Dolnośląskie zdrowe jedzenie

Napisano dnia: 2017-11-26 20:46:17

Wszyscy znamy powiedzenie: jesteś tym, co jesz. Chcemy wiedzieć, jak powstaje dany produkt, skąd pochodzi, czy jest zdrowy i wysokiej jakości. Odpowiedzią są biznesy rzemieślnicze produkujące ekologiczną żywność.

Już Hipokrates (460-370 p.n.e.) mówił *Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem*. I choć doceniamy postęp medycyny, która ma lekarstwo prawie na wszystko, to jednak wiemy, że jedzenie ma znaczenie dla naszego zdrowia.

Serotonina – hormon szczęścia

Wegański ser dla wielu nie ma racji bytu. Inaczej twierdzą założyciele firmy **Serotonina** – czworo przyjaciół: **Marzena Gabryk, Paula Kowalczyk, Piotr Poleszczuk, Jarosław Kuliński**, którzy zdecydowali się przejść na dietę wegańską, ale nie chcieli rezygnować z ulubionego sera. Tak narodził się pomysł na uruchomienie produkcji serów wegańskich. – *Początkowo były to produkty tylko na własny użytek, a my byliśmy królikami doświadczalnymi. Okazało się, że idzie nam całkiem nieźle i nasze sery smakują też znajomym* – wspomina Marzena. Powstanie firmy było odpowiedzią na lukę rynkową – *zapotrzebowanie na odpowiedniej jakości produkty pochodzenia niezwierzęcego. z Obecnie w swojej ofercie mamy 11 rodzajów sera, każdy z nich wprowadza do diety inne wartości odżywcze potrzebne do zdrowego funkcjonowania organizmu* – mówi Paula. Każdy ser jest inny, wszystkie powstają na bazie naturalnych składników, takich jak orzechy nerkowca, soja czy olej kokosowy. A to oznacza, że weganie i osoby nietolerujące laktozy nie muszą rezygnować z przyjemności jedzenia serów. Rzemieślnicy z Serotoniny doświadczenie zawodowe zdobywali w dziedzinach dalekich od branży spożywczej – IT, grafika, PR. Pewnie dlatego sery Serotoniny są nie tylko smaczne, ale także mają zabawne i zaskakujące nazwy, np. Czader Almondo czy Ochrzan. Są też pięknie opakowane.

Twórcy Serotoniny Fot. Natalia Kabanow

Ochrzan Fot. Serotonina

Pieczywo z certyfikatem

Piekarnia Bąkowski w Rogowie Sobóckim to rodzinny biznes rzemieślniczy z długoletnią tradycją. Od początku przyświecał mu jeden cel: zdrowe i smaczne produkty bez sztucznych dodatków. Najpierw senior rodu – Konstanty Bąkowski, a teraz obecny właściciel **Marian Bąkowski**, produkuje pieczywa i ciasta wytwarzane w tradycyjny sposób przy użyciu naturalnych surowców. – *Bazujemy na tradycyjnej produkcji ręcznej, na najlepszym maku i naturalnym maśle. Tak było od zawsze i tego uczę swoje dzieci* – mówi Marian Bąkowski. W rodzinnym biznesie pracują wszyscy: żona, trójka dzieci (córka i dwóch synów) oraz ich małżonkowie. Firma zatrudnia 30 osób, posiada cztery punkty dystrybucji – 2 w Sobótce, 1 w Kątach Wrocławskich i główny przy piekarni w Rogowie Sobóckim. – *Nasze chleby produkowane są na naturalnym zakwasie, w postaci żuru, który powstaje w procesie wielogodzinnej fermentacji* – opowiada **Marta Klimek**, córka właściciela. Zdrowotne walory chleba wypiekanego przez Rodzinę Bąkowskich potwierdza certyfikat wydany przez Politechnikę Łódzką.

Marian Bąkowski z żoną Fot. Archiwum własne

Pieczywo z Rogowa Sobockiego Fot. Archiwum własne

Ekologiczne miody
Do zdrowotnych walorów miodu nie trzeba nikogo przekonywać. Najlepiej wie o tym rodzina Państwa **Torończaków**, od pokoleń produkująca miody. – *Według rodzinnych legend pszczoły miał już mój pradziadek mieszkający w Baryszu na Podolu. Przeprowadzając się jego syn przywiózł ule na Dolny Śląsk. Liczba pszczelich rodzin znacznie się powiększyła, kiedy Niemcy, opuszczając nasze ziemie zostawili dziadkowi swoje ule* – opowiada **Paulina Krzyżaniak**, która wraz z rodziną prowadzi **Gospodarstwo Pasieczne Apis w siedzibą w Grodźcu**. Dzisiaj Torończacy mają 80 pni (rodzin pszczelich), a pasieka znajduje się w Obszarze Chronionego Krajobrazu „Grodziec". Pszczołami zajmuje się cała rodzina, nawet dzieci, które aktywnie biorą udział w miodobraniu. Dystrybucja miodów także pozostaje w rękach rodziny. Zaczęło się od znajomych i sąsiadów, dzisiaj zasięg jest o wiele większy, a potwierdzeniem jakości miodów są opinie klientów, od lat zaopatrujących się w gospodarstwie z Grodźca. Miody od Torończaków trafiły do samego profesora Miodka, który zachwycił się ich smakiem. Jednak pszczelarskie rzemiosło ma nie tylko słodki smak. – *Problemem pszczelarzy są coraz intensywniej stosowane środki ochrony roślin, które wyłączają pszczoły z zapylania roślin i dodatkowo trują te owady. Nie pomagają też importerzy, który sprowadzają miody nieznanego pochodzenia i sprzedają je po zaniżonych cenach* – opowiada pani Paulina. Ale mimo tych trudności Torończacy nie narzekają na brak klientów i rozwijają pszczelarski biznes.

Młodzi pszczelarze Fot. Archiwum rodzinne

Żywność produkowana przez dolnośląskich rzemieślników jest wysokiej jakości, co jak pokazuje rynek, docenia coraz szersze grono odbiorców. Poszukiwanie smacznych i zdrowych produktów, często smaków z dzieciństwa, jest zachętą do tworzenia własnych warsztatów lub kontynuowania i rozwijania rodzinnych rzemieślniczych tradycji.

Więcej informacji: www.rzemioslonowerozdanie.pl

Materiał przygotowany w ramach projektu #RzemiosłoNoweRozdanie realizowanego przez Fundację Wałbrzych 2000 na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.