

Jesień 2014

GO
NR 21

ORGANIC!

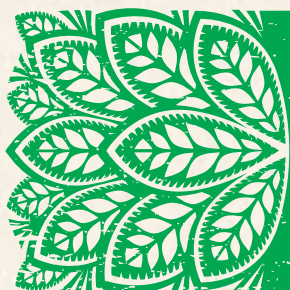


www.organicmarket.pl

Zorientowani na zdrowie



Beata Pawlikowska



Strączkowe są zdrowe

**Kipi kasza
kipi groch**

str. 4

**Gruszka
o fasoli**

str. 8

**Zatrzymaj
energię lata**

str. 11

**Strączkowe
podano**

str. 16



300
WYSTAWCÓW,
12 000
ZWIEDZAJĄCYCH

NATURA food

VII MIĘDZYNARODOWE TARGI
ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ I REGIONALNEJ

be ECO III TARGI EKOLOGICZNEGO
STYLU ŻYCIA

3-5.10.2014 Łódź

- Jedyne w Polsce i Europie Środkowo-Wschodniej międzynarodowe spotkanie uczestników rynku bioproduktów: rolników, producentów, przetwórców, dystrybutorów i hurtowników oraz wspierających ich instytucji i firm
- Akademia Biokuriera i BIObiznes Forum warsztaty dla producentów produktów ekologicznych oraz właścicieli i pracowników sklepów
- **NOWOŚĆ!** Salon Ekologiczny „Grow your own – wyhoduj sobie sam” wszystko, co jest potrzebne do uprawy roślin na parapecie i balkonie
- Konkurs o Złoty Medal NATURA FOOD i beECO 2014 konkurs na najlepszy produkt prezentowany podczas targów
- Spotkanie branżowe „Eko targi, bazy, targowiska – moda, powrót do korzeni czy alternatywa dla wysokoprzetworzonej żywności”

Organizator:



Międzynarodowe Targi Łódzkie

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

Patronat honorowy:



Współpraca:



Patronat branżowy:



Patronat medialny branżowy:



Partner medialny:



Partner:



Patronat medialny:



KREOWANIE MARKI ŁÓDZKIE POPRZECZ PROMOCJĄ TRADYCYJNYCH SMAKÓW REGIONU



FUNDUSZE EUROPEJSKIE DLA ROZWOJU REGIONU ŁÓDZKIEGO
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz z budżetu samorządu Województwa Łódzkiego.

NATURA food & be ECO

3-5.10.2014, Łódź

Salon Ekologiczny
„Grow your own
- wyhoduj sobie sam”



FOTOGRAFICZNO-OGRODNICZY Miejski EkoOgród

– ekologiczna uprawa ziół, warzyw
i owoców na balkonie i parapecie

Uczestnik przesyła pojedyncze zdjęcie finałowe,
przedstawiające wyhodowany przez siebie
Miejski EkoOgród na balkonie lub parapecie.
Do zdjęć prosimy dołączyć spis wyhodowanych roślin.

Na zgłoszenia konkursowe czekamy
do **14 września 2014 r.**
Zdjęcia i pozostałe materiały prosimy
prześłać na adres beeco@targi.lodz.pl

DO WYGRANIA CENNE NAGRODY RZECZOWE

Szczegółowe informacje
na stronie:

www.beeco.com.pl

Organizatorzy:





Strączkowe

– odżywcze bogactwo!

W krótkim słowie STRĄCZKOWE

– kryje się całe bogactwo gatunków,

dobrego oddziaływania na nasze

zdrowie i cennych wartości

odżywczych. To także jedno

z najbardziej ekonomicznych

dostępnych źródeł białka. Fasola,

groch i soczewica przez długie lata

uchodziły za „mięso biedaków”-

rzeczywiście ich wartość odżywcza

jest bardzo wysoka i daje się

porównać z wartością mięsa.

Dzisiaj strączkowe serwowane są

w najbardziej nawet wyrafinowanych

daniach i znajdują zastosowanie

w kuchniach wielu narodów, a np.

Niemcy podają soczewicę jako danie

noworoczne, wierząc, że zapewni

domowi dobrobyt.



W tym numerze Go Organic wiodącym tematem są właśnie rośliny strączkowe. Rolnicy ekologiczni opowiadają jak uprawiają fasolę w regionie Doliny Nidy, gdzie istnieją odpowiednie warunki glebowe i klimatyczne do uprawy roślin strączkowych. Z wywiadu z nimi można się dowiedzieć czym różni się ekologiczna uprawa od upraw konwencjonalnych, jak ważne jest sąsiedztwo roślin i ich wzajemne oddziaływanie. Jakie rośliny strączkowe uprawiane są w Polsce i na całym świecie, jakie są ich zdrowotne zalety, jaka soja daje nam gwarancję, że nie była modyfikowana genetycznie – po odpowiedź na te pytania zapraszamy do naszego stałego działu „Nauka ma głos”.

Wiemy, że strączkowe: pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi, stabilizują poziom glukozy we krwi, wspomagają odchudzanie (wypetniają żołądek bez jednoczesnego do-

starczania dużej ilości kalorii), działają korzystnie przy nadciśnieniu i obniżają ryzyko wystąpienia nowotworów. Dlaczego wobec tego tak rzadko goszczą na naszych stołach?

Przecież połączone w daniu z jednym lub kilkoma z następujących produktów: zbożem, orzechami, nasionami oraz produktami mlecznymi – dają kompletny (pod względem zawartości aminokwasów) posiłek. Czy wobec tego już w diecie dzieci powinny znaleźć się strączkowe? Zapraszamy do lektury.

A. Sienkiewicz

Agnieszka Sienkiewicz
Doradca żywieniowy
i dietetyczny, diet coach



Justyna Minkiewicz
PR i Marketing Manager



Anna Łyżwa
Specjalista ds. Reklamy
i Promocji



dr hab. Ewelina
Hallmann
Zakład Żywności
Ekologicznej, SGGW



mgr Kamila Jeżowska-Hułas
Psycholog i coach



Hanna Stolińska
dietetyk kliniczny,
Instytut Żywności
i Żywności w Warszawie

Przedstawione produkty są dostępne w wybranych delikatesach
Organic Farma Zdrowia

GO ORGANIC można czytać, ale można się w nim też reklamować! Zapraszamy do kontaktu:

Anna Łyżwa | e-mail: a.lyzwa@organicmarket.pl | tel. 728 865 722

REDAKCJA

redakcja@organicmarket.pl



Warzywa strączkowe to źródło białka, dlatego powinny one koniecznie znaleźć się w diecie wegan i wegetarian. Wysoka zawartość białka dotyczy głównie nasion suchych. Najwięcej białka zawierają soja i soczewica, następnie groch oraz fasola.

Warzywa strączkowe, niby tak znane, a zawsze można znaleźć wśród nich coś nowego i zaskakującego. Do grupy tych warzyw zaliczamy następujące gatunki:

- ciecierzycy (*Cicer arietinum* L.),
- fasola zwykła (*Phaseolus vulgaris* L.),
- fasola wielkokwiatowa (*Phaseolus coccineus* L.),
- groch zwyczajny (*Pisum sativum* L.),
- soczewica jadalna (*Lens culinaris* Medik.),
- soja warzywna (*Glycine max* (L.) Merr,
- bób (*Vicia faba* L.).

Te warzywa strączkowe są powszechnie uprawiane w Polsce i mają swoją ugruntowaną opinię wśród konsumentów. Jednak rodzina warzyw strączkowych liczy sobie znacznie więcej przedstawicieli i o nich wiedzą już tylko nieliczni zwolennicy tych warzyw. Do tych mniej znanych warzyw strączkowych należą:

- fasola azuki (*Vigna angularis* var. *angularis*),
- fasola mungo (*Vigna mungo* var. *mungo*),
- fasola ostolistna (*Phaseolus acutifolius*),
- fasola półksiężycowata (*Phaseolus lunatus*),
- fasola goa lub skrzydlata (*Psophocarpus tetragonolobus*),
- orzacha podziemna lub orzech fistaszkowy (*Arachis hypogaea* L.),
- nika indyjska (*Cajanus cajan*),
- wspania pospolita lub fasolnik egipski (*Lablab purpureus* L.).

