



Świeże pomysł na warzywa i owoce



#rośnijz nami

DLACZEGO WARTO mieć świeże owoce i warzywa w swojej ofercie?



Konsumenci coraz większą rolę przykładają do kwestii zdrowia, bycia fit, kaloryczności. **Dlatego owoce i warzywa są świetnym wyborem do menu – ich spożywanie przynosi ogromne korzyści zdrowotne.** Owoce to świetny zamiennik wysokostodzonych deserów, a warzywne przystawki pozwalają zastąpić słone przekąski.

Restauracyjni goście bacznie przyglądają się też pochodzeniu produktów użytych w menu. **W Bidfood Farutex starannie dobieramy asortyment, który zawiera produkty z lokalnych gospodarstw i ekologicznych upraw.** Owoce i warzywa poza dużą ilością witamin, mikroelementów oraz błonnika charakteryzują się także wysoką zawartością antyoksydantów. Cukier zawarty w owocach ekologicznych jest o wiele zdrowszy niż sacharoza wykorzystywana do słodzenia ciast i deserów.



JAK WYRÓŻNIĆ owoce i warzywa w swoim menu?

- **Postaw na różnorodność.** Wybierz owoce i warzywa od lokalnych producentów, jak i z różnych stron świata. Dostarczanie różnorodnych, a zarazem zdrowych produktów pozwala wpłynąć na nawyki żywieniowe klientów, dzięki czemu mają możliwość poznania nowych smaków i gatunków. Egzotyczne propozycje urozmaicą również letnią kartę koktajli i napojów.
- **Menu komponuj sezonowo.** Kupując warzywa i owoce w sezonie ich występowania, masz gwarancję ich świeżości. Ceny produktów sezonowych wpłyną pozytywnie na food cost całego dania.
- **Baw się pomysłami.** Owoce i warzywa – szczególnie te sezonowe – będą świetnie smakować zarówno w wersji surowej, jak i przyrządzone za pomocą rozmaitych technik. Warzywa i owoce powinny być dobrze dopasowane do menu, jeśli więc któryś gatunek nie cieszy się dużym zainteresowaniem, warto wprowadzić zmiany.
- **Wykorzystaj owoce i warzywa jako prezent dla gości.** Ciekawym rozwiązaniem jest wykorzystanie koszy czy pater ze świeżymi owocami dostępnymi za darmo w restauracjach czy w hotelach. Taki gest z pewnością wpłynie na pozytywny odbiór gości!

STYCZEŃ

brukselka • imbir • jarmuż • pieczarki • topinambur

ZASTOSUJ

Jakie są najpopularniejsze techniki krojenia warzyw?



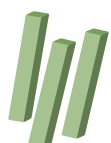
PLASTERKI (vichy)

Cienkie, ok. 1-2-milimetrowe plastry, które idealnie prezentują się w zupach, gulaszach i sałatkach. Jeśli talarki są zbyt duże, z powodzeniem możesz przekroić je jeszcze na pół.



ZAPAŁKI LUB DROBNE SŁUPKI (julienne)

Długie na 3-4 cm słupki warzyw o grubości 1 mm będą odpowiednie dla marchwi, ziemniaków, buraków, selera i pora, które można wykorzystać w surówkach czy sałatkach. Idealnie nadają się również do dań kuchni azjatyckiej – szczególnie dobrze smakują przygotowane metodą stir-fry.



SŁUPKI (batonnets)

Grubsze słupki ok. 0,5 cm – długością odpowiadają zapałkom julienne. Warzywa pokrojone w kształt batonnets sprawdzą się jako dodatek do zup i gulaszów, ale świetnym pomysłem jest też serwowanie ich na surowo, np. z hummusem czy różnymi dipami.



BRUNOISE

Technika krojenia warzyw w kostkę, gdzie wymiary perfekcyjnej kostki brunoise wynoszą 2x2x2 mm. Jest ona idealna do dekorowania potraw, robienia farszów. Sprawdzą się też jako składnik omletów lub potraw z ryżem.



MACEDOINE

Formowanie warzyw w kostkę, jednak o wiele większą – jej boki mają grubość 5 mm. Jest to technika powszechnie stosowana w małej gastronomii czy też profesjonalnych kuchniach wielkich restauracji.

