

Malwina Bakalarz



#BIObook

Jak jeść pysznie, zdrowo i niedrogo



Malwina Bakalarz



Tak bardzo się cieszę!



Cześć! Tu Malwina - matka, żona, a przede wszystkim kobieta. Od kilku lat spisuję historię z życia naszej szalonej rodziny na blogu Bakusiowo. Możesz nas także oglądać w akcji na kanale YouTube BAKU FAMILY i to właśnie od filmów, które w humorystyczny sposób pokazują naszą drogę do bycia bardziej BIO, rozpoczęła się nasza współpraca z Carrefour. Dzięki nieszablonowemu podejściu marki do współpracy ze mną, mogę też kontynuować to, o czym pisałam w mojej książce „Jak zmieniałam życie w rok?” i tym razem podarować Ci, zupełnie za darmo, tego e-booka. Znajdziesz tu potężną dawkę wiedzy, dotyczącej zdrowego odżywiania, a na koniec poczęstuję Cię moimi ulubionymi przepisami, okraszonymi bajkowymi zdjęciami, na widok których na 100% pocieknie Ci ślinka :)

Część merytoryczna powstała dzięki uprzejmości Pani prof. dr hab. Ewy Rembiątkowskiej, która swoje życie poświęciła badaniu wpływu żywności BIO na nasze zdrowie.

Zadałam Pani profesor 36 pytań, na które odpowiedziała w możliwie najprostszym, przystępnym dla laika sposob. Przekonałam się na własnej skórze, że naprawdę jesteśmy tym co jemy i to czym zasilamy nasz „silnik” ma niesamowity wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Lubię wywoływać uśmiech na Twojej twarzy i cieszę się, że tym razem mogę zrobić to w nieco inny (ale wydaje mi się, że zdecydowanie trwalszy) sposób. W końcu w zdrowym ciele zdrowy duch! :)

Po części merytorycznej zaproszę Cię do mojej kuchni :) Na śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Razy 3! Ma się ten rozmach, co nie? :)

No dobrze. Czas kończyć ten nudnawy wstęp, bo sama już nie mogę się doczekać tego, co zobaczysz na kolejnych stronach. Przechodzimy do konkretów! :)

Ściskam, Twoja Malwina



Prof. dr hab. Ewa Rembiałkowska



Pani prof. dr hab. Ewa Rembiałkowska reprezentuje Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Głównym obszarem jej pracy naukowej jest badanie wpływu ekologicznych metod produkcji na wartość odżywczą surowców i produktów roślinnych oraz ocena właściwości przeciwnowotworowych tych produktów.



#WYWIAD



Jak jeść zdrowo?

CZY KAŻDY CUKIER NAM SZKODZI?

Nie. Cukier zawarty w owocach i warzywach nie szkodzi, pod warunkiem, że nie jemy za dużo owoców dziennie. Poza tym cukry zawarte w miodzie są także zdrowe – pod takim samym warunkiem, że nie jemy tego miodu za dużo. Łyżeczka dziennie wystarczy.



JAK POWINNA WYGLĄDAĆ ODPOWIEDNIO SKOMPONOWANA DIETA?

Odpowiednio skomponowana dieta powinna powstać w oparciu o aktualną piramidę zdrowia. Zamiast codziennego jedzenia mięsa powinniśmy postawić przede wszystkim na warzywa i owoce, a także wzbogacać swój jadłospis o gruboziarniste produkty zbożowe, w tym kasze, poza tym nasiona strączkowe orzechy i zioła. Przy wyborze produktów warto kierować się sezonowością, ale pamiętajmy o tym, że to metody produkcji żywności są kluczowe. Wybierając te z certyfikatem ekologicznym, mamy pewność, że wybieramy najbezpieczniejszą opcję przy komponowaniu codziennej diety.

JAKIE BŁĘDY POPEŁNIAMY NAJCZĘŚCIEJ W KONTEKŚCIE ODŻYWIANIA?

Najczęstsze błędy żywieniowe Polaków to nadmiar mięsa, wędlin, tłuszczów zwierzęcych, cukru i soli w codziennej diecie. Poza tym nadmiar produktów przetworzonych, a zwłaszcza silnie przetworzonych, jak np. mleko UHT, mocno wędzone przetwory mięsne, napoje słodzone, słodycze z dodatkiem barwników, itp.

DLACZEGO TAK WŁAŚCIWIE NIE SŁUŻĄ NAM TAKIE SUBSTANCJE JAK GLUTAMINIAN MONOSODOWY?

Substancja ta może powodować alergię i nadwagę oraz otyłość u ludzi. U zwierząt doświadczalnych wykazano rozliczne zakłócenia metabolizmu pod wpływem jej spożycia.

NA ETYKIETACH ZNALEŹĆ MOŻEMY CAŁY SZEREG DODATKÓW DO ŻYWNOSCI OZNACZONYCH LITERĄ E. JAK POWINIŚMY TO INTERPRETOWAĆ? CZY TAKIE PRODUKTY SĄ BEZPIECZNE?

Dodatki do żywności na etykietach produktów spożywczych są oznaczone zarówno literą E, ale także kodem lub dokładną nazwą. Istnieją podejrzenia, że niektóre substancje dodatkowe o symbolu „E” mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie i funkcjonowanie organizmu. Wśród tych, na które szczególnie warto zwracać uwagę, znajdują się:

- **E951** – słodzik aspartam, często stosowany w napojach typu light, może wywoływać bóle głowy;
- **E621** – glutaminian sodu, często można go znaleźć w przetworzonej żywności, może wywoływać alergię;
- **Syntetyczne barwniki** (m.in. E102, E104, E110, FCF, E210, E122, E124), mogą wywoływać nasilenie ADHD u dzieci.





CZYM WŁAŚCIWIE JEST PRODUKT EKOLOGICZNY?

Produkt ekologiczny to taki, który oznaczony został zielonym eurolistkiem. Oznacza to, że co najmniej 95% jego masy stanowią składniki ekologiczne, które zostały wytworzone metodami ekologicznymi określonymi w obowiązujących aktach prawnych.

