- bakteryjna kwasu mlekowego - bakterie i drożdże zawarte w powietrzu nadają żywności kwaśny smak przy pomocy laktofermentacji, w której traktuje cukier i skrobia przeobraża się w kwas mlekowy. Kwas mlekowy zapobiega namnażaniu się groźnych dla zdrowia bakterii.
- bakteryjna alkaliczna - białko rozkładane jest na aminokwasy, peptydy i amoniak. Ten rodzaj fermentacji występuje w fermentowaniu roślin strączkowych.



METODY FERMENTACJI:

SOLENIE to dodanie sporej ilości soli w celu zapobiegania rozwojowi niepożądanych bakterii i konserwacji żywności. Sól przeciwdziała pojawianiu się przykrych zapachów, które mogą powstać podczas niekontrolowanej fermentacji. Pałeczki kwasu mlekowego dobrze się rozwijają w takich warunkach. Jednak sól spowalnia proces fermentacji. **Solenie na sucho** - w ten sposób robi się kiszoną kapustę. Po kilku godzinach kapusta puszcza sok, powstaje solanka i rozpoczyna się proces fermentacji.

PEKLOWANIE to zalanie wcześniej przygotowaną mieszanką soli, wody i przypraw w celu wytworzenia charakterystycznego smaku i zapachu. Zalane solanką warzywa pod wpływem drożdży zawartych w powietrzu rozpoczynają proces fermentacji.

SUCHY ZAKWAS - w sklepach ekologicznych dostępne są zakwasy startowe, zawierające kultury bakterii chlebowych. Spulchniają ciasto i nadają pieczywu lekko kwaskowaty smak. Rozpoczynają fermentację, która zapobiega namnażaniu się niechcianych bakterii. Zakwas z reguły sprzedawany jest w opakowaniu, który wystarczy na uzyskanie do 1,5 kg bochenka chleba.



W sklepach specjalistycznych znajdziemy wiele suchych zakwasów. Marka Biovegan ma najszerszą ofertę, obok zakwasu żytniego i orkiszowego możemy znaleźć zakwas z naturalnie bezglutenowej quinoi. Vitam oferuje zakwas na bazie mąki żytniej. Jeśli pieczemy dużo możemy sięgnąć po zakwas BIONAT, z którego możemy otrzymać aż do 30 bochenków chleba.

KWAS CHLEBOWY ma korzystny wpływ na układ pokarmowy i układ krążenia. Wspomaga trawienie i poprawia pracę serca. Pity na czczo **popudza apetyt** (dlatego dobrze jest go dodać do zup dzieciom, które mają brak łaknienia) i wydzielanie soku żołądkowego. **Oczyszcza organizm, znosi uczucie zmęczenia i gasi pragnienie. Hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych i gnilnych w jelitach. Przywraca prawidłową mikroflorę jelit. Pomaga w odchudzaniu** poprzez przyspieszenie przemiany materii, **wpływa na prawidłowy poziom cholesterolu** we krwi.

ZAKWASY PŁYNNNE:

Kombuchę i kefir wodny można użyć do fermentacji warzyw i owoców. Kombucha to japoński grzybek herbaciany. W Japonii kombucha oznacza herbatę z wodorostów. Grzybek herbaciany nie jest „grzybem”. Tworzy go wiele gatunków bakterii i drożdży występujących w jednolitej kulturze. Najczęściej są to bakterie z gatunku Acetobacter oraz Gluconobacter, zaś zasadniczym szczepem znajdującym się w kombuchy jest Gluconacetobacter xylinus.

- Kombucha** to galaretowata struktura o jasnej zabarwieniu zbudowana z celulozy wraz z żyjącymi tam mikroorganizmami w symbiozie. Napój sporządzony z kombuchy zawiera kwasy organiczne, **witamina z grupy B**, witaminę **C** i **składniki mineralne: cynk, magnez, wapń, żelazo i miedź**. W składzie napoju z kombuchy można znaleźć również alkohol, kofeinę, cukier i inne substancje. Napój był znany w Polsce przed wprowadzeniem napojów typu cola.



Zakwaski firmy Vivo to żywe kultury bakterii we fiolkach. To doskonała alternatywa dla tych, którzy wolą sami skomponować jogurt. Jogurty przygotowane na zakwaskach Vivo - Bifivit będą odpowiednio dla dzieci już od 6 miesięcy życia.

- Kefir wodny** sporządzimy dodając do osłodzonej wody symbiotyczną kulturę bakterii i drożdży. W sklepach ekologicznych można kupić ziarna kefirowe (żywe kultury bakterii do kefiru). Zawarte w ziarnach kefirowych bakterie i drożdże żywią się cukrem rozpuszczonym w wodzie. W ten sposób wytwarzane są dobroczynne kwasy, enzymy pokarmowe, witaminy z grupy B oraz mikroorganizmy pozytywnie wpływające na zdrowie. Ziarna kefirowe składają się głównie z Lactobacillus hilgardii. Otrzymujemy wspólnie napój bogaty w probiotyki. Kefir wodny dedykowany jest weganom, wegetarianom i osobom na diecie bez laktozy.
- Ocet owocowy**, powstaje w wyniku fermentacji octowej alkoholu. Wytwarzany z różnych owoców (winogron, jabłek, malin). Do rozdrobnionych owoców dodaje się drożdże, które przekształcają zawarty w nich cukier w alkohol. Później bakterie fermentacji octowej fermentują alkohol do postaci kwasu octowego, mlekowego i cytrynowego. Stosowany jako przyprawa lub naturalny konserwant. Pobudza apetyt i dobrze jest go użyć po spożyciu ciężkostrawnych potraw. Sprzyja odchudzaniu, pozytywnie wpływa na układ krążenia, reguluje poziom glukozy we krwi.

NAMACZANIE

Poprzez namaczanie orzechów uwalniają się inhibitory enzymów. Dzięki temu są łatwiej strawne, a organizm przyswoi więcej składników odżywczych. Namaczanie powinno się odbywać w osolonej wodzie. Długość namaczania zależy od wielkości orzechów. Migdały moczymy całą noc, natomiast dla małych orzeszków np. piniowych wystarczą 4 godziny.

ZALETY FERMENTACJI:

Zaletą fermentacji jest nie tylko konserwacja warzyw i owoców, ale przede wszystkim korzystny wpływ na zdrowie. Fermentacja:

- ułatwia trawienie, ponieważ żywność jest częściowo rozłożona, a zatem łatwiej przyswajalna;
- pobudza apetyt;
- wspomaga wytwarzanie enzymów, które ułatwiają i przyspieszają trawienie;
- bogate źródło witamin z grupy B, kwas foliowy;
- stymuluje florę jelitową. Regularne spożywanie sfermentowanych produktów łagodzi zaparcia, alergię i nietolerancje pokarmowe.

Anita Zegadło - AZ gotuj (Szef Kuchni www.gotujwstylueko.pl)



SOK Z KISZONYCH BURAKÓW NA BARSZCZ I NIE TYLKO



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

buraki - 1 kg
woda źródłana lub przegotowana - 2 litry
sól kamienna - 2 łyżki
cukier - 1 łyżka
ząbki czosnku - 3 szt.
liść laurowy - 1 szt.
pieprz ziarna - 6 szt.
skórka z razowca - kawałek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Buraki umyć, obrać i pokroić w plastry. Włożyć do dużego słoja. Dodać czosnek, sól i cukier. Zalać letnią wodą. Do słoika włożyć skórkę chleba zawiniętą w gazę. Słoik przykryć. Zostawić w kuchni na białce na 3 dni. W tym czasie płyn fermentuje. Będzie gęsty i aromatyczny o rubinowym kolorze. Sok przelewamy do butelek, lub mniejszych słoików. Skórkę chleba wyrzucamy. Sok z buraków można pić na zimno lub gorąco. Można doprawić majerankiem i czosnkiem.

Dorota Woźniak - Twins Pot



KISZONE BURAKI KARMELIZOWANE Z MIODEM I CZERWONĄ CEBULĄ



🕒 20 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

buraki kiszzone - plastry - 400 g
miód - 3 łyżki
cebula czerwona - plastry - 2 szt.
sól - do smaku
tymianek - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Plastry buraków wymieszać z pokrojoną czerwoną cebulą. Skropić odrobiną oleju i miodem. Posolić. Ułożyć w formie do zapiekania. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 190°C na 20 minut. Po upieczeniu posypać tartym tymiankiem.

Dorota Woźniak - Twins Pot



polecamy!
MIÓD LIPOWY BIO - SZNUROWSKI



OGÓRKI MAŁOSOLNE Z SOLĄ HIMALAJSKĄ



🕒 10 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ogórki gruntowe - 1 kg
woda przegotowana zimna - 1 litr
przyprawy do kiszenia (koper, czosnek, chrzan) - 1 pęczek
sól himalajska - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ogórki umyć. Na dno czystych i wyparzonych słoików ułożyć przyprawy i ciasno ułożyć ogórki (ja do każdego słoika włożyłam po 2 ząbki czosnku, szczyptę nasion kopru, jeden baldachim kopru, kawałek chrzanu). Zalać zimną wodą wymieszaną z łyżką soli himalajskiej. Woda powinna przykrywać ogórki. Nie zamykać pokrywką, a jedynie położyć lekko uchyloną nakrętkę. Po 2-3 dniach otrzymamy ogórki małosolne. Jeśli potrzymamy je kilka dni dłużej ogórki będą już kiszzone.

Anita Zegadło - AZgotuj



KISZONKA Z CZERWONEJ KAPUSTY



🕒 60 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

kapusta czerwona - 1/2 szt.
sok z kiszonej białej kapusty - 1 łyżka
kminek - 1/2 łyżeczki
liść laurowy - 2 szt.
ziele angielskie - 5 szt.
sól - 1 łyżka
woda - 300 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotowujemy słoik 3/4 l (należy wyparzyć i wysuszyć). Szatkujemy pół główki kapusty, zasypujemy solą i ubijamy mocno. Odstawiamy na godzinę, aby kapusta puściła sok. Wkładamy kapustę ciasno do słoika, dodając przyprawy, uzupełniamy przegotowaną zimną wodą zmieszaną z łyżką soku z kiszonej białej kapusty (może być też z ogórków). Przykrywamy pokrywką, nie zakręcając do końca. Po trzech dniach kapustę można jeść. Z dnia na dzień jest coraz smaczniejsza. Przechowywać w lodówce.

Anita Zegadło - AZgotuj



polecamy!
KAPUSTA KISZONA BIO - BIO EUROPA



DOMOWA KAPUSTA KISZONA Z BURAKIEM



🕒 60 min

SKŁADNIKI (12 porcji):

duża główka kapusty - 1 szt.
burak - 1 szt.
sól kamienna lub himalajska - 3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Z kapusty usuwamy kilka zewnętrznych liści i odkładamy na bok.

KROK 2: Główną część kapusty dzielimy/kroimy na 4 części i usuwamy trzon. Buraka obieramy ze skórki.

KROK 3: Szatkujemy kapustę i buraka.

KROK 4: Umieszczamy w dużej misce i solimy. Zagniatamy kapustę, aż znacznie puszczą wodę. Odstawiamy na kwadrans i ponownie zagniatamy. Czynność tę powtarzamy kilkakrotnie do momentu, aż kapusta puści dużą ilość soku.

KROK 5: Przenosimy kapustę do dwulitrowego słoja i mocno ubijamy, tak by kapusta była w pełni zanurzona w wodzie.

KROK 6: Na wierzchu umieszczamy liście kapusty.

KROK 7: Uciskamy kapustę ciężarem (u nas - słoik wypełniony wodą). Przykrywamy czystą pieluszką tetrową lub ręcznikiem, ściereczką i odstawimy w ciemne miejsce. Fermentujemy przez kilka dni w temperaturze pokojowej (1-3 tygodnie) w zależności od tego jak ciepło jest w danym miejscu i jak kwaśną kapustę lubimy. Nie przechowujemy w temperaturze niższej niż 18 stopni.

KROK 8: Przez pierwsze dwa dni delikatnie uciskamy kapustę, by mieć pewność, że jest zanurzona w wodzie i mocno ubita. Zauważymy bąbelki świadczące o fermentacji. Nie przejmujemy się zawiesiną powstającą na powierzchni kapusty - to naturalny proces. W miarę możliwości zdejmujemy ją. Jeśli kapusta umiejscowiona jest pod wodą, zawiesina jej nie zaszkodzi.

KROK 9: Co kilka dni sprawdzamy smak kapusty. Kiedy odpowiada nam jej smak, zdejmujemy liście i przenosimy wraz z wodą do wyparzonych, mniejszych słoików. Przechowujemy w lodówce. Nadaje się do spożycia przez kilka tygodni. Smacznego i na zdrowie!

Dominika Lasota (Jeszyzyczwzdrowiu)



SAŁATKA Z BURAKAMI I OGÓRKAMI KISZONYMI ORAZ CHLEBKIEM LNIANYM



🕒 15 min

SKŁADNIKI (4 porcje):

opakowanie mix sałat - 1 szt.
ogórki kiszone - 3 szt.
buraki ugotowane - 3 szt.
oliwa z oliwek - 2 łyżki
sok z cytryny - 1/2 szt.
musztarda - 1-2 łyżeczka
orzechy włoskie - 1 garść
chlebek lniany z buraczkami Bredis - 3 szt.
pestki słonecznika, pestki dyni - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Sałatę włóż do miski. Ogórki i buraki pokrój w dość dużą kostkę.

KROK 2: Z oliwy, soku z cytryny i musztardy zrób dressing. Rozłóż buraki, ogórki i orzechy na sałacie. Polej dressingiem i dodaj orzechy.

KROK 3: Sałatę posyp pestkami słonecznika i dyni

Anita Zegadło - AZgotuj

BEZGLUTENOWY CHLEB (BEZ DROŻDŻY, ZAKWASU, MĄKI)



🕒 55 min

SKŁADNIKI (6 porcji):

kasza jaglana - 1/3 szklanki
komośa ryżowa - 1/3 szklanki
amarantus - 3 łyżki
małe jabłko - 1 szt.
sól (opcjonalnie) - 1/3 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: przygotowujemy foremkę do pieczenia 10x15 cm

KROK 2: Kaszę, komosę oraz amarantus moczymy w wodzie przez całą noc. Rano wylewamy wodę i dokładnie przepłukujemy ziarna. Nie zalewamy ponownie wodą!

KROK 3: Wieczorem ponownie przepłukujemy.

KROK 4: Następnego ranka umieszczamy kaszę, komosę ryżową, amarantus i starte jabłko w kielichu blendera. Dokładnie blendujemy (ewentualnie solimy).

KROK 5: Powstałe ciasto umieszczamy w wyłożonej papierem formie.

KROK 6: Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na kilka godzin w bardzo ciepłe miejsce.

KROK 7: Następnie umieszczamy w zimnym piekarniku i nastawiamy temperaturę 200 stopni, funkcję - termoobieg, czas - 45 minut.

KROK 8: Po wyciągnięciu z piekarnika spryskujemy wierzch chleba wodą i owijamy w bawełnianą ściereczkę.

Dominika Lasota (Jeszyzyczwzdrowiu)





FIT KOKTAJL Z WODĄ Z KISZONYCH OGÓRKÓW, AWOKADO, SZPINAKIEM I SEZAMKAMI Z CHLORELLĄ



🕒 5 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
woda z kiszonych ogórków - 500 ml
awokado - 2 szt.
chlorella - 1 łyżeczka
sezamki z chlorellą - 1 opakowanie
szpinak baby - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki (oprócz sezamków) umieszczamy w blenderze i miksujemy na gładko. Wlewamy do szklanek, schładzamy w lodówce lub dodajemy kostki lodu. Dodając gruszkę i banana uzyskamy słodszą wersję.

Anita Zegadło - AZgotuj

KOKTAJL Z KISZONĄ KAPUSTĄ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
maliny lub borówki - 1 szklanka
jabłko - 1 szt.
pomarańcza - 1 szt.
sałata rzymska - 1 garść
sok z Rokitnika - 50 ml
kapusta kiszona - 1 garść
sok z kapusty kiszonej - 100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji, w razie potrzeby użyć mniej soku soku z kapusty i uzupełnić wodą.

Zielone Koktajle



DOMOWY JOGURT



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
zakwasek probiotyczny - 1 szt.
mleko świeże - 2 litry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mleko podgrzać w szklanym naczyniu do 40 stopni (temperaturę kontrolować termometrem). 2 łyżeczki mleka wlać do fiolki z zakwaskiem, dokładnie wymieszać. Zawartość przelać do mleka. Wymieszać i zawiązać garnek w ręcznik. Po około 9 godzinach jogurt będzie gotowy. Przelać do słoiczków i wstawić do lodówki.

Anita Zegadło - AZgotuj



KOWALEWSKI

Tradycyjne polskie przetwory

**POLECAMY NOWE
BEZGLUTENOWE
BURACZKI
Z ŁUSKĄ GRYCZANĄ**



PL-EKO-07

„Jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka ode mnie”

Badania pokazują że w ekojabłku znajdziemy wyższą zawartości polifenoli, pektyn, witaminy C w stosunku do jabłka konwencjonalnego dodatkowo narażonego na pozostałości pestycydów.

Jabłko:

- wspomaga odchudzanie pomimo kaloryczności 52 kcal /100 g, dzięki błonnikowi daje poczucie sytości
- usprawnia pracę jelit, duszone jabłko na biegunki, surowe jabłko na zaparcia
- uszczelnia naczynia krwionośne i łagodzi objawy alergii dzięki kwercetynie
 - usuwa z organizmu trujące substancje (detoks)
 - przeciwdziała przedwczesnemu starzeniu się
 - normalizuje poziom cholesterolu
 - poprawia apetyt


Pektyny

to błonnik rozpuszczalny w wodzie. Woda z gotowanych obierek, nasiennych gniazd i wytłoczyn daje nam pektynę jabłkową (żel) idealną do zagęszczania dżemów.

Pestki

Zawierają jod oraz amigda-
linę (zw. witaminą B17)
obecną również w pestkach
moreli gorzkiej.

**Bezpiecznie i zdrowo jest
jeść jabłko z pestkami,
a nie pestki bez jabłka.**




Jedz jabłko ze skórką
W skórce i tuż pod nią znajduje się
najwięcej składników mineralnych,
witamin i pektyn.

(IG)

indeks glikemiczny:
jabłko surowe,
duszone,
pieczone = 35
sok jabłkowy = 50

Czy wiesz, że?



Jedzenie surowych jabłek poprawia kondycję dziąseł, masuje je i usuwa część płytki nazębnej (nie zastępuje jednak mycia zębów ze względu na kwasy i cukry zawarte w jabłku).

Nie możesz jeść surowego jabłka?

Spróbuj je upiec lub ugotować,
może w takiej postaci nie będzie
Cię drażnić.



RYŻ Z MUSEM JABŁKOWYM



80 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

ryż jaśminowy - 200 g
jabłka - 500 g
jajka - 2 szt.
cukier brązowy trzcinowy - 6 łyżek
cynamon - 2 łyżki
masło - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ryż opłukać i odsączyć. Włożyć do rondla, wlać wodę (2 cm ponad ryż), ugotować na sypko, wystudzić. Jabłka obrać i usunąć gniazda nasienne. Pokroić na kawałki. Zasypać 4 łyżkami cukru. Rozgotować. Wystudzić. Formę wysmarować masłem.

KROK 2: Jajka ubić i wymieszać z ugotowanym ryżem. Do formy włożyć połowę masy ryżowej, na to przygotowany mus jabłkowy. Posypujemy cynamonem warstwę jabłkową. Na wierzch wykładamy pozostały ryż, wyrównujemy wierzch zapiekanki i posypujemy 2 łyżkami cukru. Formę wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 °C i piec około 50 minut.

Dorota Woźniak - Twins Pot



CHIPSY Z JABŁEK



30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

jabłka - 3 szt.
cynamon - 1 łyżeczka
cukier z prawdziwą wanilią - 1 łyżeczka
cukier trzcinowy (opcjonalnie) - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jabłka myjemy i osuszamy. Kroimy na połówki i usuwamy gniazda nasienne. Każdą połówkę kroimy w cienkie plastry. Plastry jabłek układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 2: Rzędy jabłek posypujemy cynamonem, cukrem trzcinowym i cukrem z prawdziwą wanilią. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i pieczemy 10-15 minut, aż jabłka zaczną się wyginać i apetycznie zarumienią. Wyjmujemy z piekarnika i ostawiamy do ostygnięcia.

My Chcemy Jeść



KOKTAJL Z JARMUŻU



15 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

liście jarmużu - 3-4
cytryna - 1 szt.
jabłko - 1 szt.
kiwi - 1 szt.
woda - 1 - 1,5 l

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Liście jarmużu myjemy i odrywamy od łodyg. Wyciskamy sok z cytryny. Obieramy kiwi. Kroimy jabłko. Wszystkie składniki wrzucamy do blendera kielichowego, dodajemy odpowiednią porcję wody i miksujemy.

PrzepisNaZdrowie

Tropikalna jaglanka

Ilość: 1 porcja

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:

1/2 szklanki kaszy jaglanej
1 1/2 szklanki mleka
2-3 łyżeczki cukru
1 łyżeczka płatków kokosowych
opakowanie ananas Puffins (40 g)
1 łyżeczka nasion chia

Przygotowanie:

Kaszę zalej gorącą wodą i odstaw na chwilę. Dokładnie wypłucz, przesyp do rondelka, dodaj mleko i gotuj do miękkości. Pod koniec postój. Gotową kaszę przełóż do miseczki, dodaj uprażone na patelni płatki kokosa, ananasa. Całość posyp nasionami chia.

Smacznego.





WITARIAŃSKA SZARLOTKA



🕒 30 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

orzechy włoskie, migdały - po 1 szklance
płatki lub wiórki kokosowe - 1 szklanka
suszone daktyle, morele - 20 szt.
wanilia mielona - 2 łyżeczki
bardzo miękkie i słodkie jabłka - 4 szt.
cynamon - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Orzechy, migdały, płatki kokosowe, suszone owoce i wanilię blendujemy do uzyskania delikatnie klejącej masy (słabsze blendery mogą sobie nie poradzić). Ciasto dzielimy na 3 części. Spód tortownicy wylepiamy 1 częścią ciasta.

KROK 2: Jabłka kroimy na bardzo cienkie plasterki, umieszczamy w misce i mieszamy z cynamonem. 1/2 jabłek wykładamy na spód ciasta. Następnie posypujemy je kolejną 1/3 ciasta i dociskamy. Wykładamy drugą połowę jabłek, wysypujemy na nie pozostałą część orzechowej masy i dociskamy. Dekorujemy wedle uznania. Przechowujemy w lodówce.

