



*Nowoczesna kuchnia nie powinna być monotonna. Niech zaskakuje fakturą płytek czy szafek. I nie boi się asymetrii.*

Pojemnik na przybory kuchenne Lovello marki Kitchen Craft, 16x20x10 cm, metal i tworzywo, 104 zł, [rossi.pl](http://rossi.pl)



*[Faded text, likely a continuation of the article or a list of products.]*



DOPASOWANE



Słoik ze słomką marki Kitchen Craft, szkło, wys. 13 cm, [gadodo.pl](http://gadodo.pl)

## W kolorze

TEKST MARIA PUCHAŁKA

BETON I CZERŃ – WYDAWAŁOBY SIĘ, ŻE ZGODA NA ICH DOMINACJĘ UCZYNI DOM PONURYM, SUROWYM. ALE WYSTARCZY ZRÓWNOWAŻYĆ JE DREWNIEM, ŚWIATŁEM ORAZ WYRAZISTYMI, CIEPŁYMI BARWAMI, BY ZAMIENIŁ SIĘ W MIEJSCE PRZYJAZNE I Z CHARAKTEREM.





## HISZPAŃSKIE WAKACJE

Wnętrze i zewnątrz: styl hiszpański. Inspiracja: kolorowe, geometryczne kształty, naturalne materiały, jasne światło.



Wieszak lampy  
 Materiał: szkło, tkanina  
 Wysokość: 120 cm  
 Szerokość: 25 cm



Sofa zewnętrzna  
 Materiał: drewno, tkanina  
 Długość: 200 cm  
 Szerokość: 80 cm



Stoik z nakrętką  
 i słomką,  
 poj. 250 ml,  
[qdecor.pl](http://qdecor.pl)

21 zł



Stolik zewnętrzny  
 Materiał: metal  
 Wysokość: 45 cm  
 Średnica: 40 cm



Wazon na rośliny  
 Materiał: ceramika  
 Wysokość: 40 cm  
 Średnica: 25 cm



## GDY LICZY SIĘ PRECYZJA

Julienne pracuje bardzo dokładnie. Wyposażona w wytrzymałe ostrze, przygotuje idealne plasterki w 3 grubościach lub (po zmianie nakładki) pokroi warzywa w cienkie paseczki, doskonałe do makaronów i sałatek. Tarka z kolekcji Easy Prep firmy Microplane, 145 zł. [leduvel.pl/sklep](http://leduvel.pl/sklep)



## NA ŚNIADANIE

Potrzebujesz zaledwie 2 minut, by zamienić świeże mleko (nie UHT) w pyszny serek typu włoskiego. Pomoże ci w tym naczynie do twarogu Native marki Lékué, 129 zł, [rossi.pl](http://rossi.pl)



TEKST MATYLDA GRUMAN  
ZDJĘCIA SERWISY PRASOWE

# PYSZNIIE i świeżo

*W drugim odcinku naszego cyklu przechodzimy do kuchni. Pozbędziemy się z niej wszystkich niebezpiecznych urządzeń i materiałów. Zaprosimy te, które służą kondycji, witalności, figurze. Podpowiemy, jak smacznie i lekko gotować.*

**P**ierwsza i podstawowa reguła zdrowej kuchni brzmi: „usuń z niej wszystko, co szkodliwe”. Porysowane patelnie, obtłuczone garnki emaliowane, uszczerbione talerze, zniszczone deski do krojenia. Mogą gromadzić się w nich niebezpieczne dla zdrowia drobno-ustroje. Upewnij się, że pojemniki i akcesoria kuchenne wykonane są z tworzyw sztucznych nadających się do kontaktu z żywnością (szukaj symbolu kieliszka i widelca). Na tym etapie dobrze byłoby pozbyć się ewentualnych bakterii czy pleśni z chłodziarko-zamrażarki, kosza na śmieci. Wyczyścić zlewozmywak i blat. Gdy ten ostatni pozostawia wiele do życzenia, może warto wymienić go już na nowy, np. laminowany, powłoką antibakteryjną (Pfleiderer).