DLACZEGO BIO JEST NAJLEPSZYM ROZWIĄZANIEM DLA DZIECI?

Żyjemy w trudnych czasach, w których zdrowie nasze i naszych dzieci poddawane jest nieustannej próbie. To, z czym musimy się borykać, nie dotyczy już tylko zjawisk natury, ale wiąże się również z tym, co znajduje się na naszym talerzu. Nie można zapominać, że każdy rozwijający się organizm, w tym płód, a także organizm małego dziecka, wymaga dostarczania wielu składników odżywczych i jest wyjątkowo podatny



na zanieczyszczenia żywności. Z tego powodu żywność ekologiczna, posiadająca znacznie lepszy skład, zmniejsza ryzyko wystąpienia różnego rodzaju chorób i alergii u najmłodszych.

DLACZEGO BIO JEST NAJLEPSZYM ROZWIĄZANIEM DLA DOROSŁYCH?

Dorośli potrzebują wartościowej żywności podobnie jak dzieci. Wartość odżywcza żywności ekologicznej jest pochodną sposobu jej produkcji. Według najnowszych opracowań naukowych – metaanaliz, prac przeglądowych i ekspertyz – roślinne surowce ekologiczne mają w swym składzie czterokrotnie mniej szkodliwych zanieczyszczeń takich jak pozostałości pestycydów, azotany, azotyny i kadm. W surowcach zwierzęcych jest mniej pozostałości antybiotyków i w rezultacie mniej bakterii opornych na antybiotyki. W produktach przetworzonych nie ma syntetycznych dodatków do żywności z powodu zakazu ich stosowania. Ponadto ekologiczne surowce roślinne zawierają istotnie więcej związków bioaktywnych z grupy polifenoli niż surowce konwencjonalne. Dlatego surowce ekologiczne wzmacniają nasz układ odpornościowy, co pomaga nam zwalczać wiele chorób i infekcji. W ekologicznych surowcach jest też więcej witamin i związków mineralnych oraz suchej masy. Wiele badań wskazuje, że smak i zapach surowców ekologicznych jest lepiej oceniany przez konsumentów; dotyczy to zwłaszcza owoców i warzyw oraz mięsa.

OD CZEGO ZACZAĆ PRZYGODĘ Z BIO?

Zacznijmy zmianę diety od wymiany kilku produktów. Dobrą podstawę daje już wymiana na BIO produktów zbożowych. Potem, lub w tym samym momencie, należy włączyć warzywa i owoce. Kolejnym etapem jest wybieranie jaj ekologicznych i mleka BIO, które jest obecnie naprawdę łatwo dostępne.

JAK TO MOŻLIWE, ŻE TO, CO JEMY WPŁYWA NA NASZĄ ODPORNOŚĆ?

Warzywa BIO zawierają więcej ważnych dla zdrowia polifenoli, minerałów i witamin, a mleko i mięso BIO – więcej także prozdrowotnych kwasów omega-3. Surowce zwierzęce BIO zawierają ponad 50% więcej kwasów omega-3 niż te z produkcji nieekologicznej. Codzienne spożywanie odpowiedniej ilości wymienionych składników jest niezbędne, by wspierać prawidłowe funkcjonowanie serca, mózgu i układu odpornościowego.



JAK TO MOŻLIWE, ŻE TO, CO JEMY WPŁYWA NA NASZE SAMOPOCZUCIE?

Na to pytanie nauka nie zna precyzyjnej odpowiedzi. Ważnym elementem jest poczucie nasycenia organizmu niezbędnymi składnikami – są dowody, że dieta na bazie produktów ekologicznych szybciej zapewnia nam uczucie sytości, co wynika z wyższej gęstości energetycznej spożywanego pożywienia.

JAK TO MOŻLIWE, ŻE TO, CO JEMY MOŻE WYWOŁYWAĆ CHOROBY?

Niestety ogromna ilość produktów żywnościowych na rynku to asortyment producentów działających na masową skalę, którzy decydują się na stosowanie środków chemicznych. Antybiotyki, pestycydy, konserwanty - to tylko niektóre z zanieczyszczeń, które trafiają do naszej żywności. Nowotwory, alergie czy choroby autoimmunologiczne nie są zależne wyłącznie od naszej diety, ale to, co jemy, często dokłada solidną "cegiełkę" do powstawania i rozwoju tych chorób. Co najbardziej absurdalne: chcąc się wyleczyć, faszujemy się kolejnymi syntetycznymi lekami. Koło się zamyka. Coraz więcej z nas zaczyna rozumieć, że to droga donikąd. Że jakość życia i tego, co spożywamy, wpływa na nasze zdrowie. Że po przekroczeniu pewnych dawek pobrania substancji szkodliwych ciało buntuje się, sygnalizując problem stanem zapalnym, uczuleniem, dolegliwościami na tle układu pokarmowego czy nerwowego.

CZYM ZASTĘPOWAĆ CUKIER?

Najlepszym naturalnym słodzącym jest miód, który zawiera mnóstwo cennych substancji odżywczych oraz działających antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Oczywiście spożycie miodu należy regulować – dzieciom na pewno wystarczy łyżeczka lub 2 łyżeczki dziennie. Dorosła osoba może spożyć 1-2 łyżki miodu dziennie, ale na pewno nie więcej. Obecnie dostępne są inne naturalne substancje słodzące jak stevia czy ksylitol oraz syrop z agawy lub daktylowy. Trzeba samemu wypróbować te produkty, aby znaleźć te, które nam najbardziej odpowiadają.



DLACZEGO WARZYWA I OWOCE EKOLOGICZNE SĄ LEPSZE OD TYCH BEZ CERTYFIKATU?

W roślinnych surowcach BIO znajduje się znacznie mniej pozostałości syntetycznych pestycydów i szkodliwego kadmu niż w surowcach konwencjonalnych. Oznacza to, że dorośli i dzieci mogą bezpiecznie spożywać owoce oraz warzywa wraz z jadalną skórką, w której często znajduje się najwięcej wartości odżywczych.

