

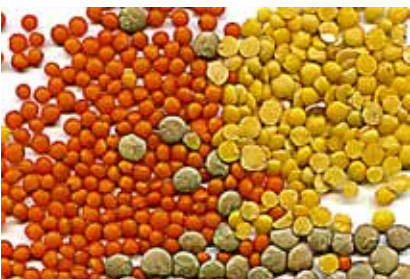
TEMATY NUMERU:



Aronia
Witaminowa bomba
Dlaczego warto
spróbować soku?



Ketchup ekologiczny
czym różni się od
„konwencjonalnego”?



Soczewica BIO
zamiast mięsa...

SEZONOWO ZNACZY ZDROWO!

Szparagi i rzodkiewka wiosną, truskawki na początku lata, jabłka późnym latem, ziemniaki jesienią – taki rytm wyznacza natura. W okresach zbiorów cieszymy się smakiem dojrzałych, świeżych, lokalnych i ekologicznych produktów. Dzięki sezonowości nasza dieta jest urozmaicona i zmienia się wraz z dostępnością produktów. Inaczej jemy latem, inaczej zimą.

DŁUGA DROGA „Z POLA NA TALERZ” ...

Supermarkety udostępniają nam praktycznie wszystkie owoce i warzywa przez cały rok. Niestety ich transport (nieraz z drugiego końca świata) niepotrzebnie zużywa energię i zwiększa emisję gazów cieplarnianych. Ze względu na długi dystans i czas podróży „z pola na talerz”, owoce i warzywa zbiera się jeszcze przed osiągnięciem dojrzałości. Przez to są uboższe pod względem smakowym i odżywczym. Produkty importowane przeważnie pochodzą z przemysłowego, wielkoobszarowego rolnictwa. Taki sposób gospodarowania przyczynia się nieraz do niszczenia lokalnych rolniczych społeczności. Wielkie przemysłowe farmy i gospodarstwa zarządzane są zazwyczaj bez należytego poszanowania praw przyrody.

WCALE NIE MUSI TAKĄ BYĆ

A przecież importowana żywność oraz owoce egzotyczne nie muszą być głównym elementem diety. Polskie sezonowe produkty można

utrwać: susząc, mroząc, kisząc czy robiąc „weki”, soki, wina lub kompoty. Nie można zaprzeczyć jednak, że w okresie zimy i wczesnej wiosny, dzięki importowi mamy większą możliwość spożycia nieprzetworzonych owoców i warzyw (nie używam słowa świeżych, bo czy można tak nazwać produkt 2-3 tygodnie po zbiorach?). Wybieramy się na ryneczki i bazy, na stoiska lokalnych, ekologicznych rolników by dokonać tanich i sezonowych zakupów. Możemy także wybrać się do gospodarstw gdzie jest

(ciąg dalszy: s. 2)



BIOKURIER DOTARŁ DO PAŃSTWA DZIĘKI

PIECZĘĆ SKLEPU / INSTYTUCJI

REKLAMA

Santini

KSYLITOL fiński cukier brzozyowy oraz produkty na bazie ksylitolu

- ✓ najlepszy zamiennik "zwykłego cukru"
- ✓ idealny dla diabetyków

Bezpośredni dystrybutor

SANTINI
tel. 0601 711 755
biuro@ksylitol.eu
www.ksylitol.eu



możliwość samodzielnego zerwania w pełni dojrzałych jabłek i wybrania najładniejszej kapusty bezpośrednio z pola. Przy okazji można przyjemnie spędzić czas wśród zieleni i podejrzeć jak rolnik dba o ekologiczne gospodarstwo. Jeżeli mamy możliwość to możemy sami w ogro-



dach, ogródkach działkowych, tarasach i parapetach okiennych hodować nasze własne nowalijki, warzywa, owoce, zioła i spożywać je gdy są w pełni dojrzałe. To rozwiązanie nie tylko najzdrowsze, ale i najsmaczniejsze!

Andrzej Szeremeta
autor jest pracownikiem IFOAM w Brukseli i doktorantem SGGW w Warszawie

zdj. Sezonowe owoce jesieni: jabłka i śliwki
(www.sxc.hu, organic-farming.eu)

DLA CIEKAWSKICH!

Bezpośrednie zakupy od Rolnika
Terminy Jarmarków „Otwarte Wrota”
Lokalne jarmarki we Francji
Szukaj na Biokurier.pl!

JESIENIĄ JEST SEZON NA:

warzywa:

brukiew, dynia, kapusta marchew, pietruszka, por, rzepa, rzodkiew, seler, ziemniaki

owoce:

jabłka, gruszki, śliwki, dzikie owoce leśne

KETCHUP EKOLOGICZNY

ZDROWY TOWARZYSZ NIEZDROWYCH POTRAW?

Ketchup (także ekologiczny) często towarzyszy pokarmom uznawanym za niezdrowe, dlatego bardzo rzadko analizuje się jego korzystne właściwości. Tymczasem, spożywany regularnie ekologiczny ketchup może być ważnym elementem profilaktyki chorób nowotworowych i serca. Wszystko za sprawą likopenu, którego w ekologicznym ketchupie może być nawet 3 razy więcej niż w konwencjonalnym odpowiedniku. Czym różni się ketchup BIO od konwencjonalnego?