LUTY

brukselka • jarmuż • pieczarki • topinambur

SPRÓBUJ

Bulion z pieczonego topinamburu

SKŁADNIKI:

- **Bulion:** topinambur 1 kg, ziemniaki 500 g, cebula 500 g, marchew 100 g, por 250 g, tymianek 100 g, olej rzepakowy – do pieczenia, czosnek, liść laurowy, goździki, tymianek, pieprz – do smaku
- **Topiony ser:** ser Asiago Pressato DOP tarty 290 g, woda 115 ml, Citras Texturas 14 g
- **Dekoracje:** smażona, posiekana szynka hiszpańska Jamón Serrano Reserva, dymka drobno cięta, kiełki cebuli, topinambur pieczony



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Warzywa umyj dokładnie w zimnej wodzie, nie obieraj. Pokrój na mniejsze kawałki i utóż w GN wraz z tymiankiem. Skrop olejem i piecz całość w temp. 170°C przez ok. 40 min. Upieczone warzywa przełóż do garnka, zalej wodą tak, aby zostały przykryte i gotuj przez ok. 3-4 godz. na wolnym ogniu. Pod koniec gotowania dodaj przyprawy: czosnek, liść laurowy, goździki, tymianek, pieprz. Całość przecedź, dopraw do smaku.

W rondlu zagotuj wodę z Citrasem. Dodaj wcześniej starty ser Asiago i wymieszaj różgą do uzyskania jednolitej konsystencji. Masę rozsmaruj na ciepłej macie silikonowej (możesz ją wygrzać w piecu). Ser odstaw do stężenia. Przed podaniem wytnij pożądany kształt. Na dnie głębokiego talerza utóż topiony ser, dodaj pieczony topinambur i kiełki cebuli. Ser posyp drobno ciętą szynką Jamón Serrano Reserva i dymką. Zalej bulionem tuż przed podaniem.



MARZEC

cebula • jarmuż • ogórek • pieczarki • rzodkiewka • sałata • topinambur

ZASTOSUJ

Jak rodzaj obróbki wpływa na warzywa?

■ **BLANSZOWANIE**

dezaktywuje liczne enzymy zawarte w warzywach i pozytywnie wpływa na ich trawienie. Warzywa zyskują dodatkowo idealny kolor.

■ **STIR-FRY**

polega na krótkim smażeniu pokrojonych warzyw na bardzo małej ilości dobrze rozgrzanego tłuszczu. Powoduje, że warzywa są gorące i wciąż chrupkie niczym surowe, dzięki czemu utrata witamin i składników mineralnych jest minimalna.

■ **PIECZENIE**

sprawia, że warzywa są zarumienione, aromatyczne i idealnie chrupiące.

■ **GOTOWANIE NA PARZE**

postrzegane jest jako jedna z najzdrowszych metod, ponieważ większość witamin pozostaje w żywności.

■ **FRYTOWNICA POWIETRZNA**

pozwała na szybkie „smażenie” warzyw, dzięki któremu będą zdrowe i zarazem chrupiące.

■ **GRILL**

nadaje warzywom przyjemny wędzony smak i sprawia, że są soczyste.

■ **PODSMAŻANIE**

jest łatwe i szybkie, ale warzywa są mniej chrupiące.



KWIECIEŃ

botwina • burak • cebula • czosnek • fasola • gruszki • jabłka • kapusta
marchew • orzechy • ogórek • pieczarki • pietruszka • pomidor • por
rzodkiewka • sałata • seler • topinambur • ziemniaki

SPRÓBUJ

Chłodnik ogórkowy z miętą

SKŁADNIKI:

- Ogórek zielony 1 kg, jogurt naturalny 300 g, mięta 300 g, krem balsamiczny biały – do smaku, rzodkiew 2 szt., pomidor koktajlowy 5 szt., olej z pestek winogron – do smaku, pieprz, sól – do doprawienia, dekoracje

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obierz ogórki, skórki zachowaj i pokrój w julienne. Ogórki oczyść z pestek, zmiksuj z jogurtem i miętą (50 g). Całość dopraw solą, pieprzem i kremem balsamicznym. Rzodkiew pokrój cienko i zanurz w wodzie z lodem. Z mięty zrób oliwę do dekoracji: olej podgrzej do temp. 65°C i zmiksuj z miętą (150 g). Całość udekoruj według uznania.



MAJ

burak • botwina • cebula • czosnek • groszek • gruszki • jabłka • kalafior
kapusta • marchew • ogórek • orzechy • pieczarki • pietruszka • pomidor
por • rabarbar • rzodkiewka • sałata • seler • szczaw • szparagi • szpinak
topinambur • truskawki • ziemniaki

ZASTOSUJ

Jak rozsądnie garniować potrawy?