CZY WARZYW I OWOCÓW BIO MOŻNA NIE MYĆ PRZED SPOŻYCIEM?

Oczywiście mycie owoców i warzyw jest absolutnie konieczne, nawet jeśli są BIO. W ten sposób unikamy m.in. ryzyka skażeń bakteryjnych pochodzących z nawozów zwierzęcych.

DLACZEGO MIĘSO EKOLOGICZNE JEST LEPSZE OD TEGO BEZ CERTYFIKATU?

Mięso ekologiczne zawiera więcej prozdrowotnych kwasów tłuszczowych omega – 3 niż mięso konwencjonalne. Poza tym zawiera tylko śladowe ilości pozostałości antybiotyków, które stosowane są sporadycznie w chowie ekologicznym. Wreszcie smak mięsa ekologicznego jest wyżej oceniany przez konsumentów niż smak mięsa z produkcji konwencjonalnej.

DLACZEGO PRODUKTY EKOLOGICZNE SĄ DROŻSZE OD TYCH STANDARDOWYCH?

Faktycznie, produkty BIO są droższe niż te z produkcji konwencjonalnej, ale warto podkreślić, że różnica w cenie przy niektórych produktach bywa nieduża. Co wpływa na cenę? Przy produkcji ekologicznej mówimy o większym nakładzie pracy. Droższy jest również sam proces produkcji i dystrybucji żywności BIO. Ale to w rezultacie przekłada się nie tylko na cenę produktu, ale również na to, że ma on o wiele wyższą jakość niż ten z produkcji konwencjonalnej. Idąc dalej tym tropem możemy powiedzieć, że jedząc lepiej, oszczędzamy prawdopodobnie na wizytach lekarskich i syntetycznych lekarstwach.

CZY MOŻEMY ZAUFAĆ CERTYFIKATOWI EKOLOGICZNEMU?

Jak najbardziej tak. Jeśli produkt posiada na opakowaniu certyfikat rolnictwa ekologicznego, to znaczy zielony eurolistek, możemy mieć pewność, że posiada również świadectwo wyjątkowego pochodzenia. Oznacza to, że produkt został wytworzony z poszanowaniem dla środowiska i



dobrostanu zwierząt, posiada bezpieczny, niski poziom pozostałości syntetycznych pestycydów, a do tego wiemy, że jest on pełnowartościowy.

A CZY TAKI CERTYFIKAT PRYZNAWANY JEST JEDNORAZOWO?

Certyfikat ważny jest tylko 1 rok, więc w następnym roku również przyjeżdża kontrola i dokładnie sprawdza produkcję roślinną czy hodowlę zwierząt. Jeśli okaże się, że coś jest nie tak, rozpoczyna się dalsza procedura dokładnego sprawdzania i badań.

CZY SĄ W SKLEPACH PRODUKTY „PODRÓBKI” TYCH EKOLOGICZNYCH? JAK ODRÓŻNIAĆ JE OD TYCH W 100% PEWNYCH?

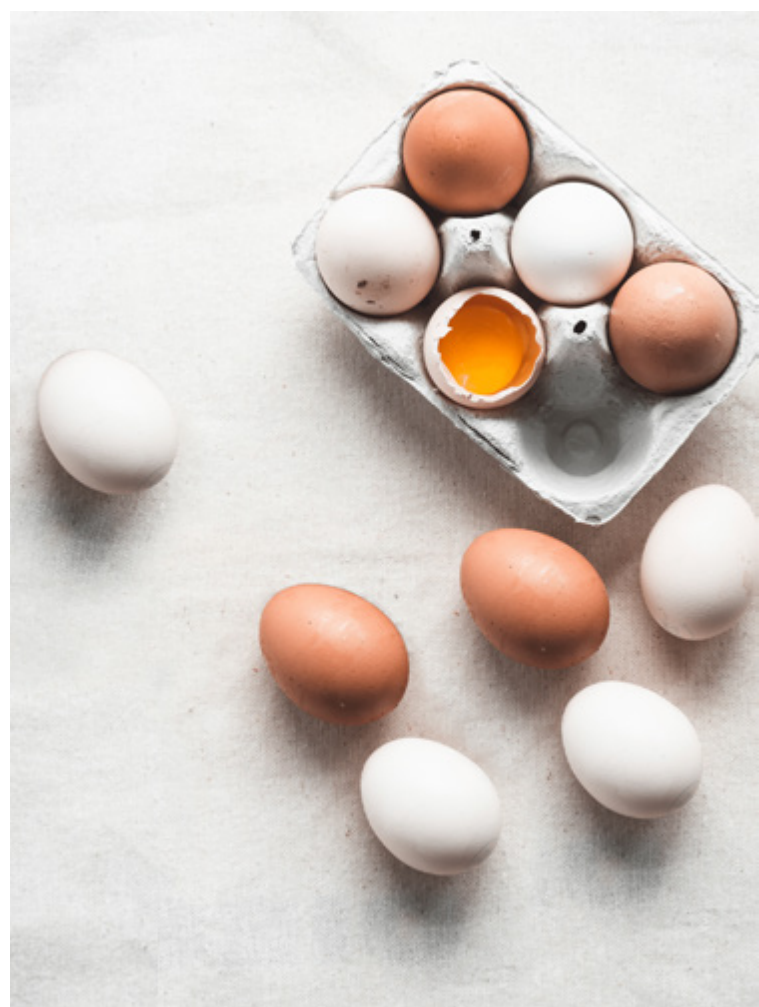
Podczas zakupów powinniśmy zwracać uwagę na etykietę. Jeśli znajduje się na niej napis „produkt rolnictwa ekologicznego”, logo w postaci euroliscia oraz numer jednostki certyfikującej, oznacza to, że to właściwy produkt ekologiczny. Dotyczy to produktów pakowanych, produkty sprzedawane luzem należy sprawdzać pytając sprzedawcę o certyfikat. Jeśli odpowiedź jest niejasna, lepiej zrezygnować z zakupu.