Soja – bogactwo białka i tłuszczu. Czy powinniśmy bać się tego tłuszczu? Nie – ponieważ tłuszcz z nasion soi to wspaniałe źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, tak bardzo potrzebnych w naszej diecie.

Suche nasiona soi zawierają pełnowartościowe białko (o składzie podobnym do białka zwierzęcego). Zawartość białka wynosi nawet 43% w suchej masie; nasiona soi zawierają również tłuszcz i może być go aż 20% w suchej masie. Znajdziemy w nich również:

- magnez oraz kwas foliowy, a także takie pierwiastki śladowe jak: mangan i miedź, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu enzymatycznego oraz odporności komórkowej;
- dobre źródło wapnia i witaminy K – dlatego nasiona soi powinny być spożywane

Zdrowe roślin strą



przez osoby z grupy ryzyka choroby osteoporozy.

Soja stanowi bazę produkcyjną dla wielu produktów: mleka sojowego, sera (tofu), produktów wysokobiałkowych (kotletów, gulaszów, lodów, sosów). Należy jednak pamiętać, że soja ma swoje „ciemne oblicze”. To znaczy w obrocie i sprzedaży znajduje się soja modyfikowana genetycznie. Jest to Soja Rundap Redy. Do DNA tej soi wprowadzono gen odporności na herbicyd Roundap (herbicyd o działaniu totalnym). Dlatego w uprawach przemysłowych soi RR stosuje się na masową skalę herbicyd Roundap (który niszczy wszystko poza soją, a stosuje się go w olbrzymich ilościach). Dlatego moja rada jest jedna: jeżeli chcemy, aby w naszej diecie gościła soja, kupujmy tylko soję ekologiczną. Mamy wtedy gwarancję, że jest ona nie modyfikowana genetycznie, upra-

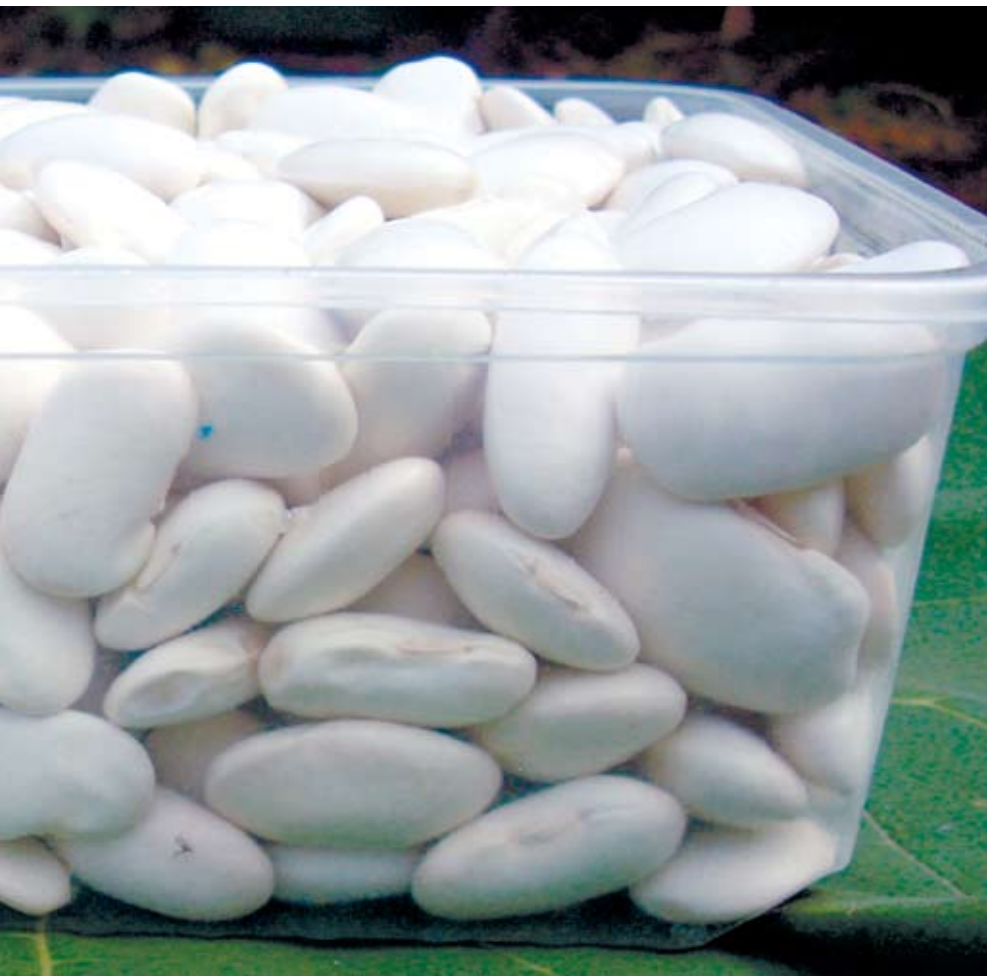
wiana bez środków chemicznych i naprawdę służąca zdrowiu.

Soczewica – popularność zdobyta już w Starożytnym Rzymie, zaś we wczesnym średniowieczu uprawiana również w Europie Środkowej.

Najstarsze znaleziska archeologiczne donoszą o nasionach soczewicy pochodzącej z okresu neolitu (VIII w p.n.e.). W III w p.n.e. była powszechnie uprawiana w Mezopotamii, skąd trafiła dalej do Grecji i Egiptu. Egipcjanie wkładali chleb z soczewicy zmarłym do grobowców. Soczewica była powiązana z sacrum i według ich wierzeń miała potężną moc utrzymania dusz zmarłych. Obecnie soczewica jest powszechnie stosowana w kuchni arabskiej i indyjskiej. Niemcy podają ją jako danie noworoczne, wierząc, że zapewni domowi dobrobyt.

W Polsce ta roślina strączkowa jest rzadziej uprawiana i trochę zapomniana. Niestudnie gdyż nasiona soczewicy są pełne wartości odżywczych:

Ważne aspekty dietycznych



- suche nasiona zawierają 25% białka w suchej masie oraz 20% tłuszczu;
- są bogate w żelazo, fosfor i magnez, a także witaminy z grupy B;
- mogą być spożywane przez cukrzyków, ponieważ mają niski indeks glikemiczny.

Fasola chroni serce oraz naczynia krwionośne przed formowaniem się blaszki miażdżycowej.

Nazwą fasola określamy zarówno fasolę szparagową jak i tą uprawianą na suche nasiona. Częścią jadalną u fasoli szparagowej jest niedojrzały strąk z nasionami w stanie dojrzałości mlecznej. U fasoli flageolet (czyt. flazole) są to niedojrzałe nasiona, zaś w odmianach przeznaczonych na suche nasiona, spożywamy je głównie w pełnej dojrzałości fizjologicznej. Wśród fasoli szparagowej mogą występować strąki zielone, żółte oraz fioletowe. Pierwsze

z nich są dobrym źródłem chlorofilu, drugie ksantofili (z grupy karotenoidów), a te trzecie zawierają antocyjany (związki z grupy flawonoidów). Zarówno nasiona, jak i strąki fasoli są bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który absorbuje cholesterol oraz utrudnia jego wchłanianie. Świeże strąki fasoli są lekko strawne i zawierają mało kalorii, dlatego powinny znajdować się w każdej (nie tylko niskokalorycznej) diecie. Fasola uprawiana na suche nasiona również jest bardzo wartościowa, gdyż zawierają one:

- 40% skrobi, 16% błonnika pokarmowego, 22% białka,
- bardzo dużo potasu (1200 mg w 100 g suchej masy),
- fosfor 450 mg w 100 g suchej masy,
- magnez i wapń (170 mg w 100 g suchej masy),
- witaminy z grupy B.