Porządki zakończone? Czas przejść do przyjemności. Rozejrz się za rozwiązaniami, które pomogą na co dzień dbać o zdrowie. Pozwolą uzyskać szczuplejszą sylwetkę. Rozwiną twoje umiejętności kulinarne. Zastosuj metodę małych kroczków. Zacznij od uprawy kielzków, ziół. Zrób pierwszy jogurt lub ricottę. Zamień patelnię na beztłuszczową lub spróbuj sobie dozownik do oleju w sprayu. Ugotuj danie na parze.



**STEAMER**  
Wysokiej jakości i bezpieczny  
Wieloletni użytkownik  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są

**STEAMER**  
Wysokiej jakości i bezpieczny  
Wieloletni użytkownik  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są  
Wszystkie części są



**DOBRCZE SIĘ SKŁADA** Gdy w szafce ciasno i nie zmieści się standardowych wymiarów parowar elektryczny, możesz wybrać model silikonowy, składany na płasko. Jak ten marki Lékué na zdj. obok: dwie warstwy, platinum silikon (materiał bezpieczny, używany do produkcji smoczków dla niemowląt, nie oddziałuje z gotowaną żywnością), śr. 27,5 cm, 165 zł, [leduvel.pl](http://leduvel.pl)

## GOTOWANIE NA PARZE

To najzdrowszy sposób przyrządzania posiłków na ciepło. Pozwala zachować w produktach spożywczych jak najwięcej witamin i minerałów (podczas tradycyjnego gotowania w wodzie dochodzi do wyfukiwania składników odżywczych).

- **Inne zalety?** Chroni żywność przed utratą naturalnego smaku, aromatu, koloru. Umożliwia gotowanie bez tłuszczu, z mniejszą ilością soli, a także szybko, bo kilku dań razem w jednym naczyniu. Potrawy są lekkostrawne, a warzywa sprężyste i jędrniejsze niż te „z wody”.
- **Jaki sprzęt?** Gotować na parze można w zwykłym garnku lub wysokiej patelni, nakładając na nie specjalne sitka, tacki, bambusowe kosze z przykrywką. W parowarach elektrycznych – z timerami, automatycznymi programami, pojemnikami do kasz i ryżu. Funkcję gotowania na parze coraz częściej mają też kuchenki mikrofalowe i piekarniki.
- **O czym pamiętać?** Żywność powinna znajdować się 2-3 cm nad wodą. Aby para mogła krążyć w naczyniu, zachowaj odstęp między kawałkami jedzenia i gotuj pod przykryciem (w piekarniku nie potrzebujesz dodatkowego wieczka). W naczyniach i parowarach piętrowych niżej umieść twardsze i większe produkty, a wyżej mniejsze, delikatniejsze. Sól potrawę dopiero po jej przyrządzeniu.



### WYBÓR KUCHENNY

Ważnym elementem wyposażenia kuchni jest wybór odpowiednich naczyń. Naczynia marki Visions z ceramiki szklanej są wolne od ołowiu, kadmu, niklu i alergenów. Nie chłoną ani nie wydzielają zapachów i smaków. Durszlak 269 zł, poj. l, leduvel.pl



