DAKTYLE – CHLEB ŻYCIA

...a daktyle tańczą rumbę jak motyle

[z wiersza Jacka Cygana]

BOHDAN JUCHNIEWICZ

Małyszowa bułka nie z bananem, ale z daktylem♦ do tornistra i do plecaka♦ zamiast lekarstwa wyjątkowe owoce♦, naturalny afrodyzjak i wzmocnienie na czas ciąży i po.

Czy jest idealny posiłek dla narciarzy, długodystansowych wyczynowców, dla amatorów, na wyprawy w góry i na spływy kajakowe? Owszem. Spośród wielu odmian daktyli ta właśnie MEDJOOL stanowi największe źródło naturalnej energii i 15 minerałów. Samego potasu ma o 50% więcej niż banany, co warto podpowiedzieć dyrektorowi skoczków Adamowi Małyszowi lub wywiesić w szatni przypomnienie: „Potrzebna szybka regeneracja – weź porcję daktyli lub bułkę z ...kremem z daktyli". Jak mówią specjaliści, to daktyle najszybciej likwidują dolegliwości spowodowane przez zakwasy. Mają właściwości przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe. Co więcej, są polecane młodym matkom w czasie ciąży i w okresie poporodowym. Dobrze o ich wpływie na wzrok wyrażają się okuliści. Dzięki zawartości antyoksydantów wzmacniają odporność organizmu.

O daktylach wie bardzo dużo **Krzysztof Olek – dietetyk firmy OrganicHouse**, należącej do Stowarzyszenia „Polska Ekologia" i podkreśla:

„Świeże daktyle odmiany Medjool to nie bakalie, to *być może najzdrowsze świeże owoce na świecie. Mają wszystko czego potrzeba do wzmocnienia odporności i regeneracji organizmu. Wystarczy kilka ekologicznych daktyli Medjool dziennie, aby żyć energicznie i zdrowo.*

To zaskakująca góra zalet, a raczej cały łańcuch korzyści, którego skarbnicą są m.in. takie składniki, jak wspomniany wyżej potas (696 mg w 100 g). Świeże daktyle Medjool są potężnym źródłem naturalnej energii, błonnika, przeciwutleniaczy, związków fenolowych, antyoksydantów, salicylanów, naturalnych cukrów, a także witamin m.in.: A, B2, B3, B5, B6, K oraz minerałów: potasu, fosforu, żelaza, wapna, magnezu i cynku. Owoce tej odmiany są pomocne przy wielu dolegliwościach, takich jak: choroby serca i układu krążenia, spadek energii, nadkwasota, zaparcia, zespół jelita drażliwego, bezsenność czy osteoporoza. Działają skutecznie, bo naturalnie obniżają poziom cukru i cholesterolu we krwi. Wykazują też właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe, a dzięki zawartości antyoksydantów wzmacniają odporność organizmu".

Opisywana odmiana lubi zimno, gdyż ma bardzo małą zawartość wody i po włożeniu do zamrażarki -18˚C – nie zamarza i jej właściwości pozostają niezmienione. Powstały nawet przepisy na mrożone daktylowe superprzekąski nadziewane takimi przysmakami, jak orzechy w miodzie, konfitura, pokruszona gorzka czekolada, krem kokosowy z cynamonem czy mocno zagęszczony sok jabłkowy.

Warto zauważyć, że daktyl daktylowi nierówny. I nie jest wszystko jedno, czy kupujemy ekologiczny, czy popędzany agrochemią , świeży, czy suszony.

„Nad wszystkimi odmianami góruje Medjool, a najwyżej jest oceniana postać świeża i ekologiczna – mówi **Ilona Olek**, odpowiedzialna za kontakty międzynarodowe w **OrganicHouse**. – *Na świecie jest ponad 400 odmian daktyli!!!! Do Europy sprowadza się tylko ok. 15 odmian. Różnią się one wszystkim: wyglądem, smakiem, wartościami odżywczymi; są gatunki miękkie, półtwarde i twarde. Każda odmiana może być z upraw ekologicznych i konwencjonalnych. To wszystko decyduje o cenie. Wszystkie nasze produkty BIO pochodzą z certyfikowanych organicznych plantacji, gdzie uprawia się owoce przy użyciu kompostu organicznego, bez nawozów sztucznych i pestycydów.*
Ostrzegam: *daktyle określane mianem «NATURALNE» bez certyfikatu EKO, zawierają pestycydy, są modyfikowane genetycznie, często konserwowane i suszone przy użyciu silnych środków chemicznych. Pułapką dla konsumentów może być to, że EKOLOGICZNY świeży daktyl MEDJOOL na oko niczym się nie różni od tego z pestycydami. Użycie pestycydów daje rolnikowi większe plony i łatwiejszą uprawę, a tym samym może on sprzedać swój produkt taniej. Ekologiczne daktyle są i będą droższe. Aby w pełni mówić o zdrowym daktylu, należy wybierać te bez pestycydów".*