Występujący zarówno w pomidorach jak i w ketchupie **likopen** odpowiada za ich czerwone ubarwienie, ale jest to także jeden z najsilniejszych antyutleniaczy. Przypisuje się mu działanie antynowotworowe, może także zapobiegać chorobom serca i miażdżycy. Co ciekawe, największe ilości likopenu zawierają pomidory w postaci skoncentrowanej stąd spożywanie ketchupów jest wskazane (podobnie jak popularnej pomidorówki, past pomidorowych, soku i sosów). Nie zmienia to faktu, że surowego pomidora na pewno nie powinniśmy skreślać z jadłospisu. Surowe pomidory wykazują działanie przeciwzakrzepowe... poza tym są bardzo smaczne. Wracając jednak do ketchupu BIO. Amerykańscy badacze zauważyli natomiast, że ketchupy ekologiczne mogą zawierać nawet

3 razy więcej likopenu niż ich konwencjonalne odpowiedniki.

KETCHUP EKOLOGICZNY A KETCHUP KONWENCJONALNY

Badania dotyczące zawartości likopenu to dopiero początek różnic pomiędzy ekologicznym a konwencjonalnym ketchupem. Wybierając ketchup z certyfikatem BIO możemy być spokojni, że w jego składzie nie znajdują się sztuczne barwniki i konserwanty. Występują one natomiast w ketchupach konwencjonalnych, także tych prezentowanych jako „luksusowe”. Z kolei ketchupy, których producenci stawiają na „dobrą cenę” nierzadko niewiele mają wspólnego z pomidorami...

Porównując ketchup ekologiczny do konwencjonalnego musimy także pamiętać o surowcu. Certyfikowany ketchup ekologiczny nie tylko nie posiada sztucznych dodatków i konserwantów, ale także wytworzony jest na bazie koncentratów

z ekologicznych pomidorów. Przy ich uprawie nie stosowano sztucznych nawozów i chemicznych środków ochrony roślin.

Co znajduje się w ketchupie ekologicznym? Najpowszechniej stosowane receptury na ketchup zawierają: ocet, sól kuchenną i przyprawy a także, co może wielu zaskoczyć, cukier (są także ketchupy bez cukru lub z dopuszczalnymi w systemie ekologicznym zamiennikami).



Ketchupy ekologiczne dostępne są w prawie wszystkich sklepach z żywnością ekologiczną. Coraz częściej pojawiają się także w niektórych supermarke-

tach i delikatesach. Ich wytwarzaniem zajmują się także niektórzy rolnicy ekologiczni. Pamiętajmy, że na etykiecie prawidłowo oznakowanego ketchupu BIO, oprócz standardowych informacji, znajdować powinno się unijne logo rolnictwa ekologicznego oraz informacje na temat jednostki certyfikującej.

tekst i zdjęcie: Karol Przybylak
Więcej informacji o ketchupie ekologicznym,
a także odpowiedzi na pytanie
SKĄD WZIĄŁ SIĘ KETCHUP? biokurier.pl



A MOŻE EKOLOGICZNY SOK Z ARONII?

To niewielkie drzewko lub krzew występujący pospolicie w naszym kraju - ma czarne owoce o kwaśkowanym, cierpkim smaku, z których przyrządzać można dżemy, soki, nalewki oraz wina. Aronia to nie tylko składnik kulinarnych przetworów. Nie wolno zapominać o leczniczych właściwościach tej niepozornej, ale jakże użytecznej rośliny.



Aronia, fot. wikipedia

nych celach stosować możemy także soki z czarnej porzeczki oraz borówki czernicy.

DZIAŁANIE ANTYNOWOTWOROWE

Należy także pamiętać o antyoksydacyjnych właściwościach aronii. Zawarte w jej owocach substancje czynne mają zdolność do „zmiatania” wolnych rodników w naszym organi-

zmie. Zbyt duża ilość wolnych rodników może być przyczyną powstawania chorób nowotworowych oraz chorób układu krążenia.

SOK Z ARONII MOŻNA ZROBIĆ SAMODZIELNIE

Sok z aronii można bez większych problemów nabyć w sklepach z żywnością ekologiczną. Ze względu na dużą odporność znakomicie nadaje się ona bowiem do uprawy w systemie ekologicznym. Gorąco zachęcamy naszych czytelników do kulinarnych eksperymentów z aronią. Przetwory z niej nie tylko cieszą smakiem, ale także są źródłem zdrowia płynącym prosto z natury! Przepis na domowy sok z aronii oraz liści wiśni znaleźć można na biokurier.pl

Marek Ellnain

Autor jest farmaceutą i doktorantem UJ w Krakowie

BOGACTWO WITAMIN

Sok z owoców aronii bogaty jest w witaminy A, E, C, PP oraz B, a także związki zwane antocyjanami. Te ostatnie posiadają właściwości uszczelniające naczynia krwionośne, zwłaszcza w gałce ocznej oraz w nogach. Dlatego właśnie soki z aronii polecane są osobom mającym kłopoty ze wzrokiem oraz osobom cierpiącym na żylaki i zaburzenia krążenia w nogach. Nadmienimy, iż w podob-

SOCZEWICA BIO ZAMIAST MIĘSA!

Ta bogata i bardzo stara kuzynka zielonego groszku często gości na stołach nie tylko wegetarian, ale i wszystkich, którzy starają się zdrowo odżywiać. Jest ku temu wiele powodów. Jest niedroga, łatwa w przygotowaniu, niezwykle pożywna oraz, co najważniejsze, bardzo smaczna.