Groch – dlaczego lepiej go jeść niż rzucać nim o ścianę

W Polsce groch jest kojarzony jako warzywo ciężkostrawne, a wie to każdy, kto poznał dziecięcą rymowankę: „Kipi kasza, kipi groch. Lepsza kasza niż ten groch, bo od grochu boli brzuch, a po kaszy człowiek zdrow”. Nie oszukujmy się, groch jest dość ciężkostrawny, ale tylko wtedy, gdy jest źle ugotowany. Gdy nasiona dobrze wymoczymy i dodamy przypraw w czasie gotowania, nie spotkają nas żadne sensacje po zjedzeniu grochu.

W obrocie i uprawie mamy dwa rodzaje grochu. Jest to groch cukrowy (spożywany z całymi strąkami) oraz groch łuskany (uprawiany głównie na suche nasiona). Strąki i nasiona grochu cukrowego pozyskuje się głównie do konsumpcji bezpośredniej (po wstępnej obróbce termicznej) oraz do produkcji konserw i mrozonek. Nasiona grochu suchego w największej ilości zawierają białko, które stanowi do 24% jego składu oraz bardzo dużo węglowodanów (nawet do 60% suchej masy). Jest to bardzo cenne źródło białka, które w porównaniu z roślinami zbożowymi zawiera szczególnie dużo lizyny i treoniny, ale także inne aminokwasy egzogenne, a więc takie, które musimy dostarczać z pożywieniem, gdyż nasz organizm ich nie syntetyzuje. Bogata wartość odżywcza widoczna jest także w dużej zawartości:

- witamin z grupy B (B1, B2, B6);
- składników mineralnych takich jak potas, wapń, żelazo, fosfor i jod;
- błonnika pokarmowego, zwanego też włóknem pokarmowym.

Właśnie błonnik pokarmowy, w który obfitują nasiona strączkowe, jest takim dopełniającym znaczącą ich wartość odżywczą aspektem, przemawiającym za włączeniem szerokiego wyboru roślin strączkowych do naszej diety. Jest to część rośliny, która nie ulega trawieniu w przewodzie pokarmowym człowieka i wykazuje działanie regulujące pracę jelit, obniżające poziom cholesterolu (LDL) i stężenie cukru we krwi.



dr hab. Ewelina Hallmann
Zakład Żywności
Ekologicznej, SGGW



Dieta wegetariańska w żywieniu dzieci

Korzyści wynikające ze stosowania prawidłowego żywienia kumulują się w ciągu całego życia i stanowią kluczową rolę w profilaktyce rozwoju wielu chorób w późniejszym okresie życia dziecka. Jedną z możliwości zdrowego żywienia jest dieta wegetariańska.

RANIERI



Extra Virgin 100% Włoska Organiczna

Oliwa z Oliwek z Witaminami

E, B6, A, D i Omega 3-6

Prawdziwa, włoska, organiczna oliwa z oliwek z wysoką zawartością witamin, wzbogacona naturalnymi kwasami Omega 3-6. Dostarcza witamin i służąc jako dodatek do dań, idealnie komponuje się smakiem. Można ją dodawać do zup, gotowanych warzyw czy makaronów. To świetny witaminowy dodatek do pokarmów naszych dzieci oraz osób starszych.

Według raportu Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego (American Dietetic Association, ADA) i Dietetyków z Kanady (2009), dobrze zbilansowane diety wegetariańskie mogą być stosowane w wieku rozwojowym. Jednakże bardzo ważny jest odpowiedni dobór produktów spożywczych oraz zwrócenie uwagi na składniki często niedoborowe w codziennej diecie.

Dieta wegetariańska realizuje zapotrzebowanie na energię pod warunkiem, że dostarczana jest odpowiednia ilość węglowodanów i tłuszczów. W posiłku dziecka należy łączyć ze sobą produkty zbożowe z roślinami strączkowymi oraz orzechy i zboża lub dostarczyć te produkty w odstępie do 6 godzin w celu uzupełnienia niezbędnych aminokwasów. W celu zwiększenia podaży kwasów omega 3 dzieci na diecie wegetariańskiej powinny spożywać świeżo mielone siemię lniane, olej rzepakowy, lniany, sojowy, orzechy włoskie, przetwory sojowe, zielone warzywa liściaste oraz algi morskie. Dobrym źródłem wapnia obok mleka i jego przetworów są również zielone warzywa, mak, migdały, rośliny strączkowe, soja i jej przetwory, amarantus, sezam, morele suszone, figi, orzechy ziemne oraz produkty fortyfikowane (wzbogacane w witaminy lub sole mineralne). Źródłem żelaza w diecie wegetariańskiej są przede

wszystkim rośliny strączkowe (fasola, soja i jej przetwory, soczewica, groch, ciecierzyca, bób), produkty zbożowe, jajka, warzywa, owoce, glony. Dzieciom na diecie wegetariańskiej należy zwiększyć ilość żelaza o 1,8 razy zalecanego spożycia. W celu efektywniejszego wchłaniania tego składnika produkty bogate w żelazo (żółtko jaj, produkty zbożowe, rośliny strączkowe, orzechy, warzywa) należy łączyć w jednym posiłku ze źródłem witaminy C. W okresie jesienno-zimowym zaleca się suplementację witaminy D przez wszystkie dzieci niezależnie od sposobu żywienia w dawce 400 IU/dobę, spożywanie produktów wzbogacanych oraz codzienną ekspozycję na słońce przez minimum 15 minut.



Hanna Stolińska
dietetyk kliniczny,
Instytut Żywności
i Żywienia w Warszawie

Prosto z pola do butelki...



Warzywa, z których tłoczemy nasze soki „prosto z pola”, przetwarzamy niezwłocznie po zbiorach, a wyśmienity sok trafia bezpośrednio do butelek i jest odpowiednio przechowywany. W ten sposób gwarantujemy, że nasz najlepszej jakości świeży sok zachowuje naturalną ilość składników odżywczych i niezmieniony smak.

Wszystkie nasze soki posiadają certyfikat upraw biodynamicznych Demeter, a wykorzystywane warzywa i owoce wyrastają z tradycyjnych, niemodyfikowanych nasion.



Po świeże soki
warzywne Voelkel
zapraszamy do
wszystkich
delikatesów Organic
Farma Zdrowia!

Voelkel
organic juices



Państwo Beata i Jerzy Gruszkowie prowadzą gospodarstwo ekologiczne w pięknym krajobrazowo regionie Doliny Nidy. Dzięki nim możemy oferować w delikatesach Organic Farma Zdrowia dawną polską odmianę fasoli białej Jaś.

Co ma

Jak i kiedy zaczęła się Państwa przygoda z gospodarowaniem ekologicznym?

Przygodę z rolnictwem ekologicznym zaczęliśmy w 2005 roku od przestawienia się z upraw sadowniczych na system produkcji ekologicznej, a w kolejnym roku dotyczyło to już całego gospodarstwa. Od zawsze temat ekologii był nam bliski, ale podjęliśmy taką decyzję pod wpływem lokalnego Ośrodka Doradztwa Rolniczego. Organizowano tam liczne szkolenia na temat rolnictwa ekologicznego i tam dowiedzieliśmy się o możliwości pozyskania środków finansowych na taką działalność. Podjęliśmy współpracę z jednostką certyfikującą PNG-Ecofarm w Daleszycach, pod której nadzorem możemy rozwijać nasze zainteresowania produkcją żywności ekologicznej.

