

Odkryj Siłę 100% Orkisz

Ebook Motywacyjny na Nowy Rok



POLSKIE
TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ
ŚW. HILDEGARDY



Spis treści

Rozdział 1

Początki uprawy orkisz.
Popularność i znaczenie w średniowieczu.
Właściwości zdrowotne.

Rozdział 2

Bogactwo składników odżywczych w orkisz.
Korzyści zdrowotne spożywania produktów orkiszowych.

Rozdział 3

Dietetyka świętej Hildegardy z Bingen.
Rola orkisz w diecie według nauk Hildegardy.
Przykładowe przepisy oparte na zaleceniach świętej Hildegardy.

Rozdział 4

Porównanie z innymi ziarnami.
Jak orkisz różni się od pszenicy i innych zbóż.
Dlaczego orkisz uznawany jest za zdrowszą opcję w porównaniu z niektórymi innymi ziarnami.

Rozdział 5

Opis popularnych potraw przygotowywanych z orkisz.
Możliwości zastosowania orkisz w różnych posiłkach.

Rozdział 6

Czy dieta Hildegardy z Bingen ma wpływ na współczesne trendy żywieniowe?
Jak produkty orkiszowe są odbierane w dzisiejszych czasach?

Rozdział 7

Ciekawostki związane z orkiszem.
Odniesienia w mitologii lub tradycji ludowej.

Rozdział 8

Dostępne produkty 100% orkiszowe.
Właściwości produktu oraz skład.


Wstęp

W dzisiejszym dynamicznym społeczeństwie, poszukując zdrowych i zrównoważonych opcji żywieniowych, coraz częściej sięgamy do tradycji i mądrości przekazywanej przez wieki. Jednym z fascynujących elementów tej kulinarno-historycznej podróży jest orkisz - starożytne zboże, które nie tylko stanowi fundament naszej piekarniczej historii, ale także wzbudza zainteresowanie swoimi unikalnymi cechami, ciekawostkami oraz odniesieniami w mitologii i tradycji ludowej.

W niniejszym ebooku przeniesiemy się w czasie, zgłębiając tajemnice orkiszu od jego starożytnej roli w rolnictwie po współczesne trendy żywieniowe. Rozpoczniemy od odkrywania bogactwa składników odżywczych, które sprawiają, że orkisz zyskuje uznanie w dzisiejszych czasach. Następnie zagłębimy się w fascynujące ciekawostki, które rzucają światło na niezwykłość tego zboża.

Śladami historycznymi i mitologicznymi przewędrujemy, ukazując, jak orkisz tkwił w kulturze ludzkości, od starożytności po współczesność. Nie zapomnimy również o wpływie diety świętej Hildegardy z Bingen na dzisiejsze trendy żywieniowe oraz o tym, jak produkty orkiszowe zyskują popularność.

W ramach tej podróży kulinarnej nasza piekarnia, oddając hołd tradycji i troszcząc się o zdrowie, serdecznie poleca wyjątkowe produkty 100% orkiszowe. Przekonajmy się razem, jak to starożytne ziarno wplata się w nasze współczesne kulinarne doświadczenia, odkrywając smak, zdrowie i piękno orkiszu.



Orkisz – Tradycja smaku, moc zdrowia!
Odkryj tajemnice tego starożytnego zboża,
które nie tylko kusi wyjątkowym smakiem,
ale także dostarcza Twojemu organizmowi
niezbędne składniki odżywcze.

Nasze wypieki orkiszowe to podróż
kulinarnej tradycji, otwierająca drzwi
do zdrowszego i pełniejszego życia!

 Przystanek


Rozdział

1

- Początki uprawy orkiszu ●
- Popularność i znaczenie w średniowieczu ●
- Właściwości zdrowotne ●

DOWIESZ SIĘ:

*Jakie były początki orkiszu na Świecie, co sprawiło
że był popularny oraz dlaczego zaczynamy
do niego wracać.*

Orkisz (*Triticum monococcum*) to jedno z najstarszych zbóż uprawianych przez ludzkość. Pierwsze ślady jego uprawy sięgają okresu neolitu, co oznacza, że ludzie zaczęli go uprawiać już około 10 tysięcy lat temu. Był jednym z podstawowych zbóż w starożytnym świecie. Wraz z upływem czasu, z orkiszu wyodrębniły się różne odmiany, takie jak orkisz dwuziarnowy (*Triticum dicoccum*) i orkisz zwyczajny (*Triticum vulgare*). Orkisz cieszył się dużą popularnością w starożytnym Rzymie. Był podstawowym składnikiem diety rzymskich legionistów i ludności wiejskiej. Rzymianie znali i doceniali jego zdolność do rośnięcia w różnych warunkach klimatycznych.

Upadek popularności:

W miarę jak uprawa pszenicy stała się bardziej popularna i wydajna, orkisz stopniowo zaczął tracić na znaczeniu. Pszenica była bardziej wydajna, łatwiejsza w uprawie i przetwarzaniu, co sprawiło, że stała się dominującym zbożem.

W ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci, orkisz zyskał na popularności ze względu na rosnące zainteresowanie zdrowym odżywianiem i alternatywnymi zbóżami. Współczesne odmiany orkiszu są hodowane w sposób umożliwiający uzyskanie większych plonów.