Soczewica znana jest od bardzo dawna. Znaleziono ją w wykopaliskach archeologicznych w Grecji pochodzących sprzed 13 tysięcy lat, w Syrii (8 tys. lat) oraz Turcji (ok 7 tys.). Ziarno soczewicy było bardzo ważne dla naszych przodków. Starożytni Grecy robili z niej chleb oraz zupę, wychwalaną za delikatność, słodczy i orzechowy smak. W Biblii znajdziemy historię potwierdzającą wartość soczewicy - niejaki Ezaw (Księga Rodzaju 25:30-34) za miskę soczewicy z chlebem oddał swoje prawo pierworództwa. Jej smak oraz niezwykle bogactwo wartości odżywczych doceniali zarówno królowie, jak i żebracy. Często wykorzystywano ją jako zamiennik mięsa. Od wieków zalecali soczewicę również lekarze na różne dolegliwości. Dzisiaj na świecie dostępne są dziesiątki odmian w różnych kolorach i o różnej wielkości ziaren. Najpopularniejsze z nich to odmiana czerwona, brązowa oraz zielona.

KORZYŚCI DLA ZDROWIA

Ziarna soczewicy, są jednym z najbogatszych roślinnych źródeł wartościowych składników odżywczych. Są bardzo bogate w błonnik, który nie tylko obniża poziom złego cholesterolu, ale również zapobiega nagłym wzrostom poziomu cukru we krwi i sprzyja prawidłowemu działaniu układu pokarmowego. Soczewica zawiera łatwo przyswajalne białko oraz mnóstwo witamin (B1, B2, B6, kwas foliowy) i składników mineralnych (fosfor, magnez, żelazo, cynk). Co ważne, mogą ją jeść również ci, którzy dbają o linię - nie zawiera prawie tłuszczu i jest niskokaloryczna.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewica jest szczególnie łatwa w przygotowaniu, gdyż nie wymaga uprzedniego moczenia (jak inne warzywa

strączkowe). Wystarczy wrzucić ją do wody (w proporcji woda/ziarna 3:1) i odpowiednio długo gotować. (Soczewica brązowa 35 min, czerwona 10-15 min oraz zielona 20 min). Ziarna, po lekkim podgotowaniu, można zamrozić i używać jako dodatek do zup. Soczewica smakuje wybornie w kombinacji z ryżem i różnymi rodzajami kasz, jako składnik zup i sosów (np. do kopytek lub pyz) oraz farszów do krolek, pierogów i naleśników. Można popuścić wodze fantazji, łącząc ją z innymi warzywami, przyprawami, nasionami i orzechami. Smacznego!

Magdalena Pstrucha

autorka jest wegetarianką i dziennikarką



Spółem Warszawa Spółdzielnia Spożywców Śródmieście stawia sobie za cel być firmą dla której priorytetem jest troska o zdrowie klienta i środowisko. Potwierdzeniem tych słów jest przystąpienie w 2005 r. do Programu Ekologicznego Społem.

W ramach Programu Spółdzielnia prowadzi w 11 placówkach sprzedaż certyfikowanych produktów rolnictwa ekologicznego. Oferta obejmuje: nabiał, wędliny, art. masowe, pieczywo, słodczy, bakalie, herbaty, kawy, przetwory warzywno-owocowe, jaja, miody, produkty dla dzieci, przyprawy, eko-torby wielokrotnego użycia.



PODEJMIJ
EKO DECYZJE

Zapraszamy do naszych sklepów

Adresy placówek dostępne na stronie www.spolem.waw.pl

ETYCZNIE I
EKOLOGICZNIE

DYNIOWA UCZTA



Natura
Rzeczy

- kawa
- herbata
- cukier trzcinowy nierafinowany
- czekolada
- i wiele innych!

wyberz

BIO
Fair Trade

Kupuj online na
WWW.
NATURARZECZY.PL

oraz w dobrych sklepach ekologicznych :)

Olbrzymia... zwyczajna... piżmowa to najczęściej uprawiane odmiany w Polsce. Dynie obfitują w ciekawe kształty, smaki i kolory. Jesień to czas zbiorów, tych wartościowych choć zapomnianych i nie w pełni wykorzystanych warzyw. Ekologiczne dynie są ekonomiczne (kilogram w sezonie kosztuje kilka złotych), niskokaloryczne, sycące i bardzo zdrowe, o czym pisaliśmy na łamach serwisu Biokurier.pl (artykuł „A może ekologiczna dynia?”). Dlatego warto w sezonie dyniowym zadbać, aby na naszych stołach pojawiło się to żółte, bogate w karoten warzywo odpowiadamy poniżej, prezentując proste i szybkie w wykonaniu przepisy.

Błyskawiczny krem z dyni

Składniki:

- 1 średniej wielkości dynia BIO (około 1,5-2 kg)
 - 3 średnie marchewki BIO
 - 2-3 cebule BIO
 - 1 por BIO
 - 1l mleka BIO
 - 2 łyżki masła BIO
 - 3-4 l wody
 - Garść pestek dyni BIO
- Przyprawy:
sól, pieprz, łyżeczka curry i ziół prowansalskich BIO



Wszystkie warzywa obrać, pokroić na duże kawałki i gotować do miękkości. Gdy są miękkie zmiksować na jednolity płyn w mikserze lub blenderem. Do płynnej masy dodać mleko, masło, przyprawy i zagotować. Gotową zupę przelać do miseczki i posypać uprażonymi na rozgrzanej patelni pestkami dyni. Do ostrzejszej wersji zupy można dodać papryczkę chili lub jej suszony odpowiednik. Jako dodatek do zupy można podać pełnoziarniste grzanki z parmezanem BIO.

