

Produkty wystawiają gospodarstwa ekologiczne:

- **Barbara i Janusz Biały**
Ostrówek Kolonia 25, - warzywa, nabiał krowi i kozi, jaja, mąki
- **Sławomir Chmiel, Plantacja Żeń-Szeń** z Kalinówki www.zenszen.com.pl
ZEŃ-SZEŃ do zucia, na herbatę, nalewkę, sadzonki roślin
Obniża cholesterol, cukier, wzmacnia odporność, nerwy, pamięć, serce,
- zioła, topinambur, orkisz ziarno, ziarno rozkrusz (jak kasza), mąka, poduszki z łuski orkiszowej, soki ekologiczne: jabłko, marchew, czarna porzeczka, malina; olej lniany, rzepakowy. Efektywne mikroorganizmy: Refresh, Żywe Mydło, Biohumusy – dla roślin.
- **Ewa i Roman Wolny**
z Kazimierza Dolnego - miody o różnych smakach
- **Elżbieta i Waldemar Caboń** - Motycz k. Lublina
- ziemniaki; marchew; jajka; fasola (suche ziarno), kasza gryczana; mąka żytnia, razowa (chlebowa); chleb żytni pełnoziarnisty; chleb orkiszowy pełnoziarnisty; mięso wieprzowe (na zamówienie); nabiał (małe ilości), sok malinowy bez cukru, pieczywo.
- **Danuta Witarorzec** - warzywa, przetwory domowe
- **Tomasz Staniak** z Trzcinieca, k. Michów - wędliny, soki, dzemy, warzywa, owoce, nabiał
- **Gospodarstwo Ekologiczne Ireneusz Mazurek**
- mleko (krowie) - sałata (od kwietnia)
- sery podpuszczkowe świeże (krowie) - pomidory (od lipca)
- sery podpuszczkowe dojrzewające (krowie) - papryka (od lipca)
- masło - jabłka
- chleb żytni na zakwasie - gruszki
- chleb pszenny na zakwasie - śliwki
- mąka żytnia - maliny
- mąka pszenna - przetwory z owoców i warzyw
- marchew - soja
- burak ćwikłowy - mleko, sery dojrzewające, warzywa,
- ziemniaki - przetwory owocowe
- rzodkiewka (od kwietnia)
- **Eugenia i Jan Budzińscy** - Grądy 52 - ziemniaki, marchewka, pietruszka, kapusta biała, kiszona, pory, seler, burak ćwikłowy, jaja.
- **Jakub Sawicki** - jabłka ekologiczne

Zapraszam również na :

www.orkisz-info.pl

www.topinambur.info.pl

www.efektywnemikroorganizmy.info.pl



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Kiermasz i spotkanie poświęcone zdrowej żywności

Rolnicy ekologiczni dla konsumentów

EKOLAND



DLACZEGO ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNA JEST TAKA WYJĄTKOWA ?

Podstawą produkcji ekologicznej jest zastosowanie środków pochodzenia biologicznego i mineralnego [nawozy organiczne w uprawie roślin oraz pasze własne w chowie zwierząt]. Najważniejszą zasadą rolnictwa ekologicznego jest wykluczenie stosowania substancji syntetycznych, takich jak: nawozy sztuczne, chemiczne pestycydy czy hormony wzrostu. Dzięki zastosowaniu naturalnych metod w produkcji i przetwórstwie gospodarstwa ekologiczne wytwarzają żywność o wysokiej wartości odżywczej oraz wspaniałych walorach smakowych. Producenci żywności ekologicznej są pod stałą kontrolą wyspecjalizowanych jednostek certyfikujących. Odwiedzając gospodarstwa ekologiczne, przetwornie i sklepy, rozmawiając z konsumentami produktów ekologicznych ciągle słyszy się pochwały walorów zdrowotnych produktów ekologicznych. A to, że ktoś jedząc warzywa pozbył się alergii, ktoś uczulony na jajka konwencjonalne doskonale czuje się jedząc jajka ekologiczne, komuś ustały dolegliwości po mleku ekologicznym niepasteryzowanym. Innym razem dowiadujemy się, że ktoś pijąc świeże ekosoki uratował się przed rakiem, pozbył się anemii, że dziecko uczulone prawie na wszystko może jeść z powodzeniem produkty ekologiczne, że inne dziecko przychodzi po marchewce konwencjonalnej a zajada się marchewką ekologiczną. Listę tę można wydłużyć i dopisać do niej nawet i to, że dwudniowa dieta kaszką z orkiszem tak dobrze przeczyszczyła jelita, że chirurdzy byli tym zaskoczeni. Dziś świat postępu pokazuje walkę z chorobami, a nie pokazuje przyczyn i skutków tych chorób. Z tego powodu my, rolnicy chcemy pokazać, jak smakują zdrowe produkty i potrawy z gospodarstw ekologicznych. Zapraszamy do degustacji produktów.