DOBIERZ ODPOWIEDNIE WARZYWA I OWOCE.

Po pierwsze, pod kątem smaku (zobacz -> rozdział „Lipiec”), po drugie, pod kątem kolorystyki. Warto kierować się aktualną porą roku. Do zdobienia najczęściej używa się marchwi, rzodkiewki, pomidorów, kolorowej papryki, pietruszki, ogórków, kalafiora, cebuli, pora i wielu innych. Kulinarne dzieło możesz też wykończyć sałatką, szczypiorkiem, koperkiem, natką pietruszki, listkami bazylii, melisy czy mikroliśćmi. Do tworzenia kwiatowych ozdób nadają się także niemal wszystkie egzotyczne owoce.

NIE BÓJ SIĘ WYKORZYSTAĆ RÓWNIEŻ JADALNYCH CZĘŚCI WARZYW, które zwykle odkrawasz, np. łodygi brokuła czy natkę marchwi.

Możesz przygotować z nich bulion, pesto lub warzywną pastę, z aromatyzować oliwą, dodać do sałatki. Niejadalne części również postaraj się zagospodarować, np. prowadząc swój kompostownik, oddając odpady organiczne lokalnemu gospodarstwu lub rolnikowi jako paszę dla zwierząt.



CZERWIEC

agrest • arbuż • bakłażan • botwina • bób • brokuł • burak • cebula
czereśnie • czosnek • fasola • groszek • gruszki • jabłka • kalafior • kalarepa
kapusta • maliny • marchew • melon • ogórek • orzechy • pieczarki
pietruszka • pomidor • por • porzeczka • poziomki • rabarbar • rzodkiewka
sałata • seler • szczaw • szparagi • szpinak • truskawki • ziemniaki

SPRÓBUJ

Risotto wegańskie z kalafiorem i bobem

SKŁADNIKI:

- ryż arborio Arco 800 g, oliwa
- pomace 100 ml, szalotka 4 szt.,
czosnek 2 ząbki, białe wino
200 ml, bulion warzywny
600 ml, pesto bazyliowe Ginos
80 g, kalafior 400 g, brokuł 200 g,
bób 200 g, orzechy piniowe 50 g,
oliwa bazyliowa Ollio – do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na oliwie przesmaż ryż, dodaj czosnek i szalotkę, podlej białym winem, odparuj. Kontynuuj gotowanie, dolewając bulionu warzywnego. Gdy ryż będzie al dente, dodaj pesto bazyliowe. Zarumień plastry kalafiora na oliwie i lekko podsmaż bób. Brokuł zblanszuj. Orzechy piniowe upraż na suchej patelni. Risotto wyłóż na płaski talerz wraz z dodatkami, skrop oliwą bazyliową. Udekoruj według uznania.

LIPIEC

agrest • arbuż • bakłażan • borówka • botwina • bób • brokuł
brzoskwinia • cebuła • cukinia • czereśnie • czosnek • fasola
fasolka szparagowa • groszek • gruszki • jabłka • jagody • kabaczek
kalafior • kalarepa • kapusta • koperek • koper włoski • kukurydza • kurki
maliny • marchew • melon • morela • nektarynka • ogórek • orzechy
papryka • patison • pieczarki • pietruszka • pomidor • por • podgrzybki
porzeczka • poziomki • rabarbar • rzodkiewka • sałata • seler • szparagi
szczaw • szpinak • wiśnie • ziemniaki

ZASTOSUJ

Jak łączyć ze sobą owoce i warzywa?

KWAŚNE OWOCE



grejpfrut, pomarańcze, cytryny, limonki, ananasy, granaty, pomidory połącz z półkwaśnymi owocami, orzechami i nasionami. Nie łącz kwaśnych owoców ze słodkimi owocami lub innymi grupami żywności – z wyjątkiem pomidorów.

OWOCE PÓLKWAŚNE



jabłka, morele, jagody, winogrona, kiwi, mango, nektarynki, papaję, brzoskwinie, gruszki, śliwki i truskawki połącz z kwaśnymi lub słodkimi owocami, ale nie z obydwojema jednocześnie. Możesz również połączyć półkwaśne owoce z orzechami i nasionami.





