



KIMCHI.

Przepisy i przyjaciele.





SPIS TREŚCI

I. CZEŚĆ!	4
Wstęp, historia, zdrowie, zastosowanie, rodzaje kimchi.	
II. ŚNIADANIA	17
Kimchi omlet wersja wege, domowy kimchi majo, brioche z kimchi i jajkiem sadzonym, kanapka z roślinnym serkiem i kimchi.	
III. ZUPY	27
Wege kapuśniak z kimchi, zupa z kaczką, kimchi i jajkiem, azjatycki kapuśniak z kimchi, koreańska zupa z kimchi.	
IV. GŁÓWNE	37
Stir fry z kimchi i warzywami, koreańskie spaghetti carbonara, kanapka z mostkiem i burakiem, bao z panierowanym tofu i kimchi, kotleciki jaglane z kimchi, burger z fasoli mung z kimchi.	
V. NA KONIEC	51
Podziękowania, gdzie kupić?	



Cześć!

Grzegorz Łapanowski
współwłaściciel marki Old Friends Kimchi,
prezes Fundacji "Szkoła na Widelcu"

Kimchi jest super! Pyszne, zdrowe, naturalne, polskie...

... prawie. Idea jest koreańska, część składników importujemy jak np. oryginalną paprychkę gochugaru, która nadaje wyjątkowy smak i aromat naszemu kimchi, ale warzywa i produkcja odbywają się tu, w okolicach Warszawy. W małej manufakturze z pasją i atencją produkujemy dla Was najlepsze kimchi jakie potrafimy.

Z pasji dla zdrowia

Marzyło się nam, by produkować z pasją coś, co będzie dobre dla zdrowia i pyszne zarazem. I chyba się udało. Działamy już jakiś czas i wierzymy, że zostaniemy z Wami na dłużej. Powoli i sukcesywnie rośniemy, a kimchi zdobywa nowych fanów.

To intrygujące, że w XXI wieku możemy uczyć się od innych nacji, inspirować, a potem robić to po swojemu, dokładając wszelkich starań by wychodziło jak najlepiej. Ta idea nam przyświeca – myśl globalnie, działaj lokalnie.



Postanowiliśmy złożyć dla Was ten ebook bo intryguje nas to co za kimchi stoi – ponad tysiącletnia historia – tradycja i nowoczesność, narodowy, a zarazem globalny charakter. A przede wszystkim smak! Kimchi jest pyszne! Solo i takim znamy je najlepiej, ale okazuje się, że jest ono także świetnym punktem wyjścia do komponowania różnego rodzaju dań.

Oczywiście kimchi to emblematyczny produkt koreańskiej kuchni i to w niej znajdziemy całą masę inspiracji – klasycznych receptur, które sprawdzone są od dziesiątek lat. Zupa, omlet, ryż, czy makaron, fistaszki, szczypiorek, boczek i jajo – kimchi ma wielu kumpli i o tym, między innymi, jest ten ebook. Ale kimchi to coś więcej niż danie, przystawka, czy kiszonka.

Kimchi to pretekst do spotkania, do rozmowy, wymiany wiedzy i doświadczeń,

bo przecież każdy robi je trochę inaczej, a my bynajmniej nie uzurpujemy sobie prawo do wszech wiedzy robimy je po swojemu i znamy takich, co robią je co najmniej równie dobrze, jeśli nie lepiej niż my.

Dlatego do pracy nad naszym ebookiem zaprosiliśmy nasze Koleżanki i Kolegów – kucharzy i szefów kuchni. Asów w swoim fachu. To dla nas zaszczyt, że zgodzili się wziąć udział w naszym projekcie.

Ale i dowód na to, że podobnie jak w Korei kimchi jest czymś dzięki czemu ludzie spotykają się w kuchni i przy stole, podobnie jest u nas i to nas cieszy!

W tym ebooku znajdziecie przepisy na sprawdzone klasyki takie właśnie jak omlet czy zupa, ale i autorskie interpretacje, które pokazują, że kapusta kiszona może być świetnym punktem wyjścia do komponowania dań nie tylko o koreańskim charakterze.

Smacznego!

Ekipa Old Friends Kimchi

Mira Klepacka
Grzegorz Łapanowski
Sebastian Twarogal







Historia

Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Każda kuchnia obfituje w charakterystyczne dla siebie produkty, które mają wpływ na dietę jej mieszkańców. Kiedy pada hasło Korea, od razu na myśl przychodzi kimichi, czyli kiszone warzywa.

Towarzyszą one mieszkańcom Kraju Porannej Ciszy od wieków. Niektórzy badacze kulinariów uważają, że mogły być już one znane około III-IV wieku n.e. Na koreańskie wzmianki pisane trzeba było jednak poczekać do XII wieku. Dzięki poecie Seo Geo-jeong (1420-1488) wiadomo, że początkowo kimchi nadawały smak głównie imbir, czosnek i szczypior. W XVI wieku przyrządzano już jedenaście typów kiszzonek. Wśród popularnych wówczas warzyw były kapusta pekińska, rzodkiew japońska czy beninkaza szorstka (roślina z rodziny dyniowatych). Do końca XVIII wieku wprowadzone dwa dodatkowe składniki – gochugaru (mieloną suszoną paprykę chilli) oraz sos rybny. Współcześnie na Półwyspie Koreańskim robi się ponad dwieście różnych odmian kimchi – z papryką chilli i bez, z warzyw, owoców, a także wersje wegańskie (charakterystyczne dla kuchni klasztorów buddyjskich).

Do najpopularniejszych odmian kiszzonek należą:

- tongbaechu kimchi z kapusty pekińskiej charakterystyczne dla okresu jesienno zimowego,
- kkakdugi z rzodkwi japońskiej pokrojonej w kostkę,
- lekko słodkawe baek kimchi (białe kimchi) przygotowywane bez dodatku mielonego chilli
- nabak kimchi (wodne kimchi) idealnie pasujące do letniej kuchni.

Kiszonki są jednym z fundamentów kuchni koreańskiej, podaje się je praktycznie do każdego posiłku. Świetnie pasują do grillowanego, pieczonego i smażonego mięsa. Wzbogacają smak dań rybnych i tych z owoców morza. Wykorzystuje się je również do przygotowania rozgrzewającego kimchi jjigae – dania jednogarnkowego, którego najpopularniejsza wersja zawiera jeszcze boczec, tofu i warzywa podawanego z miską ugotowanego ryżu. Koreańczycy chętnie robią też kimchi bokkeum bap – ryż z kisznonkami przygotowany metodą stir-fry czy kimchi jeonrodzaj aromatycznych placków.

Tak częste zastosowanie kiszzonek w kuchni wynika nie tylko z ich ciekawego smaku, ale również właściwości prozdrowotnych. Kimchi pozytywnie wpływa na układ trawienny, jest bogate w witaminę C, beta karoten i mikroelementy. Dodatkowo to produkt niskokaloryczny.



Historia

Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Koreańczycy uważają, że zdrowie człowieka zależy w dużej mierze od sposobu w jaki się on odżywia. Zbilansowana, zróżnicowana dieta jest dla nich głównym filarem dobrego samopoczucia.

Kimchi w Korei to nie tylko element kultury kulinarnej.