Dynia marynowana

Składniki:

- 1 dynia olbrzymia BIO
- Ocet winny lub spirytusowy
- Woda
- Cukier brązowy BIO
- Goździki BIO



Dynię pokroić w kostkę około 2 na 2 cm wielkości. Pokrojoną ułożyć w glinianym garnku, misce lub w wiadrze. Z wody i octu przygotować zalewę tak, aby cała dynia była nią zalana. Zalewę przygotowuje się używając proporcji 0,5l octu na 1l wody. Jeżeli ktoś lubi łagodniejszą zalewę można wziąć mniej octu wtedy będzie mniej kwaśna. Dynię zalaną wodą i octem zostawia się na całą noc, aby się zamarynowała. Następnego dnia całość przesypaną i przelać do garnka. Dodać 12-15 goździków. Najlepiej zawinąć je w gazę i obwiązać nitką, tworząc przyprawowy woreczek, który następnie łatwo można usunąć. Na garnek 6-7 litrowy używa się dwóch takich goździkowych kuleczek. Do garnka dodać należy 1kg brązowego cukru. Jego ilość zależy od tego ile użyło się octu i wody. Trzeba z tych trzech składników stworzyć słodko-kwaśną zalewę. Następnie całość gotować na wolnym ogniu, bardzo powoli przez kilka minut, aby dynia się zeszkliła. Nie można jej gotować zbyt gwałtownie i szybko, bo zbyt krucha i rozgotowana będzie mniej smaczna. Zeszkloną, gorącą dynię wraz z zalewą nałożyć do litrowych słoików, mocno zakręcić i ustawić do góry dnem, aby słoiki się zamknęły. Gotową dynię przechowywać w piwnicy lub w lodówce. Jest to doskonały dodatek do mięs, ale również podawana jest jako kompot lub zakąska.

Dział przygotowała: **Magdalena Przybylak - Zdanowicz**

REKLAMA

**Ekologiczne
Ziarna Zbóż.
Pokarm, lek
i kosmetyk**

W książce przedstawione zostały walory zdrowotne zbóż i potraw zbożowych: od amarantusa poprzez orkisz, płaskurkę, krzyżę czy żyto po kamut, pszenicę i quinoa. Poradnik zawiera praktyczne możliwości wykorzystania przetworów zbożowych w dietach i kuracjach pomagających przy licznych dolegliwościach. łatwe w przygotowaniu przez każdego z nas. Sprawdź!

www.sklep.wydawnictwogaj



VI festiwal OBYWATELA | Łódź, 1-3 X 2010 | www.obywatel.org.pl/wolnakultura

REKLAMA

organizator

OBYWATEL

sponsor

Łódzkie

patronat medialny

take me



JEM BIO!

W dziale „JEM BIO!” osoby aktywnie promujące ekologię i zdrowy styl życia dzielą się czytelnikami swoimi ulubionymi przepisami na potrawy z ekologicznych produktów. Tym razem receptury zdradzają twórczynię projektu Marchewka - Reaktywacja, którego zadaniem było promowanie zdrowego odżywiania i gotowania.



Zupa z soczewicy z sokiem z ogórków kiszonych

Składniki (BIO): olej lub masło klarowane (ghee), pestki słonecznika, warzywa korzeniowe - pietruszka, marchewka, seler, ziemniak, cebula, por, czerwona soczewica oplukana, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, imbir, sól, kurkuma, natka pietruszki

Sposób przygotowania: W garnku na rozgrzany tłuszcz wrzucamy cebulę i por. Kiedy się zeszkli dodajemy pocięte warzywa korzeniowe, a po chwili liście laurowe, ziele angielskie, imbir. Zalewamy ciepłą wodą i dodajemy oplukaną soczewicę. Po chwili wrzucamy trochę natki pietruszki, np. posiekane ogonki. Gdy zupa się zagotuje dodajemy szczyptę kurkumy, można też wtedy dolać gorącej wody. Gotujemy warzywa do miękkości, dorzucamy garstkę pestek słonecznika lub dyni, pieprz, sól lub sos sojowy. Na końcu dolewamy sok z kiszonych ogórków - na 2 litry zupy ok. 3/4 szkl. soku. Proporcje się zmieniają w zależności od kwaśności soku, dlatego najlepiej użyć ekologicznego soku z domowej spiżarni. Zupę miksujemy, a na talerzu posypujemy natką pietruszki.

Autorka przepisu: Małgorzata Meller: *gdy wchodzę do kuchni nie zawsze wiem, co tym razem w finale pojawi się na moim talerzu, ale na pewno będzie z imbirem i kurkumą... nawet herbata. Kulinarne odkrycie tego sezonu - dynia! pewnie dlatego, że jest pomarańczowa... Najważniejsza zasada - w naszym życiu mamy to, na co jesteśmy gotowi... a gdy się nam coś nie udaje, to tylko dlatego, że za chwilę zdarzy się coś innego, lepszego. Gdy coś robisz, musi temu towarzyszyć ra-*

Dynia z amarantusem

Składniki (BIO): 1 średnia dynia Hokkaido, 1,5 szkl. ziaren amarantusa, 1/3 szkl. czarnego sezamu, 2-3 łyżki masła klarowanego (ghee), po pół łyżeczki kozieradki i ostrej papryki, sól

Sposób przygotowania: Na rozgrzane masło wrzucić dynię i zalać gorącą wodą, by przykrywała dynię na grubość 1-2 palców. Dorzucić kozieradkę i paprykę, zagotować. Kiedy się zagotuje wrzucić oplukany amarantus i sól. Często mieszać, aż zrobi się gęsta masa, a pod sam koniec wrzucić czarny sezam. Nie wrzucać wcześniej,

gdyż cała potrawa zafarbuje na czarno. Na talerzu można posypać natką pietruszki, koperkiem lub kolendrą.

