

ZDARMA
V NÁKLADU 50 000 KUSŮ

DOBROTY

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 19
Jaro 2017

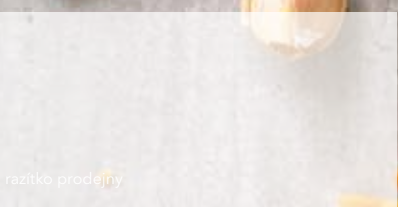
Nepostradatelní pomocníci

NAJDETE UVNITŘ:

- Agar-agar, karob, biobujony, lahůdkové droždí, miso pasty, sojové omáčky, umeocet
- K čemu jsou dobré, jak fungují a jak je používat



Špenátový krém



razítko prodejny

Česká klasika jinak

Ve zdravém provedení 22



Kosmetický koutek

Šampony 30

Časopis i produkty v něm zmíněné žádejte ve své prodejně zdravé stravy.



Jako surovinu pro výrobu výborného tofu odebíráme od více než stovky našich smluvních farmářů sóju, která je nejen bohatá na protein, ale také bez genetických modifikací a v biokvalitě. Tímto způsobem můžeme kontrolovat pěstování a kvalitu sójových bobů od semínka přes růst a sklizeň až po jejich dodání k nám. Naše sója má původ v Evropě. Všechny naše farmáře známe osobně – projekt společnosti Taifun na pěstování kvalitní sóji není charakterizován pouze férovou spoluprací, ale také skutečným partnerstvím a podporou udržitelného rozvoje. Všechny suroviny použité ve výrobcích Taifun mají certifikaci GMO-free a bio.



DE-ÖKO-007
EU/Nicht-EU-
Landwirtschaft



Rychlý a snadný veganský pokrm s tofu párečky!



Naše tofu burgery a filety skvěle dotvoří každé veganské jídlo!



Ochutnejte naši výbornou a neobvyklou tofu středomořskou nabídku!



Použijte naše uzené tofu a jednoduše proměňte vaši večeři v kulinářský zážitek.

Ochutnejte naše
NOVINKY



3v1

www.amylon.cz

STEVIA

natusweet®

Výborné sirupy
bez přidaného
cukru !

JAHOBOVÝ - 70% jahod

BEZINKOVÝ - bylinný extrakt min. 98%

ZÁZVOROVÝ - extra silná chuť



NOVINKA

ředění
1:12

www.natusweet.cz ☎ Infolinka: 602 555 321

Milé čtenářky, milí čtenáři,

právě otevíráte Dobrotu, ve kterých jsme se rozhodli učinit několik změn. Jednou z nich je nová podoba receptů. Je jich méně, ale každý z nich dostal víc prostoru – to proto, aby se do nich vešly všechny tipy, varianty, vysvětlivky, které nás při přípravě receptů vždy napadaly, pro které však nikdy nebylo dost místa. Známe to všichni, prohlížíme si recept, který nás zaujal, ale není nám jasná nějaká část postupu, potřebujeme recept přizpůsobit zdravotnímu omezení někoho z rodiny, nemáme některou z použitých surovin... A tak se recept nikdy nedostane dál než do kategorie „prohlížecí“. Věříme, že naše nové recepty tenhle osud nečeká.

Další novinkou je rubrika Česká klasika jinak, kterou jsme původně vymysleli tak trochu pro vlastní potěšení, když jsme vzpomínali na všechny ty omáčky, knedlíky nebo karbanátky, které nám dřív tolik chutnaly, ale které v jejich tradiční podobě už prostě



dnes vařit a jíst nechceme. Nu a věříme, že takových nás bude víc. ☺

Přejeme vám příjemné čtení a vaření a také bychom vás chtěli pozvat na Veggie Náplavku, akci, která se uskuteční už posedmé, tentokrát 30. dubna a 1. května. Tentokrát tam budeme i my, s velkým stánkem, na kterém můžete ochutnat a nakoupit různé veganské dobroty z našeho sortimentu. Dva dny plné veganské gastronomie na krásném místě a snad za krásného počasí, určitě to bude stát za to, těšíme se na setkání s vámi.

Luba Chlumská

DOBROTY

Číslo 19 • Jaro 2017

VYDÁVÁ Country Life, s. r. o.
Nenačovice 87, 266 01 Beroun
IČ: 45792585, www.countrylife.cz

ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská
(chlumska@countrylife.cz)

REDAKCE Helena Míšková
Aneta Veselá

RECEPTY Helena Míšková
Aneta Veselá

INZERCE Helena Míšková
(miskova@countrylife.cz)

FOTOGRAFIE Robert Prokopec

**GRAFICKÁ ÚPRAVA
A SAZBA** Robert Prokopec

TISK Tisk Horák, Ústí nad Labem

REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849

ISSN 1805-5265



Vytištěno na recyklovaném papíře.

Vychází čtvrtletně.

cheesecake z agaru
(str. 36)

práškový agar (str. 7)

salát se zálivkou
z pampeliškového medu
a umeocta (str. 18)

OBSAH

HLAVNÍ TÉMA

6 Nepostradatelní pomocníci

Karob, agar-agar, bujony, lahůdkové droždí, miso pasty, shoyu a tamari, umeocet

14 Recepty

HEZKY ČESKY

22 Česká klasika jinak

MEDAILONEK

26 Představujeme firmu Muso

BIO SERIÁL

28 Bio v číslech

KOSMETICKÝ KOUTEK

30 Šampony a spol.


DO KOŠÍKU



36 Novinky a tipy

VŠECHNA ČÍSLA DOBROT
v elektronické podobě najdete na
www.countrylife.cz/casopis-dobroty.



želé bonbony
z agaru (str. 7)

SEZNAM RECEPTŮ



1. Špenátový krém → 14 


2. Fazolové tacos → 16  






3. Salát s pampeliškovým medem,
křupavou zeleninou a cizrnou → 18  


4. Karobový fondant → 20 

5. Knedličková polévka → 22  

6. Koprovkva s knedlíkem → 23 

7. Karbanátky s bramborovou kaší → 24 

8. Lívance → 25  

9. Cheesecake s kamutovým korpusem → 36 

PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



Veganské
(bez mléka,
vajec a dalších
živočišných
produktů)



Bezlepkové



Bez vajec



Bez mléka



Raw

Nepostradatelní pomocníci

Bez nich si neumíme představit zdravé moderní vaření. Jsou šikovní, dobře chutnají, dobře fungují. Představujeme vám naše nejoblíbenější pomocníky v kuchyni.

KAROB

Karob si v minulých letech a desetiletích vysloužil přezdívku „zdravá náhražka čokolády“, což není tak úplně fér ani vůči němu, ani vůči čokoládě. Jednak čokoláda se mezitím dočkala svého rehabilitování a dnes si ji ceníme pro obsah antioxidantů, minerálů (hlavně hořčíku) a vitaminů. Je pravda, že čokoláda, respektive kakao, obsahuje theobromin, látku podobnou kofeinu, která může u citlivých osob způsobovat nárůst krevního tlaku a nervozitu. Většinu lidí však nic negativního nečiní (na rozdíl od psů i dalších zvířat, která ji nedokážou dobře metabolizovat, pro

kilového psa je smrtelným množstvím jedna tabulka černé čokolády).

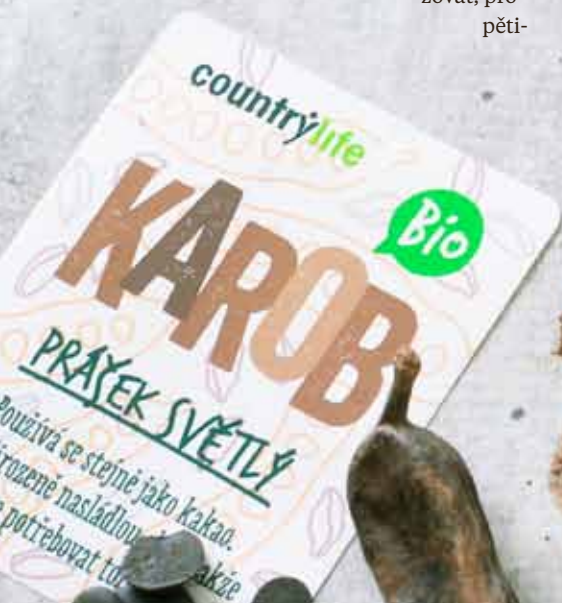
Karob žádný theobromin neobsahuje, naopak obsahuje poměrně hodně vitaminů a minerálů (např. vápníku). Karobový prášek se podobá kakau a také se dá podobně používat. Avšak chuťově k sobě mají blízko jen do určité míry. Karobová chuť je zajímavá a specifická a určitě si zaslouží ocenění sama za sebe, a ne jako něčí náhražka. Karobový prášek se získává zpracováním lusků, které plodí strom zvaný rohovník obecný. Ten je doma ve Středomoří a jeho lusky se někdy nazývají také svatojánský chléb, měly totiž při putování pouští nasytit sv. Jana Křtitele. Karobový lusk je po sklizni zbaven zrníček (ze kterých se vyrábí potravinářské zahušťovadlo karubin), následně se suší a praží. Podle délky pražení získáme buď světlý, nebo tmavý karobový prášek. Světlá varianta je sladší a má jemnou vůni i chuť. Tmavý karob je méně sladký, hořčejší a chuťově se kakaem blíží.

TIPY NA POUŽITÍ

- s karobem můžete pracovat stejně jako s kakaem, jen v případě světlého karobu nemusíte přidávat tolik cukru nebo vůbec žádný, protože je přirozeně nasládlý
- karobové kakao - rozmíchejte karob v troše tekutiny a poté přidejte rostlinné nebo živočišné mléko
- smoothie, výborné je např. v kombinaci banán, karob, ořechové máslo
- karob vytváří zajímavou chuťovou kombinaci např. se skořicí, hřebíčkem, medem, javorovým sirupem
- na pečení - do brownies, bábovky...
- karobová poleva - ve vodní lázni smíchejte karob s kokosovým tukem, bambuckým nebo kokosovým máslem, osladte sirupem nebo třtinovým cukrem, případně přidejte sušené mléko nebo sušené mandlové mléko
- karobová pomazánka - umixujte lískové oříšky, karobový prášek, slunečnicový olej, osladte kukuřičným nebo pšeničným sirupem a ovoňte trochou vanilky (ve formě bio vanilkového prášku nebo bio vanilkového extraktu), pokud se vám nechce vyrábět, v obchodech najdete Carobellu, která chutná skvěle, možná ještě lépe než její čokoládová předloha.

TIP: Pro přípravu polev můžete také použít karobové bonbony (kakaové máslo, 40 %

- tmavého karobu, sójová mouka). Ve vodní lázni se rozpouštějí velmi snadno. Tuk je v nich už obsažený, ale musí se dosladit, bonbony samy o sobě sladké nejsou.



AGAR-AGAR

Želírovací látka agar-agar je nenahraditelný produkt pro vegetariány a vegany a skvělý i pro kohokoli jiného. Agar bez problémů nahradí živočišnou želatinu, je přitom čistě rostlinný. Vyrábí se z mořských řas a v Asii jde už po staletí o nejběžnější želírovací prostředek. Vzniká povařením červené mořské řasy tengusa, vzniklý vývar má po zchladnutí gelovitou konzistenci a nakonec zcela ztuhne. Tato hmota se následně usuší a poté pokračují, nadrtí nebo namele.

Z výživového hlediska je agar především rozpustná vláknina, podobně jako vláknina v chia semínkách nebo lněném semínku. Pro ni je typické právě to, že po kontaktu s vodou nabobtná a vytváří gelovitou hmotu. Rozpustná vláknina je mimořádně důležitá pro zdravou střevní mikroflóru (ve střevě funguje jako potrava pro prospěšné bakterie) a tedy pro celkové zdraví a imunitu. Navíc agar obsahuje poměrně hodně minerálů (jód, vápník, železo) a kyselinu listovou. Díky tomu, že v agaru nejsou prakticky žádné bílkoviny, tuky ani stravitelné sacharidy, má agar velmi nízkou kalorickou hodnotu. Kdo by řekl, že takový agarový pohár je vlastně lék? ☺

Agar-agar je bez chuti a bez zápachu a funguje výborně. Prostě má tolik předností, že není důvod používat želatinu, která je sice bohatá na kolagen, ale vyrábí se z jatečního odpadu.

AGAR x ŽELATINA

- Agar vytváří pevnější želé než živočišná želatina.
- Agar je nutné přivést k varu, aby mohl poté želírovat. K tuhnutí naopak nepotřebuje lednici, protože k němu dochází už při 35-40° C.
- Agar potřebuje ke ztuhnutí mnohem kratší dobu než želatina.

NÁVOD K PŘÍPRAVĚ

Agar se prodává ve formě tyčinek, vloček a prášku. S každým z nich se pracuje trochu jinak.

Jak vypadá výroba agaru nebo např. shoyu a tamari? Podívejte se v Magazínu na našem webu bit.ly/magazinCL.

- Agar zalijte vodou nebo jinou tekutinou a podle potřeby nechte namáčet. Poté přiveďte k varu a vařte po dobu uvedenou v tabulce, agar se musí zcela rozpustit. Nejlépe se rozpustí agar ve formě prášku a také ten v tyčinkách. Pokud chcete docílit zcela hladkou konzistenci s vločkovým agarem, ještě teplou hmotu rozmixujte ponorným mixérem.
- Při vaření si tuhost výsledného agaru ověříte tak, že kápnete trochu tekutiny na talířek a dáte do lednice, agar by měl ztuhnout během chvilky. Pokud je moc řídký, dosypte vločky a dál vařte, pokud je příliš tuhý, přidejte do hrnce trochu vody.
- Agar se dá použít s vodou, šťávou, džusem, rostlinným i kravským mlékem, naslano s vývarem. Nemá problém s tuhnutím ani ve velmi kyselých tekutinách (s citronem, jablečným nebo vinným octem), ač se to o něm někdy tvrdí.

TIP 1: Pokud tekutinu nechcete vystavovat varu (např. používáte kvalitní ovocný džus), uvařte uvedené množství agaru ve 100 ml vody, tu pak smíchejte s 300 ml džusu a tyčovým mixérem rozmixujte.