Każda kuchnia obfituje w charakterystyczne dla siebie produkty, które mają wpływ na dietę jej mieszkańców. Kiedy pada hasło Korea, od razu na myśl przychodzi kimichi, czyli kiszone warzywa.

W 2013 roku na Listę Reprezentatywną Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO zostały wpisane kiszone warzywa oraz gimjang (inna forma zapisu kimjang) – charakterystyczny sposób przygotowywania kimchi wraz z całą otoczką. Jak to wygląda w praktyce? Dawniej w każdej wiosce w listopadzie lub na początku grudnia ludzie zbierali się by wspólnie przygotować zapasy kiszonek na zimę. Kapustę pekińską pukano w wodzie, macerowano w solance i nacierano sownicą gęstą pastą na bazie mielonego chilli, imbiru, czosnku, jeotgal (słony dodatek powstały poprzez fermentację ryb i owoców morza) oraz innych dodatków. Tak przygotowane główki układano w zakopanych w ziemi ceramicznych naczyniach nazywanych onggi. Kilka dni pracy wieńczyła wielka wspólna biesiada, której główną atrakcją kulinarną był gotowany boczek i świeżo zrobione kimchi. Obecnie kiszonki można kupić w sklepie niemniej jednak zwyczaj kimjang jest ciągle kontynuowany. Ostatnio pełni też formę atrakcji dla zagranicznych turystów.

Kimchi to ogromne źródło inspiracji dla szefów kuchni i smakoszy. Jest przykładem produktu z wielowiekową tradycją, który odnajduje się w dynamicznie zmieniającym się świecie kulinariów. Koreańskie kiszonki można łączyć z różnymi kuchniami etnicznymi, tworząc zupełnie nowe, **niebanalne połączenia smakowe**.



Już od wieków kiszonki kojarzone są ze zdrowiem. Większość osób wie, że fermentowane warzywa są korzystne dla naszych jelit, ale badania wskazują, że konsumpcja kimchi jest powiązana z bardzo szerokim, korzystnym wpływem na zdrowie.

Skąd prozdrowotne działanie kimchi?

Po pierwsze warzywa w kimchi są niskokaloryczne (w 100g produktu znajduje się zaledwie niecałe 30 kcal), ale gęste odżywczo – na każdą dostarczoną kalorię przypada bardzo dużo składników odżywczych. Ponadto wysoka zawartość błonnika zwiększa sytość odczuwaną po posiłku, dlatego może pomagać w regulacji masy ciała. Dodatkowo, głównymi składnikami kimchi są warzywa kapustne (kapusta, rzepa) i inne produkty roślinne o wyjątkowych właściwościach prozdrowotnych, takie jak czosnek, imbir czy papryka, należące do jednej z najzdrowszych grup produktów. Spożycie warzyw kapustnych i czosnkowatych jest powiązane ze zmniejszonym ryzykiem miażdżycy (Blekenhorst i wsp., 2017) i niektórych rodzajów nowotworów, chorób sercowo-naczyniowych oraz śmierci ze wszystkich przyczyn (Aune i wsp., 2017), a dodatek ostrej papryki również może mieć działanie prozdrowotne, m.in. dzięki zawartości kapsaicyny.





Kimchi a zdrowie

Ula Somow

Dietetyk PZLA, ekspert Fundacji Szkoła na Widelcu

Zgodnie z rekomendacjami zagranicznymi (m.in. Światowej Organizacji Zdrowia) jak i Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie,

warzywa powinny stanowić podstawową część naszej diety, jednak jako populacja wciąż jemy ich za mało.

warzywa powinny stanowić podstawową część naszej diety, jednak jako populacja wciąż jemy ich za mało. Szacuje się, że tylko w 2013 roku 5,6 i 7,8 milionów przedwcześnie zgonów na całym świecie można przypisać spożyciu warzyw i owoców poniżej 500 i 800 g na dobę (Aune i wsp., 2017). Kimchi, jako smaczny i łatwy do dodania do codziennych posiłków produkt, może pomóc w zwiększeniu Twojej dziennej porcji warzyw.

To co wyróżnia jednak kimchi od innych form warzyw to zawartość żywych kultur bakterii. Jest ich tam nie tylko dużo, ale są one bardzo różnorodne - badania dowodzą, że w kimchi znaleźć można ponad 100 gatunków mikroorganizmów!

Co ciekawe decydują one nie tylko o prozdrowotnych właściwościach potrawy, ale także o jej smaku, a dodatkowo są jej naturalnym konserwantem, dzięki czemu kimchi nie musi zawierać dodatku chemicznych substancji przedłużających termin przydatności do spożycia.

Najważniejsze jednak, że niektóre szczepy mikroorganizmów zawarte w fermentowanych w naturalny sposób warzywach, mogą wykazywać korzystny dla naszego organizmu efekt probiotyczny (Rhee i wsp., 2011).

Zgodnie z defiincją FAO/WHO

probiotyki to żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza.

Aby osiągnąć efekt prozdrowotny, bakterie probiotyczne muszą przynajmniej częściowo pokonać odporność na kolonizację oraz inne systemy obronne gospodarza, aby w formie żywych organizmów zasiedlić jego przewód pokarmowy. Badania potwierdzają, że bakterie zawarte w żywności fermentowanej są w stanie kolonizować przewód pokarmowy człowieka (Kok i Hutkins, 2018).

Badania sugerują, że kimchi może wykazywać właściwości antynowotworowe, probiotyczne, przeciwuleniające, przeciwzapalne, pomagające redukować poziom cholesterolu we krwi, wspierające zdrowie jelita grubego oraz mózgu, a także wspierające pracę układu odpornościowego (Park i wsp., 2014; Patra i wsp., 2016).



Kimchi w kuchni

zastosowanie



*Jedz prosto ze słoika lub
podkręć smak i odmień
swoje ulubione dania*



Ryż



Makarony



Kanapki i wrapy



Burgery i frytki



Salatki



Jajka



Tacosy i burrito



Zupy



WSZYSTKO CO DOBRE



Nasze Old Friends Kimchi

rodzaje

Dla każdego coś miłego. Nasze kimchi produkujemy w kilku rodzajach.

- ✍ **Klasyczne** – na sosie rybnym, ostre, mocne i zdecydowane
- ✍ **Vegan** na sosie sojowym – równie pyszne i wegańskie jak sama nazwa wskazuje.
- ✍ Mamy też opcje **BIO**
- ✍ **Mild** - wszystkie warianty są dostępne także w ciut mniej pikantnej wersji

Do naszej kimchi rodziny niedawno dołączył nasz rodak – burak i ma się świetnie. Zyskał spora rzeszę fanów i zostaje z nami na dłużej. Czekamy na sezon bo zapowiadał się także Pan ogórek i kto wie może coś jeszcze.

Dla naszych Kumpli ... i Koleżanek z gastronomii mamy też 3 l wiaderka i coś czuję, że wkrótce będzie też litrowy stoik.





classic spicy



classic mild



vegan spicy



vegan mild



vegan spicy BIO



vegan mild BIO



burak kimchi



ogórek kimchi



wersja wiaderko gastro
11 i 31

Przepisy



Śniadania

To może nie jest pierwsze i oczywiste skojarzenie – kiszonki na śniadanie...