Pasta paprykowo - pieczarkowa

Składniki (BIO): 2 czerwone papryki, 50 dag pieczarek, 2 cebule, łyżeczka chili, lub pół ostrej papryczki, 2 szklanki fasoli „Biały Jaś” lub „Kidney”, kozieradka, sól z czarnej skały, masło klarowane (ghee) lub tłuszcz do smażenia

Sposób przygotowania: Fasolę na noc namoczyć, wodę wylać, zalać nową i ugotować do miękkości. Posiekaną paprykę podsmażyć na tłuszczu. Osobno poddusić cebulę z pieczarkami. Wszystko zmiksować dolewając trochę wody z gotowanej fasoli, można dolać zimnotłoczonego oleju, np. słonecznikowego. Doprawić.

Autorka przepisu: Małgorzata Rajchman *Kocham morze za jego bezkres, owocem tej miłości jest mgr Oceanografi. Ostatnio częściej powołuję się na to co czuję, a nie na to co wiem. Od przeszło pięciu lat jestem czynnym wolontariuszem Fundacji Art Of Living. Celebrowanie życia z całkowitą uważnością jest dla mnie prawdziwą sztuką. Do chwil, których wyczekuję najbardziej, należy ta kiedy zasiadamy z przyjaciółmi do wspólnego, zdrowego i przygotowanego z miłością posiłku. Jestem szczęśliwa, mam wszystko i dzielę się tym.*

Surówka z czerwonej kapusty

Składniki (BIO): mała czerwona kapusta, 1-2 jabłka, sok z cytryny, 2 łyżki miodu lub siodu zbożowego, zimnotłoczony olej lniany, sól, pieprz ziołowy, cynamon, lubczyk

Sposób przygotowania: Poszatkować kapustę, jabłka utrzeć na grubej tarce. Wymieszać wszystko razem i ugnieść rękoma. Odstawić na 1-2 godz., aby się „przegryzło”.

Po więcej przepisów zajrzyj na: przepisy.biokurier.pl !

REKLAMA

GWARANTUJE WYŻSZE PLONY

- ułatwia siewy, uprawę gleby, zbiory, ochronę roślin w najlepszych terminach zgodnych z rytмами fazowymi Księżyca.

ZAPEWNIĄ ZDROWIE ROSLINOM, ZWIERZETOM

- rozwijają się ona harmonijnie, gdy prace uprawowe, hodowlane wykonuje się w zgodzie z odwiecznymi rytмами przyrody.

POTWIERDZA GO WIELOWIEKOWA TRADYCJA

- poradnik powstał głównie w oparciu o wielowiekową słowiańską i polską tradycję wykorzystywania w życiu, pracach ogrodniczych i gospodarskich oddziaływania rytμών Księżyca. Wiedza ta znana i wykorzystywana był już w starożytności. Także stosowali ją przed stuleciami tak wielcy myśliciele jak św. Albert Wielki, św. Hildegarda z Bingen, najstarsza zielenka i uzdrowicielka z XI wieku.

POTWIERDZA GO NAUKA

- współczesne badania kosmobiologów i ekologów potwierdzają silny wpływ Księżyca, przede wszystkim faz pełni i nowiu na pogodę, rozwój roślin, zwierząt, całej przyrody, a także zdrowie i samopoczucie człowieka.

PRZYDA SIĘ W KAŻDYM DOMU

- zawiera liczne porady praktyczne możliwe do wykorzystania przez Panie domu, działkowców, ogrodników, rolników, wędkarzy, pszczelarzy, hobbystów, zwolenników upraw naturalnych, ekologicznego stylu życia.

ZAMOWIENIA:
Wydawnictwo Gaj
sklep.wydawnictwogaj.pl
52.581 52 90
(pn-pt, 9-16)

ZOSTAŃ BIOFARMERSEM! UPRAWIAJ WŁASNY KAWAŁEK EKOLOGOSPODARSTWA!

Własna działka w ekologicznym gospodarstwie? Taki pomysł sprawdził się już w Zachodniej Europie. Jan Czaja, rolnik z Małopolski, postanowił spróbować rozpowszechnić go w Polsce. W ramach ok. 20 hektarowego gospodarstwa wydzielonych zostało 100 działek, o powierzchni 5,70 ara każda. Na przewidzianej do wynajmu powierzchni znajdują się grunty orne (pod warzywa jednoroczne), sady, zielnik, szkółka drzew parkowych i staw rybny.

Kim jest Biofarmers?

Biofarmersi to dzierżawcy działek, będą wspólnie prowadzić podgospodarstwo ekologiczne w którym znajdują się uprawy warzyw, owoców (głównie miękkich), staw rybny, szkółka drzew parkowych i ogród ziołowy.

Cena najmu działki zawiera (przygotowanie 3 ha do uprawy na wiosnę wraz z nawiezieniem obornika ekologicznego, opiekę nad uprawami, ochronę, nawadnianie i prawo do korzystania z małej przetwórni jaka znajdzie się w gospodarstwie).

Rolnik ekologiczny pomaga

Wiosną 3 ha zaorane, nawiezione obornikiem naturalnym, wybronowane i przygotowane do zasiewu będą czekały na biofarmersów którzy obsięją swoje 3 ary warzywami jednorocznymi wg uznania.