JAJKA – CZYM RÓŻNI SIĘ JAJKO EKOLOGICZNE OD TEGO Z CHOWU KLATKOWEGO I JAJ ZERÓWEK?

Jajka „zerówki” to jajka ekologiczne, więc tu różnicy nie ma. Jajka ekologiczne zawierają więcej cennych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz karotenoidów, niż jajka z chowu klatkowego.

A CO WPŁYWA BEZPOŚREDNIO NA TO, ŻE TE JAJKA EKOLOGICZNE SĄ LEPSZE?

Co sprawia, że jajko jest lepsze lub gorsze? Zależy to głównie od tego, czym karmione są kury. Kury znoszące jajka BIO są karmione paszami ekologicznymi. Mają także dostęp do wybiegu i możliwość uzupełniania paszy owadami i innymi



bezkęgowcami, które same znajdują. W ten sposób w ich diecie jest więcej składników mineralnych i bioaktywnych.

MIĘSO – JEŚLI LUBIMY I CHCEMY JE JEŚĆ, TO JAKIEGO MAMY SZUKAĆ?

Na pewno warto szukać mięsa z chowu ekologicznego z powodów opisanych powyżej – mięso takie ma wyższą wartość odżywczą i lepszy smak. Ponadto powinno się jeść mięso różnych zwierząt, a nie tylko kurczaki i wieprzowinę, jak to ma miejsce wśród Polaków. Bardzo wartościowe jest mięso gęsi, kaczki, perliczki, owcy i kozy. Te ostatnie dwa gatunki mięsa mają działanie antyalergiczne.

CO TO ZNACZY, ŻE MLEKO JEST UHT?

Mleko UHT to mleko poddane ultra wysokiej temperaturze w celu zabicia znajdujących się w nim bakterii. Procedura ta jest skuteczna, gdy chodzi o likwidację bakterii, ale niestety ma skutki uboczne, ponieważ węglowodany, tłuszcze i białka zawarte w mleku ulegają znacznym transformacjom podczas tej procedury i powstające substancje są dla nas niezdrowe. Można nawet powiedzieć, że mleko UHT w niewielkim stopniu przypomina pierwotny surowiec, czyli mleko naturalne.

CZY TO PRAWDA, ŻE DO MLEKA DODAWANE SĄ KONSERWANTY, KTÓRE ZABIJAJĄ BAKTERIE W MLEKU, ŻEBY SIĘ NIE PSUŁO, A PÓŹNIEJ PIJĄC TO MLEKO, ZABIJAMY „DOBRE BAKTERIE” RÓWNIEŻ W NASZYCH JELITACH?

Nie. To nieprawda. Do mleka nie dodaje się żadnych konserwantów. Problemem jest tylko to, że mleko konwencjonalne często zawiera pozostałości antybiotyków stosowanych w chowie krów. A to na pewno nie wpływa korzystnie na naszą mikroflorę jelitową, gdyż zabija także pożyteczne bakterie.

CZYM RÓŻNI SIĘ MLEKO EKOLOGICZNE OD TEGO STANDARDOWEGO?

Mleko ekologiczne mamy dzięki krowom, pasącym się na otwartych, naturalnie nawożonych pastwiskach, którym podaje się dobrej jakości paszę bez regulatorów wzrostu i hormonów. Dzięki temu takie mleko jest bogatsze w wartości odżywcze. Ma zdecydowanie więcej kwasów omega-3 i witamin - betakarotenu, witaminy E i witaminy D - niż to nieekologiczne.





DLACZEGO MLEKO UHT SIĘ NIE ZSIADA? CZY TO ŹŁE?

Mleko UHT się nie zsiada, bo zabite są w nim wszystkie bakterie, także te pożyteczne z rodzaju *Lactobacillus*, które są odpowiedzialne za proces fermentacji mlekowej. Nie jest to samo w sobie szkodliwe, ale pośrednio tak, bo nasz przewód pokarmowy potrzebuje bakterii kwasu mlekowego do prawidłowego funkcjonowania.

NABIAŁ: POMIJAJĄC KWESTIE ETYCZNE I OCHRONY ŚRODOWISKA, W CZYM LEPSZY JEST NABIAŁ BIO?

Nabiał ekologiczny to znacznie więcej wartości odżywczych dostarczanych do naszego organizmu. Ser, twaróg, mleko BIO zwiększają nam spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 bez zwiększania spożycia kalorii i tym samym niepożądanych tłuszczów nasyconych.

JAK NA NASZE ZDROWIE WPŁYWAJĄ SYNTETYCZNE PESTYCYDY?

Wiele pestycydów ma udowodnione negatywny wpływ na zdrowie ludzi. Do najlepiej udowodnionych skutków należą: zakłócenia rozwoju



psychomotorycznego i intelektualnego dzieci, wady rozwojowe płodu, np. spodziectwo chłopców, zaburzenia hormonalne, spadek płodności, spadek odporności na wszelkie choroby, wreszcie nowotwory, przede wszystkim białaczki jak chłoniak nieziarniczny.

CO TO ZNACZY, ŻE OWOCE I WARZYWA POCHODZĄ Z UPRAW BIO? JAK WYGLĄDA PROCES UPRAWY?

Uprawa warzyw i owoców BIO odbywa się bez stosowania syntetycznych pestycydów i środków nawozowych. Stosuje się nawozy mineralne, jak kompost i obornik i nawozy zielone oraz naturalne nawozy mineralne jak dolomit czy kreda. Ochrona roślin odbywa się poprzez profilaktykę, czyli właściwy płodozmian i zmianowanie oraz podnoszenie bioróżnorodności zarówno gatunków uprawnych jak tych dziko żyjących. W przypadku zagrożenia pojawem szkodników lub chorób stosuje się dozwolone środki ochrony biologicznej roślin.

CZYM SIĘ RÓŻNI HODOWLA ZWIERZĄT BIO?