Jakie uprawy są w gospodarstwie?

Prowadzimy 12-hektarowe gospodarstwo o zróżnicowanym profilu, nastawione głównie na produkcję warzyw takich jak: fasola biała Jaś, bób na świeże i suche nasiona, ogórki gruntowe, cebula, pietruszka naciowa, szpi-



nak i inne. Następnym rodzajem są uprawy sadownicze: jabłonie, czereśnie, śliwy, orzechy włoskie. Próbuje także uprawiać zioła, a konkretnie pokrzywę zwyczajną. Jesteśmy otwarci na uprawy nowych gatunków roślin co uzależnione jest od zainteresowania odbiorców. Z tego co obserwujemy – grupa odbiorców naszych plonów z roku na rok rośnie wraz ze wzrostem świadomości konsumentów co do zalet zdrowego odżywiania.

Jak wygląda uprawa strączkowych (fasoli), jakie są wymogi glebowe, czy ważne jest sąsiedztwo konkretnych roślin?

W regionie Doliny Nidy, w którym mieszkamy, istnieją odpowiednie warunki glebowe i klimatyczne do uprawy roślin strączkowych. Głębokie, gliniaste, ciepłe gleby sprzyjają uprawie fasoli oraz bobu, które od lat dominują w naszym gospodarstwie. Uprawiamy fasolę białą Jaś, która jako suche nasiona jest





Gruszka do fasoli?



bardzo cennym źródłem wysokowartościowego białka koniecznego w prawidłowym żywieniu człowieka.

Ważnym czynnikiem w uprawie fasoli jest także sąsiedztwo roślin i ich wzajemne oddziaływanie, tak jak np. sąsiedztwo ogórka, pietruszki i ziemniaka utrzymuje dobrą zdrowotność tych wszystkich wzajemnie sąsiadujących roślin.

Czym różni się uprawa ekologicznej fasoli od konwencjonalnej?

Uprawa ekologiczna fasoli oraz bobu różni się znacznie w porównaniu z uprawami konwencjonalnymi. Nie stosujemy żadnych środków chemicznych i sztucznych nawozów, plantacja jest odchwaszczana ręcznie i mechanicznie, kilkakrotnie w trakcie wegetacji. Jest to dosyć pracochłonna praca, którą należy wykonać terminowo, ponieważ zachwaszczenie eliminuje opłacalność uprawy. Jako nawozy stosujemy tylko komposty naturalne oraz popioły z roślin na przyoranie.

Fasola Jaś – jej wartości odżywcze

Suche nasiona fasoli Jaś zawierają do 30% białka i do 60 % węglowodanów. Poza tym mają stosunkowo dużą zawartość takich składników mineralnych jak potas, fosfor, magnez, wapń, siarka, żelazo i mangan oraz mikroelementów jak bor, miedź i molibden. Wartość kaloryczna 100 g nasion wynosi 345 kcal.

Przechowywanie strączkowych

Strąki powinny być zbierane w szczytowym okresie dojrzałości i suszone natychmiast po zerwaniu, aby zachować aromat, pulchność i konsystencję. Stare nasiona łatwo poznać – mają spękaną lub pomarszczoną skórkę – należy je odrzucić przed suszeniem.

Ususzone nasiona fasoli można przechowywać bardzo długo, jak wykazało wiele przeprowadzonych eksperymentów – nawet dziesiątki lat, chociaż im dłużej się je przechowuje, tym więcej tracą wartościowych składników. Najlepiej więc co roku odnawiać zapasy suszonej fasoli. Suszone ziarna przechowuje się dobrze w zamkniętych pojemnikach, w miejscu ciemnym, chłodnym, suchym. Optymalny czas przechowywania to 9 miesięcy, potem mogą skurczyć się i stwardnieć.





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

Kawy Lebensbaum posiadają unikalny smak i aromat. Swój wyjątkowy charakter zawdzięczają tradycyjnym sposobom uprawy w cieniu drzew, pod którymi ziarna wolno dojrzewają.

Od 75 lat nasz sposób palenia kawy jest niezmienny. Pod okiem mistrzów, ręcznie zebrane ziarna poddawane są delikatnemu i wolnemu procesowi palenia. W ten sposób wydobywamy, z ziaren kawy, pełnię smaku i aromatu. Dostępna na polskim rynku kawa Gourmet Classic jest mieszaniną 100% ziaren Arabiki. Espresso Minero to mieszanka ziaren Arabiki z Peru i Meksyku oraz Robusty z Ugandy.



KAWA KLASYCZNA
MIELONA BIO 500 g

KAWA ESPRESSO MINERO
MIELONA BIO 250 g



NAJWYŻSZA EKOLOGICZNA JAKOŚĆ



Jak dbać o swoją energię

Czas wakacji to czas refleksji i nowych postanowień. Podczas urlopu często decydujemy się na zmiany w różnych obszarach: zawodowym, prywatnym, a nawet w obszarze odżywiania. Jednak po powrocie rzeczywistość nas dopada, codzienne obowiązki przytłaczają nas i tracimy ten zapał. Psycholog Kamila Jeżowska-Hułas odpowiada na pytania: jak zachować wakacyjną dobrą energię oraz jak radzić sobie ze zmianą w naszej kuchni.

Ten numer magazynu Go Organic poświęcony jest roślinom strączkowym. To warzywa, które często były stosowane przez nasze babcie, a w obecnych czasach popadły niemal w zapomnienie na rzecz innych, często tych sprowadzanych z daleka produktów spożywczych. Dlaczego mamy tendencję do sięgania po produkty zagraniczne zapominając o właściwościach odżywczych warzyw, które rosną regionalnie? Dlaczego zamykamy się w stosowaniu tylko 10 produktów, które znamy i boimy się sięgać po nowości?

Ponieważ zmiana jest postrzegana (nie zawsze świadomie), jako coś trudnego. Trzeba pójść do innego sklepu lub na bazar. Znaleźć przepis. Ugotować coś nowego. Poświęcić czas. Być przygotowanym na niepowodzenie: wydzie nieśmaczne, rodzina nie zaakceptuje, nawet pies nie trąci. Z ulubionymi 10 produktami nie ma takiego problemu. Są szybkie i łatwe do przygotowania oraz przewidywalne. Jak zatem wprowadzać zmiany? To już zupełnie inna historia... A teraz powróćmy do zadbania o naszą energię.

Jak sprawić, aby energia odbudowana podczas wakacji starczyła nam na jak najdłużej, aby wprowadzić te upragnione zmiany, aby nasze życie stało się bardziej wartościowe i abyśmy po prostu czuli się bardziej spełnieni?

Mysząc o energii najczęściej mamy na myśli motywację. Tymczasem energia to nic innego jak zdolność układu fizycznego – naszego organizmu – do wykonania pracy. Mówiąc krótko: nasza zdolność do działania. Dzięki tlenowi, dobremu pożywieniu, regenerującemu odpoczynkowi, aktywnemu ruchowi, ale też dzięki wyciszeniu umysłu przez podziwianie widoków, ciało wytwarza energię. To energia fizyczna, szczególnie wzmacniana w trakcie wakacji. Aby zachować dobrostan trzeba jeszcze zadbać o energię emocjonalną, mentalną i duchową. Wzmocnieniu energii emocjonalnej, wytwarzanej dzięki serdecznym relacjom z ludźmi, optymizmowi oraz zaufaniu do świata sprzyja też wakacyjny odpoczynek. Wtedy mamy czas na pielęgnowanie związków, spędzamy czas z bliskimi, poznajemy ludzi z innych kultur. Żarty, zabawa i pozytywne nastawienie buduje naszą energię mentalną.

Jak dbać o swoją energię, aby plany poczynione w wakacje przebieć na efektywną realizację?

