

ZDARMA  
V NÁKLADU 40 000 KUSŮ

# DOBROTY

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Číslo 15  
Jaro 2016

## Šikovné vločky

### NAJDETE UVNITŘ:

- přehled 15 druhů vloček
- 5x jinak: snídaňová kaše
- zaostřeno na lepek

40 **NOVĚ**  
STRAN!

*Karotková polévka s cizrnovými placičkami*

### Bioseriál

Živočišná produkce –  
konvenční vs. bio 26

### Kosmetický koutek

Zubní pasty 32

razítko prodejny

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





# NOVÁ ŘADA FLAPJACKŮ WHOLEBAKE

## NEJEN ZDRAVÉ, ALE I LAHODNÉ

*NYNÍ  
bez lepku  
a pšenice*



*Vyrobeno v Británii*

Flapjaky z nové řady jsou neodolatelně vláčné a lahodné, plné vybraných rostlinných surovin a ručně vyrobené na britském venkově.

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

[www.wholebake.co.uk](http://www.wholebake.co.uk)

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



Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

# NEWSTART 2016

Pro rodiny i jednotlivce, pro mladé i pokročilé.  
Nová přátelství, nové dojmy, nový začátek.

*Newstart*

masáže nordic walking  
škola vaření / rehabilitační cvičení  
přednášky / vegetariánská strava

- 22.–29. 5. penzion Beskydy, Visalaje, Beskydy
- 3.–10. 7. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše
- 31. 7.–7. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky
- 28. 8.–4. 9. hotel Horník, Tři Studně, Vysočina
- 2.–9. 10. hotel Antarik, Valašské Klobouky, Javorníky

*„Je to nejlepší ozdravný pobyt, co znám. Doporučuji ho každému.“*  
(J. D., BEROUN)

 **PRAMENY  
ZDRAVÍ**

Více informací na:  
[newstart@pramenyzdravi.cz](mailto:newstart@pramenyzdravi.cz)  
☎ 737 303 796  
[www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz)



## Milé čtenářky, milí čtenáři,

s radostí vám předkládáme nové číslo Dobrot, které je plné větších i menších změn. Do dalšího roku jsme chtěli vstoupit s něčím novým, a tak jsme vytvořili rubriku 5× jinak, ve které vždy zevrubně probereme určitý typ pokrmu. Zavedli jsme také celostránkové recepty, abychom dali vyniknout skvělým a krásným jídlům, a též proto, aby bylo více prostoru pro různé tipy a doplňkové informace. Hledáme nové způsoby fotografování a pozměnili jsme vizuální styl časopisu. A přidali jsme další čtyři strany. Doufali jsme, že se tím vyřeší naše věčné trápení s nedostatkem místa. Nevyřešilo. ☺ Ale věříme, že více čtení uvítáte.

Tentokrát jsme si pro vás navíc připravili minisoutěž. A protože jsou Velikonoce, soutěžní otázka nemůže být jiná než slepičí. Slípky jsou inteligentnější, než si leckdo myslí. Například už malá kuřata vědí, že ob-



jekt, který jim zmizel z dohledu, stále existuje. Lidská mládež dokáže takovou úvahu udělat až kolem jednoho roku věku. A slepice také umějí něco, co dítě zvládne až ve věku čtyř let. Více, co to je? Prvních pět správných odpovědí odměníme třemi křabičkami biovajček.\*

Přejeme vám úspěch v soutěži, krásné jaro a hezké Velikonoce.

*Luba Chlumská*

# DOBROTY

Číslo 15 • Jaro 2016

**YDÁVÁ** Country Life, s. r. o.  
Nenačovice 87, 266 01 Beroun  
IČ: 45792585, [www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)

**ŠÉFREDAKTORKA** Lubomíra Chlumská  
([chlumska@countrylife.cz](mailto:chlumska@countrylife.cz))

**REDAKCE** Helena Míšková  
Aneta Veselá

**EXTERNÍ SPOLUPRÁCE** Zuzana Čitková

**RECEPTY** Helena Míšková  
Aneta Veselá  
Eva Francová

**INZERCE** Helena Míšková  
([miskova@countrylife.cz](mailto:miskova@countrylife.cz))

**FOTOGRAFIE** Robert Prokopec

**GRAFICKÁ ÚPRAVA  
A SAZBA** Robert Prokopec

**TISK** Tiskárna Jedlička, Orličky

**REGISTRAČNÍ ČÍSLO** MK ČR E 20849

**ISSN** 1805-5265



Vytištěno na recyklovaném papíře.

Vychází čtvrtletně.

*Jsmo tu pro vás již od roku 1991...*





# OBSAH

HLAVNÍ TÉMA

## 6 Šikovní vložky

## 10 Lepek

## 12 Recepty

5x JINAK

## 18 Snídaňové kaše

HLAVNÍ TÉMA

## 22 Použili jsme v receptech

Rostlinná mléka, ořechová másla a tahini, lahůdkové droždí, Sojade

BIOSERIÁL

## 26 Živočišna produkce – konvenční vs. bio





KOSMETICKÝ KOUTEK

## 32 Zubní pasty

DO KOŠÍKU

## 38 Novinky a tipy

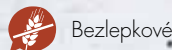
## SEZNAM RECEPTŮ

- 1 Karotková polévka s cizrnovými placičkami → str. 12 
- 2 Vločková nádivka s mandlemi → str. 13  
- 3 Lívance s tahini a malinovou redukcí → str. 14 



- 4 Pohankové tartaletky s kešu krémem → str. 15  
- 5 Květákové muffiny → str. 16 
- 6 Plněné zelné listy → str. 16  
- 7 Jablečný krambl s piniovými oříšky → str. 17 
- 8 Sušenky z para ořechů → str. 17 
- 9 Ovesná kaše s jablky, skořicí a vlaškými ořechy → str. 18 
- 10 Makový kuskus s brusinkami a opečeným tofu → str. 19 
- 11 Quinooová kaše piña colada → str. 19  
- 12 Banánovo-karobový krém s avokádem → str. 20   
- 13 Ovesná kaše se sušenými rajčaty a špenátem → str. 21  
- 14 Hummus s konopným olejem → str. 38 

## PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



Bezlepkové

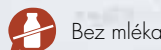


Bez vajec



Veganství

(bez mléka, vajec a dalších živočišných produktů)



Bez mléka



Raw

\* Odpověď pošlete na adresu [chlumska@countrylife.cz](mailto:chlumska@countrylife.cz). Věc si můžete vyzvednout v kterékoli prodejně zdravé výživy, kam dodáváme naše produkty. Soutěž trvá do 31. března.



# Šikovní vločky



Vločky máme moc rádi a používáme je neustále. Je to ten nejsnadnější způsob, jak do jídelníčku dostat rozmanité druhy obilovin. Pojdme si říct něco o tom, proč je to vlastně dobré, jak skutečně rozmanité mohou vločky být, kde se berou a jak na ně.

## Z ČEHO A JAK SE VYRÁBĚJÍ

Vločky, to je vlastně jen rozlisované zrno, nic víc. Vyrábějí se z obilovin (ovsa, ječmene, pšenice, špaldy, žita, rýže) a z plodin obilovinnám podobných, kterým se někdy říká pseudoobiloviny (pohanka, quinoa, amarant, teff). Výrobek vločkového typu však může vzniknout i z jiných plodin, třeba ze sóji.

## A jak přesně výroba probíhá?

1. Zrno se nejdříve očistí, tedy zbaví prachu, kamínků či jiných příměsí. Dál se postup liší podle konkrétní plodiny. *Pšenice a žito* se už nijak neloupe ani nebrousí, vločky vyrobené z těchto plodin jsou tedy celozrnné produkty. Podobně je to s *quinoou, amarantem a teffem*. *Oves a špalda* jsou pouze zbaveny své nepoživatelné slupky. Podobně i *rýže*, vznikne tak rýže natural. I z *pohanky* se odstraňuje tmavá nepoživatelná slupka, tím získáme pohankové kroupy. *Pros* je oloupano, čímž získáme jáhly. *Ječmen* se brousí,

vzniknou tak ječné kroupy; protože obal je při broušení odstraněn jen částečně, jedná se o „polocelozrnný“ produkt. *Sója* se loupe a drtí na menší kousky.

2. V dalším kroku se zrno většinou napařuje, aby změklo a mohlo být podrobno lisování. Pára se nechává působit různě dlouhou dobu, od pár minut do několika desítek minut. Její teplota se obvykle pohybuje od 80 do 110 °C.

3. Nakonec zrna procházejí mezi dvěma válci, které je rozmáčkou a vytvoří tak vločky. Ty se pak už jen suší a balí.

## VAŘIT, NEBO NEVAŘIT?

Zvykli jsme si považovat vločky za hotový produkt. Bez další úpravy se používají v müsli, sypou do jogurtu. Avšak pára zajišťuje jen částečnou tepelnou úpravu. Pro co nejlepší stravitelnost je dobré vločky ještě upravovat.

Všechny rostlinné potraviny, především však zelenina, obiloviny a luštěniny, obsa-

hují určité množství antinutričních látek. Jde o látky, které nějakým způsobem snižují využitelnost živin. Známé jsou například kyselina fytová a kyselina šťavelová, které blokují využití některých minerálů. Namáčením, varem a klíčením se dá obsah antinutričních látek odstranit nebo výrazně snížit. Některé živiny se varem naopak zničí, proto se např. u zeleniny doporučuje, abychom ji konzumovali syrovou i vařenou, a získali tak všechny výhody. Luštěniny by se neupravené naopak vůbec neměly konzumovat, protože mají nejvyšší obsah antinutričních látek. Obiloviny patří k těm plodinám, které by se podobně jako luštěniny měly upravovat. **Naše doporučení pro vločky proto zní:** vždy je alespoň zalijte horkou tekutinou a nechte pár minut odstát (pokud vločky použijete do karbanátků nebo náplní, které budete tepelně upravovat, můžete tento krok vypustit). Velké vločky je třeba pár minut povařit, konkrétní informace najdete na obalu. Sójové vločky by se měly vařit cca 15 minut. Nedejte se zmást tím, že chutnají dobře i syrové, sója potřebuje důkladnější tepelnou úpravu.

Občasná konzumace syrových vloček vám určitě nezpůsobí zdravotní problémy. Avšak pokud vločky konzumujete pravidelně a ve velkém, pokud je podáváte dětem nebo pokud máte problémy se zažíváním, určitě je tepelně upravujte.





DRUH	KONZISTENCE A CHUŤ ZA SYROVA	ZÁKLADNÍ ÚPRAVA <small>(zalité horkou vodou, horkým rostlinným nebo živočišným mlékem/povařeně)</small>
<b>1</b> Vločky ovesné bio 500 g COUNTRY LIFE	Měkké, větší, nekřupavé, příjemná syrová chuť a vůně po ovsu	Voda, mléko: drží tvar, příjemná chuť. Uvařením v mléce vznikne lehká kaše.
<b>2</b> Vločky ovesné jemné bio 500 g COUNTRY LIFE	Měkké, drobné, jinak podobné ostatním ovesným	Voda, mléko: kašovitě a krémové, prakticky žádné kousky. Všechny ovesné vločky jsou s mlékem vynikající.
<b>3</b> Vločky ovesné bezlepkové 425 g TILQUHILLIE	Měkké, větší i drobné, jinak podobné předešlým	Voda, mléko: kašovitě a krémové, zůstává o něco víc kousků než v jemných vločkách. Varem se prakticky zcela rozvaří.
<b>4</b> Vločky pohankové bio 250 g COUNTRY LIFE	Jemná pohanková chuť i vůně, křupavější	Voda, mléko: kašovitě a měkké, zůstává výrazná pohanková chuť. Varem se rozvaří na hustou kaši, zůstávají drobné kousky, které ale nedrží tvar.
<b>5</b> Vločky ječné bio 250 g COUNTRY LIFE	Největší z vloček, málo výrazná chuť podobná pšenici	Voda, mléko: vločky drží tvar, nevytvářejí kaši, mají příjemnou neutrální chuť. I po uvaření velké stejné kousky, drží tvar nejlépe ze všech vloček.
<b>6</b> Vločky jáhlové bio 250 g COUNTRY LIFE	Jemné, s výraznější chutí a lehce olejnatou vůní	Voda: jsou kašovitě a tvoří hrudky, lehce rýžová chuť. Mléko: pouze po zalití chutnají „moučně“, potřebují pár minut povařit.
<b>7</b> Vločky quinoové bio 250 g COUNTRY LIFE	Drobné, křupavé, s výraznou oříškovou vůní	Voda: rychle změknu, kašovitě, lehce nahořklé. Mléko: velmi chutné, lehce oříšková chuť.
<b>8</b> Vločky amarantové bio 250 g COUNTRY LIFE	Drobné, mají lehce oříškovou chuť a typickou amarantovou vůni	Voda: rychle změknu, kašovitě a lepivě, s jemnou rýžovo-oříškovou chutí, lehce jsou cítit slupky. Mléko: velmi chutné, krémová chuť.
<b>9</b> Vločky teffové bio 250 g COUNTRY LIFE	Nejdrobnější, připomínají otruby, silná oříšková vůně	Voda: rychle změknu, kašovitě, nejjemnější ze všech vloček. Mléko: lehce oříšková chuť, nejsou cítit slupky.
<b>10</b> Vločky pšeničné bio 250 g COUNTRY LIFE	Druhé největší po ječných, křupavé a hrubé, s neutrální chutí	Voda, mléko: drží tvar, konzistence na kus. Po uvaření drží tvar o něco méně než ječné, spíše vytvářejí hrudky.
<b>11</b> Vločky špaldové bio 250 g COUNTRY LIFE	Podobné pšeničným konzistencí i velikostí, výraznější chuť a vůně	Voda, mléko: drží tvar, chuť podobná pšeničným. I po povaření drží tvar, nijak se nerozvaří.
<b>12</b> Vločky žitné bio 250 g COUNTRY LIFE	Podobné pšeničným, velké, s výraznější chutí i vůní	Voda: drží tvar, jsou pevné a nerozměklé, chuť výraznější než u pšeničných. Po uvaření stejné jako špaldové.
<b>13</b> Vločky rýžové bio 250 g COUNTRY LIFE	Hodně tvrdé, téměř bez chuti, s lehkou rýžovou vůní	Voda, mléko: drží tvar, příjemná chuť, ale bez povaření chutnají „moučně“. I po uvaření drží tvar, uvařením v mléce vznikne lehká kaše.
<b>14</b> Vločky sójové bio 250 g COUNTRY LIFE	Příjemná nasládlá vůně po kešu, ale syrové by se neměly jíst	Voda: drží tvar, nabobtnají, vzhledem i chutí připomínají arašidy. Vařeně 15 minut: křupavá oříšková chuť, vločky dál nabobtnají a drží tvar.
<b>15</b> Směs vloček bio 250 g COUNTRY LIFE	Směs ovesných, špaldových, žitných a pšeničných vloček	Kombinace větších druhů vloček.





## TOP 3

Všechny vločky jsou výživově hodnotné, všechny mají nějaké přednosti, kvůli kterým stojí za to je používat – jáhlové jsou výborně stravitelné, žitné nebo špaldové mají spoustu důležitých vitaminů a minerálů, sójové jsou plné hodnotných bílkovin... A všechny mají dostatek důležité vlákniny. Přesto pro nás některé druhy stojí nad ostatními.

## Ovesné vločky

Ovesné vločky jsou sice ty obyčejné a běžné, přesto podle nás vítězí i v konkurenci exotických druhů. Oves pochází z oblasti dnešního Turecka a do Evropy se prý dostal jako plevel mezi pšenici. Tento pokoutný přistěhovec je moc zajímavou plodinou. Obsahuje velké množství kvalitních bílkovin, v průměru přibližně 14 g na 100 g. Vyznačuje se také poměrně vysokým obsahem tuků, který je dvakrát vyšší než například u pšenice. Je to zkrátka výživná plodina, která je jako stvořená k tomu, aby představovala základ našich snídaní. Oves se také vyznačuje tím, že oproti ostatním obilovinám zasytí na delší dobu. Má totiž vyšší obsah vlákniny, vstřebávání živin proto probíhá déle.

