

Marcin Budynek z Augustowa:
Las jest moją spiżarnią.

SlowLife

Food & Garden

STYL ŻYCIA, KULTURA, DESIGN, PODRÓŻE
15 / wrzesień-październik 2014



Temat numeru
Polskie jabłka
ze starych odmian.

O chlebie i o wodzie.

Auto na wtyczkę.

Online: www.slowlifepolska.pl

cena: 6,99 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-2832
INDEKS 279765



Poznaj smaki
szczęśliwego
dzieciństwa

Znudzony?
Podkarpacie
cię nawróci!

Zakręcamy słoiki



- 008 Na dobry początek.**
Poznań, Szczecin,
Warszawa, Wrocław,
Kraków, Opole, Łódź
- 018 Temat numeru.**
Nasze jabłka
- 026 Ambasador Slow Life.**
Bez muzyki
wszystko traci smak
- 030 SzeF Irek**
Woda, moja siostra
- 032 Food.**
Stoiki rządzą!
- 038 Food.**
Niech chleb wróci
na polskie stoły
- 042 Food.**
Butik spożywczy
- 044 Food.**
Marcin Budynek.
Las jest moją spiżarnią
- 048 Małopolskie smaki.**
Fasolla podbija Małopolskę
- 052 Pomorskie smaki.**
Kuchnia Pomorza
Zachodniego



008



018



026



030



032



038



044



048



052



054



058



062



070



082

- 054 **Śląskie smaki.**
Nowe smaki na śląskim szlaku
- 058 **Garden.**
Ziołowo mi...
- 062 **Garden.**
Smak owoców,
smak dzieciństwa
- 068 **Garden.**
Niezbędnik ogrodnika
- 070 **Zielone samochody.**
Elektromobilni
- 074 **Pies w wielkim mieście.**
Sport z psem
- 078 **Slow miasto.**
Wschodzący Białystok

- 082 **Regiony Polski.**
Często przystając,
oglądam Podkarpacie...
- 086 **Slow design.**
Butik Italla
- 088 **Slow design.**
Wrocławianka jedna...
miała chłopca z drewna
- 092 **Slow uroda.**
Butik kosmetyczny
- 094 **Slow uroda.**
Smak zapachu
- 096 **Pakiet**
SlowKultury.
- 098 **Prenumerata**



Woda, moja siostra

AUTOR: Ireneusz Ciara

Co możemy zrobić, by woda była lepsza? Przede wszystkim czego nie robić? Wszyscy mamy wpływ na jakość wody w przyrodzie i w naszym kranie poprzez nasz styl życia. Nadużywanie środków chemicznych i do higieny osobistej oraz środków ochrony roślin, ma tu wielkie znaczenie, ponieważ ich zawartość w naszych rzekach i jeziorach stale rośnie i zatruwa środowisko. Nadużywanie leków, które lądują w naszych ściekach, a oczyszczalnie nie usuwają ich całkowicie, ma też wpływ na czystość naszej wody. Oczywiście, nie polecam picia wody w plastikowych butelkach, ponieważ jest toksyczna.

Jak przechowywać wodę? Woda jest bardzo wrażliwa na promienie słońca, które działają na nią destrukcyjnie, dlatego najlepiej przechowywać ją w ciemnych, szklanych butelkach. Woda najlepiej „funkcjonuje” w temperaturze zbliżonej do 4 stopni C i dlatego lodówka jest dobrym miejscem dla przechowywania czystej wody. Jej właściwości nośne są wtedy najlepsze i wspaniale wchłania się w przewodzie pokarmowym, nawadniając nasze ciało. Proponuję przechowywać wodę w lodówce i spożywać ją chłodną, małymi łykami.

Jest na rynku wiele systemów filtracyjnych, od najprostszych, tanich wkładów węglowych do złożonych i drogich systemów, jak odwrótne osmoza. Jeśli nie mamy żadnego systemu filtracyjnego, możemy nieco uzdatnić zwykłą „kranówkę”, wrzucając do niej żdźbło trawy, np.: mniszka lekarskiego i pozostawiając je tam na pół godziny. Mniszek lekarski absorbuje wiele toksyn z wody, poprawiając też jej smak. Tam, gdzie do wody pitnej dodaje się chlor, należy wlać ją do płaskiego,

szerokiego naczynia i pozostawić na pół godziny, aby lotny chlor z niej uszedł.

Obok czystości wody powinniśmy też zadbać o jej strukturę. Najprostszą na to metodą jest nalanie wody do glinianej miski i wprowadzenie jej w ruch kołowy łyżką lub dłonią i kontynuowanie tego przez dziesięć minut. Aby poprawić strukturę wody można też użyć kryształu górskiego: oczyścić go w promieniach słonecznych (kryształ pozostawiamy przez tydzień na pełnym słońcu) i umieścić na dnie butelki z wodą. Można też wodę zamrozić, co też znacznie poprawia jej strukturę. Naturalnie czysta woda ma strukturę heksagonalną, dzięki której dużo lepiej nawadnia nasz organizm i oczyszcza go z toksyn. Przed zamrożeniem możemy również rozpuścić w naszej wodzie mały kryształek soli kamiennej lub morskiej, która poprawi jej walory odżywcze i smakowe poprzez zwiększenie ilości minerałów. Już jedna szklanka tak przyrządzonej wody nawilży nas lepiej, niż dziesięć szklanek wody z plastikowej butelki.

To, ile wody powinniśmy spożywać, zależy głównie od jej jakości. Ale też od wielu czynników zewnętrznych, jak pora dnia i roku, nasza aktywność fizyczna, wilgotność powietrza lub jakość naszego pożywienia. W sezonie letnim, przy diecie bogatej w świeże owoce i warzywa spożycie wody może być ograniczone nawet do jednej szklanki dziennie. W zimie picie wody może być nudne, dlatego zaparzenie ziół jest tu przyjemną alternatywą. Ogrzewamy w ten sposób nasze ciało i wprowadzamy substancje terapeutyczne, jednocześnie nawadniając organizm. •



Woda to życie, a czysta woda to czyste życie

ZDJĘCIA: SEBASTIAN BOROWSKI



Szeff Irek

Ekspert od zdrowej żywności i zdrowego trybu życia. Studiował na Akademii Rolniczej we Wrocławiu, biologię i biochemię na uniwersytecie w Ferrarze i filozofię w Nowym Jorku. Zarabia na życie gotując i lecząc jedzeniem – udziela indywidualnych konsultacji i opracowuje diety. Od roku mieszka w Polsce z żoną Daviną, byłą miss Nowego Jork, i synkiem Ilią.