Można wysłuchać rad zachęcających nas do „zarządzania” sobą, jedzeniem, relacjami, stresem, ciałem, emocjami itp. To mogą być cenne rady, ale gdy przyłożymy do siebie szablon może okazać się, że do niego nie przystajemy. Nie dajemy rady ugotować zdrowego posiłku, spełnić się w pracy, spędzić czas z dziećmi, spotkać się z przyjaciółmi, realizować pasję i nie stresować się jednocześnie. Nie dajemy rady, zniechęcamy się, spada



Mgr Kamila Jeżowska-Hułas

– jest psychologiem, dyplomowanym coachem oraz trenerką kompetencji społecznych. Ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz studia podyplomowe Coaching profesjonalny w Akademii Leona Koźmińskiego. Prowadzi szkolenia z zakresu umiejętności psychospołecznych np. komunikacji, pracy zespołowej, zarządzania sobą w czasie, asertywności, zarządzania zmianą. kamila.jezowska@gmail.com
www.twoj-coaching.blogspot.com

nasza samoocena (energia mentalna!) i zapominamy, że jeszcze tydzień temu byliśmy na urlopie. Skuteczniejszym sposobem jest ustalenie, co jest dla nas ważne i czym karmimy nasze energie. Co mogę zacząć robić, żeby każdego dnia ruszać się? Co mogę przestać robić, żeby nie wstawać półprzymkniętym? Czego mogę robić więcej, żeby praca dawała mi satysfakcję? Czego mogę robić mniej w relacjach z innymi? Co mogę zmienić i jaki będzie to miało wpływ na pozostałe sfery mojego życia? Jeśli z dnia na dzień zrewiduję cały jadłospis na ekologiczny, moje relacje z domownikami mogą ulec pogorszeniu. Jeśli razem wybierzemy jedną „ekonomiczną” i wspólnie przygotujemy posiłek – energia emocjonalna ma spore szanse skoczyć w górę.

Świadome życie – co to znaczy?

Żyć świadomie to być świadomym tego, co się z nami dzieje, w każdej ze sfer: fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej i duchowej. Jak się czuje moje ciało? Co „podpowiadają” mi moje emocje? Gdzie je odczuwam? Bardzo ważne jest zachowanie energii mentalnej: uważności, otwartości na to, co nowe, radosne, ale również dbałości o pozostałe sfery energii. Pewnie wielu osobom świadome życie kojarzy się z praktykami duchowymi. One są ważne, ponieważ budują naszą energię duchową, ale ważne jest też to jak się odżywiamy, czy się wysypiamy, czy mamy czas dla bliskich.

Jak zarządzać efektywnie swoim czasem, aby zrealizować swoje plany.

Przed wszystkim pogodzić się z myślą, że... czasem nie można zarządzać. Czas mija. Gdy jesteśmy radośni i podekscytowani – płynie szybciej, gdy jesteśmy smutni bądź znudzeni – wlecz się niemiłosiernie. Ale wskazówki zegara poruszają się wkoło w tym samym tempie. To, co możemy zrobić to „osadzić” siebie w czasie. Na co chcę przeznaczyć mój czas w skali dnia (miesiąca, roku, życia)? Na co muszę go przeznaczyć i co mogę zrobić, aby to „muszę” było bliżej „chcę”? Co kradnie mój czas? Istnieje podejście, które porównuje czas do pieniądza. W takim założeniu mamy codziennie do wydania 86 400 sekund. Gdyby to były pieniądze pewnie wiedzielibyśmy od razu, na co je wydać. Dla czego by nie ustalić priorytetów wydawania czasu?

Często czujemy się uwikłani w wymaganiach naszej rzeczywistości, którą nie raz sami sobie nie wybraliśmy. Skąd szczególnie w jesienne dni czerpać energię, aby realizować postanowione w wakacje cele?

Dbajmy o nasze energie tj. źródła naszych motywacji i o równowagę między nimi. Najcudowniejszym sposobem jest łączenie różnych źródeł energii: gotowanie z przyjaciółmi, zabawa z dziećmi w parku... Współdzielenie pasji, pracy, zabawy. Dotychczas rozmawialiśmy o źródłach energii, ale warto też zwrócić uwagę, na co tę energię wydajemy. Tu wracamy do „zarządzania sobą w czasie”. Czy oglądanie serialu jest warte mojej energii? To nie jest pytanie retoryczne! Dla jednej osoby może to być strata czasu dodatkowo okupiona niewyspaniem, dla innej radosny czas spędzony na śmianiu się z rodziną. Wyrzucmy szablon!

Rozmawiała Justyna Minkiewicz



ITALIAN ORGANIC FARMING

Pomidory

Pomidory Alce Nero dojrzewają w słońcu Emilia-Romania, w Dolinie Mezzano, położonej w delcie Padu, słynącej z bogactwa gatunków fauny i flory oraz niezwykle żyznych gleb torfowych. Aby zachować smak oraz cenne właściwości odżywcze pomidorów, proces produkcji przebiega w bardzo krótkim czasie: maksymalnie 12 godzin od zbioru do pakowania. Proces pasteryzacji przebiegający w niskich temperaturach pozwala zachować świeżość i aromat dojrzałych pomidorów. Właściwości produktu podlegają stałej kontroli na każdym etapie cyklu produkcji - wszystko po to, aby zaoferować konsumentom najlepszą jakość i smak.



PULPA POMIDOROWA BIO
500 g



SOS POMIDOROWY
PASSATA BIO 500 g



SOS POMIDOROWY Z
BAZYLIA BIO 500 g



SOS POMIDOROWY
ARRABIATA BIO 350 g



SOS POMIDOROWY Z
WARZYWAMI
(VERDURE) BIO 350 g



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

Arrabiata

Pulpa pomidorowa

Passata



To co jem – wpływa na moją efektywność

Patrząc na efekty Pani pracy (wiele książek, autorska audycja radiowa, wyprawy, inspirujące spotkania) wydaje się, iż jest Pani bardzo zapracowaną osobą. Skąd Pani czerpie energię na realizację swoich pasji?

Zdrowo jem, dużo śpię i prowadzę aktywny tryb życia. I jestem przekonana o tym, że stąd właśnie czerpie się siłę do życia i pracy, zarówno fizycznej, jak i umysłowej.

Podczas spotkań z Panią oraz w mediach mówi Pani dosyć często o wpływie diety jaką wybieramy na nasze samopoczucie i energię jaką mamy w sobie. Jaka jest Pani filozofia zdrowego odżywiania?

Kilka lat temu zaczęłam czytać etykiety na opakowaniach i poszłam jeszcze krok dalej – sprawdziłam co dokładnie oznaczają słowa tam napisane. I złapałam się za głowę. Wszystkie gotowe produkty żywnościowe, które można kupić w sklepach, są napakowane chemią! Czasem w dość skryty sposób. Sprawdziłam jaki wpływ na organizm mają te różne chemiczne dodatki do żywności. Z najnowszych badań wynika, że to właśnie one pośrednio lub bezpośrednio są przyczyną współczesnej epidemii chorób – otyłości, nowotworów, cukrzycy i wielu innych. Zrozumiałam to i podjęłam jedyną moim zdaniem racjonalną decyzję – usunęłam z mojej kuchni wszystko, co zawiera chemiczne dodatki. Od soków owocowych w kartonach, przez zupy w proszku, wszystkie rodzaje konserw, aż po jogurty, słodczyce i wszystkie inne gotowe dania. Zaczęłam jeść tylko proste, gorące potrawy z prostych składników. Jem różne kasze, warzywa strączkowe – takie jak soczewica, ciecierzycę, fasolę i inne, do tego zwykłe warzywa, owoce, orzechy i nasiona. I czuję się świetnie!