### ZDROWY MATERIAŁ

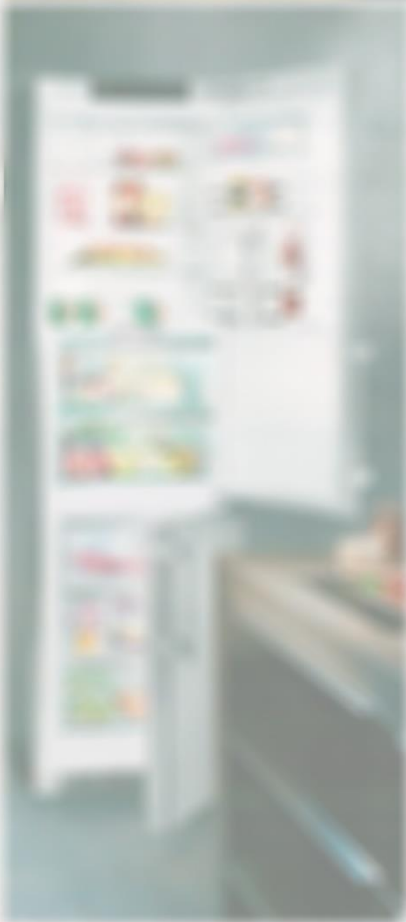
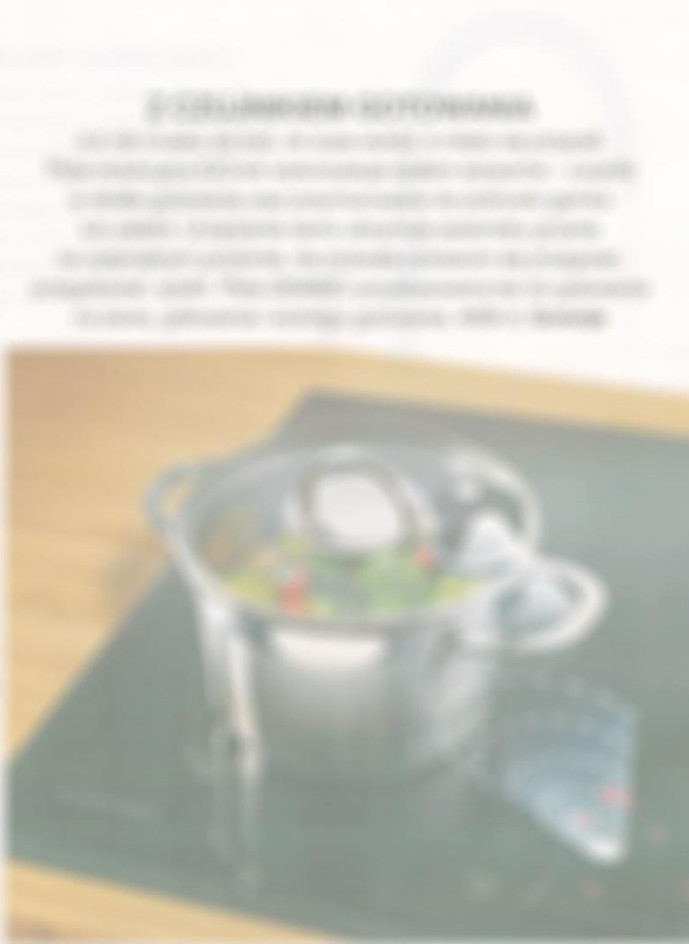
Naczynia marki Visions z ceramiki szklanej są wolne od ołowiu, kadmu, niklu i alergenów. Nie chłoną ani nie wydzielają zapachów i smaków. Durszlak 269 zł, poj. l, leduvel.pl

## PORADA eksperta

### JAK LAMPEK TERMOWEK W KUCHNI?



Ważnym elementem wyposażenia kuchni jest wybór odpowiednich naczyń. Naczynia marki Visions z ceramiki szklanej są wolne od ołowiu, kadmu, niklu i alergenów. Nie chłoną ani nie wydzielają zapachów i smaków. Durszlak 269 zł, poj. l, leduvel.pl



Ważnym elementem wyposażenia kuchni jest wybór odpowiednich naczyń. Naczynia marki Visions z ceramiki szklanej są wolne od ołowiu, kadmu, niklu i alergenów. Nie chłoną ani nie wydzielają zapachów i smaków. Durszlak 269 zł, poj. l, leduvel.pl