Ekologiczny chów zwierząt polega na tym, że zwierzęta dostają tylko ekologiczne pasze, poza tym mają w pomieszczeniach inwentarskich wystarczającą ilość miejsca oraz wyściółkę na podłodze, co zapewnia dobrostan. Elementem dobrostanu jest także codzienne wychodzenie zwierząt na wybieg niezależnie od pogody, także w zimie. Od wiosny do jesieni zwierzęta przebywają na otwartym pastwisku lub na łące i mają dostęp do świeżej paszy o wysokiej wartości odżywczej. Wszystkie te czynniki wpływają korzystnie na zdrowie zwierząt hodowlanych w systemie BIO. Jest wiele dowodów na lepszą odporność tych zwierząt niż w systemie konwencjonalnym.



CZY WARZYWA I OWOCE POCHODZĄCE Z MOJEGO PRZYDOMOWEGO OGRÓDKA SĄ TAK SAMO BIO?

To zależy jak są uprawiane. Jeśli we własnym ogródku stosujemy metodę ekologiczną, to możemy uznać, że nasze warzywa i owoce są BIO. Zasady są zawsze takie same - tylko naturalne nawożenie kompostem lub obornikiem lub nawozem zielonym oraz biologiczne metody ochrony roślin. Taka uprawa we własnym ogrodzie przydomowym jest wysoce wskazana, bo mamy wtedy zawsze doskonałe ziemiopłody wysokiej jakości.

JAK UPRAWY BIO WPŁYWAJĄ NA ŚRODOWISKO?

Uprawy BIO wpływają korzystnie na środowisko przyrodnicze. Jest na to wiele dowodów naukowych. Co prawda każde rolnictwo zmienia środowisko naturalne, ale metoda ekologiczna pozwala na utrzymanie dobrego stanu gleby, wód gruntowych i powietrza, a także bioróżnorodności i krajobrazu rolniczego. Dlatego w parkach narodowych i ich otulinach powinno się wprowadzać rolnictwo ekologiczne, co np. od dawna robione jest na Węgrzech.

CZY WARZYWA I OWOCE BIO PODDANE OBRÓBCE TERMICZNEJ SĄ NADAL BOGATSZE W WARTOŚCI ODŻYWCZE NIŻ WARZYWA NIE BIO PO TAKIEJ SAMEJ OBRÓBCE?

Tak, wiele badań wskazuje, że po obróbce termicznej ziemiopłody ekologiczne nadal zawierają więcej związków bioaktywnych niż ich konwencjonalne odpowiedniki. Badania na SGGW dowiodły tego w przypadku soków z pomidorów i marchwi oraz jabłek oraz kremogenów jabłkowych, a także marynowanej papryki. Dlatego zawsze warto do przetworów stosować ekologiczne owoce i warzywa.

CZY W PRZYPADKU PRODUKTÓW NIEKONIECZNIE ZDROWYCH TAKICH JAK, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI NADAL WARTO WYBIERAĆ BIO? I JEŚLI TAK, CZY SĄ KU TEMU POWODY WAŻNIEJSZE NIŻ ETYKA I ŚRODOWISKO?

Czasem bardzo trudno jest zrezygnować z czekolady czy słodkiego ciasteczka albo słonych przekąsek. Wiadomo, że należy je ograniczać do minimum w swojej diecie. Jeśli jednak mamy ochotę na to, aby zjeść produkty z tej kategorii, wybierajmy te ekologiczne, bo nie zawierają syntetycznych dodatków do żywności, tylko te naturalne, które są dozwolone i bezpieczne dla zdrowia.



CZY ZMIANA ŻYWNOŚCI NA BIO PRZEZ KRÓTKI CZAS MOŻE WPŁYNAĆ NA NASZE SAMOPOCZUCIE?

Przejdźcie na dietę opartą na produktach ekologicznych powinno być długofalowe. Pamiętajmy, że robimy to dla naszego zdrowia i właśnie lepszego samopoczucia. Owszem, można przetestować taki styl żywienia przez pewien określony czas, ale aby osiągnąć efekty, powinniśmy odżywiać się tak w sposób długotrwały, bo dzięki temu wspieramy swój organizm i procesy zachodzące w nim każdego dnia. Z punktu widzenia wyraźnych korzyści zdrowotnych zalecany udział żywności ekologicznej w diecie to co najmniej 80%.





#BIOHACKI



Jak być BIO i nie zbankrutować?

1. To, co przyjmujesz na pusty żołądek ma największe znaczenie dla Twojego organizmu. Dlatego na początek wystarczy wymienić na BIO jeden z produktów, które najczęściej jadasz na śniadanie, np. jajka czy jogurt.

Nabiał ekologiczny obfituje w witaminy o właściwościach zmniejszających stan zapalny w organizmie np. beta-karoten, witaminę E, ale także inne: jakże cenną dla zdrowia witaminę D3 oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

2. Skórki ekologicznych warzyw i owoców możesz zjeść (oczywiście, jeśli są jadalne – nie szalej). Natomiast obierki mogą stanowić pełnowartościowy składnik różnych potraw, np. zapiekanek czy wywaru warzywnego do zup.

3. Zainteresuj się nurtem ZERO WASTE. Nie musisz tego robić wyłącznie z pobudek ekologicznych tylko EKONOMICZNYCH! Na przykład, ze skorupki jajek ekologicznych możesz zrobić nawóz dla Twoich roślin, dzięki czemu zaoszczędzisz na syntetycznych odżywkach sklepowych. Wystarczy, że przed przesadzeniem rośliny wrzucisz pod ziemię skorupki albo będziesz przez minimum 2 tygodnie posypywać nimi ziemię wokół rośliny.

4. Kupuj produkty ekologiczne TYLKO z eurolistkiem oznaczającym certyfikat rolnictwa ekologicznego. W ten sposób nie dasz się naciąć na produkty pseudoekologiczne o niepewnym pochodzeniu i w zawyżonej cenie.