Co szczególnie dodaje Pani siły? Jakie produkty wpływają na utrzymanie dobrej energii?

Bardzo lubię warzywa strączkowe. Uwielbiam soczewicę i gotuję ją na wiele różnych sposobów. A codziennie rano gotuję owsiankę z kaszą jaglaną i siemieniem lnianym, według opracowanego przeze mnie przepisu.

Czy widzi Pani zmiany w swoim samopoczuciu odkąd spożywa Pani ekologiczną żywność? Czy zmiana produktów z konwencjonalnych na

ekologiczne przyczyniła się do zmian w sposobie Pani funkcjonowania? Jeśli tak to do jakich?

Powiem tak: jeśli masz nadwagę i kłopoty z cerą, to idę o zakład, że jesz rzeczy zawierające chemiczne dodatki – takie jak choćby syrop glukozowo-fruktozowy, glutamian sodu, aspartam czy kwas cytrynowy. Od chwili kiedy zaczęłam jeść tylko rzeczy czyste, bez chemii, schudłam i mam lepszą skórę. I więcej siły. I fantastyczne samopoczucie.

Jaka jest Pani dieta dzienna? Co Pani je na śniadanie, obiad, kolację? Czy korzysta Pani z tzw. przekąsek, a jeśli tak to z jakich? Czy są to słodczyce, czy stara się Pani

Beata Pawlikowska

Pisarka, podróżniczka, autorka ponad czterdziestu książek. Prowadzi audycję „Świat według Blondynki” w Radiu ZET. Organizuje i jest przewodnikiem egzotycznych wypraw. www.beata-pawlikowska.com oraz [facebook.com/BeataPawlikowska](https://www.facebook.com/BeataPawlikowska)

We wrześniu br. ukaże się najnowsza książka Beaty Pawlikowskiej „Moje zdrowe przepisy”.



zastępować słodczyce innymi produktami? Jeśli tak, to jakimi?

Nie jem słodczych. Bez wyjątków. Nie piję alkoholu, bez wyjątków. Nie jem niczego gotowego ze sklepu – bez wyjątków. Żadnych konserw, gotowych dań, niczego z proszku ani mrożonki. Nie jem mięsa, od ponad roku nie jem też żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego – czyli nabiału ani jajek. Jem tylko proste dania, które sama gotuję, a raczej powiem inaczej – proste dania, które same się gotują, bo ja nie mam czasu na gotowanie. Komponuję więc proste przepisy na dania, które same się gotują w pół godziny. I takie przepisy zamieściłam właśnie w książce kucharskiej „Moje zdrowe przepisy”.

Nadchodzi w Polsce jesień, a następnie zima, czyli bardzo niska temperatura i szare zimowe wieczory, które sprawiają, że tracimy energię do działania i nasza odporność spada. Jak dba Pani o swoją odporność? Co jest szczególnie istotne dla Pani zimą w diecie?

Dlaczego uważa Pani, że zimą spada odporność i poziom energii? Moim zdaniem nie musi tak być. Myślę, że jeśli ktoś dba o siebie przez cały rok, prowadzi zdrowy tryb życia, je tylko pełnowartościowe, zdrowe jedzenie, to jest silny i zdrowy przez cały rok. Ja tak właśnie robię.

Jakie produkty poleciłaby Pani innym, aby wzmocnić ich odporność oraz energię do realizacji swoich pasji?

Codziennie dwa-trzy gorące posiłki z kaszy, warzyw i warzyw strączkowych, ugotowane z prostymi przyprawami, takimi jak pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.

Czy lubi Pani gotować? Jeśli tak, to jaka jest ulubiona potrawa Beaty Pawlikowskiej i dlaczego?

Lubię gotować. Ale zaczęłam gotować codziennie, bo zmusiło mnie do tego życie. Miałam do wyboru albo zatruwać się przemysłowo produkowanymi produktami z dodatkiem szkodliwej chemii, albo sama robić zdrowe jedzenie. Wybrałam to drugie. I podkreślam, że nie mam czasu na gotowanie, więc nie było mowy o skomplikowanych potrawach i spędzaniu pół dnia w kuchni. Gotuję szybkie, proste dania w pół godziny.

Rozmawiała Justyna Minkiewicz

CZY WIESZ ŻE...



Organic Farma Zdrowia rozszerza swoją działalność

Z dniem 1 lipca br. Organic Farma Zdrowia połączyła się z siecią sklepów Tradycyjne Jadło. Dzięki temu produkty ekologiczne oferowane dotychczas przez nasze sklepy, będą dostępne w dodatkowych 10 sklepach na terenie Polski tj. w sklepach Tradycyjne Jadło. Natomiast w placówkach Organic Farma Zdrowia w wyniku połącze-

nia tych dwóch podmiotów będą mogli Państwo skorzystać z szerszej oferty masarni Tradycyjne Jadło. Są to w 100% naturalne i regionalne, najwyższej jakości, tradycyjne produkty wędliniarskie przygotowywane według wielowiekowej polskiej tradycji wędzenia mięs. Do produkcji tych wędlin używany jest wyłącznie surowiec najwyższej



jakości w tym ze świń polskiej rasy Złotnickiej oraz naturalne zioła i przyprawy.

Sklepy i wyspy handlowe Tradycyjnego Jadła znajdują się w następujących obiektach handlowych: w CH King Cross w Poznaniu, w CH

Kupiec Poznański w Poznaniu, w CH ETC w Swarzędzu, w CH Skorosze w Warszawie, w Auchan Łomianki, w Galerii Przymorze w Gdańsku, w Auchan w Rumii, w CH Europa w Gliwicach, w CH M1 w Poznaniu, w CH Pestka w Poznaniu.

Zdrowa kuchnia w Twoim domu

Konkurs! Do wygrania nowoczesny sprzęt marki Bosch.



KONKURS!



Jeżeli zdrowe gotowanie i domowa kuchnia jest Twoją pasją, weź udział w naszym konkursie! Zrób zakupy za min. 50 zł w sklepach Organic Farma Zdrowia, Tradycyjne Jadło lub Organic Zielone Oko, zachowaj dowód zakupu i odpowiedz na pytanie konkursowe „Wybieram zdrową kuchnię, bo...”. Wyślij SMS* o treści: BOSCH.odpowiedz (wzór: BOSCH.Chce czuć się lekko i zdrowo) na numer 71480. Do wygrania **20 blenderów Maxomixx** lub **3 roboty kuchenne MUM 5**. Promocja trwa od **12.09** do **05.10.2014** r. Regulamin konkursu dostępny na www.bosch-home.pl

*Koszt wysłania SMS-a to 1 zł (1,23 zł z VAT).



BOSCH
Technologia bliżej nas



Jak gotować strączkowe?

Przed namoczeniem nasiona fasoli należy najpierw przebrać, usuwając nasiona uszkodzone, umyć zalewając zimną wodą, aby wypłynęły na powierzchnię wody wszelkie zanieczyszczenia, następnie czyste nasiona zalać zimną lub letnią wodą.

Czas moczenia w zależności od gatunku i wielkości fasoli to 8-12 godzin. Nie powinno się moczyć fasoli dłużej niż 12 godzin, gdyż później zachynają się procesy fermentacyjne. Zalaną wodą fasolę należy zostawić w chłodnym miejscu.

Suche nasiona podczas moczenia i gotowania mniej więcej trzykrotnie zwiększają swoją objętość - na każdą szklankę suchych nasion do namoczenia powinno się wlewać 3-3,5 szklanki wody.

