

NOVĚ  
52 STRAN  
**ZDARMA**  
V NÁKLADU  
60 000 KUSŮ

ČÍSLO 23 | JARO-LÉTO 2018

# dobroty

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě

NADÝCHANÉ  
**lívance**

str. 10

**POMAZÁNKY**

na mnoho  
způsobů  
str. 24

**Dětská** str. 40  
**kosmetika**

**veganský**  
toastový  
chléb str. 22

hravé  
**smoothie**  
**bowls**  
str. 16

**Shédaně**  
6x  
jinak



Since • Seit 1983

**Provamel**®

ORGANIC • BIO

# PRO LOCAL FIELDS

Rádi sníme o tropických ostrovech, ale když dojde na výběr našich ingrediencí, preferujeme lokální půdu, která je blízko našim domovům. Všechna naše sója, oves, mandle, ořechy a rýže jsou šťastné, evropské, v biokvalitě a prostě GMO. Takhle si můžete užít chutných produktů a my můžeme pěstovat kvalitní obchodní vztahy s místními farmáři. Ano, je dobré držet si přátelé blízko. Pro lokální je nové exotické.



# BUĎTE ZELEŇÍ



**Připravte se na jaro s Matcha Tea!**

*Japonský zelený čaj matcha je superpotravinou plnou zdraví prospěšných látek. Pochází z mladých listů čajovníku, které jsou několik týdnů před sklizní zastíněny tak, aby byly chráněny před slunečními paprsky a podpořila se u nich tvorba chlorofylu. Následně se listy usuší a jejich dužina se rozemele mezi žulovými kameny na jemný prášek.*

## Bojovník proti civilizačním onemocněním

Čaj matcha disponuje širokým spektrem zdravotních benefitů: obsahuje asi 10x vyšší nutriční hodnoty než běžný zelený čaj, má vysoký obsah antioxidantů, bílkovin, vápníku, železa, vitamínů A a C, zrychluje metabolismus až o 40 % a významně podporuje hubnutí. Obsahuje katechiny, které bojují proti civilizačním onemocněním. V čaji matcha se vyskytuje L-Theanin, aminokyselina, která podporuje tvorbu hormonů štěstí, posiluje koncentraci a snižuje duševní a fyzický stres. Teofylin, unikátní forma kofeinu, vás nabije energií až na 6 hodin a navodí pocit uvolnění bez ospalosti. Matcha má mnohostranné využití i v kuchyni – přidejte ho do jakékoli kaše nebo těsta, sladkého či slaného!

## Produkt roku 2016 a 2017

Už šest let klademe vysoké nároky na sebe i na naše dodavatele. Certifikaci BIO úspěšně obhajujeme od roku 2013, byl nám udělen Certifikát o zdravotní nezávadnosti produktu, certifikát EKO-KOM, a Bio Matcha Tea Harmony byl podruhé v řadě oceněn jako Produkt roku. Naším cílem je férový obchod, ekologická šetrnost a zároveň vysoká kvalita.

## Pravý matcha jedině z Japonska

Bio Matcha Tea Harmony má původ v Japonsku a každá dovezená šarže pravidelně prochází testy, aby splnila ty nejpřísnější limity pro prodej v EU. Abychom zachovali vysokou kvalitu čaje, dovážíme ho letecky a balíme do 2 g sáčků, které ulehčují jeho přípravu – sáček stačí vysypat do nádoby, zalít horkou či studenou vodou a řádně promíchat v lahvi nebo šejkru.

**Přivolejme jaro skvělým Matcha Ice Tea s kapkou bio agávového sirupu od Country Life**

- > 2 g Matcha Tea
- > 3 dl studené vody
- > 1 lžička citronové šťávy
- > kapka bio agávového sirupu

Ingredience vložíme do šejkru a pořádně protřepeme. Podáváme s ledem, ozdobíme plátkem citronu.





## Milé čtenářky, milí čtenáři,

v letech končících osmičkou v našich zemích často zažíváme revoluce. Letos jsme si jednu malou dovolili i my. Po téměř šesti letech své existence nyní Dobrotы začínají další životní etapu. Oblékli jsme je do nového oblečku a přidali 12 stránek pro ještě lepší počtení a více inspirace. A zvýšili náklad, protože nám stále píšete, že jich není nikdy dost.












Od letoška budou Dobrotы vycházet dvakrát ročně, na jaře a na podzim, a budeme je prokládat naším novým obsahem – sezonními tématy uveřejňovanými online a našimi novými videorecepty, které připravujeme ve spolupráci s Martinem Kucielem alias panem Cuketkou. I čtyři z receptů z těchto Dobrot mají svou videopodobu.

Přejeme vám i nám, ať je tento osmičkový rok rokem dobrých nových začátků a revolucí, které přinesou užitek a radost. Přejeme vám krásné jaro, krásné léto a na jeho sklonku se s vámi moc rádi uvidíme na našich Bidožinkách, které se letos konají 9. září.

A nezapomeňte chodit nakupovat do prodejen zdravé výživy. Mnohé z nich tu jsou deset i více let, prošlapávaly trh s biopotravinami, když supermarkety o toto zboží ještě nejevily zájem, a jsou na vaší přízni životně závislé. Tak na shledanou v některé z nich!

*Luba Chlusková*  
ŠÉFREDAKTORKA

# SEZNAM receptů

- 06 Šestizrná kaše 
- 06 Overnight oats 
- 06 Kaše z quinoы 
- 10 Celozrnné lívance s jablky 
- 10 Veganské palačinky 
- 10 Veganské lívance 
- 16 Smoothie bowls 
- 22 Veganský toastový chléb 
- 23 Datlové muffiny 
- 24 Pomazánky 6x jinak 
- 26 Pesta 



### PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



veganské



bezlepkové



bez vajec



bez mléka



raw

ČÍSLO 23 | JARO-LÉTO 2018

# obsah

HLAVNÍ TÉMA

06

snídaně snů

08

z čeho připravit kaše

12

slad'oučké sirupy

18

oleje v kuchyni

28

semínka, ořechy a máslička z nich

MEDAILONEK

32

představujeme LA BIO IDEA

BIOSERIÁL

34

vybydlená půda?