Právě vláknina patří u ovsu k jeho největším přednostem. Jsou zde obsaženy oba druhy – nerozpustná i rozpustná vláknina. Ta první, nazývaná někdy také hrubá vláknina, navozuje pocit sytosti a působí proti zácpě. V zažívacím traktu funguje tak trochu jako kartáč. Rozpustná vláknina na sebe váže vodu, snadno bobtná a vytváří gelovitou hmotu, která působí hojivě na stěny trávicího ústrojí. Obě vlákniny pak ve střevě slouží jako potrava pro prospěšné střevní bakterie. Ty jsou důležité nejen pro správné trávení, ale hlavně pro celkovou imunitu organismu. A to ještě není všechno – hlavní složkou ovesné rozpustné vlákniny jsou betaglukany, které mají schopnost udržovat zdravou hladinu cholesterolu v krvi. Oficiálně jsou uznávány jako látky, které pomáhají předcházet infarktu a mrtvici.



→ Více o lepku na str. 10

**Oves a lepek:** V posledních letech se na trhu objevují bezlepkové výrobky z ovsu, celiakům se oves nově představuje jako povolená potravina. Přitom jsme roky byli zvyklí považovat oves za „lepkovou“ obilovinu, podobně jako pšenici, žito a ječmen. Jak to tedy je? Oves obsahuje bílkovinu avenin, která je do určité míry podobná gliadinu v pšenici. Gliadin je součástí pšeničného lepku a právě on způsobuje celiakům zdravotní problémy. Avenin jako takový však většině bezlepkářů nevádí, problém bývá někde jinde. Prakticky všechny vypěstovaný oves je kontaminovaný pšenicí, žitem nebo ječmenem a právě tímto způsobem se stává lepkovou potravinou. Pokud výrobce dokáže kontaminaci zabránit (může k ní dojít při setbě, sklizni, při přepravě nebo ve skladu), je schopen nabídnout bezlepkový oves s maximálním obsahem lepku do 20 ppm, tedy 0,002 %. Certifikované bezlepkové ovesné vločky nabízí například skotský výrobce Tilquhillie (čte se „tákvilí“).

## Pohankové vločky

V Evropě známe pohanku od 12. století, kdy k nám přišla také z východu – tentokrát z Ruska, kam doputovala z jihovýchodní Asie. V průběhu staletí pak patřila k nejčastěji konzumovaným potravinám, než v 18. století ustoupila pšenici, žitu a rýži. Z botanického hlediska nepatří mezi trávy (kam naopak patří obiloviny), ale je příbuz-

ná takovým plodinám, jako je šťovík nebo rebarbora.

Pohanka je výjimečná hlavně obsahem rutinu (vitaminu P). Tato látka – ve skutečnosti jde spíš o komplex látek – patří mezi rostlinné flavonoidy. Rutin zvyšuje pružnost cév a posiluje jejich stěny, tím je chrání proti popraskání. Může tedy pomoci při všech zdravotních problémech, které s tím souvisí – křečových žilách, popraskaných žilkách v obličejí, sklonu ke krvácení (z nosu, dásní), příliš silné menstruaci. Rutin v těle funguje ve spolupráci s vitaminem C (navzájem podporují svou schopnost působit v těle jako antioxidant). Pokud chcete zvýšit využitelnost jednoho z nich, je třeba hlídat si i spotřebu toho druhého. Největší množství rutinu se u pohanky nachází v nati. Semena obsahují asi 20 mg rutinu na 100 g, vločky o něco méně, což je způsobeno částečnou tepelnou úpravou.

Pohanka má také poměrně vysoký obsah bílkovin, okolo 12 %. Jde navíc o bílkoviny velmi kvalitní, esenciální aminokyseliny jsou zde obsaženy ve vyváženém poměru. Pohanka je přirozeně bezlepková.

## Quinoové, amarantové a teffové vločky

Všechny tři plodiny jsou exotikou, před několika desetiletími v Evropě prakticky neznámou. Na naše stoly si našly cestou především ze dvou důvodů – mají velmi příznivé výživové vlastnosti a jsou přiroze-





# TIPY NA POUŽITÍ VLOČEK

## KAŠE

- hodí se všechny druhy vloček a jejich kombinace, sójové přidejte spíše do kaší na slano
- pokud máte raději krémovější kaše, použijte menší vločky (ovesné jemné, pohankové, můžete přidat teffové, amarantové, quinoové) nebo kaši po uvaření částečně rozmixujte
- na straně 18 najdete novou rubriku 5x jinak, v tomto čísle jsme ji věnovali kaším

## POLÉVKY

- hodí se všechny druhy vloček, s množstvím raději opatrně, vločky hodně nabydou
- krémové – do zeleninové polévky přidejte vločky, chvíli povařte a rozmixujte
- krutonky – vločky smíchejte se semínky, kořením a olejem, rozeřte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut při 160 °C (můžete jimi posypat i zeleninový salát)
- knedlíčky – vločky smíchejte se strouhaným uzeným tempehem, vejcem a bylinkami

## PEČIVO

- při přípravě chleba nebo dalamánek nahradte 1/4 mouky vločkami
- muffiny nebo nádivka – na straně 13 najdete recept na vločkovou nádivku s mandlemi, na straně 16 recept na květákové muffiny

## SMOOTHIE

- hodí se spíše drobnější vločky (ovesné jemné, pohankové, quinoové, amarantové, teffové)
- rozmixujte oblíbené ovoce s vodou, rostlinným nápojem nebo mlékem, podle chuti přidejte spařené nebo povařené vločky, semínka, jogurt, sirup, zeleninu

## PLACÍČKY, BURGERY, SEKANÁ

- hodí se všechny druhy vloček, výborně chutnají sójové
- vločky lehce rozmixujte s dušenou nebo orestovanou zeleninou, uvařenými luštěninami, přidejte vejce nebo Hrašku, osmahnutou cibulku, bylinky, česnek, sůl a podle potřeby vodu, smažte nebo pečte v troubě
- na straně 12 najdete recept na cizrnové placičky se sójovými a ovesnými vločkami

## LÍVANCE

- nejčastěji se připravují z ovesných vloček, ale nebojte se vyzkoušet i další druhy
- recept na lívance s rýžovými vločkami na straně 14

## POMAZÁNKY

- lehce osmahnutou zeleninu zalijte trochou vody, přidejte vločky (stačí trochu na zahusťení), pár minut povařte a rozmixujte, ochuťte sójovou omáčkou, umeoctem a lahůdkovým droždím, podle chuti můžete přidat tofu, tempeh, červenou loupá-

nou čočku (přidejte k zelenině a 15 minut duste, potom přidejte vločky a ještě chvíli povařte)

## SUŠENKY

- recept na a sušenky z para ořechů s jáhlovými vločkami na straně 17

## GRANOLA

- hodí se spíše větší typy vloček (ovesné, žitné, špaldové, pšeničné, ječné), ale skvěle fungují i větší v kombinaci s menšími, třeba quinoovými
- smíchejte je s oblíbeným sirupem a olejem (výborný je olivový nebo kokosový), podle chuti můžete přidat sušené ovoce, oříšky, semínka, sušený kokos, kakaové boby, skořici, karobový prášek, předem namočené pohankové kroupy; za občasného promíchávání pečte 60 minut při 110 °C

## FLAPJACKY

- vydatná svačinka z vloček, ořechů, sušeného ovoce, semínek, rostlinného tuku nebo biomásla a sirupu

## DROBENKA

- rozmixujte 50 g mandlí, 150 g vloček, 6 lžic rýžového sirupu a 4 lžice olivového oleje

## NEPEČENÉ CUKROVÍ

- rozmixujte vločky s předem namočeným sušeným ovocem, kokosovým olejem a sirupem, můžete přidat semínka, oříšky, sušený kokos, karobový prášek nebo skořici; vytvarujte kuličky a obalujte je v sušeném kokosu, karobu nebo sezamu

ně bezlepkové. Všechny tři jsou droboučké, největším přeborníkem je teff – jeho zrno je stokrát menší než zrno pšenice.

Quinoa i amarant pocházejí z Jižní Ameriky, kde patřily a pořád patří k hlavním zemědělským plodinám. Quinou dokonce In-

kové považovali za posvátnou a s trochou nadsázky se dá říct, že podobně okouzleni jsme i my dnes. Quinoa má vysoký obsah bílkovin (okolo 14 %), zároveň jde o nekomplexnější bílkoviny ze všech plodin, které v dnešním přehledu máme. Esenci-

ální aminokyseliny jsou zde přesně v takovém poměru, jaký lidský organismus potřebuje. Quinoa také oplývá mnoha vitaminy a minerály. Ne nadarmo ji NASA zkoumá jako potravinu vhodnou pro astronauty při dlouhých vesmírných letech. Amarant je





ve všech směrech nejméně stejně hodnotný jako quinoa. Jeho výživová hodnota je natolik mimořádná, že se doporučuje přidávat jej do jídel třeba jen jako doplněk a zvýšit tak nutriční hodnotu pokrmu.

Teff, neboli milička habešská, má svůj domov v Etiopii. Jeho hlavní předností je nezvykle vysoký obsah vápníku, v teffu je ho mnohonásobně víc než v kterýchkoli jiných obilovinách nebo pseudoobilovinách. Hrnek namočených nebo uvařených teffových vloček poskytne 120 mg vápníku, což je 12 % doporučené denní dávky (DDD).

## PROČ BIO

Prakticky všechny druhy vloček nabízíme v biokvalitě. Proč je to důležité? V konvenčním zemědělství se obiloviny, tak jako všechny ostatní plodiny, ošetřují pesticidy,

tedy různými umělými chemickými látkami – herbicidy určenými k hubení plevelů, insekticidy k likvidaci hmyzu, fungicidy na ochranu před houbovými chorobami.

Na 1 hektar zemědělské plochy se v případě obilovin aplikuje v průměru 1,2 kg pesticidu\*) ročně. V ekologickém zemědělství je množství použitých pesticidů nula.

## ŽIVINY VE VLOČKÁCH

Pár zajímavostí:

- Prakticky všechny druhy jsou bohaté na hořčík, nejvíc je ho v amarantu, pohance, quinoe a ovsu. 100 g těchto vloček poskytne skoro polovinu DDD hořčíku.
- Teff a amarant jsou bohaté na železo, 100 g poskytne 40 % DDD tohoto minerálu. Hodně železa je také v ovsu a quinoe.
- Už jsme zmínili, jak teff vyniká obsahem vápníku a pohanka obsahem rutinu.

- Na bílkoviny je nejbohatší quinoa, amarant, oves a špalda. Tedy pokud bereme v úvahu obiloviny a pseudoobiloviny. Jinak vedou se svými 40 % sójové vločky.

## SKLADOVÁNÍ

Neporušené zrno má dlouhou trvanlivost, při správných podmínkách to může být mnoho let i desetiletí. Jakmile se ale zrno nadrtí, přijde o svou ochrannou vrstvu. Trvanlivost vloček je půl roku, mají se skladovat v temnu, chladu a nejlépe v uzavřené nádobě. Jáhlové vločky jsou citlivé a snadno žluknou, vydrží jen tři měsíce a zvláště v horkém letním období jim nejlépe bude v lednici.

*\*) Jedná se o množství účinné látky, ne o množství použitého přípravku. Když použijeme 1 kg prostředku, kde účinná látka tvoří 2 %, použili jsme 20 g pesticidu.*

# Lepek

Lepek je jedním z témat, kde proti sobě dlouho stáli na jedné straně lékaři a na druhé straně jednotlivci nebo skupiny z oblasti zdravé výživy. Podle těch prvních lepek škodil jen lidem trpícím celiakií a pro ostatní nemělo smysl se mu vyhýbat, podle těch druhých škodil všem a z jídelníčku by měl být vyloučen. Proč ten minulý čas? S rostoucími znalostmi o fungování imunitního systému lékaři přicházejí se zajímavými, a zdá se, že rozumnými vysvětleními, jak se vlastně věci s lepkem mají.

### Lepek – co je zač

Lepek je směs bílkovin, která se nachází v pšenici, žitu a ječmeni. Jde o hlavní bílkovinu obsaženou v těchto obilovinách a je zodpovědný za to, že těsto je pružné. Lepek je tvořen dvěma bílkovinami. Vždy je to glu-

tenin, u pšenice se k němu připojuje gliadin, u žita hordein a u ječmene se kalin. A právě tyto tři proměnné bílkoviny jsou oněmi látkami, které způsobují zdravotní problémy. Oves obsahuje podobnou bílkovinu také. Avenin z ovsa však mnoha celiakům neškodí,

a proto bývá oves stále častěji řazen k bezlepkovým obilninám.

Tak jako každá bílkovina i lepek vypadá jako náhrdelník, kde jednotlivé korálky představují aminokyseliny, základní stavební složky bílkovin. Když zkonsumujeme potravinu s obsahem bílkovin, naše trávicí enzymy rozsekají bílkoviny na jednotlivé aminokyseliny. Ty se pak sliznicí tenkého střeva vstřebávají do krve a organismus je využívá tam, kde potřebuje. Gliadin je bílkovina, kterou naše enzymy nejsou schopny rozložit úplně, ve střevě zůstávají krátké řetězky. Pokud tyto krátké řetězky projdou stěnou střevní sliznice, náš imunitní systém je rozpozná jako nežádoucí vetřelce a zlikviduje je. Tak se to děje u zdravého člověka. U části populace řetězky nejsou správně zlikvidovány a způsobí zánět. Ten se může projevit nadýmáním, průjmem, zácpou a dalšími pro-





blémy. U malé podskupiny těchto lidí se proces reakce na lepek nezastaví ani tady. Imunitní reakce těla se zvrhne a místo aby imunitní systém zničil jen řetízky lepku, začne útočit na své vlastní buňky, konkrétně na buňky střevní sliznice. Tu pak výrazně poškozuje. Toto je autoimunitní onemocnění celiakie, tedy nesnášenlivost lepku.

### Celiakie a nemoci jí podobné

Imunitní reakce se u celiakie neomezuje jen na střevo, pomýlená imunita páchá škody i jinde v organismu, a pokud je aktivní a neléčená, může způsobovat celé široké spektrum potíží od artritidy a anémie přes únavu až po neplodnost. Zanícená střevní sliznice nedokáže vstřebávat živiny a člověk trpí podvýživou. Dokud nebylo známo, že příčinou obtíží je konzumace lepku, umíralo na celiakii víc než 30 % nemocných. Dnes jsme schopni celiakii diagnostikovat a víme, že vyloučením lepku všechny obtíže mizí. Odhaduje se, že v rozvinutých zemích se počet celiaků pohybuje okolo 1 % populace. Přitom však jen 15 % takto postižených lidí má oficiální diagnózu a průměrná doba od prvních příznaků po stanovení diagnózy je neuskutečných 10 let. Příčin je několik – nespecifické příznaky (zažívací potíže se nemusí výrazně projevit, místo toho může být „jen“ bolest kloubů a únava), neochota lékařů dát všechny potíže do souvislosti anebo fakt, že mnoho lidí považuje zažívací obtíže za normální.

Lékaři dlouho zastávali názor, že kromě tohoto 1 % nemocných zbytek populace žádný problém s lepkem nemá. A to přesto, že mnoho lidí uvádí svou zkušenost, že po vysazení lepku zmizela řada zdravotních problémů, které měli. Dnes už víme, že určité procento lidí skutečně trpí stejnými potížemi jako celiakové. Lepek u nich způsobuje zánět, ale ne autoimunitní reakci, která by ničila střevní sliznici. Odhaduje se, že těchto lidí je v populaci asi 6 % a odborníci mají pro jejich potíže pojmenování neceliakální glutenová senzitivita. Toto onemocnění nedokážeme současnými lékařskými prostředky diagnostikovat, je nutno jednoduše vyzkoušet, zda vysazení lepku přinese úlevu. Lidem, kteří pociťují obtíže spojené s citlivostí k lepku (podrobnější přehled příznaků lze snadno zjistit na internetu), se většinou doporučuje vysadit všechn lepek na dobu 4–6 týdnů a pozorovat, zda dojde ke zlepšení.