Ale uwierz mi to jest super opcja. Kimchi jako surówka, dodatek do jajek, ryżu czy zupy.

Omlet z kimchi to klasyk. Tak wege, jak i z boczkiem, z którym stanowią idealną parę.

Fajne jest też jajo sadzone z grzybami i kimchi – trochę jak szakszuka tyle, że o innej palecie smakowej.

Bywa, że na śniadanie jadam zupy – czasem lekkie rosół z makaronem, a czasem pożywne kapuśniaki z ziemniakami, które sycą mnie na dłuższy czas. To dobra opcja jeśli nie masz czasu, a wczoraj ugotowałeś akurat pyszną zupę.





Kimchi omlet wersja wege.

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI
OLD FRIENDS KIMCHI

Kimchi omlet wersja wege.

To ekspresowa opcja śniadaniowa - w wersji podstawowej. Bo jeśli mam w lodówce, chętnie dodaje do niej grzyby, szalotkę czy ugotowane ziemniaki. Omlet podaję z chlebem z sałatką ze świeżych sezonowych warzyw. Lubię też prażone fistaszki i ostry sambal. Zrób go tak jak lubisz. Po mojemu. Ten jest pyszny!

Składniki:

- 2 jaja
- 2 duże łyżki kimchi
- odrobina szczypiorku
- łyżka majonezu
- łyżeczka soku z kimchi
- 1/2 łyżeczki sosu sojowego
- olej do smażenia

Jajka lekko podbij, dodaj do nich posiekane kimchi i sos sojowy. Rozgrzej olej na patelni o nieprzywierającej powłoce.

Dodaj masę i smaż na niewielkim ogniu, aż do ścięcia. Możesz też przykryć ją przykrywką lub talerzem, żeby omlet ładnie doszedł także od góry.

Zsuń omlet z patelni na talerz. Udekoruj majonezem wymieszanym sokiem z kimchi, drobno siekanym szczypiorkiem i ulubionymi dodatkami.





Domowy kimchi majo.

MIRA KLEPACKA
OLD FRIENDS KIMCHI, HELLO FOOD

Domowy kimchi majo.

To jest dobry dodatek niemal do wszystkiego. Tak warzywa, jak i mięsa lubią dodatek majonezu. Sam w sobie może być klasyczny lub wegański, wystarczy, że dodasz do niego trochę soku z kimchi i gotowe.

Rzecz jasna to dopiero początek zabawy. Nie zaszkodzi odrobina sosu sojowego, cukru, oleju sezamowego, szczypiorku lub kolendry. Stestuj takie majo z pieczonymi ziemniakami, z frytkami, z surowym zielonym i chrupiącym ogórkiem, z tatarem, z plasterkiem sera lub ulubionej wędliny albo warzywami w tempurze. Kosmos.

Składniki:

- 1 jajko
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- 2 łyżki soku z kimchi
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- kropla sosu sojowego - opcjonalnie
- około 200-250 ml oleju o delikatnym smaku, ja używam oleju z pestek winogron, może też być rzepakowy

Do wysokiego, wąskiego naczynia (ja używam słoika) wrzucić składniki: jajko, sól, pieprz, olej i zmiksować blenderem ręcznym nie wyciągając końcówki ponad powierzchnię masy. Na koniec dodać sok z kimchi i cytrynę. Zmiksować krótko tylko do połączenia całości w jednolitą masę.





Brioche z kimchi i jajkiem sadzonym.

DAVID GABORIAUD

FRANCUZ O POLSKICH KORZENIACH, @DAVIDGABORIAUD

Brioche z kimchi i jajkiem sadzonym

Brioche:

- 250 g mąki pszennej typ 500
- płaska łyżeczka soli
- 100 ml mleka
- 5 g świeżych drożdży (lub 3 g suszonych drożdże)
- 50 g cukru
- 40 masła
- 1 jajko

dodatki:

- 20 g masła
- 2 jajka
- 1 słoik Kimchi Old Friends
- świeża kolendra do ozdoby
- dymka do ozdoby
- olej do smażenia jajek
- sól

Ciasto na brioche:

W rondelku podgrzej mleko razem z masłem aż się rozpuści, cały czas mieszając. Temperatura nie powinna przekraczać 40 stopnie C. Dodaj cukier, wymieszaj. Dodaj drożdże i wymieszaj. Odstaw na kilka minut, aby pobudzić drożdże. Jeśli używasz drożdży suszonych, zrób ten etap ale nie wrzucaj drożdże do garnka.

W misce wymieszaj mąkę z solą. Jeśli używasz suszone drożdże dodaj je właśnie teraz do mąki. Wlej zawartość rondelka do miski z mąką i wbij jajka, wymieszaj tak, aby połączyć wszystkie składniki. Przełóż ciasta na blat i wyrabiaj ręcznie przez kilka minut, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Możesz wyrabiać ciasto w robocie kuchennym. Wysmaruj czystą miskę olejem i włóż do niej wyrobione ciasto. Przykryj wilgotną ściereczką lub folią spożywczą i odstaw na 1-2 godz do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.

Po tym czasie wyciągnij ciasto z miski. Teraz możesz uformować ciasto w różnych kształtach. Ja podzieliłem ciasto na mniejsze kawałki. Z każdego kawałka uformowałem kuleczki i włożyłem do indywidualnych naczyń żaroodpornych wysmarowane olejem. Piecz w rozgrzanym piekarniku w 180 st C z termoobiegiem przez 25 - 30 min lub do suchego patyczka. Wyciągnij z piekarnika i odstaw do ostygnięcia.

Brioche przekrój na pół. Połówki posmaruj masłem i smaż na patelni na złoty kolor.

Jajka smaż na patelni na oleju. Dopraw do smaku solą.

Na połówkach brioche utóż porcję kimchi i przełóż jajkiem sadzonym. Udekoruj listkami kolendry i posiekanej dymki. Serwuj od razu.





Kanapka z roślinnym serkiem i kimchi.

WEGE SIOSTRY
WEGESIOSTRY.PL

Kanapka z roślinnym serkiem i kimchi

Składniki:

- chleb na zakwasie, z mąki pszennej lub żytni pełnoziarnisty
- 1/2 roślinnego serka Toczonoego z czarnuszką
- 1 słoik Old Friends Kimchi Mild Vegan
- 4 grzyby szitake lub brązowe pieczarki
- 1 sałata masłowa
- 1 cebulka dymka
- sos sojowy
- olej
- czarne i białe ziarna sezamu

Na patelni rozgrzej łyżkę oleju i wrzuć pokrojone w plasterki grzyby. Podsmaż, aż się zrumienią, na sam koniec podlej sosem sojowym i odstaw patelnię.

Kromkę chleba podpiecz w tosterze, na patelni lub w piekarniku, aż zbrązowieje. Przetóż na talerz. Na wierzchu ułóż liście sałaty masłowej. Następnie pokrój Toczony serek z czarnuszką w plastry i ułóż na kanapce. Na serek dodaj warstwę kimchi, a następnie podsmażone grzybki. Posyp posiekaną ukośnie cebulką dymką, czarnymi i białymi ziarnami sezamu.





Zupy

Kimchi świetnie łączy się z zupami. Trochę jak nasza kapusta kiszona – kapuśniak – rzecz piękna. Prosta i szybka zarazem.