KOSMETICKÝ KOUTEK

40

dětská kosmetika

DO KOŠÍKU

48

novinky  
na trhu

Nejen jahodové  
smoothie  
bowls  
(str. 16)

Šestizrná  
kaše zdobená  
jahůdkami  
(str. 6)



SLEDUJTE NÁS



countrylife.cz



facebook.com/countrylife.cz



@countrylifebio

countrylife  
**dobroty**  
časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě

 **videorecepty**  
NOVĚ NA NAŠEM WEBU

VYDÁVÁ Country Life, s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun, IČ: 45792585 ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská, chlumska@countrylife.cz REDAKCE Lubomíra Chlumská, Helena Mišková, Lenka Kašová, Martin Kuciel INZERCE Helena Mišková, miskova@countrylife.cz FOTOGRAFIE Jindřich Král, Veronika Elfmarková, GRAFICKÁ ÚPRAVA A SAZBA Jindřich Král, TISK Europrint a.s. REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849 ISSN 1805-5265

# kaše

## krok za krokem

Perfektní snídaňové jídlo, na které nemusíte nijak složitě myslet a je pokaždé hotové? Kaše! Dodají energii po ránu a dávají nespočet příležitostí k zařazení netradičních obilnin a dalších super přísad.

### poskládejte si svoji kaši



#### 1. TEKUTINA

mléko  
rostlinné mléko  
voda

#### OBILOVINA VS. TEKUTINA

3-4:1



Dali jste tekutiny moc?  
Kaši zahustíte instantním  
základem, krupicí nebo  
jemnými ovesnými vločkami.

#### 2. OBILOVINA



##### 1 MINUTA

**instantní základy** – stačí rozmíchat v horké tekutině  
**vločky přes noc** – večer vločky smíchejte ve skleničce s tekutinou, můžete přidat jogurt



##### 2 MINUTY

**krupice** – špaldová, kukuřičná, pohanková



##### 3 MINUTY

**vločky** – malé druhy (jemné ovesné, quinoové, pohankové, jáhlové) stačí povařit minutu, větší vločky vařte několik minut

**lámanka** (nalámané kroupy)



##### 15 MINUT / 3 MINUTY

**celé zrno** – jáhly, pohanka, quinoa; velké druhy jako oves nebo špalda se vaří hodinu i více

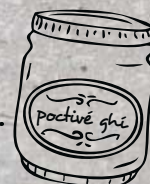
#### tip

Využijte zbytky z přípravy jiného jídla nebo přílohy, k obilovině jen přidejte trochu tekutiny a rozvařte na kaši, zabere to tři minuty.



#### 3. OCHUCENÍ

**špetka soli** – pro zvýraznění chuti  
**skořice, vanilka, kardamom, badyán**



#### 4. TUK zjemní strukturu, obohatí chuť

**oříšková másla** – jemné mandlové nebo kešu, výraznější arašidové nebo ještě výraznější sezamové tahini nebo máslo z dýňového semínka;  
**máslo, ghee, kokosový tuk, oleje** – olivový nebo sezamový můžete dát dovnitř, vlašský nebo konopný raději jen na ozdobu (kvůli omega 3 by se neměly zahřívát)

## 5. OSLAZENÍ



**sirupy** – neutrální (agávní, rýžový) nebo takové, které kaši i ochutí (javorový, datlový, švestkový); **třtinový cukr, med**

## 6. ZDOBNĚNÍ



**čerstvé ovoce, sušené ovoce, ořechy a semínka** (někdo je rád přidává už při vaření kaše, krásně pak nasáknou tekutinu a změknou), **kokos; strouhaná čokoláda, kakaové boby, ořechová másla** nemusí přijít dovnitř, ale dají se také použít na nazdobení

## Overnight oats (kaše přes noc)

PORCE: 2 | PŘÍPRAVA: 1 MINUTA

80 g ovesných vloček (můžou být i pohankové, špaldové či jiné) smíchejte v uzavírací nádobě s 250 ml rostlinného nápoje nebo mléka a 200 ml jogurtu. Obohacení a ochucení podle našeho kroku 3 až 5. Nechte přes noc v lednici nebo venku. Ráno doplňte zdobení viz krok 6.



## Kaše z quinojy

PORCE: 2 | PŘÍPRAVA: 20 MINUT

150 g quinojy (může být bílá, červená i černá) propláchněte vroucí vodou a vařte 25 minut v 250 ml rostlinného nápoje nebo mléka a 100 ml vody. Pokračujte kroky 3 až 6.