SŁODKIE OWOCE



banany, kokosa, daktyle, suszone owoce, suszone śliwki i rodzynki potocz z półkwaśnymi owocami, orzechami i nasionami. Nie łącz z kwaśnymi owocami lub innymi grupami żywności.

MELONY



kantalupa lub spadziowy oraz arbuzy najlepiej podaj samodzielnie, ale możesz też użyć ich w połączeniu z innymi grupami żywności.

WARZYWA NIESKROBOWE



szparagi, karczochy, fasolkę szparagową, buraki, brokuły, kapustę, kalafiora, ogórki, bakłażany, czosnek, sałatę, seler, marchew, cebulę, pietruszkę, paprykę, rzepę, grzyby i cukinię potocz z białkami, tłuszczami, węglowodanami i skrobią.

WARZYWA BOGATE W SKROBIĘ



dynię, bataty, groszek potocz z nieskrobiowymi warzywami i tłuszczami oraz z białkami i owocami.

SIERPIEŃ

agrest • arbuz • bakłażan • borówka • brokuł • brzoskwinia • burak
cukinia • chrzan • czosnek • dynia • fasola • fasolka szparagowa • figa
gruszki • jabłka • jagody • jeżyny • kabaczek • gruszki • kalafior • kalarepa
kapusta • karczochy • koperek • koper włoski • kukurydza • maliny
marchew • melon • morela • nektarynka • ogórek • orzechy • papryka
patison • pieczarki • pietruszka • pomidor • por • podgrzybki • porzeczka
poziomki • rydze • rabarbar • rzodkiewka • sałata • seler • szczaw
szpinak • śliwka • truskawki • winogrona • ziemniaki

SPRÓBUJ

Buraczane smoothie

SKŁADNIKI:

- burak 1/2 szt., banan 1 szt.,
porzeczka czerwona świeża
1 garść, syrop o smaku wiśni
1883 Maison Routin 30 ml, sok
z limonki lub cytryny świeży
10 ml, sok jabłkowy 200 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki umieść w blenderze, dodaj kostki lodu. Zblenduj i całość przelej do szkła. Do dekoracji możesz wykorzystać buraka, tymianek i pomarańczę.





SPRÓBUJ

Makaron trofie z wołowiną i warzywami w sosie teriyaki

SKŁADNIKI:

- wołowina zrazowa 500 g, sos teriyaki 150 ml, papryka czerwona 1 szt., papryka zielona 1 szt., cebula 100 g, czosnek 50 g, cukinia 1 szt., olej 100 ml, makaron trofie 600 g, sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wołowinę zrazową pokrój w drobne paski i wymieszaj z sosem teriyaki. Tak przygotowane mięso odstaw na 30 min. W międzyczasie pokrój wszystkie warzywa wedle uznania – mogą być paski lub grubsza kostka. Wstaw wodę na makaron, gdy się zagotuje – posól. Zaczynij smażyć mięso na oleju na silnym ogniu. Ugotuj makaron (ok. 2 min.). Do mięsa dodaj warzywa: zacznij od papryk, następnie dodaj cebulę, czosnek i na końcu cukinię. Przypraw solą i pieprzem (możesz dodać też chilli, imbir czy kolendrę). Dodaj makaron i resztę sosu teriyaki. Wymieszaj całość.



WRZESIEŃ

bakłażan • borówka • botwina • brokuł • brukselka • burak
cebula • cukinia • cykoria • chrzan • dynia • czosnek • fasola
fasolka szparagowa • figa • gruszki • jabłka • jarmuż • jeżyny • kabaczek
kalfior • kalarepa • kapusta • karczochy • koperek • koper włoski
kukurydza • maliny • melon • marchew • morela • ogórek • orzechy
papryka • pasternak • patison • pieczarki • pietruszka • pigwa • pomidor
por • podgrzybki • rydze • sałata • seler • szczaw • szpinak • śliwka
winogrona • ziemniaki

ZASTOSUJ

W jaki sposób wykorzystać mikroliście?



←
Siewka groszku wąsatego ma słodki smak młodego groszku cukrowego, bujne, zielone liście i bardzo liczne „wąsy”. Sprawdza się zarówno w roli składnika dań, jak i ich przybrania.

Mikrokolendra jest intensywniejszą w smaku i zapachu wersją pędów kolendry. Sprawdza się szczególnie w kuchni azjatyckiej.



←
Mikroliście rzodkiewki mają ostry, nieco pikantny smak. Dobrze komponują się z potrawami jajecznymi, sosami, np. śmietankowym czy majonezowym, a także pastami i kanapkami.