Właściwie wystarczy dobry bulion, trochę kimchi i gotowe. Zarówno w wersji wege, jak i mięsnej będzie smakował świetnie.

Do kapuśniaku pasują grzyby, tofu, ziemniaki i jarmuż, szczypiorek, sezam i olej sezamowy, szalotka, boczek, pieczone pomidory...

Rozmarzyłem się...
Wypróbuj koniecznie!





Wege kapuśniak z kimchi.

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

OLD FRIENDS KIMCHI

Wege kapuśniak z kimchi

Wystarczy kilka chwil, dwa składniki i gotowe. Dobry bulion i dobre kimchi. To takie proste. Wege kapuśniak jest świetny na każdą pogodę! Oczywiście smak można podkreślać na dziesiątki sposobów. Można dodać czosnek lub imbir, szalotkę, grzyby, tofu i szczypior – jeśli chcesz by zupa była bardziej sycąca, dodaj ugotowane ziemniaki lub podawaj z ryżem. Kombinacji jest bez liku. A poniżej jedna z moich ulubionych wersji.

Składniki:

- 1 l wege bulionu
- 300 g Old Friends Kimchi
- ½ op. tofu pokrojonego w grubą kostkę
- 4 pieczarki lub boczniki
- 4 ugotowane ziemniaki
- 2 szalotki
- pęczek szczypiorku
- pęczek kolendry
- łyżka sosu sojowego
- łyżka oleju sezamowego
- 2 łyżki uprażonego sezamu

Na patelni lub w garnku przesmaż szalotkę, posiekaną w piórka, dodaj pieczarki pokrojone w plasterki i poduś chwilę. Składniki podlej bulionem i dodaj grubo pokrojone kimchi. Pogotuj 10 min. Dodaj tofu, pokrojone w grubą kostkę ziemniaki i pozostałe składniki. Dopraw do smaku solą i sosem sojowym. Czasami do wypełnienia smaku dodaje też koncentrat pomidorowy, możesz dodać upieczone, posiekane pomidory. Podawaj z pokrojonym szczypiorkiem i świeżą kolendrą.





Zupa z kaczką, kimchi i jajkiem.

INESSA KIM

NAJLEPSZA KOREANSKA SZEFOWA KUCHNI @INESSA V.KIM

Zupa z kaczką, kimchi i jajkiem

Składniki:

- 2 nogi kaczki
- 2 l wody
- 2 cebuli (lub białe części dymki)
- 1 mały kawałek imbiru (wielkości kciuka)
- 2-3 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki pieprzu
- sos sojowy i sól do smaku
- 200 g makaronu soba
- 2-3 jajka
- 1 łyżka oliwy
- 300 g Old Friends Kimchi
- dymka - do podania

Gotuj nogi kaczki pod przykryciem przez minimum 2 godziny na wolnym ogniu. Dodaj obraną cebulę, zmiążdżony czosnek i pokrojony w plasterki imbir. Gotuj przez kolejne 30-40 min. Dopraw sosem sojowy, solą i pieprzem. Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu. Oddziel żółtka od białek. Usmaż „naleśniki” z żółtek i białek na dobrze rozgrzanej i posmarowanej oliwą patelni. Po wystudzeniu zwiń „naleśniki” w ruloniki i pokrój na cienki makaron. Kimchi pokrój na mniejsze kawałki.

Do głębokiej miski włóż porcję makaronu, zalej rosół. Na wierzch ułóż kimchi, ugotowane mięso kaczki, makaron z żółtek i białek. Udekoruj posiekaną dymką.





Azjatycki kapuśniak z kimchi.

JAN KILAŃSKI

NEON STREETFOOD BAR GDYNIA, WWW.NEONDELI.PL
NEON NOODLE BAR

Azjatycki kapuśniak z kimchi

Skoro mamy kapustę kiszoną to trzeba zrobić kapuśniak! Ten w mojej wersji jest mocno azjatycki, przypomina na mi sos do Singapurskiego dania - chilli krab. Jest mocny i bogaty w smak, sporo w nim umami i wędzonki, kwasu ale i słodczy z suszonych śliwek i miodu oraz charakteru z intensywnych przypraw. Słowem - mocny smakowy tygiel. Zupa jest dość czasochłonna, ale prosta w przygotowaniu. Raczej na zimowe obiady, chociaż, kto komu zabroni...

Składniki:

- 600 g kości wieprzowych
- 100 g wędzonki (np wędzone żeberka lub wędzone kości)
- 70 g imbiru
- 30 g czosnku
- 500 g cebuli białej
- 700 g Old Friends Kimchi
- 80 g śliwek suszonych
- 200 g przecieru pomidorowego
- 50 g miodu gryczanego
- 5 g pieprzu syczuańskiego
- 3 g ziaren fenkuła
- olej rzepakowy
- do podania: skwarki lub bekon lub pieczony boczek oraz liście melisy i kolendry

Najpierw przygotuj bulion. Kości wieprzowe wrzucić do zimnej wody, tak żeby je przykryła, doprowadzić do wrzenia i wylej wodę (tak, wylej to nie pomyłka). Ponownie zalej kości 3 litrami wody, dodaj wędzonkę, przypaloną na patelni cebulę pokrojoną na pół, czosnek i imbir. Wywar gotuj na małym ogniu przez minimum 3 godziny, optymalnie byłoby gotować go 4-5, a najlepiej 6-8. Następnie upraż w suchym garnku przyprawy przez 1-2 minuty. Dodaj olej, przecier pomidorowy, miód oraz Śliwki. Redukuj na wolnym ogniu do momentu uzyskania konsystencji konfitury (ok 20 min.) następnie dodaj posiekane drobno Kimchi. Smaż tak długo, aż uzyskasz konsystencję bigosu (gęsta i skarmelizowana kapusta). Zalej wcześniej przygotowanym wywarem, gotuj przez kolejne 20-30 min na mocnym ogniu. Na koniec zmiksuj na gładki krem. Podawaj ze skwarkami/boczkiem lub bekonem oraz ziołami.





Koreańska zupa z kimchi.

MACIEJ BEDNAREK

OKAMI

Koreańska zupa z kimchi

Składniki:

- 0,5 kilo boczku pokrojonego w około 1,5 cm kostkę
- 4 ząbki czosnku, starte na tarce
- 1 łyżka stołowa świeżego imbiru, startego na tarce
- 2 łyżki stołowe sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 średnia cebula, drobno pokrojona w kostkę
- 400/450 g Kimchi (odciskamy i kroimy wedle uznania, sok z kimchi zostawiamy do późniejszego użycia)
- 3 łyżki stołowe koreańskiej pasty gochujang
- 1 łyżka stołowa koreańskiej papryki gochugaru
- 2 litry bulionu z kurczaka, lub warzywnego
- 5 litr wody
- 6/8 makaronów z koreańskiej zupki instant (sam makaron, przypraw i olejów nie używamy)
- dodatki: 6/8 jajek na miękko/ jajek w koszulkach, szczypiorek, kietki fasoli mung