## Pětizrnná kaše s ořechovým máslem

veg

PORCE: 4  
PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- 700 ml mandlového nápoje
- 50 g ovesných vloček
- 50 g žitných vloček
- 20 g amarantových vloček
- 20 g pohanky lámanky
- 20 g jáhel
- 2 lžíce ořechového másla
- 1 lžíce javorového sirupu
- špetka soli
- ovoce, ořechy a sirup na ozdobení



1. Odměřené obiloviny dejte do mísy a dobře promíchejte (obiloviny si také můžete smíchat ve velké nádobě a vždy jen odsypat potřebné množství). Dejte do hrnce a zalijte mandlovým nápojem. Přidejte špetku soli a lžíci javorového sirupu.
2. Přiveďte k mírnému varu a za stálého míchání nad mírným plamenem vařte do zhoustnutí (asi 15 minut).
3. Když je kaše pěkně hustá, vmíchejte ořechové máslo a servírujte. Kaši ozdobte čerstvým ovocem, oříšky a sirupem.



pro výborný  
výsledek

budete  
potřebovat



POHANKA  
LÁMANKA  
BIO 400 g  
COUNTRY LIFE



KRÉM 4 DRUHŮ  
OŘECHŮ  
BIO 350 g  
JORI



JAVOROVÝ  
SIRUP  
BIO 250 ml  
COUNTRY LIFE



NÁPOJ  
MANDLOVÝ  
BIO 1 l  
ECOMIL

[www.countrylife.cz/petizrnnakase-s-orechovym-maslem](http://www.countrylife.cz/petizrnnakase-s-orechovym-maslem)

## HLAVNÍ TÉMA

# Z čeho všeho připravit kaše?

## CELÉ ZRNO

Jde to vlastně z jakéhokoli celého zrna, naši favoriti pro kaše jsou tyto. Některé z nich jsou tzv. pseudobiloviny, přirozeně bezlepkové, použití je téměř stejné, přesto každý z nich má svá specifika.

**POHANKA** je výjimečná hlavně obsahem rutinu (vitaminu P), ten posiluje pružnost a odolnost cév. Má téměř kompletní bílkoviny, v optimálním poměru pro člověka a navíc jejich vysoký podíl, až 12%. Také vysoký obsah rozpustné i nerozpustné vlákniny je velmi významný.

**QUINOA**, neboli merlík chilský, je na našem trhu nejkratší dobu, přestože

ve světě, zejména v Jižní Americe se pěstuje tisíce let. Nutričně je nesmírně hodnotná, jde o potravinu, která má nejbližší k poskytnutí všech potřebných živin pro člověka, obsahuje kompletní bílkoviny, dokonce 14%!

**RÝŽI** netřeba představovat, v našich jídelničích se zabydlela dávno. Jde o nejdůležitější plodinu světa, je to hlavní příjem potravy pro ¼ obyvatelstva Země.

Rýže natural je zrna zbavené jen nejsvrchnější nepoživatelné slupky, naopak plně čištěná bílá rýže je zbavena všech obalových vrstev.

**JÁHLY** jsou dobře stravitelné, uvádí se, že jsou zcela nealergizující, hodí se tedy i do prvních příkrmů pro miminka.

## ZPRACOVANÉ OBILOVINY

**KROUPY, LÁMANKA** Jde o semeno zbavené nejsvrchnější slupky, v případě lámanky ještě nalámané na menší kousky. Kroupy jsou k dispozici pohankové a ječné, lámanka pohanková.

**KRUPICE** Krupicová kaše je klasika. Krupice je nahrubo namleté zrna, nejčastěji je k dispozici pšeničná a špaldová, ale dostupná je i pohanková nebo kukuřičná. Doporučujeme u kaše z pšeničné nebo špaldové krupice část nahradit pohankovou.

**INSTANTNÍ KAŠE** Je připravena z jednoho druhu nebo směsi různých obilovin. Při výrobě se zrna tepelně upraví, takže při

přípravě kaše tento krok odpadá, stačí smíchat s horkým mlékem nebo rostlinným nápojem. To, že je kaše instantní, neznamená, že je méně kvalitní. Tepelně upravovat obiloviny musíte tak jako tak.

**VLOČKY** Používat obiloviny ve formě vloček je nejsnadnější způsob, jak rozmanité druhy zařadit do jídelníčku. Na trhu jsou k dispozici vločky ze všech druhů obilovin. Příprava je super rychlá, použití široké, a to nejen na kaše. Pojďme se na možnosti použití vloček podívat detailněji, určitě si to zaslouží...





# ...JAK JEŠTĚ POUŽÍT VLOČKY?

## VLOČKY JAKO ZÁKLADNÍ INGREDIENCE

- Kaše
- Granola nasladko - smíchejte vločky s oblíbeným sirupem a olejem (výborný je olivový nebo kokosový), podle chuti můžete přidat sušené ovoce, oříšky, semínka, sušený kokos, kakaové boby, skořička, karobový prášek; za občasného promíchávání pečte 60 minut při 110 °C
- Granola naslano neboli krutonky - vločky smíchejte se semínky, kořením a olejem, rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut při 160 °C (můžete jimi posypat zeleninový salát nebo polévku)

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

## NA ZAHUŠTĚNÍ POLÉVEK

- hodí se všechny druhy vloček, s množstvím raději opatrně, vločky hodně nabydou
- pokud chcete, aby se vločky rozvařily, použijte ty drobnější druhy
- jednoduše do jakékoliv polévky přidejte na začátku vaření vločky - maximálně jednu lžici vloček na jednu porci polévky
- krémové - do zeleninové polévky přidejte vločky, chvilku povařte, rozmixujte

## PRO OBOHACENÍ POKRMŮ

- Placičky, burgery, sekaná - hodí se všechny druhy vloček, vločky lehce rozmixujte s dušenou nebo orestovanou zeleninou, uvařenými luštěninami, přidejte vejce nebo hrašku, osmažte cibulku, bylinky, česnek, sůl a podle potřeby vodu, tvarujete, smažte nebo pečte v troubě

## JAKO POJIVO

- Pečivo slané i sladké, bábovky, sušenky, dalaňky i chléb - ¼ mouky nahraďte vločkami
- Smoothie - přidejte lžici povařených nebo namočených vloček
- Lívance
- Muffiny nebo nádivka
- Pomazánky

## víte, že?

Pšenice, špalda a žito se při výrobě vloček už nijak neloupou ani nebrouší, vločky vyrobené z těchto plodin jsou tedy celozrnné. Podobně je to s quinoou, amarantem a teffem. Oves je pouze zbaven své nepoživatelné slupky. Zařadit vločky do jídelníčku je tedy výborný způsob, jak obohatit stravu o tolik potřebnou vlákninu.