### Celiakie na vzestupu

V rozvinutých zemích výskyt celiakie vzrostl za posledních 35 let přibližně čtyřikrát, pracovali jsme se tak na zmíněné 1 %. Mnoho lidí to dává za vinu pšenici. Různé zdroje argumentují, že dnes jíme mnohem více pšenice než dřív, že dnešní pšenice je vyšlechtěná na vyšší podíl lepku, že dnešní pšeničný lepek je agresivnější než ten dřívejší. Problém je v tom, že většina těchto tvrzení zřejmě není pravdivá. Nekonzumujeme víc pšenice než před sto lety. Např. v USA se spotřeba vyvíjela od 100 kg pšenice na hlavu ročně v roce 1890 přes 50 kg v roce 1970 na 80 kg v roce 2010. Je také zajímavé, že výskyt celiakie nijak nekopíruje množství konzumované pšenice. V Rakousku je to 77 kg pšenice ročně, v Německu 87 kg, v ČR 99 kg, v Belgii 130 kg, v Itálii dokonce 144 kg (údaje za rok 2010). Výskyt celiakie je však všude přibližně stejný, ono 1 %. Také není pravda, že by dnešní pšenice obsahovala mnohem více bílkovin a lepku než dřívější odrůdy. Obsah lepku u dnešních odrůd a těch, které se nejčastěji pěstovaly před 100 lety, je malý nebo žádný. Kvalita lepku se sice poněkud změnila, ale stačí to jako vysvětlení, proč čelíme epidemii celiakie a jí podobných nemocí?

Odborníci se nad tím zamýšlejí, hledají příčiny a došli k jiné hypotéze. Nezměnila se pšenice, změnili jsme se my. Ve stejném období, kdy vzrostl výskyt celiakie, došlo k podobnému nárůstu i u jiných autoimunitních onemocnění, např. Crohnovy choroby, roztroušené sklerózy nebo cukrovky 1. typu. To napovídá tomu, že na vině je naše narušená imunita. Ve stejném období jsme výrazně zvýšili spotřebu antibiotik, postupně vzrostla úroveň hygieny a z nás se staly skleníkové květinčky. Náš imunitní systém se nenaučil správně fungovat, protože jsme mu neumožnili potřebný trénink. Reaguje pak pomýleně a útočí i tam, kde je to zbytečné. Tak vznikají autoimunitní choroby a alergie.

### Co to pro nás znamená?

Celiakům a lidem s neceliakální glutenovou senzitivitou je lepek zapovězen a příčina jejich nemoci na tom nic nemění. Ale co ostatních 93 % lidí? Přinese jim bezlepková dieta nějaký prospěch? Měli by konzumaci lepku alespoň omezit? Mají dnes tolik populární bezlepkové diety smysl?

Nevíme, jestli omezení nebo vynechání lepku prospěje lidem, kteří v souvislosti

s ním nepozorují žádné subjektivní potíže. Zdá se, že taková úprava jídelníčku má smysl u lidí s poruchami imunity. A zdravý rozum napovídá, že bychom lepek, respektive pšenici, měli omezit z jednoho prostého důvodu – jestliže pšenice tvoří průměrně 80 % obilovin, které zkonzumujeme, jde o hodně jednostrannou stravu (zbytek připadá na rýži a žito, ostatní obiloviny se ve statistikách ani neobjevují). Pořád platí, že pestrost je ta nejrozumnější cesta. Úplně vyloučení lepku je už trochu problematictější. Ne proto, že by taková strava byla jakkoliv nedostatečná. Je ale potřeba dát si pozor, abychom přitom „nevlezli z deště pod okap“. Pokud nechcete jíst k snídani chléb, udělejte si ovesnou nebo pohankovou kaši. Ale nedávejte si každé ráno k snídani kupovaný bezlepkový chleba. Specializované bezlepkové výrobky vycházejí vstříc lidem, kteří nemají na výběr. Aby se u nich docílilo přijatelné konzistence a chuti, je třeba přidávat do nich různé látky, které sice nejsou škodlivé, ale výsledný výrobek určitě není stejně zdravý jako přirozené průmyslově nezpracované potraviny.

Imunologická teorie však naznačuje, že vynechat lepek je jen částečným řešením. Pokud je na vině naše narušená imunita a zbavíme se lepku, stále tu bude dost dalších potravin, které mohou také způsobovat problémy. Proto se zdá logické, že bychom spíše měli pracovat na tom, aby naše imunita fungovala co nejlépe. Dnes víme, že pro zdravé fungování celého imunitního systému je klíčová zdravá střevní mikroflóra (psali jsme o tom v Dobrotách jaro 2015). Mikroflóru přitom narušují zmíněná antibiotika, nezdravá strava s nedostatkem vlákniny, stres a také chemické látky v prostředí a ve stravě (tedy když opomineme špatné vytrénování imunity, které však lze ovlivnit jen v raném dětství). Co tedy dělat? Jíst zdravě, vybírat potraviny bez chemie (tedy biopotraviny), nezapomenout na konzumaci prospěšných bakterií – probiotik (ve stravě nebo tabletách) a snažit se zvládat stres. Stále stejná doporučení, že?

*Zdroje informací: Práce Dr. Alessia Fasana, předního světového specialisty na celiakii. Údaje o spotřebě různých druhů plodin na faostat3.fao.org/browse/FB/CC/E.*



Recept z titulní  
strany

## Karotková polévka s cizrnovými placičkami

### POLÉVKA

PORCE: 4 PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 350 g mrkve
- 80 g ovesných vloček
- 750 ml vody
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 3 lžice olivového oleje
- 5 lžic špaldového sirupu
- 2 kostky zeleninového bujonu
- 1 lžice citronové šťávy
- 1 lžička muškátového oříšku
- podle chuti sůl, pepř
- 1 lžice zakysané smetany nebo sójové speciality Sojade

1. Pokrájenou cibuli osmahněte v hrnci na olivovém oleji. Přidejte pokrájený česnek a další 1 minutu restujte. Přidejte očištěnou mrkev nakrájenou na kolečka a za stálého míchání restujte 3 minuty.
2. Vsypete 2 kostky rozdrobeného bujonu, zalijte 750 ml vody a polévku přiveďte k varu.
3. Přisypte 80 g ovesných vloček, zakryjte poklicí a nechte 20 minut bublat na mírném plameni.
4. Polévku dochutíte špaldovým sirupem, citronovou šťávou, muškátovým oříškem a pepřem, podle potřeby dosolte.
5. Nakonec polévku rozmixujte ponorným mixérem na krém. Ozdobte tymiánovým pestem a zakysanou smetanou, podávejte s cizrnovými placičkami.

### PLACIČKY

MNOŽSTVÍ: 18 ks PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 1 plechovka sterilované cizrny (nebo 240 g uvařené cizrny)
- 50 g sójových vloček
- 50 g jemných ovesných vloček
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 30 g lahůdkového droždí
- 20 g Hrašky
- 20 g čerstvé petrželky
- 1 lžička sušené majoránky
- 1 lžička římského kmínu
- 150 ml vody
- bio přepuštěné máslo ghí na smažení
- jemné ovesné vločky na obalení

Sypká jemně ochucená směs hrachu a obilovin

Proč v bjakvalitě? Čtěte na str. 26.

Více na str. 22

1. Sójové vločky na 30 minut namočte, slijte a v nové vodě vařte 15 minut. Scedte.
2. Hrašku smíchejte se 150 ml vody a za občasného míchání vařte 20 minut na mírném plameni.
3. V mixéru rozmixujte přecezenou cizrnu, sójové vločky, ovesné vločky, lahůdkové droždí, povařenou Hrašku, nakráje-

nou cibuli, česnek, petrželku, majoránku a římský kmín.

4. Namočenyma rukama vytvarujte placičky a z obou stran je obalte v ovesných vločkách.
5. Smažte placičky na troše přepuštěného másla nebo olivového oleje.

### PESTO

MNOŽSTVÍ: 180 g PŘÍPRAVA: 10 MINUT

- 30 g čerstvého tymiánu (bez tuhých stonků)
- 30 g kešu oříšků
- 10 g loupaných konopných semínek
- 20 g lahůdkového droždí
- 80 ml olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice citronové šťávy
- 1 lžička soli
- špetka pepře

1. Všechny suroviny vložte do mixéru a rozmixujte na hladkou směs.
2. Pokud chcete pesto řídkší, přidejte trochu vody.



Sirup špaldový bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Cizrna sterilovaná bio, BIO IDEA, 400 g



Vločky sójové bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150 g



Směs na zahušťování Hraška, CERIA, 250 g



Přepuštěné máslo ghí bio, COUNTRY LIFE, 220 g



# Vločková nádivka s mandlemi



MNOŽSTVÍ: **ZAPÉKACÍ NÁDOBA CCA 20x30 CM**, PŘÍPRAVA: **30 MINUT + 50 MINUT PEČENÍ**

- 6 rohlíků
- 1 kostka zeleninového bujonu
- 350–400 ml vody
- 6 biovajec
- 100 g oloupaných mandlí
- 100 g ovesných vloček
- 100 g pohankových vloček
- 120 g čerstvého špenátu nebo kopřiv
- 30 g petrželky
- 80 g biomargarínu Provamel
- 1,5 lžičky soli
- 1 lžička mletého muškátového oříšku
- 1/4 lžičky pepře
- rostlinný tuk na vymazání nádoby
- mouka nebo strouhanka na vysypání

Ten náš je bio,  
bez glutamátu,  
bez ztužených  
tuků a čistě  
rostlinný

Proč vajíčka  
v biokvalitě?  
Čtěte na  
str. 26.

1. Zeleninový bujon rozmíchejte v horké vodě.
2. Rohlíky nakrájejte na kostičky, v míse je zalijte zeleninovým bujonem a lehce promíchejte. Přidejte ovesné vločky, pohankové vločky a nasekané mandle.
3. Žloutky oddělte od bílků a vyšlehejte s rostlinným tukem, solí, muškátovým oříškem a pepřem. Vmíchejte je k rohlíkům, vločkám a mandlím.
4. Špenát a petrželku nasekejte na kousky, přisypte do mísy a lehce promíchejte.
5. Z bílků vyšlehejte sníh a opatrně jej vmíchejte do směsi.
6. Směs vlijte do vymazané a vysypané zapékačské nádoby a pečte 50 minut při 180 °C.



Biomargarín Provamel neobsahuje žádné ztužené tuky a transmastné kyseliny. Biomargaríny získávají tuhou konzistenci tak, že se tekuté rostlinné oleje smíchají s rostlinnými tuky, které jsou přirozeně tuhé. V biokvalitě jsou na trhu k mání ještě různé druhy margarínů značky Vitaquell. Všechny jsou 100 % rostlinné, bez lepku a bez umělých aromat a konzervantů.



Bujon zeleninový  
kostky bio,  
WÜRZL, 66 g



Vločky  
ovesné bio,  
COUNTRY LIFE,  
500 g



Vločky  
pohankové bio,  
COUNTRY LIFE,  
250 g



Tuk SOYA pro  
teplou a studenou  
kuchyni bio,  
PROVAMEL, 250 g



Sůl himálajská  
růžová jemná,  
COUNTRY LIFE,  
500 g





## Lívance s tahini a malinovou redukcí

PORCE: 6 (CCA 24 LÍVANCŮ), PŘÍPRAVA: 40 MINUT + 20 MINUT SMAŽENÍ



- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g rýžových vloček
- 500 ml ovesného nápoje
- 2 biovejce
- půlka sáčku prášku do pečiva bez fosfátů
- 1 lžička skořice
- špetka soli
- 160 ml malinové šťávy Eden
- 50 ml javorového sirupu
- kokosový olej na smažení
- tahini na potírání lívanců

Více na  
str. 22

Výborně  
snáší vysoké  
teploty, na  
smažení je  
proto ideální

4. Připravte si malinovou redukcí: javorový sirup a malinovou šťávu nalijte do hrnce a přibližně 20 minut nechte lehce bublat, občas promíchejte. Malinová šťáva se vám zredukuje na polovinu.
5. Rozpálenou pánev potřete kokosovým olejem a smažte lívance z obou stran do zlatova.

6. Lívance potřete sezamovou pastou tahini a přelijte malinovou redukcí.

Můžete použít i pšeničnou celozrnnou mouku. Pokud na celozrnnou mouku nejste zvyklí, smíchejte ji půl napůl s pšeničnou hladkou moukou.

TIP

Kypřicí složkou prášku do pečiva je vinný kámen a jedlá soda.

1. Rýžové vločky zalijte horkým ovesným nápojem a nechte 10 minut odpočinout.
2. Mouku smíchejte s práškem do pečiva, skořicí, solí a přisypte k ovesnému mléku a vločkám.
3. Přidejte vejce, vše promíchejte a nechte 20 minut odpočinout.



Šťáva malinová bio,  
EDEN, 330 ml



Tahini bílé bio,  
HORIZON,  
350 g



Sirup javorový  
Grade C bio,  
COUNTRY LIFE,  
350 ml



Olej kokosový  
bio, BIOPLANETE,  
200 ml



Prášek kypřicí  
do pečiva,  
AMYLON, 12 g



## Pohankové tartaletky s kešu krémem

MNOŽSTVÍ: **8 ks**, PŘÍPRAVA: **30 MINUT + 1 HODINA CHLAZENÍ KRÉMU + 30 MINUT PEČENÍ**



### KORPUS

- 80 g pohankových vloček
- 80 g datlí namočených alespoň na 1 hodinu
- 30 g karobového prášku
- 50 g banánových chipsů
- 20 g mandlového másla
- 80 ml horké vody

Zajímavá alternativa čokolády. K dispozici je světlý (méně pražený) a tmavý (více pražený).

Více na str. 22

### KRÉM

- 100 g kešu namočených alespoň na 2 hodiny
- 30 g mandlového másla
- 30 g agávového sirupu
- 1 lžička šťávy z biocitronu
- špetka kůry z biocitronu

Všechny citrusy se intenzivně ošetřují různými pesticidy. Pokud potřebujete použít kůru, vybírejte vždy plody v biokvalitě.

- kokosový olej na vymazání
- 10 kapek vanilkového extraktu Cosbionat
- 5 lžic vody

Z právě biovanilky z Madagaskaru. Na 1 kg alkoholového extraktu (z bioalkoholu) je použito 200 g vanilkových lusků. V kuchyni extrakt zastane roli vanilkových lusků nebo vanilkového prášku.

1. Připravte si kešu krém: namočené oříšky sceďte a propláchněte studenou vodou. Všechny suroviny na krém umixujte dohladka. Dejte na 1 hodinu odpočinout do lednice.
2. Pohankové vločky zalijte horkou vodou, promíchejte a nechte

chvíli vychladnout. Poté smíchejte s datlemi, mandlovým máslem, karobem, chipsy a umixujte na hladké těsto.

3. Formičky na tartaletky lehce vymažte kokosovým olejem. Mokrými rukama vytvořte z těsta 8 kuliček a každou vložte do formičky. Mokrými prsty rozprostřete těsto po celé ploše až do krajů.
4. Pečte 30 minut při 160 °C. Ještě teplé vyklopte z formy a nechte vychladnout.
5. Tartaletky naplňte kešu krémem. Podle chuti a sezony je můžete dozdobit čerstvým ovocem anebo zkuste karamelizované ořechy – 50 g pekanových ořechů smíchejte s 30 g javorového sirupu a pečte v troubě 20 minut při 160 °C. Oříšky průběžně promíchejte.

Osvědčily se nám silikonové formičky anebo formičky s odnímatelným dnem. Pokud použijete porcelánové formičky, dobře je vymažte tukem, vysypte pohankovou moukou a těsto příliš nevlačujte.