Dzisiaj orkisz cieszy się renesansem jako zdrowsza alternatywa dla pszenicy. Dzięki temu, że połączenia siatki glutenowej w ziarnach orkiszu są inne, niż te w pszenicy, gluten orkiszowy jest lepiej tolerowany przez niektóre osoby z nietolerancją gluten. Współczesne starania na rzecz zachowania różnorodności genetycznej roślin doprowadziły do docenienia orkiszu jako cennego skarbu dziedzictwa rolniczego. Niektóre organizacje i hodowcy starają się zachować tradycyjne odmiany orkiszu przed zapomnieniem. W rezultacie, choć orkisz przez wieki doświadczył zmieniającej się popularności, to dziś jest ponownie doceniany jako wartościowy składnik zdrowej diety, a także element dziedzictwa rolniczego. W naszej piekarni pielęgnujemy tradycję dobrodziejstw orkiszu, co przekłada się na zdrowe produkty.

Bogactwo składników odżywczych:

Orkisz jest bogaty w składniki odżywcze, takie jak białko, błonnik, witaminy (takie jak witamina B i E) oraz minerały (takie jak żelazo, magnez i cynk). To sprawia, że jest on cennym elementem zrównoważonej diety. Orkisz zawiera mniej glutenu w porównaniu do niektórych odmian pszenicy. Dla osób, które doświadczają nietolerancji glutenu, orkisz może być łatwiejszy do strawienia. Błonnik obecny w orkiszu może pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi. Spożywanie pełnoziarnistych produktów orkiszowych może być korzystne dla osób z cukrzycą lub podatnych na nią. Błonnik w orkiszu wspomaga funkcję układu trawiennego, poprawiając perystaltykę jelit i zapobiegając zaparciom.

Orkisz zawiera antyoksydanty, które pomagają zwalczać wolne rodniki w organizmie. Antyoksydanty są istotne dla zapobiegania stresowi oksydacyjnemu i chorobom związanym z procesem starzenia. Zdrowe tłuszcze, takie jak kwasy tłuszczowe omega-3, obecne w orkiszu, mogą wspierać zdrowie serca i obniżać poziom złego cholesterolu (LDL). Orkisz dostarcza minerały, takie jak magnez, fosfor i wapń, które są niezbędne dla zdrowych kości i zębów. Błonnik i składniki odżywcze orkiszu mogą przyczynić się do uczucia sytości, co może pomóc w utrzymaniu zdrowej wagi.

Warto jednak pamiętać, że korzyści zdrowotne orkiszu mogą być różne dla różnych osób, a indywidualne reakcje organizmu są zawsze istotne. Zanim wprowadzisz większe ilości orkiszu do diety, zawsze warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz jakiegokolwiek schorzenia zdrowotne czy alergię pokarmowe.



Orkiszowy wybór,
orkiszowe zdrowie...
...wypieki, które
troszczą się o Ciebie!

Przystanek

Rozdział 2

- Bogactwo składników odżywczych w orkiszu
- Korzyści zdrowotne spożywania produktów orkiszowych

DOWIESZ SIĘ:

*Jaki działa orkisz na nasz organizm
i jak może pomóc Ci w diecie.*

Orkisz, jedno z najstarszych zbóż, obfituje w różnorodne składniki odżywcze, które są korzystne dla zdrowia. Dzięki bogactwu składników odżywczych, orkisz stanowi wartościową alternatywę dla innych zbóż, a jego spożywanie może przyczynić się do zrównoważonej diety i wspierania ogólnego zdrowia.

Warto jednak pamiętać o zróżnicowanej diecie i uwzględnianiu różnych źródeł składników odżywczych. Oto kilka kluczowych składników odżywczych, które można znaleźć w orkiszu:

Białko:

Orkisz jest bogatym źródłem białka, które jest niezbędne do budowy i naprawy tkanek w organizmie. Wartość białka w orkiszu może przyczynić się do zaspokojenia zapotrzebowania na to składnik odżywczy. Białko w orkiszu ma o 80% lepszą strawność niż białko w pszenicy.

Błonnik:

Orkisz dostarcza znaczne ilości błonnika, co korzystnie wpływa na funkcję układu trawiennego. Błonnik pomaga w utrzymaniu regularności jelitowej, obniża poziom cholesterolu oraz wspomaga kontrolę poziomu cukru we krwi.

Witaminy z grupy B i E:

Orkisz jest źródłem witamin z grupy B, takich jak B1 (tiamina), B3 (niacyna), B6 (pirydoksyna) i kwas foliowy. Witamina E ma o 1/3 większą aktywność niż ta zawarta w pszenicy. Te witaminy są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, przemiany materii i produkcji energii.

Rodanid:

Naturalny antybiotyk, który wspomaga odporność naszego organizmu.

Oprócz orkiszu rodanid występuje również w mleku kobiecym.

Minerały:

Orkisz dostarcza minerałów, takich jak żelazo, magnez, fosfor, cynk i miedź.