TIP 2: Pokud potřebujete nechat ztuhnout jogurt nebo tvarohový krém (na koláč, dort nebo cheesecake), smíchejte jej s práškovým agarem a pár sekund povařte.

TIP 3: Jestliže nechcete pracovat s vroucím agarem (bojíte se například, že by vám zničil dortový korpus, na který jej budete nalévat),

můžete ho nejprve nechat vychladnout na teplotu 40 °C.

TIPY NA POUŽITÍ

- dorty, poháry, aspiky
- pudinkové dezerty - panna cotta, nepečený cheesecake (recept na něj najdete na str. 36)
- džem - 500 g ovoce rozmixujte nebo rozmačkejte a přiveďte k varu, přidejte předem namočenou 1 tyčinku agaru a vařte, dokud se agar nerozpustí, nakonec oslaďte podle chuti. Skladujte v lednici nebo zavařte
- želé bonbony pro děti nebo ozdoba na moučníky - uvařte agar v ovocném džusu a vlijte do forem na led, tekutinu také můžete v tenké vrstvě vylít na plech, nechat ztuhnout a vykrajovat různé tvary

Agar tyčinky, 4 ks, 15 g - vystačí na 2l tekutiny
Agar vločky, 30 g - vystačí na 3,75l tekutiny
Agar prášek, 100 g - vystačí na 25l tekutiny

TYP AGARU	MNOŽSTVÍ AGARU	MNOŽSTVÍ VODY	DÉLKA NAMÁČENÍ	DÉLKA VARU
Tyčinky	1 tyčinka	500 ml	30 minut	10 minut
Vločky	4 g (2 vrchovaté lžičky)	500 ml	-	20 minut
Prášek	2 g (1 zarovnaná lžička)	500 ml	-	2 minuty

BUJONY

Biobujony neobsahují nic z toho, co se nám nelíbí na jejich konvenčních protějšcích. Ani izolovaný glutamát sodný, ani ztužené tuky, ani umělá aromata. Profesionální kuchaři většinou nemají bujony v lásce, ale je prostě pravda, že často přijdou vhod. A konečnicou obsahují jen suroviny, které by člověk do pokrmu stejně přidával – sůl, bylinky a koření, tuk. Nabídka je dnes už natolik široká, že si vybere každý, a navíc můžete střídat různé chutě. Existují biobujony se standardním nebo sníženým obsahem soli, s různými typy bylinek a koření, veganské nebo ne...

TI NEJLEPŠÍ

ZELENINOVÝ BUJON WÜRZL SYPKÝ

Nejprodávánější zeleninový bujon v biokvalitě a také náš favorit. Má práškovou formu, proto se s ním snadno pracu-

je a snadno se dávkuje. Obsahuje velký podíl zeleniny a díky tomu má silnou zeleninovou vůni. Jedna lžička odpovídá 1 kostce. Prodává se ve sklenici nebo v sáčku.

ZELENINOVÝ BUJON WÜRZL

Varianta předchozího výrobku ve formě kostek. Složením se trochu liší a vzhledově také – zatímco sypký bujon má žlutou barvu, kostkový je sytě zelený. A má ještě výraznější zeleninovou vůni. Jde o průkopníka mezi bujony v biokvalitě na evropském trhu, vyrábí se už mnoho let.

ZELENINOVÝ BUJON WÜRZL BEZ DROŽDÍ SYPKÝ I KOSTKY

Prakticky stejný výrobek jako základní modrá varianta, jen neobsahuje droždí. Má jemnější vůni.

BUJON	MNOŽSTVÍ SOLI V 1 KOSTCE/LŽÍCI	MNOŽSTVÍ ZELENINY	VEGANSKÉ	BEZLEPKOVÉ	TYP TUKU	DROŽDÍ
Zeleninový Würzl	5 g	11,5%	Ano	Ano	Palmový olej	Ano
Zeleninový Würzl sypký	5 g	9,3%	Ano	Ano	Slunečnicový olej	Ano
Zeleninový Würzl bez droždí	4 g	10,5%	Ano	Ano	Palmový olej	Ne
Zeleninový Würzl bez droždí sypký	5 g	7,1%	Ano	Ano	Slunečnicový olej	Ne
Zeleninový Natur Compagnie	4,5 g	Min. 1%	Ano	Ne*	Bambucké máslo, slunečnicový olej	Ano
Zeleninový Natur Compagnie nízký obsah soli	0,6 g	Min. 7,4%	Ano	Ano	Bambucké máslo, slunečnicový olej	Ano
Bylinkový s provensálským kořením Natur Compagnie	3,5 g	8,9%	Ne (syrovátka)	Ne*	Bambucké máslo, slunečnicový olej	Ne
Bylinkový s petrželí Natur Compagnie	3,5 g	8%	Ne (syrovátka)	Ne*	Bambucké máslo, slunečnicový olej	Ne
Bylinkový bazalka, tymián Natur Compagnie	3,5 g	9%	Ne (syrovátka)	Ne*	Bambucké máslo, slunečnicový olej	Ne
Zeleninový bezlepkový CENOVIS	5,4 g	5,5%	Ano	Ano	Bambucké máslo, slunečnicový olej	Ano

* Může obsahovat stopy lepku, protože je vyráběn v provozu, kde se pracuje i s lepkovými potravinami.

ZELENINOVÝ BUJON NATUR COMPAGNIE S NÍZKÝM OBSAHEM SOLI

Tento světle žlutý bujon je chuťově vynikající. Obsahuje hodně různých druhů zeleniny a má velmi nízký obsah soli, můžete s ním tedy vařit i malým strávníkům.

BYLINKOVÉ BUJONY NATUR COMPAGNIE

Chuťově poměrně odlišné od ostatních, jsou v nich zřetelně cítit vybrané bylinky. Varianta Bazal-

ka, tymián výrazně voní po těchto bylinkách a po oreganu. Velmi se hodí do rajčatových omáček na těstoviny nebo pizzu. To stejné platí pro variantu Provensálské koření. Varianta Petržel je opět velmi aromatická a je ideální např. do polévek. Všechny tři obsahují syrovátku v biokvalitě.

TIPY NA POUŽITÍ

- na ochucení skoro všeho – polévek, zeleninových a luštěninových směsí, nákpů, rizota, těstovinových jídel nebo omáček

UMAMI A GLUTAMÁT SODNÝ

Miso, shoyu, tamari a lahůdkové droždí mají jedno společné, jsou bohaté na umami. Tato pátá chuť (po slané, sladké, kyselé a hořké) se někdy nazývá lahodná, masitá a má schopnost zvýrazňovat ostatní chutě. Způsobuje ji kyselina glutamová, běžně se vyskytující aminokyselina, které je obsažena hlavně ve fermentovaných a zrajících produktech, např. zrajících sýrech, sójových omáčkách, víně, ale také např. zralých rajčatech nebo houbách. Přírodně obsažená kyselina glutamová neškodí, naopak je pro tělo nezbytná. Něco jiného je glutamát sodný (E 621), který se vyrábí průmyslově a používá se jako dochucovadlo. Může způsobovat různé neurologické potíže, jeho použití v potravinách je regulováno, v biopotravinách je zakázán. Více o glutamátu si můžete přečíst v našem článku na bit.ly/biobujony.

LAHŮDKOVÉ DROŽDÍ

Lahůdkové droždí (někdy nazývané tebi) je další z produktů, které používáme velmi často, a proto o něm také často píšeme. Jde o inaktivované droždí, které slouží k dochucení pokrmů a zvýraznění jejich chuti. Droždí se pěstuje na substrátu z melasy nebo z jiné suroviny bohaté na cukry. Kvasinky se na něm nejdříve několik dnů množí, poté se droždí suší do podoby jemných vloček. Ohřívá se přitom na teplotu lehce převyšující 40 °C, a tím je deaktivováno. Nedá se tedy použít na kynutí nebo kvašení.

Droždí je bohaté na bílkoviny a vitaminy skupiny B, ne však na vitamin B₁₂. Obsahuje také hodně minerálů, z nichž důležitý je chrom. Občas se objevuje otázka, zda lahůdkové droždí nepodporuje rozvoj kvasinkových infekcí, případně jestli se může kon-

zumovat při protikvasinkové dietě. Zdá se, že lahůdkové droždí nevodí.

Jednak proto, že kvasinky obecně (a tedy i obávaná candida albicans) se živí cukry, nikoli jinými kvasinkami. A samotná kvasinka Saccharomyces cerevisiae našemu organizmu nijak neškodí, navíc je deaktivovaná.

Na trhu je k dispozici lahůdkové droždí základní a lahůdkové droždí se sladkem. To první je světlejší, má jemnější konzistenci a také jemnější chuť. Droždí se sladkem chutná více praženě a víc pokrm ochutí. To první je bezlepkové, to druhé nikoli (neobsahuje přímo lepek, ale je v něm slad z lepkové obiloviny – ječmene).

TIPY NA POUŽITÍ

- na ochucení spousty různých pokrmů, dávejte 1-2 lžičky na 4 porce pokrmu, je výborné do zeleninových nebo luštěninových

polévek (použili jsme ho např. ve špenátovém krému na str. 14), do pomazánek, dipů, dušené zeleniny, do karbanátků, do veganského pesta (nahradí parmezán), do smetanových omáček a gratinovaných jídel (dodá sýrovou chuť)

- tofu-drožděná pomazánka – smíchejte droždí s umixovaným uzeným tofu a trochou olivového oleje, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a sušené nebo čerstvé bylinky
- vajíčková pomazánka – orestujte nakrájenou cibuli na 2 lžičkách olivového oleje, přidejte 3-4 vajíčka a promíchejte, dochutěte 2 lžičkami lahůdkového droždí, solí, pepřem a bylinkami
- náš oblíbený veganský parmezán – smíchejte lahůdkové droždí, sůl a mleté kešu nebo sezamové semínko



MISO PASTY

Miso pasty sice pocházejí z Japonska, ale fungují jako výborné univerzální ochucovadlo, které se uplatní v jakékoli kuchyni. Jde o tradiční výrobek, kdy se sójové boby smíchají se solí a fermentačním činidlem koji a ve velkých dřevěných sudech nechají kvasit. Ke zmíněným základním surovinám se většínou přidává ještě obilovina, nejčastěji rýže a ječmen. Existuje nespočet druhů misa od těch kvašených jen 5 dnů po ty, které kvasily několik let, od světle žlutého až po temně hnědé. Barva je u misa spolehlivým indikátorem, jaká chuť vás čeká. Čím je miso tmavší, tím je výraznější a aro-

matičtější. Jeho chuť se trochu podobá sójové omáčce, ale je plnější, bohatší. Všechna misa, o kterých píšeme v tomto článku, jsou od japonské firmy Muso. Chcete-li se o ní dozvědět víc, nalistujte stranu 26.

SHIRO MISO – světlé žluto-béžové miso, které je nejméně slané (5,4 % soli) a na rozdíl od všech ostatních druhů i nasládlé. Vyrábí se ze sóji a bílé rýže, fermentuje jen dva měsíce. Sladkosti se docíluje přidáním batátového sirupu a také většího množství fermentačního činidla, takže škroby snáze zcukernatí. Má jemnou krémovou chuť, nejlépe se hodí na přípravu salátových dresinků a na jemné dochucení např. při přípravě dušené zeleniny. Je bezlepkové.

MUGI MISO – středně hnědé miso vyráběné ze sóji a ječmene, fermentované přibližně rok. Tento produkt Muso vyrábí ve dvou variantách – standardní variantě ve 400ml sáčku (je krémové a méně slané, 9,5 % soli) a bio variantě ve 345ml uzavíratelném sáčku (obsahuje drobné kousky a je slanější, 11,5 % soli).

GENMAI MISO – středně hnědé miso vyrobené ze sóji a rýže natural. Je to nejprodávanější miso a také naše nejoblíbenější. Zemité a výrazné tak akorát, a proto je ideální jako „moje první miso“. Fermentuje přibližně rok, je standardně slané (10,3 % soli) a bezlepkové.

HATCHO MISO – nejtmaší a nejvýraznější miso, které fermentovalo tři roky. Vyrábí se ze sóji, žádná obilovina se nepřidává. Má silnou, zemitou až uzenou chuť a tužší konzistenci. Obsahuje 9,3 % soli a je bezlepkové.

TIPY NA POUŽITÍ:

- rozmíchejte v troše vody nebo vývaru a přidejte do pokrmu, dosolujte až po přidání misa
- všechny druhy kromě shiro misa se v zásadě dají navzájem zaměňovat, misa s výraznější

chutí (např. hatcho miso) stačí použít méně

- miso se dá v mnoha případech zaměňovat i se sójovými omáčkami shoyu a tamari
- na dochucení všech možných pokrmů – polévek (včetně vývarových), pomazánek, luštěninových a zeleninových jídel, omáček (i těch smetanových)
- miso se výborně kombinuje s pohankou a také s houbami (přidejte trochu misa na konci dušení, zahustí šťávu z hub a vytvoří lahodnou omáčku)
- k přípravě salátových dresinků a dipů – kombinujte s kyselou složkou (ocet, citronová šťáva), olejovou složkou (olivový, sezamový nebo jiný olej, sezamová pasta tahini) a sladkou složkou (med, javorový, ječný, agávodový nebo jiný sirup), zkuste např. miso-tahini dresink (1–2 lžičky misa, 4 lžičce sezamové pasty tahini, 2 lžičce javorového sirupu, 1 lžičce jablečného octa, v případě potřeby naředte trochou vody)
- miso máslo – smíchejte 4 lžičce biomásla a 1–2 lžičce misa na hladkou směs, výborně se hodí na ještě horký vařený květák, brokolici, chřest nebo fazolové lusky
- glazování – dejte péct do trouby zeleninu lehce pokapanou olivovým olejem (cuketu, mrkev, petržel...), asi v polovině pečení ji vyndejte, potřete směsí misa, olivového oleje a medu nebo javorového sirupu a dopečte
- a samozřejmě miso polévka – recept na naší verzi miso polévky najdete v minulých Dobrotách (zima 2016/17)

SHOYU, TAMARI

Shoyu (čte se šoju) je tradiční sójová omáčka, která se poprvé objevila před 2 800 lety v Číně. Vyrábí se ze sójových bobů, pšenice, soli, fermentačního činidla *Aspergillus oryzae* a vody. Tato směs se umístí do obrovských cedrových kádí, kde za přesně daných podmínek kvasí až dva roky. Shoyu obsahuje 12,2% soli a dá se používat jednoduše jako univerzální dochucovadlo, které navíc ještě dodá minerály a vitamíny. Pozor, nikdy si nepřelstěte shoyu s průmyslově vyráběnými levnými „sójovými omáčkami“. Ty obsahují různé zvýrazňovače chuti, barviva a často i umělá sladidla. Nic takového samozřejmě do tradiční sójové omáčky nepatří.