Dominika Lasota (Jeszczywzdrowiu)



HUMMUS Z JABŁKIEM



🕒 15 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

ciecierzyca z zalewy - 1 puszka lub słoik
kwaśne jabłka - 2 szt.
liść laurowy, ziele angielskie - po 2 szt.
goździki - 5 szt.
czosnek - 4 ząbki
olej kokosowy - 1 łyżka
majeranek - 2 łyżeczki
tahini - 1/2 szklanki
sok z cytryny - 1 szt.
miód, sól, pieprz - do smaku
olej lniany, zimna woda - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jabłka kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy, wrzucamy jabłka, liście laurowe, ziele angielskie, goździki, rozgnieciony czosnek w łupinach. Dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu, aż zmiękną

KROK 2: Odstawiamy do wystudzenia. Wyjmujemy przyprawy, a czosnek pozbawiamy łupin. Odcedzoną ciecierzycę, duszone jabłka, czosnek, miód, pastę tahini i sok z cytryny blendujemy dolewając powoli zimnej wody. Przyprawiamy majerankiem i solą.

opuncja123



JABŁKA ZAPIEKANE Z JAGŁĄ



🕒 45 min

SKŁADNIKI (5 porcji):

kasza jaglana - 1/2 szklanki
mleko lub napój roślinny - 1 szklanka
masło - 1 łyżeczka
cukier z wanilią - 1 łyżeczka
miód - 1 łyżka
żurawina suszona, rodzynki - po 2 łyżki
cynamon mielony - 1 łyżeczka
jabłka średniej wielkości - 5 szt.
syrop klonowy - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę jaglaną kilkakrotnie wypłukać wrzącą wodą. Wsypać na gotujące się mleko z masłem, dodać szczyptę soli i gotować około 15 minut. Gorącą kaszę wymieszać z żurawiną, rodzynkami, cynamonem, miodem i cukrem z wanilią.

KROK 2: Jabłka przekroić na 3/4 wysokości, wydrążyć miąższ pozostawiając około 7-8 mm przy skórce. Przygotowane jabłka oprószyć cynamonem, napełnić kaszą. Przykryć kapturkiem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym lub brytfannie, wstawić do nagrzanego piekarnika (180°C), zapiekać około 25 minut.

Stokrotka



TERAZ MOŻESZ JEŚĆ OWOCE

BEZ BRUDZENIA SOBIE RĄK!



Kiedy potrzebujesz zastrzyku energii, nie musisz jeść niczego z zawartością cukrów, właśnie dlatego nasze POKI BIO są produkowane we Francji z owoców i tylko owoców (spójrz na składniki, jeśli nam nie wierzysz! 😊).

Ponadto nie są one zabronione dla osób powyżej 18 lat!

ZACZNIJ SWÓJ DZIEŃ Z DANIVAL I CIESZ SIĘ PYSZNYM SMAKIEM NATURY!





CYNAMONOWE BABECZKI Z JABŁKAMI

100 min

SKŁADNIKI (12 porcji):
mąka pszenna - 2 szklanki
masło - 20 dag
cukier puder trzcinowy - 10 dag
żółtka - 3 szt.
ser twarogowy - 5 dag
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
cynamon mielony - 1 łyżeczka
spirytus - 1 łyżka
powidła śliwkowe - 6-7 łyżek
jabłka czerwone - 6-7 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Mąkę przesiać, wymieszać z proszkiem do pieczenia, dodać masło i dokładnie posiekać. Następnie wsypać cynamon, cukier puder, dodać zmiksowany lub przemielony w maszynce ser twarogowy, żółtka, spirytus i szybko zagnieść ciasto. Zawinąć w folię i włożyć do lodówki na 1 godzinę.

KROK 2: Schłodzone ciasto rozwałkować na grubość 5-6 mm i wykleić przygotowane foremki babeczek.

KROK 3: Do każdej foremki z ciastem włożyć łyżeczkę powidła.

KROK 4: Umyte jabłka ze skórką przekroić na połówki, nożem lub obieraczką do warzyw kroić cienkie plasterki. Układać na powidłach wewnątrz foremek w taki sposób, aby utworzyć różyczki.

KROK 5: Foremki z babeczkami ułożyć na blaszce i włożyć do nagrzanego piekarnika.

KROK 6: Piec około 15-20 minut w temp 180°C.

Renixx

CRUMBLE JABŁKOWE



45 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

masa jabłkowa:

jabłka - 6 szt.
cynamon - 1 łyżeczka
mielony imbir - 1/2 łyżeczki
mielone goździki - szczypta
gałka muszkatołowa - szczypta
morele suszone - 100 g
daktyle - 100 g

kruszonka:

płatki owsiane - 300 g
migdały - 100 g
masło orzechowe - 100 g
olej kokosowy - 100 g
miód lub syrop daktylowy - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Jabłka obieramy i kroimy. Wrzucamy do garnka kamiennego, wlewamy 1/3 szklanki wody, dodajemy przyprawy i mieszamy. Przykrywamy pokrywką, zmniejszamy ogień i dusimy ok. 10 minut. Następnie dodajemy pokrojone owoce suszone i dusimy kolejne 10 minut. Nie zapominamy o mieszanii od czasu do czasu. Po ok. 20 minutach woda powinna odparować, ale jeżeli tak się nie stanie, smażyjemy jabłka bez przykrycia, na większym ogniu, do momentu odparowania nadmiaru wody.



KROK 2: Na patelni rozpuszczamy olej kokosowy wraz z miodem i masłem orzechowym. Płatki owsiane dzielimy na trzy części. Pierwszą mielimy na mąkę, kolejną na drobną konsystencję, przypominającą otręby, a trzecią część pozostawiamy bez naruszenia. Migdały także lekko mielimy lub kruszymy.

KROK 3: Do miski wysypujemy wszystkie płatki owsiane, dodajemy pokruszone migdały i rozpuszczony olej kokosowy wraz ze słodem i masłem orzechowym. Całość mieszamy. Uprażone jabłka rozprowadzamy po całej powierzchni garnka kamiennego, na wierzch wykładamy kruche ciasto i całość wkładamy do nagrzanego na 180 stopni piekarnika. Pieczemy przez 20 minut, następnie, 10 minut w 150 stopniach.

Zdrowie na języku



PRODUCENT I DYSTRYBUTOR
ŻYWNOSCI EKOLOGICZNEJ
www.bioplanet.pl
info@bioplanet.pl

CHIA BIAŁA - NASIONA SZALWII HISZPAŃSKIEJ BIO 200 g i 400 g

Ekologiczna chia biała zwana też szalwią hiszpańską to roślina bardzo ceniona za swoje nasiona, które są ciekawym dodatkiem do diety. Można dodawać całe lub zmielone nasiona do musli, jogurtów, sałatek oraz wypieków. Można je również namoczyć w wodzie lub soku i używać jako naturalny zagęszczacz np. do zup.



Spróbuj do:

SPRAWDŹ NAS NA:



Bio
Planet
www.bioplanet.pl



Soczewica

Żółty, pomarańczowy, czerwony, zielony, brązowy i czarny, to nie tylko kolory jesieni, ale również kolory różnych odmian soczewicy. Posiada cenne składniki, które mogą stanowić jeden z podstawowych elementów naszej diety.

Soczewica podobnie jak kasza jaglana po długim okresie zapomnienia powraca obecnie na nasze stoły. Soczewica zaliczana jest do roślin strączkowych. Obecnie jest głównie uprawiana w Kanadzie, Indiach, Turcji oraz w USA. Rodzime jej obszary występowania to Grecja, Azja, Pakistan. Soczewica stanowiła podstawę wyżywienia w starożytnym Egipcie, Grecji i Rzymie.

MA DUŻO BIAŁKA

Sz szczególnie ulubiona przez wegetarian, bo z powodzeniem zastępuje w diecie mięso. Ze względu na dużą zawartość białka (w 100 g ugotowanej soczewicy mamy ok. 9 g białka) zalecana jest również dla sportowców i osób pracujących fizycznie. Jest to białko bardzo dobrze przyswajalne przez człowieka, jednak nie posiada kompletu aminokwasów, dlatego też warto soczewicę łączyć z kaszami, ryżem lub ziemniakami.

SYCI NA DŁUGO

Jest źródłem dobrych węglowodanów, czyli prebiotycznych, dokarmiających naszą mikroflorę. Skrobia oporna, bo o niej mowa będąca błonnikiem rozpuszczalnym jest jak sama nazwa wskazuje odporna na nasze enzymy trawienne, dzięki czemu w niezmiętej wręcz formie dociera do jelita grubego, gdzie jest pożywką dla dobroczynnych bakterii. Porcja soczewicy daje poczucie sytości, ale co ważniejsze wpływa na cały metabolizm organizmu, wspomaga perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom, a tym samym, redukuje ryzyko raka jelita grubego i otyłości.

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE WZDĘCIAMI

Do spożycia roślin strączkowych bardzo często zniechęca nas fakt tworzenia się gazów jelitowych. Musimy jednak wiedzieć, że jeśli będziemy spożywać te rośliny stosunkowo często, to wyhodujemy w jelitach florę, która będzie zajmowała się trawieniem strączków, a gazy nie będą już tak dokuczliwe. Aby złagodzić wzdęcia, do gotującej się soczewicy możemy dodać liść laurowy, glony kombu, wakame (wcześniej namoczone i odsączone z wody). Soczewica należy do tych łatwiej trawionych w świecie strączków, więc warto zacząć od niej naszą przygodę.

DLA DIABETYKÓW, SPORTOWCÓW, KOBIEŃ W CIĄŻY, DLA KAŻDEGO!

Soczewica bogata jest w kwas foliowy (ok. 180 µg/100 g ugotowanej soczewicy) szczególnie ważny dla kobiet planujących ciążę i kobiet już w niej będących. Zapobiega on wadom rozwojowym płodu i wspiera rozwój mózgu dziecka. Jedna porcja soczewicy dziennie wyczerpuje ok. 1/3 zapotrzebowania dziennego na tę witaminę. Soczewica ponadto zawiera fosfor i wapń w odpowiednich proporcjach. Fosfor warunkuje dobrą gospodarkę wapnia a wapń to podstawowy budulec naszych kości. Soczewica powinna znaleźć się w diecie osób z niedokrwistością (anemią), ze względu na dużą zawartość żelaza, które wraz z kwasem foliowym sprzyjają tworzeniu się czerwonych krwinek i podnoszą poziom hemoglobiny. Dość niski poziom indeksu glikemicznego stwarza dobrą podstawę do używania tej rośliny w różnorodnych dietach. Najniższy indeks glikemiczny posiada soczewica zielona (IG = 25), czerwona (IG = 30), a najwyższy żółta (IG = 35). 100 gram suchej soczewicy to ok. 350 kcal, natomiast 100 g ugotowanej w wodzie to ok. 120 kcal, więc nie tak wiele a wypełnia nasz przewód pokarmowy, dając poczucie sytości na długi czas.

ZASTOSOWANIE W KUCHNI

Idealna do zup, sałatek i sosów. Wyśmienicie komponuje się z curry, a mięta nadaje ciekawej pikanterii całej potrawie z soczewicą. Dużą zaletą soczewicy jest to, iż w odróżnieniu od innych strączkowych nie trzeba jej namaczać, bardzo szybko wchłania wodę. Ponadto im soczewica starsza, tym dłużej może się gotować, nawet do godziny. Świeża może zmięknąć w 10 min, dlatego też należy sprawdzać jej stopień ugotowania co kilka minut. Najczęściej stosowane proporcje w gotowaniu to 1 do 2 (na szklankę soczewicy (ok. 180 g) dozujemy dwie szklanki wody). Sól dodana do gotującej się soczewicy powoduje, że ziarna twardnieją, dlatego też należy ją solić, gdy jest już miękka. Proces gotowania soczewicy mogą wydłużyć produkty zawierające kwasy takie jak pomidory lub wino, dlatego podobnie jak w przypadku soli dodajemy je, gdy ziarna są już miękkie.

RODZAJE SOCZEWICY:

Soczewica zielona



ZIELONA SOCZEWICA

Charakteryzuje się bardzo delikatnym smakiem. Doskonale nadaje się jako dodatek do zup, sałatek, dań z warzyw, gulaszu. Idealnie sprawdza się w daniach jednogarnkowych. Można z niej przygotować pasty kanapkowe lub farsz do wypełniania pierogów, krokietów, pasztecików, pieczeni mięsnych.

Soczewica żółta



ŻÓŁTA SOCZEWICA

Charakteryzuje się bardzo delikatnym smakiem. Ma tendencję do rozpadu po ugotowaniu, dlatego doskonale nadaje się jako dodatek do zup, czy gulaszów. Idealnie sprawdza się również w daniach jednogarnkowych. Można z niej przygotować pasty kanapkowe lub farsz do wypełniania pierogów, krokietów, pasztecików, a nawet pieczeni mięsnych.

Soczewica czerwona



CZERWONA SOCZEWICA

To pozbawiona łupinki soczewica brązowa. Dzięki obłuszczeniu soczewica czerwona jest lepiej przyswajana przez organizm. Jest niezwykle pożywna i smaczna. Soczewica czerwona jest podatna na rozgotowanie, dlatego najlepiej nadaje się jako dodatek do zup, dań jednogarnkowych oraz pikantnych przekąsek

Soczewica czarna - beluga



BRĄZOWA SOCZEWICA

Ze względu na to, że nie jest poddana procesowi łuskania, ma mniej rozlatujące się ziarna, co łatwiej pozwala zachować jej swój kształt. Soczewica brązowa to wyjątkowe źródło oryginalnego smaku. Jest znakomitym składnikiem dań jednogarnkowych oraz dodatkiem do zup, sałatek, dań z warzyw, gulaszu, do wyrobu purée i mielonych dań. Znajduje powszechne zastosowanie przy wyrobieniu wegetariańskich pasztecików i pieczywa.

CZARNA SOCZEWICA BELUGA

Nazwa Beluga nawiązuje do kawioru, do którego soczewica czarna jest bardzo podobna. Beluga jest niezwykle pożywna i smaczna, a swój intensywnie czarny kolor zawdzięcza antocyjanom, które są silnymi przeciwutleniaczami. Doskonale nadaje się jako dodatek do zup, dań jednogarnkowych oraz pikantnych przekąsek. Dobrze komponuje się z sałatkami oraz daniami z warzyw

Soczewica brązowa



ZUPA Z DYNI I SOCZEWICY



🕒 50 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
dynia hokkaido - 1/2 szt.
czerwona soczewica - 150 g
bulion warzywny - 3 szklanki
pestki dyni - 4 łyżki
słodka papryka - 1 łyżeczka
tymianek - 1 łyżeczka
ostra papryka - 1/2 łyżeczki
sól - do smaku
świeżo mielony pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Pestki dyni prażymy na suchej patelni. Dynię myjemy, usuwamy pestki i kroimy na kawałki. Nie trzeba obierać jej ze

skóry, ponieważ jest cienka i miękka. Do dużego garnka wlewamy bulion warzywny, a następnie wrzucamy pokrojoną dynię. Gotujemy do miękkości ok. 20 minut.

KROK 2: Soczewicę wrzucamy na wrzątek i gotujemy ok. 10 minut. Pod koniec gotowania solimy. Odcedzamy na sicie i odstawiamy.

KROK 3: Ugotowaną dynię przyprawiamy i blendujemy. Na koniec dodajemy soczewicę i mieszamy. Podajemy w małych miskach, udekorowanych prażonymi pestkami dyni.

My Chcemy Jeść



ZUPA Z ZIEŁONEJ SOCZEWICY Z SELEREM NACIOWYM



🕒 60 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
soczewica zielona - 1 szklanka
marchew duża - 1 szt.
pietruska korzeń - 1 szt.
łodygi selera naciowego - 3 szt.
bulion warzywny - 2,5 litra
liść laurowy, ziele angielskie - kilka
suszony cząber - 1 łyżka
olej - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Soczewicę namoczyć 20 minut w zimnej wodzie. Oplukać na sicie czystą wodą.

KROK 2: Marchew i pietruskę obrać, umyć. Łodygi selera umyć.

KROK 3: Warzywa pokroić w kostkę (zostawić kilka listków selera do dekoracji). Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć pokrojone warzywa.

KROK 4: Do garnka wlać bulion, dodać soczewicę i podsmażone warzywa. Włożyć przyprawy i suszony cząber. Gotować na małym gazie 40 minut.

Dorota Woźniak - Twins Pot



NATUR COMPAGNIE

Wszystko, co nadaje smak życiu!



Buliony warzywne



bez drożdży



obniżona zawartość soli



Buliony mięsne



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



Certyfikowane przez:
DE-ÖKO-001





PASZTET Z CZARNEJ SOCZEWICY



80 min

SKŁADNIKI (12 porcji):
czarna soczewica beluga - 1 szklanka
 burak - średniej wielkości - 1 szt.
 marchewki - średniej wielkości - 2 szt.
 suszone pomidory - 3/4 szklanki
 cebula - 1/2 szt.
 szpinak baby - garść
 słonecznik łuskany - garść
 śliwki suszone - garść
 mielone siemię lniane - 2 łyżki
 chia - 1 łyżka
 pestki dyni ciemnozielone - 1 łyżka
 sól himalajska - do smaku
 curry - do smaku
 gałka muskatołowa - do smaku
 pieprz - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Ugotuj 1 szklankę czarnej soczewicy według instrukcji na opakowaniu i pozostaw do ostygnięcia.

KROK 2: Rozgrzej piekarnik do 190 stopni. Obierz marchewkę, buraka, cebulę i pokrój w cienkie plastry. Następnie ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i włóż do piekarnika na 20 min. Ostudź.

KROK 3: Suszone śliwki i pomidory pokrój na mniejsze kawałki. Nie mieszaj pokrojonych, suszonych śliwek z pomidorami. Suszone śliwki odstaw na bok.

KROK 4: Wystudzoną soczewicę zblenduj z upieczonymi warzywami i świeżym szpinakiem. Następnie dodaj suszone pomidory i trochę oliwy. Dodaj słonecznik, mielone siemię lniane, chia i pestki dyni. Dalej miksuj. Do smaku dodaj sól, pieprz mielony, curry i gałkę muskatołową. Przypraw ziołami. Nie przejmij się, jeśli nie udało się zmiksować słonecznika czy pestek dyni. Nada to pasztetowi ciekawej konsystencji. Na końcu dodaj pokrojone suszone śliwki. Wszystko wymieszaj. Keksówkę wyłóż papierem do pieczenia i przełóż do niej masę. Do dekoracji możesz pokroić marchewkę i buraka w cienkie plasterki i ułożyć na wierzch. Skrop wszystko oliwą i posyp majerankiem.

KROK 5: Całość włóż do piekarnika rozgrzanego do 190°C. Piecz przez ok. 45 min. Możesz zostawić do ostygnięcia w piekarniku. Wystygnięty pasztet włóż do lodówki. Najlepiej smakuje schłodzony.

bioart



Lasagne wegetariańska

Składniki (dla 4 osób)

2 opakowania makaronu lasagne la BIO IDEA

Sos beszamelowy: 60 g masła • 4 łyżki mąki • 600 ml mleka • sól i pieprz

Farsz: 1 duża cebula, posiekana • 2 łyżki oliwy z oliwek • 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
 • 120 g marchwi, pokrojonej w kostkę • 2 łyżki selera naciowego, posiekane • 1 puszka odsączonej soczewicy la BIO IDEA • 1 puszka pomidorów krojonych bez skóry la BIO IDEA • 1 puszka koncentratu pomidorowego la BIO IDEA • 2 garści natki pietruszki, posiekanej • 200 g tartego parmezanu • Sól i pieprz

Sposób przygotowania

Sos beszamelowy: Masło rozpuść na patelni, dodaj przesianą mąkę i podgrzewaj przez 2 min. nieustannie mieszając. Powoli wlewaj mleko cały czas energicznie mieszając, aż sos będzie gładki. Gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut. Odstaw z ognia i dodaj sól i pieprz.

Farsz: Podsmaż posiekaną cebulę i czosnek na oliwie z oliwek. Dodaj koncentrat pomidorowy. Następnie dodaj warzywa, odsączoną soczewicę i pomidory. Gotuj przez 15 minut.

Lasagne: Na prostokątnej blasze posmarowanej oliwą ułóż kolejno warstwy: makaron, sos beszamelowy, nadzienie, aż do wykorzystania wszystkich składników. Posyp parmezanem i umieść w rozgrzanym do 180°C piekarniku, aż ser się zarumieni.

www.labioidea.com





GOŁĄBKI Z CZARNĄ SOCZEWICĄ



🕒 60 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
liście kapusty - 8 szt.

czarna soczewica - 1 szklanka
pieczarki - 6 szt.
cebula - 1 szt.
pieprz i sól - do smaku
pieprz ziołowy - 1 łyżeczka
passata pomidorowa - 1 opakowanie
czosnek - 1 ząbek
majeranek - 1 łyżeczka
oliwa z oliwek - 2-3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Liście kapusty gotować na parze. Soczewicę ugotować według przepisu na opakowaniu. Odcedzić. Pieczarki obrać i zetrzeć na tarce na dużych oczkach razem z cebulą. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy i przesmażyć, dodając sól, pieprz i pieprz ziołowy. Wymieszać razem z soczewicą.

KROK 2: Faserować liście kapusty i zawijać. Ułożyć w naczyniu do parowania. Parować ok. 15- 20 minut. Przygotować sos: rozgrzać oliwę, dodać passatę pomidorową. Wcisnąć czosnek, dodać zioła i chwilę dusić. Gołąbki polać sosem i podawać np. z natką pietruszki.

Anita Zegadło - AZgotuj



ZIEŁONE PIEROGI Z CZARNĄ SOCZEWICĄ



🕒 45 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

mąka orkiszowa - 500 g
drożdże - 25 g
szpinak świeży - 2 garści
ciepła woda - 1 szklanka
olej - 1/2 szklanki
cukier - 2 łyżeczki
sól - 1/2 łyżeczki
czarna soczewica - 450 g
duża cebula - 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Szpinak blendujemy z wodą, drożdże rozdrabniamy z cukrem i czekamy chwilę, aż ruszą, wszystko łączymy ze szpinakiem. Odstawiamy do wyrośnięcia.

KROK 2: Soczewicę gotujemy, cebulę dusimy i wszystko razem łączymy, doprawiamy ziołami i lekko blendujemy.

KROK 3: Lepimy pierogi i pieczemy około 15 minut w 200°C.

@zdrowoprzezlife



DESER Z ŻÓLTEJ SOCZEWICĄ



🕒 15 min

SKŁADNIKI (2 porcje):

żółta soczewica - 50 g
banan - 1 szt.
wegański jogurt - 1 szklanka
miód - 1 łyżka
nasiona chia - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Soczewicę gotujemy i studzimy, następnie łączymy zresztą składników i miksujemy. Dodajemy nasiona chia i odstawiamy na 15 minut. Po tym czasie przelewamy do szklanek i podajemy z ulubionymi dodatkami.

@zdrowoprzezlife



polecamy!
SOCZEWICA ŻÓŁTA BIO
- BIO PLANET



TARTA Z BAKŁAŻANEM I CZARNĄ SOCZEWICĄ



🕒 30 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

słonecznik - 200 g
pomidory suszone na słońcu - 100 g
soczewica czarna beluga - 1/2 szklanki
tahina - 3 łyżki
oliwa z oliwek extra virgin - 4 łyżki
rukola - 100 g
kiełki słonecznika - 50 g
sok z cytryny - 4 łyżki
bakłażany średnie - 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Soczewicę gotujemy wg instrukcji na opakowaniu.