← **Siewka musztardowca** jest efektywna zarówno solo, jak i w większej ilości. Ma słodko-pikantny, lekko musztardowy smak.



← **Koniczyna** w wersji mikro jest soczysta i chrupiąca - jej młode pędy przypominają w smaku ogórka gruntowego.



← **Mikropędy nasturcji** to uniwersalny i niezawodny dodatek do każdego typu dania (również deseru). Są zdecydowanie pikantne, pieprzne w smaku. Doskonale będą komponować się zarówno z mięsem, jak i z kremem z pomidorów czy buraków.



← **Mizuna** w smaku przypomina musztardę, jest jednak zdecydowanie delikatniejsza. Najlepiej smakuje na surowo w połączeniu z sałatkami lub owocami morza. Dopełnia ich smak lekką goryczką.

Mikroliście szczawiu krwistego cenione są za

PAŹDZIERNIK

bakłażan • borówka • brukselka • brokuł • burak • cukinia • cykoria
czosnek • dynia • czosnek • figa • fasola • gruszki • imbir • jabłka
jarmuż • kabaczek • kalafior • kalarepa • kapusta • karczochy
koper włoski • kukurydza • marchew • ogórek • orzechy • papryka
pasternak • patison • pieczarki • pietruszka • pigwa • pomidor • por
podgrzybki • seler • szczaw • szpinak • śliwka • topinambur • winogrono
ziemniaki

SPRÓBUJ

Salatka z rukoli z kozim serem, burakiem i dynią





SKŁADNIKI:

- dynia 200 g, woda, sól, cukier, ocet biały winny – do marynaty, topinambur 3 szt., olej Yes Chef 300 ml, burak 800 g, pureé calamansi Ponthier 3 łyżki, miód wielokwiatowy Simply Sweet 3 łyżki, musztarda dijon 3 łyżki, cukier biały 100 g, białe wino Ananto 150 ml, ocet czerwony figa Beaufor 3 łyżki, gruszka 500 g, pieprz czerwony w ziarnach – do smaku, rolada kozia pleśniowa 1 kg, cukier trzcinowy 20 g, rukola 300 g, sezam – do dekoracji, pistacje Cook Premium – do dekoracji, mikropor – do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z wody, soli, cukru i białego octu winnego przygotuj marynatę do dyni. Do gorącej marynaty włóż dynię, odstaw całość do wystygnięcia. Topinambur pokrój w cienkie plastry i smaż na rozgrzanym do temp. 130°C oleju. Chipsy przetóż na papier, pozbywając się nadmiaru oleju i odłóż do wysuszenia. Buraki upiecz w temp. 140°C przez ok. 3 godz. Ostudź i pokrój na kawałki. Z pureé, miodu, musztardy i oleju przygotuj winegret. W rondlu z cukru białego przygotuj karmel, podlej białym winem, a następnie octem figowym. Do rondla z zalewą wrzuć pokrojoną w drobną kostkę obraną gruszkę, duś do otrzymania konsystencji chutney. Odstaw do ostudzenia i dopraw czerwonym pieprzem. Roladę pokrój w plastry, każdy posyp brązowym cukrem i opal palnikiem na złoty kolor. Rukolę wymieszaj z winegretem. Upraż sezam, do dekoracji wykorzystaj też pistacje i mikropor.





LISTOPAD

brukselka • burak • brokuł • cykoria • czosnek • dynia • fasola • gruszki
imbir • jabłka • jarmuż • kalafior • koper włoski • kalarepa • kapusta
marchew • orzechy • pasternak • patison • pieczarki • pietruszka • por
seler • topinambur • ziemniaki

ZASTOSUJ

Jak przygotować owoce tropikalne?

PAPAJA

dojrzały owoc obierz i przetnij na pół. Zbierz tyżką czarne nasiona, a następnie pokrój w plastry lub posiekaj. Niedojrzały owoc pokrój na cienkie plasterki i w takiej postaci wrzuć do sałatki lub dopraw, np. sokiem z limonki lub solą.

JACKFRUIT

aby ułatwić sobie pracę, natłuść np. oliwą zewnętrzną stronę owocu, wszystkie powierzchnie robocze i ostrze noża. Po rozcięciu owocu usuń rdzeń nożem, a następnie za pomocą naoliwionych dłoni rozerwij owoc (który będzie schowany między kwiecistymi włóknami).