TIP



Vločky pohankové bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Banánové chipsy bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Karobový prášek tmavý bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Sirup agávový bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Extrakt vanilka bio, COSBIONAT, 10 ml



## Květákové muffiny



PORCE: **12 MUFFINŮ**, PŘÍPRAVA: **30 MINUT + 45 MINUT KYNUTÍ + 30-40 MINUT PEČENÍ**

- 300 g květáku
- 100 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g polohrubé kukuřičné mouky
- 80 g sójových vloček
- 150 ml ovesného nápoje
- 80 ml olivového oleje
- 100 g veganského „sýra“ typu čedar
- 3/4 sáčku droždí na kynutí
- 1/2 lžičky muškátového květu
- 1/2 lžičky kurkumu
- 1/2 lžičky pepře
- 1 lžice petrželky
- 1 lžička mořské soli

Dodají pokrmu hodnotné bílkoviny

Anebo použijte tvrdý biosýr

1. Krátce uvařte květák rozebraný na růžičky, stačí 5 minut. Vodu slijte, květák rozmačkejte vidličkou a vložte do mísy.
2. Přidejte špaldovou mouku, kukuřičnou mouku, sójové vločky, nastrouhaný veganský sýr, olivový olej, droždí, muškátový květ, kurkumu, nadrobno nasekanou petrželku, pepř a sůl.
3. Ohřejte ovesný nápoj a vlijte jej do směsi. Směs důkladně prohnětte rukama.
4. Vymažte tukem 12 muffinových formiček a rozdělte do nich těsto. Zakryjte je a nechte kynout v teple 45 minut.
5. Pečte při 180 °C 30-40 minut dozlatova.



Mouka kukuřičná polohrubá bio, COUNTRY LIFE, 400 g



Vločky sójové bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Veganská alternativa sýru cheddar, CHEEZLY, 190 g



Nápoj ovesný natural bio, OATLY, 1 l



## Plněné zelné listy



PORCE: **5 (10 ZÁVITKŮ)**  
PŘÍPRAVA: **40 MINUT + 50 MINUT PEČENÍ**

- 1 hlávka zelí (potřebujete deset listů)
- 50 g pohanky lámanky
- 50 g slunečnicových semínek
- 50 g amarantových vloček
- 100 g uzeného tempehu
- 400 g čerstvých nebo konzervovaných rajčat
- 100 ml rajčatové šťávy nebo zředěného protlaku
- 1 mrkev
- 1 cibule
- 4 lžice olivového oleje
- 1 lžice zeleninového bujonu
- 1/2 lžičky soli

Dodá důležitý rutin

I sypký Würzl je bezlepkový, bez glutamátu a čistě rostlinný

1. Hlávku zelí zalijte vroucí vodou a vařte 10-15 minut. Slijte vodu, nechte zelí zchladnout a poté ho rozeberte na jednotlivé listy. Odřízněte tuhé košťály.
2. V pánvi opražte nasucho slunečnicová semínka.
3. Pohanku zalijte mírně osolenou vroucí vodou, vařte 10 minut a dalších 10 minut nechte pod pokličkou dojít.
4. V hluboké pávi rozehejte 2 lžice olivového oleje a nechte na něm změkknout pokrájenou cibuli. Přidejte najemno nastrouhanou mrkev, nahrubo nastrouhaný tempeh a chvíli opékejte. Přidejte rajčatovou šťávu a zeleninový bujon a 5 minut duste. Vmíchejte slunečnicová semínka, pohanku a amarantové vločky.
5. Připravenou směsí plňte zelné listy, převažte je reznou nití a narovnejte do pekáčku vymazaného 2 lžicemi oleje. Zalijte spařenými, oloupanými a pokrájenými rajčaty nebo rajčaty v plechovce.
6. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C 30 minut s pokličkou a 20 minut bez ní. Podávejte s bramborovou kaší a salátem.



Pohanka loupaná lámanka bio, COUNTRY LIFE, 400 g



Tempeh uzený bio, SUNFOOD, 190 g



Bujon zeleninový bio, WÜRZL, 250 g



Rajčata sekaná sterilovaná bio, MANFUSO, 400 g



## Jablečný krambl s piniovými oříšky



PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 40 MINUT + 30 MINUT PEČENÍ

- 850 g nakyslých jablek
- 60 g celozrnné špaldové mouky
- 40 g ovesných vloček
- 100 g piniových oříšků
- 30 ml rostlinného nápoje natural
- 50 g třtinového cukru
- 50 g brusinek
- 6 lžic sójové speciality Sojade
- 4 lžice jablekovišňového koncentráту Severofrukt
- 30 g kokosového oleje + olej na vymazání zapékačích misek
- 1 lžička skořice + na ozdobení
- špetka soli

Více na str. 22

V moučnicích chutnají zajímavě a moc dobře

1. Jablka oloupejte a nakrájejte na kostičky. Vložte je do zapékačích misek a promíchejte s jablekovišňovým koncentrátem, zakryjte poklicí a pečte 15 minut v troubě vyhřáté na 200 °C.
2. Mezitím si připravte drobenku – v míse smíchejte ovesné vločky, špaldovou mouku, piniové oříšky, brusinky, skořici a špetku soli. V rendlíku rozehřejte kokosový olej, vmíchejte do něj rostlinný nápoj a třtinový cukr. Vlijte do mísy a promíchejte.
3. Vymažte tukem 6 malých zapékačích misek (pokud je nemáte, nechte jablka v zapékačích misce, ve které jste je pekli) a rozdělte do nich pečená jablka. Navrch rozdělte drobenku a vraťte do trouby.
4. Pečte 15 minut dokřupava. Nakonec ozdobte sójovou specialitou a špetkou skořice.



Piniové oříšky, COUNTRY LIFE, 50 g



Cukr třtinový bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Brusinky bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Koncentrát jablekovišňový, SEVEROFUKT, 750 ml



## Sušenky z para ořechů



PORCE: 30 SUŠENEK, PŘÍPRAVA: 30 MINUT + 1 HODINA V LEDNICI + 15 MINUT PEČENÍ

- 100 g para ořechů
- 100 g arašídového másla
- 100 ml kukuřičného sirupu
- 100 g rýžového nápoje
- 80 g hladké kukuřičné mouky
- 80 g jáhlových vloček
- 100 ml vody
- 1 lžička prášku do pečiva bez fosfátů
- 1/2 lžičky mleté vanilky
- 2 špetky soli

Více na str. 22

Na trhu k dispozici od firmy Sonnentor

1. Para ořechy nahrubo nasekejte a nasucho opražte na pánvi dozlatova. Často míchejte, dbejte, abyste je nepřipálili.
2. K ořechům opatrně nalijte kukuřičný sirup a vodu. Přibližně 5 minut zprudka vařte za častého míchání, dokud se voda neodpaří. Ořechy během varu nasáknou šťávu a vznikne hustá sladká ořechová hmota.
3. Ořechy smíchejte s arašídovým máslem, vanilkou, solí a rýžovým mlékem. Nechte chvíli zchladnout.
4. Vmíchejte kukuřičnou mouku, jáhlové vločky a kypřicí prášek. Dejte na hodinu odpočinout do chladu.
5. Vytvarujte placičky a pečte na plechu vyloženém pečicím papírem na 200 °C po dobu 15 minut.



Para ořechy bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Krém arašídový jemný bio, MONKI, 330 g



Sirup kukuřičný bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Nápoj rýžový bio, PROVAMEL, 1 l



# Snídaňové kaše



9

Také se vám někdy stane, že se chcete pustit do nějakého receptu a chybí vám důležitá ingredience? Nejste si jisti, jak hodně můžete v některých receptech improvizovat? Tak právě pro vás vznikla tato rubrika, kterou v letošním roce najdete v každém vydání Dobrot. Na určitou skupinu pokrmů se podíváme ze všech stran, představíme vám 5 skupin, 5 konkrétních receptů a k nim spoustu tipů na obměny. S tímto manuálem pak vystačíte hodně dlouho a inspirace vám nikdy nedorazí. Začínáme logicky prvním denním jídlem – snídaní, tedy snídaňovými kašemi, tak pojďme na ně.

## 1. Ovesná klasika

### ZÁKLADNÍ RECEPT

PORCE: **2**

- 100g jemných ovesných vloček
- 400 ml tekutiny
- sirup dle vaší chuti a jeho sladivosti
- špetka soli
- vařte společně 2 minuty a dál pokračujte podle momentální chuti a zásob

### TIPY NA OBMĚNY

- pokud chcete bezlepkovou ovesnou kaši, použijte bezlepkové ovesné vločky Tilquhillie a bezlepkový rostlinný nápoj (ne ovesný ani špaldový) nebo mléko
- jemné ovesné vločky není nutné vařit, stačí je zalít vroucí vodou nebo nápojem a nechat chvíli odstát
- pokud chcete mít kaši hladkou, po uvaření rozmixujte, to ocení zejména děti
- větší vločky (klasické ovesné, žitné, ječné, pšeničné) je lepší předem namočit nebo propláchnout horkou vodou, pak povařit dle návodu
- část ovesných vloček můžete nahradit jinými a kaši tak obohatit – například pohankové, quinoové nebo amarantové vločky

### NÁŠ RECEPT

#### Ovesná kaše s jablky, skořicí a vlaškými ořechy

PORCE: **2**, PŘÍPRAVA: **15 MINUT**

- 80g jemných ovesných vloček
- 400 ml vody
- 1 větší jablko
- 30g rozinek
- 30g vlašských ořechů
- 1 lžička skořice
- 1 lžice krému z loupáných mandlí (možná znáte jako mandlové máslo)
- 1 lžice agávového sirupu (dle chuti)
- špetka soli

Více na str. 22

1. Jablko nastrouhejte na jemno, ořechy posekejte na menší kousky.
2. Smíchejte jablko, vločky, vodu, rozinky, skořici, sirup a sůl, povařte 5 minut.
3. Vmíchejte mandlový krém, nechte dojít pod pokličkou.





## 2. Netradiční sladký kuskus

### ZÁKLADNÍ RECEPT

PORCE: 2

- 100g kuskusu
- 200ml vody
- sirup dle chuti
- 50ml rostlinné smetany

### TIPY NA OBMĚNY

- použijte jakýkoliv neochucený druh kuskusu
- místo kuskusu můžete vyzkoušet i bulgur
- zde výborně využijete zbytky z jiného pokrmu

### NÁŠ RECEPT

#### Makový kuskus s brusinkami a opečeným tofu



PORCE: 2, PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 100g celozrnného kuskusu
- 40g sušených brusinek
- 80g tofu natural
- 2 lžice ghí
- 2 lžice kukuřičného sirupu
- 20g máku
- 100ml ovesné smetany

1. Kuskus zalijte 200ml vroucí vody. Přidejte brusinky, 1 minutu povařte a nechte 15 minut dojít pod pokličkou.
2. Mezitím si připravte tofu: nakrájejte ho na malé kostičky a osmahněte na ghí, až začne tofu zlátnout. Přidejte sirup a promíchejte.
3. Mák umelte, přidejte ke kuskusu a zamíchejte.
4. Přidejte osmažené tofu, smetanu a promíchejte, případně dosladte.

10

## 3. Kaše z celého zrna

### ZÁKLADNÍ RECEPT

- 100g obiloviny
- 300ml tekutiny
- sirup dle chuti a sladivosti
- špetka soli

- propláchnutou obilovinu vařte dle návodu, poměr tekutiny a obiloviny případně upravte podle druhu, dále pokračujte podle vaší chuti a zásob

### TIPY NA OBMĚNY

- použijte jakoukoliv obilovinu nebo jejich kombinaci – pohanku, quinoa, celozrnnou nebo klasickou rýži, jáhly, ale i pšenici, oves, ječmen, kroupy

- využijte zbytky, které vám zůstaly z přípravy jiného pokrmu
- pokud máte obilovinu uvařenou jen ve vodě, klidně ji povařte až do rozvaření v mléce nebo rostlinném nápoji

### NÁŠ RECEPT

#### Quinová kaše piña colada

PORCE: 2, PŘÍPRAVA: 30 MINUT



- 100g bílé quino
- 250ml rýžovo-kokosového nápoje
- 100ml vody
- 50g sušeného ananasu
- 20g strouhaného kokosu
- 1 lžice kokosových chipsů na ozdobu
- 1 lžička ghí na orestování kokosových chipsů
- rostlinná smetana k podávání

1. Quinou propláchněte vroucí vodou a vařte 15 minut v nápoji s vodou.
2. Ananas nakrájejte na kousky, spolu se strouhaným kokosem přidejte ke quinoe a přibližně dalších 15 minut společně povařte. Dobu vaření můžete prodlou-



žit, quinoa může být úplně rozvařená. Nechte dojít pod pokličkou.

3. Kokosové chipsy zlehka orestujte na ghí.
  4. Kaši podávejte přelitou rostlinnou smetanou a ozdobenou kokosovými chipsy.
- kaši nemusíte doslazovat, úplně postačí přirozeně sladký rýžovo-kokosový nápoj a sušený ananas
  - můžete použít i čerstvý ananas





## 4. Lehký ovocný krém

### ZÁKLADNÍ RECEPT

Ovoce rozmixujte s namočenými ořechy a semínky, můžete přidat avokádo. Poměr a porce upravte podle použitého ovoce. Doslaďte dle potřeby.

### TIPY NA OBMĚNY

- do rozmixovaného ovoce můžete přidat uvařený agar, vanilkový pudink, škrob nebo kuzu
- použít se dá také sušené ovoce – povařte ve vodě, poté mixujte
- naředte vodou a máte smoothie
- výborná kombinace je ovoce a tofu natural
- konzumujte krém samotný, použijte jako náplň do palačinek nebo tartaletek, jako pomazánku na vafle nebo lívance, anebo jím dozdobte klasickou ovesnou kaši

### NÁŠ RECEPT

#### Banánovo-karobový krém s avokádem

PORCE: 2, PŘÍPRAVA: 15 MINUT

- 1 zralý banán
- 1 zralé avokádo
- 50g datlí
- 50g slunečnicových semínek
- 2 lžice karobu



1. Datle a slunečnici namočte do vody cca na 1 hodinu, můžete i déle.
2. Banán a avokádo oloupejte.
3. Datle a slunečnici slijte, přidejte karob a rozmixujte spolu s avokádem a banánem. Pokud je krém hustý, naředte vodou. Nechte vychladit a podávejte s čerstvým ovocem.

12



# SNÍDAŇOVÁ SLADKÁ KAŠE POKAŽDÉ JINAK

#### Čím sladit

- slaďte co nejméně, ale tak, aby pro vás kaše byla lahodná a jedli jste ji s chutí
- použijte některý z široké nabídky sirupů – ovocný, obilný, javorový
- kokosový nebo třtinový cukr
- jablečný koncentrát
- rozmixované sušené ovoce
- ovocná marmeláda nebo džem

#### Jakou tekutinu použít

- kravské nebo kozí mléko v biokvalitě
- rostlinný nápoj – sójový, ovesný, rýžový, ořechový
- zkuste si vyrobit vlastní nápoj z mandlí, vlašských ořechů, rýže nebo ovesných vloček
- v některých případech stačí jen voda, jako například v našem receptu na ovesnou kaši s jablky
- mléko nebo nápoj můžete naředit vodou

#### Přidejte ovoce

- sušené – dejte přednost sušenému ovoci v biokvalitě
- v sezoně maximálně používejte čerstvé ovoce
- přidejte ovocné pyré nebo rozmixované (třeba i zavařené) ovoce

#### Čím obohatit

- semínka – slunečnice, konopné semínko, len, skvělý je Linusprout (naklíčené a pomleté lněné semínko)
- ořechy – para, vlašské, pekanové, lískové
- panenský olej – kápněte do kaše některý z panenských olejů
- kakaové boby
- karob

#### Čím ochutit

- koření – skořice, perníkové koření, vanilka
- čerstvé bylinky – meduňka, máta



## 5. Kaše nezvykle na slano

Možná vás slaná kaše překvapí, ale určitě znáte například nastavovanou kaši, lepenici...