ROŚLINA	CZAS MOCZENIA	CZAS GOTOWANIA	CZAS GOTOWANIA W SZYBKOWARZE
Bób (świeży)	-	30 minut	15 minut
Fasola adzuki	3-4 godzin	1 godz.	30 minut
Fasola czerwona	8-12 godzin	1,5 godz. (z czego pierwsze 15 minut na dużym ogniu)	20 minut
Fasola czarna	8-12 godzin	1,5 godz. (z czego pierwsze 15 minut na dużym ogniu)	20 minut
Fasola mung	1-8 godzin	45 minut; 15 minut na dużym ogniu	10 minut
Groch cały	8-12 godzin	1 godz.	15 minut
Groch półki	1-2 godziny	30 minut	10 minut
Cieciora	8-12 godzin	2 godz.	40 minut
Soczewica duża	-	30 minut	10 minut
Soczewica mała	-	20 minut	10 minut
Soja	8-12 godzin	1,5 godz. (z czego pierwsza godzina na dużym ogniu)	50 minut

CZUJESZ CHRONICZNE ZMĘCZENIE?
MASZ PROBLEM ZE SWOJĄ CERĄ?
CZĘSTO CHORUJESZ?
CHCESZ ZASTOSOWAĆ W DIECIE EKOPRODUKTY?



Zadaj pytanie naszemu ekspertowi!

Agnieszka Sienkiewicz
 Ekspert ds. odżywiania Organic Farma Zdrowia
mampytanie@organicmarket.pl

Agnieszka Sienkiewicz – doradca żywieniowy i dietetyczny, diet coach, ekspert ds. zdrowego odżywiania w ORGANIC Farma Zdrowia. Absolwentka Akademii Medycznej w Poznaniu oraz SGGW w Warszawie. Odbiła również kursy z zakresu makrobiotyki, diety wg. tradycyjnej medycyny chińskiej i diet coachingu. Należy do Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej oraz Stowarzyszenia Forum Rolnictwa Ekologicznego im. Mieczysława Górnego działającego przy SGGW w Warszawie. Zwolenniczka edukacji w zakresie profilaktycznego podejścia do zdrowia i naturalnej diety.

TRAWA JĘCZMIENNA

od wieków źródło energii życiowej

Trawa jęczmienna może korzystnie wpłynąć na:

- * odtroczenie organizmu i usuwanie toksyn, dla osób w każdym wieku
- * przeciwdziałaniu anemii, hamowaniu i zmniejszaniu stanu zapalnego
- * zapobieganiu miażdżycy, nadciśnieniu
- * skuteczny w odmładzaniu
- * enzymy – rozkładają substancje канцерогенне (m.in. smołę tytoniową) ograniczając ryzyko powstawania nowotworów złośliwych
- * jednym z bardzo ważnych składników produktu jest Witamina B17
- * jęczmień zawiera największe ilości bioflawonoidów!!!
- * jest nieodzownym w celu odkwaszania i utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu, a także przy wszelkich dietach
- * najzdrowszy „fast food” na świecie



Bio Żelki ze Spiruliną

SpiruMisie – jak słodczyce... tylko, że zdrowe!

- * przeznaczone dla spożycia dla dzieci i dorosłych
- * zawarta w nich mikroalga BioSpirulina dostarcza wartościowych składników odżywczych
- * nie zawierają żadnych sztucznych aromatów ani barwników
- * nie zawierają żelatyny



BioSpirulina & BioChlorella

Zielone źródło zdrowia

- * 2 mikroalgi w jednym produkcie
- * algi należą do jednych z najstarszych produktów spożywanych na świecie
- * zawierają oprócz chlorofilu duże ilości wit. A, kwas foliowy i witaminę B12, żelazo
- * wpływają na prawidłowe funkcjonowanie systemu immunologicznego, prawidłowy podział komórek i prawidłowe tworzenie się czerwonych ciałek
- * wspierają organizm podczas każdej kuracji dietetycznej
- * produkt bogaty w ważne dla organizmu witaminy i składniki mineralne



Curry z ciecierzycy



Składniki:

- 1 szklanka suchej ciecierzycy OFZ
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 200 ml mleczka kokosowego Ecomil
- 1 słoiczek groszku konserwowego
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- sól, świeżo mielony pieprz
- 3-4 łyżeczki curry
- 2 łyżeczki kurkumy
- 2 łyżki oliwy z oliwek z papryczkami chili i suszonymi pomidorami
- ryż basmati OFZ
- kielki brokuła



Sposób przyrządzenia

Ciecierzycę namoczyć przez noc, następnie ugotować do miękkości (ok. 1 h), posolić gdy będzie miękka. Cebulę drobno posiekać, paprykę pokroić w paski. Na patelni rozgrzać oliwę, zeszklić cebulkę, dodać paprykę i dusić na wolnym ogniu kilka minut. Następnie dodać mleczko kokosowe, ugotowaną cieciorę, zielony groszek i przyprawy. Trzymać na wolnym ogniu. Podawać z ryżem basmati, udekorowane kielkami brokuła.

Muffiny z orzechami arachidowymi



Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych pełnoziarnistych OFZ
- 100 g jogurtu naturalnego OFZ
- 100 g mąki pszennej razowej OFZ
- 100 g orzechów ziemnych prażonych bez soli
- 3 łyżki miodu leśnego OFZ
- 50 g cukru trzcinowego brązowego OFZ
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia bio
- 2 łyżki oleju z orzechów włoskich
- 50 g masła orzechowego Terrasana
- 1 jajo ekologiczne



Sposób przyrządzenia

Półowę orzechów posiekać, wymieszać z mąką i proszkiem do pieczenia. Płatki owsiane wymieszać z jogurtem i odstawić na kilkanaście minut. Jajo wymieszać z cukrem, olejem i masłem orzechowym. Dodać do nasiąkniętych płatków owsianych. Całość wymieszać i przekładać do foremek na muffiny. Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Pozostałe orzechy zanurzyć w miseczce z miodem i wyłożyć na wierzch każdej muffiny. Piec około 25 minut.



Sałatka z fasoli mung z kuskusem



Składniki:

- 1/2 szklanki fasoli mung OFZ
- 1/2 szklanki kaszy kus kus bio
- 5-6 płatków pomidorów suszonych w oliwie Alce Nero
- 1 cebula czerwona
- 2 garści rukoli
- pęczek szczypiorku
- sól, pieprz, zioła prowansalskie



Sposób przyrządzenia

Fasolę gotujemy ok. 45 minut, solimy gdy będzie miękka. Kus kus zalewamy wrzątkiem około 0,5 cm ponad powierzchnię i pozostawiamy do napęcznienia. Cebulę siekamy, szczypiorek tnijemy nożycami, pomidory suszone kroimy na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki mieszamy, łączymy z przyprawami. Przekładamy na talerze wyłożone rukolą.

Warzywa z patelni z tofu i sezamem



Składniki:

- 1 bakłażan
- 1 cukinia
- 1 czerwona papryka
- 2 marchewki
- 180 g tofu Tajfun
- 3 łyżki sosu sojowego bio
- 2 łyżki oleju sezamowego bio
- 2 łyżki sezamu nietuskanego OFZ
- 2 ząbki czosnku
- papryka słodka, pieprz czarny – do smaku



Sposób przyrządzenia


Marchew ugotować. Na patelni (najlepiej w woku) rozgrzać olej, podsmażyć posiekany czosnek, wrzucić pokrojone równo warzywa – bakłażana, cukinię, paprykę oraz marchew. Smażyć lub dusić kilka minut. Ser tofu pokroić w kostkę, zanurzyć w sosie sojowym wymieszanym z przyprawami oraz posiekanym estragonem, dodać do warzyw, pozostawić na ogniu kilka minut. Na suchej patelni uprażyć sezam, posypać nim gotową potrawę.