Żelazo jest niezbędne do transportu tlenu we krwi, magnez wpływa na funkcję mięśni i układu nerwowego, a fosfor jest ważny dla zdrowia kości.

Kwasy tłuszczowe:

Orkisz zawiera pewne ilości kwasów tłuszczowych, w tym kwas linolowy i kwas oleinowy. Są to nienasycone kwasy tłuszczowe, które mogą przyczynić się do utrzymania zdrowego poziomu lipidów we krwi.

Antyoksydanty:

Orkisz zawiera pewne ilości antyoksydantów, takich jak tokoferole (witamina E). Antyoksydanty pomagają zwalczać wolne rodniki w organizmie, przyczyniając się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

Spożywanie produktów orkiszowych może przynieść szereg korzyści zdrowotnych, dzięki ich unikalnemu składowi i właściwościom. Oto kilka głównych korzyści zdrowotnych spożywania produktów orkiszowych:

Wysoka zawartość białka:


Orkisz jest bogatym źródłem białka, co przyczynia się do budowy i regeneracji tkanek, a także utrzymania zdrowego układu mięśniowego.


Błonnik dla zdrowego układu trawiennego:

Produkt orkiszowy jest dobrym źródłem błonnika, co wspiera zdrowy układ trawienny. Błonnik pomaga w utrzymaniu regularności jelitowej, zapobiega zaparciom i może wspomagać kontrolę poziomu cholesterolu.

Mniej glutenu:

W porównaniu do niektórych odmian pszenicy, orkisz zawiera mniej glutenu. Budowa cząsteczkowa glutenu orkiszowego jest inna niż pszenicznego. Posiada większą ilość rozpuszczalnych gliadyn, co wpływa na jego większą strawność. Dla osób o niskiej tolerancji glutenu lub wrażliwości na pszenicę, orkisz może być łatwiejszy do strawienia.

 Pamiętaj, że korzyści zdrowotne mogą być zróżnicowane w zależności od indywidualnych potrzeb zdrowotnych i ogólnej diety. Wprowadzając produkty orkiszowe do swojej diety, zaleca się zachowanie zrównoważonej i różnorodnej żywności.



Wypieki z orkiszem:
bochenek zdrowia
na Twoim stole!

Przystanek

Rozdział

3

- Dietetyka świętej Hildegardy z Bingen ●
- Rola orkisz w diecie według nauk Hildegardy ●
- Przykładowe przepisy oparte na zaleceniach świętej Hildegardy ●

DOWIESZ SIĘ:

*Kim była Hildegarda i jaki wpływ miał orkisz w jej diecie.
Zobacz co można przygotować z orkiszem.*

Swięta Hildegarda z Bingen, XII-wieczna benedyktyńska, kompozytorka, mistyczka i naturalistka, przeszła do historii również jako autorka dzieł dotyczących medycyny i zdrowego stylu życia. Jej podejście do diety, znane jako "dieta Hildegardy", obejmuje również zastosowanie orkiszu. Oto kilka kluczowych elementów diety Hildegardy z Bingen związanych z orkiszem:

Orkisz jako "lekarstwo" dla ciała i duszy:

Hildegarda uważała orkisz za szczególnie cenne zboże, które przynosi korzyści zarówno ciału, jak i duszy. Orkisz był według niej lekarstwem na różne dolegliwości.

Zdrowotne właściwości orkiszu:

Hildegarda przypisywała orkiszowi szereg zdrowotnych właściwości, uznając go za zboże, które wzmacnia organizm, wspomaga trawienie i przynosi równowagę energetyczną.

Unikanie pszenicy:

Hildegarda zalecała unikanie pszenicy i zastępowanie jej orkiszem. Uważała, że orkisz jest łatwiejszy do strawienia, a jednocześnie dostarcza cennych składników odżywczych.

Orkisz a równowaga ciała i umysłu:

Filozofia Hildegardy obejmuje holistyczne podejście do zdrowego stylu życia. Uważała, że dieta, w tym spożywanie orkiszu, wpływa nie tylko na ciało, ale także na równowagę umysłową i duchową.

Wpływ na humory:

Hildegarda wierzyła w związek między rodzajem spożywanej żywności a równowagą humoralną organizmu. Uznawała orkisz za jedno z zbożowych środków wspierających równowagę humoralną.

Energetyczne właściwości orkisz:

Hildegarda przypisywała orkiszowi pewne energetyczne właściwości, uznając go za zboże, które wprowadza harmonię w organizmie i dostarcza mu energii.

Chociaż filozofia Hildegardy z Bingen może wydawać się dzisiaj bardziej mistyczna niż naukowa, jej podejście do zdrowego stylu życia i diety zdobyło pewne uznanie współczesnych zwolenników zdrowego odżywiania. Orkisz, jako część diety Hildegardy, jest doceniany za swoje wartości odżywcze i potencjalne korzyści zdrowotne.

Zgodnie z naukami Hildegardy z Bingen, orkisz pełnił ważną rolę w diecie jako składnik odżywczy o szczególnych właściwościach. Oto kilka kluczowych punktów dotyczących roli orkisz w diecie według nauk Hildegardy:

Łatwiejsze trawienie:

Hildegarda uważała orkisz za łatwiejszy do strawienia niż inne zboża, szczególnie w porównaniu do pszenicy. W jej przekonaniu, orkisz był bardziej łagodny dla układu trawiennego.