Tamari je o něco hustší než shoyu, naopak obsahuje méně soli (11,8%). Na rozdíl od shoyu neobsahuje lepek. Ačkoli jsou tamari a shoyu obě sójové omáčky, vzniká každá z nich jinak. Tamari je totiž vedlejším produktem při výrobě hacho misa. Výtěžnost je

však poměrně nízká, proto je tamari v porovnání se shoyu dražší.

TIPY NA POUŽITÍ

- shoyu a tamari dobře ochutí různé typy pokrmů, podobně jako miso
- patří do jídel typu čína
- vynikající jsou na dresinky, zálivky, dipy a omáčky - kromě tipů uvedených u misa zkuste např. kešu zálivku (lehce rozmixujte 2 lžíce tamari, 4 lžíce olivového oleje, 1 lžičku balzamikového octa a hrstku kešu ořechů)

UMEOCET

Umeocet je takový šikovný pomocník dva v jednom. Pokrm totiž nejen okyselí, ale také osolí, je v něm totiž okolo 20% soli. Umeocet je tradiční japonská specialita, která

vzniká jako vedlejší produkt při výrobě jiného tamějšího tradičního produktu, švestiček umeboshi. Ty jsou považovány za důležitý léčivý a povzbuzující prostředek, pomáhají aktivovat metabolismus, ulevují při trávicích potížích, při pálení žáhy, po konzumaci těžko stravitelného jídla. Podobně funguje i umeocet, což je vlastně slaná nálev, do kterého se usušené švestičky nakládají, aby zde fermentovaly. Krásnou červeno-fialovou barvu umeoctu dodávají listy shiza, které se do nálevu také přidávají. Umeocet obsahuje kyselinu citronovou a další přírodní kyseliny, naopak v něm není kyselina octová, v pravém slova smyslu tedy o ocet nejde, ale tento název se pro něj ujal v angličtině (ume plum vinegar) i v dalších jazycích.

TIPY NA POUŽITÍ:

- nezapomeňte, že umeocet obsahuje hodně soli, s případným dosolením pokrmu proto počkejte až po ochucení umeocetem

- na ochucení kulajdy, koprovky (recept na naši koprovku na str. 23), čočky nakyselo...
- k přípravě salátových zálivek a dresinků - kombinací je bezpočet, zkuste například jogurtový dresink (z jogurtu, umeocta a medu či sirupu - agávového, rýžového), hořčicovou zálivku (z dijonské hořčice, umeocta a sirupu) anebo třeba medovou zálivku (z medu, olivového oleje a oleje z praženého sezamu, umeocta a čerstvě vymačkané pomerančové šťávy)
- podobné kombinace využijete i na přípravu dipů a marinád
- na výrobu pickles (kvašené zeleniny) - přesejte nálev z 5 dílů vody a 1 dílu umeocta, přesný postup, jak vyrábět pickles, najdete v Dobrotách podzim 2015
- léčivý nápoj - lžička umeocta rozmíchaná ve vodě pomáhá při nevolnosti z horka, při pálení žáhy, po těžkém jídle



JĀSÖN®

STARÁ SE
O VLASY **PŘIROZENĚ.**

OD ROKU 1959



Hydratující 84% aloe vera.

Intenzivní hydratace pro suché vlasy. Čistá 84% certifikovaná aloe vera a spirulina do hloubky vyživují vlasy a obnovují jejich přirozenou vlhkost.

Bez parabenů, SLS a ftalátů.





SONNENTOR®

Tady roste ^{25 let} radost

Jubileum je třeba oslavit!

Vychutnejte si krásné chvíle se svými blízkými u šálku našeho jubilejního bylinného čaje, který jsme pro vás s láskou připravili z toho nejlepšího, co bylinky našeho kraje nabízejí.

Již 25 let vytváříme v České republice spolu s našimi biopěstiteli hodnoty, jež přinášejí radost. Čaje a koření SONNENTOR pocházejí z přímé spolupráce s biopěstiteli a při výrobě produktů je kladen důraz na vysokou kvalitu, podíl ruční práce, ochranu přírody a tradice.

Zakoupíte v prodejnách Country Life a v dalších partnerských prodejnách Sonnentoru nebo na www.sonnentor.cz



NEJEN ZDRAVÉ, ALE I LAHODNÉ

Flapjacky jsou neodolatelně vláčné a lahodné, plné vybraných rostlinných surovin a ručně vyrobené na britském venkově.

Flapjacky Wholebake jsou bez lepku a pšenice. Bez přidávaných umělých barviv a konzervačních látek. Vhodné pro vegetariány.

www.wholebake.co.uk

Dovozce a distributor Country Life, s. r. o. K dostání v prodejnách se zdravou výživou.



Wholebake

Špenátový krém s polentovými krutony

recept z titulní strany

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 40 MINUT

V (pouze vejce k podávání)

POLÉVKA

- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 200 g špenátu (čerstvého nebo mraženého)
- 1 lžička kurkumu
- 100 g jemných ovesných vloček
- 6 lžic tamari
- 1 ovesná smetana
- 4 lžíce olivového oleje
- špetka muškátového oříšku
- 1 litr vody
- podle chuti sůl, pepř
- biovejce, seitan nebo tofu k podávání (nemusí být)

Čtěte o něm v hl. tématu

POLENTOVÉ KRUTONY

- 100 g polenty
- 400 ml vody
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- 1 kostka zeleninového bujonu

Čtěte o nich v hl. tématu

POLÉVKA

1. V hrnci na olivovém oleji orestujte na drobné kostičky nakrájenou cibuli. Po chvíli přidejte nadrobno nasekaný česnek a ještě chvíli restujte, ne do hněda, jen aby cibule a česnek zesklotaly.
2. Přidejte kurkumu a promíchejte ji, aby se rozvoněla, stačí chvílička.
3. Vsypete špenát, vločky, nastrouhaný muškátový oříšek a vše zalijte vodou. 10 minut povařte a rozmixujte tyčovým mixérem dohladka.
4. Do polévky nalijte ovesnou smetanu, ochuťte tamari, solí a pepřem.
5. Podávejte s polentovými krutony a se zastřeným vejcem nebo pro vegan-skou verzi s ořestovaným tofu, seitanem...

POLENTOVÉ KRUTONY

1. Do hrnce nasypte polentu, rozdrobený bujon a lahůdkové droždí. Vše zalijte vroucí vodou a 1 minutu za stálého míchání vařte.
2. Směs přelijte do formy (cca 25x15 cm) vyložené pečicím papírem nebo potravinářskou fólií, rozetřete dohladka lžící (vrstva vysoká cca 1 cm), nechte chvíli vychladnout a dejte na 30 minut ztuhnout do lednice.
3. Ztuhlou polentu vyklopte na prkýnko, nakrájejte na kostičky přibližně 1x1 cm. Přendejte na plech, pokapejte olivovým olejem a pečte 20 minut v troubě předehřáté na 180 °C. V průběhu pečení kostičky polenty promíchejte.

BUDETE POTŘEBOVAT...



Vločky ovesné jemné bio

COUNTRY LIFE, 500 g
Nejuniverzálnější ze všech vloček a produkt, který nesmí ve spíži chybět. V polévce se rozvaří. Na snídaněovou kaši stačí přelit vroucí vodou a nechat odstát. Přidávejte je do smoothie, pečiva, lívanců. Použijte jako základ na karbanátky, korpis na moučník, drobenku nebo granolu.



Kurkuma bio

SONNENTOR, 40 g

Její obliba stoupá, a to zejména díky obsahu antioxidantů a tomu, že patří mezi přírodní antibiotika a má protivirové a protizánětlivé účinky. Její chuť je celkem neutrální, můžete přidávat do různých pokrmů - do pomazánek, dresinků na salát, dušené zeleniny, vařené rýže.



Ovesná alternativa smetany bio

OATLY, 250 ml

Rostlinná alternativa klasické smetany, v kuchyni je nepostradatelná. Zjemní krémové polévky i luštěninové pokrmy, může být základem pro dezerty nebo omáčky, můžete s ní zapékat například brokolici nebo brambory. Je trvanlivá, nemusí být chlazená, vyplatí se jí mít stále ve spíži.

TIPY:

* pro bezlepkovou variantu použijte bezlepkové ovesné vločky Tilquhillie

* místo špenátu můžete použít mangold, bývá k dispozici většinu sezony

* z polenty můžete vykrajovat různé tvary, pro děti třeba zvířátka...

* polévku můžete obohatit šetrně opraženými slunečnicovými semínky, pokapat konopným nebo dýňovým olejem, posypat konopnými semínky...

ZAHUSTIT POLÉVKU MŮŽETE MÍSTO VLOČEK V RECEPTU:

* jinými druhy vloček - špaldovými, pohankovými, pšeničnými, rýžovými, vločky přidávejte společně se špenátem

* bezlepkovou obilovinou - pohankou, rýží, quinoou, jáhlami (uvařte samostatně nebo využijte zbytky přílohy)

* obilovinou - bulgurem, kuskusem, ovsem, kamutem, pšenicí (obilovinu použijte uvařenou, kuskus můžete přisypat syrový 1 minutu před koncem vaření)

* bramborami - můžete použít uvařené či syrové (nakrájené nadrobno), přidejte společně se špenátem, na 4 porce použijte 2-3 větší brambory

* instantní kaší - cca 70 g kaše promíchejte s vodou, kterou přidáváte do polévky k základu, dál pokračujte podle postupu

* loupanou červenou čočkou - přidejte cca 100 g syrové čočky společně se špenátem a vařte polévku o 5-10 minut déle



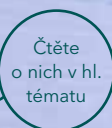
Fazolové tacos

PORCE: 4 • PŘÍPRAVA: 60 MINUT + NAMÁČENÍ A VAŘENÍ FAZOLÍ



FAZOLE SE ZELENINOVOU SALSOU

- 250 g fazolí pinto
- 250 g rajčat
- 250 g červených paprik
- 1 feferonka
- 1 menší palice česneku
- 1 cibule
- 50 g genmai misa
- 2 lžičky umeocta
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice agávového sirupu
- podle chuti sůl a pepř



NAKLÁDANÁ CIBULE

- 1 červená cibule
- 1 limetka
- 2 lžičky agávového sirupu
- 1 lžička umeocta
- 2 hřebíčky
- 5 kuliček zeleného pepře
- špetka soli

KUKUŘIČNÉ TORTILLY

- 250 g polenty
- 1 lžička kukuřičného škrobu (5 g)
- 400 ml vody
- 1 lžice olivového oleje
- 1/4 lžičky soli

K PODÁVÁNÍ:

- 1 avokádo
- hrst čerstvého koriandru
- 1 limetka

FAZOLE SE ZELENINOVOU SALSOU

1. Fazole pinto připravte dle návodu. Poté je slijte, propláchněte vodou a nechte je vychladnout.
2. Rajčata, papriky, feferonku, celou neoloupanou palici česneku, oloupanou a rozčtvrce nou cibuli dejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte cca 35 minut v troubě roz-pálené na 250 °C. Zeleninu v průběhu pečení obraťte. Zelenina by měla mít lehce nahněd-lou barvu.
3. Zatímco se peče zelenina, připravte si těsto na tortilly.
4. Zeleninu nechte vychladnout (klidně přes noc) a vložte ji do mixéru včetně česneku vy-mačkaného ze slupek. Do mixéru přidejte miso, olivový olej, agávový sirup, umeocet a rozmixujte dohladka. Podle chuti salsu do-solte a dopepřete.
5. Uvařené fazole smíchejte se zeleninovou sal-sou. Kdo má radši jemnější strukturu, může fazole se salsou rozmačkat štouchadlem na brambory.

NAKLÁDANÁ CIBULE

1. Do misky vymačkejte šťávu z limetky – do-bře se uvolňuje, když před rozkrojením limet-ku poválíte dlaněmi. Ke šťávě přidejte umeo-cet, agávový sirup, hřebíčky, pepř, trochu soli a promíchejte.
2. Cibuli oloupejte a nakrájejte na nudličky, dejte ji marinovat do limetkové šťávy ales-

poň na 1 hodinu, občas promíchejte. Cibule krásně zrůžoví a zvláční.

KUKUŘIČNÉ TORTILLY

1. Do hrnce nasypete polentu a promíchejte ji se škrobem, solí a olivovým olejem.
2. Směs zalijte vařící vodou a na mírném pla-meni ji za stálého míchání 1 minutu vařte. Poté nechte chvilku vychladnout, zabalte do potravinářské folie a dejte alespoň na 15 mi-nut odpočinout do lednice.
3. Těsto rozdělte na 12 stejných částí a vytvoř-te z nich koule. Mějte je stále přikryté po-travinářskou fólií, aby neoschly. Každou kouli vložte mezi dva archy pečicího papí-ru a např. pomocí hrnce ji rozmáčkněte na tenkou placku o průměru cca 15 cm. Každou tortillu potřete olivovým olejem a odkládejte je na sebe na talíř.
4. Jednotlivé tortilly pak vkládejte na rozpále-nou pánev a opékejte 1 minutu z každé stra-ny. V průběhu každou lehce postříkejte vo-dou (konečky namočených prstů). Odložte na talíř, přikryjte utěrkou a pokračujte dal-ším kusem.

Tortilly naplňte ohrátymi fazolemi se zelenino-vou salsou, pokladte plátky avokáda pokapaný-mi limetkou, navrch nasypete naloženou cibul-ku a posypte koriandrem.



Fazole pinto bio

COUNTRY LIFE, 500 g

Obsahují nejvíce bílkovin a selenu ze všech fazolí. Tradičně se používají jako náplň do buritos. A víte, že se je nemusíte bát (stejně jako ostatní luštěniny) osolit při vaření?