Boczek, czosnek, imbir, sos sojowy oraz olej sezamowy wymieszaj w misce i marynuj 15/20 min. Jeśli masz czas możesz wstawić do lodówki na noc lub kilka godzin. Boczek razem z marynatą umieść w wysokim garnku z grubym dnem i gotuj na małym ogniu przez 8 do 10 min, co jakiś czas mieszając. Następnie dodaj cebulę i gotuj kolejne 5 do 8 min. Po upływie tego czasu lub gdy cebula już zmięknie dodaj kimchi, pastę gochujang oraz płatki papryki gochugaru. Zwiększ ogień na średnio wysoki i ciągle mieszaj przez 2 minuty. Dodaj sok z kimchi, bulion oraz wodę, mieszaj doprowadzając do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj około 20 min. Jeśli masz więcej czasu to nawet lepiej. Na dwie/trzy minuty przed końcem gotowania, przygotuj makaron. Można go zalać gorącą wodą i przykryć jak klasyczne "chińskie zupki" jednak makarony z koreańskich zupek zazwyczaj wymagają gotowania. Gotuj więc makaron około 2/3 minut by był "al dente", gdy zalejesz go gotową zupą, dojdzie w niej do odpowiedniej formy. Porcje makaronu przełóż do miski, zalej zupą, dodaj jajko oraz szczypiorek i kietki fasoli. Część kimchi i boczku z zupy możemy odłożyć, by przed podaniem ułożyć je na makaronie dla lepszej prezentacji.





Główne

Pamiętam – to było jakiś czas temu wybrałem się do trójmiasta. Klasycznie postanowiłem odwiedzić kilka znajomych restauracji, rybną, polską, i azjatycką... okej Bulaj, Sztuczkę i Neon – wszystkie bardzo lubię i cenię. I co się okazało. Kim chi robili w każdej z nich. Mimo, iż azjatycki sznyt ma tylko Neon. To intrygujące jak kuchnia ewoluuje. W XXI kuchnia polska znaczy już zupełnie co innego niż 100 lat temu. Tym bardziej, że zawsze byliśmy krajem na styku kultur. Zatem jeśli bliska jest Ci kapusta kiszona to już wiesz jak obchodzić się z kimchi w kuchni. Analogicznie. Może stanowić samodzielny składnik, jak i dodatek o zdecydowanym intensywnym smaku. Dzięki swojej ostrości, chrupkości i kwasowości świetnie łączy się z ciężkimi daniami. Stanowi coś w rodzaju przecinka, oddechu, kontrpunktu. Dla odmiany w lekkich daniach w zdrowej kuchni także jest nieocenione ze względu na liczne walory odżywcze.

Kimchi jest jak wino każdy robi je trochę po swojemu, na całym świecie są dziesiątki odmian o lokalnym charakterze, ma wszechstronne zastosowanie i rzeszę fanów.

W tym mini rozdziale znajdziecie kilka inspiracji od naszych znajomych szefów kuchni na opcie vege i mięsnej – w myśl zasady, że dla każdego coś miłego. Zapraszamy!



Stir fry z kimchi i warzywami.

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

OLD FRIENDS KIMCHI



Stir fry z kimchi i warzywami

Szybki, lekki, roślinny. Idealny na lunch kolacje, a nawet śniadanie. Ryż smażony z kimchi to zawsze dobre połączenie. Koniecznie stestuj i baw się dodatkami. Pak choi, boczniaki, cukinia, kolendra – dodatki możesz modyfikować w zależności od upodobania i tego co masz w lodówce.

Składniki:

- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 szalotka
- 2 ząbki czosnku
- 100 g tofu
- 2 pieczarki
- 5 cm pora
- 5 cm marchewki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 150 g kimchi
- 400 g ugotowanego ryżu
- mała garść fistaszków
- ew. szczypiorek, nori i prażona cebulka

Zaczynamy od przygotowania warzyw. Szalotkę siekamy w zapałkę, podobnie por i marchewkę, czosnek drobno kroimy. Pieczarki kroimy w plasterki.

Na mocno rozgrzanej patelni na oleju smażymy osobno na złoty kolor tofu i pieczarki, następnie łączymy je, dodajemy szalotkę, a po chwili, marchew i por, cały czas mieszamy, aż warzywa lekko zmiękną. Następnie dodajemy delikatnie przesiekane kimchi. Chwilę dusimy, dodajemy ryż i całość podgrzewamy.

Danie doprawiamy sosem sojowym, papryczką gochugaru i szczypiorkiem.

Ryż podajemy posypany pieczonymi fistaszkami i prażoną cebulką.





Koreańskie spaghetti carbonara.

INESSA KIM

NAJLEPSZA KOREANSKA SZEFOWA KUCHNI @INESSA V.KIM

Koreańskie spaghetti carbonara

Składniki:

- 200 g makaronu spaghetti, ugotowanego
- 120 g wędzonego boczku
- 250 ml kimchi, drobno posiekanego
- 50 g cebuli, drobno posiekanej
- 30 g dymki, drobno posiekanej
- 1 łyżka płatków koreańskiej papryki - gochugaru
- 1 łyżka koreańskiej pasty chili - gochujang
- 2 łyżki jasnego sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- 2 ząbki czosnku, zmiążdżonego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka ziaren sezamu, prażonych
- żółtka - do podania

Przygotowuj sos. W miseczce wymieszaj gochugaru, gochujang, sos sojowy, miód, czosnek oraz olej sezamowy.

Pokrojony w paski boczek włóż na zimną patelnię i smaż na małym ogniu przez około 4 minuty. Po wytopieniu się tłuszczu dodaj cebulę oraz kimchi.

Po 2 minutach na patelnię wlej sos oraz dodaj makaron. Dokładnie wymieszaj. Gotową carbonare przełóż na talerz. Posyp dymką oraz sezam. Na wierzchu ułóż surowe żółtko.





Kanapka z mostkiem i burakiem.

JUREK SOBIENIAK
SYPKA MAKA I SYPKA MAKA I MASŁO

Kanapka z mostkiem i burakiem

Składniki:

- 4 kromki chleba pszennego
- 2 jajka
- 2 żółtka
- 2 garści reszponki
- 100 ml mleka
- 1 łyżka masła
- 2 szczypty wędzonej papryki
- pieprz, 30 g soli, tymianek
- 800 g mostku wołowego
- 1 słoik buraków Old Friends Kimchi
- 3 łyżki miodu
- 4 łyżki sosu sojowego jasnego
- 6 plasterów włoskiego pikantnego salami no spianaty

Mostek nacieramy solą, pieprzem i tymiankiem. Zawijamy w pergamin i folię aluminiową i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 95 stopni C przez 8 godzin na środkowej półce w brytfance. Gotowe mięso studzimy i kroimy w plastry.

Salami prażymy na pergaminie w piekarniku nagrzanym do 180 st C przez około 8-10 min.

Sos sojowy mieszamy z miodem do uzyskania sosu w konsystencji karmelu. Jajka mieszamy z mlekiem, wędzoną papryką i szczyptą soli, maczamy chleb i smażymy na rumiany kolor na maśle z obu stron. Mostek w plastrach podgrzewamy w małej ilości bulionu lub wody. Chleb przekładamy mostkiem, roszponką, burakami kiszonymi i polewamy karmelem sojowym. Dla podbicia wrażeń smakowych podajemy parzone żółtka jajka i plastry prażonego salami.





Bao z panierowanym tofu i kimchi.