Wspomaganie trawienia:

Orkisz był postrzegany jako zboże wspomagające trawienie. Hildegarda zalecała jego spożywanie, szczególnie w przypadku osób, które miały problemy z trawieniem innych zbóż.

Zbilansowana dieta humoralna:

Filozofia Hildegardy opierała się na teorii humoralnej, według której równowaga czterech płynów ustrojowych (krwi, flegmy, żółci żółtej i czarnej) miała kluczowe znaczenie dla zdrowia. Orkisz był postrzegany jako zboże wprowadzające równowagę w organizmie.

Energia i witalność:

Hildegarda przypisywała orkiszowi pewne energetyczne właściwości, uznając go za zboże, które dostarcza energii i wspomaga witalność.

Alternatywa dla pszenicy:

Hildegarda zalecała unikanie pszenicy i zastępowanie jej orkiszem. Uważała, że orkisz jest bardziej korzystny dla organizmu i może stanowić zdrowszą alternatywę.

Nasze pieczywo nie tylko kusi
apetycznym aromatem, ale
również dostarcza pełnię zdrowia.
Orkisz, bogaty w błonnik, witaminy
i minerały, staje się kluczem
do utrzymania dobrej kondycji
fizycznej i psychicznej.

{ Wybierz smak, który
troszczy się o Ciebie! }



Chociaż oryginalne przepisy Hildegardy z Bingen nie zachowały się w pełni, to na podstawie jej zaleceń dotyczących diety można stworzyć współczesne przepisy, które odzwierciedlają jej filozofię zdrowego odżywiania. Oto kilka przykładowych przepisów, które mogą być inspirowane naukami Hildegardy:

Chleb orkiszowy na zakwasie:

Składniki:

500 g mąki orkiszowej
300 ml wody
1 łyżka soli
100 g zakwasu chlebowego

Przygotowanie:

Wymieszaj mąkę, wodę, sól i zakwas.
Pozostaw ciasto na noc do fermentacji.
Wyrabiaj ciasto przez kilka minut, formuj chleb, a następnie pozostaw na ponowną fermentację. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 40 minut.

Zupa z warzywna z ziołami:

Składniki:

1 cebula, posiekana
2 marchewki, pokrojone w kostkę
1 pietruszka, pokrojona w kostkę
1 korzeń selera, pokrojony w kostkę
Kilka liści kapusty, posiekane
Ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz do smaku
1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Smaż cebulę na oliwie z oliwek.
Dodaj warzywa, ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz. Smaż przez kilka minut. Zalej warzywa wodą i gotuj na wolnym ogniu, aż warzywa będą miękkie.

Kompot z suszonych owoców:

Składniki:

100 g suszonych śliwek
100 g suszonych jabłek
1 l wody
2-3 łyżki miodu
Kilka goździków i kawałek
cynamonu

Przygotowanie:

Gotuj suszone owoce w wodzie z dodatkiem miodu, goździków i cynamonu przez około 30 minut. Odstaw do ostygnięcia i podawaj jako kompot.

Paszteciki z kapustą i grzybami:

Składniki na ciasto:

300 g mąki orkiszowej
150 g masła
1 jajko
Szczypta soli


Składniki na nadzienie:

Kapusta, posiekana
Grzyby, pokrojone w kostkę
Cebula, posiekana
Przyprawy do smaku
(sól, pieprz, ziele angielskie)

Przygotowanie:

Zagnieć ciasto, odstaw je na kilka godzin.
Smaż cebulę na masle, dodaj kapustę i grzyby.
Dopraw do smaku. Rozwałkuj ciasto i nadziewaj nim farsz. Formuj paszteciki.
Piecz w nagrzanym piekarniku do zrumienienia.

Przepisy te bazują na zasadach zdrowego odżywiania według Hildegardy z Bingen, takich jak korzystanie z mąki orkiszowej, unikanie pszenicy, ziołowe przyprawy i zastosowanie naturalnych składników. Warto jednak dostosować je do własnych preferencji smakowych i indywidualnych potrzeb zdrowotnych.

A rustic loaf of bread, likely made with rye or speltz, sits on a wooden cutting board. The bread has a thick, golden-brown crust with a cracked texture and a porous interior. Scattered around the board are several small, light-colored seeds, possibly flax or sunflower seeds. The background is a light, textured surface.

Orkiszowy raj
w każdym kęsie.
Bo nasze wypieki
to radość dla
Twojego zdrowia!

 Przystanek


Rozdział

4

- Porównanie z innymi ziarnami
- Jak orkisz różni się od pszenicy i innych zbóż
- Dlaczego orkisz uznawany jest za zdrowszą opcję w porównaniu z niektórymi innymi ziarnami

DOWIESZ SIĘ:

*Jaka jest różnica między orkiszem a innymi ziarnami
i co sprawia że orkisz jest uznawany za zdrowszy.*

W porównaniu z pszenicą i innymi zbóżmi, orkisz wyróżnia się nie tylko swoją genetyczną strukturą, ale także bogactwem składników odżywczych. Przeanalizujemy zarówno genetyczne różnice, jak i korzyści zdrowotne, które sprawiają, że orkisz staje się atrakcyjnym wyborem dla tych, którzy zwracają uwagę na swoje zdrowie i dobrą kondycję.