GRANAT

zetrnij jego górę na prosto. Staraj się ściąć jak najwięcej, ale tak, by nie naruszyć warstwy nasion. Następnie zetrnij dół owocu z charakterystyczną „koroną” w formie stożka, zagłębiając się nieco w owoc i starając się nie naruszyć warstwy nasion. Na powierzchni owocu poszukaj charakterystycznych „żeber” i natnij wzdłuż nich skórkę. Następnie chwyć owoc w obie dłonie i delikatnie, ale zdecydowanie rozłup go. Teraz bez problemu możesz usunąć białe błonki i wyjąć nasiona z każdej części. Jeśli masz trudności, wywiń skórkę nieco na zewnątrz.

PITAJA

obierz skórkę, rozkrój owoc na pół, a następnie pokrój na mniejsze części lub po przekrojeniu wyjmij miąższ tyżeczką.

MANGO

możesz przygotować je na kilka sposobów. Najprościej obrać je ze skórki obieraczką, a następnie odkroić miąższ od pestki. Możesz też odkroić miąższ tuż przy pestce, a resztę pokroić w kostkę, nie przecinając skórki. Następnie skórkę wywróć na „lewą stronę” i odkrój miąższ.

GRUDZIEŃ

brukselka • imbir • jarmuż • mandarynka • pomarańcze • pieczarki
topinambur

SPRÓBUJ

Poke bowl z grzybami i awokado

SKŁADNIKI:

- fasola edamame 500 g, broccoletti 10 szt., cebula czerwona piklowana 200 g, grzyby shiitake piklowane 300 g, grzyby shimeji piklowane 200 g, cebulka prażona 100 g, burak 300 g, awokado 5 szt., papryczka chilli chrupka 200 g, sezam prażony – do dekoracji, szczypior – do dressingu, papryczka chilli świeża – do dressingu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zblanszuj fasolę edamame (ok. 4 min.) i broccoletti (ok. 2 min.). Do czerwonej cebuli, grzybów shiitake i shimeji przygotuj zalewę: 300 ml wody i 100 ml octu wlej do garnka i zagotuj. Pokrojone grzyby i cebulę zalej tak przygotowaną zalewą. Buraka pokrojonego w kostkę podpiecz przez ok. 5 min. w 170°C. Po wystudzeniu obtocz w prażonym sezamie. Awokado obierz i pokrój w cienkie plastry. Wszystkie składniki utóż w misce. Jako dressingu użyj chrupkiego chilli z dodatkiem świeżego chilli i szczypioru.



INNE ŚWIEŻE PRODUKTY

dostępne również w ofercie Bidfood Farutex.

Produkty dostarczamy w różnej formie: surowej, obranej, pokrojonej, kiszzonej, surówki czy soków. O szczegóły spytaj specjalistów ds. rozwoju kategorii owoce i warzywa.
<https://www.bidfood.pl/fresh>



Owoce

- ANANAS
- AWOKADO
- AWOKADO HASS
- BANAN
- CYTRYNA
- GREJPFRUT
- KARAMBOLA
- KIWI
- LIMONKA
- MANDARYNKA
- MANGO
- MARAKUJA
- PITAYA
- POMARAŃCZA
- PHYSALIS



Warzywa

- BATAT
- BROKUŁ
- BROCCOLINI
- CEBULA CZOSNKOWA
- CEBULA CUKROWA
- KALAFIOR ROMANESCO
- MUSZTARDOWIEC
- MANIOK
- MIZUNA
- NATKA PIETRUSZKI
- OKRA
- PAK CHOI
- PAPRYKA CHILI
- PAPRYCZKI PADRONE
- PAPRYKA HABANERO
- PAPRYKA JALAPENO
- PASTERNAK
- ROSZPONKA
- RUKIEW WODNA
- RUKOLA
- RZEŻUCHA
- SKORZONERA
- SZCZYPIOREK



Zioła

- BAZYLIA
- ESTRAGON
- DULCE
- KOLENDRA
- LUBCZYK
- MAJERANEK
- MELISA
- MIĘTA
- OREGANO
- POKRZYWA
- ROZMARYN
- SZAŁWIA
- SZCZAWIK KRWISTY
- TRAWA CYTRYNOWA
- TYMIANEK
- WERBENA CYTRYNOWA
- SAKURA
- SHISO
- SOLIRÓD
- SZCZAW
- TRYBULA