DNI ALERGII I NIETOLERANCJI POKARMOWEJ

22-23 LISTOPADA 2014

Stadion Narodowy w Warszawie

www.dnialergii.pl

-  ciekawe wykłady i dyskusje
-  bezpłatne testy i konsultacje
-  warsztaty i pokazy kulinarne
-  instalacja Wzorcowy Dom Alergika
-  cenne nagrody w loterii i konkursie

ODWIEDŹ nasze TARGI
i ZNAJDŹ PRODUKTY na
alergie WZIEWNE, skórne, pokarmowe,
KOSMETYKI hipoalergiczne, dla ATOPIKÓW
ŚRODKI na ROZTOCZE, POŚCIEL, MATERACE,
OCZYSZCZACZE, NAWILŻACZE powietrza
sprzęt MEDYCZNY, INHALATORY, środki
antyhistaminowe, FARMAKOLOGICZNE oraz
ofertę KLINIK i PLACÓWEK MEDYCZNYCH

NAJWIĘKSZE TAKIE WYDARZENIE W POLSCE

Patronaty:



Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej



Fundacja
Alabaster



Mag



Pokonać
alergię



RADIO
KOLOR
103 FM



Jaalergik.pl



e!stilo

MIÓD MANUKA NATURALNA I BEZPIECZNA REGENERACJA TWOJEJ SKÓRY



Dermokosmetyki z Miodem Manuka to seria wyjątkowych produktów stworzonych z myślą o skórze wymagającej specjalnego i delikatnego traktowania:

- polecane szczególnie dla cery wrażliwej, problematycznej i przesuszonej,
- intensywnie regenerują skórę po okresie wzmożonej ekspozycji na promienie słoneczne,
- zapobiegają powstawaniu zmarszczek tworząc parasol ochronny przeciwko starzeniu się skóry,
- to bogactwo protein, witamin i minerałów,
- aktywnie zwalczają wolne rodniki,
- odżywiają, wygładzają i leczą wrażliwą skórę,
- wspomagają leczenie atopowego zapalenia skóry, egzemy i łuszczyca,
- wspomagają wzrost nowych komórek i regenerację tkanek,
- nawilżają i zapobiegają wysuszeniu skóry,
- wyrównują koloryt i rozświetlają cerę,
- koją i przeciwdziałają podrażnieniom.



Produkty z Miodem Manuka są łagodne i bezpieczne w stosowaniu

- nie zawierają parabenów, sztucznych barwników oraz olejów mineralnych i pochodnych z ropy naftowej.



KROPLA ZDROWIA

naturalne kosmetyki

Kropla Zdrowia
to siła natury zamknięta w kosmetykach.



Linia Eco Gold

Kropla Zdrowia to wyjątkowa seria kosmetyków naturalnych i wyrobów medycznych stworzonych z myślą o skórze wymagającej specjalnego, delikatnego traktowania

Linia Eco Gold Line to bogactwo olejku arganowego (ECOCERT) zamknięte pod postacią kremu do twarzy i mydła o delikatnym zapachu oraz czysty 100% olej arganowy zamknięty w szklanej butelce zachowującej wszystkie jego drogocenne właściwości.



Linia Ekologiczna

Linia ekologiczna, ekskluzywne mydła stworzone na bazie oliwy z oliwek i naturalnych olejków roślinnych, które idealnie pielęgnują skórę, a bogactwo zapachów wprowadza w stan odprężenia i relaksu.



Linia Medyczna

Linia medyczna to specjalistyczne produkty oparte na leczniczym działaniu nanosrebra i białej glinki, idealne nawet dla bardzo wrażliwej skóry.



Wszystkie produkty z serii **Kropla Zdrowia** są wolne od parabenów, olejów mineralnych i pochodnych ropy naftowej, substancji z upraw modyfikowanych genetycznie i barwników.

www.kroplazdrowia.com.pl

MARMED Health Care Sp. z o.o. Infolinia: 801 533 003



DIAGNOSTYKA
laboratoria medyczne

...więcej niż wynik

Dla nas liczy się Twoje zdrowie!

- ✚ Oferujemy Ci najszerszą ofertę specjalistycznych badań laboratoryjnych
- ✚ Także bez skierowania
- ✚ Placówki zlokalizowane zawsze blisko Ciebie
- ✚ Karty Stałego Klienta ze stałymi rabatami
- ✚ Wyniki przez Internet

www.diagnostyka.pl



- SZEROKI WYBÓR
- ZAWSZE ŚWIEŻE
- POD TWOJE DRZWI

ZRÓB ZAKUPY W KILKA MINUT
NA **ORGANIC24.PL**

GDZIE JESTEŚMY

ZNAJDŹ NAS NA **facebook**

WWW.FACEBOOK.COM/ORGANICFARMAZDROWIA

SUPERDELIKATESY

C.H. Arkadia

DELIKATESY Organic Farma Zdrowia

Chmielna
Fieldorfa
Galeria Mokotów
Sadyba Best Mall
Atrium Targówek
C.H. Wola Park
C.H. Złote Tarasy
Atrium Reduta
C.H. Warszawa Wileńska
SKLEP „Zielone Oko”
P.H. Janki
Galeria Handlowa Stara Papiernia
C.H. Auchan Piaseczno
Galeria Baltycka
C.H. Riviera
Silesia City Center
C.H. Galeria Katowicka
Kazimierz Wielki - Kraków
Galeria Krakowska
Manufaktura Łódź
C.H. Auchan Płock
Poznań Plaza
Stary Browar
Renoma

SKLEPY TRADYCYJNE JADŁO

Auchan Łomianki
Centrum Skorosze
C.H. Przymorze
Port Rumia
C.H. Europa Centralna
Kupiec Poznański
M1 Poznań
Galeria Pestka
King Cross Marcelin
ETC

ADRES

Warszawa, Al. Jana Pawła II 82

ADRES

Warszawa, ul. Chmielna 16
Warszawa, ul. Fieldorfa 10 A
Warszawa, ul. Wołoska 12
Warszawa, ul. Powińska 31
Warszawa, ul. Głębocka 15
Warszawa, ul. Górczewska 124
Warszawa, ul. Złota 59
Warszawa, Al. Jerozolimskie 148
Warszawa, Ul. Targowa 72
Warszawa Kabaty, ul. Wąwozowa 36
Janki k. Warszawy, pl. Szwedzki 3
Konstancin, Aleja Wojska Polskiego 3 lok.39b
Piaseczno, ul. Puławska 46
Gdańsk Wrzeszcz, ul. Grunwaldzka 142
Gdynia, ul. Kazimierza Górskiego 2
Katowice, ul. Chorzowska 107
Katowice, ul. 3 Maja 30
Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 43
Kraków, ul. Pawia 5
Łódź, ul. Karskiego 5
Płock, ul. Wyszogrodzka 140
Poznań, ul. Drużbickiego 2
Poznań, ul. Półwiejska 42
Wrocław, ul. Świdnicka 40

Łomianki, Brukowa 25
Warszawa, ul. Gen. Felicjana Sławoja-Składkowskiego 4
Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 1
Rumia, ul. Grunwaldzka 108
Gliwice, ul. Pszczyńska 315
Poznań, pl. Wiosny Ludów 2
Poznań, ul. Szwajcarska 14
Poznań, Al. Solidarności 47
Poznań, ul. Bukowska 156
Swarzędz, ul. Poznańska 6

TELEFON

22-323-70-17

TELEFON

22-827-32-17
22-671-04-15
22-541-38-57
22-370-30-94
22-743-31-09
22-533-44-32
22-222-01-07
22-823-24-52
22-358-00-94
22-648-54-21
22-720-04-54
22-702-87-11
22-711-25-49
58-345-22-92
58-779-07-11
32-605-02-96
32-414-16-73
12-633-50-45
12-628-72-68
42-634-87-26
24-262-70-35
61-659-00-84
61-859-65-95
71-782-32-58

506-217-870
506-217-852
500-175-243
500-172-889
506-217-883
500-172-906
506-157-795
506-157-809
506-217-874
506-158-075