### tip

Do jídelníčku se vyplácí zařazovat všechny obiloviny, střídat jak druhy, tak jejich formy, vždy ale dávat přednost surovinám v bio kvalitě.

# Paláčky a lívance

Na nedělní snídani se nic nehodí víc. Udělejte si lehoučké palačinky nebo nadýchané lívance, podle našeho návodu se nemohou nepodařit.

## ROZDÍL MEZI PALAČINKAMI A LÍVANCÍ?

Palačinky a lívance připravujeme z řidšího těstíčka, které opékáme na pánvi. Liší se použitými ingrediencemi a stupněm nakypření. Těstíčko pro lívance je hustší a na rozdíl od palačinek obsahuje kypřidlo navíc. Lívance můžou být kypřené mnoha různými způsoby – droždím, kváskem, práškem do pečiva nebo sněhem z aquafaby. Lívancové těsto můžete použít i na přípravu vafelí.

### 1. MLÉKO

**kravské mléko** – kupujte bio!  
**veganská varianta** – rostlinné mléko (ovesné, rýžové, mandlové, sójové)

### 2. MOUKA

**bílá pšeničná nebo špalďová kombinace bílé a celozrnné mouky bezlepkové mouky** – pohanková, rýžová, jáhlová; **vločky** – v lívancích část mouky nahradte vločkami, hodí se ty drobné (ovesné jemné, amarantové, pohankové)



## KROK ZA KROKEM

### Paláčky

MLÉKO : MOUKA : VEJCE  
**3 : 3 : 1**  
POMĚR HMOTNOSTI



### Lívance

MLÉKO : MOUKA : VEJCE  
**5 : 1 : 1**  
POMĚR HMOTNOSTI



### 3. VEJCE

pro veganskou variantu v lívancích: použijte sníh z aquafaby (našlehaný nálev z cizrny)

### 4. KYPŘIDLO do lívanců

**droždí, kvásek** – musíte připravovat těsto s předstihem, aby stačilo vyběhnout  
**prášek do pečiva** – můžete pracovat s těstem hned; **sníh z aquafaby** (nálevu z konzervované cizrny nebo vody, ve které jste cizrnu vařili), našlehaná aquafaba vypadá úplně stejně jako sníh z bílků, poměr surovin pak bude 6 : 4 (mléko s aquafabou : mouka), aquafaby můžete klidně použít tolik jako mléka

### 5. DOCHUCENÍ

oslazení – nemusí být, ale v malém množství přispívá ke krásné zlaté barvě (když ho dáte více, bude se těsto připalovat); **třtinový cukr, kokosový cukr, sirupy** (úplně neutrální chuť má agávosý, poměrně neutrální chuťi je i pšeničný, kukuřičný a rýžový); **sůl** – špetka soli zvýrazní vnímání ostatních surovin, není pak třeba tolik dochucovat; **tuk** – nemusí být, ale zlepší chuť i konzistenci (nepoužíváme ho jen tehdy, když těstíčko připravujeme z celozrnné mouky, bylo by pak moc hutné) – **máslo, ghí, kokosový tuk, olej** (nejlépe dezodorizovaný, tedy bez vůně); **koření** – vanilka, muškátový oříšek, citronová kůra

## 6. NÁPLŇ, ZDOBEŇÍ

libovolně čerstvé nebo podušené ovoce, semínka nebo drcené oříšky, šlehačka, zakysaná smetana, jogurt běžný i rostlinný, tvaroh, sirupy – výborný je javorový, agávový s malinovou příchutí, ale třeba i datlový, švestkový; *paláček i lívance potřete oříškovým máslem* – třeba luxusním a jemným mandlovým nebo výrazným sezamovým (pasta tahini); *hodí se i slaná náplň* – dušený špenát nebo houby

## Veganské palačinky s aquafabou

Našlehejte 120 ml nálevu z cizrny (aquafaby), přidejte 360 ml rostlinného mléka, 120 g mouky a špetku soli.

## Veganské lívance s aquafabou

Našlehejte 175 ml aquafaby, přidejte 175 ml rostlinného mléka, 230 g mouky, ½ lžice třtinového cukru a špetku soli.

## Celozrnné lívance s jablky

MNOŽSTVÍ: 24 KS | PŘÍPRAVA: 40 MINUT

- 300 ml rostlinného nápoje
  - 100 g celozrnné špaldové mouky
  - 100 g pšeničné hladké mouky
  - 2 lžice amarantových vloček
  - 1 biovejce
  - ½ lžice třtinového cukru
  - 2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
  - špetka soli
  - olej na opékání lívanců
  - sirup a ořechy na ozdobu
- 
- 3 jablka
  - 1 lžice přepuštěného másla ghí
  - ½ lžičky skořice
  - 1 lžice třtinového cukru

jablka  
na ozdobu

1. Obě mouky dejte do mísy. Přidejte amarantové vločky, špetku soli, kypřicí prášek a třtinový cukr. Krátce promíchejte a přidejte rostlinné mléko s vejcem. Metlou vyšlehejte na těstíčko.

2. Rozehřátou nepřilnavou pánev potřete trochou oleje. Dávkujte připravenou směs (1 lžice těsta na 1 lívanc) a opékejte na středním plameni z obou stran dozlatova.

3. Jablka zbavte jádřinců a podélně nakrájejte na osminky. V rendlíku rozpusťte ghí, přidejte nakrájená jablka, skořici, lžici vody a lžici třtinového cukru. Poduste asi 10 minut do změknutí.