### ZÁKLADNÍ RECEPT

PORCE: 2

- 80g ovesných vloček
  - 320ml tekutiny
  - špetka soli
- vařte společně 10 minut, přidejte vhodné ingredience dle vaší chuti a zásob

### TIPY NA OBMĚNY

- slanou kaši můžete konzumovat k snídani, k obědu i k večeři
- použít můžete jakékoliv vločky, obiloviny, bulgur, kuskus
- kombinací na dochucení je mnoho – hlíva, žampiony, pečená nebo čerstvá zelenina, tofu, biosýr, biovejce, tempeh
- dochuňte sójovou omáčkou, lahůdkovým droždím, gomasiem
- použijte čerstvé nebo sušené bylinky, koření

- citronová kůra

### Vychytávka

- ořechové máslo – přidejte lžici másla na konci přípravy, kaše se nádherně zjemní a navíc dodáte další zdraví prospěšné látky
- rozmixujte na pastu karob, sirup, lněné semínko, vlašské ořechy, kaši touto pastou ozdobte

### NÁŠ RECEPT

#### Ovesná kaše se sušenými rajčaty a špenátem

PORCE: 2, PŘÍPRAVA: 30 MINUT



- 80g ovesných vloček
- 360ml ovesného nápoje natural
- 30g sušených rajčat
- 2 hrsti špenátu (můžete nahradit mraženým nebo divokými bylinami)
- 20g kešu
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice miso pasty
- 4 lžice olivového oleje

1. Ovesné vločky propláchněte v cedníku horkou vodou, vařte v ovesném nápoji 10 minut a nechte pod pokličkou dojít.
2. Rajčata zalijte vroucí vodou a nechte 15 minut nabobtnat, poté nakrájejte.
3. Na oleji osmahněte cibuli nakrájenou na kostky a česnek nakráje-

ný na plátky. Přidejte rajčata, pokrájený špenát, nasekané kešu. Osmahněte tak, aby špenát zavadl.

4. Vše smíchejte a nakonec přidejte miso pastu. Podávejte s čerstvou nebo kvašenou zeleninou.

13



### Něco navíc

- pokud opravdu spěcháte, rychlá varianta jsou instantní kaše, dávejte přednost těm v biokvalitě, nabídka je pestrá, příprava superrychlá
- kaši si připravte do skleničky, nasnídat se můžete cestou vlakem, ve škole, v kanceláři nebo v létě v přírodě
- kaši můžete konzumovat studenou i teplou





# Použili jsme **v receptech**

## Rostlinné nápoje

Šikovné výrobky, které jsou nepostradatelné v kuchyni veganů, celiaků a všech těch, kteří občas rádi vymění kravské mléko za něco jiného. Všechny výrobky, o kterých zde píšeme, jsou čistě rostlinné. Sójové, mandlové a rýžové nápoje jsou navíc bezlepkové.

### Sójové

Sója pro výrobu bio nápojů vždy pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství. Díky tomu máme jako spotřebitelé jistotu, že nejde o geneticky modifikovanou sóju – GMO jsou v ekozemědělství striktně zakázány.

Jak se nápoje vyrábějí: Sójové boby se mechanicky očistí, oloupou a uvaří. Pak se rozmíchají v nové vodě a rozmixují najemno. Tato směs je následně filtrována, aby se oddělila drť (nazývaná okara) od tekutiny, tedy sójového nápoje. Jedničkou mezi sójovými nápoji je belgická značka Provamel, vyrábí je už od počátku 80. let 20. století.

### Ovesné

Další velká skupina rostlinných nápojů. O přednostech ova, kterých rozhodně není málo, píšeme v hlavním tématu. Ovesné nápoje se většinou vyrábějí z běžného, nikoli certifikovaného bezlepkového ova. Každý výrobce garantuje jiný maximální obsah lepku, švédský Oatly uvádí max. 100 ppm.

Jak se vyrábějí: Oves se smíchá s vodou a rozeleme. Ke směsi se poté přidají přírodní enzymy (Oatly používá vlastní patentovanou směs enzymů). Ty zajišťují, aby ve výsledném nápoji zůstala zachována rozpustná vláknina betaglukan. Nakonec se směs filtruje. Nejlepší ovesné nápoje a smetany dělá právě Oatly, na jejich výrobu se specializuje.

### Ostatní

Na trhu je k mání i spousta dalších druhů, poměrně běžné jsou rýžové a mandlové nápoje, v obchodech můžete najít i nápoj koprný, quinoový nebo oříškový.

### Naši oblíbenci

Na vaření vybíráme neochucené natural verze. Hodí se k přípravě kaší, koktejlů, polévek, do těsta, na přípravu bešamelu. K přímé spotřebě většinou vhodné nejsou. Tyto tři nápoje používáme prakticky neustále:

**Sójový Provamel** – neutrální chuť

**Ovesný Oatly** – neutrální chuť

**Rýžový Provamel** – velice jemná chuť, může se konzumovat i přímo

Velký přehled rostlinných nápojů jsme uveřejnili v Dobrotách léta 2014.



Na vaření i k přímé konzumaci:

**Rýžovo-kokosový Provamel** – velice příjemná nasládlá chuť, hodí se k přípravě dezertů, koktejlů a asijských pokrmů

**Nápoj ze sladkých mandlí EcoMil** – lehce sladký díky přidávku agávéového sirupu

Na vaření jsou vhodné také nápoje obohacené o různé složky, například vitaminy, omega 3 nebo vápník (ten se dodává v podobě extraktu z mořských řas – nebojte, řasy nejsou v nápoji nijak cítit). Tyto nápoje jsou výborné pro děti.

**Ovesný s kalcium Oatly**



## Ořechová a semínková másla

Oříšky a semínka nemůžou v kuchyni chybět. Přinášejí důležité vitaminy a minerály, jsou zdrojem kvalitních tuků, jídlům dodávají novou strukturu a chuť. Používáme je úplně do všeho. Tentokrát jsme se ale zaměřili na másla, která se z nich vyrábějí. V bioprodějnách jich najdete opravdu hodně a většinu z nich vyrábí nizozemská firma Horizon (Nizozemci arašídů milují a mají pro ně roztomilé pojmenování pinda ☺). Zakladatelé Horizonu patří k průkopníkům ekologického zemědělství, iniciovali také několik fair trade projektů a založili Good Food Foundation, která podporuje rozvoj ekologického zemědělství v mimoevropských zemích.

Horizon si většinou suroviny nakupuje sám, od pěstitelů přímo na místě. Arašídů a lískových ořechů pocházejí z ekofaremu a fair tradových projektů v Číně a Turecku, mandle byly vypěstovány ve Španělsku a sezam v Řecku a dalších zemích.

Másl je k dispozici tolik druhů, že na své si přijde každý. Ve složení najdete pouze bio ořechy/semínka a většinou také přísady mořské soli, nic víc, žádné přidané tuky ani emulgátory (proto se na povrchu vytváří vrstvička oleje, máslo stačí před použitím promíchat). Másla mají nespočet využití – na chleba nebo toast (výborný s marmeládou), do kaší, do cookies a dalších dezertů, na ochucení omáček a polévek, na podušnou zeleninu, při přípravě salátových záливоk, pomazánek a do smoothies... Másla mají jednu velkou výhodu – nepotřebujete mixér!

### Z čeho můžete vybírat

**Arašídová másla hladká**

**i křupavá s kousky**

(pod značkou Horizon, Monki, Jori)

**Arašídové máslo fair trade**

(Unueco) – jako jediné obsahuje přídavný olej



Lívance str. 14  
Sušenky str. 17  
Hummus str. 38  
Tartaletky str. 15

**Másla ze směsi ořechů** (Monki, Jori)

**Mandlové máslo** (Monki) – krásně bílé a jemnější

**Sezamové máslo tahini** se solí, bez soli nebo z loupaného sezamu (Horizon, Monki)

**Máslo z dýňových semínek** (Monki)

## Lahůdkové droždí

Droždí obsahuje hodně bílkovin a vitamínů skupiny B (ale není spolehlivým zdrojem vitamínu B<sub>12</sub>, i když se to často uvádí – vegani, pozor!). Je přirozeně bezlepkové.

Lahůdkové droždí je běžné droždí usušené do podoby jemných vloček. Při sušení se ohřívá na teplotu lehce převyšující 40 °C, aby se deaktivovalo. Takové droždí pak už tedy nelze použít na kynutí těsta. My používáme lahůdkové droždí jako ochucovadlo. Disponuje chutí umami, podobně jako třeba parmazán, zralá rajčata nebo omáčky shoyu. Dokáže tedy přirozeným způsobem zvýraznit chuť jídel.

Dobře funguje v pomazánkách, polévkách, omáčkách (smetanovým omáčkám dodává lehce sýrovou chuť), místo parmazánu v pestu, v dušené zelenině, rizotu, luštěninových jídlech, zeleninových karbanátcích. Použijte asi 1–2 lžice na 4 porce jídla. Můžete samozřejmě dát i víc, ale pak už budete droždí v jídle cítit.

Polévka  
a placičky str. 12  
Plněné zelené listy  
str. 16



## Sójová kysaná specialita Sojade

Asi souhlasíte, že většina rostlinných alternativ jogurtu, které jsou na trhu k máni, chutná tak trochu... alternativně. Ne že by byly špatné, ale skutečnému jogurtu se moc nepodobají. Sojade (čte se „sožád“) je výjimkou. Ačkoli je čistě rostlinný, vyrobený ze sójového mléka, vypadá i chutná jako opravdový jogurt. Díky obsahu kultur bifidus a lactobacillus acidophilus má také stejně příznivé účinky na trávení. Vyrábí se ve variantě natur a v mnoha ochucených druzích. Všechny do jednoho chutnají výborně. Sojade vyrábí rodinná firma ve Francii, sójové boby pocházejí z místních ekofaremu.

Tartaletky  
str. 15  
Krambl  
str. 17







**Amylon**  
od r. 1912

Milý čtenáři časopisu Dobrotý,  
rádi bychom Vám představili naši společnost Amylon, a.s. především naše výrobky  
v BIO kvalitě. Proč a jak jsme je začali vyrábět, Vám přiblíží naši dva kapitáni na moři  
BIO BEZLEPKOVÝCH výrobků.

# SPOLEČNÁ BITVA DVOU KAPITÁNŮ

KAPITÁN BIO



V roce 2011 se na českém trhu objevil malý námořník BIO, ze kterého se postupem času stal velký kapitán. Jeho flotila v dnešní době čítá již 18 lodí a úspěšně expanduje i do zahraničí.

KAPITÁN BEZLEPEK



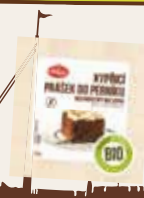
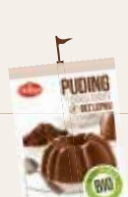
## VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

BIO BEZLEPKOVÁ řada obsahuje již sedm produktů a nadále se rozrůstá o produkty na vaření a pečení.

1.5.2016

Šest lodí tvoří BIO směsi, jejichž přednostími jsou především jednoduchá složení, rychlá příprava, ale hlavně vynikající chuť.

Vlajkové lodě BIO BEZLEPKOVÉ pudinky obsahují kousky ovoce, mletou vanilku a nově i super potraviny. Umělá barviva a aroma byste v nich hledali marně.





Společnost Amylon patří mezi nejstarší fungující podniky v Česku a je stále v rukou českých vlastníků. Firma má více než stoletou tradici s historií sahající až do roku 1891, kdy MuDr. František Malinský vybudoval z malé továrničky silný podnik. Některé výrobky z té doby přetrvaly po malé obměně až do současnosti - pudinky a produkty na vaření a pečení. V roce 1912 pan Malinský založil akciovou společnost Amylon se sídlem v Ronově nad Sázavou, která je v současné době dceřinou společností Amylon, a.s. Havlíčkův Brod. Více informací najdete na našich stránkách [www.amylon.cz](http://www.amylon.cz)

## PROČ KAPITÁNI SPOJILI SVÉ ZBRANĚ?



- jejich spojenectvím vznikají jedinečné výrobky nezatažující organismus, bez umělých barviv a aromat, které si zachovávají přirozenou chuť, vůni a lahodnost
- suroviny pochází pouze od ověřených a certifikovaných BIO dodavatelů
- společné výrobky jsou deklarovány jako bezlepkové a splňují podmínky ekologického zemědělství.

### Kapitán BEZLEPEK

se poprvé objevil již v červnu 2013 a ukázal kapitánovi BIO rostoucí trend bezlepkového trhu. Myšlenka se mu natolik zalíbila, že se s ním v roce 2015 podělil o část své flotily, aby společně mohli dobývat nová území.

## TAJNÝ RECEPT Z VELIKONOČNÍHO OSTROVA



### VELIKONOČNÍ MATCHA VAJÍČKA

🍪 6 ks 🍰 8 ks 🍷 8 cm ⌚ 30 min.

Suroviny:

- 60 g polohrubé (popř. bezlepkové) mouky
- BIO Matcha pudink (popř. čokoláda,...)
- 2 vejce od šťastných slepic
- 40 g povoleného másla (možné nahradit olejem)
- 50 ml mléka
- půl sáčku BIO kypř. prášku do pečiva - bez lepku
- BIO vanilkový cukr + 20 g třtinového cukru (popř. 2 - 4 lžice agávového sirupu)

Postup:

Oddělte bílky od žloutků a z bílků ušlehejte tuhý sníh. Žloutky utřete s cukry do pěny, přidejte máslo, mléko a postupně přimíchejte všechnu mouku s kypřicím práškem do pečiva a pudink. Na závěr do směsi lehce vmíchejte sníh. Naplňte formičky, do kterých můžete dle chuti přidat BIO marmeládu, ovoce na plátky, chia semínka nebo oříšky. Pečte v předehřáté troubě na střední stupeň (cca 175°) po dobu 12 - 15 minut. Hotová vajíčka můžete ozdobit polevou.

## OCHUTNEJTE CHUŤ A VŮNI DÁLEK...

V minulém roce se kapitáni na svých dalekých cestách inspirovali italskou a japonskou kuchyní a získali nové lodě do české flotily - BIO Panna Cotta a BIO Matcha pudink, který se zároveň stal nejúspěšnější novinkou roku 2015.

## ZVEDÁME KOTVY!!

Kapitáni opět vyplouvají na BIOSTYL 2016. Přijďte s námi společně dobýt nové území kapitána VEGANA. Navštivte nás a vytvořte si svoji vlastní lodku...

**Amylon - inspirujeme se Vámi.**



# Bioseriál díl 3.

## Živočišná produkce konvenční vs. bio

Zdálo by se, že jsme se v posledních desetiletích konečně dokázali jakžtakž zcivilizovat, alespoň v našem západním světě. Snažíme se nevést války. Máme zákony, které nás mají chránit před hrubým bezprávím. Násilí a bezohlednost nejsou vnímány jako přípustné způsoby chování. Avšak stačí se podívat, jak zacházíme s hospodářskými zvířaty, a iluze o lidskosti a civilizovanosti okamžitě vezme za své. Dnes a denně se za zavřenými dveřmi velkochovů odehrává něco, co zoufale připomíná hrůzy koncentračních táborů. Jen s tím rozdílem, že tentokrát jsou oběťmi zvířata, miliardy zvířat ročně.



Foto © CIWF



Foto © CIWF

### Kuřata

Asi polovina všech kuřat je chována ve velkých halách (většinou bez oken), které pojmuje několik desítek tisíc zvířat. Prostředí je zde velmi prašné, podestýlka se v průběhu turnusu nevyměňuje a s blížícím se koncem výkrmu zvířata doslova žijí ve svých vlastních výkalech.

Kuřata jsou stále víc šlechtěna na velmi rychlý růst svaloviny, tedy masa. Porážkové hmotnosti (1,8–2,5 kg) dnes dosahují v pouhých 35 dnech věku, což je dvakrát rychleji než před třiceti lety. **Je to jako kdyby děti v 10 letech měřily přes dva metry a vážily 150 kg.** Rychlá tvorba svaloviny znamená obrovský nápor na kosti, srdce a plíce, které často takovou zátěž nevydrží. Přestože jsou to ještě mláďata, trpí bolestivými deformacemi nohou, často dokonce ochrnou, takže nemohou dojít ke krmivu a k vodě. Mnohá umírají na selhání srdce.