KROK 2: Pestki słonecznika mielimy na mąkę, dodajemy pokrojone na małe kawałki suszone pomidory i jeszcze przez chwilę miksujemy do uzyskania klejącej masy.

KROK 3: Smarujemy średniej wielkości formę do tarty oliwą. Bakłażany myjemy, nakłuwamy w kilku miejscach widelcem i pieczemy w pie-

karniku nagrzanym do 200 stopni przez 30 minut. Bakłażan powinien być miękki w dotyku i przypieczony lekko.

KROK 5: Na sitko wyciągamy miąższ z bakłażana, odcedzamy z wody, którą puści. Miąższ bakłażana miksujemy z tahiną, oliwą, sokiem z cytryny, dodajemy sól i pieprz. Masę mieszmamy z natką i wykładamy na spód słonecznikowy. Na wierzch wykładamy soczewicę i całość skrapiamy cytryną. Układamy rukolę i pomidorki.

Magda Gaudyn



polecamy!
KIEŁKI SŁONECZNIKA BIO



polecamy!
SOCZEWICA CZARNA BELUGA BIO
- BIO PLANET

Jesień zamknięta w słoiku

Jesień to jedna z najpiękniejszych pór roku. Uwielbiam jej kolory, zwłaszcza gdy idę wśród drzew już przyzdobionych w jesiennie barwy. Nabieram wtedy chęci na przygotowywanie potraw w podobnych kolorach. I jest z czego wybierać, bo pomarańczowych, czerwonych i innych ciepłych barw wśród warzyw i owoców nie brakuje. Od jakiegoś czasu również nie mogę się oprzeć wekowananiu dań. Jest to wygodny i praktyczny sposób przechowywania żywności, można również dokarmić w ten sposób tak zwanego „słoika”. Czy masz w rodzinie jakiegoś „słoika”? To z reguły dorosłe dziecko, które mieszka poza domem i „żywi się” samodzielnie (korzystając z domowych przetworów). Gdy przygotowuję w domu posiłki, to wekuję część dania, a następnie przekazuję mojej „samo żywiącej” się latorośli. Słoik to również pojemnik, w którym zabieram posiłek do pracy. W zawekowanym słoiku możemy przechować danie dłużej i skorzystać z niego, gdy nie mamy czasu na przygotowanie posiłku. Przed zawekowaniem słoik powinien być wyparzony. Zupę możemy zmiksować, doprowadzić do wrzenia, wlać do słoika, zamknąć go i odwrócić do góry dnem, aby słoik się zassał. Należy być ostrożnym, aby się nie poparzyć. Można również zamknąć słoik z zupą lub innym daniem (lecco, fasolka, gulasz) pogotować kilkadziesiąt minut i odczekać do ostygnięcia.

Smacznego!



Redaktor naczelny portalu:

gotuj w stylu eko.pl

Barbara Strużyna



SZYBKI ROSÓŁ



🕒 90 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

porcja rosółowa lub kość - 1-2 kawałek
marchew - 5 szt.
pietruszka - 1 - 2 szt.
seler - 1/2 szt.
por - 1/2 szt.
imbir kłącze (opcjonalnie) - 1 cm
kurkuma kłącze (opcjonalnie) - 1 cm
liść laurowy - 2 - 3 szt.
ziele angielskie - 2 - 3 szt.
pieprz czarny ziarnisty - do smaku
sól himalajska - do smaku
natka pietruszki - 1/2 pęczku
czosnek - 1 - 2 ząbek
cebula - 1 szt.
łodygi selera (opcjonalnie) - kilka
koperek (opcjonalnie) - trochę

DODATKOWE INFORMACJE:

Wywar powstały z gotowania jest doskonałą bazą do innych zup.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wlewamy zimną wodę do dużego garnka (ok. 5 litrów). Wkładamy porcję rosółową (z kurczaka lub indyka) lub kość. Podgrzewamy do zagotowania, zbieramy szumowiny.

KROK 2: Oddzielamy listki natki pietruszki od łodyżek. Listki będą dodatkiem do gotowego rosółu, gałązki wrzucamy do zupy. Dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, kurkumę i imbir (jeśli dodajemy). Ustawiamy mały płomień i gotujemy od pół godziny do godziny.

KROK 3: Dokładamy umyte i obrane warzywa, (ale tylko białą część pora i bez cebuli i czosnku). Gotujemy 30 minut i dodajemy pozostałe warzywa. Cebulę możemy wcześniej opalić nad płomieniem, aby była bardziej aromatyczna. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Gotujemy jeszcze 5 minut. Podajemy z natką pietruszki, kolendry lub lubczykku.

Barbara Strużyna



DYNIOWY KREM W SŁOIKU



🕒 60 min

SKŁADNIKI (8 porcji):

dynia mała - 1 szt.
bataty - 3 szt.
marchew - 2 szt.
pietruszka - 1 szt.
seler - mały - kawałek
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbki
jabłko - 1 szt.
papryka czerwona - 2 szt.
przyprawy:
rozmaryn gałązka - 1 szt.
kurkuma - 1/2 łyżeczki
papryka ostra - 1/2 łyżeczki
liść laurowy - 2-3 szt.
ziele angielskie - 2-3 szt.
pieprz, sól - do smaku
imbir kłącze - 1 cm
olej lub oliwa - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Warzywa myjemy, obieramy i kroimy w duże kawałki. Zalewamy wrzątkiem tak, aby zakryć warzywa, dokładamy przyprawę i gotujemy do miękkości ok. pół godziny.

KROK 2: Wyciągamy z garnka przyprawę: liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, cebulę i czosnek.

KROK 3: Miksujemy wszystko na krem, smakujemy i doprawiamy w razie potrzeby. Krem podajemy polany oliwą lub ulubionym olejem i posypujemy uprażonymi pestkami.

Barbara Strużyna

COCOMI

BIO ORGANIC

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



KOKOSOWA
ALTERNATYWA
ŚMIETANY
BIO 1 l



KOKOSOWA
ALTERNATYWA
ŚMIETANY
BIO 330 ml



KOKOSOWA
ALTERNATYWA
MLEKA W PUSZCIE LIGHT
(9% TŁUSZCZU) BIO 400 ml



KOKOSOWA
ALTERNATYWA
MLEKA (17%
TŁUSZCZU) BIO 1 l



...
Zapytaj o produkty
COCOMI

w swoim ulubionym
sklepie ekologicznym!



LK-BIO-149
Non-EU Agriculture





Krzysztof Pawlak
ekspert kategorii
kremy orzechowe

Kremy czekoladowe, orzechowe oraz z ziaren

Kremy orzechowe, czekoladowe, słonecznikowe i tahina stanowią nie tylko wspaniałe dodatki do kanapek, ale są również wykorzystywane jako składnik sosów i deserów. Z tego powodu obowiązkowo muszą się znaleźć w każdej kuchni. Jednak wybór tych kremów musi być świadomy. Nie możemy dać się zwieść reklamom, które zazwyczaj promują kremy orzechowe, w których jednym z głównych składników jest cukier. Musimy sobie zadać pytanie, czy istnieją zdrowe kremy orzechowe. Otóż tak, jednak należy czytać etykiety.

KREMY Z ORZECHÓW

Wszystkie orzechy są bogate w cenne witaminy i składniki mineralne, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Składają się z tłuszczu nienasyconych, które mają korzystny wpływ na poziom cholesterolu we krwi, wspierają pracę mózgu, niwelują stres, a także poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci. Na rynku istnieje duży wybór produktów na bazie czekolady i orzechów. Umożliwia to wybór kremu, który będzie idealnie dostosowany do preferencji każdego człowieka. Wśród takich kremów można wymienić wegański krem czekoladowy, krem orzechowo - czekoladowy, krem orzechowy z orzechów macadamia, ziemnych bądź nerkowców.

KREMY CZEKOLADOWE

Głównym składnikiem ekologicznych kremów czekoladowych jest kakao, którego właściwości zdrowotne docenili już Aztekowie i Majowie. Kakao cechuje się wyjątkowymi wartościami odżywczymi. Jest skarbnicą przeciwutleniaczy, chroni serce i układ sercowo-naczyniowy, poprawia pamięć i koncentrację oraz poprawia humor. Poza tym dzięki dużej zawartości kakao kremy czekoladowe mają niepowtarzalny smak.

PASTY SŁONECZNIKOWE

Pasty słonecznikowe są doskonałym dodatkiem do pieczywa. Do wyboru mamy wiele rodzajów tych past, m.in. z awokado, z bakłażanem bądź cukinią, a także z chrzanem i z bazylią. Dużym zainteresowaniem wśród rodziców cieszy się pasta słonecznikowa dla dzieci bez dodatku cukru.

TAHINA

Coraz większą popularnością cieszy się tahina, czyli pasta sezamowa. Jest to nic innego, jak zmielone ziarna sezamu. Właściwości zdrowotne sezamu znano już w starożytnych Indiach. Są one skarbnicą wapnia oraz są bogatym źródłem fitosteroli i przeciwutleniaczy, które są niezbędne do prawidłowej pracy serca i zapobiegają niektórym nowotworom. Tahina ma wiele zastosowań w kuchni, można ją dodawać do zup, sosów, makaronów lub deserów.



polecamy!
KREM Z ORZECHÓW LASKOWYCH
BIO 250 g - RAPUNZEL

polecamy!
KREM ORZECHOWO-CZEKOLADOWY
FAIR TRADE BIO
- ALCE NERO

polecamy!
PASTA SŁONECZNIKOWA DLA
DZIECI BEZ DODATKU CUKRÓW
BEZGLUTENOWA BIO
- ZWergenWIESE

polecamy!
TAHINA BIAŁA (PASTA SEZAMOWA)
BIO 250 g - TERRASANA

Uwielbiasz kremy orzechowe?

sprawimy, że pokochasz je jeszcze bardziej!

Najlepsze przepisy z kremami orzechowymi TerraSana znajdziesz w naszej nowej książeczce z przepisami. Szukaj kremów orzechowych TerraSana i książeczki z przepisami w swoim ulubionym sklepie z ekologiczną żywnością!

NOWOŚĆ!



9 WYJĄTKOWYCH PRZEPISÓW



Kremy orzechowe są smaczne i pożywne. Ty też lubisz jeść zdrowo? Ekologiczny krem z orzechów ziemnych TerraSana składa się w 100% z orzechów, bez żadnych dodatków - to tylko ekologiczne orzechy ziemne. Wszystkie kremy orzechowe TerraSana wytwarzane są w zakładzie przyjaznym środowisku, bez emisji CO2. Każdy produkt tej marki wytwarzany jest przez doświadczonych specjalistów z ogromną troską i miłością do ekologii.

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



positive **TERRA SANA** eating



Więcej o produktach TerraSana znajdziesz na www.bioplanet.pl

terrasana.com

Krem orzechowy w stylu eko!

Orzechy to bogactwo minerałów i witamin. Są skarbnicą nienasyconych kwasów tłuszczowych i działają kojąco na nasz organizm. Różnorodność odmian sprawia, że mogą być dodatkiem do wielu dań zarówno słodkich, jak i wytrawnych.

KROK 1 – WYBIERZ ORZECHY

Masło orzechowe można przygotować z każdego rodzaju orzechów. Najbardziej popularne są orzeszki ziemne i to one są najczęstszym wyborem. Doskonale także sprawdzą się kremowe nerkowce, delikatne migdały, aromatyczne orzechy laskowe i włoskie. Domowe „masło orzechowe” możesz przygotować również z przeróżnych ziaren bogatych w tłuszcz! Słonecznik, pestki dyni, sezam, to tylko niektóre produkty, z których może powstać wspaniały krem.

KROK 2 – UPRAŹ JE

Kolejny krok po doborze orzechów to ich uprażenie. Uprażone orzechy zaczną wydzielać tłuszcz, dzięki czemu będzie je można łatwiej zblendować i uzyskać pożądaną konsystencję. W tym celu na suchą, rozgrzaną patelnię wysyp orzechy i lekko podpraż (często mieszając). Orzechy, które będą zbyt długo prażone i zostaną poddane zbyt wysokim temperaturom, stracą swoje właściwości i zaczną wydzielać szkodliwe dla organizmu związki.

Możesz pominąć ten krok, jeżeli posiadasz blender o dużej mocy i chcesz uzyskać jak najbardziej naturalny smak kremu. Orzechy użyte do powstania masy możesz wcześniej namoczyć, a następnie uprażyć je lub nie w zależności od upodobań.

KROK 3 – ZMIEL

To czynność, która jest najbardziej czasochłonna podczas całego procesu przygotowania masła orzechowego. Najlepiej sprawdzi się urządzenie o dużej mocy. W trakcie blendowania dobrze jest również robić krótkie przerwy, aby nie przegrzać sprzętu i zebrać masło osiadające na ściankach naczynia. Blendujemy, aż do momentu, gdy uzyskamy gładką, kremową konsystencję. Jeżeli lubisz chrupiące elementy to po zblendowaniu wmieszaj do masy pokruszone kawałki ulubionych orzechów.

Orzechy możemy również zmielić w maszynce do mięsa, zostaną wtedy zmiażdżone co, nada ciekawej tekstury.

KROK 4 – PODKRĘĆ SMAK!

Dodaj swoje ulubione przyprawy (imbir, kurkumę, kardamon, cynamon lub gałkę muszkatołową), aby stworzyć świąteczny krem, dodaj przyprawy korzenne. Jeżeli lubisz ostre połączenia, dodaj szczyptę chilli, bądź czarnego pieprzu. Jako dodatek sprawdzi się też aromatyczna wanilia. A dla amatorów czekolady najlepszym dodatkiem będzie kakao lub karob!

KROK 5 – DODAJ ODROBINĘ SŁODYCZY!

Do gotowego masła dodaj posiekane suszone morele, rodzynki czy mus daktylowy i całość porządnie wymieszaj lub jeszcze raz zblenduj. Suszone owoce sprawiają, że wzbogacisz swoje masło orzechowe o dodatkowe witaminy. Syrop klonowy, daktylowy, cukier kokosowy lub mascobado zmieniają krem w słodką rozkosz, dozuj je jednak rozważnie.

Masło orzechowe najlepiej przechowywać w szczelnie zamkniętym słoiku, w ciemnym i chłodnym miejscu. Tak przygotowane domowe masło orzechowe może mieć wiele zastosowań. Możesz dodać je do owocowego koktajlu, dzięki czemu dostarczysz sobie solidną dawkę energii. Dodając jedną, czy dwie łyżki masła orzechowego do ulubionego sosu sprawisz, że jego konsystencja będzie kremowa i gęsta. To też świetny dodatek do różnego rodzaju koktajli, deserów, może też stanowić zamiennik czekoladowej polewy do ciasta. Oczywiście to również uniwersalne smarowidło do wszelkiego rodzaju kanapek. Możesz oczywiście wyjadać krem łyżeczką prosto ze słoiczka - jednak pamiętaj, że taki krem, to bomba kaloryczna i wskazany jest umiar.

Magdalena Nagler (foodmania) - Szef Kuchni



WEGAŃSKI KREM O SMAKU KAWOWO - KOKOSOWYM



30 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
espresso (mocna kawa) - 8 filiżanek
syrop z agawy - 4 łyżki

wiórki kokosowe - 4 łyżki
woda - 1/3 szklanki
skrobia ziemniaczana - 2 łyżeczki

DODATKOWE INFORMACJE:

Wegański odpowiednik popularnego kremu kanapkowego wykonany z resztek kokosa (pulpę po wykonaniu mleka kokosowego). Krok dalej to dodanie kawy - porannej porcji energii. Z podanych ilości otrzymamy dwa małe słoiczki.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: W rondlu umieszczamy świeżo zaparzoną, gorącą kawę, syrop z agawy oraz resztki kokosa. Całość miksujemy kilka minut do uzyskania jednolitej konsystencji. Stawiamy na ogniu i gotujemy ok. 10 - 15 minut (średni płomień). W tym czasie przygotowujemy mieszankę: w 1/3 szklanki wody rozpuszczamy 2 czubate łyżeczki skrobi, mieszamy, następnie jednolitą, cienkim strumieniem wlewamy do rondla, cały czas mieszając na małym ogniu. Po 1 minucie otrzymamy gęsty krem. Gdy jest jeszcze gorący, przekładamy go do słoiczków. Możemy przechować dłuższy czas lub konsumować na bieżąco np. na śniadanie.

Szybko Tanio Smacznie



KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO I DAKTYLI



30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
daktyle suszone (bez pestek) - 100 g
wrzątek - 1 szklanka
dojrzałe awokado - 1 szt.
kakao - 2 łyżeczki
mielone orzechy laskowe - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do wystudzenia. Następnie odlewamy wodę, a daktyle przekładamy do misy blendera. Dodajemy do nich miąższ z awokado i kakao. Blendujemy do czasu uzyskania jednolitej konsystencji. Na koniec dodajemy orzechy laskowe i mieszamy łyżką do połączenia składników.

Jolanta Okonek



DOMOWY KREM ORZECHOWY



30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
zmielone migdały lub orzechy laskowe - 150 g
kakao lub karob - 2 łyżki
syrop klonowy - 3 łyżki
mleko roślinne - 1/2 szklanki

WARTO WIEDZIEĆ:

Z uwagi na silne alergeny krem orzechowo - kakaowy można wprowadzać do diety dziecka wykluczając wcześniej alergię na składniki, takie jak orzechy i kakao. Podajemy na pewno nie wcześniej niż po ukończeniu 1 roku życia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki wrzucamy do blendera i mielimy. Na koniec sprawdzimy stopień dosłodzenia i fakturę kremu.

annika



JAGLANY KREM ORZECHOWO - CZEKOLADOWY



30 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
kasza jaglana - 5 łyżek
czekolada gorzka (zawartość kakao 85%) - 5 kostek
napój roślinny - 1 szklanka
karob - 1 łyżka
orzechy laskowe - kilka
cynamon (opcjonalnie) - 1 łyżeczka
syrop klonowy - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać w wodzie i ugotować w mleku, pod koniec gotowania dodać czekoladę.

KROK 2: Ugotowaną i wystudzoną kaszę zblendować z pozostałymi składnikami.

Magdalena Nagler (foodmania)

polecamy!

**DAKTYLE BEZ PESTEK
SUSZONE BIO
- BIO PLANET**



polecamy!

**ORZECHY
LASKOWE BIO
- BIO PLANET**



polecamy!

**KAROB BIO
- BIO PLANET**



KREM Z ORZECHÓW LASKOWYCH I KAKAO



10 min

SKŁADNIKI (2 porcje):
masło z orzechów laskowych - 8 łyżek
surowe kakao w proszku - 8 łyżeczek
melasa karobowa, syrop daktylowy lub klonowy - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wszystkie składniki mieszamy i gotowym kremem smarujemy naleśniki, chleb lub, po prostu, zjadamy bez dodatków.

Dominika Lasota (Jeszczyzyczdrowiu)



W lipcu 2018 roku minęło 10 lat od chwili, gdy zobaczyliśmy w necie zdjęcie oferty sprzedaży bębna drażetkarskiego. Wtedy właśnie kiełkujące plany stworzenia sklepu internetowego z RAW superfoods zaczęły zmierzać ku czemuś, co rok później okazało się wielce prymitywną manufakturą. Brak doświadczenia i nieświadomość czekających nas wyzwań, sprawiły, że podjęliśmy się czegoś, co zgodnie z radami wszystkich wokół, jak i naszych najbliższych, nie miało prawa się udać...

TRUDNE POZĄTKI

Pierwsze, mało udane próby oraz nieatrakcyjne opakowania z masą błędów na etykietach. To początek. Jednak początek, po którym wcale nie było lepiej. W marketingu byliśmy równie „dobrzy”, jak w produkcji, więc masa materiałów reklamowych stawała się bezużyteczna już w momencie opuszczenia drukarni. Gdy nie ma się nieograniczonego zaplecza finansowego, a my go nie mieliśmy, to nawet pracując we dwóch i nie pobierając pensji, trudno nie zauważyć, że wszystko zmierza w złym kierunku.

A JEDNAK...

Przełomem stało się rozpoczęcie współpracy z Bio Planet S. A. Dzięki skali ich dystrybucji skokowo zwiększył się zbytnie nasze produkty. W jednej chwili nasze czekolady pojawiły się w sklepach ekologicznych w całej Polsce. To był moment, gdy dzięki zwiększonej sprzedaży mogliśmy złapać finansowy wiatr w żagle i zdecydować czy chcemy zrobić krok w kierunku profesjonalizacji produkcji.

TRENDSETTERZY POLSKIEJ SUROWEJ CZEKOLADY

Czekolady rozcierane na zimno z nieprażonego ziarna, to w owym czasie było w Polsce coś nowego. Dla nas również. Zagadką więc pozostaje, jak odbierani byliśmy przez pierwszych konsumentów. Bardziej wytrawny i intensywny smak, który dzięki niskim temperaturom produkcji bogaty jest w wiele nieodparowanych kakaowych aromatów, to nie musiało być coś, co trafiało w szerokie gusta. Wiele lat prób i poświęconych miesięcy, gdy wracaliśmy do domu jedynie na sen, zaowocowało wypracowaniem własnego stylu i dość szeroko rozpoznawanego i docenianego smaku.

Rosnąca świadomość marki COCOA pozwoliła na walkę o większą dostępność na rynku. Szersza i profesjonalna dystrybucja, zmusiła nas do podjęcia decyzji o rozwoju. Przeprowadzka z 70 m² starej pracowni cukierniczej do zaadoptowanych 600 m² budynku po zakładzie dziewiarskim to dla nas krok milowy, ale jednocześnie decyzja o olbrzymich obciążeniach kredytowych. Obciążeniach, pozwalających nam zainwestować w maszyny umożliwiające profesjonalizację produkcji, ale również w poszerzenie personelu. Wciąż bazujemy na rodzinie i osobach blisko z nią związanych. O ile na początku, do zespołu dołączyły jedynie osoby z najbliższego kręgu, to teraz jest to 16 osób z grona przyjaciół i znajomych. Z takim zespołem rozbudowaliśmy nasze portfolio. Kluczowym momentem było wprowadzenie tzw. Białej linii COCOA. Ta wegańska wersja czekolad, doskonale imitująca smak mlecznej czekolady, jest nie tylko pozbawiona mleka, ale również rafinowanego cukru i glutenu. Bardzo szybko stała się naszym bestsellerem, zarówno w Polsce, jak i w Europie. Zdaniem przedstawicieli branży handlowej, ale również konsumentów, mimo obecności podobnych produktów na rynku, biała linia COCOA okazała się czymś niespodziewanie unikalnym i nowatorskim. Idąc w kierunku potrzeb konsumentów, na jesieni 2018 r. po raz pierwszy zaoferujemy produkty okolicznościowe jak figurki czekoladowe: mikołaje, serca, jajka i zające Wielkanocne. Nasze figurki odlane z wegańskich odpowiedników mlecznych czekolad, stworzone na bazie migdałów i produktów kokosowych, to gotowe rozwiązanie dla rodziców, szukających dla swoich dzieci prezentu okolicznościowego pozbawionego mleka i rafinowanego cukru. To również dość unikalna, całoroczna oferta serc z czekolady wypełnionych oblewanymi orzechami, jako doskonały ekologiczny prezent dla rodziny, czy przyjaciół.