4. Podávejte spolu s dušenými jablčky, podle libosti polijte sirupem a posypjte drcenými ořechy.



[www.countrylife.cz/celozrnnelivance-s-jablky](http://www.countrylife.cz/celozrnnelivance-s-jablky)

pro výborný  
výsledek

budete  
potřebovat



NÁPOJ SÓJOVÝ  
S KALCIEM  
BIO 1 l  
PROVAMEL



CELOZRNNÁ  
ŠPALDOVÁ MOUKA  
JEMNĚ MLETÁ  
ČESKÁ  
BIO 1 kg  
COUNTRY LIFE



OLEJ  
SLUNEČNICOVÝ  
DEZODO-  
RIZOVANÝ  
BIO 1 l  
COUNTRY LIFE



PŘEPUŠTĚNÉ  
MÁSLO GHÍ  
BIO 220 ml  
COUNTRY LIFE

# Sladouchké SIRUPY

## SIRUPY NEUTRÁLNÍ CHUTI

- Agáвовý - nejsladší ze všech sirupů
- Pšeničný - světlý, tekutý
- Kukuřičný - jemný, sladouchce voní
- Rýžový - sladí nejméně z těchto sirupů, je neutrální a rádi ho používáme

## SIRUPY S CHARAKTERISTICKOU CHUŤÍ

- Datlový - náš nejmilejší
- Švestkový - chutná jako švestková povídla
- Javorový - příjemná charakteristická chuť i vůně, připomíná karamel
- Špaldový - má medovou chuť i konzistenci
- Sirup z ječného sladu - výrazná sladová chuť i vůně
- Kokosový - NOVINKA, z nektaru květů kokosové palmy, lehce karamelová chuť, malinko nakyslý

## Stručně, jak se sirupy vyrábí

Agáвовý sirup je vlastně zahuštěná šťáva z kaktusů agáve, javorový sirup koncentrovaná míza z kanadského javoru. Sirupy ze sušeného ovoce (datlový a švestkový) jsou ze sušeného ovoce rozmixovaného s vodou, směs se dále filtruje a koncentruje na požadovanou hustotu. U obilných sirupů je to jinak: zrno se pomele na mouku, při určité teplotě se smíchá s vodou a přidají se enzymy. Následuje proces zvaný hydrolýza, při kterém se díky působení těchto výhradně přírodních enzymů dlouhé molekuly škrobu (složitých sacharidů) rozštěpí na jednoduché sacharidy. Dalším krokem je filtrace, kdy se oddělí tekutina od nerozpustných látek. Ta probíhá vždy výhradně mechanicky, nikdy se nepoužívají rozpouštědla nebo chemické látky.

## Jak sirupy používat?

**SLAZENÍ POKRMŮ** – zde fungují naprosto bezchybně, použijte jakýkoliv ze sirupů dle chuti a druhu pokrmu.

- kaše, nákypy (rýžový, pohankový, jahelník, z kuskusu, bulguru), palačinky, lívance, pudinky, ovocné saláty, zmrzliny, ovocné želé z agaru, nejrůznější dezerty
- ochucení i zeleninových pokrmů – např. dušená zelenina, asijská kuchyně

**DRESINKY A MARINÁDY** – **Recept na univerzální jednoduchý dresink:** 1 lžičce olivového oleje, 1 lžičce umeocta, 2 lžičky agáвовého sirupu.





## NAŠE DOPORUČENÍ

Sladká chuť je pro člověka přirozeně příjemná. I když jsou sirupy mnohem zdravější a přirozenější sladidla než rafinovaný cukr nebo vysoce průmyslově zpracovaná sladidla, je to koncentrovaná potravina a nelze je konzumovat neomezeně, šetřete s nimi.

Ke slazení používejte také sušené ovoce, které můžete namočit, rozmixovat a použít do kaší, koláčů. Dopřávejte si čerstvé ovoce. Konzumujte kvalitní zdroje sacharidů - celozrnné obiloviny, luštěniny. Vždy vybírejte přirozená sladidla v biokvalitě. Umělá sladidla vůbec nepoužívejte.

**NÁPOJE** – v nápojích se rozpouštějí sirupy dobře, řidší sirupy o něco rychleji.

- obilná káva, domácí limonády, ledový čaj, rostlinné nápoje (mléka), smoothies

## PEČENÍ

- sušenky, muffiny, cukroví, bábovky, koláče, domácí flapjacks, granola
- jako podpora kynutí všech druhů těst

## DALŠÍ MOŽNOSTI POUŽITÍ

- marmelády a džemy
- domácí ořechové krémy
- chalva (rozemleté ořechy nebo semena a sirup)
- marcipán (oloupané a rozemleté mandle a sirup)

## Jak na pečení se sirupy?

- Pokud s pečením se sirupy začínáte a chcete mít jistotu, použijte hotový vyzkoušený recept. Ale nebojte se experimentovat a sirupy zkoušet.
- Když v receptu nahrazujete cukr sirupem, musíte odebrat jinou tekutinu a přidat sypkou surovinu, abyste docílili stejné konzistence těsta. Uberte z každé tekuté ingredience poměrnou část a přidejte sypkou surovinu – mouku nebo mleté ořechy. Nelze odebrat jen olej nebo jen vejce nebo jen mléko nebo jen dosypat mouku. Každá z těchto surovin



PORCE: 6 MENŠÍCH SKLENÍČEK  
PŘÍPRAVA: 30 MINUT

## Jahodový džem s agávovým sirupem a agarem



- 1 kg jahod
- 1 tyčinka agar-agaru
- 100 ml agávového sirupu (nebo víc podle chuti)

1. Jahody omyjte, zbavte stopek a pokrájejte na větší kousky, stačí na čtvrtky. Podlijte malým množstvím vody a 15 minut rozvařujte.
2. Do druhého kastrolu dejte 250 ml vody, sirup, agar a vařte, dokud se agar nerozpustí. Smíchejte agar s jahodami.
3. Plňte do čistých sklenic, sterilujte 15 minut při 80 °C.

má v receptu svou úlohu, dodává nějaké vlastnosti a změna poměrů jednotlivých ingrediencí by měla dopad na výsledek. Konkrétně: když máme v receptu 200 ml jogurtu, 200 ml oleje, 150 g cukru, 400 g mouky – cukr nahradíte sirupem, uberte 50 ml jogurtu a 50 ml oleje, přidejte 50 g mouky.