Dalším utrpením pro kuřata je nakládka, přeprava na jatka a samotná porážka. Problémem je, že život drůbeže má oproti jiným zvířatům malou ekonomickou cenu, při přepravě na jatka se tudíž toleruje vyšší procento úhynu. Nešetrné zacházení je zde naprosto běžné. Kuřata jsou pochytána za nohy, nacpána do velkých přepravních beden a v kamionech s minimální kontrolou teploty a větrání převážena na jatka. Dvacet milionů kuřat tak v EU každý rok zemře ještě předtím, než se tam vůbec dostanou. Na jatkách se kuřata zavěsí za (nemocné a bolavé) nohy na háky a přepravník je doveze k elektrické vodní lázni, kde jsou ponořením hlavy omráčena. Následně je jim na automatické lince proříznuto hrdlo. Na moderních jatkách se zabije 8 000–10 000 kuřat za hodinu. Při tak velkém množství je prakticky nemožné zajistit dostatečně humánní podmínky.



## KŘESŤANSKÝ SOUCIT JEN PRO NĚKOHO?

Všechny praktiky popsané na prvních čtyřech stránkách Bioseriálu jsou ve velkochovech standardní. Konvenční intenzivní zemědělství se zvířaty zachází jako s výrobními stroji. Šlechtí je na co nejvyšší výnos a snaží se minimalizovat náklady na chov, aby mohlo vyprodukovat co nejlevnější potraviny. Potřeby zvířat přitom respektuje jen velice málo. Všechny běžné živočišné produkty pocházejí právě z takových chovů.

Zdá se neuvěřitelné, že takové zacházení je v civilizované společnosti legální. Naše morální zásady vycházejí z křesťanské tradice, vyznáváme hodnoty jako soucit a spravedlnost, považujeme za správné pomáhat potřebným a chránit bezbranné. Ale kde se nám v tom všem ztratila zvířata? Nepatří mezi ty nejbezbrannější?

Každý ví, že zvířata jsou schopna cítit bolest. Každý, kdo někdy poznal nějaké zvíře blíž, dobře ví, že mohou velmi intenzivně cítit strach. Asi nikdo nepochybuje, že mají instinkty, které jsou nejméně stejně silné jako ty naše. A praxe? Každá jednotlivá kráva přijde o své tele ještě tentýž den, kdy ho porodila, prasnice o svá selata po třech až čtyřech týdnech. Vystrašená mláďata se v kamionech převážejí stovky kilometrů daleko.

Jak jsme se mohli dopracovat k něčemu tak hroznému? Snad proto, že běžný člověk má jen málo příležitostí dozvědět se pravdu. Intenzivní velkochovy jsou téma, o kterém se nemluví. A potravinářský průmysl předkládá jen idylické obrázky. Obrázky, které vlastně dobře ilustrují úplně jiný způsob hospodaření – ekologické zemědělství. Způsob hospodaření, který není žádným luxusem nebo nadstandardem. Ekologické zemědělství prostě jen zachází s přírodou a se zvířaty normálně.

## Slepice

Nosnice moderních vyšlechtěných plemen dnes snášejí asi 300 vajec za rok, což je dvakrát více než před 50 lety. Mladí kohoutci jsou po vylíhnutí okamžitě usmrceni, většinou bývají zaživa rozemleti ve vysokofrekvenčních mlýncích.

Jakmile slepice začnou snášet vejce, bývají nejčastěji umístěny do klecí. Do roku 2011 se používaly tzv. bateriové klece. **Ty jsou tak malé, že zde slepice nemohou ani roztáhnout křídla a prakticky se nemohou hnout z místa.** Klece jsou naprosto holé, s drátěnou podlahou. Slepice zde tedy nemají možnost uspokojit svoji silnou přirozenou potřebu postavit si hnízdo na snášení vajec. Nemohou se samozřejmě ani popelřit a zobat v zemi. Aby se vzájemně nezraňovaly, jsou jim zkracovány zobáky, avšak pahýl zobáku zůstává citlivý po celý zbytek života.

Tyto klece jsou nyní v EU zakázané, ale jinde se stále používají běžně. V Evropě dnes máme tzv. obohacené klece. Slepice musejí mít k dispozici hnízdo, stelivo a hřad, místa však mají stále velmi málo. Přesto je zavedení obohacených klecí velkým úspěchem organizací na ochranu zvířat, lobbowały za něj několik desítek let. V klecích se chová asi 65 % slepic v ČR, v EU asi 75 %.

Ostatní jsou většinou chovány v halách, tzv. na podestýlce. Takové chovy jsou vnímány jako vhodná alternativa, ale nemusí tomu tak být. Slepice tu sice mají možnost pohybu, mohou hrabat, popelřit se a obrušovat si drápy. Problémem bývá velká hustota chovů a agresivní chování – slepice jsou zvyklé žít v hejnech čítajících 10 až 20 zvířat, tisíce slepic v jedné skupině na malém prostoru znamená, že slabší jedinci jsou terorizováni. Slepice z halových chovů proto často vypadají stejně zdevastovaně jako ty z klecí.

Tak slepice žijí asi po dobu jednoho roku, poté se jejich snůška začíná snižovat a jsou poraženy (přirozeně by žily 6 let i déle). Jejich hodnota je v tu chvíli prakticky nulová, proto se s nimi zachází ještě hůř než s kuřaty. Při vyjímání slepic z klecí (aby mohly být odvezeny na jatka) je každé slepici způsobena v průměru minimálně jedna zlomenina.



Foto © CIVWF



Foto © Slepice v nozi

58  
MILIARD

kuřat a slepic je  
ročně ve světě  
poraženo



## Krávy

Ze všech hospodářských zvířat jsou to pravděpodobně právě **DOJNICE**, které musejí pracovat nejtvrdějším způsobem. Dnes jsou chovány krávy vyšlechtěné na extrémně vysokou produkci mléka. Na vrcholu laktace tak mohou vytvářet i 80 litrů mléka denně. **Energetická náročnost tvorby takového množství mléka odpovídá každodennímu absolvování maratonského běhu.** Krávy tak trpí vyčerpáním a bolestivými záněty mléčné žlázy. Obrázky šťastné a spokojené krávy nemohou být dál od pravdy.

Aby se krávé tvořilo mléko, musí znovu a znovu rodit telata. Po porodu je tele krávé většinou odebráno během několika hodin, což pro oba samozřejmě znamená velké utrpení. Kráva své první tele porodí asi ve dvou letech, od té doby následuje nepřetržitý sled březosti a laktace. Po své třetí až čtvrté laktaci je většina krav poslána na jatka (normálně by se dožily až 20 let), protože jsou vyhublé, vyčerpané, neplodné, zchromlé nebo trpí zánětem mléčné žlázy. Pokud nejsou krávy chovány v podhorských oblastech, nedostanou se celý život na pastvu.

**TELATA** jsou do určité míry „odpadem“ mlékárenského průmyslu. Býčci jsou velmi brzy poraženi nebo jsou chováni na telecí maso. Mnoho telat se vykrmuje v jiné zemi, než kde se narodí-



Foto © Colin Seaton

23  
MILIONŮ  
mléčných krav  
je chováno jen  
v EU

la, proto je krátce po narození čeká mnohasetkilometrová cesta napříč Evropou.

**KRÁVY NA MASO** jsou většinou chovány v relativně přirozených podmínkách, často mívají přístup na pastvu. Největší problémy vyplývají ze snahy docílit u skotu co největší zmasilosti. Porody velkých telat jsou pak pro krávu velmi bolestivé a někdy mohou být dokonce prováděny pouze císařským řezem.



Foto © Charlie Neibergell



Foto © CIWF

## Prasata

Prasata jsou sociální zvířata, přirozeně by žila v malých rodinných skupinách složených z matek a jejich potomků. Prasata jsou také velmi inteligentní, zvědavá a činorodá. I v případě, že dostanou plnou dávku krmiva, stráví 6–8 hodin každého dne rytím v zemi. Podobně jako jiné samice, i prasnice má silnou instinktivní potřebu rodit mláďata do hnízda.

**CHOVNÉ PRASNICE** v intenzivních chovech žijí buď v individuálních boxech, nebo ve skupinových kotcích. Boxy jsou holé kovové klece s betonovou podlahou. Neumožňují březí prasnici prakticky žádný pohyb, nemůže se zde ani otočit, může jen nepohodlně ležet. Nemá možnost se čímkoli zabavit. **U zvířat se proto vyvíjí stav, kterému odborníci říkají „naučená apatie“, obyčejný člověk by to asi nezval beznaděj.** Skupinové kotce pohyb umožňují, ale každé zvíře má k dispozici jen 1,2 m<sup>2</sup> (porovnejte s velikostí prasnice!). Před každým porodem je prasnice přemístěna do porodního boxu, kde jsou podobně stísněné podmínky. Nemá možnost postavit si zde hnízdo. Po porodu pak také nemá možnost přiblížit se ke svým selatům, která kojí přes kovovou mříž klece, ve které leží. Po odstavení selat je prasnice do 10 dnů znovu zapuštěna a celé kolečko začíná znovu. Tento způsob chovu je odůvodňován tím, že umožňuje ošetřovat prasnici bez velké námahy a snižuje riziko zalehnutí mláďat. Úmrtnost selat je skutečně problém, ale dobře vedené ekologické chovy se s ním dokážou vypořádat.

**PRASATA NA VÝKRM** jsou po odstavení od prasnice (většinou jako tří- až čtyřtýdenní selata) umístěna nejčastěji do železobetonových kotců. Tyto kotce jsou naprosto holé, prasata zde nemají co dělat, nemají dostatek pohybu, nemohou rýt v zemi ani si s něčím hrát. Z nudy a frustrace pak často napadají a okusují své slabší druhy. Aby se tomu zabránilo, kupírují se selatům ocásky a zkracují se jim špičáky (v Evropě nelegální, ale běžná praxe). Ve věku 5–6 měsíců jdou prasata na jatka.



## Přeprava

Přeprava živých zvířat je možná to nejhorší, co dnes hospodářským zvířatům provádíme. **Jednotýdenní telata se běžně přepravují na vzdálenost 1 500 kilometrů i víc.** Přepravují se i prasata, ovce, jehňata a koně. Cesty trvají 40, 60, ale i 100 hodin a víc, přeprava ovcí z Austrálie na Blízký východ trvá tři týdny. Zvířata bývají při přepravě namačkána na minimálním prostoru, trpí zimou nebo naopak horkem, žízň, obrovským stresem a cel-



Foto © CIWF

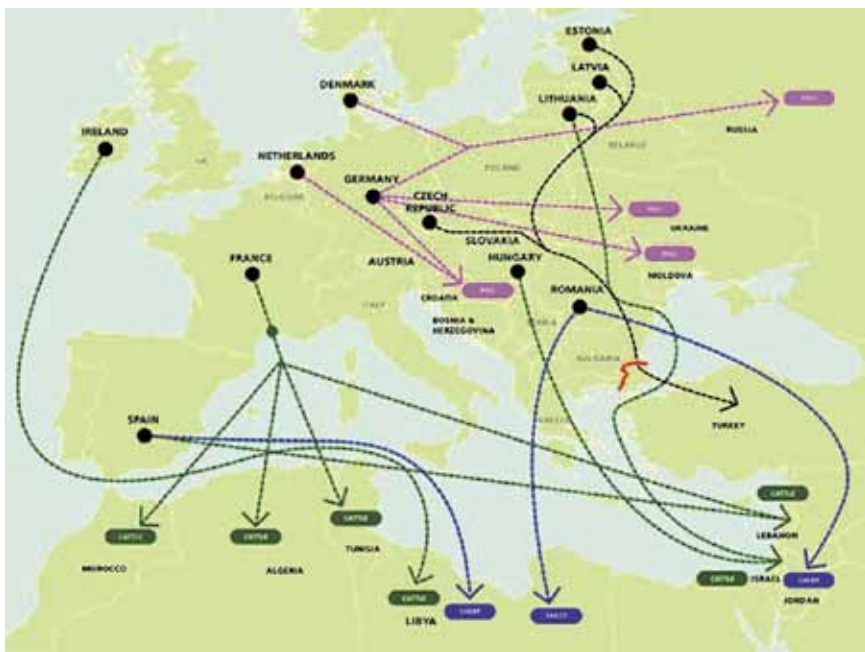


Foto © CIWF

## Antibiotika

Mnoho zvířat na malém prostoru logicky vytváří příhodné podmínky pro vznik a šíření nemocí. Největším problémem je u kuřat a prasat. Není divu, když tato zvířata často žijí ve svých vlastních výkalech... Také velký stres přispívá k tomu, že zvířata jsou k nemocem náchylnější. Nejčastějším problémem bývá Salmonella a E. coli. **Aby intenzivní zemědělství mělo šanci tyto negativní jevy alespoň částečně kontrolovat, uchyluje se k velkoplošnému používání léčiv – pro léčbu nemocných zvířat, ale ještě častěji rutinně jako k preventivnímu opatření.** V zemědělství se použije přibližně polovina všech vyrobených antibiotik, ale přesné údaje neexistují a některé odhady mluví i o 80 %. Největším problémem přitom nejsou případné stopy antibiotik ve stravě – existují ochranné lhůty, než je po podání léčiv dovoleno maso a mléko konzumovat. Nadužívání antibiotik u zvířat především nebezpečně zvyšuje výskyt bakterií, které se staly vůči antibiotikům rezistentní. A to i bakterií, které ohrožují člověka. Zatímco v léčbě lidí se postupně daří snižovat objem používaných antibiotik, v zemědělství je trend opačný. A bohužel platí, že co se týče antibiotické rezistence, jednotlivec skoro nic nezmůže. Rezistentní totiž není lidský (nebo zvířecí) organismus, rezistentní je bakterie. Člověk se celý život může chovat odpo-

kovým vyčerpáním. Pokud je cílem jejich cesty Blízký východ, čeká je na konci cesty často brutální zacházení a rituální porážka. Při ní jsou zabijena podříznutím hrdla bez předchozího omrácení (v Evropě zakázáno).

Je nutno říci, že přepravu zvířat na jatka vyžadují výhradně obchodní zájmy, dalo by se totiž převážet pouze maso. Důležitou roli zde hraje proexportní státní politika, vývozy živých zvířat totiž dotuje EU a různou formou i její jednotlivé státy.

Organizace na ochranu zvířat už mnoho let neúspěšně bojují za zákaz cest delších než 8 hodin a zákaz vývozu do zemí mimo EU.



vědně a antibiotiky šetřit, pokud však přijde do kontaktu se zvířetem nebo člověkem nakaženým rezistentní bakterií, není mu to nic platné. Už jen tento aspekt intenzivního zemědělství – nehledě na všechny ostatní etické a ekologické výhody – ukazuje, že tudy cesta nemůže vést.

## GMO

Geneticky modifikované plodiny jsou v některých zemích běžné i v potravinách určených pro lidi. Mezi takové státy patří např. i USA. V Evropě jsme na tom jinak. Počet povolených GM surovin pro lidskou spotřebu je silně omezený a každá potravina, u které je obsah GMO vyšší než 0,9 %, musí mít na obalu uvedeno upozornění. Situace v oblasti krmiv pro zvířata je ovšem zcela jiná. **UVÁDÍ SE, ŽE 85 % VŠECH KRMIV VYPRODUKOVANÝCH V EU JE GENETICKY MODIFIKOVANÝCH.** Mnoho GM krmiv se také dováží. Nejčastěji se krmuje sója a kukuřice. V ekologickém zemědělství se GM plodiny nesmějí používat vůbec, a to ani v krmivech pro zvířata.



## Jak je to v ekologickém zemědělství

Zvířata tu musejí mít zajištěny podmínky, které více odpovídají jejich potřebám. Nesmějí být držena v uzavřených prostorách bez možnosti venkovního výběhu a pastvy. Ve stájích musejí mít kvalitní podestýlku, dostatečný prostor pro pohyb a odpočinek, možnost pečovat o vlastní tělo (např. možnost drbání o vhodné předměty) a možnost kontaktu s ostatními zvířaty. Není dovoleno, aby zvířata byla na rostech a bez steliva, trvale uvázaná nebo zavřena v klecích. Slepícím se nesmějí zkracovat zobáky a selatům ocásky. **Slepice** musejí mít možnost snášet vejce do hnízda, popelit se, hřadovat a při dobrém počasí mít celodenní přístup do výběhu. **Kuřata** – chovají se pomaleji rostoucí druhy, které žijí okolo 80 dnů. Podobně jako slepice musejí mít i kuřata možnost výběhu. **Prasata** musejí mít vždy k dispozici slámu, přístup do výběhu nebo na pastvu a prostor k rytí. Prasicím jsou před porodem poskytnuty podmínky odpovídající jejich instinktům (zejména potřebě postavit si hnízdo). **Krávy na mléko** jsou v sezoně na pastvě. Telata jsou kojena matkou déle. **Skot pro výkrm** je v sezoně na pastvě, po zbytek roku je chován skupinově s možností venkovního výběhu.