Jednak nie tylko dla sportowców walory daktyli są tak cenne. Mogą być zdrową przekąską dla uczniów, gdyż świetnie wpływają na koncentrację i funkcjonowanie umysłu. A w dobie szukania zastępstwa chipsów i słodkich niezdrowych batonów królujących do niedawna w szkolnych sklepikach, wprowadzenie na ich miejsce świeżych daktyli byłoby jak najbardziej wskazane. Właśnie dociera do sklepów energetyczna przekąska „Enjoy" w postaci trzech niezwykłych owoców.

Dodajmy: owoców, które zdobyły główną nagrodę w plebiscycie publiczności i uhonorowanych złotym medalem na targach Natura Food 2016 w kategorii „produkt naturalny zagraniczny"; do tego dodajmy wyróżnienie w konkursie o Złoty Medal targów World Food Warsaw 2017 i dyplom uznania w kategorii „Eco Smak" na targach „Eco Time" 2017 w Kielcach.

A miłośnikom „pitraszenia" przekazujemy inspirację, że można je zjadać nie tylko na surowo, ale zapiekać z boczkiem (zamiast suszonych śliwek), a nawet grillować. Świetnie smakują jako dodatek do kanapek, sałatek, koktajli, musli, szaszłyków, a ze względu na swoją wielkość idealnie nadają się, aby je faszerować serem, orzechami i podawać w gorącej czekoladzie.

Smacznego.

***

Naczelnym zadaniem Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Przetwórców i Producentów Produktów Ekologicznych „Polska Ekologia" jest otwieranie drzwi, a mówiąc wprost otwieranie umysłów, pokazywanie sensu bardziej świadomego odżywiania się, potrzeby wybierania żywności ekologicznej, jedzenia wysokiej jakości i jego wpływu na zdrowie.

Przez ponad 11 lat istnienia krok po kroku ekologiczna organizacja zdołała przeprowadzić setki warsztatów kulinarnych, spotkań konsumenckich i wystąpień na imprezach targowych – międzynarodowych i krajowych. Wszystko wskazuje na to, że z dobrym skutkiem.

Polacy coraz bardziej cenią zdrową żywność: naturalną, świeżą, z pewnego źródła, z certyfikatem i dobrej marki – to wynik badania zrealizowanego przez Ośrodek Ewaluacji, zatytułowanego „Kogo nęci zdrowie jedzenie". Jeśli na certyfikowaną żywność zwraca uwagę już 34% Polaków (a inne badania to potwierdzają), to w pewnej części jest to zasługa Stowarzyszenia „Polska Ekologia".

Stowarzyszenie „Polska Ekologia" skupia osoby i firmy zajmujące się produkcją żywności z surowców ekologicznych certyfikowanych(!). Ideą naczelną Stowarzyszenia jest reprezentowanie całej branży żywności ekologicznej, przy aktywnej pracy na rzecz rozwoju EKO rynku i edukowania społeczeństwa. Od 2015 roku realizuje 3-letnią kampanię promocji polskiej żywności ekologicznej w USA, Japonii i Singapurze.

Prezesem tej organizacji jest **Paweł Krajmas**, doświadczony i dyplomowany arcymistrz masarstwa, autorytet w zakresie produkcji żywności ekologicznej, nagradzany i znany na Podkarpaciu społecznik.

O żywotne sprawy Stowarzyszenia od ponad 10 lat dba **Jolanta Lyska, dyrektor generalny**, dobry duch całego ugrupowania.

Ekologiczne metody produkcji żywności przyczyniają się do ochrony zdrowia społeczeństwa, pozwalają zachować bioróżnorodność środowiska, zgodnie z hasłem: **Euroliść symbolem najwyższej jakości produktu**.

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Przetwórców i Producentów Produktów Ekologicznych „Polska Ekologia"

ul. Miodowa 14, 00-246 Warszawa
tel. +48 791 999 724
polskaekologia@polskaekologia.org

Kontakt: Bohdan Juchniewicz: 601-230-248