- Každý sirup má také jinou sladivost. Takže agávového budete potřebovat méně než rýžového, aby výsledek byl stejně sladký.
- Pozor, pokud byste použili sirupu

do těsta příliš, těsto bude těžké a nemuselo by vyknout. Buď použijte sladivější sirup (agávový) nebo si zvyknete na méně sladkou chuť.

- Místo části sirupu použijte pokrájené rozinky, samotné těsto pak nemusíte tolik sladit. Tento „figl“ používáme při přípravě těsta na vánočky a mazance v naší biopekárně.

## víte, že?

Kanadské javory se mohou dožít až 250 let, mizu pro výrobu sirupu produkují ve stáří 50 až 80 let. Na jeden litr sirupu je potřeba 35-40 litrů mizy. Chuť sirupu je závislá na počasí, které daný rok panovalo, a na oblasti, kde se javory pěstují.





**Bio**

# Grilovací

## KOŘENÍ

Staňte se mistrem grilu  
s naší novou řadou koření!

Pro **GRILOVÁNÍ** jinak

[WWW.SONNENTOR.CZ](http://WWW.SONNENTOR.CZ)

# STEVIA

Made in  
Austria

# natusweet®

## Budte fit s našimi výrobky bez kalorií.

Přírodní náhrada cukru.

Záruka nejvyšší kvality.

Vynikající chuť.

**0**  
kalorií

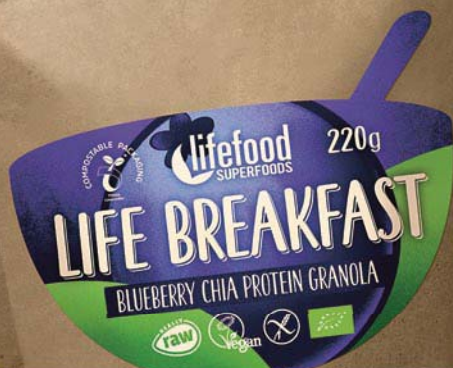


[www.natusweet.cz](http://www.natusweet.cz) ☎ Infolinka: 602 555 321

# LIFE BREAKFAST

Bio raw vegan snídaňové směsi bez přidaného cukru

Představujeme novou řadu čtyř maximálně chutných a vysoce výživných snídaňových směsí Life Breakfast. Začněte svůj den tím správným soustem.



Nové snídaně Life Breakfast jsou dokonale vyvážené směsi ke správné výživě těla a mysli. Jsou vegan, přirozeně bez lepku a v nejvyšší bio raw kvalitě. Jejich příprava je jednoduchá, lze je konzumovat samotné a nebo mohou sloužit jako nápaditý základ pro vaši kreativitu. Snídaně je nejdůležitější sousto dne. Zvolte ho správně.



HLAVNÍ TÉMA

# Smoothie BOWLS

Smoothie bowls jsou krásné, plné skvělých surovin a zábavné na přípravu. O co vlastně jde? Je to snídaňový pokrm, který se od běžného smoothie odlišuje tím, že je hustější, a proto se dá jíst lžící z misky. Liší se i tím, že můžete misku obložit spoustou čerstvého ovoce a pevných toppingů, které si pak se smoothie promícháte. Oproti obyčejnému smoothie si tak velká část surovin ponechá původní tvar, chuť, barvu i konzistenci.

*Fialové  
smoothie bowl*  
základ je z banánu,  
vloček, jahod, borůvek  
a rostlinného nápoje

## poskládejte si svoje smoothie bowl

**Základ:** Na dně misky je vždy samotné smoothie. Pevné části i použitou tekutinu je potřeba vždy zvolit tak, aby byl výsledek přiměřeně hustý. Pokud je totiž smoothie příliš řídké, neudrží pak na sobě ovoce a další zdobení. Všechny suroviny společně rozmixujte.

### 1. SUROVINY PRO SPRÁVNOU HUSTOTU

- banány, mango, avokádo
- ovesné vločky (ale i jiné druhy – pohankové, špaldové, amarantové...)
- ořechová másla – zjemní, obohatí a přispějí ke správné hustotě, mandlové nebo kešu másla jsou velmi jemná, výraznější je arašídové nebo zkuste ještě výraznější sezamové tahini nebo máslo z dýňového semínka
- chia semínka vytvoří ve spojení s tekutinou gel (plný rozpustné vlákniny) můžete přidat i jogurt, rostlinný nebo běžný

### 2. OVOCE A ZELENINA PRO BARVU A CHUŤ

- lesní plody, jahody - použijte mražené ovoce, pro lepší konzistenci
- čerstvý špenát, kadeřávek, ananas, broskve, meruňky, švestky

### 3. TEKUTINA

To vše rozmixujte do požadované konzistence s vybranou tekutinou:

- rostlinné nápoje (mandlové, sojové, ovesné, rýžové) nebo mléko
- ovocné džusy nebo čerstvě vylisované šťávy, zkusit můžete také 100% biošťávy Eden zředěné vodou
- kokosová voda
- kostky ledu – též vylepší i konzistenci

## zelené smoothie bowl

základ je z banánu,  
vloček, čerstvého špenátu  
a rostlinného nápoje, další  
suroviny doplňujte podle  
našeho postupu 1-6