JAKUB KAFTAŃSKI
THE COOL CAT, THE COOL CAT TR

Bao z panierowanym tofu i kimchi

Składniki:

- 4 butki bao
- 1 słoik Old Friends Kimchi
- 1 zielony ogórek
- 1 pęczek kolendry

Panierowane tofu :

- 100 g tofu
- 20 ml sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku
- 10 g imbiru
- 100 g panko
- 2 jajka
- 50 g mąki
- 4 łyżki majonezu kimchi (przepis powyżej)
- olej do smażenia

Tofu kroimy na plastry o grubości około 0,5 cm. Sos sojowy blendujemy z czosnkiem i imbirem, a następnie zalewamy nimi pokrojone tofu i zostawiamy na około 3 godziny do zamarynowania. Po tym czasie odsączamy i panierujemy tofu, obtaczając je najpierw w mące, następnie w jajku i w panko. Smażymy na rozgrzanym, głębokim oleju do uzyskania złoto-brązowego koloru.

Kimchi odsączamy, ogórek kroimy na plastry. Podgrzewamy na parze buteczki bao. Smarujemy je majonezem, układamy w środku smażone panko, plaster ogórka, kimchi i kolendrę.





Kotlety jaglane z kimchi.

INESSA KIM

NAJLEPSZA KOREANSKA SZEFOWA KUCHNI @INESSA V.KIM

Kotlety jaglane z kimchi

- Składniki:
- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka kimchi
- ¼ łyżeczki soli
- domowy kimchi majo - do podania

Przygotowanie:

Ugotuj kaszę jaglaną w lekko osolonej wodzie, wystudź. Kimchi drobno posiekaj, wymieszaj z kaszą. W razie konieczności dodaj trochę wody z kimchi.

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Uformuj małe kotleciki, ułóż na blaszce, wyłożonej papierem do pieczenia, zapiekaj przez ok. 20-25 min.

Podawaj z domowym majonezem kimchi, z przepisu powyżej.





Burger z fasoli mung z kimchi.

KORNEL KISALA
KROWARZYWA , VEGAN KEBS

Burger z fasoli mung z kimchi

Składniki:

- 140 g fasoli mung (gotowana)
- 60 g brązowego ryżu (ugotowanego)
- 180 g Old Friends Kimchi Vegan Spice
- 5 g czosnku
- 10 g świeżej papryczki chili
- 10 g świeżej kolendry
- 10 g sosu sojowego jasnego
- 10 g soloi morskiej
- 15 g siemienia lnianego złocistego
- 60 g płatków owsianych
- 20 g pestek słonecznika

Ugotowaną fasolę mung i brązowy ryż rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków albo krótko zblenduj, tak, aby w masie pozostały kawałki ryżu i fasoli.

Połowę kimchi posiekaj dość drobno i dorzuć do fasoli

i ryżu. Druga połowę dodaj bez siekania. Czosnek przeciśnij przez praskę. Papryczkę chili posiekaj i dodaj do masy (razem z pestkami). Kolendrę porwij w palcach na duże kawałki.

Pestki słonecznika wsyp na rozgrzaną suchą patelnię i smaż, aż się lekko przyrumienią. Dodaj do pozostałych składników. Dodaj mielone siemię lniane i połowę płatków owsianych i całość dokładnie wymieszaj. Masa nie powinna być bardzo mokra. W razie potrzeby dodaj więcej płatków owsianych.

Uformuj burgery. Można je usmażyć na mocno rozgrzanym oleju albo upiec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 15 minut.

Burgera najlepiej zjeść w dobrej bułce ze świeżymi warzywami i ulubionymi sosami.





Dzięki!



David Gaboriaud



Magda i Zuza Rzymanek



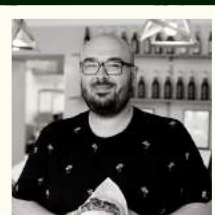
Inessa Kim



Janek Kilański



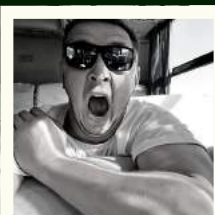
Jakub Kaftański



Kornel Kisala



Jurek Sobieniak



Maciej Bednarek

Jedną z najpiękniejszych rzeczy w kuchni i przy produkcji żywności jest to, że można tam spotkać i poznać rzeszę wspaniałych Ludzi. Ciepłych, szczerych oddanych i ciężko pracujących.

To chyba jedna z największych wartości za jaką jesteśmy wdzięczni jako zespół. Old Friends to Mira, Sebastian i Grzegorz. To także Monika i Hania, których nie widać na co dzień, a to one głównie działają na produkcji.

Do pracy nad tym ebookiem postanowiliśmy zaprosić naszych Kumpli, znajomych, Przyjaciół i Koleżanki; **Inesę Kim** – Polkę, Kазaszkę, Kореankę, Szefową kuchni. Autorkę książki Koreański Ferment o KIMCHI, życiu i gotowaniu. Inessa działa z nami od początku i wspiera nas jak mało kto. Dzięki. Zawsze będziemy o tym pamiętać!

Zuze i Magdę Rzymanek z Wege Sióstr – znamy się od lat. Dziewczyny produkują genialne roślinne serki, które uwielbiamy. Podobnie jak my są małym młodym producentem i jak możemy to działamy razem. 5 dla Was!

Skoro Wege Siostry to i Mięśny Brat – **Jurek Sobieniak** (Sypka Mąka), którego możecie również oglądać jako 1/2 duetu w M jak Mięso w Kuchni +. Jurek, wielkie dzięki, że znalazłeś czas dla nas!

Kornel Kisala na co dzień działa w Kroważywa to największa w Polsce sieć wege burgerowni. Kiedy okazało się, że nasze kimchi będzie w Ich menu cieszyliśmy się jak dzieci. Mało być na chwile, zostało na dłużej. Dziękujemy - to dla nas zaszczyt!

David Gaboriaud francuz, polak, kucharz, sportowa dusza, Pan szeroki uśmiech. Regularnie zajada kimchi na śniadanie. Wiem bo oglądam InstaStories. Początkowo zapowiadał się z kulebiakiem w cieście francuskim i kimchi, a stanęło na brioche. Piękne. A na kulebiaka czekamy. Dzięki David!

Będąc w Japonii spotkałem delegację z Wrocławia na ramenowej podróży studyjnej. Byli na chwilę przed otwarciem Okami – wrocławskiej Ramenowni. **Maciek Bednarek** był odpowiedzialny za kuchnię. Pamiętam z jakim zapachem studiowali japońskie kulinaria. Nasze kimchi gościło chwilę w Ich menu. Mamy nadzieję, że wróci, a my spotkamy się w mieście stu mostów. Dzięki Maciek. Super przepis.

Janka Kilańskiego poznałem w Top Chefie, śledziłem później Jego losy bo zrobił na mnie nie lada wrażenie. Dynamiczny, kreatywny, precyzyjny, profesjonalista z pozytywnym nastawieniem. Od ponad dwóch lat jest szefem i współwłaścicielem Neon Street Food Baru w Gdyni, ostatnio także Noodli i Neon Deli. As. Dzięki Janku! Zdziałamy coś jeszcze wierze!