Struktura genetyczna:

Orkisz różni się genetycznie od pszenicy. Pszenica, szczególnie ta uprawiana współcześnie, przeszła liczne modyfikacje genetyczne w celu zwiększenia plonów i odporności. Orkisz, natomiast, zachował pewną pierwotność genetyczną, co wpływa na jego właściwości.

Zawartość glutenu:

Orkisz zawiera gluten, podobnie jak pszenica, ale w innej proporcji i formie. Zawartość glutenu w orkiszu jest zazwyczaj niższa niż w niektórych odmianach pszenicy, co sprawia, że jest on bardziej tolerowany przez niektóre osoby z nietolerancją glutenu. Warto jednak zauważyć, że orkisz nie jest bezglutenowy. Budowa cząsteczkowa glutenu orkiszowego jest inna niż pszenicznego. Posiada większą ilość rozpuszczalnych gliadyn, co wpływa na jego większą strawność.

Dlaczego orkisz uznawany jest za zdrowszą opcję:


Bogactwo składników odżywczych:

Orkisz jest bogatszy w pewne składniki odżywcze w porównaniu z niektórymi odmianami pszenicy. Zawiera więcej białka, błonnika, minerałów (takich jak magnez, fosfor i cynk) oraz witamin z grupy B, co czyni go cennym składnikiem w zrównoważonej diecie.

Właściwości zboża łatwiejszego do trawienia:

Dla niektórych osób orkisz może być łatwiejszy do strawienia niż pszenica. Zawiera pewne formy białek, które są uważane za bardziej przyswajalne, co może przyczynić się do zmniejszenia dolegliwości trawiennych u niektórych jednostek.

Warto jednak zaznaczyć, że zdrowość danego ziarna zależy również od indywidualnych potrzeb zdrowotnych danej osoby. Dla jednych orkisz może być korzystny, ale dla innych może być równie ważne dostosowanie diety do własnych preferencji, tolerancji i potrzeb. Przed wprowadzeniem znaczących zmian w diecie zawsze zaleca się konsultację z profesjonalistą ds. żywienia.



Piekarnia z sercem.
Orkiszowe smaki,
orkiszowe zdrowie!



Rozdział

5

- Opis popularnych potraw przygotowywanych z orkiszu ●
- Możliwości zastosowania orkisz w różnych posiłkach ●

DOWIESZ SIĘ:

*Jakie są popularne potrawy z orkiszem
oraz jak wpleść orkisz w naszych codziennych posiłkach.*

Orkisz, starożytne zboże, powraca do łask we współczesnej kuchni, zdobywając uznanie ze względu na swoje wyjątkowe walory smakowe i wartości odżywcze. Nie tylko stanowi fascynującą alternatywę dla tradycyjnej pszenicy, ale także otwiera drzwi do kreatywnego gotowania, dodając nutę zdrowia i świeżości do różnorodnych potraw. Przyjrzymy się różnorodnym możliwościom zastosowania orkisz w kuchni, opisując popularne potrawy, które można przygotować z tego zboża. Od chleba po ciastka, orkisz staje się inspiracją dla smacznych i zdrowych dań, pozwalając na odkrywanie nowych smaków i korzyści zdrowotnych tego starożytnego ziarna. Przekonaj się, jak orkisz może wzbogacić twoje posiłki, dostarczając nie tylko wyjątkowego smaku, ale także wartości odżywczych, które sprawiają, że gotowanie staje się prawdziwą przyjemnością.

Przykłady potraw z orkisz:

Chleb orkiszowy:

Chleb orkiszowy jest jednym z najpopularniejszych wykorzystania tego zboża. Można przygotować go na zakwasie lub z drożdżami, nadając mu charakterystyczny smak i aromat orkisz.

Orkiszowy makaron:

Makaron wykonany z mąki orkiszowej to smaczna alternatywa dla tradycyjnego makaronu pszenicznego. Doskonale komponuje się z różnymi sosami i dodatkami.

Orkiszowe placki:

Placki z mąki orkiszowej są smaczne i sycące. Mogą być przygotowywane jako placki ziemniaczane, warzywne czy słodkie, zależnie od preferencji.

Orkiszowa kasza:

Łamana kasza orkiszowa jest podstawowym składnikiem potrawy zwanej "Habermusem", czyli potrawy podawanej na ciepło jako pierwszy posiłek w ciągu dnia.

Orkiszowa sałatka:

Orkisz świetnie komponuje się w sałatkach. Można przygotować orkisz z warzywami, dodając świeże zioła i dressing na bazie oliwy z oliwek.

Opis popularnych potraw przygotowywanych z orkisz:

Habermus: Do garnka wlać 2 szklanki wody, wsypać habermus lub płatki orkiszowe. Następnie dodać miód, rodzynki, jabłko i całość gotować około 10 minut, aż habermus (płatki) zmiękną. Dodać bertram, galgant. Habermus przełożyć do miseczki, posypać płatkami migdałów, babką płesznik i sezonowymi owocami.