Polenta bio

COUNTRY LIFE, 400 g

Polenta je velmi univerzální a snadná na přípravu. Lze připravit naslano i nasladko, podávat jako přílohu ve tvaru knedlíku, sladkou kaši, udělat z ní korpus na moučník. Ze ztuhlé polenty můžete vykrajoval různé tvary, opékat nebo grilovat.



Agávový sirup bio

COUNTRY LIFE, 250 ml

Zahuštěná šťáva z kaktusů agáve, je nejsladší ze všech sirupů. Má jemnou a neutrální chuť a barvu, použít můžete všude, kam potřebujete dodat sladkou chuť - od limonád přes kaše po dresinky.



TIPY:

- * efektivní postup přípravy tacos:
 - fazole namočte den předem
 - nejdříve dejte vařit fazole a připravte si nakládanou cibuli
 - poté dejte péct zeleninu a v průběhu pečení si připravte tortilové těsto, které dejte odpočinout do lednice
 - zatímco zelenina chladne, opékejte jednotlivé tortilly
 - rozmixujte zeleninu, smíchejte s fazolemi, ohřejte a podávejte
- * tortill si můžete připravit víc a uchovávat v mrazáku, před podáváním ohřejte na pánvi
- * tortilly se dají připravit i v křupavé verzi - hotové tortilly potřete olivovým olejem a položte přes pečicí rošt do trouby vyhřáté na 180 °C, pečte 8-10 minut dokřupava
- * místo tortill z polenty můžete použít hotové pšeničné tortilly od firmy Amaizin
- * fazolové tacos můžete vylepšit BBQ omáčkou od firmy Deli Fair, vmíchejte ji do zeleninové salsy a/nebo pokapejte jednotlivé tacos
- * místo fazolí pinto můžete použít jiné druhy fazolí (kromě mungo fazolí), cizrnu, orestované na kostičky nakrájené tofu nebo seitan.
- * salsu si připravte ve větším množství a uchovávejte v mrazáku, hodí se do těstovin, na pečivo, jako dip k rostlinnému masu...

Salát s pampeliškovým medem, křupavou zeleninou a cizrnou

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + VÝROBA PAMPELIŠKOVÉHO MEDU



SALÁT

- 250 g čerstvého špenátu
- 10 ředkviček
- 1 petržel
- 2 mrkve
- 400 g (1 plechovka) sterilované cizrny
- 7 lžic slunečnicového oleje na smažení
- 3/4 lžičky himálajské soli
- 1 lžice pampeliškového medu*
- 1 lžice umeocta
- 2 lžice olivového oleje

Čtěte
o něm v hl.
tématu

1. Připravte si křupavou zeleninu: mrkev a petržel očistěte a pomocí škrabky nakrájejte na tenké dlouhé plátky. Plátky z jedné mrkve dejte stranou, použijete je do salátu. Na páněv se 3 lžicemi slunečnicového oleje dejte zeleninu, 1/4 lžičky soli a na vyšším plameni restujte za občasného míchání, dokud není zelenina krásně křupavá (jako smažená cibulka), trvá to cca 5 minut. Nasypte ji na talířek vyložený papírovou utěrkou, která vsákne přebytečný olej, a nechte vychladnout.
2. Připravte si cizrnu: slijte ji a osušte papírovou utěrkou. Roze- hřejte páněv se 4 lžicemi slunečnicového oleje, přisypte ci- zrnu a smažte na vyšším stupni. Postupně ale musíte výkon snižovat, jinak začne cizrna vyskakovat. V průběhu smaže-

ní cizrnu osolte a občas promíchejte. Bude hotová cca za 15–20 minut. Nakonec ji nasypte na talířek vyložený papírovou utěrkou a nechte vychladnout.

3. Připravte si pampeliškový dresink: smíchejte pampeliškový med, umeocet a olivový olej.
4. Opraný špenát, ředkvičky nakrájené na plátky a plátky jedné mrkve promíchejte s dresinkem, rozdělte na talíře a ozdobte cizrnou a křupavou zeleninou.

* PAMPELIŠKOVÝ MED

- 300 pampeliškových květů
- 1 kg třtinového cukru
- 700 ml vody
- 100 ml citronové šťávy

1. Nasbírejte pampeliškové květy a lehce opláchněte, abyste je zbavili nečistot a broučků.
2. Proprané květy nechte okapat, spolu s vodou dejte do hrnce a vařte 15 minut, voda by se měla zbarvit do světle hněda. Nechte odpočinout do druhého dne v temnu a chladu.
3. Poté přecedte přes plátýnko, k pampeliškové vodě přidejte cukr a citronovou šťávu a vařte cca 30 minut.
4. Horký pampeliškový med ihned plňte do důkladně umytých sklenic, zavíčkujte, postavte dnem vzhůru a nechte vychladnout. Skladujte v temnu a chladu.

BUDETE POTŘÉBOVAT..



Cizrna sterilovaná bio

BIO IDEA, 400 g

Cizrna se vaří poměrně dlouho, takže se vyplatí mít doma zásobu sterilované. Z té pak jednoduše a rychle připravíte třeba hummus, přidáte ji do polévky nebo jí obohatíte salát. Smažená, jako v tomto salátu, je i skvělým zobáním, když vás honí mlsná.



Slunečnicový olej na smažení a pečení bio

COUNTRY LIFE, 1 l

Výborný olej pro teplou kuchyni. Je vyrobený ze speciální odrůdy slunečnice, která je bohatá na kyseliny olejové. Díky tomu olej dobře snáší vysoké teploty.



Šťáva citronová bio

JARDIN BIO, 250 ml

Uplatní se při přípravě domácích limonád, dresinků, sirupů a vždy, když potřebujete větší množství citronové šťávy. Má šikovný uzávěr s kapací vložkou, můžete dávkovat i po kapkách.

TIPY:

-
- * místo špenátu lze použít mangold, přidat jarní divoké byliny...
-
- * pampeliškový med si můžete udělat do zásoby, vydrží celou zimu
-
- * varianty pampeliškového dresinku - 1. smíchejte pampeliškový med, tamari, limetkovou šťávu, sezamový olej, podle chuti přidejte rozdrcenou chilli papričku; 2. smíchejte jogurt, pampeliškový med, genmai miso, mandlový olej
-
- * pokud nemáte pampeliškový med, použijte lesní nebo květový med
-
- * cizrnu můžete nahradit uvařeným žlutým hrachem nebo loupánými mungo fazolemi
-
- * k přípravě křupavé zeleniny se hodí také červená řepa a celer
-
- * křupavá zelenina je výborná i na ozdobu krémových polévek
-



Karobový fondant s kokosovým krémem

MNOŽSTVÍ: **4 FORMIČKY O OBJEMU CCA 150 ml**
PŘÍPRAVA: **30 MINUT**



FONDANT

- 90 g kokosového dezodorizovaného oleje
- 50 g tmavého karobu
- 50 g třtinového cukru
- 50 g hladké špaldové mouky
- 2 biovejce
- 2 žloutky z biovajec
- kokosový olej na vymazání forem
- karob na vysypání forem

Čtěte o něm v hl. tématu

KOKOSOVÝ KRÉM

- 200 ml kokosového krému v plechovce
- 10 g kukuřičného škrobu
- 1 lžice třtinového cukru
- špetka vanilkového prášku nebo 20 kapek vanilkového extraktu

FONDANT

1. Ve vodní lázni rozpustíte kokosový olej a karob. Důkladně míchejte metličkou na hladký krém.
2. Vejce se žloutky a s cukrem ušlehejte do husté světlé pěny.
3. Rozpuštěný karob nechte trochu zchladnout a postupně za stálého šlehání přilévejte do ušlehané vaječné pěny (přilévejte pomalu, aby se vejce nesrazila). Na závěr vmíchejte hladkou mouku.

4. Formičky si lehce vytřete kokosovým tukem a vysypejte karobovým práškem. Lžící nalévejte těsto do formiček, můžete naplnit až po okraj, těsto příliš nenabyde.
5. Pečte v troubě vyhřáté na 230 °C přibližně 7 minut. Po vyndání z trouby počkejte 1–2 minuty než fondant vyklopíte z formy. Podávejte ještě teplý s kokosovým krémem.

KOKOSOVÝ KRÉM

1. V hrnci promíchejte kokosový krém (v plechovce je oddělena tuhá tučná a tekutá vodová část), přisypte škrob, cukr, vanilku a promíchejte metličkou.
2. Krém uveďte za stálého míchání k varu a vařte, dokud krém nezhoustne.
3. Nechte vychladnout a dejte do lednice, ke karobovému fondantu podávejte krém chlazený.

TIPY:

- * krém si klidně můžete připravit den předem, v lednici bez problému vydrží, fondant ale konzumujte čerstvě připravený, má být vevnitř krásně tekutý, skladováním by ztuhl

- * mouku můžete použít i bezlepkovou, hodí se rýžová nebo kukuřičná
- * kokosový krém můžete podávat samostatně, jako pudink – ozdobte ho čerstvým ovocem, a pokapejte datlovým sirupem
- * použili jsme kokosový olej dezodorizovaný (bez kokosové vůně a chutě), více tak vynikne chuť karobu
- * karobový prášek můžete použít i světlý, má jemnější a sladší chuť
- * v krému můžete vyměnit kokosový krém za rostlinnou smetanu – rýžovou, ovesnou, sójovou
- * můžete zkusit klasickou verzi fondantu – místo karobu použijte kakao a místo kokosového oleje biomáslo
- * podávejte s jahodami, malinami, borůvkami...

BUDETE POTŘEBOVAT...



Karobový prášek tmavý bio

COUNTRY LIFE, 500 g

Karobu se také říká svatojánský chléb, používá se podobně kakao, ve světlé variantě se však nemusí tolik příslazovat, je přirozeně nasládlý. Věnovali jsme mu část hlavního tématu, pro více informací nalistujte stránku 6.



Krém kokosový bio

AMAZÍN, 200 ml

Je vyroben z dužiny kokosového ořechu, pochopitelně má příjemnou kokosovou vůni. Připravíte z něj skvělý krém, je nedílnou součástí exotických pokrmů jako je kari, vylepšíte jím krémové polévky. Může být základem pro domácí zmrzlinu nebo chia pudink.



Vejce bio

6 ks

Pokud používáte vejce a nemáte domácí, vždy kupujte pouze v biokvalitě, zde kompromisy nedělejte. Na obale musí být logo bio, na vajíčku pak na začátku značení 0 (nula). Jedině tak máte záruku, že vajíčka jsou od slepic, které žijí svůj život přirozeně a ne pouhých 10 měsíců v kleci.



Česká klasika jinak

S nostalgií vzpomínáte na klasická česká jídla, ale nevaříte je, protože dáváte přednost lehčím, veganským anebo třeba bezlepkovým pokrmům? Pak je tahle rubrika právě pro vás. Celý rok tu budeme vařit českou klasiku po našem.

Knedlíčková polévka

PORCE: 4
PŘÍPRAVA: 1,5 HODINY

VÝVAR

- 1,5 kg různých druhů zeleniny (mrkev, celer, kapusta, cibule, česnek, kedlubna, rajče atd.)
- 2 l vody
- 2 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček celého pepře
- 6 lžic olivového oleje
- kousek mořské řasy (stačí 2 x 2 cm)
- 2 lžice misa genmai

KNEDLÍČKY

- 50 g pohanky lámanky
- 5 lžic lahůdkového droždí
- 2 lžice zlatého lnu
- 2 lžice rýžové mouky
- 100 ml vody
- 1 lžička soli
- 1 stroužek česneku
- hrst nasekané petrželky

Čtete
o nich v hl.
tématu

1. Zeleninu omyjte nebo oloupejte a nakrájejte na větší kusy. Osmahněte ji na oleji, promíchejte cca 5 minut. Přidejte koření, řasu, zalijte vodou a vařte přibližně hodinu.
2. Polévku přecedte, zeleninu vyhodte (slepičkám nebo na kompost).
3. Připravte si knedlíčky: pohanku uvařte podle návodu. Lněné semínko rozmixujte nejmenno, smíchejte ho s uvařenou pohankou, vodou, lahůdkový droždím, rýžovou moukou, solí, nasekanou petrželkou a prolisovaným česnekem. Důkladně vše promíchejte rukama a tvořte knedlíčky. Můžete je dát vařit rovnou do polévky nebo předem uvařit v osolené vodě (tak vám nezakalí polévku). Stačí cca 3 minuty, ale můžete i déle, nerozváří se..

4. Pokud chcete v polévce zeleninu, dejte nyní čerstvou a povařte s knedlíčky. My jsme použili růžičkovou kapustu, vypadá spolu s knedlíčky efektně.
5. Trochu polévky odeberte do hrnečku, rozmíchejte s misem a vraťte do polévky, která se již nevaří. Promíchejte a podávejte posypané pažitkou nebo jinými bylinkami.

TIPY:

- vývar můžete v sezoně připravit do zásoby a uchovávat v mrazáku
- mořská řasa kombu zvýrazní chuť vývaru a dodá minerály
- lněné semínko do knedlíčků můžete použít i hnědé, ale zlaté dělá více gelu
- výborné je zeleninu osmahnout na ghí, pak ale polévka nebude veganská



Miso genmai hnědá rýže, MUSO, 400 g



Pohanka lámanka bio, COUNTRY LIFE, 400 g



Mouka rýžová hladká bio, COUNTRY LIFE, 400 g



Mořské řasy Kombu, MUSO, 100 g

Koprovka s knedlíkem

OMÁČKA



PORCE: 4

PŘÍPRAVA: **30 MINUT OMÁČKA**
+ 80 MINUT KNEDLÍKY

- 2 cibule
- 6 lžic slunečnicového oleje
- 3 lžice rýžové mouky
- 400 ml rýžového nápoje
- 200 ml rýžové smetany
- 2 hrsti nasekaného čerstvého kopru nebo odpovídající množství mraženého nebo nakládaného
- 2 lžice agávového sirupu (nebo podle chuti)
- 4 lžice umeocta (nebo podle chuti)

1. Cibuli nakrájejte na drobné kostičky, nechte na oleji zesklivatět. Zasypte rýžovou moukou, promíchejte.
2. Zalijte rýžovým nápojem, přidejte nasekaný kopr a přibližně 10 minut za občasného míchání nechte povařit.
3. Omáčku propasírujte přes cedník. Do omáčky přidejte rýžovou smetanu, ochutíte umeocem a agávovým sirupem.
4. Podávejte s knedlíkem a dle toho, zda potřebujete veganskou nebo bezlepkovou verzi: s vejcem na tvrdo, tempehem, seitanem, robi, Goody Foody nebo jsou v omáčce výborné uvařené velké bílé fazole.