Jakub „Kaftan” Kaftański – jak zrobił BAO z tofu na naszej premierze Old Friends w Food Labie to zapamiętałem je do dziś. I nadal uważam, że patent jest to przedni. Gdybyście zapragnęli autorskiej kuchni z azjatyckim twistem, drineczka lub po prostu się zrelaksować na Powiślu lub obok Luny – szukajcie Cool Cata – kultowa skejtowo streetfoodowa miejscówka z Kaftanem za sterem. Dzięki Chef!



Na koniec.

W kimchi fajne jest to, że ma ono niezwykłą ponad tysiąc letnią historię. O niej we wstępie opowiada **Magda Tomaszewska Bolałek** kierownik food studies, autorka książek, a prywatnie miłośniczka kimchi. Dzięki Magdzie widzimy w kimchi coś więcej niż tylko produkt. To coś jak kulturowy łącznik między przeszłością, a współczesnością. Między nami tu w Europie a ludźmi w Azji i wielu innych miejscach świata. Oby ta przygoda trwała.

I na deser już niemalże. **Ula Somow** – Pani dietetyk sportowa, na zdrowej diecie zna się jak mało kto. Zgodziła się napisać dla nas o kimchi w kontekście dobrostanu naszego organizmu. Jesteśmy Ci wdzięczni i obiecujemy starać się gotować jak najzdrowiej.

Piękne Fotografie zawdzięczamy **Agnieszce „Baks” Sochal**, a także **Ani i Kamilowi Masztalerzom** – praca z Wami to przyjemność.

Podobnie jak patrzeć na tę książkę. Mam nadzieję że Ci też się podoba. Złożyła ja dla nas **Agnieszka Matuszak** z Hello Food.





Na koniec.



Dzięki Ci jeśli dotrwałeś/aś do końca! To nie ostatni e book mam nadzieje. Mam nadzieje, że się podobał. Będziemy się starać i kto wie? Może do zobaczenia. Najlepiej przy stole z Old Friends Kimchi!

Ps. Jeśli zgłodziłeś/aś to załączamy listę sklepów, z którymi współpracujemy. Tam nas dostaniesz! Zapraszamy i dziękujemy, że nam zaufaliście.

Ps. 2. Dzięki też wszystkim naszym Partnerom biznesowym dystrybutorom, kupcom, dostawcom, sklepikarzom i sprzedawcom. Tylko z Wami to ma sens.



OLD FRIENDS KIMCHI
oldfriendskimchi.pl
info@oldfriendskimchi.pl

instagram.com/oldfriends_kimchi
fb.pl/oldfriendskimchi



Gdzie kupić?

Sklepy internetowe:

www.lokalnyrolnik.pl;
www.sklep.nasushi.pl;
www.frisco.pl;
www.ranozebrano.pl;
www.wegesiostry-sklep.pl;
www.bioplanet.pl;
www.pureveg.pl;
www.organic24.pl;
www.vegocity.pl;
www.eurocash.pl;
www.makro.pl;
www.masala.com.pl;
www.lokalninaturalni.pl;
www.neondeli.pl;
www.biogo.pl;
www.aaleko.pl;
www.ekosfera24.pl;
www.arkanasmaku.pl;
www.ekolandia24.pl;
www.biolothers.pl;
www.allegro.pl;
www.produktyztradycja.pl;
www.vegebox.pl;
www.zdrowezakupy.eu;
www.ecomania.com.pl;
www.smakiorientu.waw.pl;
www.tastestore.pl;
www.poranapola.pl;
www.organical.pl;
www.eko-familia.pl;
www.delikatesyznatury.pl;
www.zielona-skrzynka.pl;
www.hurtownianatura.pl;
www.lilufruits.pl;
www.zasmakujregionu.pl;

Warszawa: Sklep „Jadłostacja” Ul. Kasprówicza 48, Sklep „Almatea” Ul. Krokwi 36A / U-1S, sklep Smaki Orientu Ul. Modlińska 129B (sklep stacjonarny i internet.), Sklep „Czar Warzyw Magia Owoców” Ul. Magiczna 18, Delikatesy Ul. Sobieskiego 102A, Sklep „Cedzak” Ul. Francuska 25, „Sklep na Sushi” Ul. Puławska 126 (sklep stacjonarny i internet.), Sklep „Warszawski Cymes” Ul. Kaliny Jędrusik 6, Sklep „Sarmackie Smakotyki Ul. Włodarzewska 58F, Sklep „Sarmackie Smakotyki Ul. Sarmacka 10, Sklep „Chleb z Masłem” Ul. Braci Pillatich 3, Sklep „VegeLab” Ul. Mińska 25C, Piekarnia „Grzybki” Ul. Ceramiczna 7, Delikatesy „Wilson” Ul. Mickiewicza 30, „Zielony Bocian”, ul. Mickiewicza 38, Bazar Kabaty, ul. Wąwozowa 36, lokal nr 57, Sklep „Owoce, Warzywa” Ul. KEN 11, Bazar Okulska Ul. Okulska 12 lok. A5, Organic Farma Zdrowia Ul. Puławska 17 (dawne kino Moskwa), Sklep „TerraVege” Ul. Kabacki Dukt 4, Sklep „W dobrym smaku” Ul. Skarbka z Gór 65, Piekarnia Piwońscy Ul. Jana Pawła II 38, Piekarnia Piwońscy Ul. Słowackiego 45 lok. 23 Bazar Marymont, Piekarnia Piwońscy Ul. Leopolda Staffa 2, Piekarnia Piwońscy Łomianki Ul. Warszawska 95A, Bazar przy Hali Mirowskiej lok. Nr 17, Sklep Ekobazarek Ul. Mickiewicza 22, Sklep Avokado osiedle Marina, Sklep warzywa, owoce Ul. Obrońców Tobruku 29, Sklep/Bistro SAM Ul. Twarda 4, Bistro Filmowa Ul. Chełmska 21 bud.3, Sklep Przystanek Smaków Ul. Sowińskiego 25 lok. U10, Delikatesy „U Romka” Legionowo Ul. Piłsudskiego 1/3, „Spizarnia Zdrowia” CH Skorosze Ul. Składkowskiego 4, Sklep „Befsztyk” Ul. Puławska 176/178, Sklep „Befsztyk” Ul. Dygata 3 lok. Ul. „Boucherie de Varsovie” Ul. Żelazna 83/85, Sklep „Perfect Morning” Ul. Kaliny Jędrusik 5, Sklep „Warzywa Owoce” Ul. Kazimierzowska róg Raclawickiej, Sklep „Na Rogu” Ul. Jana Kowalczyka 9C, Sklep „Trawa” Hala Mirowska, Sklep „Wasze Zdrowie” Ul. Jana Kazimierza 30 lok. U8, Sklep „Organic Farma Zdrowia” CH Złote Tarasy Ul. Złota 59, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Ul. Jana Pawła II 22, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Ul. Stanisława Herbsta 4, Sklep „Organic Farma Zdrowia” CH Arkadia Ul. Jana Pawła 82, Sklep „Organic Farma Zdrowia” CH Atrium Targówek Ul. Głębocka 15, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Galeria Mokotów Ul. Wołowska 12, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Ul. Chmielna 16, Sklep „Organic Farma Zdrowia” CH Sadyba Best Mall Ul. Powsińska 31, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Ul. Fieldorfa 10A lok. 206, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Ul. Zwycięzców 32/43, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Ul. Wąwozowa 36, „Dom Sklep” ul. Stefana Czarnieckiego 55 Warszawa, „Dziki Trop” ul. Raszyńska 6 Warszawa, „Korea House” Sarmacka 16/142 (wejście od Klimczaka) Warszawa, „Kram” ul. Duchnicka 3 Warszawa, „Na rogu” ul. Jana Kowalczyka 9c Warszawa, „Metr Kartofli”, ul. Warecka 4/6, „Warzywa i owoce świata”, Pl. Vogla, „Źródło smaku”, ul. Słowicza 1h; Kooperatywa PD; Sklepy Owoce & Warzywa Filtrowa 81; Browarna; Kazimierzowska; Sklep Wędzonka Marki; Tradycyjne Wyroby Wiejskie -Berenzona; Cedzak Harfowa; Tera Vege Al. Ujazdowskie; Zdrowy Skład Grójecka; Zdrowy Skład Puławska; Rukola Gocławska; Rukola Rehniewskiego; Emilia Lewandowska Bronisze; Dziki Trop Raszyńska 6; Sklep Chleb Puławska; Delikatesy IQ Technology -Kaliny Jędrusik