Zvířatům se podávají přirozená krmiva, která většinou musejí být v biokvalitě. GM krmiva jsou zakázána. Nepoužívají se stimulatory růstu ani hormony. Antibiotika jsou povolena jen v nejnnutnějších případech, rutinní a preventivní podávání antibiotik je zakázáno. Nechovají se přešlechtěná plemena, která jsou k mnoha nemocem náchylnější.



Foto © Valley View Organic Farm



Foto © Biofarma Sasov

## CO MŮŽEME DĚLAT

- Všechny druhy živočišných produktů lze dnes koupit v biokvalitě, a to především v prodejnách zdravé výživy/bioprodejnách, ve farmářských prodejnách a ve vybraných super- a hypermarketech. Můžete také nakupovat přímo od ekozemědělců nebo drobných chovatelů – seznam ekofarm najdete na [pro-bio.cz/Adresar-ekozemedelcu-Svazu](http://pro-bio.cz/Adresar-ekozemedelcu-Svazu), mapu drobných chovatelů na [www.adresarfarmaru.cz](http://www.adresarfarmaru.cz). Pokud chcete nakupovat na farmářských trzích, ověřte si, jakým způsobem farmář zvířata chová.

**Biovejce** jsou běžně k mání v bioprodejnách, farmářských prodejnách a řetězcích Billa, Tesco, Globus, Albert. Jak poznáte dobré vejce? Na každém vejci je uveden kód, první číslo kódu značí způsob chovu: 0 – ekologický, 1 – volný výběh, 2 – chov v halách, 3 – chov v klecích. Můžete si také koupit **vajíčka od drobných chovatelů**, jejich přehled najdete na [bit.ly/cestavejce-mapa](http://bit.ly/cestavejce-mapa).

**Bio mléko a mléčné výrobky** opět ve stejných obchodech jako biovejce, v řetězcích jich nejvíc najdete v Globusu, dále v Albertu, Bille a Tescu.

**Bio hovězí maso** najdete ve vybraných bioprodejnách, ve farmářských obchodech a stejných řetězcích jako biomléko. Můžete si jej také objednat na portálu [www.biohovezi.cz](http://www.biohovezi.cz), který sdružuje větší množství chovatelů.

**Bio kuřecí maso** opět ve stejných prodejnách, ale bývá méně často. Můžete objednat na [www.biokureci.cz](http://www.biokureci.cz).

**Bio vepřové maso** mívá z hypermarketů jen Tesco. Můžete také objednat např. na webových stránkách farmy Sasov [biofarma.cz](http://biofarma.cz).

- Na etiketě najdete informaci, kde bylo zvíře chováno a kde poraženo – dozvíte se tak, jestli bylo na porážku převáženo na dlouhé vzdálenosti.
- Můžete konzumovat méně živočišných produktů, nabídka „alternativních“ potravin nikdy nebyla tak široká.
- Podpořte různé organizace a iniciativy, které se zabývají ochranou zvířat nebo se v praxi snaží zvířatům pomoci: může to být Slepice v nouzi [www.slepicevnuzi.cz](http://www.slepicevnuzi.cz), která dává nový domov slepicím vyřazeným z velkochovů, nebo Společnost pro zvířata [www.spolecnostprozvirata.cz](http://www.spolecnostprozvirata.cz).
- Říkejte ostatním, jak se se zvířaty ve velkochovech zachází. Dobrým zdrojem informací pro ty, kteří chtějí vědět víc, jsou stránky britské organizace Compassion in World Farming [www.ciwf.org](http://www.ciwf.org).
- Adoptujte si svou vlastní vyřazenou slepičku. ☺

**Zdroje informací:** *Compassion in World Farming – odborné práce a výsledky investigativních akcí* ([www.ciwf.org](http://www.ciwf.org)), *Food and Agriculture Organisation – statistiky* ([www.fao.org](http://www.fao.org)).

**Autor:** Mgr. Lubomíra Chlumská



SONNENTOR®

# Semínka k nakličování: malé balíčky plné síly!

Klíčky jsou optimálním nutričním základem pro všechny, kteří jsou zaměřeni na zdravou výživu. Ale nejen pro ně! Klíčky a mladé výhonky obsahují množství zdravých prospěšných látek a navracejí tělu i duši energii a vitalitu. V klíčcích jsou obsaženy bílkoviny, enzymy, přírodní cukry, nenasycené mastné kyseliny, vitamíny a minerální látky. Mohou pomoci podpořit metabolismus a imunitu. V Asii se říká: v klíčku je obsaženo vše, co přináší život! Jsou chutné a nenáročná na pěstování. Postačí jim celý rok jen okenní parapet...



V sortimentu SONNENTORU najdete Mungo, Pískavici řecké seno, Alfalu, Rukolu, Ředkvičku, Řeřichu, Hořčici žlutou, Směs semínek, Klíčivý mix a nově také Jetel.

Objevte i Vy štěstí obsažené v malém semínku!

Příklad nakličování:

1. Nasype semínka pískavice do nakličovací nádoby
2. Nalijte do ní vodu
3. Nechte 6-8 hodin ve vodě namáčet
4. Přiklopte
5. Vylejte vodu
6. Dejte na 3 dny do tmy a 2x denně propláchněte
7. A pak na 3 dny na světlo a 2x denně propláchněte

Dobrou chuť

V sortimentu SONNENTORU najdete také odkapávací tácek a stojan na dvě skleněná nakličovadla se sítkem a jiné.



# HÖLLINGER

JUST LOVING NATURE!

Představujeme vám lahodnou **malinovou limonádu**

novinka

Čistá chuť přírody  
hoellinger-juice.at





Zaměřeno na...

zubní  
pasty

Letos budeme v každém čísle Dobrot porovnávat a testovat výrobky z určité kategorie. Jako první přicházejí na řadu zubní pasty. Ústní dutina je místo, kde se mnoho látek vsřebává do těla rychle a ochotně, toho se koneckonců využívá při aplikaci různých léčivých přípravků. Proto určitě není jedno, čím si zuby čistíme. Běžné pasty obsahují řadu látek, kterým se mnoho lidí snaží vyhýbat. Mohou to být umělá barviva, silná pěnidla a spousta dalších. V prodejnách zdravé výživy a přírodní kosmetiky však najdete hodně zubních past, které jsou jiné. Do našeho testování jsme jich vybrali jedenáct.

Zubní pasty, které neobsahují umělé chemické látky, se dnes na trhu už počítají na desítky. Podle čeho jsme vybírali naši jedenáctku? Chtěli jsme, aby v testu byly zastoupené jednak nejprodávanější pasty, jednak pasty, které jsou podle nás nejlepší, a také ty, které jsou něčím výjimečné. Záměrně jsme opomínali dětské zubní pasty, v jednom z příštích čísel totiž přijde na řadu právě dětská kosmetika jako taková. Pokud nám však některá pasta přijde pro děti obzvláště vhodná, v našem testu to zmíníme.

Nejpříjemnějším překvapením pro nás bylo, jak rozmanitou škálu příchutí přírodních zubních past nabízejí. Sladká, slaná, kořeněná nebo neutrální. Mátová, bylinková anebo třeba skořicová. A nejen příchutí, pasta může být jemnější, hrubší, gelová, jílová. Pěnivější i méně pěnivá. Pro každého se nějaká najde.



## 1 POWERSMILE JASON

**PRVNÍ DOJMY:** Tato mátová pasta má chuťově nejbližší k běžným pastám, jde o dobrou „každodenní pastu“ pro celou rodinu. Je příjemná a osvěžující, svěží pocit v ústech dlouho vydrží. Konzistence je jemná, pěnivost střední.

**DLUHODOBÉ ÚČINKY:** Díky obsahu tří přírodních bělicích složek poměrně účinně bělí, spolu se Supirivicky má asi nejvýraznější bělicí účinky mezi našimi testovanými pastami. Powersmile a Sea fresh mají výborný poměr cena – kvalita. Všechny pasty Jason jsou slazené stévií.

**MNOŽSTVÍ:** 170 g

**CENA:** 145,-

## 2 SEA FRESH JASON

**PRVNÍ DOJMY:** Podobná pastě Powersmile, jen chuť máty je o něco výraznější. Díky tomu je velmi osvěžující, ale pro děti i mnohé dospělé může být pálivá. Pasta dobře pění, výborně čistí a stačí jí jen málo.

**DLUHODOBÉ ÚČINKY:** Sea fresh obsahuje výtažek z mořských řas, mořskou sůl (která není chuťově zřetelná) a další přidané minerály, pasta má tedy remineralizační účinky na zubní sklovinu. Mnoho lidí uvádí, že jim také pomohla od krvácení dásní.

**MNOŽSTVÍ:** 170 g

**CENA:** 145,-





### 3 NUTRISMILE JASON

**PRVNÍ DOJMY:** Tahle pasta je taková lahůdka, že si kvůli ní budete čistit zuby nejméně 5× denně. ☺ Chuť skořice a pomeranče je velmi příjemná, není nijak ostrá a bude se určitě zamlouvat i dětem. Pasta pění stejně dobře jako předchozí dvě od Jasonu a dobře čistí.

**DLOUHODOBÉ ÚČINKY:** Pasta obsahuje Ester-C, patentovanou formu vitamínu C, která účinně působí proti zubnímu plaku.

**MNOŽSTVÍ:** 125 g

**CENA:** 145,-



### 4 SUPIRIVICKY SIDDHALEPA

**PRVNÍ DOJMY:** Pasta má velice výraznou a exoticky kořeněnou chuť, na kterou jsme si však při používání rychle zvykli. Po vyčištění zůstává svěží pocit v ústech a také intenzivní pocit dobře vyčištěných zubů. Pasta poměrně hodně pění (obsažené pěnidlo je SLS).

**DLOUHODOBÉ ÚČINKY:** Pasta obsahuje směs více než deseti ájurvédských složek. Velmi účinně odstraňuje zubní plak a má také znatelné bělicí účinky.

**MNOŽSTVÍ:** 75 g

**CENA:** 105,-



### 5 CANNADENT CANNADERM

**PRVNÍ DOJMY:** Bylinková vůně a chuť, cítili jsme hlavně mátu, hřebíček a rozmarýn. Konzistence je jemná, gelová a řídká, pasta neobsahuje žádné brusné částice. Má velmi nízkou pěnivost. Dávkovač není příliš povedený, pasta se z tuby špatně dostává.

**DLOUHODOBÉ ÚČINKY:** Pasta obsahuje 5 % konopného výtažku. Výrobce uvádí, že pasta pomáhá při problémech s citlivými zubními krčky a při paradentóze.

**MNOŽSTVÍ:** 75 g

**CENA:** 175,-

	Certifikovaná přírodní kosmetika	Umělá sladidla	Umělá barviva	Umělé konzervanty	Pěnidla SLS a SLES	Živočišné složky	Fluor	Nulový obsah máty a tea tree
1. Powersmile Jason	HCS	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
2. Seafresh Jason	HCS	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
3. Nutrismile Jason	HCS	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
4. Supirivicky Siddhalepa	Ne	Ne	Ne	Ne	SLS	Ne	Ne	Ne
5. Cannadent Cannaderm	CPK	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
6. Mátová pasta Dr. Hauschka	NaTrue	Ne	Ne	Ne	Ne	Propolis	Ne	Ne
7. Solná pasta Weleda	NaTrue	Ne	Ne	Ne	Ne	Laktóza	Ne	Ne
8. Jíl a citron Argiletz	Ecocert	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano
9. Herbadent se ženšenem	Ne	Sacharin	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano
10. Máta a fluor Lavera	NaTrue, Vegan	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne
11. Máta a zelený čaj Urtekram	Ecocert, Vegan, HCS	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne

#### Certifikace

Do našeho testování jsme vybrali pouze pasty, které mají přírodní nebo „skoropřírodní“ složení. Většina z nich má některý z certifikátů přírodní kosmetiky. Certifikace zákazníkovi zaručuje, že v pastě nebyly použity

umělé konzervanty, umělá barviva a umělá sladidla, dále ve výrobcích nesmějí být suroviny z mrtvých zvířat (tedy takové, kvůli kterým musí být zvíře zabito). Certifikace garantuje nepřítomnost pěnidla Sodium lauryl sulphate (SLES) a většinou také Sodium

lauryl sulphate (SLS). Zaručuje také, že výrobek ani jeho složky nebyly testovány na zvířatech. Mezi hlavní certifikáty v oblasti přírodní kosmetiky patří BDIH, Ecocert, NaTrue a český certifikát CPK. Nepřítomnost certifikátu neznamena, že výrobek má horší





## 6 MÁTOVÁ PASTA DR. HAUSCHKA

**PRVNÍ DOJMY:** Jílová krémová pasta, která nejprve jakoby nemá žádnou chuť, později se rozvine jemná chuť máty a bylinek. Opravdu působí dojmem medicínské zubní pasty. Prakticky vůbec nepění.

**DLOUHODOBÉ ÚČINKY:** Posiluje dásně. Chrání zuby před zubním kazem tím, že podporuje zdravou floru v ústech a zamezuje tím působení škodlivých bakterií.

**MNOŽSTVÍ:** 75 ml

**CENA:** 112,-



## 7 SOLNÁ PASTA WELEDA

**PRVNÍ DOJMY:** Je intenzivně slaná a pro ty, kteří používají běžné zubní pasty, bude asi nejvíc nezvyklá. Pasta obsahuje měkké krystalky soli, které se postupně rozpouštějí, pasta se má proto nanášet na suchý kartáček. Po vyčištění slaná chuť mizí a zůstává velmi svěží pocit v ústech. Pasta vůbec nepění.

**DLOUHODOBÉ ÚČINKY:** Sůl dezinfikuje ústní dutinu a snižuje pH, předchází tím zubnímu kazu, pomáhá léčit afty apod. Pro koho je pasta příliš „silné kafe“, ale rád by využil prospěšných účinků soli, může zkusit Sea fresh od Jasonu.

**MNOŽSTVÍ:** 75 ml

**CENA:** 139,-



## 8 JÍL A CITRON ARGILETZ

**PRVNÍ DOJMY:** Jílová pasta, která má hustší příjemně krémovou konzistenci. Její chuť je velice jemná, pasta nijak nepálí, a je proto vhodná i pro děti. Nemusíte se obávat, že jíl bude drhnout, brusné částice v pastě jsou opravdu velmi jemné, ale pocit důkladně vyčištěných zubů mít budete. Pění spíš málo.

**DLOUHODOBÉ ÚČINKY:** Pasta má remineralizační účinky a posiluje dásně. Pozorovali jsme také jemné bělicí účinky, a to už po několika použitích.

**MNOŽSTVÍ:** 75 ml

**CENA:** 200,-

složení. U těchto produktů si však složky musíte prostudovat sami (anebo to za vás uděláme my ☺).

Dále existují speciální certifikáty – například Vegan, který zaručuje, že produkt neobsahuje žádné složky živočišného původu. Anebo HCS (Leaping Bunny, tedy „skákající králíček“), který garantuje, že produkt ani jeho složky nebyly testovány na zvířatech. HCS a certifikáty přírodní kosmetiky se tedy částečně překrývají, požadavky HCS na netestování jsou však o něco přísnější. Jsou zde povinné důkladné audity a platí zákaz testování i v případě výrobků, které firma prodává mimo EU. V současné chvíli se tato situace týká např. Číny – každá firma, která chce prodávat své kosmetické produkty na čínském trhu, je musí otestovat na zvířatech. Několik dříve certifikovaných firem tak kvůli svému vstupu na čínský trh o certifikát HCS přišlo.