KNEDLÍKY



- 200 g pšeničné hrubé mouky
- 100 g pšeničné celozrnné mouky jemně mleté
- 250 ml rýžového nápoje (nebo vody)
- 3 lžice hrašky na zahuštění
- 3 hrsti špaldových pukanců
- 1 lžička himálajské soli
- 20 g droždí na kynutí (ne lahůdkové)

1. Smíchejte hrašku a rýžový nápoj, přidejte mouku, rozdrobené droždí a sůl. (Drož-

dí a sůl by se neměly smíchat, aby těsto dobře vykynulo.) Ručně nebo v robotu zadělejte těsto. Pokud je těsto lepivé, přisypte trochu mouky. Nakonec zapracujte pukance. Nechte na teplém místě pod utěrkou kynout cca 45 minut.

2. Dejte vařit vodu ve větším hrnci. Z těsta vytvořte 2 šišky a nechte je na prkýnku ještě chvíli kynout, než se začne vařit voda.
3. Šišky dejte do hrnce a vařte 20 minut. V polovině vaření je můžete obrátit.
4. Nakrájejte na plátky na kráječi na knedlíky nebo nití.

Čtěte o něm v hl. tématu



Mouka pšeničná celozrnná jemně mletá bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Rýžová smetana bio, SOJADE, 200 ml



Rýžový nápoj bio, PROVAMEL, 1 l



Karbanátky s bramborovou kaší

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 45 MINUT + NAMÁČENÍ A VAŘENÍ OVSA

KARBANÁTKY

- 250 g ovsá (celého zrna)
- 50 g pohankové mouky
- 1 biovejce
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička himálajské nebo mořské soli
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 1 lžička mletého kmínu
- 5 lžic tamari
- 3 lžíce lahůdkového droždí
- 1 lžíce dijonské hořčice
- hrst čerstvé petrželky
- 1/4 lžičky mletého zeleného pepře
- slunečnicový olej na smažení
- pohanková mouka na obalování



Čtěte
o nich v hl.
tématu

KARBANÁTKY

1. Oves nechte namáčet alespoň 8 hodin a uvařte ho podle návodu.
2. Cibuli nakrájejte na kostičky a orestujte na olivovém oleji.
3. Uvařený, slitý a vychladlý oves dejte do mísy, přidejte pohankovou mouku, vejce, orestovanou cibulku, prolisovaný česnek, papriku, kmín, tamari, lahůdkové droždí, hořčici, nasekanou petrželku, pepř a směs důkladně promíchejte.
4. Formujte jednotlivé karbanátky. Jednodušeji se tvoří, když si před každým kusem namočíte ruce do studené vody.
5. Rozehřejte v pánvi slunečnicový olej (v 0,5cm vrstvě). Jediné karbanátky obalte v pohankové mouce a smažte z obou stran na středním stupni dozlatova.
6. Karbanátky odkládejte na talíř vyložený kuchyňskou papírovou utěrkou, aby se do ní vsákl přebytečný tuk.
7. Podávejte s bramborovou kaší.

BRAMBOROVÁ KAŠE

- 800 g brambor
- 150 ml sójového mléka
- 50 g tuku Provamel
- 1 lžička himálajské nebo mořské soli



Oves bezpluchý bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Olej slunečnicový na smažení a pečení bio, COUNTRY LIFE, 1 l



Hořčice dijonská bio, EMILE NOËL, 200 g



Nápoj sójový s kalcium bio, PROVAMEL, 250 ml

BRAMBOROVÁ KAŠE

1. Oloupané a nakrájené brambory uvařte v osolené vodě doměčka.
2. Vodu slijte, k ještě horkým bramborám přidejte rostlinný tuk a rozmixujte dohladka.
3. Ohřejte si sójové mléko, přilijte ho k bramborám a vše ještě jednou rozmixujte dohladka.

TIPY

- pro veganskou verzi místo vejce použijte hračku - 1 vejce = 20 g hračky smíchané se 40 ml vody
- místo ovsá můžete použít jiné celé zrna, např. kamut, pšenici, špaldu
- karbanátky můžete upéct v troubě - každý karbanátek obalte v pohankové mouce a potřete olejem (do ruky si nalijte cca 1 lžičku oleje a karbanátek ze všech stran uplácejte); pečte 20-30 minut při 200 °C

Lívance

PORCE: **4**

PŘÍPRAVA: **40 MINUT**

LÍVANCE

- 500 ml rostlinného mléka
- 90 g rýžové mouky
- 90 g pohankové mouky
- 40 g vanilkové hrašky
- 1 lžička kypřicího prášku
- špetka soli
- kokosový olej dezodorizovaný

TOFU KRÉM

- 250 g tofu natural
- 250 g sójové (nebo jiné) smetany
- 40 kapek vanilkového extraktu
- 3 lžice agávového sirupu

DŽEM ZE SUŠENÉHO OVOCE

- 100 g rozinek
- 100 g meruněk
- 100 ml vody

1. Do mísy nalijte rostlinné mléko (my jsme použili mandlové ochucené vanilkou), nasypete rýžovou a pohankovou mouku, vanilkovou hrašku, kypřicí prášek a špetku soli.
2. Rozmixujte tyčovým mixérem dohladka a nechte alespoň 15 minut odpočinout (lze i nechat přes noc v lednici).
3. Mezitím si připravte džem: meruňky a rozinky nasypete do mísy, zalijte vroucí vodou a nechte je alespoň 20

minut nabobtnat. Poté je rozmixujte mixérem. Pro pozdější užití uchovávejte v lednici.

4. Připravte si i tofu krém: do mixéru nasypete rozdrobené tofu, sójovou smetanu, agávový sirup, vanilkový extrakt a rozmixujte dohladka. Dejte alespoň na 15 minut odpočinout do lednice.
5. Pánev potřete kokosovým olejem a lžící tvořte jednotlivé lívanečky (1 lívanec = 2 lžice těsta). Smažte z obou stran dozlatova.
6. Lívanečky podávejte potřené džemem a tofu krémem.

TIPY

- hraška v těstě nahradí vejce, díky ní můžou být lívance veganské
- poměr rýžové a pohankové mouky se může měnit, lze použít i jen jeden druh
- v tofu krému můžete místo vanilkového extraktu použít špetku mleté vanilky nebo 2 vanilkové cukry (potom nedávejte agávový sirup)
- lívance také můžete podávat s ořechovým máslem (arašídovým, mandlovým, kešu), sirupem (javorovým, datlovým, agávovým s malinami...), zdobit mletými oříšky



Mouka rýžová
hladká bio,
COUNTRY LIFE,
400 g



Hraška vanilková
bezlepková, CERIA,
250 g



Kokosový olej
dezodorizovaný
bio, BIOPLANETE,
400 ml



Vanilkový extrakt
bio, COSBIONAT,
10 ml



Představujeme

Muso



Foto © Muso

Zdravá strava založená na zelenině, mořských řasách, hnědé rýži a miso pastě - přesně to pomohlo jednomu japonskému mladíkovi zbavit se vážných zdravotních problémů, kterými dlouhodobě trpěl. Na základě této zkušenosti se Shuzo Okada rozhodl věnovat osvětové činnosti a svým posluchačům zdůrazňoval, jak výrazně mohou ovlivnit své zdraví tím, co jedí.

Výrobce cedrových kádí pan Ueshiba (vlevo) a ředitel Maruuya Hatcho Miso pan Asai při přebírání nově vyrobených kádí.

Při svých cestách po Japonsku si ovšem uvědomil, že mnoho potravin, které považoval za klíčové, není v Japonsku dobře dostupných, byť šlo často o produkty, které měly v japonské kuchyni mnohasetletou tradici. A tak založil firmu Muso, velkoobchod zaměřený na tento typ potravin. Už během dalšího desetiletí, v roce 1986, Muso začalo působit i v USA a později v Evropě s cílem rozšířit povědomí o tradičních japonských potravinách.



Foto © Muso

Velká část výrobků od Muso se už mnoho let prodává i na českém trhu – např. mořské řasy, různé japonské čaje a různá dochucovadla. I produkty, o kterých píšeme v hlavním tématu (sójové omáčky, miso pasty, agar-agar a umeocet), pocházejí od této firmy. Není náhodou, že jsou mezi nimi hojně zastoupeny různé typy fermentovaných výrobků, díky místnímu teplému a vlhkému klimatu je v Japonsku fermentace jako způsob výroby a také uchování potravin mimořádně rozšířená.

Muso jako takové žádnou vlastní výrobu nemá, ale po celém Japonsku vyhledává vhodné výrobce a už od začátku se zaměřuje na ty, kteří stále ještě vyrábějí své produkty tradičními metodami. Často jde o malé rodinné firmičky, jindy naopak o vyhlášené firmy s impozantní tradicí. Právě do té druhé skupiny spadá výrobce, kterého vám teď chceme představit.

NEJVÁŽENĚJŠÍ JAPONSKÉ MISO

V prefektuře Aiči uprostřed největšího japonského ostrova Honšú sídlí firma Maruuya Hatcho Miso, která se zabývá výrobou sójové miso pasty zvané hatcho miso. A zabývá se jí už skoro 700 let, výroba tu totiž nepřerušeně probíhá od roku 1337!

Miso pasta patří k potravinám, které se v této zemi konzumují každodenně. Je velmi ceněna pro své výživové a zdravotní účinky, dokonce se jí přisuzuje zásluha na proslulé dlouhověkosti Japonců. Před staletími, kdy doba dožití ještě nebyla příliš vysoká a často nepřekračovala 40 let, se prý někteří vojen-

ští vládci, šógunové, dožívali 75 let věku právě díky každodenní konzumaci miso polévky. Miso obsahuje výborně stravitelné bílkoviny, řadu vitaminů, minerálů, enzymů a dalších látek, o jejichž účinku toho zřejmě zatím moc nevíme. Miso prý také pomáhá tělu vypořádat se s účinky radioaktivního záření.

V dávnějších dobách bylo miso vnímáno jako exkluzivní produkt, který si mohli do-

NEPOSTRADATELNÉ KOJI

Všechny japonské fermentované produkty - sójové omáčky, miso pasty, rýžový ocet anebo třeba saké - pomáhá zkvasit pokaždé stejný druh houby, *Aspergillus oryzae*. Je doma právě jen v Japonsku, v ostatních asijských zemích se většinou používají zase jiné druhy mikroorganismů. Proces výroby fermentovaných výrobků začíná vždy stejně, musí se připravit „startovací základ“ - koji (čte se kódzí). Při přípravě koji se rýže, pšenice, ječmen nebo sója naočkují zmíněnou houbou a umístí do speciálních inkubačních místností zvaných Muro, kde je udržována stálá přesně daná teplota a vlhkost vzduchu. Zde se houba na daném substrátu množí a v poledne třetího dne je koji hotové a připravené k dalšímu použití. Výroba správného koji je umění a tajemství, které si jednotliví výrobci velmi pečlivě střeží.

Rýžové koji



práv jen ti mocní a bohatí, ale kolem 14. století se rozšířilo mezi běžné obyvatelstvo. Kvůli rozdílům v klimatu a dostupnosti vhodných surovin se v různých regionech používaly různé techniky výroby. V každé oblasti se navíc našlo jiné druhy misa - rýžové a ječmenné miso se dobře vyrábělo ve středně teplých oblastech, avšak v oblastech s dlouhým a horkým létem kvasilo moc rychle, tady se proto zaměřili na sójové miso, které kvasí pozvolněji.



Foto © Miso

Nejtradičnější ze všech miso past je tmavě hnědé hacho miso, které se dělá právě ze sóji. A nejdéle ze všech jej vyrábí právě Maruya Hacho Miso. Miso se tu dodnes umísťuje do obrovských cedrových kádí zvaných Oke. Velká většina misa produkovaného dnes v Japonsku se nechává kvasit v kádích z kovu nebo plastu, které jsou levnější a snadněji se udržují. Ale tradiční výrobci přísahají právě na cedrové kádě, které dodávají výslednému produktu mnohem lepší a bohatší chuť. Mnohé z těchto kádí jsou staré sto let i více.

Výroba hacho misa začíná uvařením sójových bobů, které se následně naočkují houbou *Aspergillus oryzae*, aby vzniklo koji (viz info). K bobům se pak přidá sůl a čistá voda a vše se umístí do kádí, které pojmu každá okolo 6 tun bobů. Směs se přikryje poklopem a zatíží 3-4 tunami kamenů vyskládaných do tvaru pyramidy. Tato technika má své důvody a používá se také už stovky let. Správně poskládané kameny totiž zatíží poklop lépe než jedna velká zátěž. A jde také o opatření pro případ zemětřesení. Při něm by velká zátěž mohla kád převrátit a vše by přišlo vniveč. Kameny se při zemětřesení prostě jen sesypou na zem (ale správně vyskládané mají vydržet zemětřesení o síle 4 stupňů). Trvá prý 10 let, než se učedníci naučí tomu správnému vyskládání kamenů, které někdy váží až 20 kilo.

Takto přikrytá zatížená směs se nechává bez jakýchkoli dalších zásahů kvasit 3 roky. Zraje přitom za běžné okolní teploty, prá-

vě střídání sezón a tedy kolísání teplot a vlhkosti vzduchu vede k tomu, že se v průběhu zrání namnoží různé druhy mikroorganismů a chuť misa díky tomu bude komplexnější. Při zrání hacho misa se vylučuje tmavá tekutina, sójová omáčka tamari, o které také píšeme v hlavním tématu. Jak vzniká sójová omáčka shoyu se můžete podívat v Magazínu na našem webu bit.ly/magazinCL.