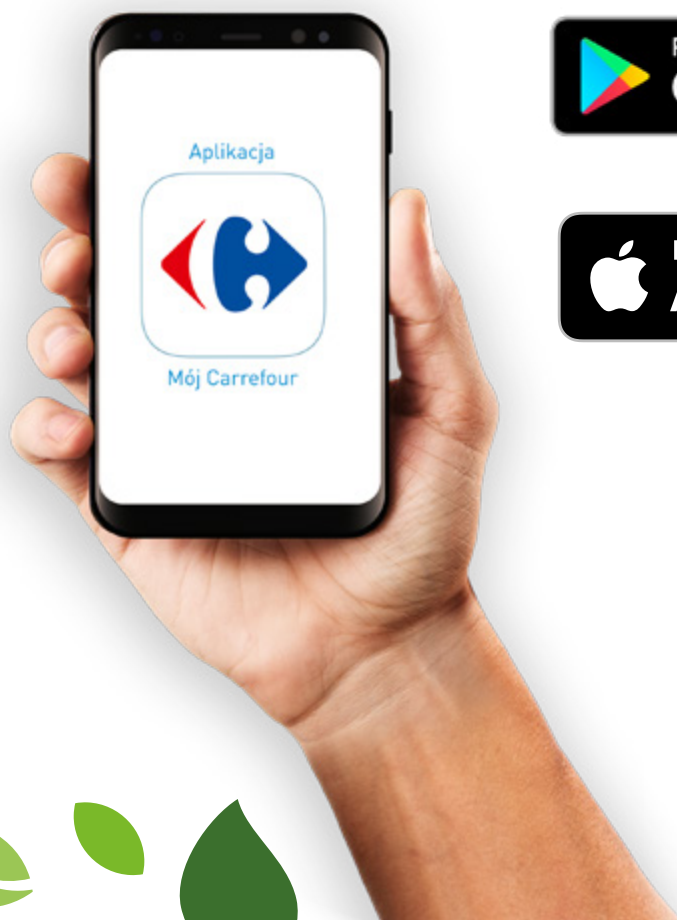
#BIOHACKI



Jak być BIO i nie zbankrutować?

5. Kupuj większe, tzw. rodzinne opakowania produktów BIO. Są bardziej opłacalne i łaskawsze dla środowiska.

6. Produkty ekologiczne to produkty wyższej jakości, z wyższej półki, ale nie zawsze w wysokiej cenie. Mogą być dostępne dla każdego. Przykładem takiej akcji zapewniającej dobrą, atrakcyjną cenę za jakościowe produkty jest Gwarancja Najniższej Ceny na produkty BIO w Carrefour. Jeśli znajdziesz ten sam produkt w niższej cenie w innym sklepie, Carrefour zwróci Ci podwójną różnicę w cenie. A w aplikacji Mój Carrefour możesz skorzystać z rabatu -10% na produkty Carrefour BIO. Jeśli jeszcze nie masz aplikacji, pobierz ją ze sklepu Google Play lub App Store ;) Nie zapomnij aktywować kuponu!





#BIOHACKI



Jak być BIO i nie zbankrutować?

7. Zapomnij o drogich suplementach z apteki. Zadbaj, by w Twoim domu były zawsze naturalne probiotyki np. w postaci słoika BIO ogórków kiszonych. Kto ich nie lubi! Sok z ogórków, który przeważnie idzie do śmieci, to naturalny, wzmacniający odporność probiotyk.

8. Zostało Ci trochę warzyw, które już zaczęły się marszczyć? Zaserwuj na obiad/kolację farinatę! Placek jest bajecznie prosty w przygotowaniu, a warzywa możesz podpiec w piekarniku razem z fariną. Przepis znajdziesz na stronie 46. Burgery ze strony 42 też się nie obrażą, jeśli dorzucisz do nich nowy BIO smaczek.

9. Ekologiczne produkty możesz bez obaw spożywać wraz ze skórką. Skórki warzyw i owoców są doskonałym źródłem nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego. W miąższu warzyw i owoców będzie natomiast błonnik rozpuszczalny. Te dwie frakcje błonnika doskonale się uzupełniają działając prozdrowotnie na nasz organizm m.in. zmniejszając ryzyko rozwoju cukrzycy, miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych czy raka jelita grubego. Wyobraź sobie ile oszczędzasz na potencjalnych wizytach u lekarza i lekach.

Pamiętaj jednak, że zwiększając ilość błonnika w diecie, należy także dbać o prawidłową ilość płynów w ciągu dnia, w ten sposób zadbasz również o odpowiednie trawienie i przyspieszysz metabolizm!





#BIOHACKI



Jak być BIO i nie zbankrutować?

10. Lemoniada BIO – lato to czas orzeźwienia, a nic nie orzeźwia lepiej niż lemoniada. Ten kultowy napój doskonale nawadnia i dodaje ochłody w upalne dni, ale aby można było mówić o nim w samych superlatywach, koniecznie sięgajmy po cytryny BIO. W skórkach ekologicznych cytrusów nie kryją się chemikalia i resztki syntetycznych pestycydów szkodliwych dla naszego zdrowia. Wybierając BIO mamy pewność, że nasz organizm jest bezpiecznie nawodniony, a smak lata w pełni zachowany.

11. Idź na zakupy do Carrefour ze swoim pudełkiem lub stoikiem, a obsługa chętnie zapakuje do niego Twój ulubiony ser lub wędlinę. Inne produkty na wagę możesz natomiast sam zapakować do swojej torby wielokrotnego użytku. Mniej siatek, zdrowsza Planeta!





#ŚNIADANIA

PANKEJKI

Z MAKI ORKISZOWEJ I BANANA



PANKEJKI

Z MAKI ORKISZOWEJ I BANANA

PRZEPIS:

Jajko, porwanego na kawałki banana (im bardziej, dojrzały tym słodsza masa), olej kokosowy i maślankę zmiksuj. Dorzuć mąkę, ksylitol i proszek do pieczenia. Wymieszaj/ zmiksuj, aż masa będzie gładka.

Ręcznik papierowy zanurz w rozpuszczonym oleju kokosowym i natrzyj nim patelnię. Placuszki przerzucaj na drugą stronę, kiedy zobaczysz pęcherzyki powietrza.