Przygotowania do pracy przy oblewaniu produktów czekoladą.



Dodawanie cukru kokosowego do melanżera na pierwszym etapie konszowania.

POZOSTAJEMY WIERNI NASZYM ZAŁOŻENIOM

Przeszliśmy drogę od firmy zachwalającej swoje wyroby zaletami prozdrowotnymi surowej czekolady RAW, ekologicznym standardem produkcji, wegańskim składem do coraz lepiej rozpoznawanego producenta szybkich eko-snacków, docenianych na szerokim rynku. Nasze wyroby wciąż są RAW, EKO i wege, ale obecnie chcemy wyróżniać się smakiem. Chcemy, by to z powodu smaku nasza rozpoznawalność rosła. To jeden z głównych powodów powstania nowej marki OCTOchocolate, gdzie realizujemy się w niszowych produktach premium. To pod tym brandem udało nam się zaistnieć na półkach Londyńskiego Harrods i ekologicznej sieci delikatesów Planet Organic. Zdobycie dwóch brązowych nagród Academy of Chocolate w latach 2017 i 2018 r. dla produktów OCTO potwierdziło naszą jakość i kierunek, w jakim zmierzamy. Zostaliśmy docenieni na większości europejskich rynków, a na niezwykle konkurencyjnym rynku niemieckim, dzięki współpracy z dystrybutorami Dennree i Weiling, prezentujemy swoją ofertę w prestiżowych ekologicznych sieciach Denns oraz Bio Company.

DLA WAS ROBIMY NAJLEPSZĄ CZEKOLADĘ

Dzięki Wam wciąż się rozwijamy i jesteśmy w stanie oferować nowe wyroby. Najbliższa jesień będzie wyjątkowo obfita w nowości, więc zapraszamy Was do śledzenia informacji na naszej stronie www.surovital.pl oraz portalach społecznościowych.

Marcin Rendak - Właściciel marki COCOA



Produkcja oferowanej przez nas czekolady odbywa się w małej manufakturze objętej systemem kontroli i certyfikacji w rolnictwie ekologicznym. Właśnie w tym zakładzie ziarna kakaowca zaczynają swoją transformację w pyszczące zmysły wyroby czekoladowe.

TABLICZKA BIAŁA
CYNAMONOWA
BIO 50 g



TABLICZKA BIAŁA
Z PISTACJAMI
I SOLA BIO 50 g



CZEKOLADA
Z ORZECHAMI
LASKOWYMI BIO 50 g



NAJLEPSZE PRODUKTY Z JAPONII!



JAPONIA
ŹRÓDŁEM
INSPIRACJI



Od lat Lima czerpie inspiracje z kuchni japońskiej, słynącej z czystych składników i subtelnych smaków. Dzięki Limie europejscy konsumenci mogą spróbować najwyższej jakości, wyjątkowych produktów m. in.: sosu sojowego, miso, kuzu i innych japońskich specjałów. Japońskie produkty marki Lima są w **100% wegańskie**.

Szukaj produktów Lima w sklepach z ekologiczną żywnością!



ŻYJ POZYTYWNIĘ

www.limafood.com

 LIMA BIO FOOD  LIMA.BIO.FOOD

A, D, E, K

witaminy

rozpuszczalne w tłuszczach

Witamina – termin ten pochodzi od łacińskich słów „vita”, czyli życie oraz „amina” – związek chemiczny zawierający grupę aminową. Autorem nazwy witamina, a także nauki o witaminach jest polski naukowiec Kazimierz Funk. Pierwsze witaminy i ich znaczenie dla zdrowia człowieka odkryto dopiero na początku 20 wieku. Przez ostatnie sto lat wiedza na temat witamin ogromnie się zwiększyła, wiemy już, że mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Warto znać ich rolę w organizmie oraz wiedzieć, w jakich produktach ich szukać.

PO CO NAM WITAMINY?

Witaminy nie stanowią źródła energii ani materiału budującego komórki organizmu człowieka, ale są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Nasz organizm potrzebuje ich w niewielkich ilościach, jednak ich niedobór może poważnie odbić się na zdrowiu. Pod względem budowy chemicznej witaminy nie mogą być zaliczone do jednej grupy związków, jedne z nich to kwasy inne to pochodne kwasów, a jeszcze inne są skomplikowanymi substancjami chemicznymi, w związku z tym działają w odmienny sposób w organizmie człowieka. Witaminy w większości muszą być dostarczone do naszego organizmu z pożywieniem. Organizm człowieka potrafi wyprodukować tylko niewielkie ilości witaminy D (w komórkach skóry, pod wpływem promieniowania słonecznego), witaminy K oraz witamin z grupy B (w przewodzie pokarmowym). Występują w postaci witamin, które mogą być bezpośrednio wykorzystane przez ludzki organizm. A także prowitamin, czyli związków, które organizm wykorzysta po odpowiednich przemianach. Zarówno niedobór, czyli tzw. hipowitaminoza, jak i nadmiar zwany hiperwitaminoza są niebezpieczne dla zdrowia człowieka. Witaminy możemy podzielić na dwie główne grupy: rozpuszczalne w tłuszczach oraz rozpuszczalne w wodzie.

WITAMINY ROZPUSZCZALNE W TŁUSZCZACH

Mogą być przyswojone przez organizm, gdy spożywamy je razem z tłuszczami. Do grupy tych witamin zaliczamy: A, D, E oraz K. Należy pamiętać, że ze względu na to, że gromadzą się w tkance tłuszczowej przy suplementacji istnieje ryzyko przedawkowania.



WITAMINA A – znana też pod nazwą retinol lub witamina wzrostowa. Retinol w czystej postaci występuje wyłącznie w produktach zwierzęcych, w produktach roślinnych występuje β -karoten, czyli prowitamina A. Witamina A oraz karotenoidy działają antyoksydacyjnie, chronią komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Mają wpływ na dobry wygląd skóry, paznokci, opóźniają procesy starzenia (dlatego też witamina A zwana jest przyjaciółką urody). Witamina ta bierze także udział w metabolizmie tłuszczów oraz odpowiada za procesy prawidłowego widzenia i wzrostu.

OBJAWY NIEDOBÓRU

Objawia się suchą skórą, kruchymi i łamliwymi paznokciami i włosami, zrogowaciałym naskórkiem, brakiem apetytu, pogorszeniem wzroku zwłaszcza po zmroku (tzw. kurza ślepotą), zahamowaniem wzrostu.

PRZEDAWKOWANIE

Nadmiar może się objawiać krwawieniem dziąseł oraz ogólnym poczuciem zmęczenia i bólem głowy, wypadaniem włosów. Bardzo duże dawki witaminy A, jakie występują np. w wątrobie zwierząt polarnych, wykazują działanie toksyczne na ludzki organizm. Jednorazowe przyjęcie dużej dawki retinolu może spowodować ostre zatrucie u osoby dorosłej.

WYSTĘPOWANIE

Występuje w pełnotłustym mleku, przetworach mlecznych (masło), wątrobie, rybach i tranie. Beta-karoten znajdziemy w warzywach i owocach o czerwonej, pomarańczowej oraz zielonej barwie (marchew, bataty, kapusta włoska, jarmuż, sałata, szpinak, morele, brzoskwinie). Źródłem beta-karotenu jest również trawa pszeniczna i jęczmień.



D

WITAMINA D – także występuje w dwóch postaciach, jako cholekarcyferol w produktach zwierzęcych lub jako ergokarcyferol w niektórych grzybach (shiitake, maitake). Jest syntetyzowana w komórkach skóry pod wpływem promieniowania słonecznego. Jednak w naszym klimacie, szczególnie w okresie jesienno-zimowym promieniowanie słoneczne jest niewystarczające i witamina D musi być dostarczana do organizmu z pożywieniem lub suplementowana. Ostatnie badania mówią, że niedobór tej witaminy dotyczy ok. 90% Polaków. Witamina ta ma szczególny wpływ na układ kostny, wynika to z tego, że zwiększa ona wchłanianie wapnia i fosforu w układzie pokarmowym, zapobiegając krzywicy. Wspiera odporność.

OBJAWY NIEDOBÓRU

Niedobór witaminy D jest szczególnie niebezpieczny u dzieci i prowadzi do krzywicy, a u dorosłych jest prawdopodobnie czynnikiem przyczyniającym się do rozwoju osteoporozy. Osłabienie sprężystości mięśni i kości jest przyczyną większej podatności na urazy. Niedobory wpływają także na funkcjonowanie układu immunologicznego.

PRZEDAWKOWANIE

Nadmiar tej witaminy może skutkować brakiem apetytu, bólami głowy w późniejszym stadium kamicą pęcherzyka żółciowego.

WYSTĘPOWANIE

Znajdziemy ją w pełnotłustych produktach mlecznych, rybach morskich, wątrobie, a także żółtku jaj.



E

WITAMINA E – tokoferol. Znana głównie z właściwości antyoksydacyjnych. Chroni komórki przed utlenianiem, działaniem wolnych rodników, opóźnia procesy starzenia. Wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Witamina E ma duży wpływ na płodność i jakość nasienia.

OBJAWY NIEDOBÓRU

Zbyt mała ilość tokoferoli w organizmie objawia się problemami z koncentracją, osłabieniem wzroku, przyczynia się do anemii i obniżenia libido. Objawem niedoboru może być również wysoki poziom złego cholesterolu lub nadciśnienie.

PRZEDAWKOWANIE

Przyjmowana w nadmiarze może powodować odczucie zmęczenia, bóle głowy.

WYSTĘPOWANIE

Witamina E występuje głównie w produktach roślinnych. Najbogatszym jej źródłem są oleje (z krokosza, słonecznika, nasion chia, ostropestu, migdałów i nasion sachy inchi). Warto zwrócić uwagę na to, że zawartość witaminy E jest dużo wyższa w olejach tłoczonych na zimno, nierafinowanych. Oleje w procesie rafinacji tracą około ¾ witaminy E. Dzięki działaniu antyoksydacyjnemu, witamina E jest stosowana w przemyśle spożywczym, jako naturalny konserwant, chroniący tłuszcze przed utlenianiem. Dobrym źródłem są też orzechy, pełne ziarna zbóż oraz warzywa o zielonych liściach (szpinak, kapusta, brukselka, jarmuż, sałata).



WWW.BIORGANICAITALIA.IT

Obserwuj nas



EKOLOGICZNE PRODUKTY PROSTO Z WŁOCH



190g



280g



190g





K

Witamina K - Witamina K1 (fitochinon) - występuje w produktach pochodzenia roślinnego, witamina K2 (menachinon) w produktach pochodzenia zwierzęcego i niektórych kiszonkach. Witamina K – bierze udział w procesie formowania tkanki kostnej, jest niezbędna w procesie krzepnięcia krwi. Witamina K jest też wytwarzana przez bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym. Witamina ta znana jest głównie z tego, że bierze udział w procesie krzepnięcia krwi, a jej niedobór może prowadzić do słabej krzepliwości krwi.

OBJAWY NIEDOBÓRU

Zbyt mała ilość witaminy K w organizmie objawia się krwawieniem z nosa, występowaniem sińców nawet przy lekkim uderzeniu. Długotrwałe i duże niedobory mogą prowadzić do niedokrwistości i zaburzeń we wchłanianiu pokarmów.

PRZEDAWKOWANIE

Nadmiar powoduje anemię i nadpotliwość.

WYSTĘPOWANIE

Głównie jest dostarczana do organizmu z pożywieniem, witaminę K1 znajdziemy w pomidorach, warzywach zielono-liściastych: szpinak, rukola, lucerna, sałata rzymska, botwina, jarmuż oraz w brokułach, awokado. Jednak największe ilości tej witaminy znajdziemy w sfermentowanej soi zwanej NATTO. Spożycie 15 g natto wystarczy na zaspokojenie dziennej dawki na tę witaminę. Witaminę K2 znajdziemy w mięsie, wątróbce i produktach mlecznych zwłaszcza w dojrzewających serach.



polecamy!
**SFERMENTOWANA SOJA
(NATTO) BIO
- NATTO**

Katarzyna Wójcicka

Wyznaczamy
trendy na rynku
drobiu ekologicznego

Limeko

Droń Ekologiczny

NOWOŚĆ

PRODUKTY
MROŻONE

- ✓ Pojedynczo pakowane
- ✓ Wygodne w użyciu
- ✓ Długi termin przydatności



Więcej informacji
znajdą Państwo na
www.limeko.pl



LIMKA

Karmazyn Limeko zwany LIMKA, jest rasą stworzoną specjalnie dla naszej firmy, który jest prawdziwie wolnorosnącym czerwonym kurczakiem, przypominającym wyglądem nasze pocziwe kurczaki wiejskie.

Mniejsza wydajność w zamian za lepszy smak.



Tomasz Pawłowski
ekspert kategorii
Oleje i oliwy

Oleje i oliwy

Tłuszcze stanowią podstawową rolę w żywności człowieka. Są skoncentrowanym źródłem energii w pożywieniu, a ich bogata wartość odżywcza świadczy o zbawiennym działaniu na nasze zdrowie.

Swoje odżywcze właściwości oleje zawdzięczają zawartym w nich tłuszczom nienasyconym, tokoferolom, fitosterolom, karotenoidom, fosfolipidom oraz witaminom A, E oraz K. Najzdrowsze dla człowieka są tłuszcze wielonienasycone (NNKT), które muszą być dostarczane z zewnątrz, gdyż organizm ludzki nie jest w stanie sam ich wytworzyć.

CO ZNAJDIEMY NA SKLEPOWYCH PÓŁKACH?

Ze względu na szerokie spektrum działania na nasze zdrowie i zastosowanie w kuchni ta kategoria produktów cieszy się niezmiennie dużą popularnością. Na półkach sklepowych można znaleźć szeroką gamę olejów. Do najpopularniejszych należą: olej słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy, lniany, oliwa z oliwek czy olej kokosowy. Warto dodać jako ciekawostkę, iż w przypadku oliwy z oliwek istotne jest nazewnictwo extra virgin, które gwarantuje nam najwyższą jakość produktu ze względu na niską kwasowość oliwy (która nie przekracza 0,8%), a to z kolei potwierdza jej bogatą wartość odżywczą. Na rynku dostępne są również rzadziej spotykane oleje takie, jak: olej z czarnuszki, ostropestu, lnianki (rydzowy), z miąższu awokado czy konopi.

OLEJ Z CZARNUSZKI

Olej z czarnuszki zwany złotem faraonów ma dużą wartość odżywczą oraz leczniczą. Poza kwasami tłuszczowymi NNKT, witaminą A, E fosfolipidami, fitosterolami oraz flawonoidami zawiera substancję bioaktywną – tymochinon. Związek ten wykazuje silne działanie antyutleniające, przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Z tego względu działanie oleju z czarnuszki na nasze zdrowie jest szerokie: przeciwalergiczne, przeciw cukrzycowe, przeciwnowotworowe, przeciwwrzodowe, ochronne na komórki wątrobowe i miąższ nerek, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne.

OLEJ RYDZOWY

Warto również wspomnieć o oleju z lnianki (olej rydzowy). Jest pozyskiwany z jednej z najstarszych roślin oleistych w Polsce – lnicznik siewnego. Niegdyś popularny dziś znów powraca do łask. Chociażby ze względu na wysoką zawartość kwasów omega -3 oraz naturalnej witaminy E. Posiada specyficzny smak, korzenny zapach i złocistą barwę. Może stać się alternatywą dla oleju lnianego ze względu na walory smakowe. Odpowiedni także w diecie dr Budwig.

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI OLEJE BIO

Świadomość konsumenta z tej kategorii wzrasta, jednak niezwykle istotne jest wsparcie poprzez ulotki, broszury informacyjne, w których znajdziemy ciekawe informacje na temat poszczególnych olejów, ich specyfikacji, właściwości oraz zastosowania. Niezmiennie wyróżnikiem produktu na półce staje się certyfikat ekologiczny, który gwarantuje najwyższą jakość surowca z upraw kontrolowanych. Na wysoką jakość surowca składa się – czystość, jednorodność, brak uszkodzeń oraz odpowiednia dojrzałość surowca. Dlatego ważny jest moment jego zbioru, suszenie, magazynowanie oraz okres między zbiorem a tłoczeniem.

Tłoczenie olejów na zimno jest jedną z najstarszych metod, a zarazem najbardziej naturalnych co sprawia, że pozyskuje się je bez użycia rozpuszczalników. W konsekwencji uzyskujemy produkt, który zachowuje wszystkie związki ważne dla zdrowia człowieka. Tego typu metody są charakterystyczne w produkcji ekologicznej. Ta grupa produktowa stale się rozwija i poszerza grupę odbiorców.

Są to produkty o bardzo różnorodnym działaniu zarówno do stosowania zewnętrznego, jak i wewnętrznego, a oferta na rynku oraz dobra dostępność zaspokajają potrzeby konsumentów.



W sklepach znajdziemy oleje z czarnuszki i lnianki od dwóch producentów: polskiej marki specjalizującej się w przyprawach i ziołach - Dary Natury oraz francuskiej olejarni Bio Planète.

OLEJE

Co w sobie kryją?

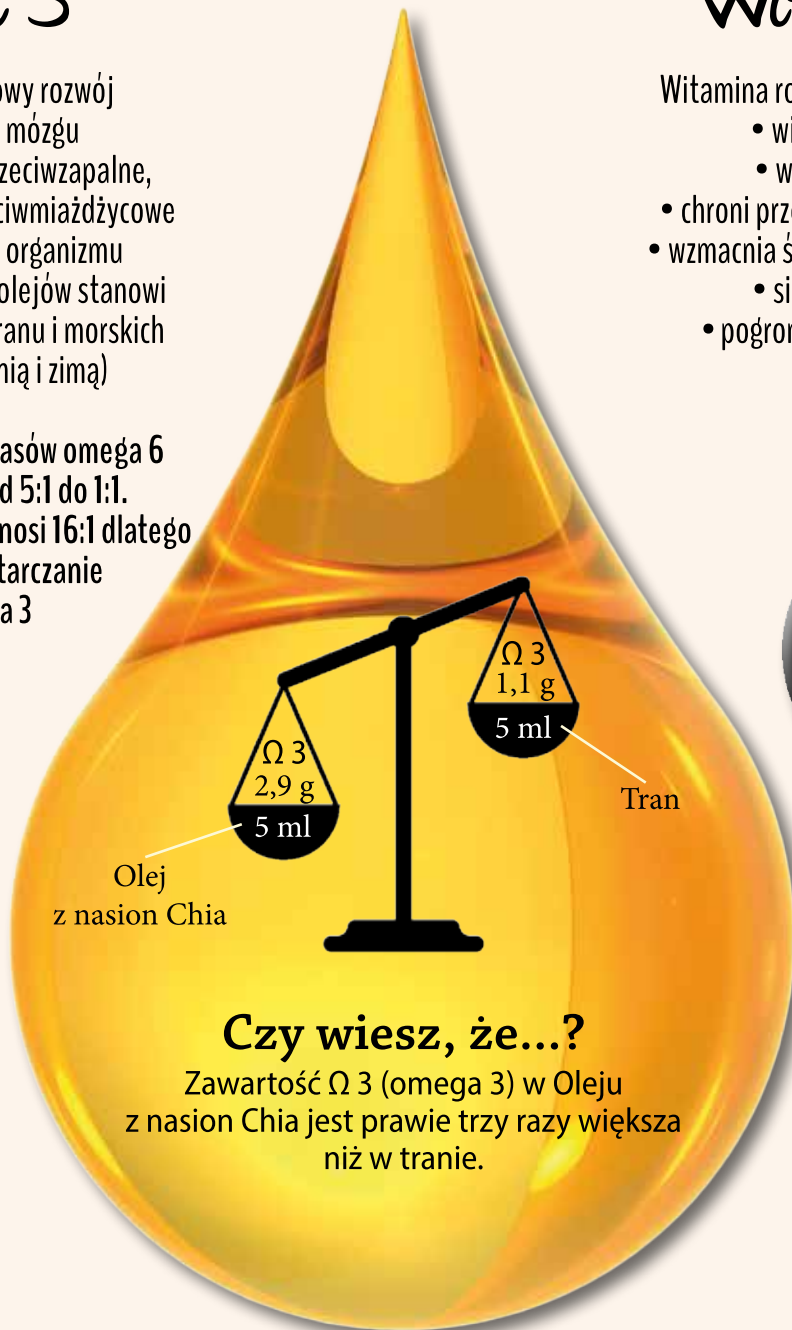
Omega 3

- zapewnia prawidłowy rozwój i funkcjonowanie mózgu
- wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe i przeciwmiażdżycowe
- podnosi odporność organizmu
- dostarczany w postaci olejów stanowi wegańską alternatywę tranu i morskich ryb (zwłaszcza jesienią i zimą)

Optymalny stosunek kwasów omega 6 do omega 3 wynosi od 5:1 do 1:1. We współczesnej diecie wynosi 16:1 dlatego tak ważne jest dostarczanie kwasu omega 3

Witamina E

- Witamina rozpuszczalna w tłuszczach:
- witamina płodności
 - witamina młodości
 - chroni przed stresem oksydacyjnym
 - wzmacnia ściany naczyń krwionośnych
 - silny antyoksydant
 - pogromca wolnych rodników



Olej z nasion Ostropestu (zawiera Sylimarynę) WSPOMAGA WĄTROBĘ

Olej z nasion Czarnuszki (zawiera Tymochinon) POMAGA PRZY PROBLEMACH ALERGICZNYCH I ŻOŁĄDKOWYCH

Olej Lniany (składnik diety Dr Budwig) WSPOMAGA ODPORNOŚĆ, PRACĘ JELIT I PRACĘ MÓZGU

Czy wiesz, że...?

Zawartość $\Omega 3$ (omega 3) w Oleju z nasion Chia jest prawie trzy razy większa niż w tranie.