Mikroliście

- BURAKA
- DZIKIEJ FASOLI
- GROSZKU
- GROSZKU CZEPNEGO
- GROSZKU WĄSATEGO
- JARMUŻU
- KOLENDRY
- KONICZINY
- KRAWNIKA
- MIZUNY
- MUSZTARDOWCA
- NASTURCJI
- RZODKIEWKI
- SŁONECZNIKA
- SZCZAWIU
- SZCZAWIU KRWISTEGO
- WERBENY



Kwiaty jadalne

- AKSAMITKA
- BAZYLIA AFRYKAŃSKA
- BRATEK
- BEGONIA
- CUKINIA
- CZARNUSZKA
- CHABER
- DALIA
- FUKSJA
- GOŹDZIKI
- LEWKONIA
- LILIA PNĄCA
- LWIA PASZCZA
- NAGIETEK
- NASTURCJA
- OGÓRECZNIK
- KWIATY POLNE
- RÓŻA
- STORCZYK FIOLETOWY,
ŻÓŁTY I BIAŁY
- STOKROTKA
- WERBENA



Grzyby

- BOCZNIAK
- PIECZARKA
- PORTOBELLO
- ENOKI
- KURKI
- TRUFLE
- SHIITAKE
- SHIMEJI



Kiełki

- BROKUŁU
- BURAKA
- FASOLI MUNG
- GROSZKU
- LUCERNY
- PORA
- RZODKIEWKI
- SŁONECZNIKA

JAKIE WINO DOBRAĆ

do owoców i warzyw?

PRODUKTY	WINO
 <p>ZIELONE WARZYWA – AWOKADO, JARMUŻ, BROKUŁY, ZIELONA FASOLA</p>	MUSUJĄCE LUB LEKKIE BIAŁE
 <p>WARZYWA KORZENIOWE – MARCHEW, DYNIA, BATAT, ZIEMNIAK</p>	PEŁNE BIAŁE, AROMATYCZNE BIAŁE, RÓŻOWE LUB LEKKIE CZERWONE
 <p>CZOSNEK, CEBULA, SZALOTKA</p>	DUŻA DOWOLNOŚĆ
 <p>POMIDOR, BAKŁAŻAN, PAPRYKA</p>	AROMATYCZNE BIAŁE, RÓŻOWE, ŚREDNIEJ BUDOWY CZERWONE, DOBRZE ZBUDOWANE CZERWONE
 <p>FASOLA – CZARNA, SOCZEWICA, PINTO, BIAŁA</p>	MUSUJĄCE, RÓŻOWE, LEKKIE CZERWONE, ŚREDNIEJ BUDOWY CZERWONE



GRZYBY – KURKI, CRIMINI, MAITAKE,
SHIITAKE

**DOBRCZE ZBUDOWANE BIAŁE, LEKKIE
CZERWONE, ŚREDNIEJ BUDOWY
CZERWONE, DOBRZE ZBUDOWANE
CZERWONE**



ORZECHY – NERKOWCE, MIGDAŁY,
LASKOWE

**AROMATYCZNE BIAŁE, RÓŻOWE,
DESEROWE**



ŚWIEŻE ZIOŁA – BAZYLIA, KOLENDRA,
KOPEREK, MIĘTA

**MUSUJĄCE, LEKKIE BIAŁE, DOBRZE
ZBUDOWANE BIAŁE, AROMATYCZNE
BIAŁE, RÓŻOWE, LEKKIE CZERWONE**



PAPRYKA – ODMIANY PIKANTNE

**MUSUJĄCE, AROMATYCZNE BIAŁE,
RÓŻOWE, ŚREDNIEJ BUDOWY
CZERWONE**



#rośnijzami

W naszej ofercie znajdziesz ponad 7 tys. produktów dla gastronomii, w tym m.in. warzywa, owoce, mięso, ryby, owoce morza, nabiał, tłuszcze, produkty sypkie i non food. Współpracujemy ze wszystkimi rodzajami biznesów gastronomicznych. Szybkie dostawy, komfort pracy, oszczędność czasu i fachowe doradztwo to nasz przepis na Twój sukces.

Zamówienia możesz składać codziennie, o każdej porze na stronie www.e-bidfood.pl lub przez aplikację e-bidfood na telefonie.

Poznaj naszą ofertę produktów i usług dla gastronomii!

Znajdź nas w sieci!



*Więcej niż
foodservice*

www.bidfood.pl/fresh