Udekoruj ulubionymi owocami i... zjadaj ze smakiem!

SKŁADNIKI:

szklanka mąki orkiszowej

1 duży banan BIO

czubata łyżka oleju kokosowego

miód BIO do polania

łyżka ksylitolu

szklanka maślanki

1 jajko BIO

ulubione owoce

łyżka proszku do pieczenia



OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM



OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHEWYM

PRZEPIS:

Zmiksuj pieczonego buraka. Płatki ugotuj na mleku kokosowym. Dodaj 2 łyżki masła orzechowego. Wymieszaj. Posyp obficie borówkami albo takimi owocami, jakie masz pod ręką. Gotowe!

SKŁADNIKI:

szklanka płatków owsianych BIO

**1/2 szklanki mleka
kokosowego BIO**

1 pieczony burak BIO

garść borówek

2 łyżki masła orzechowego



SZAKSZUKA



SZAKSZUKA

PRZEPIS:

Cebulę i czosnek podduś na łyżce masła klarowanego. Dodaj pomidory i pokrojoną paprykę - podduś towarzystwo :) Teraz dodaj jajka. Przykryj na 3 minuty, aż zetnie się białko.

Podawaj ze świeżą kolendrą i pokrojonym ogórkiem kiszonym.

SKŁADNIKI:

puszka pomidorów

cebula BIO

ząbek czosnku

świeża kolendra

papryka czerwona BIO

masło klarowane

3 jajka BIO

ogórek kiszony opcjonalnie





#OBIADY

KLOPSIKI Z INDYKA LUB VEGE



KLOPSIKI Z INDYKA LUB VEGE

PRZEPIS:

Cebulę i czosnek podduś na maśle klarowanym albo oliwie (zdrowiej na maśle, bo ma wyższą temperaturę dymienia). Dodaj szpinak i duś kolejne 3 minuty. Przetóż masę do dużej miski i dodaj mięso albo zmieloną ciecierzycę z siemieniem lnianym i mąką z ciecierzycy. Dopraw skórką z cytryny, pieprzem i odrobiną soli. Płatki owsiane zmiel i dodawaj w takiej ilości, żeby masa odklejała się z palców, ale nadal trzymała formę kuleczek.

Podsmaż klopsiki równomiernie przez 3 minuty.

Znów podsmaż drobno posiekaną cebulkę z czosnkiem. Dodaj pomidory. Dopraw solą, pieprzem ziołowym, oregano i papryką ostrą i słodką. Ja lubię też dodać zamiast oregano trochę kurkumy i cynamonu, ale to opcjonalnie. Podlej trochę wodą albo bulionem, jeśli masz gotowy w lodówce (ten z resztek warzyw BIO, o którym wspominałam Ci w BIOhackach).

Dorzuć klopsiki i duś... aż się uduszą.

Podawaj z ogórkiem kiszonym, surówką, a jeśli koniecznie musisz dodać do tego węglowodany, polecam kaszę gryczaną albo ziarna orkisz.

SKŁADNIKI:

wersja mięsna - 400 g mielonego mięsa z indyka

wersja vege – puszka mielonej gotowanej ciecierzycy BIO + 2 łyżki mąki z ciecierzycy + łyżka mielonego siemienia lnianego

cebula biała BIO

cebula czerwona

puszka pomidorów

ząbek czosnku

świeża kolendra

sok z cytryny BIO

2 szklanki liści szpinaku BIO

sól

zmielone płatki owsiane BIO

pół szklanki bulionu warzywnego BIO lub wody

2 łyżki oliwy

papryka, papryka ostra, papryka słodka, oregano, pieprz ziołowy



EKO-CHŁODNIK



EKO-CHŁODNIK

PRZEPIS:

Podgotuj buraczki i dorzuć na koniec botwinę. Jajka ugotuj oddzielnie. Dodaj do buraczków resztę składników, przyprawy i kefir. Miesz, miesz i... gotowe. Nie zapomnij dodać jajek. :) Smacznego! I zdrowego przede wszystkim!

SKŁADNIKI:

pęczek botwinki z buraczkami
2 szklanki kefiru BIO
szklanka śmietany BIO
szczypiorek
koperek
3 ogórki gruntowe
2 ząbki czosnku
jajka BIO
rzodkiewka BIO
sól
pieprz



CURRY Z CIECIERZYCĄ



CURRY Z CIECIERZYCĄ

PRZEPIS:

Podsmaż cebulkę i czosnek. Dodaj pomidory, paprykę i przyprawy. Duś przez 5 minut. Dodaj ciecierzycę. Duś przez kolejne 5 minut. Dolej mleko kokosowe i syrop z agawy. Wymieszaj i wyrównaj smak sokiem z cytryny.

SKŁADNIKI:

cebula BIO
2 ząbki czosnku
puszka pomidorów
papryka czerwona BIO
papryka żółta
stoik ciecierzycy BIO
mielona kolendra
kumin
szczypta cynamonu
łyżeczka syropu z agawy BIO
mleczko kokosowe z puszki BIO
ryż BIO
świeża kolendra
curry
papryka słodka
papryka ostra
sok z cytryny BIO





#DESERY



KULKI KOKOSOWE

Z KASZY JAGLANEJ



KULKI KOKOSOWE Z KASZY JAGLANEJ

PRZEPIS:

Ugotuj kaszę na mleku kokosowym. Dodaj szklanę wiórków kokosowych, syrop z agawy i pół szklanki zmielonych nerkowców. Z masy formuj kulki i obtocz je w wiórkach kokosowych.

Wstaw do lodówki na pół godziny i... zachwycaj się smakiem.

SKŁADNIKI:

3/4 szklanki kaszy jaglanej BIO

szklanka mleka kokosowego BIO

2 szklanki wiórków kokosowych

4 łyżki syropu z agawy BIO

1/2 szklanki zmielonych nerkowców



KOKOSOWA PANNA COTTA Z TRUSKAWKAMI



KOKOSOWA PANNA COTTA Z TRUSKAWKAMI

PRZEPIS:

Zmiel wiórki kokosowe. Zagotuj mleko migdałowe. Rozpuść w nim agar-agar. Dolej mleko kokosowe i łyżkę miodu. Wsyp zmielone wiórki. Wlej do pucharków lub szklanek i wstaw do lodówki, żeby masa stężała.