Oleje z wysoką zawartością omega 3 (g/100ml)*	
Olej z nasion Chia	58 g
Olej Lniany	47 g
Olej z nasion Sacha Inchi	44 g
Olej Rydzowy (z Lnianki)	34 g
Olej Konopny	18 g
Olej Rzepakowy	14 g
Tran (olej z wątroby dorsza)	22 g

$\Omega 6 : \Omega 3$

Idealną proporcję kwasów (5:1) znajdziemy w:
Oleju z Orzechów Włoskich
Oleju Sałatkowym
Oleju Konopnym

Oleje z wysoką zawartością wit. E (g/100ml)*	
Olej z Krokoszu	59 g
Olej Słonecznikowy	49 g
Olej z nasion Chia	47 g
Olej z nasion Ostropestu	43 g
Olej z Migdałów	40 g
Olej z nasion Sacha Inchi	35 g

*dane dotyczące zawartości poszczególnych substancji pochodzą z laboratorium Bio Planète - Francja lub Jules Brochenin - Francja



ZASTOSOWANIE KULINARNE OLIWY I OLEJÓW



*Oleje tylko
do spożycia
na surowo*

(sałatki, surówki, koktajle
lub łyżeczka dziennie
dla zdrowia)

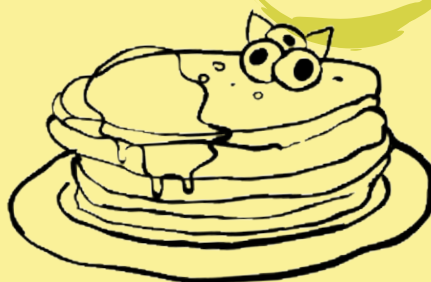


Olej Lniany
 Olej z Konopi
 Olej Rydzowy (z Lnianki)
 Olej z nasion Ostropestu
 Olej z nasion Chia
 Olej z nasion Sacha Inchi
 Olej z nasion Czarnuszki
 Olej Rzepakowy virgin
 Olej do Sałatek
 Olej z Orzechów Włoskich
 Olej z pestek Dyni
 Olej z nasion Marchwi
 Olej z nasion Wiesiołka
 Olej z pestek Dzikiej Róży
 Olej z owoców Rokitnika
 Olej z nasion Kozieradki



*Oleje, które
można
podgrzewać
(do 180°C)*

(gotowanie, pieczenie,
duszenie)

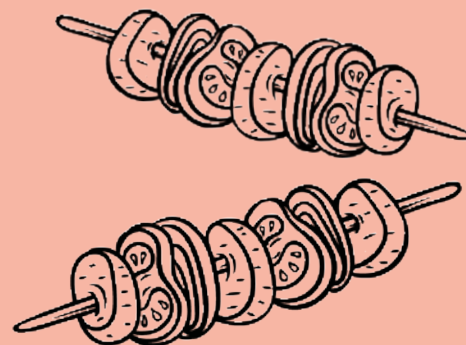


Olej Słonecznikowy
 Olej Rzepakowy
 Olej Sezamowy
 Olej z Krokoszu
 Olej Arganowy
 Olej z pestek Moreli
 Olej z Migdałów
 Oliwa smakowa (z Truflami,
z Chili, z Czosnkiem)
 Olej Kokosowy

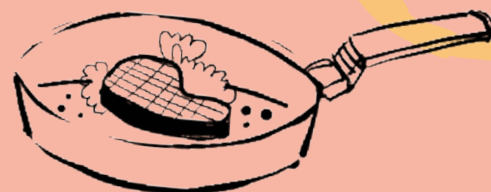


*Oleje, które
można używać
w wysokich
temperaturach
(do 210°C)*

(gotowanie, duszenie,
smażenie, grillowanie,
pieczenie)



Oliwa z Oliwek
 Oliwa z Mastem Ghee
 Olej z Orzechów Ziarnistych
 Olej z miąższu Awokado
 Oleje bezwonne:
 (dezodoryzowane)
 Kokosowy
 Słonecznikowy
 Rzepakowy



Mąki o wysokiej zawartości białka produkowane w olejarni



BIO PLANETE
Huilerie Moog fondée en 1984

Produkcja mąki bezpośrednio w olejarni ekologicznej jest logicznym elementem łańcucha wartości, przynoszącym również prawdziwe korzyści wielu osobom.

OD OLEJU DO MĄKI

Olej i mąka mają ze sobą więcej wspólnego, niż pierwotnie sądzono: **mąki o wysokiej zawartości białka** powstają w 100% z **naturalnych surowców, które są przetwarzane podczas wyciskania oleju**. Ziarna, pestki i orzechy są najpierw **delikatnie wyciskane na zimno**. Pozwala to uzyskać **wysokiej jakości olej**, a z pozostałych surowców wytworzyć drobno zmieloną, czysto roślinną mąkę o wysokiej zawartości białka.

NATURALNIE BEZGLUTENOWE BOGACTWO WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

Mąki zawierające duże ilości białka są **produktem wegańskim, bogatym w błonnik**, a także w **ważne składniki mineralne** i pierwiastki śladowe, takie jak **żelazo, magnez, cynk, mangan, kwas foliowy i witamina B6**. Wartą podkreślenia zaletą jest to, że surowce te są **z natury bezglutenowe**.

BIAŁKO JEST NIEZBĘDNE W KAŻDEJ DIECI

Ekologiczna koncepcja produkcji mąk o wysokiej zawartości białka zgodnie z cyklem produkcji „**zero waste**” jest optymalnym rozwiązaniem i zapewnia wiele korzyści tym, którzy przywiązują dużą wagę do diety **bogatej w białko i produkty bezglutenowe**. Mąki te są także odpowiednie dla osób ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko roślinne, takich jak **wegetarianie i weganie**. Białko, nazywane także proteinami, należy do głównych składników odżywczych. Jest ono nam potrzebne każdego dnia, m.in. jako budulec mięśni, narządów wewnętrznych i komórek. Na niektórych etapach życia mamy większe zapotrzebowanie na białko — np. u **dzieci i młodzieży** jest ono **niezbędne do zapewnienia prawidłowego przyrostu masy ciała**, dlatego potrzebne jest w większych ilościach. Również u **kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią** wzrasta zapotrzebowanie na ten składnik. Największe zapotrzebowanie na białko występuje jednak u **sportowców**, którzy codziennie muszą je uzupełniać.

MĄKI Z OLEJARNI BIO PLANÈTE

Mąki o wysokiej zawartości białka BIO PLANÈTE pozwalają na zwiększenie codziennego spożycia tego składnika:

- **Mąka z Pestek Dyni** o Wysokiej Zawartości Białka dostarcza **59 g białka***
- **Mąka z Orzeszków Ziarnych** o Wysokiej Zawartości Białka dostarcza **58 g białka***

To wyraźnie więcej białka w 100 g produktu niż w przypadku popularnych źródeł białka, takich jak pierś z kurczaka (22 g), jajo kurcze (13 g) lub mleko UHT 1,5% (3,4 g)**.

* w odniesieniu do całkowitej wartości energetycznej ** Źródło: Tabela wartości odżywczych i kalorii GU, wydanie 2010/2011



W ofercie znajdziemy cztery mąki o wysokiej zawartości białka: kokosową, z orzeszków ziemnych, ziarna sezamu oraz z pestek dyni.

ŚWIETNY DODATEK W KUCHNI

Dzięki wysokim wartościom odżywczym idealnie sprawdzają się jako element urozmaiconej diety dla całej rodziny. Są wymiennym dodatkiem do codziennych potraw. W celu urozmaicenia diety dobrze jest używać nie tylko mąki pszennej, ale także jej alternatyw. W przypadku niemal każdego przepisu można bez problemu zrezygnować z 10–20% mąki pszennej, zastępując je mąką o wysokiej zawartości białka. Pozwala to potrawom zyskać nową nutę, np. **mąka sezamowa nadaje im mocny orzechowy aromat**, a **mąka kokosowa użyta do pieczenia dodaje wypiekowi lekko słodkiego, egzotycznego posmaku**.

WARTO WIEDZIEĆ

- Należy pamiętać, aby **dodać nieco więcej płynu**, ponieważ nasiona i orzechy po wyciśnięciu oleju wchłaniają wilgoć.
- Aby upiec ciasto, **całkowicie rezygnując z glutenu, należy dodać do niego składnik o właściwościach klejących**. Bezglutenowe mąki firmy BIO PLANÈTE nie mają takich samych właściwości wypiekowych ani właściwości klejących, jakimi charakteryzuje się zwykła mąka pszenna. Dlatego **warto zapoznać się z właściwościami klejącymi jajek, gumy guar i mączki chleba świętojańskiego**.

Zachęcamy do wypróbowania różnych możliwości. Mąki o wysokiej zawartości białka są już dostępne na rynku produktów ekologicznych i czekają na kreatywne wykorzystanie w kuchni!





BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

MAKA PROTEINOWA WIĘCEJ MOCY NA CAŁY DZIEŃ.

*W 100%
organiczna,
bezglutenowa,
bez laktozy
i wegańska*



Sezamowa

34 % białko

Kokosowa

24 % białko

Z Orzeszków Ziarnnych

58 % białko

Z Pestek Dyni

59 % białko



DE 167

www.bioplanete.com/pl

Dystrybutor:



www.bioplanet.pl



CIASTO „ALLOCO” Z BIAŁKIEM SEZAMOWYM



🕒 50 min

SKŁADNIKI (1 ciasto):

dojrzały banan lub plantan - 2 szt.

jajko - 3 szt.

olej kokosowy tłoczony na zimno lub dezodorowany BIO PLANÈTE - 100 ml

napój ryżowy - 120 ml

mąka ryżowa - 100 g

mąka sezamowa o wysokiej zawartości

białka bezglutenowa BIO PLANÈTE - 50 g

proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka

pasta z harissy - 1 łyżeczka

sól, pieprz - po 1 szczypcie

nasiona sezamu - 3 łyżki

chipsy bananowe - 1 opakowanie

chorizo pokrojone w kosteczki (opcjonalnie)

- 60 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Pokrojone banany roznieć widelcem w misce i odłóż na bok. Wymieszaj mąkę ryżową, proszek do pieczenia i mąkę sezamową BIO PLANÈTE.

KROK 2: W drugiej misce wymieszaj jajka z olejem kokosowym i mlekiem, a następnie dobrze wymieszaj z mieszanką mąki. Dodaj rozgniecione banany, pastę z harissy, sól i pieprz, nasiona sezamu i chorizo i ponownie dobrze wymieszaj.

KROK 3: Wyłóż ciasto na prostokątną formę do pieczenia i posyp nasionami sezamu. Piecz w piekarniku przez 35-40 minut.

KROK 4: Pod koniec pieczenia sprawdź ciasto patyczkiem. Po ostudzeniu posyp je chipsami bananowymi.

BIO PLANÈTE



CIASTO PROWANSALSKIE Z SEREM PECORINO I TYMIANKIEM

🕒 50 min

SKŁADNIKI (1 ciasto):

mąka z pestek dyni o wysokiej zawartości

białka bezglutenowa BIO PLANÈTE - 80 g

mąka pszenna - 120 g

proszek do pieczenia - 1 łyżeczka

jajko - 3 szt.

ser pecorino - 50 g

świeży tymianek - 1 łyżka

drobno pokrojone suszone pomidory w oleju

- 8 szt

pestki dyni - 35 g

owczy jogurt - 1 opakowanie

oliwa z oliwek extra virgin BIO PLANÈTE - 4 łyżki

sól, pieprz - po 1 szczypcie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Oba rodzaje mąk i proszek do pieczenia wsypać do miski i wymieszać.

KROK 2: Jajka, oliwę z oliwek, sól, pieprz i jogurt roztrzepać w drugiej misce, a następnie dodać do mąki. Dodać suszone pomidory, tymianek, ser pecorino oraz pestki dyni i wymieszać.

KROK 3: Uzyskaną masę przełożyć do starannie natłuszczonej formy prostokątnej i piec przez 35-40 minut w temperaturze 180°C.

BIO PLANÈTE



CHRUPIĄCE GOFRY KOKOSOWE (BEZGLUTENOWE)



🕒 25 min

SKŁADNIKI (4/5 porcji):

wiórki kokosowe - 50 g

mąka kokosowa o wysokiej zawartości

białka bezglutenowa ft BIO PLANÈTE - 30 g

proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki

cukier - 30 g

sól - 1 szczypta

ziarenka wanilii wyjęte ze strąka - 1 szczypta

jajko - 3 szt.

napój kokosowy - 250 ml

olej kokosowy - 1 łyżka

ciemny sos czekoladowy lub cukier puder do dekoracji - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Wsyp wiórki kokosowe, proszek do pieczenia oraz mąkę kokosową o wysokiej zawartości białka, sól i cukier do miski i wymieszaj.

KROK 2: Osobno zmiksuj jajka i mleko kokosowe. Płynną masę dodaj do suchej masy i wymieszaj tak, aby powstało gładkie ciasto.

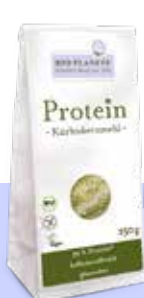
KROK 3: Gęstą masę nakładaj do nagrzonej gofrownicy i piecz około 8 minut, w zależności od urządzenia. Udekoruj chrupiące gofry i podawaj na ciepło.

BIO PLANÈTE



polecamy!

**MAKA SEZAMOWA
O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI BIAŁKA
BEZGLUTENOWA BIO
- BIO PLANÈTE**



polecamy!

**MAKA Z PESTEK DYNI
O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI BIAŁKA
BEZGLUTENOWA BIO
- BIO PLANÈTE**



polecamy!

**MAKA KOKOSOWA
O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI BIAŁKA
BEZGLUTENOWA FAIR TRADE BIO
- BIO PLANÈTE**

Ghee

masło do zadań specjalnych

Tłuszcz jest jednym z produktów, bez którego w kuchni praktycznie nic się nie upiecze, nie ugotuje i nie usmaży. **Rodzaj tłuszczu, jakiego używamy do przyrządzania potraw ma zasadnicze znaczenie dla przygotowywanych dań.** Ma wpływ na **wartość sensoryczną, odżywczą**, a przede wszystkim na **jakość i smak potraw**. Dlatego nie powinno być nam obojętne, jakiego tłuszczu używamy w naszej kuchni przygotowując posiłki dla siebie i swojej rodziny. Mamy do wyboru tłuszcze roślinne, takie jak oleje, oliwy czy margaryny oraz tłuszcze zwierzęce, takie jak smalec, czy masło. Jaki tłuszcz wybrać? Który wyróżnia się dobrą jakością?

MASŁO

To tłuszcz pochodzący z mleka krowiego, znane jest człowiekowi od zarania dziejów. Zawiera nie mniej niż **80%** i nie więcej niż **90% tłuszczu mlecznego**, nie więcej niż 16% wody i nie więcej niż 2% suchej masy beztłuszczowej mleka. Jest łatwostrawne, bardzo dobrze przyswajalne, zawiera **witamins A, D, E i K**, nie zawiera żadnych składników chemicznych. Jest bardzo popularnym produktem, **ale nie ma wszechstronnego zastosowania kulinarnego**. Wykorzystuje się je przede wszystkim do smarowania pieczywa, a także do przygotowywania ciast, deserów, kremów.

Jeżeli chodzi o obróbkę kulinarną, to w zasadzie możemy na nim usmażyć jedynie jajecznicę. Z uwagi na zawartość **kazeiny**, która ma wpływ na **niską temperaturę dymienia masła**, nie powinniśmy smażyć na nim innych potraw, gdyż **tłuszcz podgrzany powyżej temperatury dymienia zaczyna wydzielać akroleiny, substancje rakotwórcze o nieprzyjemnym zapachu i smaku**.

MASŁO KLAROWANE - CO TO JEST?

To produkt otrzymany ze zwykłego masła poprzez jego powolne podgrzewanie, w efekcie czego otrzymujemy **czysty tłuszcz mleczny** o wszechstronnym kulinarnym zastosowaniu. W skrócie **masło klarowane to zwykle masło oczyszczone z białek, cukrów, pozbawione wody i innych cząstek stałych**. W zależności od parametrów procesu to ok. **99,9% bezwodnego tłuszczu mlecznego**.

ZALETY MASŁA KLAROWANEGO GHEE:

ODPORNOŚĆ NA WYSOKIE TEMPERATURY

Dzięki eliminacji białek, masło ghee uzyskuje **wysoką temperaturę dymienia**, można je podgrzewać do **+250°C**, co jest wyjątkiem w świecie tłuszczu, ponieważ nawet **najlepsze, czy oliwy, dedykowane do smażenia można bezpiecznie podgrzewać do +210°C**. Wysoka temperatura dymienia sprawia, że masło klarowane nadaje się do **głębokiego smażenia, pieczenia, duszenia**.

UNIWERSALNOŚĆ

W przeciwieństwie do zwykłego masła ma znacznie więcej zastosowań kulinarnych, idealnie nadaje się nawet **do smażenia pączków, czy frytek**. W postaci stałej możemy go użyć również do **pieczenia ciast i ciasteczek**. Zastępując nim konwencjonalną margarynę, pozbywamy się szkodliwych tłuszczów trans. Dodatkowo masło klarowane **świetnie podkreśla smak potraw** np. naleśników, warzyw, czy ryb, gdyż **klarowanie zmienia jego smak na delikatniejszy**, z lekko **orzechową nutą**. Przyrządzone potrawy zyskują nowe walory smakowe.

TRWAŁOŚĆ

Dodatkowo masło po sklarowaniu posiada stosunkowo **długi okres trwałości**, gdyż w zasadzie nie ma wody i można go przechowywać w temp. pokojowej **bez obaw o jęczenie**. Ma również idealną konsystencję i **jest bardzo wydajne**, 1 łyżeczka masła odpowiada ok. 4 łyżkom oleju.

BEZ ALERGENÓW

Kolejną zaletą masła klarowanego jest **brak substancji alergicznych**. Mogą je bezpiecznie spożywać alergicy, m.in. osoby, które nie tolerują mleka krowiego. Masło po sklarowaniu **nie zawiera ani laktozy, ani kazeiny**. Warunkiem jest tylko dokładne oczyszczenie masła, czyli poprawne przeprowadzenie procesu klarowania.



PRZEPIS NA DOMOWE MASŁO KLAROWANE

Masło do klarowania powinno być dobrej jakości o minimalnej zawartości tłuszczu 82%, bez żadnych dodatków, np. soli.

- Masło klarujemy na małym ogniu, aby zawarte w nim białko się nie przypaliło.
- Masło wkładamy do garnka z grubym dnem i podgrzewamy. Gdy masło zacznie się topić i lekko zagotuje, na wierzchu pojawi się piana. Wtedy redukujemy ogień do minimum i zbieramy łyżką to, co wypłynęło na powierzchnię.
- Gotujemy bez przykrycia, od czasu do czasu mieszając i zbierając osad wypływający na wierzch pilnując, aby się nie przypaliło.
- Gdy szumowiny przestaną się wytwarzać, sklarowane masło odstawiamy do ostygnięcia.

Najlepiej od razu sklarować 4-5 kostek masła, orientacyjnie:
- 1 kg masła gotujemy ok. 30 min,
- z 1 kg masła uzyskamy ok. 800 g masła klarowanego.

Gotowe masło klarowane powinno być przezroczyste i mieć złoty kolor. Można je dodatkowo przelać przez gazę, aby pozbyć się ciemnych, stałych substancji, które osiadły na dnie garnka. Można też odstawić i kiedy zanieczyszczenia opadną na dno, delikatnie przelać czyste masło, najlepiej do szklanego naczynia.

ZNANE OD STAROŻYTNOŚCI

Masło klarowane wywodzi się z terenów Azji, Afryki i Bliskiego Wschodu. Najczęściej jest wykorzystywane w tradycji kulinarnej Indii, gdzie określa się je mianem Ghee. Właściwie **Indie uchodzą za ojczyznę Ghee**. W tamtejszej kuchni jest **obecne od tysięcy lat**, wytwarza się je z **mleka bawolego lub krowiego** i stosuje do prawie każdej potrawy wymagającej obecności tłuszczu.

Ghee zwane też „**plynnym złotem**” wykorzystywane jest również w **medycynie Ajurwedyjskiej**. Uważane za **najzdrowszy tłuszcz jadalny**, niemalże za **eliksir życia**. Stosowane jest w wielu recepturach zielarskich. Według Ajurveda, **Ghee sprzyja długowieczności i chroni organizm przed różnymi chorobami**. Ma działanie **regenerujące i odmładzające** oraz **wspiera tworzenie energii życiowej**.

W średniowiecznych Indiach Ghee stosowano jako **składnik kosmetyków** i używano do **rozażniania cery**. Do dziś uważa się, że natłuszczenie twarzy masłem klarowanym na noc pomaga zachować **piękną, zdrową skórę**.

Gotowe masło klarowane możemy kupić w sklepach, ale możemy zrobić je samemu w domu. Do Was należy wybór.

Sylwia Kaczmarek

- Dyrektor Dep. Jakości Bio Planet S.A.

100% Masta Ghee

RECEPTURA



AJURWEDYJSKA



max
250°C

Nadają się do pieczenia, gotowania i smażenia w głębokim tłuszczu, dzięki wysokiej temperaturze dymienia + 250°C. Wykorzystywane w medycynie Ajurwedyjskiej, uważane za ELIKSIR ŻYCIA.





MAKARON Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM



35 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
makaron z kamutu - 1 opakowanie
łosoś świeży (filet) - 200 g
szpinak świeży (liście) - 200 g
mascarpone - 4 łyżki
czosnek ząbek - 2 szt.
masło klarowane - 20 g
sól, pieprz - do smaku
pistacje - 2 garści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Łososia skrapiamy sokiem z cytryny, doprawiamy solą i pieprzem, układamy na papierze do pieczenia, kładziemy na nim wiórki masła i pieczemy 25-30 min w 180°C. Opcjonalnie rybę można ugotować.

KROK 2: Przygotowujemy sos szpinakowy. Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy czosnek. Na zarumieniony czosnek dodajemy szpinak i dusimy przez chwilę. Doprawiamy i dodajemy mascarpone, mieszamy do chwili, aż się rozpuści i połączymy ze szpinakiem. Jednocześnie gotujemy makaron według przepisu na opakowaniu.

KROK 3: Ugotowany makaron układamy na talerze, układamy na nim kawałki łososia, polewamy sosem i posypujemy z wierzchu podprażonymi na suchej patelni pistacjami.

Fabijańscy



KASZA JAGLANA Z JARMUŻEM



25 min

SKŁADNIKI (3 porcje):
kasza jaglana - 200 g
jarmuż liście - 2 szt.
marchew - 2 szt.
dynia - 1 kawałek
len brązowy - 1 łyżeczka
masło klarowane ghee - 1 łyżeczka
czosnek - 1 ząbek
kurkuma - 1 szczypta
sól, curry - po 1 szczypcie
kolendra, kurkuma, rozmaryn - po 1 szczypcie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać dwukrotnie, a następnie ugotować (raczej na sypko).

KROK 2: Marchew obrać i pokroić w talarki, dynię pokroić na mniejsze kawałki i upiec w piekarniku (200 stopni/ 10 minut). Z jarmużu odciąć łodygi, po czym liście przelać wrzątkiem, a następnie zimną wodą. Na patelni rozgrzać masło, wrzucić drobno pokrojony czosnek, marchewkę, jarmuż oraz przyprawy i przez kilka minut podsmażyć.

KROK 3: Do całości dodać ugotowaną kaszę jaglaną. Całość wymieszać i smażyć jeszcze chwilę. Gotowe danie podawać z pieczoną dynią, posypane lnem.