# žluté smoothie bowl

základ je z banánu, vloček, manga a rostlinného nápoje, pro barvu a zdraví jsme přidali trochu kurkumy



## 1. SUPER PŘÍŠADY ALIAS NĚCO EXTRA

Aby bylo smoothie ještě zdravější, sladší, kořenější, barevnější nebo prostě nějak jinak lepší, přidávejte další suroviny:

- zázvor, čerstvé bylinky (např. koriandr), matcha, spirulina, kurkuma (ta působí protizánětlivě)
- kakao, karob (oba plné antioxidantů)
- kvalitní proteinové prášky
- sirupy a ořechová másla

Obloha: Použijte ingredience, které můžete snadno sníst zasyrova. Kromě hustoty smoothie si vždy pohlídejte i poměr smoothie a toppingů. Pokud je smoothie příliš a toppingů málo, připomíná taková miska spíše polévku. Pokud je naopak toppingů příliš, působí smoothie bowl příliš suše.

## 5. TOPPINGY

- čerstvé ovoce, strouhané ovoce nebo zelenina (např. mrkev)
- sušené ovoce, ořechy a semínka, kokos, ovoce sušené mrazem
- strouhaná čokoláda, kakaové boby
- vločky, granoly, corn flakes
- jogurty běžné i rostlinné
- ořechová másla
- sirupy, neutrální chuť má třeba agávový, k ochucení se naopak hodí datlový (naš oblíbenec), javorový, švestkový nebo vyslovená lahůdka agávový sirup s příchutí malin

pro výborný  
výsledek

budete  
potřebovat



CHIA SEMÍNKA  
BIO 100 g  
COUNTRY LIFE



ŠTÁVA VIŠŇOVÁ  
BIO 330 ml  
EDEN



GRANOLA  
S ČOKOLÁDOU  
BIO 350 g  
COUNTRY LIFE



AGÁVOVÝ SIRUP  
S PŘÍCHUTÍ  
MALIN  
BIO 250 ml  
COUNTRY LIFE

# Óleje v kuchyni?

## ANO, ale je třeba vybírat ty správné!

### 1. DO STUDENÉ KUCHYNĚ

**Extra panenský olivový olej** – lahodný, voňavý a již běžný olej, použití je univerzální. Ve studené kuchyni využijete na salátové zálivky, majonézy, pesta, zvládne ale i tepelnou úpravu, restování a smažení až do 210 °C.

**Dýňový olej** – výborně se hodí do salátových zálivek, kterým dodá zajímavý chuťový rozměr. Dobře funguje i v pestu, v pomazánkách. Můžete jím také dochutit a ozdobit krémové zeleninové polévky anebo rizota. Olej má kouřový bod okolo 140 °C, proto jej doporučujeme při vaření vůbec nepoužívat, na to je k dispozici dost jiných olejů. Ve složení převažují omega 6, omega 3 téměř neobsahuje.

**Sezamový olej** – krásně voní a je vhodný pro asijskou kuchyni, hojně se také používá při makrobiotickém vaření. Omega 9 a omega 6 jsou v něm přibližně ve stejném poměru, to znamená, že na oleji můžete zlehka restovat, ale ještě lepší bude, když olej přidáte až ke konci vaření. Tak se i lépe zachová jeho aroma.

### 2. NA TEPELNOU ÚPRAVU

**Olej slunečnicový** na smažení a pečení – (s vysokým podílem omega 9) se hodí na jakoukoli tepelnou úpravu. Pokud vyberete dezodorizovaný, má neutrální chuť vhodnou i pro přípravu majonéz apod.

**Kokosový olej** – univerzální pomocník, který zastane v domácnosti spoustu funkcí – můžete na něm smažit, můžete ho použít na přípravu sladkých polév, udělat si z něj vlasový zábal anebo jej použít místo tělového mléka. K dispozici je i dezodorizovaná varianta, na té můžete připravovat jakékoliv pokrmy.

**Řepkový olej** – výborný kuchařský olej, je dobře odolný pro tepelnou úpravu, ale hodí se i do studené kuchyně. Ale pozor! Musí být

vyroben z ekologicky pěstované řepky, konvenční je vysoce ošetřovaná pesticidy, navíc běžný olej, a to nejen řepkový, je vždy rafinovaný. (To je proces výroby, při kterém olej přichází o část vitamínů a další cenné látky, vůni a chuť rostliny, z níž je vylisován. Při rafinaci navíc mohou vznikat nežádoucí transmastné kyseliny a také

### tip

Zdravé oleje se dají do jídelníčku zařadit i mnoha jinými způsoby – pokapejte jimi rizoto, těstoviny, polévku nebo ranní kaši, použijte je při přípravě pomazánky nebo smoothies.



voslovené škodlivé sloučeniny 3-MCPD.) Obsahuje hlavně omega 9 mastné kyseliny, a proto je poměrně odolný pro šetrnou tepelnou úpravu – dušení s vodou nebo do těsta. Na druhou stranu má slušný podíl omega 3 mastných kyselin (8 g na 100 ml), většina výrobců panenského řepkového oleje jej proto doporučuje především pro studenou kuchyni, kde omega 3 zůstanou lépe zachovány. Je to jeden z nejlepších kuchyňských olejů.

**Avokádový olej** – velmi vysoký kouřový bod okolo 250 °C. Hodí se tedy na jakékoli smažení, na grilování a kdo jí steaky, ať po něm při jejich přípravě také sáhne.

**Sójový olej** – snese zahřívání, proto na něm můžete zlehka restovat nebo jej použít do zmíněného těsta, ale omega 3 zůstanou zachovány, když si olej schováte pro studenou kuchyni.