Orkiszowa pizza:

Pizza z cienkim, chrupiącym spodem z mąki orkiszowej to smaczna alternatywa dla tradycyjnej pizzy. Można eksperymentować z różnymi dodatkami i serami.

Orkiszowe ciastka:

Ciasteczka z mąki orkiszowej mogą być zdrowszą wersją tradycyjnych wypieków. Dodatek suszonych owoców czy orzechów nadaje im wyjątkowego smaku.

Orkiszowe naleśniki:

Naleśniki z mąki orkiszowej mogą być podawane z różnymi nadzieniami, zarówno słonymi, jak i słodkimi. Doskonale sprawdzają się jako danie śniadaniowe czy deser.

Możliwości zastosowania orkisz w różnych posiłkach:

Śniadanie:

Orkiszowy chleb może stanowić bazę dla kanapek z różnymi pastami, a orkiszowe płatki z dodatkiem owoców i jogurtu to zdrowa opcja na szybkie śniadanie. Polecamy także Habermus z płatkami migdałów czy sezonowymi owocami.

Obiad:

Orkiszowa kasza może być idealnym dodatkiem do obiadu, zastępując tradycyjny ryż czy ziemniaki. Orkiszowy makaron doskonale komponuje się z warzywami i sosami.


Kolacja:

Orkiszowe placki czy naleśniki mogą być lekką kolacją, zwłaszcza w połączeniu z warzywami i sałatką.

Deser:

Orkiszowe ciastka, babki czy placki to pyszne desery, które można przygotować z tego zdrowego zboża.

Zastosowanie orkisz w kuchni jest bardzo wszechstronne, umożliwiając przygotowanie zarówno tradycyjnych, jak i nowoczesnych potraw. Dzięki swojemu charakterystycznemu smakowi i wartości odżywczej orkisz zyskuje coraz większą popularność w kulinariach na całym świecie.



Wpiecz się w zdrowie
z orkiszem.

Nasze wypieki
to klucz do dobrej
formy!

 Przystanek


Rozdział 6

- Czy dieta Hildegardy z Bingen ma wpływ na współczesne trendy żywieniowe?
- Jak produkty orkiszowe są odbierane w dzisiejszych czasach?

DOWIESZ SIĘ:

Jakie elementy filozofii Hildegardy współgrają z nowoczesnym podejściem do zdrowego odżywiania.

W dzisiejszym dynamicznym świecie, gdzie troska o zdrowie i świadome odżywianie nabierają coraz większego znaczenia, społeczeństwo sięga po różnorodne źródła inspiracji, w tym także do historycznych tradycji żywieniowych. Jedną z postaci, której nauki zdrowego stylu życia wzbudzają zainteresowanie, jest święta Hildegarda z Bingen. Jej filozofia żywieniowa, zakorzeniona w średniowiecznych przekonaniach, staje się obiektem analizy w kontekście współczesnych tendencji żywieniowych.


Dieta Hildegardy z Bingen, opierająca się na holistycznym podejściu do zdrowia, zyskuje pewne uznanie wśród zwolenników zdrowego stylu życia. Elementy tej diety, takie jak unikanie pszenicy na rzecz orkiszu, zdobywają popularność wśród osób poszukujących alternatyw dla tradycyjnej diety opartej na pszenicy. Współczesne trendy żywieniowe, takie jak zainteresowanie starożytnymi i naturalnymi metodami żywienia, odnajdują pewne podobieństwa z filozofią Hildegardy.

Holistyczne podejście do zdrowia, uwzględniające zarówno ciało, umysł, jak i ducha, staje się coraz bardziej popularne w dzisiejszych czasach. Dieta Hildegardy, choć kultywowana przede wszystkim ze względu na jej historyczne znaczenie, odnajduje się w kontekście nowoczesnych praktyk żywieniowych. Elementy takie jak ziołowe przyprawy, ograniczenie przetworzonej żywności i promowanie równowagi w diecie wpisują się w aktualne trendy zdrowego odżywiania.

Produkty orkiszowe zyskują na popularności w dzisiejszych czasach, zwłaszcza wśród osób poszukujących alternatywnych źródeł żywności o wyższej wartości odżywczej. Chleby, makarony, ciasteczka i inne produkty wytwarzane z mąki orkiszowej stają się coraz bardziej dostępne w sklepach spożywczych, a ich obecność w kuchniach domowych rośnie.

Odbiór produktów orkiszowych często związany jest z ich postrzeganiem jako korzystnych dla zdrowia. Wyższa zawartość białka, błonnika, witamin i minerałów w porównaniu z niektórymi odmianami pszenicy sprawia, że orkisz jest postrzegany jako wartościowsza alternatywa. Osoby z nietolerancją glutenu również mogą sięgać po orkisz, ze względu na niższą zawartość tego składnika w porównaniu do niektórych odmian pszenicy.

Zdrowy wizerunek orkiszu zyskuje również popularność wśród entuzjastów zdrowego stylu życia i kuchni roślinnej. Warto jednak pamiętać, że indywidualne preferencje smakowe i potrzeby zdrowotne wpływają na odbiór produktów orkiszowych, a ich popularność wciąż jest kształtowana przez ewolucję trendów żywieniowych.