Magdalena Nagler (foodmania)



CIASTECZKA Z CZARNYM SEZEMEM



20 min

SKŁADNIKI (20 porcji):
czarny sezam - 50 g
mąka kokosowa - 50 g
mąka amarantusowa, ryżowa lub jaglana - 50 g
suszone daktyle - 60 g
prażony czarny sezam - 100 g
prażony słonecznik, rodzynki - po 50 g
kefir naturalny - 100 g
masło klarowane ghee - 30 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 stopni (tryb góra-dół, bez termoobiegu). Daktyle zmielić z mąką kokosową i amarantusową oraz czarnym sezamem na proszek. Dodać pozostałe składniki: prażony sezam, prażony słonecznik, rodzynki, kefir oraz miękkie masło klarowane i zagnieść miękkie ciasto.

KROK 2: Z ciasta formować w rękach kuleczki wielkości orzecha włoskiego, układać na blacie i spłaszczyć na grubość mniej niż 1 cm. Ciasteczka wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 20 minut.

Ze zdrowiem mi do smaku



LECZO W SŁOIKU



95 min

SKŁADNIKI (6 porcji):
pieczarki - 1 kg
papryka czerwona - 10 szt.
papryka zielona - 8 szt.
cukinia - 5 szt.
cebula duża - 2 szt.
czosnek - 3-5 ząbków
kielbaska (opcjonalnie) - 3 szt.
pierś z kurczaka (opcjonalnie) - 1 szt.
mała ostra papryczka - 1 szt.
sól - do smaku
pieprz - do smaku
papryka ostra - do smaku
papryka słodka - do smaku
inne przyprawy (opcjonalnie) - do smaku
masło klarowane ghee - trochę
passata pomidorowa - 1 litr
słoiki - 5 - 6 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Warzywa myjemy. Pieczarki obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Cebulę kroimy w kostkę. Cukinię kroimy w talarki lub w kostkę. Papryki pozbawiamy gniazd nasiennej i kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy masło ghee.

Wykładamy pieczarki, lekko solimy i dusimy do częściowego odparowania wody (5-10 min). Dodajemy cebulę i chwilę dusimy z cebulką (4 min). Dokładamy cukinię i dusimy (10 min). Dokładamy papryki, dusimy 5 min. Przekładamy do garnka.

KROK 2: Smażymy pokrojone w kostkę mięso z kurczaka z dodatkiem cebulki i czosnku (1 ząbek), soli, pieprzu i dowolnych przypraw. Przekładamy do garnka. Pokrojoną kielbaskę podsmażamy chwilę na patelni i również przekładamy do garnka. Dolewamy passatę pomidorową, ząbki czosnku pokrojone w paseczki, przygotowujemy solą, pieprzem, paprykami i ulubionymi przyprawami. Doprowadzamy do wrzenia i dusimy 20 minut.

KROK 3: Do wcześniej wyparzonych słoików nakładamy jeszcze gorące leczko i zakręcamy dokładnie. Pasteryzujemy słoiki ok 15-20 min. Pozostawiamy do wystygnięcia.

Barbara Strużyna

POZNAJ WEGAŃSKIE SMALCZYKI JABŁKO - CEBULA BIO
TARTEX W NOWEJ SZACIE GRAFICZNEJ!



KLASYCZNE,
WEGAŃSKIE
SMALCZYKI
TARTEX
TO MIESZANKA
NIEUTWARDZO-
NYCH, EKOLO-
GICZNYCH OLE-
JÓW, SUSZONEJ
CEBULI, JABŁEK
I SOLI MORSKIEJ!

100% BIO - 100% VEGAN
- 100% PYSZNE



„Niebieski” smalczyk
- DLA SMAKOSZY

na bazie klasycznego smalczyku dzięki takim dodatkom
jak sos sojowy, czy pieczona cebula powstała wersja
gourmet.





TARTEX

Sukces w zgodzie z tradycją

Kiedy w firmie Tartex 60 lat temu wymyślono, pierwszy w 100% warzywny produkt, ustanowiono kamień milowy dla wegetariańskiej żywności. Od tego czasu wielu innych podążyło śladami tego sukcesu i nadal to robią. Od kilkudziesięciu lat nieustannie dzięki talentowi i kreatywności w połączeniu z innowacjami, wciąż opracowywane są nowe receptury lekkostrawnych produktów o wyjątkowych walorach smakowych. To prawdziwa gratka dla Klientów, którzy żądają więcej i nie godzą się na kompromisy w zakresie jakości żywności.

Tartex nieustannie wierzy, że aby wciąż się rozwijać, wszystkie produkty muszą być nie tylko pyszne, ale też mieć najlepszy skład i być pełne składników odżywczych. Zarówno zrównoważony rozwój w dbałości o przyszłość naszej planety, jak i ziarna roślin, potrzebują troski, odpowiedniej ilości słońca i czasu, by wyrosnąć, dojrzeć i wydać bogaty plon. Dotyczy to zarówno produkcji surowców w rolnictwie, jak i rozwoju skutecznych pomysłów komercyjnych

EKOLOGICZNA JAKOŚĆ, KTÓREJ MOŻESZ SPRÓBOWAĆ

Produkty Tartex przechodzą długą drogę od naturalnego surowca do półki w sklepie specjalistycznym. Każdy z wielu etapów przetwarzania jest ściśle monitorowany, a kontrole przeprowadzane są z najwyższą starannością i udokumentowane jasnymi, wyczerpującymi informacjami. Dzięki temu firma jest w stanie zapewnić niezmiennie najwyższą jakość i bezpieczeństwo. To sprawia, że nasza żywność jest tak smaczna, tę jakość i zaangażowanie da się wyczuć w każdym kęsie.

OFERTA TARTEX

- **100% BIO**
Wszystkie produkty Tartex zaopatrzone są logiem zielonego listka UE, czyli sięgając po nie mamy pewność, że surowce do ich produkcji pochodzą ze ściśle kontrolowanych gospodarstw ekologicznych.
- **100% VEGAN**
W produktach Tartex nie znajdziemy żadnych składników pochodzenia zwierzęcego. Produkty te składają się wyłącznie z naturalnie bezglutenowych warzyw, nasion, roślinnych olejów i przypraw.
- **100% PYSZNE**
Ogromna dbałość przez cały proces produkcji, od ziarna, po gotowy słoiczek sprawia, że ze składników Tartex wydobywa to co najlepsze, najsmaczniejsze i najbardziej odżywcze

CO ZNAJDIEMY W SKLEPIE?

Na sklepowych półkach znajdziemy pyszne, gęste kremowe pasty, na bazie słonecznika z awokado, bakłażanem, cukinią (z dodatkiem curry) i pomidorem z bazylią. Ciekawym produktem są wegańskie smalczyki jabłko-cebula, które zadowolą każde podniebienie. Jeśli nie wyobrażacie sobie dnia bez kanapki, produkty Tartex będą idealną, aromatyczną alternatywą dla innych, często nudnych dodatków.

NATURALNIE PYSZNE

Do produkcji swoich specjalów stosuje wyselekcjonowane surowce i ręcznie zbierane składniki - bez sztucznych dodatków, wzmacniaczy smaku, barwników i aromatów. Innowacyjne procesy produkcji pozwalają zachować naturalne składniki odżywcze surowców, z których są wytwarzane.

ETYKA

Tartex do swojej działalności podchodzi w sposób niezwykle etyczny, społecznie odpowiedzialny, z naciskiem na zrównoważony rozwój i dużą wiarygodność. Dotyczy to zarówno relacji z pracownikami, partnerami biznesowymi, klientami jak i dostawcami, a także podejściem do ochrony środowiska i natury.

W TROSCE O LUDZI I PRZYRODĘ

Zaangażowanie marki znacznie przekracza zwykłe standardy. Tartex promuje różnorodność biologiczną i czuje ogromną odpowiedzialność przy korzystaniu z zasobów.

EKOLOGICZNA SIEDZIBA WE FRYBURGU

Tartex nie tylko głosi proekologiczne hasła, ale aktywnie wprowadza w życie swoje założenia. Przykładem na to jest szereg zabiegów mających na celu ochronę środowiska, które zastosowano w fabrykach we Fryburgu. Wysokie wymagania stawiane partnerom i dostawcom również stały się dla firmy standardem wewnętrznym: aspekty ekologiczne i biznesowe traktowane są na równi. Oto kilka przykładów:



- **Bujna, kolorowa roślinność:** Na początku lat 80. zakłady produkcyjne zostały obsadzone lokalną i egzotyczną roślinnością. Obecnie rośnie tutaj ponad 200 różnych gatunków drzew i krzewów tworząc idealne warunki, w których podczas przerw pracownicy mogą wypocząć.
- **Praca w trybie oszczędzania energii:** Procesy produkcyjne zostały zoptymalizowane tak, aby oszczędzać zasoby, zmniejszać emisje i wytwarzać produkty w sposób jak najbardziej naturalny i zachowujący składniki odżywcze. Używa się tu 100% certyfikowanej, ekologicznej energii elektrycznej z regionu - pozyskiwanej z wody, słońca, biomasy i wiatru.
- **Zużycie wody o połowę:** Odzysk zimnej wody pozwolił zmniejszyć zużycie wody do sterylizacji produktów i urządzeń czyszczących o ok. 50%.
- **Izolacja akustyczna:** Duże inwestycje w instalację do napelniania znacznie zmniejszyły poziom hałasu.

Mniej odpadów: Już we wczesnych latach 90. Tartex wprowadził systematyczne rozdzielanie materiałów nadających się do recyklingu i eliminację odpadów resztkowych w procesach administracyjnych i produkcyjnych. Od tego czasu kolorowe szkło, plastik, karton i papier, metal, aluminium i drewno zostają zbierane w oddzielnych pojemnikach. Obecnie procent odpadów resztkowych jest znikomy.

NACISK NA ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ:

System zarządzania środowiskiem Tartex obejmuje planowanie, kontrolowanie, monitorowanie i ulepszanie wszystkich środków promujących równowagę ekologiczną i ochronę zasobów naturalnych. Obejmuje to zrównoważony styl zarządzania operacyjnego i personelu. Każdego roku stawia sobie nowe cele, aby realizować nasze wartości przyjazne dla środowiska.

KAMPANIE SPOŁECZNE

W ramach zaangażowania społecznego, jedną z rzeczy, o którą Tartex szczególnie walczy jest zdrowsze odżywianie dzieci. Dzieci, które spożywają zdrowe, zbilansowane posiłki, od samego początku lepiej się rozwijają. Jako jeden ze sponsorów ekologicznej kampanii lunchowej „Bio-Brotbox”, Tartex regularnie zapewnia śniadanie dla uczniów pierwszego roku w różnych szkołach w Niemczech. W kampanii biorą udział firmy, które zazwyczaj konkurują ze sobą - łączą się we wspólnej sprawie, podkreślając w ten sposób nacisk na dostarczanie informacji w młodym wieku i promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci.

PSZCZOŁA SZUKA KWIATÓW

W skrócie to projekt promujący kwitnące pola, który ma na celu zwiększenie bioróżnorodności na łąkach, polach i w krajobrazach, dzięki sadzeniu różnych gatunków kwiatów. Mieszanki nasion wysiewa się w wybranych obszarach we współpracy ze stowarzyszeniami regionalnymi. Na danym obszarze zabieg jest powtarzany co pięć lat. To nie tylko więcej kwiatów, pszczoł i miodu. Działania te są długofalowe, korzysta na nich również wiele innych owadów, zwierząt oraz innych żywych organizmów. Działania te pomagają odbudowywać całe ekosystemy, co przy skali dzisiejszego przemysłowego podejścia do rolnictwa daje nadzieje na lepsze jutro.

Ten zrównoważony projekt ochrony przyrody służy przede wszystkim pszczołom, ale także wielu innym gatunkom dzikich zwierząt. Kwitnące kwiaty są również źródłem pyłków i nektaru, które są niezbędne w rozwoju kolonii pszczoł. Projekt też ma wymiar społeczny, ponieważ rozrastające się kolonie pszczoł wspierają lokalne społeczności rolników i pszczelarzy.

PRZECIW GMO

Tartex jest partnerem inicjatywy „Vielfalt erleben - Gutes wachsen lassen” (różnorodność doświadczeń - niech rozwijają się dobre rzeczy). Firma połączyła siły z wieloma innymi partnerami, aby wesprzeć inicjatywę, która prowadzi kampanię na rzecz większej bioróżnorodności i przeciw inżynierii genetycznej w rolnictwie. www.vielfalterleben.info



Orest Hożej
ekspert kategorii
pieczywo

Pieczywo

I choć nie samym chlebem człowiek żyje, to jednak warto być dobrym jak chleb, a chleb jedynie dobry jeść warto. Dzisiaj o chlebie, który odżywia i który smakuje. Bo chleb jest wartościowy nie tylko ze względu na swój bogaty skład, ale przede wszystkim na bogatą tradycję i kulturowe znaczenie dla wspólnej biesiady przy stole.

CHLEB, CZYLI O TRADYCI, KTÓRA NIE MOŻE TRACIĆ NA JAKOŚCI

Ludzie pieką i spożywają chleb od ponad 12 tysięcy lat. Od prymitywnych bryj do piekarniczych cudów z różnych zakątków świata. Chleb może mieć różne wariacje w odmiennych kręgach kulturowych, wszędzie jednak niezależnie od wieku był pierwszym i oczywistym posiłkiem.

Jak pisze Paul Pitchford, ciepły i pachnący bochenek chleba symbolizuje „Wielkiego Ducha Ziarna”. Świeży, prosto z pieca, starannie wypieczony chleb ma moc, która wnosi do domu i nadaje specjalnym okazjom ciepło i poczucie bliskości. Dzielnie się chlebem jest rytuałem praktykowanym przez wiele kultur i symbolizuje chęć do podzielenia się z innymi swoją własnością.

CHLEBY „NIEPIECZONE”

Wygląd i właściwości chleba zmieniały się znacznie w ciągu wieków głównie poprzez doskonalenie techniki otrzymywania mąki oraz przyrządzania i wypieku ciasta.

Najbardziej pierwotną formą chleba jest chleb esseński zwany również chlebem Ezechiela. W całości składa się z naturalnych, nieprzetworzonych składników. Wszystkie ziarna i rośliny strączkowe, z których robi się pieczywo Esseńskie, uprawiane są w sposób organiczny i pozwala się im wykiełkować, zanim zostaną zmieszane ze sobą i upieczone w niskiej temperaturze w celu wytworzenia produktu końcowego, czyli chleba. Odrębnym rodzajem chleba jest chleb lniany, który podobnie jak chleb esseński wyklucza złożoną obróbkę mechaniczną czy termiczną. Warto dodać, że proces kiełkowania jest najlepszym sposobem, aby zachować wszystkie walory odżywcze żywności, bezcenne białka, naturalne enzymy zawarte w roślinach, a także niezbędne witaminy i minerały.

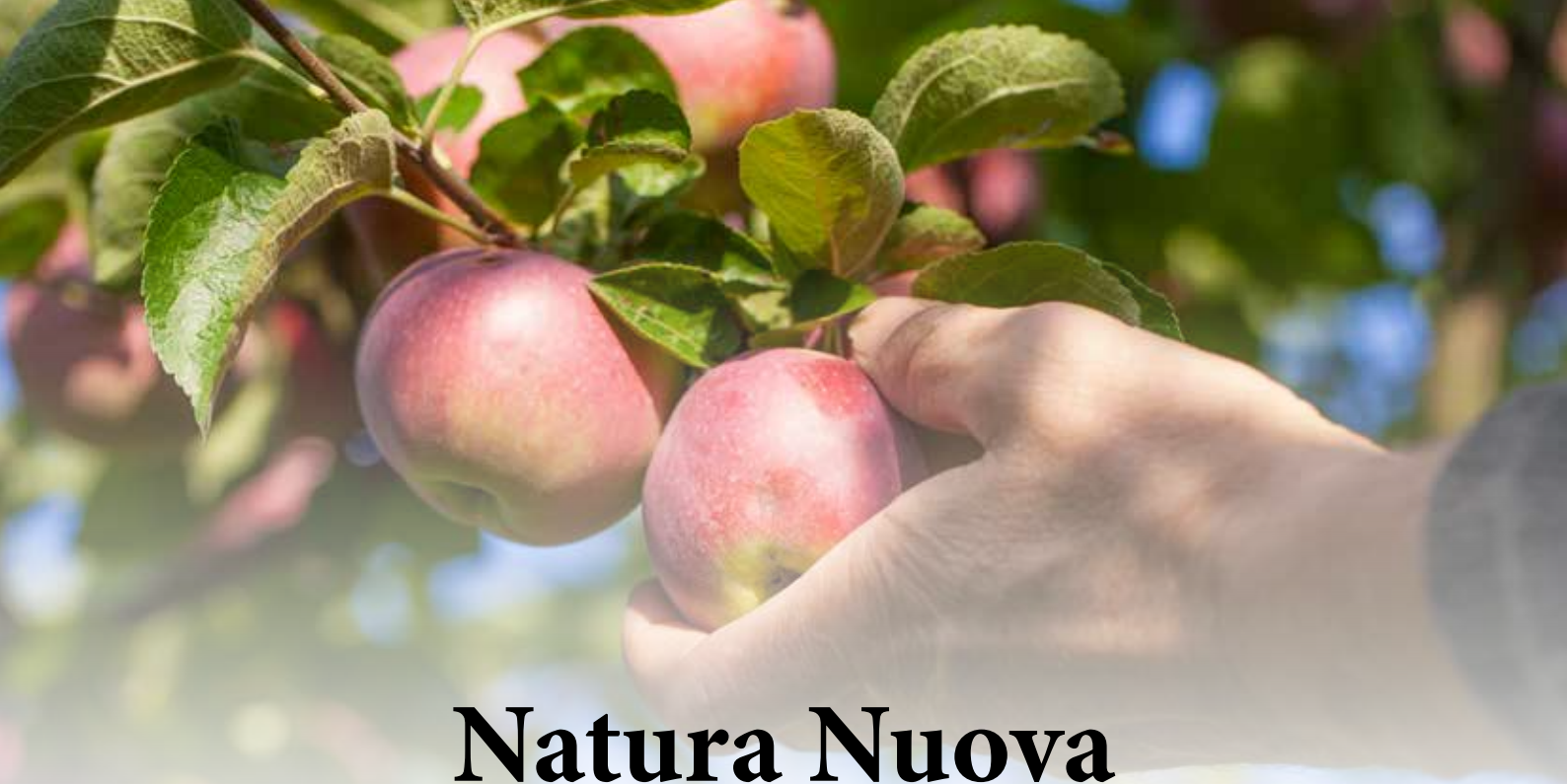
NATURALNY ZAKWAS

Dopiero Egipcjanie wpadli na to, jak uczynić chleb pulchnym. To oni ponad 4 tys. lat temu po raz pierwszy upiekli chleb na zakwasie. Zakwas jest zupełnie naturalną substancją spulchniającą. Wprowadza do pieczywa bakterie mlekowe, co czyni chleb pożywniejszym, podlegającym łatwiejszemu strawieniu, przez co wchłanianie mikroelementów zawartych w mące jest zdecydowanie większe. Chcąc więc w pełni cieszyć się dobrodziejstwami zbóż, spożywany chleb powinien być chlebem pieczonym na zakwasie. Według niektórych europejskich badaczy chleb naturalnie zakwaszony jest lepszy od chleba pieczonego na hodowanych drożdżach.

GLUTENOWY CZY BEZGLUTENOWY?

To jednocześnie pytanie o mąkę. Warto sobie odpowiedzieć, na pytanie: którą mąkę mogą spożywać, po której czują się dobrze, lekko, syto? Wybór mąki wpływa na to czy pieczywo jest z glutenem, czy bezglutenowe. Mąka zmienia przede wszystkim smak i strukturę pieczywa. Po pieczywo pszenne, orkiszowe czy żytnie warto sięgnąć ze względu na zawartą w nich skrobię, węglowodany czy składniki mineralne takie jak żelazo, fluor, sód. Chleby, do których wypieków użyto mąk z komosy ryżowej, jaglanej czy gryczanej to chleby bogate w białko oraz błonnik. Chleby te zachowują dłużej świeżość, a uczucie sytości po zjedzeniu takiego wypieku towarzyszy nam zdecydowanie dłużej.





Natura Nuova

Od ponad 20 lat Natura Nuova dostarcza najwyższej jakości, pyszne, pełne wartości odżywczych produkty. To świeżo zebrane ekologiczne owoce, które zostały delikatnie przetworzone, tak aby zachować swój naturalny smak i witaminy. Są gotowe do zjedzenia każdego dnia!

NASZA HISTORIA

Wszystko zaczęło się w 1994 roku. Założyliśmy Natura Nuova, ponieważ pragnęliśmy zająć się produkcją naturalnych, gotowych do zjedzenia produktów ze świeżych owoców. Dzięki innowacyjnemu procesowi produkcji jesteśmy w stanie zachować w naszych produktach naturalny smak owoców oraz ich wartości odżywcze.

Jest pewien człowiek, który rolnictwo ma we krwi, a także bardzo wysoko ceni sobie środowisko naturalne. To Gabriele Longanesi. Swój pomysł na biznes opracował wraz z uzyskaniem tytułu magistra w 1994 roku. Właśnie wtedy, w malowniczej miejscowości Bagnacavallo we Włoszech, powstała Natura Nuova.

Dziś Natura Nuova zatrudnia ponad 150 pracowników, przy bardzo niskiej rotacji i średniej wieku ok. 30 lat. „Jestem jednym z najstarszych”, śmieje się Gabriele, w wieku 50 lat.

DOBRE PRAKTYKI

Wizja firmy jest jasna i określona, składają się na nią następujące wytyczne:

- wszystkie składniki, z których powstają nasze produkty pochodzą z Włoch, od lokalnych dostawców. Są to te owoce, które sprzedawcy uważają za niemożliwe do sprzedania, ze względu na nieidealny wygląd;
- mamy ponad 20 lat doświadczenia w tym, co robimy;
- skupiamy się na zapewnianiu najwyższej jakości produktów stawiamy na badania i rozwój technik, w celu zachowania wszystkich naturalnych właściwości owoców w naszych produktach;
- maksymalnie ograniczamy negatywny wpływ produkcji na środowisko: od początku procesu produkcji aż po samo opakowanie;
- ekologicznie – pierwsze produkty ekologiczne zeszyły z taśmy produkcyjnej w 1998 roku.



Gabriele Longanesi - założyciel Natura Nuova z dumą dogłąda selekcji owoców.

PROCES PRODUKCJI

Jakość naszego procesu produkcyjnego potwierdza jakość naszych produktów. Wybieramy certyfikowane, ekologiczne produkty od miejscowych włoskich dostawców. Nasze owoce nie są uprawiane do celów przemysłowych – dlatego zdarzają się na nich drobne defekty estetyczne. Właśnie takie owoce wybieramy na składniki naszych produktów, pochodzące z najwyższej jakości pól, jednak wstrzymane od sprzedaży ze względu na naturalne niedoskonałości w wyglądzie.

PRZETWARZANIE „NA ZIMNO”

Istnieje coś takiego jak etyczny sposób traktowania owoców. Natura Nuova pierwsza na świecie wykorzystała proces przetwarzania owoców na zimno. Na czym on polega? Zaraz po umyciu, posortowaniu i obraniu, robimy z owoców smoothie – i to, co powstanie – pakujemy do kubeczków lub saszetek. Cały proces zajmuje zaledwie kilka sekund i odbywa się w zupełnie sterylnym środowisku, a nasze opakowania chronią produkt przed tlenem i światłem, dlatego dodawanie konserwantów, antyutleniaczy czy środków zakwaszających nie jest konieczne. Nasz owoc pozostaje więc naturalny, z własnym smakiem, konsystencją i aromatem.