### Umělá sladidla

V běžných zubních pastách se používají všechny druhy sladidel, umělá i přírodní. Mezi ty první patří sacharin a aspartam, ty druhé reprezentuje například xylitol, sorbitol

anebo stévie. V certifikované přírodní kosmetice se umělá sladidla nepoužívají.

### Umělá barviva

Zářivé barvy konvenčních past zajišťují umělá barviva. V přírodní kosmetice se mohou používat pouze barviva přírodní, v zubních pastách to bývá například chlorofyl (pro zelenou barvu) nebo extrakt z červené řepy (pro červenou barvu). Většinou tu však nebudou barviva žádná.

### Umělé konzervanty

Mezi umělé konzervační látky patří například parabeny, dále se v běžné kosmetice můžete setkat s deriváty formaldehydu nebo halogenorganickými sloučeninami. Tyto látky mohou způsobovat podráždění a alergie, některé jsou v podezření, že mohou vést ke vzniku rakoviny. V oblasti přírodní kosmetiky se používají přirozené konzervanty (například éterické oleje, alkohol, různé rostlinné výtažky, sůl). Tam, kde přirozené konzervanty nestačí, je možné použít vybrané, konkrétně vyjmenované přírodně identické konzervační látky.

### Pěnidla

Pěnidla neboli tenzidy jsou látky, které zajišťují, že přípravek pění a myje. Jedno z nejběžnějších pěnidel je Sodium lauryl sulphate. Někomu tato látka nevádí, ale mnozí lidé na ni bývají citliví – dotyční jedinci pak mohou trpět zvýšenou tvorbou aftů nebo podrážděnou pokožkou v okolí úst. SLS je v přírodní kosmetice většinou zakázaný. Podobný, ačkoli o něco jemnější, je Sodium laureth sulphate, v přírodní kosmetice vždy zakázaný (vyrábí se za použití toxického plynu etylenoxidu). V přírodních zubních pastách se používají šetrnější druhy tenzidů a v menším množství. Pasty proto často méně pění, ovšem není to pravidlem, tedy pěnivá pasta nerovná se pasta s agresivními pěnidly.

### Živočišné složky

V zubních pastách, běžných i přírodních, se vyskytují poměrně málo. Nejčastěji se objevuje propolis.

### Fluor

Fluor se v přírodě vyskytuje ve formě sloučenin, fluoridů. Ty zpomalují množení bakte-



## 9 BYLINNÁ PASTA S ŽENŠENEM HERBADENT

**PRVNÍ DOJMY:** Gelová pasta, která voní a chutná hlavně po hřebíčku. Mnoha lidem bude určitě velice chutnat i proto, že je poměrně dost sladká (obsahuje sacharin). Pasta obsahuje velmi jemné brusné částice. Pěnovost je nízká, trochu pěny vznikne jen na začátku.

**DLOUHODOBÉ ÚČINKY:** Tato pasta byla vyvinuta ve spolupráci s odborníky na homeopatii. Spolu s pastou Argiletz ji můžete používat při homeopatické léčbě.

**MNOŽSTVÍ:** 100 g

**CENA:** 149,-

## 10 MÁTA A FLUOR LAVERA

**PRVNÍ DOJMY:** Po namočení se vytvoří řídká pěna, která zůstává po celou dobu čištění. Chuť je převážně mátová a spíše jemná. Obsahuje nejvýraznější brusné částice ze všech námi testovaných past (když pomineme solnou Weledu s jejími krystalky soli, které se rychle rozpouštějí).

**DLOUHODOBÉ ÚČINKY:** Pasta má bělicí účinky a díky fluoru také posiluje zubní sklovinu. Je to jediná z testovaných past, která fluor obsahuje. Pokud chcete fluoridovou pastu, ale štiplavost máty vám nevyhovuje, můžete vyzkoušet jinou pastu od Lavery – heřmáněk a fluor.

**MNOŽSTVÍ:** 75 ml

**CENA:** 89,-

## 11 MÁTA A ZELENÝ ČAJ URTEKRAM

**PRVNÍ DOJMY:** Pasta má jemnou mátovou chuť, čaj jsme cítili jen slabě. Konzistence je křídová a velmi hustá, pěnovost je minimální. Po vyčištění zůstává svěží chuť v ústech.

**DLOUHODOBÉ ÚČINKY:** Kosmetika Urtekram je známá svým jednoduchým „čistým“ složením, ani tato pasta na tom není jinak, obsahuje pouhých sedm složek. Je to kvalitní základní zubní pasta.

**MNOŽSTVÍ:** 75 ml

**CENA:** 105,-

rií, které se podílejí na tvorbě zubního plaku, ale především posilují zubní sklovinu. Byly a stále jsou považovány za jednu z nejdůležitějších složek zubních past. Fluor je však také předmětem kontroverze, protože příliš vysoké dávky zřejmě mohou vést k rozvoji neurologických a dalších onemocnění, narušovat správné fungování štítné žlázy a způsobovat skvrny na zubech (fluoróza). Fluor tedy potřebujeme, ale musí ho být poměrně málo. Fluoridy se vyskytuje i v potravě, například v mořských plodech, černém čaji, kaka, minerálkách a ve vybraných druzích kuchyňské soli. Někteří odborníci tvrdí, že příjem fluoru z potravy je dostatečný. Jiní však uvádějí, že pasty s fluoridy by se měly používat alespoň v době, kdy u dětí dochází k mineralizaci skloviny stálých zubů (tedy v době dočasného a smíšeného chrupu). Na smysluplnosti pozdějšího používání se lékaři shodují ještě méně: fluoridové zubní pasty mají smysl jen do 25 let věku, fluoridové zubní pasty mají smysl

celý život a při dlouhodobém používání snižují kazivost zubů o 20–30 %... Můžete si vybrat... Pokud se rozhodnete používat fluoridové pasty u dětí, doporučuje se začít v době, kdy dítě už pastu nepolyká (obvykle kolem 3. roku věku) a používat jen malé množství asi o velikosti hrášku.

Většina běžných past fluoridy obsahuje, většina přírodních past se jim naopak vyhýbá. Kromě mátové a heřmánkové Lavery patří mezi fluoridové pasty Máta s fluorem od Urtekramu a Triple Action Anticavity od Kiss my Face. Fluor se do past přidává ve formě fluoridu sodného nebo aminofluoridů.

### Nulový obsah máty a tea tree

Při homeopatické léčbě by se údajně neměly používat zubní pasty s mentolem a tea tree.

**NEJVÍCE PĚNIVÉ:** Siddhalepa, Jason (bez SLS a SLES)

**NEJMÉNĚ PĚNIVÉ:** Weleda, Canderl, Dr. Hauschka

**NEJSLADŠÍ:** Herbadent, Nutrismile Jason (bez umělých sladidel)

**NEJKRÉMOVĚJŠÍ:** Argiletz

**NEJMÁTOVĚJŠÍ:** Sea fresh Jason

**NEJKOŘENĚNĚJŠÍ:** Siddhalepa, Herbadent

**NEJTLUMĚNĚJŠÍ CHUŤ:**

Dr. Hauschka

### KDE NAKOUPÍTE?

- Prodejna přírodní kosmetiky, Liliová 11, Praha 1
- Další prodejny zdravé výživy a přírodní kosmetiky, kamenné i internetové





# 100% rostlinné barvy na vlasy Khadi®

khadi®



• ČERNÉ • HNĚDÉ • ČERVENÉ • BLOND

- ✓ přirozená barva
- ✓ jedinečná péče
- ✓ objem a zářivý lesk v jednom kroku

## IDEÁLNÍ ALTERNATIVA k chemickým barvám

VE VÍCE NEŽ  
300 PRODEJNÁCH  
A SALÓNECH PO ČR A SR



WWW.KHADI-CZ.CZ TEL. 734 829 092

V sortimentu také • ajurvédské bylinné šampóny • vlasové, pleťové a tělové oleje • pleťové masky ...

## DOKÁZALI BYSTE JÍST NEUSTÁLE MASO? V NĚKTERÝCH ČÁSTECH MONGOLSKA LIDÉ NEMAJÍ JINOU VOLBU...

Představte si strašný mráz – na teploměru je až – 50 °C, první sníh napadl už v srpnu, půda je jako kámen a často padá sníh. Jsme v Mongolsku.

### MASO, MASO A ZASE MASO

Určitě chápete, že v těchto podmínkách se velmi těžko pěstuje zelenina. Právě proto tu lidé sázejí na chov dobytka. Ten i ve velkých mrazech většinou přežije. Ale není to pravidlem – třeba před pěti lety kvůli extrémní zimě zemřelo Mongolům 8 milionů kusů dobytka. Každopádně i tak přijde místním lidem snazší zaměřit se na chov. Lidé z Adry proto některým mongolským zemědělcům ukazují, že pěstovat zeleninu i v tak drsných podmínkách lze!

### SKLENÍKY A PAŘENIŠTĚ = ZELENINA PO CELÝ ROK!

Jde o naprosto jednoduchou – ale zároveň dlouhodobou a účinnou – pomoc. Zemědělství experti z Adry nejdříve naučí farmáře uměle prodloužit vegetační období rostlin ve sklenících a pařeništích. Pak zemědělcům vysvětlují, jak a jakou zeleninu správně pěstovat. Naučí je, jak hnojit pomocí trusu dobytka a jak vykopávat kanály od nedalekých řek. Voda z nich tak může zavodňovat pole během krátkého – ale často suchého – léta. Zemědělci pak zeleninu nejen jí a zavařují, ale i uskladňují ve sklepech. Přebytky prodávají na trhu a tak získávají další výtěžek. Výsledek? I díky Vám už někteří Mongolové nejsou tolik závislí na masu a mají více peněz!

### MONGOLSKU LETOS HROZÍ OPRAVDU MIMOŘÁDNÉ MRAZY.

Přispět na okamžitou pomoc obětem přírodních katastrof můžete zde:

číslo účtu: 66888866/0300, variabilní symbol 0100

DĚKUJEME, ŽE POMÁHÁTE S NÁMI!



WWW.ADRA.CZ





nominal 

Česká firma z Vysočiny  
s 20 letou tradicí.



Nyní za  
zvýhodněnou  
cenu!

[www.nominal.cz](http://www.nominal.cz)

 Apotheke

**BIO**  
your herbal tea

ORGANIC

Připravte se  
**svůj**  
organismus  
na jaro!  
pročistěte



Ověřená kvalita českého výrobce.

[www.apotheke.cz](http://www.apotheke.cz)

Užijte si  
víkend  
s moštěm!

 **HOSTĚTÍNSKÝ  
MOŠT**

První biomoštárna v ČR, která již přes 15 let vyrábí  
prvotřídní mošt, vám přináší soutěž s originálními cenami.

Sbírejte víčka od lahví a odpovězte na otázku: „Kolik kusů  
jablek moštárna zpracovala za svoji 15letou existenci?“

Hlavní cena soutěže:

**Víkend pro dvě osoby v ekopenzionu**

**Veronica v Hostětíně** včetně exkurze  
a ochutnávky produktů v moštárně & dalších  
14 hodnotných cen, které věnovali partneři soutěže:

Rožnovské pivní lázně s.r.o.

COUNTRY LIFE s.r.o.

SONNENTOR s.r.o.

Trvání soutěže: **20.3. – 21.6.2016**

Více o soutěži naleznete na  
[www.moštarna.bio/soutez](http://www.moštarna.bio/soutez)

**Jarní  
soutěž!**



# NOVINKY NA TRHU



14

## Hummus s konopným olejem

PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 15 MINUT + PŘÍPRAVA CIZRNY

- 180 g uvařené cizrny (80 g suché)
- 2 lžice konopného oleje
- 2 lžice sezamové pasty tahini
- 2 lžičky citronové šťávy
- 1 stroužek česneku
- mořská sůl

Více na str. 22

Uvařte celý pytlík cizrny do zásoby a dejte zamrazit.



1. Suchou cizrnu zalijte teplou vodou a nechte namočit přes noc. Potom slijte a vařte v čerstvé neosolené vodě doměčka, asi 1 až 1,5 hodiny. Můžete také použít cizrnu z plechovky.
2. Uvařenou a okapanou cizrnu smíchejte s ostatními surovinami a umixujte. Podle chuti můžete dokořenit paprikou, uzenou paprikou nebo římským kmínem.
3. Servírujte s pita chlebem nebo s jakýmkoli jiným pečivem.



Cizrna bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Cizrna sterilovaná bio, BIO IDEA, 400 g



Konopný olej bio, BIOORGANIC, 250 ml



Tahini se solí bio, HORIZON, 350 g

## KONOPNÝ OLEJ

Ideální poměr nenasycených mastných kyselin omega 3 a 6 dělá z konopného oleje skvělý doplněk stravy – lze jej konzumovat samotný na lžičce nebo nakapaný na kousku chleba. Daleko lépe ale chutná například v salátu. Co o něm říká Zuzana Čítková z naší redakce, která olej testovala: „Zvykla jsem si na něj v kombinaci s avokádem, v mých salátech je to nerozlučná dvojice. Přidávám jej také dětem do kaše. Jedna moje kamarádka vegetariánka používala konopný olej jako takové okamžité vylepšovačlo pokrmů – když byla někde na cestách a neměla možnost dát si zdravé vegetariánské jídlo, objednala si těstoviny nebo rýži a přidáním konopného oleje pokrm pozdvihla na výživově daleko zajímavější úroveň. Já používám konopný olej také na vysušenou pokožku mých dětí, hlavně když chodí do bazénu nebo když měly jako malé náběh na ekzém. Tak jako ostatní oleje, i tenhle je dobré vtírat do lehce navlhle pokožky, lépe se vstřebává.“



## MAJONÉZA A TATARKA MAYONETTE

Dobrá zpráva nejen pro vegany – už nějakou dobu najdete v prodejnách rostlinnou majonézu Mayonette a tatarskou omáčku Mayonette ochucená. Jsou jedinečné v tom, že nalezly od ostatních rostlinných alternativ majonézy nemají sójový základ. Hlavní složkou je tu červená čočka. Výrobky také neobsahují cholesterol, laktózu ani lepek. Koho by zajímaly konkrétní suroviny, u základní varianty jsou to: rostlinný olej, červená čočka, glukóza, hořčičné semínko, cibule, jablečný ocet, mořská sůl, kurkuma a puchratka kadeřavá.

Těm, kdo používají klasickou majonézu, bude Mayonette možná připadat nezvyklá. Je poměrně dost odlišná i od sojanézy Country Life, která je krémovější. Pokud znáte sojanézu Kalma, zjistíte, že je Mayonette trochu podobná právě jí.

**Použití:** Stejně jako u běžné majonézy, resp. tatarské omáčky. Jsou vhodné do salátů nebo pomazánek, poslouží jako základ různých omáček a dipů, obě varianty jdou dobře k pečené zelenině, karbanátkům nebo do sendvičů.



PRO  
**ÚSMĚV**

**OD UCHA K UCHU**

naservírujte si  
smaragdový poklad  
**matcha**



BIO  
**MATCHA TEA**  
**HARMONY**



- **NOVÝ DESIGN**
- **BIO KVALITA**
- **ORIGINÁL Z JAPONSKA**
- **PRAVIDELNĚ TESTOVANÝ**
- **MOŽNOST PRODEJE PO KUSECH**
- **PRODEJ V OBCHODECH SE ZDRAVOU VÝŽIVOU**

[matchatea.cz](http://matchatea.cz)





**BIO PLANÈTE**

Huilerie Moog fondée en 1984

## Panenský kokosový olej BIO PLANÈTE Zkušenosti a vášně, které můžete ochutnat.

Již před více než 30 lety jsme začali podnikat v jižní Francii v naší první lisovně, která se zabývala výhradně produkty v BIO kvalitě. Naše zkušenosti a vášně, ale také naše dobré osobní vztahy s našimi farmáři, přísná kontrola kvality a jemné zpracování surovin, činí naše oleje vyjíméčné: vysoká kvalita, autentická chuť.

### Tato filozofie

se odráží i ve výrobě kokosového oleje.

Přesvědčte se sami.

Vaše



[www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)

*K dostání v prodejnách se zdravou výživou.*