Zblenduj truskawki z odrobiną miodu. Polej na wierzch pucharków i udekoruj kilkoma całymi owocami. Gotowe!

SKŁADNIKI:

szklanka mleka kokosowego BIO

1/2 szklanki mleka migdałowego BIO

czubata łyżeczka agar-agar

łyżka miodu BIO

wiórki kokosowe



TORCIK OWOCOWY NA ZIMNO



TORCIK OWOCOWY NA ZIMNO

PRZEPIS:

Zmiksuj płatki owsiane i nerkowce. Dodaj do tego olej kokosowy i miód. Zmieszaj na możliwie najbardziej gładką masę i wyłóż spód tortownicy. Włóż do lodówki.

Jogurt grecki zmieszaj z miodem lub syropem, dodaj rozpuszczony agar-agar i pokruszoną laskę wanilii. Możesz dodać kilka zmiksowanych truskawek, żeby nadać masie różowawy kolor.

SKŁADNIKI:

szklanka płatków owsianych BIO

1/2 szklanki nerkowców

70 g oleju kokosowego BIO

łyżka miodu BIO

800 gramów jogurtu greckiego

1/3 szklanki miodu lub syropu z agawy BIO

3 łyżki agar-agar

pokruszona laska wanilii (opcja)

truskawki BIO

maliny lub winogrona





#KOLACJE

BURGERY

WARZYWNO-JAGLANE



BURGERY

WARZYWNO-JAGLANE

PRZEPIS:

Ugotuj kaszę jaglaną. Cebulkę pokrój w kostkę i podduś. Warzywa zetrzyj na tarce. Płatki orkiszowe zmiel. Kaszę jaglaną z fasolą zmiel na gładką masę. Dodaj warzywa i płatki orkiszowe. Uformuj z powstałej masy płaskie burgery i wstaw je na 40 minut do rozgrzanego do 190 stopni piekarnika. Po 20 minutach pieczenia przerzuć burgery na drugą stronę.

Czerwoną cebulę, pomidora i ogórka pokrój w krążki. Posmaruj wnętrze bułki keczupem. Dodaj sałatę, warzywkę, burgera i... wyślij mi zdjęcie tego cuda, bo to najbardziej instagram-friendly danie ever!

SKŁADNIKI:

bułki orkiszowe,
ewentualnie żytnie

marchewka BIO

pietruszka (korzeń) BIO

cebula BIO

burak BIO

1/2 szklanki mielonych płatków
orkiszowych BIO

1/2 szklanki kaszy jaglanej BIO

1 puszka czerwonej fasoli
czerwona cebula

sałata

pomidor

keczup BIO

ogórek kiszony



FRYTKI Z WARZYW W CHRUPIĄCEJ PANIERCE



FRYTKI

Z WARZYW W CHRUPIĄCEJ PANIERCE

PRZEPIS:

Aby obtoczyć frytki w panierce musimy je najpierw zanurzyć w cieście. Ciasto robimy mieszając ze sobą mąkę z ciecierzycy, wodę, płatki drożdżowe, przyprawy i sos sojowy.

Za panierkę robią nam tutaj pokruszone płatki kukurydziane.

Kroimy warzywka w słupki, obtaczamy w cieście i płatkach kukurydzianych i układamy na papierze do pieczenia. Pieczemy przez 20 minut w 190 stopniach.

Do fryteczek podajemy BIO ketchup. Palce lizać!

SKŁADNIKI:

marchewki BIO, bataty, ziemniaki BIO, pietruszka BIO (do wyboru)

płatki kukurydziane BIO

szklanka mąki z ciecierzycy

3/4 szklanki wody

3 łyżki płatków drożdżowych

3 łyżki oleju kokosowego (możesz kupić bezzapachowy) BIO

1 łyżka sosu sojowego

sól i pieprz



FARINATA, CZYLI PIZZA BEZ GLUTENU



FARINATA, CZYLI PIZZA BEZ GLUTENU

PRZEPIS:

Mieszamy ze sobą mąkę, wodę oliwę, sól i pieprz i odstawiamy na minimum godzinę, żeby ciasto wyrosło. Im dłużej rośnie, tym lepiej, więc możesz też zrobić ciasto już podczas obiadu. Niech sobie stoi i czeka.

W międzyczasie rozgrzewamy piekarnik do 220 stopni i, co ciekawe, również blachę/foremkę. Wlewamy ciasto i pieczemy przez 30 minut.

Po 30 minutach dorzucamy warzywa i pieczemy kolejne 10 minut. Gotowe!

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy

1 i 1/2 letniej wody

2 łyżki oliwy BIO

sól

pieprz

**ulubione warzywa np. pieczarki,
rukola, pomidor, papryka, cebula**

opcjonalnie czarnuszka





#KONIEC



Mam nadzieję, że zainspirowałam Cię do zmiany nawyków żywieniowych, które małymi krokami, będziesz wprowadzała do życia Twojego i Twojej rodziny.

Zacznij od wymiany produktów, których używasz najczęściej i zobacz, co się stanie :)

Najtaniej kupisz je w Carrefour. Masz na to gwarancję! Gwarancję Najniższej Ceny na certyfikowane produkty BIO.

Nie zapomnij pobrać aplikacji Mój Carrefour! Dzięki niej będziesz na bieżąco z promocjami, a za produkty BIO marki Carrefour zapłacisz dodatkowo 10% mniej!

Aplikację pobierzesz klikając w poniższe linki do Google Play i App Store.

PS. Jeśli upichcisz któryś z moich przepisów, oznacz mnie na zdjęciu, żebym mogła go zobaczyć i udostępnić u siebie :) Będzie mi baaaardzo miło.

Powodzenia! Niech BIO będzie z Tobą!

Pobierz aplikację Mój Carrefour