Orkisz:
klasyczny smak,
i Twoje zdrowie.
Odkryj różnicę!



PROCHĘ SŁODKO

Rozdział

7

- Ciekawostki związane z orkiszem ●
- Odniesienia w mitologii lub tradycji ludowej ●

DOWIESZ SIĘ:

*Jak od mitologii przez starożytność aż do dziś,
orkisz i jego właściwości pozostały z nami.*

Orkisz, to starożytne zboże, które nie tylko odgrywało kluczową rolę w dawnych dietach ludzkich, ale także zapisuje się w historii jako roślina o fascynujących ciekawostkach i głębokich odniesieniach kulturowych. Jego długotrwała obecność w rolnictwie i kuchni ludzkości sprawiła, że orkisz stał się zarówno źródłem zdumiewających faktów, jaki elementem wpływającym na mitologię oraz tradycje ludowe.

Ciekawostki związane z orkiszem:

Orkisz w Polsce:

Ślady tego zboża znaleziono także w Biskupinie, a różne zapiski historyczne potwierdzają szeroką uprawę i wykorzystanie orkisz (np. do produkcji piwa) na terenie Polski. Pod koniec XVIII wieku orkisz w Polsce był uprawiany jedynie w okolicach podgórskich. Górale wypiekali z niego podpłomyki zwane moskolami, a jego ziarno palono na kawę. Kolejne wzmianki historyczne informują, że po II wojnie światowej we wsi Istebna z orkisz (przygotowywano podpłomyki zwane „dziubanymi plackami”).

Starożytność orkisz:

Orkisz jest jednym z najstarszych zbóż uprawianych przez ludzkość. Jego historia sięga tysięcy lat wstecz, a pierwsze wzmianki o nim pochodzą z obszarów Bliskiego Wschodu. To zboże było kluczowym elementem diety starożytnych cywilizacji, w tym w Mezopotamii i Egipcie.

Odporność na warunki atmosferyczne:

Orkisz jest znany ze swojej odporności na różne warunki atmosferyczne, co czynił go idealnym wyborem w niektórych trudnych klimatach. To zboże potrafiło przetrwać w surowych warunkach, co było szczególnie istotne w czasach, gdy techniki rolnicze nie były tak zaawansowane.

Zdolność do samooczyszczania:

Orkisz posiada zdolność do samooczyszczania, co oznacza, że jego ziarna są bardziej odporne na zanieczyszczenia i szkodniki. Ta cecha czyniła orkisz cennym zbożem, szczególnie przed erą współczesnych środków ochrony roślin. Jest zbierany z nienaruszoną łupiną, która zostaje odłączona od ziarna podczas mielenia. Dzięki temu mocna łuska zabezpiecza ziarno przed skażeniami z zewnątrz.

Zastosowanie ozdrowieńcze:

W starożytności orkisz był czasem stosowany w celach ozdrowieńczych. Niektóre kultury przypisywały mu właściwości uzdrawiające, a jego spożywanie miało poprawiać kondycję zdrowotną.

Mitologia grecka:

W mitologii greckiej zboże odgrywało pewną rolę, choć nie jest jednoznacznie identyfikowane jako orkisz. Ceres, bogini urodzaju, była często przedstawiana związana z plonami rolnymi, co można interpretować jako symboliczne odniesienie do zbóż, w tym potencjalnie orkiszu.

Tradycje ludowe:

W wielu tradycjach ludowych orkisz był uważany za symboliczne ziarno ochronne. Był sadzony na polach, aby zapewnić dobre plony, a jego obecność w obrzędach związanych z żniwami miała przynieść szczęście i obfitość.

Wpływ na folklor i praktyki magiczne:

W niektórych kulturach orkisz był utożsamiany z praktykami magicznymi i obrzędami. Jego obecność w obrzędach związanych z życiem i śmiercią sprawiała, że miał znaczenie również w kontekście folkloru i wierzeń ludowych.

{ Dzięki swojej długiej historii orkisz zapisuje się nie tylko w kontekście praktyk rolniczych, ale także w kulturze, mitologii i tradycji ludowej, co nadaje mu dodatkową warstwę fascynacji i znaczenia.

Dlaczego wybierać między smakiem
a zdrowiem, skoro orkisz oferuje
obie te wartości?

Nasza piekarnia oddaje hołd tradycji,
łącząc unikalny smak orkiszu z troską
o Twoje dobre samopoczucie.

{ Każdy kawałek to wybór
dla Twojego zdrowia! }




W świetle fascynujących faktów związanych z orkiszem oraz jego bogatej historii od starożytności po współczesność, nie sposób nie docenić roli, jaką to starożytne zboże odgrywa w naszym społeczeństwie. Jego unikalne właściwości, ciekawostki oraz odniesienia w mitologii i tradycji ludowej pozostawiają nam wiele do odkrycia i przemyślenia.