Pod nieobecność całością opiekował się będzie rolnik. Pod koniec sezonu to co pozostanie z nadprodukcji lub nie zostanie przetworzone przez biofarmersów w małej gospodarskiej przetwórni na soki, konfitury czy dżemy i inne, będzie

mogło zostać sprzedana przy współpracy z rolnikiem. Środki uzyskane ze sprzedaży produktów zostaną podzielone pomiędzy rolnika właściciela gospodarstwa rolnego i biofarmersa. – *Chętni sami planują zasiewy. Mając na uwadze fakt, że na 1 arze można wyprodukować warzywa dla 1 osoby na cały rok. Prócz uprawy warzyw i owoców na własne potrzeby po zaniżonych cenach nadprodukcję można sprzedać pod certyfikatem rolnika – tłumaczy Jan Czaja.* Przez cały sezon biofarmersi będą mogli korzystać z pomocy i wiedzy rolnika w zakresie upraw ekologicznych (czyli nauczą się uprawiać warzywa i owoce lub też hodować zwierzęta), dowiedzą się jak uprawiać i zbierać zioła (opieka zielarki), będą mogli korzystać z małej przetwórni która znajdzie się tuż obok farmy biofarmersów w tym na życzenie z opieki gospodyni która nauczy jak robić domowe przetwory, narzędzi rolniczych takich jak grabki, łopatk, taczki i inne oraz pola namiotowego.

(kp)

Więcej informacji na temat inicjatywy na stronie OdRolnika.pl - platformie sprzedaży bezpośredniej produktów ekologicznych.

DOŁĄCZ DO EKOLOGICZNYCH FRYZJEREK

Opierając się na recepturach wykorzystywanych przez poprzednie pokolenia i wykorzystując dzisiejszą wiedzę, CULUMNATURA® stworzyła nową linię ekologicznych produktów fryzjersko - kosmetycznych. Nie zawierają one chemicznych konserwantów, farb i perfum, parafiny i pochodnych oraz emulgatorów.

Aby piękno i zdrowie szły w parze

Zasadą działania produktów CULUMNATURA® jest nie tylko pielęgnacja, lecz również odtruwanie organizmu z toksyn, które powodują wiele schorzeń i alergii. Żaden z kosmetyków CULUMNATURA® nie jest testowany na zwierzętach – to właśnie potwierdza certyfikat Humane Cosmetic Standard (HCS). Jaki jest efekt? – *Klienci salonu kosmetycznego czy fryzjerskiego nie tylko oszczędzają pieniądze, ale także chronią swoje zdrowie i środowisko naturalne. Chcę także dodać, że kosmetyki CULUMNATURA®*

TURA® są konsekwentnie ekologiczne – istotne jest także ich opakowanie, które przygotowuje się na bazie materiałów pochodzących z recyklingu – mówi Wiesława Giemzik, szef polskiego oddziału CULUMNATURA®.

Dlaczego kosmetyka ekologiczna?

Kosmetyki CULUMNATURA® przygotowywane są przede wszystkim dla specjalistów z branży fryzjerskiej, ale z powodzeniem mogą być wykorzystane także w Centrach SPA & Wellness i salonach kosmetycznych – *Skutki nieustającego obcowania z chemią nie pozostają bez śladów ani u fryzjera czy kosmetyczki, ale również u ich klientów. Coraz więcej ludzi nie chce używać produktów chemicznych, i słusznie. Na to, że konwencjonalne kosmetyki i środki pielęgnacji mają wiele efektów ubocznych zwraca uwagę coraz więcej kobiet ciężarnych, karmiących, cier-*

Z CULUMNATURA®



piących na przewlekłe choroby, mających słabe, wypadające włosy, alergię. Gwarantujemy pełną deklarację składu (INCI) bez jakichkolwiek ukrytych i prawnie tolerowanych składników. Przestrzegamy także zasad Codex Alimentarius Austriacus – tłumaczy Noall Conrad z CULUMNATURA®.

Jak współpracować z CULUMNATURA®?

Przede wszystkim zapraszamy do kontaktu z polskim przedstawicielem CULUMNATURA®, firmą Dama ze Zduńskiej Woli. Tam można dowiedzieć się wszystkiego nie tylko na temat produktów, ale także szkoleń przygotowujących dla pracowników ekologicznych salonów fryzjerskich i kosmetycznych.



CULUMNATURA®

Dama sp. z o.o.

Gołębia 11

98-220 Zduńska Wola

tel.: +48(43) 824 07 91 / 607 07 57 29

<http://www.culumnatura.pl>

NOWOŚCI I AKTUALNOŚCI ZE ŚWIATA BIO

NOWE TRENDY NA RYNKU EKOLOGICZNYM - KONFERENCJA BIOKURIERA W RAMACH TARGÓW NATURA FOOD 2010 (15-17 PAŹDZIERNIKA 2010)



Nowe trendy na rynku ekologicznym – to temat konferencji organizowanej przez redakcję Biokuriera w ramach najbliższej edycji (15-17 października) Targów Natura Food w Łodzi. Nasi prelegenci przybliżą słuchaczom tematy **sprawiedliwego handlu, naturalnej kosmetyki, eko tekstyliów, ekoproduktów dla dzieci. Handlowcy będą mieli okazję dowiedzieć się jak włączyć się w ogólnopolskie kampanie dotyczące zdrowego odżywiania.**

Konferencja odbędzie się w piątek 15 października na terenie Międzynarodowych Targów Łódzkich w ramach Targów Natura Food 2010. Na temat innych wydarzeń, które odbędą się w ramach

Targów Natura Food można przeczytać na ich stronie internetowej: www.naturafood.pl. Udział w konferencji jest bezpłatny. Program konferencji dostępny jest na stronie www.biokurier.pl w dziale KONFERENCJE BIOKURIERA.