Specjały Regionalne: Nowy świat 44; Płochocińska 195; Zawiszy 16; Gagarina 4; Dąbrowskiego 3; Felińskiego 62; Specjał wiejski Wąwozowa 36;

Smak Natury: KEN 19; Koszykowa 63; Farbiarska 69;

Frac: Karolkowa 30, Sw. Bonifacego 4; Wiertnicza 88; Puławska 131



Gdzie kupić?

Poza Warszawą:

Izabelin: Sklep „Bułka z Masłem” Izabelin C 3 maja 58
Milanówek: „Zielony Stragan” ul. Warszawska 37a Milanówek
Piaseczno: Sklep „Organic Farma Zdrowia”, CH Auchan, ul. Puławska 46
Konstancin – Jeziorna: Sklep „Organic Farma Zdrowia” CH Stara Papiernia- Jeziorna, Sklep „Zieleniak u Piotra” centrum handlowe „Stara Papiernia” Konstancin
Radzymin: Sklep „Witaminka”, ul. Falandysza 6; Robert Kieś Reymonta 4;
Płock: Sklep „Organic Farma Zdrowia”, CH Auchan, ul. Wyszogrodzka 140
Gdańsk/Gdynia: „Kubek z Przyprawami” ul. Szeroka 119/120 lokal nr 4, „Zielony spichlerz” ul. B. Chrzanowskiego 38A, „Warzywniak na Rogu” ul. Wolności 5, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Galeria Bałtycka; Jaremczuk Wolności 5 Gdynia; Lilufruits, M. Reja 3, Gdańsk; Avocado Gdańsk;
Łódź: Sklep „Organic Farma Zdrowia”, Manufaktura, ul. Karskiego 5; Sklep Zdrowko Tatrzańska 109;
Bydgoszcz: Sklep „Organic Farma Zdrowia” Faktoria, ul. Gdańska 138-140, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Galeria Zielone Arkady
Poznań: „BIOre” ul. Karpia 25a lok. 74, EkoKram, ul. Mylna 23/12, Lipini, ul. Piasznicka „Ryneczek” lol. 9, „Zdrowy Zakątek”, ul. Rymarkiewiczza 5, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Poznań Plaza, ul. Drużbickiego 2, Sklep „Organic Farma Zdrowia” C.H. Stary Browar, ul. Półwiejska 42, Sklep „Organic Farma Zdrowia” C.H. King Cross, ul. Bukowska 156, Sklep „Organic Farma Zdrowia” C.H. Posenania, ul. Pleszewska 1, Sklep „Organic Farma Zdrowia” C.H. Kupiec Poznański, ul. Wiosny Ludów 2; WOW KOREA Gwarna 11;
Kraków: „Eco Cibus” Galeria Serenada, Sklep „Organic Farma Zdrowia” Galeria Krakowska, Sklep „Organic Farma Zdrowia”, ul. Kazimierza Wielkiego 43, Niebanalna Spizarnia;
Katowice: Sklep „Organic Farma Zdrowia”, C.H. Silesia City Center, ul. Chorzowska 107
Gliwice: Sklep „Organic Farma Zdrowia”, ul. Raciborska 1
Bielsko-Biała: „Spizarka Deli” ul. Straconki 184
Sulechów: Sklep „Salcum Fixum” Ul. Żeromskiego 23
Oleśnica: Bazar u Niny, ul. Okrężna 13
Wrocław: „W starej Rzeźni” ul. Szewska 63 lok. 1A, „Wasabi” ul. Swojczycka 82, Urban Vegan, ul. Św. Antoniego 35, Milejowe Pole, ul. Krakowska 180/k2; Organic Wrocław - Nowy Trąg 28; Be Muke, ul. Przyjaźni 2; Przysmaki Domu Wiśniowieckich, CH Magnolia, ul. Legnicka U Progu Natury, ul. Warmińska 20; Eko-Mag, Hala Tęcza, ul. Bajana 1; Delikatesy EPI, ul. Komandorska 21
Zielona Góra: Sklep „Przyjaciele Jedzenia” Ul. Jaskółcza 34C, Sklep „U Józka” Ul. Budziszyńska 38/11, Sklep „Kardamon” Ul. Kraljevskja 7K, Sklep „Lemonia” Ul. Zacisze 5B
Tarnowskie Góry: Sklep „Organic Farma Zdrowia”, ul. Fińska 53

HURTOWNIE:

Sznajder Dolnośląskie – www.sznajder.agro.pl

Hurtownia Natura – Nadarzyn – www.hurtownianatura.pl;

Hale MAKRO:

Białystok Al. Jana Pawła II 92
Bielsko-Biała Al. gen. Władysława Andersa 545
Bydgoszcz Al. Jana Pawła II 123
Częstochowa ul. Jagiellońska 38/40
Gdańsk - Przejazdowo ul. Główna 6
Gdynia ul. Hutnicza 8
Kalisz Al. Wojska Polskiego 7
Katowice ul. Pukowca 25
Kielce ul. Transportowców 15
Koszalin ul. Syrenki 1
MAKRO Kraków - Jasnogórska ul. Jasnogórska 2
MAKRO Kraków - Zakopiańska ul. Zakopiańska 70A
Lublin ul. Chemiczna 5
Łódź ul. Kasprzaka 8
Olsztyn ul. Lubelska 26
Opole ul. Partyzancka 84
Poznań Al. Solidarności 51
Rybnik ul. Żorska 60
Rzeszów Al. Armii Krajowej 92
MAKRO Pkt Stupsk ul. Jana Kilińskiego 26
Sosnowiec ul. Długosza 80
Szczecin ul. Południowa 35
Toruń M. Skłodowskiej - Curie 105
Warszawa - Aleje Jerozolimskie Al. Jerozolimskie 184
Warszawa - Bielany ul. Kolumbijska 1
Warszawa - Żabki ul. Wolności 50
MAKRO Wrocław - Bielany ul. Tyniecka 3
Zabrze
Al. Korfantego 17
Zielona Góra
ul. Gorzowska 2