Warto podkreślić, że nasza piekarnia, z pełnym szacunkiem dla tradycji i zdrowego odżywiania, z dumą prezentuje produkty 100% orkiszowe. Odkrywając bogactwo smaku i wartości odżywczych orkiszu, zachęcamy do podążania śladami starożytnej mądrości Hildegardy z Bingen, łączącej wiedzę z dobrodziejstwem natury.

Dążąc do harmonii z naturą i kulinarnego doświadczenia, nasze orkiszowe wypieki stają się nie tylko smacznym elementem codziennej diety, ale również hołdem dla tradycji, której korzenie sięgają daleko w przeszłość. Z dumą prezentujemy nasze orkiszowe produkty jako wybór, który łączy starożytną mądrość z nowoczesną dbałością o zdrowie.

Zapraszamy do odkrywania smaku orkiszu i korzystania z dobrodziejstw, jakie niesie ze sobą to wyjątkowe zboże. Smacznego!



Zdrowy chleb,
zdrowa przyszłość.

Nasz orkisz
Waszym kluczem
do zdrowia!

Przystanek

Rozdział

8

Dostępne produkty 100% orkiszowe ●

Właściwości produktu oraz skład ●

DOWIESZ SIĘ:

*Jakie są dostępne produkty 100% orkiszowe
i gdzie można je nabyć.*

Nasze wypieki, składają się wyłącznie ze składników zalecanych w dziecie św. Hildegardy. Mąka orkiszowa dostarczana jest z młynów wyspecjalizowanych tylko w przemiale orkiszu. Wyróżnia nas, autorska receptura bez wspierania się mieszankami. Dzięki temu w naszych produktach zachowaliśmy całe bogactwo pożytecznych kultur bakterii kwasu mlekowego. Wypieki wytwarzamy wg tradycyjnych, niezmienionych od pokoleń rzemieślniczych sposobów uzyskiwania zakwasu i wyrabiania ciasta. Do naszych wypieków stosujemy mąkę orkiszową z ziaren typu Frankernkorn. Wyróżnia nas autorska receptura oraz samodzielnie prowadzony zakwas orkiszowy, którego zaczątek ma już kilkanaście lat.

{
Nasza piekarnia uzyskała
rekomendację Polskiego Towarzystwa
Przyjaciół Św. Hildegardy.
}



POLSKIE
TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ
ŚW. HILDEGARDY



Chleb orkiszowy starodawny



Tradycyjna receptura pozwala uzyskać chrupiącą skórkę i wyjątkowo delikatny miękisz. Bogaty w witaminy z grupy B dzięki zawartości w nim drożdży.

Skład:

Mąka orkiszowa typ 630, zakwas orkiszowy, drożdże, woda, sól.

Chleb orkiszowy



Doskonały wybór dla Twojej codziennej diety, jeśli masz nietolerancję glutenu. Gluten w orkiszu ma inną budowę cząsteczkową niż w pszenicy.

Skład:

Mąka orkiszowa typ 630, zakwas orkiszowy, woda, sól.

Chleb orkiszowy z czarnuszką



Orkisz i czarnuszka mają właściwości antyalergiczne, niwelują ryzyko wystąpienia alergii.

Skład:

Mąka orkiszowa typ 630, zakwas orkiszowy, woda, czarnuszka, sól.

Bułka orkiszowa



W ziarnie orkiszu znajduje się rodanid, który wspomaga Twoją odporność i jest naturalnym antybiotykiem.

Skład:

Mąka orkiszowa, półkwas orkiszowy, cukier trzcinowy, masło, drożdże, sól.

Makaron 100% orkiszowy

Odkryj tajemnicę smaku i zdrowia w naszym makaronie 100% orkiszowym, wyrabianym ręcznie z pasją. Czerp inspirację z diety świętej Hildegardy z Bingen i delektuj się wyjątkowym doświadczeniem kulinarnej podróży.



POLSKIE
TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ
ŚW. HILDEGARDY



Muffinka orkiszowa z jabłkiem



Doskonała przekąska,
która umili Twój dzień.

Skład:

Mąka orkiszowa, jabłko, jaja,
cukier trzcinowy, olej, płatki
migdałowe, woda, ekstrakt słodki
jęczmiennego.

Ciastka orkiszowe z żurawiną



Doskonałe dla diabetyków
- obniżona zawartość cukru.
Słodycz uzyskana z suszonej
żurawiny, bez dodatku jaj.

Skład:

Mąka orkiszowa, cukier trzcinowy,
masło, żurawina suszona, płatki
migdałowe.

Ciastka orkiszowe z migdałami



Migdały poprawią Twoją
koncentrację i ukoją nerwy.

Ciasteczka są bogate
w witaminy: A, E i składniki
mineralne.

Skład:

Mąka orkiszowa, masło, jaja, cukier
trzcinowy, ziarna słonecznika,
migdały, płatki owsiane, gorzka
czekolada, proszek do pieczenia.

Gdzie kupić nasze produkty?



Produkty 100% orkiszowe znajdziesz
co dziennie w naszych punktach
Przystanku Piekarnia
w Warszawie i Piasecznie.

Sprawdź który Przystanek
jest najbliżej Ciebie:

LISTA ADRESÓW - KLIKNIJ

Odkryj na
nowo
smak
prawdziwego
chleba



www.przystanekpiekarnia.pl