NASZE PRODUKTY

Pakujemy nasze produkty w kubeczki oraz saszetki. W składzie znajdziemy 100% owoców, bez dodatku cukrów ani konserwantów. Tak więc są to między innymi: jabłko, gruszka, morela, pomarańcza, brzoskwinia, żurawina, truskawka, jagoda, malina, granat, ananas, papaja, mango, banan, śliwka, oraz mąka ryżowa, mąka owsiana bezglutenowa. Poza tymi tradycyjnymi, znanymi składnikami znajdziemy w naszych produktach także superfoods: quinoę czy acai. Proponujemy także puddingi ryżowe - kakaowy oraz waniliowy.

RICCARDO ZANNONI, SPECJALISTA OD EKSPORTU NATURA NUOVA

Riccardo Zannoni ma 31 lat, a jako menedżer eksportu pracuje w Natura Nuova już od 10 lat. Ostatnio w wywiadzie zaznaczył, że „nawet za granicą, nasza firma jest rozpoznawalna głównie dla klientów szukających zdrowych, ekologicznych czy też dietetycznych produktów. To potwierdza, że jesteśmy na dobrej drodze – przecież od samego początku naszą misją było wprowadzenie na rynek owocowych puree w formie codziennych produktów dla dzieci, mogących być także zdrową przekąską dla dorosłych”.



Specjalista d.s. eksportu Riccardo Zannoni.

EKOLOGIA: WYBÓR ŻYCIA

Celem Natura Nuova jest satysfakcja nawet najbardziej wymagających i doinformowanych klientów. Właśnie oni chcą zdrowego życia – a my pracujemy nad tym, by stawało się ono jeszcze zdrowsze. Właśnie ta wizja zainspirowała nas do rozpoczęcia zrównoważonej produkcji ekologicznej bez użycia chemicznych nawozów i pestycydów, stworzenia procesu przetwarzania bez sztucznych substancji chemicznych i używania opakowań nadających się do recyklingu.

NASZE CERTYFIKATY

W 2001 roku Natura Nuova uzyskała certyfikat ekologiczny, spełniając wszystkie wymagania produkcji ekologicznej i odpowiedzialnej dla niemowląt. Natura Nuova posiada również certyfikaty: BRC, Bio Agri Cert, Fair Trade oraz Kosher.

NATURA NUOVA JEST ZIELONA

Jako firma mamy pełną świadomość ekologiczną naszych działań. Używamy energii słonecznej oraz agregatów kogeneracyjnych. Produkujemy w ten sposób nawet 500,000 kWh na rok. Odpady produkcyjne wykorzystujemy jako surowce wtórne, a opakowania naszych produktów wszystkie pochodzą z Włoch i są wytworzone w sposób przyjazny dla środowiska.

Natura-nuova.com
facebook.com/naturanuova



Dla Ciebie przetrzymujemy smaki lata!

musy owocowe



ryzowe puddingi



Newsy:



12- 14 października w Łodzi XI edycja Targów NATURA FOOD i VII edycja targów beECO

W dniach **12-14 października w Łodzi** po raz kolejny odbędą się targi **NATURA FOOD i beECO**. To wydarzenie obowiązkowe dla miłośników ekologicznego stylu życia i największa tego rodzaju impreza w Europie Środkowej. **Ponad 350 wystawców** z Polski i zagranicy zaprezentuje produkty i nowoczesne rozwiązania ekologiczne. Dla odwiedzających przygotowaliśmy wiele ciekawych wydarzeń towarzyszących, pokazów kulinarnych oraz konkursów.

Ponownie zapraszamy na **Forum Alergii**, którego 3 edycję już **14 października** poprowadzi redakcja Magazynu Hipoalergiczni. Jak co roku nie zabraknie spotkań z ekspertami, ciekawych tematów i dobrej atmosfery do rozmów. Redakcje czasopism Biokurier.pl i EKOdostawcy łączą siły, organizując **13 października Kongres Ekobranży** - pierwszą tego typu platformę komunikacji dla właścicieli firm, ekspertów oraz osób związanych z branżą.

Co roku **ponad 12 tys. osób** odwiedza targi **NATURA FOOD i beECO** oraz bierze udział w wydarzeniach towarzyszących. Osoby, które jeszcze zastanawiają się, czy warto odwiedzić targi **zachęcamy do obejrzenia videorelacji dostępnej na stronie naturafood.pl**, by przekonać się, że warto postawić na zdrowy styl życia i wybrać się jesienią do Łodzi.

KOCHASZ GOTOWAĆ?

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

DOŁĄCZ DO GRONA
UŻYTKOWNIKÓW
PORTALU:

[gotuj w stylu eko.pl](http://gotuj.wstylu.eko.pl)

UWAGA : SPROSTOWANIE!
(błąd w przepisie)

W poprzednim numerze
„Gotuj w stylu eko.pl”
(Nr 5 Lato 2018)

- str. 16; Przepis: Wegański sernik,
składnik: tofu naturalne – 2 kostki
powinien widnieć w składnikach
do MASY, a nie do CIASTA.
Przepraszamy.

NATURA food

XI MIĘDZYNARODOWE TARGI
ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ I NATURALNEJ

& **be ECO** VII TARGI EKOLOGICZNEGO
STYLU ŻYCIA

12-14.10.2018, Łódź

www.naturafood.pl
www.beeco.com.pl

Organizator:
 **MAKiS**
MIEJSKA ARENA KULTURY I SPORTU



Zapraszamy do Czech, do świata, w którym miłość do natury łączymy z miłością do ziół.

Z najwyższą starannością komponujemy ziołowe mieszanki do herbatek dla każdego, bo wierzymy, że to, co ekologiczne i pochodzące prosto z natury jest najlepsze, bez względu na wiek. Z powodzeniem w tradycję i rzemiosło potrafimy wkomponować innowacje.

SKĄD JESTEŚMY

Nasza firma leży niedaleko polskiej granicy u podnóży malowniczych Gór Orlickich w Czechach, które stanowią najwyższą część Sudetów Środkowych. Otoczenie nieskazitelnej natury stanowi dla nas niezwykłą inspirację. W każdej, stworzonej przez nas filiżance herbaty, którą zaparzysz, znajdziesz sztukę, naukę i technologię, które łączymy w produktach specjalnie dla Ciebie. Wlewamy w nie kunszt, doświadczenie i rzemiosło. Wierzymy, że znajomość ziół i zamięłowanie do natury jest najlepszym sposobem na życie nie tylko dla nas.

NASZA GWARANCJA

Gwarantujemy naturalną żywność z przyjaznych dla środowiska ekologicznych upraw, prowadzonych zgodnie z przepisami UE, które są często sprawdzane przez ABCERT [Ekologiczna jednostka certyfikująca, która między innymi dzięki udanej współpracy z takimi organizacjami, jak Bioland, czy Demeter zbudowała sobie silną pozycję na rynku Bio: Niemiec, Czech oraz Włoch. - przyp. red.]. Nasze specjalnie wyselekcjonowane, ekologiczne przyprawy i inne składniki gwarantują wyjątkowo wysoką jakość i niepowtarzalny smak. Każda torebka herbaty przechodzi kontrolę jakości i jest starannie pakowana, by zagwarantować świeżość aktywnych składników. Nie idziemy na żadne kompromisy i nie mamy nic do ukrycia, kładziemy nacisk na jakość oraz dokumentowanie pochodzenia składników. To wszystko sprawia, że jesteśmy w stanie zachować niezmiennie wysoki standard naszych produktów, który od lat doceniają nasi Klienci.

TROCHĘ HISTORII

Firma Mediate została założona w 1996 roku przez Josefa Koditeka jedyne go właściciela firmy. Josef od zawsze interesował się naturą i ekologicznym rolnictwem. Na początku zajmował się wyłącznie produkcją herbaty – później doszły do tego głównie produkty farmaceutyczne (superfoods – syropy, błonniki itp.). Dziś współpracujemy z głównymi farmaceutycznymi dystrybutorami w Czechach (Phoenix, Alliance, Pharmsos itd.), eksportujemy nasze produkty do wielu krajów Unii Europejskiej, a nawet poza nią, m.in. do Kanady, Stanów Zjednoczonych. Wykonujemy także wiele projektów marek własnych. Innowacje u nas idą w parze z tradycją, przykładowo nie zrezygnowaliśmy z produkcji ręcznej.



Na zdjęciu uśmiechnięta załoga Apotheke.

CO OFERUJEMY

Nasze najlepiej sprzedawane produkty to herbatki dla dzieci. Posiadamy również herbatki dla kobiet w ciąży oraz karmiących mam. W Polsce możemy wybierać spośród blisko dwudziestu **ziołowych** i **owocowych** herbatek dla dzieci, ale nie tylko.

- Bardzo ciekawą pozycją jest **ekologiczna herbatka na przeziębienie** to propozycja dla dzieci powyżej 9 miesiąca życia. Mieszanka ziół sprawdzi się przy przeziębieniach, jej składniki to kwiatostan lipy, owoc bzu czarnego, rumianek, liść maliny, mięty pieprzowej i owoc rokitnika.



polecamy!

**HERBATKA DLA DZIECI
- NA PRZEZIĘBIENIE BIO
(w torebkach)
- APOTHEKE**

- **Herbatka dla matek karmiących** to ekologiczna mieszanka ziela rutwicy, melisy z owocami kopru włoskiego, kminiku zwyczajnego i anyżu, która wspomogę laktację.
- Dla osób dbających o dobrą kondycję organizmu polecamy **herbatkę oczyszczającą** z niepożądanych produktów przemiany materii, wśród składników znajdziemy znane z licznych zalet: liście brzozy, mięty, owoce dzikiej róży, kopru włoskiego, ziele nawłoci i kwiaty nagietka.
- Natomiast picie **herbaty rokitnikowej z dodatkiem mięty i pomarańczy** o odświeżającym smaku, będzie wskazane podczas zwiększonej aktywności fizycznej, ponieważ jej skład stymuluje mechanizmy obronne organizmu ludzkiego.
- Wspomagająco na uregulowanie krążenia krwi polecamy **herbatkę gryczaną z rokitnikiem**.
- W ofercie znajdziemy także „zwykłą” **zieloną, chińską herbatę** o nieocenionych właściwościach.

polecamy!

**HERBATA ZIELONA CHIŃSKA
EKSPRESOWA BIO
- APOTHEKE**



- W portfolio Apotheke znajdziemy również **blonnik (łuski babki płesznik)** wspomagający trawienie.
- **Syrop dla dzieci z babki lancetowatej i dzikiej róży bio** oraz **syrop dla dzieci z tymianku i dzikiej róży - Apotheke (Little Mole)** polecamy przy przeziębieniu oraz problemach z oskrzelami. Syropy można podawać dzieciom już od 12 miesiąca życia.

Pokrótkie wymieniliśmy część produktów, jednak zachęcamy do zapoznania się z całą ofertą Apotheke w najlepszych sklepach ekologicznych.



Siedziba Apotheke znajduje się w Czechach.



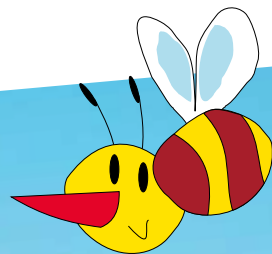
Zakład produkcji. Tu nowoczesna technologia łączy się z tradycją.



Na zdjęciu u góry oraz na dole znajdują się magazyny firmy.



Apotheke



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



DLA DUŻYCH



DLA MAŁYCH



Seria Bio Selection to zestaw ekologicznych herbatek ziółowych, owocowych i ziółowo-owocowych przeznaczonych dla osób dorosłych. Doskonale dobrane mieszanki ziół i owoców sprawiają, że herbatki Bio Selection cenione są za wyjątkowy smak i aromat.



Bio Selection
bio herbatki dla dorosłych

Bio Planet



PRODUCENT I DYSTRYBUTOR
ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ
www.bioplanet.pl
info@bioplanet.pl

PŁATKI KASZTANOWE BIO 200 g i 300 g

Ekologiczne płatki kasztanowe wytwarzane z kasztanów jadalnych mogą być stosowane jako samodzielna przekąska lub pożywny dodatek do jogurtów, musli, wypieków oraz deserów. Charakteryzują się delikatnie słodkim i orzechowym smakiem, stanowiąc doskonałe urozmaicenie codziennej diety.

Płatki kasztanowe

Są doskonałą formą przekąski, która pomimo tego, iż jest smaczna, to na dodatek zdrowa i niskokaloryczna.

KASZTAN JADALNY

Kasztan jadalny (*Castanea sativa*) jest drzewem należącym do rodziny bukowatych, rozpowszechnionym w basenie Morza Śródziemnego, Azji Mniejszej oraz na Kaukazie. Na terenie naszego kraju kasztan jadalny rośnie głównie na Pomorzu Zachodnim i Dolnym Śląsku, jednak ze względu na stosunkowo słabą mrozoodporność są to raczej pojedyncze nasadzenia w zabytkowych parkach, ogrodach botanicznych czy uprawie przydomowej. Owoce kasztana jadalnego, często nazywane maronami to spłaszczone orzechy pokryte brązową, cienką i błyszczącą skórką, dojrzewające na przełomie października i listopada. **Należy pamiętać, że kasztan jadalny nie jest spokrewniony z powszechnie występującym w Polsce kasztanowcem zwyczajnym** (*Aesculus hippocastanum*). Owoce tego ostatniego **nie nadają się do spożycia przez ludzi** (winne są gorzkie saponiny), natomiast często służą jako pokarm dla zwierząt łownych takich jak sarny, jelenie czy dziki.

SAMO ZDROWIE!

Kasztany jadalne cieszą się w Polsce coraz większą popularnością. Można je jeść na surowo - w smaku przypominają orzechy laskowe. W **skład** surowych owoców kasztana jadalnego wchodzi około **50% skrobi, 5,6% białka, 5,4% tłuszczów, 2,3% błonnika** oraz **2,1% składników mineralnych**. Marony można także spożywać w postaci gotowanej, pieczonej czy smażonej - smak porównywalny jest do słodkich ziemniaków. W przeciwieństwie do innych orzechów kasztany jadalne są niskokaloryczne (180 kcal na 100 g) i zawierają zdecydowanie mniej tłuszczu (2/3 wszystkich tłuszczów w nich zawartych stanowią tłuszcze nienasycone!). Ich kolejną zaletą jest fakt, iż **naturalnie nie zawierają glutenu**, co jest dobrą wiadomością dla osób na diecie bezglutenowej lub cierpiących na celiakię. Kasztany jadalne są bogate w skrobię, która po obróbce termicznej przekształca się w cukier złożony, wolno przyswajany przez organizm. Zawierają również dużo błonnika, który świetnie zaspokaja głód i usprawnia pracę układu trawiennego. Marony są także źródłem witamin (C, B1, B2, E, PP, K) oraz składników odżywczych (potas, fosfor, siarka, magnez, wapń, cynk, żelazo), dlatego też ich spożycie zalecane jest w okresach stresu i przemęczenia. Ponadto wzmacniają naszą odporność i chronią przed infekcjami. Zbawienny wpływ kasztanów jadalnych na nasze zdrowie znany był już w średniowieczu (zalecenia żywieniowe św. Hildegardy z Bingen). W sklepach z ekologiczną żywnością coraz częściej można spotkać przeróżne produkty z kasztanów jadalnych. Dostępne są w postaci **mąki, miodu, kremów, czy płatków kasztanowych**. Skupmy się na tych ostatnich.

JAK PRODUKOWANE SĄ PŁATKI KASZTANOWE?

Kasztany jadalne podczas pierwszego etapu produkcji poddawane są działaniu pary wodnej o temperaturze 130 stopni Celsjusza. Po obróbce cieplnej kasztany przechodzą przez specjalne przenośniki rolkowe, gdzie ulegają sprasowaniu. Tak przygotowany surowiec jest suszony naprzemiennie gorącym i zimnym powietrzem z utrzymaniem wilgotności poniżej 14%. Ostatni etap to krojenie kasztanów w cienkie płatki i ich rozdrobnienie.



Płatki kasztanowe mają delikatny, słodki smak i orzechowy aromat.

ZASTOSOWANIE PŁATKÓW KASZTANOWYCH

Płatki kasztanowe mają delikatny, słodki smak z orzechową nutą. Są lekkostrawne, dobrze przyswajalne przez organizm, a do tego niskokaloryczne. To doskonała alternatywa dla słodyczy, która pomoże ograniczyć podjadanie między posiłkami. Płatki kasztanowe są szczególnie polecane dla osób, które uprawiają sport oraz są na diecie bezglutenowej. Płatki kasztanowe mogą być wykorzystywane zarówno do dań słodkich, jak i wytrawnych, na ciepło oraz na zimno. Można je jeść bezpośrednio z torebki jak chipsy. Doskonale nadają się również na śniadanie jako dodatek do jogurtu czy domowej mieszanki musli. Świetnie sprawdzą się razem z suszonymi owocami tworząc pyszny, wartościowy posiłek. Gotowane przez około 2-3 minuty, mogą stanowić bazę do zup, past kanapkowych czy słodkich kremów. Płatki kasztanowe warto dodać jako zdrowe urozmaicenie do pasztetów, placków, a nawet do sałatek i surówek. Płatki z kasztanów jadalnych znajdują również zastosowanie w wypieku ciast, ciasteczek i domowych batoników.

Kamila Koźniewska - Departament Jakości Bio Planet S.A.



BŁYSKAWICZNE CIASTKA Z PŁATKAMI KASZTANOWYMI



🕒 30 min

SKŁADNIKI (16 porcji):
 płatki owsiane - 150 g
 mały dojrzały banan - 2 szt.
 płatki kasztanowe - 50 g
 suszone figi - 50 g
 mielony cynamon - 1/4 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Najprostsze ciastka na świecic: Banany rozgniatamy widelcem, figi siekamy.

KROK 2: Łączymy wszystkie składniki, formujemy ciastka.

KROK 3: Pieczemy ok. 20 min w temperaturze 180 stopni.

Iwona Kuczer



KASZTANOWA GRANOLA BEZ PIECZENIA



🕒 10 min

SKŁADNIKI (8 porcji):
 płatki kasztanowe - 200 g
 orzechy włoskie - 1 garść
 daktyle - 150 g
 sok pomarańczowy - 3 łyżki
 żurawina słodzona sokiem jabłkowym - trochę
 orzechy nerkowca - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Daktyle zblenduj na mus z sokiem pomarańczowym.

KROK 2: Płatki kasztanowe i orzechy pokrusz i wymieszaj dokładne z musiem daktylowym, aż powstanie zbita masa.

KROK 3: Masę podziel na mniejsze kawałki, a następnie wymieszaj je z żurawiną i nerkowcami.

Magdalena Nagler (foodmania)



OWOCOWO - KASZTANOWA JAGLANKA BOWL



🕒 30 min

SKŁADNIKI (1 porcja):
jaglanka:
 kasza jaglana - 1/3 szklanki
 sól, kurkuma - po szczypcie
 mleko kokosowe - 1/2 szklanki
 woda - 2/3 - 1 szklanki
 chia - 1 łyżeczka
 dodatki:
 płatki kasztanowe - garść
 orzechy macadamia, borówki - po garści
 chia biała - 1 łyżeczka
 kiwi, winogrona, mango - trochę
 maliny liofilizowane - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłukujemy wrzątkiem 2-3 razy. Zalewamy wodą i gotujemy z odrobiną soli i kurkumy. Kaszę doprowadzamy do wrzenia, ustawiamy na najmniejszym ogniu, przykrywamy i gotujemy do wchłonięcia płynu. Na koniec zalewamy mlekiem kokosowym, wsympujemy jedną łyżeczkę chia i mieszamy. Przekładamy zawartość garnuszka do miseczki i ozdabiamy dodatkami. Chrupkimi płatkami kasztanowymi, orzechami i malinami oraz soczystymi borówkami, kiwi, mango i winogronami.

Barbara Strużyna



POTRAWKA Z BAMBUSA I CUKINII



🕒 30 min

SKŁADNIKI (4 porcje):
 cebula - 2 szt.
 cukinia mała - 3 szt.
 kalarepa - 1 szt.
 mango - 1/2-1 szt.
 pędy bambusa słoik (380 g) - 1 słoik
 sok z pomarańczy (opcjonalnie) - 1 szt.
 płatki kasztanowe - 1/2 szklanki
 sól - szczypta
 pieprz - do smaku
 sos sojowy tamari - 3 - 4 łyżki
 kurkuma kłącze małe - 1 szt.
 olej do gotowania i smażenia / masło klarowane ghee - 2-3 łyżki
 kiełki (np. sojowe) - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Przygotowujemy warzywa i owoce. Cebulę kroimy w piórka, cukinię kroimy w plasterki, kalarepę obieramy i kroimy w słupki. Mango ścieramy na grubych oczkach lub kroimy w kostkę. Obieramy kurkumę i czosnek.

KROK 2: Podgrzewamy tłuszcz na patelni. Szklimy cebulkę lekko posoloną, następnie dodajemy kalarepę i mieszamy, krótko dusimy i po kolei: cukinię, bambus, ścieramy na tarce kurkumę, dodajemy sos sojowy, pieprz i mango. Mieszamy i krótko dusimy, ale tak, aby cukinia pozostała chrupka. Do duszenia w razie potrzeby dodajemy sok z pomarańczy lub wodę. Na koniec wrzucamy przeciśnięty przez praskę czosnek i płatki kasztanowe. Mieszamy. Wykładamy, posypujemy kiełkami i ewentualnie płatkami kasztanowymi.



polecamy!
**SOS SOJOWY MOCNY
 TAMARI BEZGLUTENOWY BIO
 - TERRASANA**

Barbara Strużyna



Ashwagandha adaptogen o cudownych właściwościach

Ashwagandha w medycynie ajurwedyjskiej jest jedną z najważniejszych roślin. Porównywana jest do chińskiego żeń-szenia, jednak ma bogatszy skład i zdecydowanie więcej właściwości prozdrowotnych potwierdzonych licznymi badaniami. Powszechnie stosowana jest jako suplement diety i w terapii wielu chorób i dolegliwości.

Ashwagandha (*Withania somnifera* L.) znana także jako **witania ospała, żeń-szeń indyjski, winter cherry, kanaje hindi** czy **samm al ferakh**. Jest krzewem z rodziny Solanaceae, znanym i wykorzystywanym już od czasów starożytnych. Wywodzi się z Indii, jednak rozprzestrzeniła się na terenach Bangladeszu, Iranu, Pakistanu, Afganistanu i Sri Lanki. Od niedawna uprawiana jest również w Afryce i południowo-wschodniej Europie, gdzie cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Roślina osiąga nawet do 1,5 m wysokości. Ma pomarańczowe lub czerwone owoce (jagody) i żółtozielone kwiaty. **W medycynie zastosowanie znalazły korzeń i owoce rośliny**, ze względu na swoje właściwości.