ZAJÍMAVOSTI O MISU:

- Dřevěných kádí je velký nedostatek, v této velikosti je v Japonsku vyrábí už jen jeden truhlář. Miso a sójové omáčky se přitom často dělí o kádě se saké - nové kádě nejdříve slouží právě k výrobě saké, po 20-30 letech si je převezmou výrobci misa nebo shoyu.
- Miso od firmy Maruya má v oblíbě i japonská královská rodina. Obecně je však v Japonsku nejoblíbenější rýžové miso.
- Je běžné, že si Japonci doma míchají různé kombinace misa, hlavně v závislosti na ročním období - v zimě se používá kombinace sojového hacho misa s ječmenným mugimise, která má víc zahřívát, v létě naopak kombinace ječmenného s rýžovým genmimise.
- Obecně se doporučuje, aby se jídlo po přidání misa (nebo sójových omáček) už nevařilo, ale Japonci to tak vždy nedělají. Např. po přidání do miso polévky nechají polévku ještě pár minut převalovat, aby se chuť misa správně rozvinula.

Bioseriál...

Bio v číslech

Při pročítání poslední ročenky ekologického zemědělství jsme si říkali, že čísla nemusejí být vždy jen nuda. A tak je tento díl Bioseriálu právě o nich.

11,7%

ZEMĚDĚLSKÉ PLOCHY

Takový díl zemědělské půdy se v České republice obhospodařuje ekologickým způsobem. To je pěkné číslo, deváté nejlepší na světě. Trumfneme i takové země jako Francie nebo Itálie (ale zaostáváme např. za Rakouskem nebo Estonskem). Jde však o údaj, který je hodně ovlivněn faktem, že se mezi zemědělskou plochu počítají i travní porosty (např. pasviny). Ostatní typy zemědělské půdy mají procenta mnohem skromnější, například ekologicky pěstované obilí zabírá jen 2% plochy využitých v ČR na pěstování obilovin.

0,8%

ZELENINY

Jen tolik zeleniny vypěstované v ČR bylo obhospodařováno podle pravidel ekologického zemědělství (a brambor dokonce jen 0,47%). To je velká škoda, protože právě po české biozelenině je velká poptávka. Značná část spotřebitelů se pak uchyluje k tomu, že kupuje zeleninu na farmářských trzích. Ale pozor, tam sice koupíte zeleninu, která byla vypěstována lokálně, ale vůbec nemusela být pěstována bez chemie.

Biopšenice má také jen 0,8% podíl. Vymyká se oves a žito, 7,9% toho prvního a 5% toho druhého se u nás vypěstuje v biokvalitě.

399 000

ZVÍŘAT

Tolik jich je ročně chováno v ekologických chovech. Oproti všem chovaným zemědělským zvířatům je to opět malinkatý podíl, na druhé straně je to 399 tisíc živých tvorů, kterým dalo ekologické zemědělství (respektive my, kteří bioprodukty kupujeme) možnost žít svůj život v důstojných podmínkách. To se o konvenčních intenzivních chovech rozhodně říct nedá.

Velkou většinu tvoří skot a také ovce. Kuřat chovaných na maso je přes 21 tisíc a slepic chovaných pro vejce přes 16 tisíc. Prasat jenom 1 700.

0,2%

KUŘAT A SLEPIC

Že je ekologicky chovaných zvířat jen hrstka oproti těm žijícím v intenzivních chovech, dokládá toto číslo. Jde o podíl, který z veškeré drůbeže chované v ČR připadá na biodrůbež. Přitom právě tady má ekologické zemědělství největší možnost změnit život hospodářských zvířat k lepšímu, chovy drůbeže jsou tím nejhorším, co běžné zemědělství zvířatům dělá. Například slepice na vejce se chovají v klecích, kde každá z nich má k dispozici prostor jen o málo větší než papír formátu A4. Takto je v ČR chováno víc než tři a půl milionu slepic. Mají „životnost“, která často nedosahuje ani jednoho roku, jakmile jejich snůška klesne pod požadovanou úroveň, jdou na jatka. Jestli vás zajímá víc, nalistujte Bioseriál v Dobrotách jaro 2016.



40%

OBILOVIN

Tolik bioobilovin, které se u nás vypěstují, je vyvezeno do zahraničí. U brambor je to dokonce 69 % a u olejnin 74 %. Proč se tolik biopotravin vyváží, když zákazníci rozhodně dávají přednost tuzemským potravinám? Důvodů je několik, jedním z nich je nedostatek zpracovatelských zařízení. Jednoduše řečeno, vypěstovat to umíme, ale zpracovat se to musí jinde (mouka). Dalším důvodem je podle očekávání cena, ekozemědělci nejsou schopni prodat svou produkci v ČR za tak dobré ceny, jaké jim nabídne odběratel ze zahraničí (často u mléka, toho je však na českém trhu dostatek, na rozdíl od např. obilovin). Jedině úroda biozeleniny se prakticky celá uplatňuje na českém trhu.

1 500

DRUHŮ PESTICIDŮ

Tolik se jich v běžném konvenčním zemědělství používá při pěstování a skladování plodin – jde hlavně o postřiky proti škůdcům, plevelům, plísním. Zbytky těchto chemických látek se mohou vyskytovat na nebo v produktu, který ke spotřebiteli doputuje (rezidua pesticidů). V ekologickém zemědělství jsou umělé pesticidy zakázány. Smí se používat vybrané přípravky přírodního původu a především se dbá na zdraví a odolnost pěstovaných rostlin. Pesticidům jsme se věnovali v Dobrotách zima 2015.

320 vs. 50

ÉČEK

Tolik druhů přídatných látek se smí používat při výrobě běžných potravin oproti těm povoleným u biopotravin. Pro zpracování biopotravin je dovoleno využít jen ty látky, které jsou z potravinářského hlediska považovány za nezbytné (bez nich by nebylo možné danou potravinu vyprodukovat nebo distribuovat), a zároveň takové, které mají co nejmenší negativní dopady na zdraví spotřebitelů. V biopotravinách z principu nesmějí být používány takové přídatné látky, které by spotřebitele nějakým způsobem klamaly ohledně kvality nebo chuti daného výrobku. Éčkům jsme věnovali díl Bioseriálu, který vyšel v Dobrotách léto 2016.

1 000

LET

Tak dlouho trvá, než se vytvoří desetcentimetrová vrstva půdy. Je to proces, kdy horniny působením vody a slunce zvětrávají a vzniklé částičky hornin se smísí s organickou hmotou (zbytky rostlin a živočichů), které jsou

pak zpracovány půdními organizmy. Kvůli erozi však ztrácíme půdu rychleji, než vzniká. Současné tempo eroze (vrchní vrstvička zeminy je při ní odnesena vodou nebo větrem pryč) je 10 cm za 200 let. Mezi lety 1950–1990 bylo erozí na světě zničeno 30 % půdy a v současné době ztrácíme 6–10 milionů hektarů půdy ročně. Viníkem eroze jsou přitom konvenční metody hospodaření a špatná práce s krajinou – velké lány polí, žádné remízky, špatná struktura půdy způsobená nevhodným zacházením s ní. V tom všem se ekologické zemědělství snaží jít zcela opačným směrem. Půdě se budeme věnovat v jednom z dalších dílů Bioseriálu.

1

LŽIČKA

Takové množství zeminy obsahuje víc organismů, než je lidí na planetě. Půda je velmi složitý ekosystém, ten však funguje jen v takové půdě,

kteřá je zdravá. Žijí v ní bakterie, houby, roztoči, různé druhy hmyzu, žížaly a mnoho dalších. Všichni z nich se nějakým způsobem podílejí na vlastnostech a úrodnosti půdy. V ekologickém zemědělství je zdravá půda považována za naprostý základ udržitelného hospodaření. Naopak konvenční zemědělci často půdu považují za pouhý „držák na rostliny“ (slova agrárního analytika Petra Havla) a nepečují o ni. Pesticidy, které se při pěstování používají, hubí kromě škůdců také půdní organismy, které se významně podílejí na půdotvorných procesech. Půda následně mění svou strukturu, špatně v ní proudí voda, rostliny jí špatně prorůstají svými kořeny, je náchylná k erozi a celkově se snižuje její úrodnost.

191

Kč

Tolik Češi ročně v průměru utratí za biopotraviny. To odpovídá pouhým 0,72 % naší celkové spotřeby potravin. Mnohem lépe je na tom

např. Dánsko (7,6 %), Rakousko (6,5 %), ale např. i Chorvatsko (2,2 %) nebo Slovinsko (1,8 %).

5 797

KONTROL

Tolik se jich v roce 2015 uskutečnilo na ekofarmách, u biovýrobců a biozpracovatelů. Každý subjekt podnikající v oblasti ekologického

zemědělství musí být zaregistrován u jedné ze čtyř kontrolních organizací, které v České republice působí (KEZ, ABCert, Biokont a Bureau Veritas). Jde o státem pověřené organizace, které konají pravidelné každoroční kontroly i namátkové kontroly. Podnikatel, který splní všechny požadavky, pak kontrolní organizace udělí certifikát na 1 rok (nejvíce na 15 měsíců). Na jeho základě pak mohou označovat své produkty slovem bio.

Kontroly jsou komplexní a zahrnují kontrolu polí nebo stájí, skladových prostor, zpracovatelských linek, kontrolu stavu zvířat i stavu rostlin na poli, kontrolu administrativní (jaká krmiiva, přípravky, léčiva zemědělec nakoupil apod.).

Šampony a spol.

To nejlepší a nejzajímavější z přírodních šamponů – alespoň podle nás – najdete právě tady. Na základě našich vlastních zkušeností a zkušeností našich zákazníků a zákazníků jsme vytvořili seznam výrobků, které nejlépe dostojí různým požadavkům – na přírodní původ, uživatelský komfort, vhodnost pro ten který typ vlasů anebo příznivou cenu.

BĚŽNÉ ŠAMPONY VS. PŘÍRODNÍ KOSMETIKA – V ČEM SE NEJVÍC ODLIŠUJÍ?

Produkty přírodní kosmetiky se od těch běžných liší v mnoha aspektech, tady jsou ty hlavní.

MYCÍ LÁTKY (PĚNICÍ LÁTKY, TENZIDY) – tvoří hlavní část šamponu, protože zajišťují, že přípravek odstraňuje špínu a mastnotu a že pění. V běžné kosmetice se nejčastěji používají sulfáty – **Sodium lauryl sulphate (SLS)** a **Sodium laureth sulphate (SLES)**. Ten první výborně pění, je levný, ale u citlivé pokožky může vyvolat podráždění. Jeho čistící síla je natolik velká, že zbavuje pokožku ochranného filmu (SLS a SLES také poměrně účinně odstraňují z vlasů silikony). V přírodní kosmetice je SLS většinou zakázaný. O něco šetrnější je SLES, ale vyrábí se ze SLS za použití toxických plynů, a proto je v certifikované přírodní kosmetice zakázaný vždy. V přírodní kosmetice se používají mycí složky, které jsou šetrnější, většinou však méně pění a mohou činit šampon méně uživatelsky příjemným (vlasý jdou hůře rozčesat nebo elektrizují). Mycí látky, které jsou zároveň šetrné, ekologické a mají dobré kosmetické vlastnosti, bývají výrazně dražší než sulfáty. V přírodní kosmetice se používají např. acylglutamáty (v názvu mají „**Glutamate**“, jsou extrémně šetrné a také velice drahé), tenzidy vyrobe-

né na bázi cukru (v názvu mají „**Glucoside**“, jsou velice šetrné), někdy také **Ammonium lauryl sulphate** (ne tak šetrný jako předešlé, ale cenově přijatelnější).

KONZERVANTY – každý přípravek obsahující vodu potřebuje nějakou formu konzervace, aby vydržel víc než jen pár dní nebo týdnů. V běžných šamponech se zdaleka nejčastěji používají **parabeny**, jsou totiž velice účinné a ve výrobku jich stačí malé množství. Parabeny si v průběhu času získaly velice špatnou pověst, jejich odpůrci uvádějí, že tyto látky mohou způsobit podráždění pokožky, zvláště když je vystavena slunci. V těle se prý také chovají jako estrogeny. Jejich zastánci naopak tvrdí, že tisíce provedených studií dokládají, že tyto látky jsou bezpečné a že jde o zbytečnou hysterii. V certifikované přírodní kosmetice jsou v každém případě zakázány. Jako reakce na odmítání parabenů byla vyvinuta látka **fenoxyetanol**, která se dnes velice široce používá a považuje se za bezpečnější náhradu za parabeny. Názory na její bezpečnost se liší, ve vyšší koncentraci může způsobovat kontaktní dermatitidu a zhoršovat ekzém, ve velkých dávkách může ovlivňovat hormonální systém těla. V některých zemích (USA) je fenoxyetanol tolerován i v přírod-

ní kosmetice, ale většina certifikačních organizací jeho použití už nedovoluje. V přírodní kosmetice se mohou používat přirozené konzervanty (**éterické oleje, alkohol, různé rostlinné výtažky, sůl**) a vybrané konzervační látky, **jde o kyselinu benzoovou (benzoic acid), kyselinu salicylovou (salicylic acid), kyselinu sorbovou (sorbic acid), kyselinu dehydrooctovou (dehydroacetic acid) a benzyl alkohol**.

EMULGÁTORY – slouží k tomu, aby se v produktu spojily vodní a olejová složka a aby měl výrobek příjemnou konzistenci. V běžných šamponech se nejčastěji používají **PEG deriváty**. Neexistují spolehlivé studie, které by dokazovaly jejich účinky na organismus. Možná největším rizikem je fakt, že PEG (polyethylenglykol) činí pokožku propustnější pro jiné (třeba škodlivé) látky obsažené v produktu. Hodně problematická je u PEGů jejich výroba, používá se při ní vysoce toxický plyn etylenoxid, který má mutagenní a karcinogenní účinky. V běžné kosmetice se také používá látka **cocamide DEA**, která slouží jako emulgátor a stabilizátor pěny, může však dráždit pokožku. V certifikované přírodní kosmetice jsou tyto emulgátory všeobecně zakázány. Jako emulgátory se používají **rost-**





linný glycerin, rostlinný lecitin, přírodní mastné kyseliny.

SILIKONY – spíše než v šamponech se používají kondicionérech. Obalí vlas, který pak vypadá lesklý a zdravý. Pokud jsou použity v šamponech, bývá to nejčastěji proto, aby vlasům dodaly skluznost – přípravek se pak dá do vlasů snadněji vpravit. Silikony v malém množství bývají někdy obsaženy i v přípravcích, které mají jinak přírodní složení. V produktech certifikované kosmetiky však bývají – jakožto syntetické složky – zakázány.