TARGI BIO FACH 2011

16-19 lutego 2011 to dni, w których odbędzie się kolejna edycja norymberskich

Targów Biofach. Największej światowej imprezie branży ekologicznej towarzyszyć będą targi kosmetyki naturalnej Vivaness oraz szereg innych wydarzeń.

Targi BioFach+Vivaness to najważniejsze międzynarodowe forum handlowców oferujących ekologiczną żywność i inne produkty naturalne, miejsce spotkania i wymiany doświadczeń producentów, przetwórców i dystrybutorów z całego świata. W lutym 2010 r. podczas 21 edycji targów BioFach swoją ofertę przedstawiło 2.557 wystawców z 87 krajów (66% spoza Niemiec), a targi odwiedziło 43.669 specjalistów z całego świata (ze 121 krajów, 38% odwiedzających spoza Niemiec). Przedstawicielstwo Targów Norymberskich w Polsce wraz z Biokurierem uruchomiło specjalną stronę informacyjną na temat zgłoszeń na BioFach:

www.biofach.biokurier.pl

JARMARKI I KIERMASZE EKOLOGICZNE

Jesienne jarmarki z cyklu Otwarte Wrota (Warszawa i okolice):

- 11 września, Otwock, Szk. Podst nr 6, ul Ambasarorska 1, g. 12-15
- 18 września, Rososz (pow. Miński), gosp. Grażyny Stelmachowskiej, 14-17
- 25 września, Warszawa - Wilanów, ul. Kolegiacka 1 (parafia), 12-15
- 9 października, Otwock, 12-15
- 23 października, Warszawa - Wilanów, 12-15
- 13 listopada, Otwock, 12-15

Jarmark Toruński

4 września, 2 października, 6 listopada. Muzeum Etnograficzne w Toruniu

Ogólnopolskie Dożynki Ekologiczne

11 września, Przysiek

Bazar „Krótka Droga” we Wrocławiu (Falanster, ul. św. Antoniego 23, Wrocław)

4 września, 18 września, 2 października, 16 października

Pełen kalendarz dostępny na biokurier.pl

WYSPA Z NOWOŚCIAMI

Ekologiczna czekolada „Czekoladowy Gaj”

Pierwsza ekologiczna mleczna czekolada wytworzona nieprzemysłowymi metodami w Polsce. W serii „Czekoladowy Gaj” dostępne są jeszcze czekolada deserowa (70%) z dodatkiem soli, chili, mleczno – waniliowa (60% kakao)



objętość: 50g
producent: Manufaktura Czekolady
cena: ok. 13 zł

Kawa BIO Mount Hagen

Najwyższej jakości kawa palona (mielona). Otrzymywana jest dzięki tradycyjnej metodzie palenia kawy, której ziarna zbierane są ręcznie na plantacjach znajdujących się na wyżynach górskich.



objętość: 250 g
dystrybucja: Biohurt
cena: ok. 17 zł

Zapraszamy producentów do prezentacji produktów! redakcja@biokurier.pl

- REKLAMA-

www.tobio.pl



Zrób ekologiczne zakupy.....
nie wychodząc z domu!



Już teraz przy zakupach powyżej
250 zł przesyłka gratis!

**Sprzedajesz,
dystrybuujesz, importujesz
ekoprodukty?**

**Zareklamuj się u nas,
docieramy
do Twoich klientów:
www.reklama.biokurier.pl**

OGŁOSZENIA

Marchew na zapasy zimowe z uprawy ekologicznej. Ekologiczna uprawa koniem od 20 lat, kompost z własnego gospodarstwa. Wysoka jakość gwarantowana. tel. 601 755 821

Sprzedam gospodarstwo ekologiczne położone w ładnej górskiej okolicy na leśnej polanie w Kamiannej koło Łabowej (Małopolska). Gospodarstwo zajmuje 3 ha trwałych użytków zielonych z wydzielonym sadem i ogrodem. Dom drewniany góralski – 8 pokoi, jadalnia z aneksem kuchennym, 3 łazienki, sutereną-3 pomieszczenia gospodarcze z kuchnią i piecem chlebowym, plus łazienka. Obora murowana, stodoła. Teren ładnie zagospodarowany, dużo kwiatów i krzewy ozdobne. 10 minut do wyciągu narciarskiego. Piękna góraska okolica, miejscowość turystyczna. Idealne miejsce do prowadzenia agroturystyki lub pasieki (spadź jodłowa). Do realizacji jesień br lub wiosna 2011. Tel (18) 447-52-63 (18) 447-52-63

Zainteresowanych ogłoszeniami drobnymi w Biokurierze zapraszamy do kontaktu (dane w stopce)

STOPKA REDAKCYJNA

Biokurier, kwartalnik / Biokurier.pl
NAKŁAD: 5000 egz

Oddano do druku w sierpniu 2010

REDAGUJE ZESPÓŁ:

Karol Przybylak (red.nacz.), Magdalena Przybylak-Żdanowicz, Tomasz Czubachowski, Andrzej Szeremeta

i osoby współpracujące: Magdalena Pstrucha, Marek Ellnain

SKŁAD I ŁAMANIE

Eko Media, info@ekomedia.com.pl

OŁOSZENIA, REKLAMY

redakcja@biokurier.pl

ZDJĘCIA

wikipedia, organicfarming.eu, sxc.hu,

archiwum Wydawnictwa Gaj

WYDAWCA

Wydawnictwo Gaj, wydawnictwogaj.pl

REKLAMA

redakcja@biokurier.pl / (52) 581 52 90

ADRES REDAKCJI

Siedlecka 62, 85 - 412 BYDGOSZCZ

redakcja@biokurier.pl biokurier.pl

(52)581 52 90 (pn-pt, 9-16)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam, może też odmówić ich publikacji bez podania przyczyn. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i zmian w nadsyłanych tekstach.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Rozpowszechnianie artykułów bez pisemnej zgody redakcji zabronione.