Ekologiczny ORKISZ - ziarno (*Triticum spelta*)

Charakteryzuje się większą zdolnością przystosowawczą i odżywczą. W porównaniu z pszenicą zwyczajną ma większą zawartość białka (13-17%), związków mineralnych i dobrze przyswajalny przez nasz organizm gluten.

- ♥ **Dieta orkiszowa** powoduje spadek poziomu cholesterolu we krwi
- ♥ Jedząc **ziarna orkiszu** diabetycy mogą (*po konsultacji z lekarzem*) zażywać mniej insuliny
- ♥ **Kleiki orkiszowe** sprawdzają się najlepiej u osób z wysokim poziomem cholesterolu we krwi oraz u diabetyków
- ♥ **Ziarna orkiszu** przyspieszają przemianę materii, podczas gdy mąka raczej ją spowalnia
- **Zupa (kleik) z orkiszu** wskazana jest dla chorych na biegunkę i po świeżo przebytej operacji
- **Ziarna orkiszu** zapobiegają powstawaniu kamieni żółciowych
- **Orkisz** szybko powoduje pozostające na długo uczucie sytowania

Orkisz w smaku przypomina orzechy i zawiera składniki, których brak w zwykłej pszenicy i które działają jak antyutleniające. Jest także bardzo bogaty w minerały, aminokwasy, nasycone kwasy tłuszczowe, witaminę B, żelazo i białko.

Orkisz wzmacnia ciało, jest pomocny m.in. w stanach zmęczenia, nawracających zakażeniach, alergiach, zaburzeniach przemiany wapnia, duszniczy bolesnej, dolegliwościach ze strony serca i ogólnie układu krążenia, chorobach wątroby, chorobach nerek. Zwiększa wydolność organizmu, poprawia trawienie oraz funkcje układu nerwowego. Dieta orkiszowa jest korzystna we wszystkich schorzeniach układu pokarmowego, leczy gorączkę, grypę, krwotoki, inne choroby ostre. Kasza orkiszowa zapobiega kamicy żółciowej, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę oraz zwiększa tempo przemiany materii. Zupa jest wskazana dla osób chorych na biegunkę i po niedawno przebytej operacji. Kawa poprawia trawienie, działa lekko przeczyszczająco. Orkisz rozgrzewa ciało poprawiając krążenie krwi, przez co usuwa uczucie zimna w rękach i nogach, wzmacnia narządy zmysłów, spowalnia procesy starzenia.

Badania kliniczne przeprowadzone w XX wieku w Niemczech wykazały, że spożywany trzy razy dziennie orkisz z upraw ekologicznych w połączeniu z określonym sposobem odżywiania leczy m.in. alergię, cukrzycę, otyłość, stwardnienie rozsiane, AIDS, chorobę Alzheimera, chorobę Parkinsona, anginę, reumatyzm, raka, zatrucie lekami. Jest doskonały dla osób osłabionych, wyczerpanych, niedożywionych.

Produkty orkiszowe stosowane w celach leczniczych nie powinny zawierać w swoim składzie domieszek innych zbóż, ziaren lub warzyw.

„Pokarm może być lekarstwem” to już dawno temu powiedział Hipokrates

„Kupuj u źródła“ www.orkisz-info.com.pl ekologiczny wybór

PRZEPISY:

Grubo kruszone ziarno (kaszę) czy ziarno całe gotujemy tak jak każdą kaszę przez około 20-30 minut. Jeżeli się je namoczy wcześniej - szybciej się ugotuje. Gotujemy bez dodatku soli, dodaje 1/2 łyżki masła, wtedy po ugotowaniu ziarno orkiszowe można spożywać na słodko z miodem, konfiturami, bądź z mlekiem na śniadanie. Można wykorzystywać je również jako dodatek do drugiego dania zamiast ryżu czy ziemniaków.

Orkisz po ugotowaniu można w lodówce przechowywać przez 7 dni

Kasza manna z orkiszu - szybkie danie

Na zagotowaną wodę wysypujemy kaszę manną orkiszową stale mieszając (ilość wg uznania i gęstości). Gotować 2-3 minuty. Można dodać łyżkę masła lub smalczyku ze skwarkami, posolić lub posłodzić do smaku.



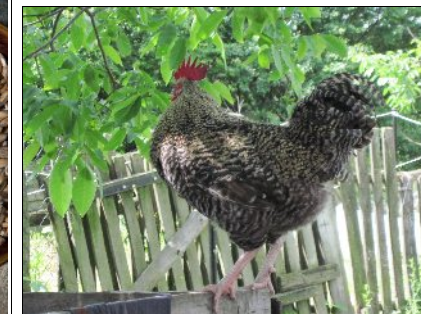
Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Kiermasz i spotkanie poświęcone
zdrowej żywności

Rolnicy ekologiczni dla konsumentów

EKOLAND



Kiermasz odbędzie się w środy:

13 marca 2013 r. w godz. 14:00 - 18:00

27 marca

10 kwietnia

25 kwietnia

8 maja

22 maja

w Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

www.domkulturylsm.pl

Wstęp wolny