- Z šamponů, které představujeme v tomto článku, žádný neobsahuje SLS, SLES, parabeny ani cocamide DEA.
- Biotin a Levandule od Jasonu a tuhý šampon Havlíkovy apotheky obsahují fenoxystan.
- Šampony od Kiss my Face obsahují polysorbát 20, látku patřící mezi „slabší“ PEG deriváty, která by neměla mít žádné negativní zdravotní účinky.
- Jason Jojoba a Biotin a Curly hair bath Rolland obsahují silikony.

JAK SPRÁVNĚ MÝT VLASY?

KLASICKÝM ŠAMPONEM

Vlasy důkladně namočte, v dlani smíchejte malé množství šamponu s trochou vody, vmasírujte do pokožky hlavy a napěňte. Poté šampon důkladně smyjte vodou, která by měla být příjemně teplá, ale ne horká. Pokud máte delší vlasy, nenapěňujte šampon do délek, zbytečně by se vysušily. Stékající pěna je umyje dostatečně. Pouze v případě, že používáte hodně stylingových přípravků, je vhodné před oplachováním pěnu do délek rozetřít. Podle potřeby šamponování zopakujte, případně použijte také kondicionér.

Šampony, které mají nízkou pěnovitost, je dobré naředit předem o něco víc. Nejlepší je mít v koupelně malou lahvičku, ve které před mytím šampon smícháte s vodou a protřepete. Vyhnete se tak tomu, že byste zbytečně používali šamponu víc, než je třeba.

PŘÍRODNÍ ŠAMPONY – NÁŠ VÝBĚR

SO'BIO

Francouzská značka certifikované přírodní kosmetiky (certifikát Ecocert). Šampony poměrně dobře pění a jsou uživatelsky příjemné. Značka patří firmě Léa nature, která přispívá 1% svého obrátu (nikoli zisku!) na různé ekologické projekty.

- 1 **NIAOULI & GUARANA** – šampon je určen pro všechny typy vlasů kromě velmi suchých, může to být dobrý rodinný univerzální šampon. Niaouli má antiseptické a hojivé účinky na pokožku hlavy, guarana povzbuzuje a posiluje. Zákaznice si jej chválí jako šampon vhodný při poporodním padání vlasů. Je veganský.

OBSAH: 250 ml

CENA: 149,-

LOGONA

Logona nabízí velmi širokou řadu šamponů špičkové kvality. Tyto šampony pění poměrně málo (naředění v lahvičce doporučujeme) a jsou poměrně drahé. Mají certifikát BDIH a Natrue.

- 2 **AGE ENERGY** – výborný pro stárnoucí vlasy, které mění svou strukturu a hrubnou. Vlasy jsou po použití hebké a měkké, kofein prokrvuje pokožku a tak podporuje růst vlasů.

- 3 **PIVO A MED** – šampon na objem, který vlasy trochu natuží, působí i proti poléťavým vlasům. V roce 2007 byl v Německu oceněn jako nejlepší šampon na objem (v konkurenci běžných i přírodních šamponů), je velmi oblíbený.

PROTI LUPŮM S JALOVCEM – skutečně funguje, často jej kupují muži, ale je samozřejmě vhodný i pro ženy. Pomáhá při podrážděné a rychle se mastící pokožce.

OBSAH: 250 ml

CENA: 262,- (Age energy)

SANTÉ

Německá značka, která vyrábí šampony velmi dobré kvality. Všechny výrobky pění poměrně dobře a také dobře fungují. Šampony mají certifikát BDIH a Natrue a všechny jsou veganské.

- 4 **NATURAL BALANCE S LÍPOU** – je výborný pro jemné vlasy. Vyrovnává vlasovou pokožku, která se pak tolik nemastí. Šampon vlasy vyhlazuje, ale zároveň je nijak nezatěžuje.

DALŠÍ ZAJÍMAVÉ VÝROBKY jsou např. Jojoba pro lesk vlasů nebo šampon Volume s hennou na objem, který také dodává vlasům hebkost a lesk. O šamponu s lávovou zemí píšeme níže.

OBSAH: 200 ml

CENA: 176,- (Natural balance)

URTEKRAM

Šampony i všechny ostatní výrobky této značky jsou oblíbené a ceněné za to, že mají velmi „čisté“ složení sestávající z minimálního počtu složek. Šampony však moc nepění a jsou poměrně řídké. Mají certifikát Ecocert a Vegan (tj. žádné složky živočišného původu, žádné testování na zvířatech, ani v případě hotových výrobků ani v případě složek).

- 5 **BROWN SUGAR** – některé zákaznice si jej chválí pro jeho hydratační účinky na vlasy. Šampon však vlasy nijak nezatěžuje, naopak



odává objem. Také velmi dobře myje. Příjemně voní a je vhodný na všechny typy vlasů. Obsažený třtinový cukr je fair trade.

HEŘMÁNEK – jemný šampon, který působí hojivě na pokožku hlavy. Je vhodný na jemné, normální a zplihlé vlasy. Při pravidelném používání dodává světlým vlasům zlatavé odlesky.

OBSAH: 250 ml

CENA: 159,- (všechny)

JASON

Americká značka kosmetiky, která se vyrábí už od roku 1959. Šampony dobře pění a jsou dobrým řešením pro ty, kteří chtějí přestat s běžnou kosmetikou, ale nechťejí dělat žádné ústupky co do uživatelské příjemnosti. Na druhé straně tyto šampony nesplňují stejné požadavky, jaké jsou kladeny na certifikovanou přírodní kosmetiku (některé např. obsahují malé množství silikonů). Vzhledem k velikosti balení je cena velmi příznivá. Všechny výrobky mají certifikát HCS (nesmějí se provádět pokusy na zvířatech ani zadávat testování jiným subjektům), všechny jsou veganské.

- 6 JOJOBA** – nejprodávanější šampon Jason v naší prodejně přírodní kosmetiky v Liliové ulici v Praze. Hodí se na sušší delší vlasy, které vyživuje a dodává jim lesk. Pomáhá proti vysoušení konečků.

BIOTIN – další oblíbený šampon. Posiluje vlasy a je vhodný pro všechny typy vlasů. Díky tomu a díky faktu, že má příjemnou vůni, která se bude líbit ženám i mužům, jde o dobrý rodinný šampon.

- 7 LEVANDULE** – novinka na trhu, je určen na zvýšení objemu jemných vlasů, ale opět se dá považovat za univerzální šampon vhodný prakticky pro každého. Příjemně voní. Neobsahuje silikon.

OBSAH: 473 ml

CENA: 215,- (Biotin)

NEOBIO

Německý zástupce levnějších šamponů, které však splňují požadavky certifikované přírodní kosmetiky (certifikát Natrue).

- 8 SENSITIV S ALOE VERA** – je určen pro citlivou pokožku hlavy, může se používat i ke každodennímu mytí. Pěnivost je střední, šampon není nijak parfemován a neobsahuje žádné éterické oleje, přesto příjemně voní díky obsaženému aloe vera.

OBSAH: 250 ml

CENA: 110,-

NATURA SIBERICA

Ruská kosmetická značka staví mnoho svých výrobků na účincích různých sibiřských bylin, konkrétně řada Oblepikha Siberica obsahuje divoce rostoucí sibiřský rakytník. Nabídka výrobků pro péči o vlasy je hodně široká a obsahuje šampony, kondicionéry a masky, olejčky a stylingové přípravky. Všechny voní po rakytníku a dobře fungují. Nejde o certi-



fikovanou přírodní kosmetiku, avšak složení je pěkné. Jen u některých olejíčků počítejte s tím, že obsahují poměrně hodně silikonů (malé množství silikonů se nachází také v některých kondicionérech a maskách).

9 VÝŽIVA A REVITALIZACE PRO POŠKOZENÉ

VLASY – šampon zaceluje poškozené vlasy, které jsou pak hladké a lesklé (výrobce popisuje jako „lamitaning effect“), tedy podobný efekt, jakého dosahují silikonu, v tomto přípravku však žádné nejsou. Nezatěžuje, je tedy vhodný prakticky pro všechny typy vlasů.

OBSAH: 400 ml

CENA: 195,-

KISS MY FACE

Značka, jejíž pozice mezi ostatními produkty přírodní kosmetiky je podobná jako u Jasonu. Jde o kvalitní šampony s dobrými kosmetickými vlastnostmi, pění dobře. Složení je pěkné, ale nejde o certifikovanou přírodní kosmetiku. Výrobky jsou veganské a netestované na zvířatech.

10 BIG BODY – šampon na objem, který opravdu funguje a příjemně voní, vlasy jsou po něm hebké.

WHENEVER – hodně oblíbený šampon vhodný k častému mytí.

OBSAH: 325 ml

CENA: 250,- (big body)

KHÁDÍ

Moderní certifikovaná přírodní kosmetika (certifikát BDIH) stavěná na starých ájurvédských recepturách. U šamponů tu můžete vybírat ze dvou základních variant – práškových šamponů ze sušených bylin anebo běžných tekutých šamponů, které obsahují vysoký podíl těchto bylin.

11 AMLA – nejprodávanější šampon Khádí v naší prodejně v Liliové. Je určen pro všechny typy vlasů, dodává objem a lesk. Amla, ovoce podobné angreštu, má výrazně pečující účinky, některé zákaznice proto uvádějí, že následné použití kondicionéru už není potřeba. Šampon je hodně tmavý, pění málo, výrazně voní po orientálních bylinách.

OBSAH: 210 ml

CENA: 289,-

ROLLAND

Výrobky Rolland se poněkud vymykají z řady ostatních produktů, jde o profesionální vlasovou kosmetiku. Přípravky jako takové nemají certifikát přírodní kosmetiky, ale obsahují velké množství olejů a extraktů, které pocházejí z ekologického nebo biodynamického ze-

mědělství. Rolland nabízí mnoho specializovaných řad, výběr toho správného produktu je vhodné konzultovat přímo s jejich odborníky (pravidelné konzultace probíhají i v naší prodejně v Liliové).

12 CURLY HAIR BATH – šampon speciálně vyvinutý pro vlnité vlasy, které hydratuje a změkčí. Funguje výborně, kondicionér už lecky není potřeba. Má velmi příjemnou bylinkovou vůni. Po šamponu se doporučuje pokračovat přípravkem Curly potion, který pomůže vytvarovat jednotlivé pramínky.

OBSAH: 240 ml

CENA: 616,-

TUHÉ ŠAMPONY

Podobně jako u běžných mýdel i tady fungují jako mycí složka zmýdelněné rostlinné oleje. Tuhé šampony většinou mívají více přírodní složení než ty tekuté, ale není to železné pravidlo (existují např. i tuhé šampony se SLS nebo fenoxetanolem). Proto i tady je třeba studovat složení. V naší prodejně v Liliové jsou mezi zákaznicemi nejoblíbenější šampony od Naturinky a z Mýdlárny u dvou koček. Ani v jednom případě nejde o certifikovanou přírodní kosmetiku, ale žádné závadné složky tu nenajdete. Oblíbený je i šampon od Havlíkovy apotheky, ten už ovšem není tolik přírodní a na rozdíl od prvních dvou není veganský.

Tuhý šampon má své velké příznivce, ale i odpůrce, a tak tomu bylo i v našem „testovacím týmu“. Některým velmi vyhovuje, pro-

tože myje šetrně a dodá vlasům objem (vlasy opravdu vypadají jako po použití tužidla). Jiní z nás měli po umytí vlasy zplihlé a jakoby povoskované. Tento efekt prý však má po nějaké době odeznít, navíc se dá zredukovat použitím kyselého oplachu.

OBSAH: 105 g

CENA: 115,- (Naturinka)

16

JAK SPRÁVNĚ MÝT VLASY?

TUHÝM ŠAMPONEM

Důkladně navlhčete vlasy a kostkou šamponu několikrát přejeďte vlasy u pokožky hlavy, dokud nevznikne pěna. Pokud šampon málo pění, vlasy ještě dodatečně navlhčete. Poté důkladně opláchněte. Pokud máte pocit, že se vám nedaří mýdlo z vlasů pořádně vymýt, zkuste na konci octový oplach - v lahvi smíchejte vlažnou vodu se 4 lžícemi octa a vlasy jím pomalu oplachujte. Jestliže budete stále ve vlasech cítit mýdlo (vlasy působí jako povoskované), příště zvýšte množství octa, jestliže vlasy budou po oplachu vysušené, množství snižte. Podle potřeby šamponování zopakujte. Kondicionér se po tuhém šamponu nedoporučuje. Navíc octový oplach funkci kondicionéru splní (i po mytí běžným šamponem).

LÁVOVÁ ZEM

Jde o usušený jílu, kterému se v severní Africe říká rhassoul nebo ghassoul a odedávna se tu používá k mytí vlasů i pokožky. Částičky jílu vsáknou nadbytečný maz a nečistoty, nedojde tak k porušení přirozeného ochranného filmu pokožky. Snad ještě víc než u jiných přípravků tady platí, že co někomu skvěle vyhovuje, jinému vadí. Mnoho lidí si lávovou zem chválí pro jemné mycí účinky, méně se masťtí vlasy, získaný objem do vlasů (hodně recenzí najdete na internetu). Někomu naopak nevyhovuje, protože mají po umytí vlasy hrubé nebo se jim zdá, že lávová zem nejde z vlasů zcela vymýt.

INFO: Název „lávová zem“ vznikl omylem kvůli nepochopení německého pojmenování Lavaerde, kde erde znamená země a lava (z latiny) vyjadřuje mytí.



13 GHASSOUL ARGILETZ – ultra jemný ventilovaný jííl. Na trhu existuje i mnoho dalších jíílů, např. pod značkou Logona nebo Zahir.

OBSAH: 200 g

CENA: 199,-

14 RHASSOUL URTEKRAM – tekutý šampon s podílem lávové země, komfortnější řešení pro ty, kterým vyhovují účinky lávové země, ale nechtějí mít po mytí „zapatlanou celou vanu“. Je určen na objem. Parfemovaný mátovým extraktem.

OBSAH: 250 ml

CENA: 159,-

15 LAVA POWER SANTÉ – tekutý šampon s bílou lávovou zemí a také s extraktem z jalovce, vrbové kůry a lipového listí. Zklidňuje pokožku hlavy, pomáhá proti rychle se mastícím vlasům a proti lupům.