Wydrukowano na papierze ekologicznym

WARTO PRZECZYTAĆ!

marketing ekologicznych
produktów żywnościowych



Marketing ekologicznych produktów żywnościowych to jedna z pierwszych publikacji naukowych poświęconych w całości kwestiom związanym z działaniami marketingowymi w tzw. branży BIO. Autorki analizują zachowania klientów, motywów zakupowych czy też technik sprzedaży żywności ekologicznej. Nie brakuje także informacji dotyczących funkcjonującego prawa.

Renata Nestorowicz, Bogna Pilarczyk - Marketing ekologicznych produktów żywnościowych, s. 260, cena. ok. 62-69 zł, Wydawca: Wolters Kluwer



WARTO OBEJRZEĆ FILM „PIG BUSINESS”

Jeśli masz wątpliwości, czy jeść mięso ekologiczne, film dokumentalny „PIG BUSINESS” zrealizowany przez Tracy Worcester je rozwieje. Film pokazuje, jak intensywna przemysłowa hodowla powoduje ukryte długotrwałe szkody w zdrowiu publicznym i środowisku naturalnym; powoduje niepożądane cierpienia macior; trzymanych w małych klatkach ze stali oraz niszczy społeczności wiejskie doprowadzając tradycyjnych, małych rolników do bankructwa.

Film przenosi widzów z olbrzymich fabryk świń w USA i Polsce na półki sklepowe z kielbasami, odsłaniając ukryte (nie uwzględniane w najróżniejszych bilansach) społeczne i materialne koszty intensywniej hodowli przemysłowej. Dowodzi także, że tradycyjne rolnictwo jest nadal realną alternatywą, dostarczając zarobków na terenach wiejskich. Gospodarstwa rodzinne, które używają tradycyjnego chowu na wolnym powietrzu nie mogą konkurować z dużymi gospodarstwami przemysłowymi, które korzystają z dużych dotacji, produkcji skali, słabego egzekwowania przepisów ochrony środowiska i dobrostanu zwierząt. Jesienią zaplanowany jest pokaz filmu i dyskusja „Pig Business - Czas na zmianę” w Parlamencie Europejskim w Brukseli z udziałem posłów z całej Europy. Pokazy można zorganizować także w innych miejscach, informacje na ten temat (w j. angielskim) i polska wersja filmu dostępne są na stronie: www.pigbusiness.co.uk
Andrzej Szeremeta (adaptacja Alastair Kenneil i Tracy Worcester)

O ekologii w sieci:

www.ecowawa.pl / www.ekoistka.pl / www.estilopress.com

BIOKURIER PROSTO DO DOMU!

PRENUMERATA INDYWIDUALNA NA 2011 R.

Jeżeli chcesz mieć 100 procent pewności, że otrzymasz każdy numer naszego pisma, zaprenumeruj je i otrzymuj bezpośrednio do domu! Koszt (cena obejmuje wysyłkę) dla 4 numerów to 16 zł. Serdecznie zapraszamy do kontaktu z nami i na www.sklep.wydawnictwogaj.pl

KRZYŻÓWKA LETNIA ROZWIĄZANA!

Hasło naszej letniej krzyżówki dla dzieci to: WITAMINY

Nagrodę w postaci gry edukacyjnej „Mały ekolog dużo wie” otrzyma: E. Pietrasz (Płoskinia)

Następny Biokurier ukaże się we LISTOPADZIE - ROZDAWAJ GO W SWOIM SKLEPIE!

Dlaczego warto?

Biokurier w sklepie to:

- skuteczne narzędzie wspierające sprzedaż
- możliwość podniesienia świadomości ekologicznej przypadkowych klientów
- szansa na budowanie trwałej i stałej relacji z klientem
- dodatkowa atrakcja sklepu z żywnością ekologiczną
- garść świeżych informacji przydatnych także dla właściciela sklepu (informacje o targach, zmianach prawnych, nowych produktach, konferencjach etc.)

Więcej na: www.rozdawaj.biokurier.pl



polecamy:



- * kawę
- * cappuccino
- * kawę zbożową



- * kakao
- * czekoladę

**najwyższa jakość
gwarantowana**



Dystrybucja:

BIOHURT

56 49 859 67

biuro@biohurt.pl

www.biohurt.pl

EKO ZAKUPY W SIECI

- www.bioantidotum.pl
- www.biovert.pl
- www.ekobaby.pl
- www.ekodziaciak.pl
- www.ekomaluch.pl
- www.ekologiczny.pl
- www.ekozakupy24.pl
- www.ekozdrowie.pl
- www.freedelikatasy.pl
- www.kozlek.pl
- www.kupbio.pl
- www.livingfood.pl
- www.marii.pl
- www.naturarzeczy.pl
- www.odrolnika.pl
- www.smaknatyry.pl
- www.waszsklep.com.pl
- www.tobio.pl
- www.vegebox.pl