SKŁAD I PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI

Ashwagandha zalicza się do roślin o działaniu **adaptogennym**, ze względu na zawartość wielu **związków aktywnych**. Głównymi związkami odpowiedzialnymi za właściwości farmakologiczne rośliny, są **witanolidy** - pochodne laktonu steroidowego - witaferyny A. Jak pokazują badania naukowe, to właśnie dzięki tym związkom, roślina **wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwnowotworowe**.

MOĆ TKWIĄCA W KORZENIACH

W korzeniu rośliny znajduje się szereg substancji z grupy **glikowitanolidów**, do której należą **witanozydy i sitoindozyny**, które **działają odtruwająco i są silnymi przeciwutleniaczami**. przeciwutleniacze mają zdolność wychwytywania i neutralizacji wolnych rodników, które są odpowiedzialne za starzenie się organizmu i powstawanie nowotworów.

CUDOWNE ADAPTOGENY

Adaptogeny obecne w korzeniu pomagają przystosować się organizmowi do różnych czynników środowiska, **zwiększają odporność na stres** oraz wykazują **działanie przeciwłkowe, przeciwdepresyjne i uspokajające**. W wielu badaniach dowiedziono, że związki te **wspierają funkcjonowanie układu nerwowego, zwiększają wydolność umysłową** oraz **poprawiają pamięć i koncentrację**. Ponadto, **stymulują układ odpornościowy**, zmniejszając w ten sposób podatność organizmu na infekcje. Jak wynika z badań, ashwagandha może okazać się dobrym suplementem dla sportowców, gdyż związki zawarte w korzeniu **poprawiają wydolność fizyczną** oraz powodują **wzrost siły i masy mięśniowej**.

NA PŁODNOŚĆ I LIBIDO

Udowodniono, że regularne spożycie ashwagandhy **zwiększa poziom testosteronu** u mężczyzn i **poprawia parametry nasienia**, w związku z czym może **pomóc osobom z zaburzeniami libido i płodności**.

CO W SOBIE ZAWIERA

Innymi związkami, jakie można znaleźć w witani ospałej to: **beta-sitosterole, kumaryny, kwasy fenolowe** (kwas chlorogenowy) i **alkaloidy nikotynowe** (anigryna, anaferyna). Ashwagandha **zawiera także spore ilości żelaza**, co ma wpływ na **wzrost stężenia hemoglobiny i erytrocytów**. Dzięki dużej zawartości tego pierwiastka, ashwagandha **może pomóc w walce z anemią, obniżyć poziom frakcji LDL cholesterolu i ciśnienie tętnicze**.

JAK STOSOWAĆ

Ashwagandha najczęściej występuje w formie **sproszkowanego korzenia** bądź w postaci **kapsułek zawierających wyciąg z rośliny**. Zaleca się spożywać **od 6 do 7 g sproszkowanego korzenia** lub **500 mg suchego ekstraktu**.

Sproszkowany korzeń można dodać do smoothie lub jogurtu bądź przygotować napar.

Na rynku dostępny jest również **olejek o właściwościach odmładzających** przygotowywany na bazie olejku migdałowego i korzenia ashwagandhy z dodatkiem wody różanej. Równie dobrze w roli bazy odnajdzie się olej sezamowy lub kokosowy. Taką miksturę możemy stosować jako tonik o właściwościach odmładzających.

DLA KOGO POLECANA ASHWAGANDHA?

Ashwagandę szczególnie poleca się dla **sportowców**, osób **zmęczonych**, o **słabej odporności**, **narażonych na stres**, ze **skłonnością do depresji**, z **niedoczynnością tarczycy** i **osób starszych**, które chcą poprawić pamięć i koncentrację.

PRZECIWSKAZANIA I EFEKTY UBOCZNE!

Ashwagandhy **nie powinny stosować kobiety w ciąży** i **karmiące** oraz **osoby przyjmujące leki przeciwpadaczkowe, uspokajające, nasenne i znieczulające**. Nie jest zalecana również osobom chorym na **nadczynność tarczycy**, gdyż spożywanie rośliny mogłoby nasilić objawy choroby i zmniejszyć skuteczność terapii hormonalnej. Spożywając ashwagandę należy pamiętać o wystąpieniu możliwych **skutków ubocznych**, jakimi są, m.in. pieczenie, swędzenie czy zaczerwienienie skóry.

CZY WIESZ, ŻE...

nazwa Ashwagandha pochodzi z języka sanskryckiego i jest połączeniem słowa „ashwa” (oznacza konia) i „gandha” (oznacza zapach). Nazwa wzięła się stąd, że świeży korzeń rośliny ma nieprzyjemny zapach przypominający zapach konia.

Katarzyna Pakoca - Departament Jakości Bio Planet S.A.



NAPAR Z ASHWAGANDHY



🕒 5 min

SKŁADNIKI (1 porcja):

sproszkowany korzeń ashwagandhy - 6-7 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: Około 6-7 g sproszkowanego korzenia zalać 200 ml wody, doprowadzić do wrzenia i gotować 5 minut na wolnym ogniu, następnie precedzić, ostudzić i wypić. W celu osiągnięcia pożądanych efektów należy przyjmować ashwagandę przynajmniej kilka tygodni.

polecamy !

**ASHWAGANDHA (KORZEŃ)
W PROSZKU BIO
- BIO PLANET**



Zrób sobie eko maskę!

Produkty ekologiczne, np. owoce, oleje, soki, ziarna to wszystko dary natury, które odżywiają nasz organizm od środka. Można je również wykorzystać do pielęgnacji zewnętrznej, dzięki nim przygotowujemy w domowym zaciszu jadalne maseczki do każdego typu cery!

MASKI NAWILŻAJĄCE

Maski nawilżające dają efekt wygładzenia oraz nawodnienia skóry, przez co staje się bardziej promienna. Zmiękczej ją jednocześnie go uelastyczniając. Po zastosowaniu takiej maski można odczuć mniejsze napięcie skóry, jednak idzie to w parze z efektem naturalnej sprężystości. Nie są inwazyjne, a ich receptura jest zazwyczaj bardzo uniwersalna. Szczególnie poleca się je osobom, które spędzają długie godziny w pomieszczeniach klimatyzowanych.

Banany to skarbnica wartości odżywczych: aminokwasów, magnezu, potasu, beta-karotenu oraz witaminy C. Dzięki temu są idealnym składnikiem masek nawilżających i odżywczych przeznaczonych do każdego rodzaju cery. To składnik uniwersalny, który sprawdzi się w wielu maseczkach. Jedynym przeciwwskazaniem do jego zastosowania jest uczulenie na ten składnik.

Maska bananowa z oliwą

Składniki: 1 bardzo dojrzały banan, łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin.

Aplikacja: Banana dokładnie rozgnieć widelcem, a następnie wymieszaj z lekko podgrzaną oliwą. Maseczka musi być gładka, bez grudek, aby nie spływała z twarzy. Mieszanek wmasuj w skórę twarzy i pozostaw na 20 minut. Po tym czasie maskę zmyj na zmianę zimną i ciepłą wodą, a następnie twarz delikatnie osusz suchym ręcznikiem.

Idealnym składnikiem maseczki nawilżającej, szczególnie przeznaczonej dla skóry przesuszonej lub wrażliwej jest **awokado** bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, kwas oleinowy oraz witaminy z grupy B. Wykazuje działanie regenerujące, pobudza syntezę kolagenu, delikatnie natłuszcza i wygładza.

Maska z awokado i limonką

Składniki: 1 dojrzałe, miękkie awokado, 1 białko jajka, 1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z limonki.

Aplikacja: Awokado dokładnie rozgnieć, po czym wymieszaj z białkiem jajka i sokiem z limonki (tę czynność najlepiej wykonywać drewnianą łyżką). Po uzyskaniu gładkiej masy nałóż ją na oczyszczoną twarz, szyję oraz dekolt i pozostaw na 25 minut. Całość zmyj letnią wodą.

MASKI ŁAGODZĄCE

Ich receptura jest lekka, idealna dla skóry wrażliwej i alergicznej. Maski łagodzące minimalizują podrażnienia oraz zaczerwienienia. Dodatkowo nawilżają, skóra jest uspokojona i zrelaksowana. Często również przynosi uczucie chłodu. Można stosować ją codziennie po dokładnym oczyszczeniu twarzy z makijażu.

Aloes nawilża i łagodzi. Dzięki wysokiej zawartości składników odżywczych i specyficznej strukturze jest składnikiem wielu domowych masek wykazujących właściwości antibakteryjne. Natomiast **woda różana** wspomaga gojenie się ran, zmiękcza, nawilża i ujędrnia skórę.

Maska z aloesu i wody różanej

Składniki: 2 łyżki miąższu ze świeżego aloesu, pół świeżego ogórka, 1 łyżeczka wody różanej.

Aplikacja: Ogórka zblenduj lub zetrzyj na tarce o bardzo drobnych oczkach. Wymieszaj z aloesem i wodą różaną. Maseczkę nałóż na twarz małymi, okrężnymi ruchami i pozostaw na 15 minut. Na ten czas możesz również na oczy nałożyć plastry świeżego ogórka, aby wzmocnić efekt w tych okolicach. Odczekaj i zmyj maskę letnią wodą.

Pomidor zawiera kwas salicylowy. To składnik wielu gotowych kosmetyków o działaniu łagodzącym. Ponadto w jego składzie znajdziemy również witaminy, np. A, C, E, K i B6. W połączeniu z aloesem tworzy duet, który przyniesie ukojenie podrażnionej skórze.

Maska pomidorowa z aloesem

Składniki: 2 łyżki gęstego soku pomidorowego (100%, bez żadnych dodatków, np. soli), 1 łyżka miąższu ze świeżego aloesu.

Przygotowanie: Skórę twarzy porządnie oczyść, najlepiej ciepłą wodą, która otworzy pory. Dzięki temu maska lepiej się wchłonie. Oba składniki dokładnie ze sobą wymieszaj, nałóż na skórę i pozostaw na 15 minut i zmyj letnią wodą.

MASKI OCZYSZCZAJĄCE

Maski oczyszczające najlepiej nakładać nie częściej, niż 2 razy w tygodniu, ponieważ mają dość silne działanie. Zbierają nadmiar sebum zgromadzonego na skórze. Idealnie sprawdzają się po całym dniu pracy lub kilku dniach spędzonych w niekorzystnych warunkach klimatycznych (silne słońce, kurz, pył). Oprócz oczyszczania skóry zwężają również pory i działają aseptycznie. Warto pamiętać, aby przy stosowaniu tego rodzaju masek omijać okolice oczu oraz ust. Skóra w tych częściach twarzy jest bardzo wrażliwa i poprzez nadmierne oczyszczanie może się wysuszyć lub podrażnić.

Sól morska, która ma właściwości oczyszczające oraz peelingujące jest bogata w wiele minerałów, np. jod, sód, wapń czy magnez. Działa bakteriobójczo i lekko ściągająco.

Maska z solą morską

Składniki: 1 łyżeczka soli morskiej, 1 łyżeczka miodu, 1 łyżeczka octu jabłkowego.

Aplikacja: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj, aż utworzą jednolitą masę. Maskę nałóż okrężnymi ruchami na twarz, w ten sposób wykorzystasz również jej peelingujące właściwości. Pozostaw na 5 minut i zmyj chłodną wodą.

Płatki owsiane - posiadają w swoim składzie błonnik, witaminy z grupy B oraz wapń, magnez, sód, potas, miedź. Dzięki temu działają oczyszczająco i odżywczo na skórę. Dodatek **lawendy** sprawi, że skóra będzie zrelaksowana i odprężona.

Maska owsiana z lawendą

Składniki: 1 łyżka płatków owsianych, 1 łyżka rozdrobnionych kwiatów lawendy.

Aplikacja: Kwiaty lawendy zalej filiżanką gorącej wody i gotuj przez około minutę, następnie pozostaw pod przykryciem na 15 minut. Po upływie tego czasu odcedź wywar od kwiatów.

Płatki zmiksuj na gładko z wywarem, pozostaw na chwilę, aż wsiąkną płyn. Maskę nałóż na skórę i pozostaw na 30 minut, po czym zmyj ciepłą wodą.

MASKI ODŻYWCZE

Receptura masek odżywczych opiera się na wysokiej zawartości skondensowanych składników, które wnikają w skórę i regenerują ją. Po nałożeniu takiej mieszanki od razu widoczny jest efekt wygładzenia oraz świeżości. Maski odżywcze powinno się stosować 2 - 3 razy w tygodniu.

olej arganowy i algi: wysoka zawartość witaminy E, związków fenolowych zawartych w oleju arganowym sprawia, że działa on silnie antyoksydacyjnie i chroni skórę twarzy. Natomiast algi oprócz właściwości utleniających wykazują również działanie ochronne przed promieniami UV.

Maska z alg i oleju arganowego

Składniki: 2 łyżki sproszkowanych alg (najlepiej spirulina lub chlorella), 2 łyżeczki oleju arganowego, 2 krople olejku eterycznego cytrynowego, odrobina ciepłej wody.

Aplikacja: Wszystkie składniki połącz ze sobą tak, aby utworzyły konsystencję pasty. Maskę nałóż na twarz, po 20 minutach delikatnie zmyj letnią wodą.

MASKI ANTYBAKTERYJNE

Głównie polecane osobom borykającym się z problemem trądziku. Maski antybakteryjne zapobiegają temu, oczyszczając, odkażając i ujednolicając skórę. Oczyszczają twarz z toksyn dodatkowo dostarczając jej minerałów i witamin. Wykazują również lekkie działanie złuszczące, dzięki czemu efekt oczyszczenia i regeneracji jest bardziej widoczny. Należy stosować je nie częściej niż 2 - 3 razy w tygodniu.

Miód manuka wykazuje działanie podobne do antybiotyków. W połączeniu z kakao oraz olejem kokosowym tworzy mieszankę, która jest polecana do cery trądzikowej.

Maska miodowa z kakao

Składniki: 1 łyżeczka miodu manuka, pół łyżeczki oleju kokosowego, 1 łyżeczka kakao nieodtłuszczonego.

Aplikacja: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj. Powstałą maseczkę nałóż na twarz, lekko ją wmasowując. Pozostaw na 20 minut, a następnie zmyj ciepłą wodą.

Kurkuma przyniesie ulgę w podrażnieniach i przebarwieniach. **Jogurt** złagodzi i nawilży skórę. Dodatek **octu jabłkowego** sprawi, że stanie się promienna i odżywna.

Maska jogurtowa z kurkumą

Składniki: pół łyżeczki kurkumy, pół łyżeczki octu jabłkowego, 1 łyżka miodu, pół łyżki jogurtu naturalnego.

Aplikacja: Do jogurtu dodaj pozostałe składniki i porządnie wymieszaj, delikatnie nałóż na twarz, szyję oraz dekol. Pozostaw na 15 minut, po czym zmyj ciepłą wodą.

yaweco
codzienna BIO-pielęgnacja zębów

nić dentystyczna

- Wykonane z czystego jedwabiu z dodatkiem wosku pszczelego.
- Opakowania biodegradowalne.
- Jedwab jest bardziej miękki i czystszy niż konwencjonalne nylonowe nici dentystyczne.
- Stosowanie nici dentystycznych jest bardzo ważne, ponieważ resztki jedzenia i osad w przestrzeniach między zębami są najczęstszą przyczyną napraw stomatologicznych.

szczoteczki do zębów z wymienną główką

Wymienne główki i opakowanie wymiennej szczoteczki do zębów yaweco wykonane są z materiałów pochodzenia biologicznego i zawierają:

- Biopolimery oparte na blokach cukru.
- Wypełniacze mineralne.
- Naturalne woski i dodatki biodegradowalne.
- Włosie wykonano na bazie oleju rycynowego (PA 10.10).
- Folia opakowania składa się z PLA (kwasu polimlekowego).



Po zdjęciu główki możesz użyć szczotki do czyszczenia języka.



MASKI MATUJĄCE

Ten typ masek polecany jest dla osób, które posiadają cerę tłustą lub mieszaną, ze skłonnością do błyszczenia w okolicach strefy „T” (czyli czoło i nos). Ich działanie polega na zwięźnieniu porów, oczyszczeniu skóry z nadmiaru sebum. Po zastosowaniu maski matującej cera staje się gładka i miękka w dotyku oraz bardziej jednolita. Dla najlepszego efektu najlepiej stosować je 2 razy w tygodniu, ale nie więcej, bo mogą wysuszać.

Połączenie truskawek z miodem, białkami jaj i sokiem z cytryny tworzy mieszankę, która wygładza i ściąga skórę twarzy. Dostarcza witaminę C i opóźnia procesy starzenia. Szczególnie białka jaj wykazują silne właściwości matujące.

Maska truskawkowa z cytryną

Składniki: 3 świeże truskawki, 3 łyżeczki miodu, 1 białko jajka, 1 łyżeczka soku z cytryny.

Aplikacja: Truskawki porządnie rozgnieć, po czym wymieszaj z miodem, białkiem jajka i sokiem z cytryny. Mieszankę nałóż na skórę i pozostaw na 10 minut. Zmyj letnią wodą.

Migdały łagodnie złuszcza skórę, natomiast pełna protein **ciecierzyca** świetnie odżywi cerę. **Mleko i limonka** wygładzają ją, dodając blasku.

Maska ciecierzycowa z migdałami

Składniki: 6 migdałów, 2 łyżki mąki z ciecierzycy, 1 łyżka mleka, 3 krople soku z limonki

Aplikacja: Migdały namocz przez noc, obierz ze skórek i zblenduj na gładko. Połącz ze sobą wszystkie składniki. Mieszankę nałóż na twarz i pozostaw na 20 minut. Po upływie tego czasu zmyj maskę letnią wodą.

W PROSTOCIE TKWI CAŁY SEKRET

Receptury opierające się na 2 do 4 składników mają najbardziej efektywne działanie. Produkty naturalne posiadają w swoim składzie wiele intensywnie działających związków, witamin i minerałów, dlatego nie należy łączyć zbyt wielu na raz. Miód i inne świeże składniki nie powinny być wcześniej poddawane obróbce termicznej, dzięki temu zachowują więcej składników odżywczych. Jeżeli korzystasz z gotowych soków, wywarów, czy puree zwracaj uwagę na to, czy nie zawierają dodatkowych substancji konserwujących. Pamiętaj też o alergiach. Nie stosuj produktów, które mogą Cię uczulać. Jeśli masz wątpliwości, przetestuj dany produkt, nakładając go na skórę (najlepiej na skórze za uchem) i pozostawiając na kilka minut. Jeżeli nie wystąpi żadna reakcja skórna, możesz go wykorzystywać w swoich recepturach.

Miski, łyżki oraz pozostały **sprzęt potrzebny do przygotowania masek** najlepiej, aby był używany tylko w tym celu. Mogą się na nim znajdować pozostałości, których nie chcielibyśmy aplikować na twarz. Po każdym sporządzeniu maski wyczyść je porządnie.

Pamiętaj, że **pierwszym krokiem aplikacji** każdej maski jest porządne oczyszczenie skóry, szczególnie z makijażu. Jego pozostałości pod maską mogą spowodować szkody dla cery. Maskę zmywaj zawsze bardzo delikatnie, czystą wodą, a twarz wycieraj świeżym, suchym ręcznikiem.

Zimą sprawdzą się maseczki odżywcze, ponieważ wtedy nasza skóra jest narażona na działanie niskich temperatur i wiatru, tracąc naturalny blask. Latem postaw na maseczki nawilżające, które zwłaszcza po opalaniu uzupełnią niedobory wody.

Zachęcamy wszystkich do eksperymentów kosmetycznych i tworzenia receptur domowych masek na twarz. Mogą przynieść naprawdę imponujące rezultaty!

Magdalena Nagler (foodmania) - Szef Kuchni



Twój naturalny wybór



Ekologiczne środki czystości Almacabio:

- ✓ biodegradowalne komponenty zgodne z wytycznymi Bio CEQ,
- ✓ łagodne dla skóry, głębokie oczyszczenie
- ✓ nie zawierają składników pochodzenia zwierzęcego,
- ✓ nie zawierają żadnych syntetycznych perfum, które mogą powodować alergie skórne.





DE-ÖKO-001



GWARANCJA

JAKOŚCI

- w 100% ekologiczne
- wolne od GMO
- przyjazne środowisku
- bez wzmacniaczy smaku
- ścisła kontrola jakości
- uczciwe partnerstwo

czarne herbaty

zielone herbaty

herbaty ziołowe



NAJLEPSZA JAKOŚĆ OD 1979 ROKU.

W następnym numerze:
gotuj w stylu eko.pl
ZIMA 2018/19

(dostępny w dystrybucji już od grudnia)

Przepisy kulinarne i Artykuły:
 Wigilijne wypieki; Rozgrzewające przyprawy; Kasze i kaszki;
 Trendy i przegląd produktów;
 oraz wiele innych...

Do Zobaczienia!

o kolejny numer zapytaj w swoim ulubionym sklepie eko:

(pieczętka sklepu)

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

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

gotuj w stylu eko.pl

Redaktor naczelny magazynu:
 Katarzyna Burzyńska

Redaktor naczelny portalu:
 Barbara 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:
 Martyna Wasilewska

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

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

Nakład: 36 000 egzemplarzy

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





TO PO PROSTU, NAJLEPSZY EKOLOGICZNY makaron

PRODUKTY EKOLOGICZNE PO WŁOSKU

Stowarzyszenie Alce Nero liczy tysiące ekologicznych rolników, pszczelarzy i przetwórców, którzy każdego dnia wspólnie tworzą wyjątkowe produkty.

Po włosku mówimy na to: **GUSTOSO.**

Szanujemy naszą ziemię oraz wszystkie nasze ekologiczne produkty, tzn. takie, które są wolne od pestycydów i innych środków chemicznych.

Po włosku mówimy na to: **BUONO**

Wytwarzamy produkty ekologiczne od ponad 40 lat. Są to produkty takie jak m.in.: przeciera pomidorowe, pulpy, pesto, oliwy, musy owocowe, biszkopty i wiele, wiele innych pyszności.

Po włosku mówimy na to: **BUON APPETITO.**



alcenero.com



Organic farmers
since 1978

Natumi

pure.vegetable.

Napoje Natumi dostępne w 200 ml
Idealne do plecaka, torebki, na podróż
...wszędzie



NOWOŚĆ



napój owsiano-czekoladowy
z wapniem z alg morskich
bio 200 ml



napój ryżowo-kokosowy
bezglutenowy
bio 200 ml



napój orkiszowo-migdałowy
bio 200 ml

→ Najwyższa,
ekologiczna
jakość

→ Poręczne
opakowanie

→ Wegańskie!

- Do szkoły, biura, na lunch, podczas przerwy, między posiłkami, poręczne i idealne o każdej porze – takie właśnie są 200 ml napoje roślinne Natumi. Wystarczy je spakować, zabrać ze sobą i cieszyć się ich wyjątkowym, pysznym smakiem!



DE-ÖKO-013
EU Agriculture



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