OBSAH: 200 ml

CENA: 214,-

TIP: Pokud chcete zcela přírodní mytí, ale lávová zem pro vás není tím pravým, zkuste mytí žitnou moukou. Máme vyzkoušeno na jemných vlasech, kde funguje výborně

JAK SPRÁVNĚ MÝT VLASY?

LÁVOVOU ZEMÍ

Asi 4 lžíce prášku rozmíchejte ve vlažné vodě. Někomu více vyhovuje konzistence řídké kašičky, někomu lépe funguje hustší pasta. Vmasírujte do vlhkých vlasů a poté důkladně opláchněte. Jedno mytí má většinou stačit, kondicionér by se následně používat neměl. Pokud jsou po mytí vlasy polévaté a elektrizují, přidejte do kašičky pár kapek oleje, např. mandlového nebo jojobového.

(mnoho zkušeností a návodů opět najdete na internetu). Pozor, v žádném případě nepoužívejte např. pšeničnou nebo špaldovou mouku, díky obsahu lepku vytvoří lepkavou hmotu, kterou byste z vlasů už nedostali. ☺

CHCETE...

Aby šampony dostatečně pěnilly?

Jason, Natura Siberica, Kiss my Face, So'BiO

Aby byly co nejvíce přírodní?

Lávová zem, Urtekram, tuhé šampony

Šampon na objem?

Big body Kiss my Face, Pivo a med Logona, Ginkgo Logona

Šampon na mastné vlasy?

Natural balance Santé, Lava power Santé, Lávová zem Argiletz

Šampon na jemné vlasy?

Natural balance Santé, Heřmánek Urtekram

Šampon na suché vlasy?

Jojoba Jason

Šampon proti lupům?

Jalovec Logona, Lava power Santé

Šampon na kudrnaté vlasy?

Curly hair bath Rolland, Bambus Logona

Šampon proti padání vlasů?

Niaouli & Guarana So'BiO, Age energy Logona

Šampon pro časté mytí?

Sensitiv aloe vera Neobio, Whenever Kiss my Face

Šampon pro „staré“ vlasy?

Age energy Logona

Přípravek pro celou rodinu?

Biotin nebo Levandule Jason, Whenever Kiss my Face

Vyhlazení vlasů a dodání lesku?

Výživa a revitalizace Natura Siberica



KDE NAKOUPÍTE?

Všechny výrobky zakoupíte v prodejně přírodní kosmetiky, Liliová 1, Praha 1 a v dalších prodejnách zdravé výživy a přírodní kosmetiky, kamenných i internetových.

100% rostlinné BARVY NA VLASY Khadi®

SYTÁ ŽIVÁ BARVA, OBJEM A ZÁŘIVÝ LESK

blond • **HNĚDÉ** • červené • černé

s rostlinami obsahujícími pigmenty, s **intenzivně pečujícími** ajurvédskými rostlinami, s **ničím více ...**

khadi®
www.khadi.cz

to pravé
**PŘÍRODNÍ
BARVENÍ
bez chemie**



- i na chemicky barvené vlasy
- i při alergii na chemické barvy
- i na šedé vlasy

100% přírodní složení • bez syntetických vůní • bez ropných derivátů
s vůněmi éterických olejů • tisícileté tradice a know how

HA THA

ČISTOTA přírodních vůní
a pravá **AROMATERAPIE**

V KRÉMOVÝCH PARFÉMECH

... **BALANCE / vyrovnanost** **DREAM / sen** **LOVE / láska** ...



Certifikovaná přírodní
kosmetika NaTrue

více o krémových parfémeh a dalších produktech Ha-tha, jakož i o prodejních místech na
www.prirodniochod.cz

JARNÍ DETOX



NEOBOTANICS®
superfood

Pro vaši jarní očistu vyzkoušejte **Neobotanics® PURE CHLORELLU BIO** nebo unikátní **Neobotanics® ČESKOU CHLORELLU** vypěstovanou v jižních Čechách pod záštitou Mikrobiologického ústavu Akademie věd ČR. Chlorella přispívá k pročistění organismu a podporuje funkci jater a trávení. Zkombinujte s **Neobotanics® ZELENÝM JEČMENEM BIO** pro bohatý zdroj výživy a vitality v přírodní formě.

Produkty NEOBOTANICS® SUPERFOOD:

- ✘ Vyvinuty na základě vědeckého výzkumu s českým zázemím.
- ✘ Kvalita a čistota surovin testována ve spolupráci s VŠCHT Praha.
- ✘ Forma tablet či prášku k víceúčelovému použití.



Doplňek stravy

Více informací o produktech a kompletní e-book **30DENNÍ DETOX PLÁN** zdarma ke stažení najdete na www.neobotanics.cz

ORGANYC

Pro ženu, která si váží sama sebe!

Hygienické potřeby ze 100% bio bavlny.



Bělené peroxidem vodíku, nikoliv chlorem,
bez přítomnosti plastů,
kovů a parfemace.

Dovozce pro ČR:
BonaNatura s. r. o., www.bonanatura.cz

Kompletní sortiment
Organyc ve velkoobchodu
i prodejních Country Life.
www.countrylife.cz

NOVINKY NA TRHU

Cheesecake s kamutovým korpusem

MNOŽSTVÍ: **DORTOVÁ FORMA (PRŮMĚR 25 cm)**
PŘÍPRAVA: **35 MINUT + CHLADNUTÍ**

- 800 g sójového jogurtu Sojade
- 2 lžičky práškového agaru
- 250 g kamutových vloček
- 100 g mandlí
- 100 g pšeničného sirupu
- 100 ml vody
- 50 g kokosového oleje
- můžete přidat vanilkový prášek nebo vanilkový extrakt

Čtěte o něm v hl. tématu

1. Mandle zalijte horkou vodou, nechte chvíli odpočinout a poté je oloupejte.
2. Rozmixujte mandle najemno, přidejte kamutové vločky, pšeničný sirup, kokosový olej, vodu a vše rozmixujte. Upěchujte do dortové formy a pečte 25 minut v troubě předehřáté na 180 °C.
3. Na náplň použijte oblíbenou příchut' sójového jogurtu, my jsme použili vanilkový. Jogurt nalijte do hrnce, přisypte agar a důkladně promíchejte metličkou. Přiveďte za stálého míchání k varu, pár sekund povařte a vypněte. Krém nalijte na upečený korpus (může být i horký) a nechte vychladnout. Poté přemístěte cheesecake do lednice alespoň na 20 minut. Můžete ozdobit čerstvým ovocem, jedlými květy atd.



Mořské řasy agar prášek bio, BIOVEGAN, 30 g



Mandle bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Pšeničný sirup bio, COUNTRY LIFE, 250 ml

KAMUTOVÉ VLOČKY

Kolem kamutu koluje zajímavý příběh, který možná nemá k pravdě úplně blízko, ale kdo ví?

Jeden americký letec prý dostal po druhé světové válce několik velkých pšeničných zrn od svého známého, který tvrdil, že je našel ve staré egyptské hrobce. Letcův otec později v Americe tato zrna zasel a začal tak v padesátých letech kamut pěstovat. Vzhledem k malému zájmu však úrodu prodal jako krmivo pro dobytek. ☺

Ať tak či tak, kamut je stará odrůda pšenice, která nebyla v průběhu staletí šlechtěna a zachovala si původní výživový profil. Je tu větší množství kvalitních bílkovin, minerálů a stopových prvků, velmi vysoký je například obsah selenu. Co se týče lepku, kamut ho obsahuje (koneckonců jde o pšenici), ale pro mnoho lidí je lépe stravitelný než lepek z běžné pšenice. Kamutové vločky jsou zasyrova větší a pevné, avšak k uvaření jim stačí asi tři minutky. Mají příjemnou, celozrnnou chuť. Dají se použít k přípravě ranních kaší (i když se nerozvářejí tolik jako ovesné vločky), cookies, granoly, drobenky, karbanátků, jako zavářka do polévky.

TAKÉ MÁME

Vločky jsou náš oblíbený výrobek, protože jde o opravdu snadný způsob, jak do jídelníčku dostat různé druhy obilovin. Kromě běžných (a výborných) ovesných vloček existují pohankové, jáhlové, rýžové, amarantové, quinoové a teffové (ty všechny jsou bezpečkové spolu s certifikovanými ovesnými bezpečkovými vločkami, které jsou na trhu také) a žitné, pšeničné, špaldové a ječné.



Uzay[®]

ecogenic

ekologické čištění

PŘIROZENĚ ÚČINNĚ ČISTĚ

ECOGENIC[®] je řada čisticích prostředků vyrobených z vybraných surovin rostlinného původu. Všechny povrchově aktivní látky jsou certifikovaného rostlinného původu z přírodních nebo ekologicky pěstovaných rostlin. Přípravky ECOGENIC[®] neobsahují syntetické konzervanty, parfémy, barviva, enzymy nebo složky na ropné bázi. Naše čisticí prostředky jsou vyrobeny z nealergenních esenciálních olejů v biokvalitě a neškodí vaší pokožce ani životnímu prostředí. Produkty ECOGENIC[®] jsou registrovány u společnosti Vegan Society, mají certifikaci Ecogarantie[®], jsou dermatologicky testovány a hlavně jsou připraveny zcela přirozeně vyčistit váš domov!



Dovozce a distributor pro ČR:
Country Life, s. r. o.

NOVINKY NA TRHU



ČESKÁ CHLORELLA

Na českém trhu je k dispozici mnoho výrobků chlorelly, tato je však jedinečná tím, že její produkce od začátku do konce probíhá v České republice. Pěstuje se v jižních Čechách ve speciálních fotobioreaktorech. Jde o velké otevřené nádrže, kde se chlorella udržuje v tenké vrstvě, aby ji celou prosvítily sluneční paprsky. Právě to je nutné k tomu, aby se vytvořilo maximum chlorofylu a dalších užitečných látek (některé levné chlorelly bývají kvůli ušetření nákladů pěstovány ve vysoké vrstvě). Dalším krokem při výrobě je pak vysokotlaké sušení, při kterém se směs chlorelly a vody nejen usuší, ale dojde také k narušení buněčných stěn chlorelly, což je klíčové pro stravitelnost obsažených živin. Pokud by stěny zůstaly vcelku a neporušené, náš organismus by nedokázal využít všechny látky, které řasa obsahuje – široké spektrum vitaminů a minerálů, chlorofyl, karotenoidy a další antioxidanty a také velké množství bílkovin.

Chlorella je také známá svou schopností detoxikovat organismus, dokáže totiž vázat těžké kovy a další nežádoucí chemické látky. Proto je však také důležité pěstovat chlorellu v co nejčistším prostředí a velmi pečlivě kontrolovat ve vypěstované řase obsah nežádoucích toxinů. U této chlorelly testování provádí Mikrobiologický ústav Akademie věd.

V tuto chvíli nemá česká chlorella certifikát bio. Důvodem je fakt, že v současné době neexistuje v České republice legislativa, která by určovala, jak má být biochlorella pěstována. Analýzy však dokládají, že tato chlorella má z hlediska čistoty i obsahu živin srovnatelné nebo lepší vlastnosti, než mnohé chlorelly vypěstované a certifikované v cizině.



KOSMETIKA S VŮNÍ MONOI

Vonný olej monoi se na tichomořských ostrovech tradičně vyrábí macerováním vonných kvítků tiaré v kokosovém oleji. A právě omamné monoi dodává vůni výrobkům této limitované řady od Emma Noël. Její součástí je sprchový gel v rodinném balení, rostlinné mýdlo a balzám z bambuckého másla. Obzvláště balzám je hodně zajímavý výrobek. Bambucké máslo pochází z fair tradového projektu v Mali, na kterém Emma Noël spolupracuje už od roku 2009. Balzám byl v roce 2014 (kdy byl součástí jiné řady) oceněn v soutěži Trophée Cosmebio. Hodnotitelé oceňovali jeho vůni, velmi příjemnou texturu a dobré hydratační schopnosti.



PŘÍRODNÍ KOSMETIKA V RODINNÉM BALENÍ

Emma Noël je francouzská značka, která se zaměřuje na výrobu přírodní kosmetiky a biokosmetiky, ve které tvoří důležitou složku zastudena lisované rostlinné oleje v biokvalitě (značka patří stejné rodině, která vyrábí dobře známé oleje Emile Noël). Novinkou v jejich sortimentu jsou tři výrobky v balení o objemu 1 000 ml, které mají výborný poměr cena-kvalita. Jde o sprchový gel s kokosem, šampon na tělo a vlasy s medem a kokosem a hypoalergenní sprchový gel bez jakékoli parfemace. Všechny tři mají certifikát přírodní kosmetiky a biokosmetiky Ecocert.



Představujeme vám
colu a další osvěžující
nápoje v biokvalitě.

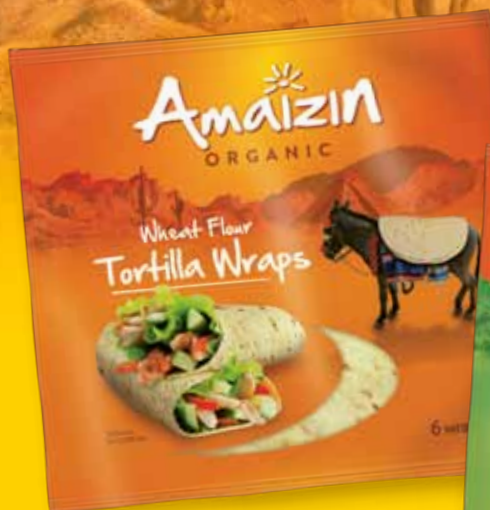
hoellinger-juice.at



Foto: Fanatic/John Carter

Amaizin
ORGANIC

Novinka! Amaizin
tortilly s extra vlákninou



Pšeničné otruby
jsou výborným
zdrojem vlákniny

Tortilly s extra vlákninou
Tortilly pšeničné

O H A

MATCHA TEA

chutná

JAKO SVĚŽÍ JARO

Tu pravou jarní chuť získáš
jen s originálním Matcha Tea
z Japonska!



MATCHA SIRUP

 2 g Matcha Tea

 1 cl ovocného nebo
bylinného sirupu

 3 dl studené vody

Všechny složky důkladně
promícháme v šejkru.

NĀŠ TIP
SIRUP Z MARACUJI / BEZINKY