### 3. JAKO POTRAVINOVÝ DOPLŇEK

**Konopný olej** – zdroj omega 3, do studené kuchyně (salátové zálivky, pomazánky, smoothie, pokapání ranní kaše).

**Lněný olej** – jeho hlavní předností je mimořádně vysoký obsah omega 3 mastných kyselin, které tvoří skoro polovinu tohoto ole-



**JAK OLEJE SPRÁVNĚ SKLADOVAT:** V temnu a v pevně uzavřené lahvi.

Oleje, které obsahují omega 3 mastné kyseliny, je vhodné po otevření skladovat v lednici. Bezpodmínečně to platí pro lněný olej, který by jinak během velmi krátké doby (několika málo týdnů) začal oxidovat.

je. Jednoduše si jednou denně nalijte lžici oleje na kousek chleba, spolkněte a zapijte něčím dobrým. Pokud vám však chuť oleje nevádí, zkuste ho použít do salátových zálivek, např. v kombinaci s olivovým nebo některým dezodorizovaným olejem.

**Olej z pšeničných klíčků** – má výraznou chuť, takže ovlivní výslednou chuť jakéhokoliv pokrmu. Unikátní je ale obsah vitamínu E, důležitého antioxidantu.

### 4. NĚCO PRO MLSNÉ JAZÝČKY

**Olej z praženého sezamu anebo olej z praženého arganu** – krásně voní a dodají šmrnc salátovým zálivkám.

**Vlašský olej** – tento labužnický olej má nejen skvělou chuť, ale i zdravotní profil – najdeme u něj 12g omega 3 mastných kyselin. Použijte jej výhradně ve studené kuchyni – na ochucení zeleninových nebo luštěninových salátů, dresinků, na dochucení dušené nebo pečené zeleniny.

**Lískooříškový olej** – tento lahodný olej se může použít při přípravě dezertů a sladkých krémů, ale vzhledem k jeho ceně je to rada spíše pro michelinskou restauraci.

Doporučujeme tento olej používat v salátových zálivkách, stačí málo a dodá salátu moc příjemnou chuť.

**Mandlový olej** – má decentní chuť a vůni a vysoký obsah vitamínu E. Pokud ho budete chtít použít v kuchyni, hodí se tam, kde potřebujete olej neutrální chuti (do majonéz, pomazánek).

### 5. SPECIALITY

**Olej wok** – pro přípravu pokrmů v asijském stylu. Je složený z dezodorizovaného slunečnicového oleje (80 %), praženého arašídového oleje (20 %) a chilli extraktu.

**Olivový olej s balzamikem** – spojení extra panenského olivového oleje a balzamikového octa z Modeny. Protřepejte a máte výbornou jednoduchou zálivku na salát.

## JAKÝ JE SPRÁVNÝ POMĚR OMEGA 6 A OMEGA 3

Jde o esenciální mastné kyseliny, tzn. že si je naše tělo neumí samo vyrobit, musíme je přijímat ve stravě. Zdravý poměr je přibližně 3 : 1 (omega 6 : omega 3), běžně ale konzumujeme v poměru 10 : 1, někdy až 30 : 1, čímž napomáháme k vytváření prozánětlivého prostředí v těle. Omega 6 jsou hojně obsaženy ve většině olejů, např. v běžném slunečnicovém, ve světlivovém, sójovém a také dýňovém. Omega 3 jsou naopak vzácné a kromě rybího tuku se ve velké míře vyskytují jen ve lněném oleji a také v konopném a vlašském oleji.

## A CO OMEGA 9?

Nepatří mezi esenciální mastné kyseliny, protože tělo je může produkovat za předpokladu, že esenciální mastné kyseliny omega 3 a omega 6 jsou zahrnuty ve stravě v optimálním poměru. Snižují riziko nemocí srdce a cév a měly by tvořit největší část všech zkonsumovaných tuků.





**NOVINKA:**

**Již znáte:**



## \* S MALINOU

- \* malinový prášek ze 100% ekologicky pěstovaných malin
- \* použití červené řepy jako přírodního barviva

[www.amylon.cz](http://www.amylon.cz)  
[www.facebook.com/amyton](https://www.facebook.com/amyton)  
[www.instagram.com/amytonka](https://www.instagram.com/amytonka)

## \* S DÝNÍ A PŘÍCHUTÍ BANÁNU

- \* použití dýně zároveň jako přírodního barviva, které má antioxidační účinky

## HAYMAX, první pomoc při alergii

V České republice je evidováno více než 31 % populace s projevy alergie. Současná medicína se při léčbě alergie často zaměřuje primárně na potlačení příznaků. Tyto léky ale mají negativní vliv na pozornost jejich uživatele, často způsobují malátnost a ospalost. Řešením proto mohou být prostředky na přírodní bázi, které nejsou stále příliš známé.

Unikátní balzám HayMax pomáhá při senné rýmě i alergiích na prach nebo domácí mazlíčky. Tento 100% přírodní prostředek je vyrobený z bio surovin bez obsahu syntetických látek a léčiv. HayMax je díky své šetrnosti vhodný také pro děti, těhotné nebo kojící ženy.

Po aplikaci do okolí nosních dírek a pod obočí funguje

HayMax jako filtr či blokátor pylů, prachu a zvířecích nebo jiných alergenů. Výrazně snižuje nebo zcela eliminuje vstřebávání alergenů. K úlevě dochází okamžitě bez jakýchkoliv vedlejších účinků. HayMax pochází z Velké Británie, kde má již deset let řadu spokojených uživatelů. V nedávném průzkumu, který provedla přední britská charitativní organizace věnující se podpoře alergií Allergy UK, bylo zjištěno, že přípravek HayMax pomohl ulevit od příznaků alergií u téměř 80 % respondentů.

Můžete si vybrat dle svých potřeb HayMax™ Natural, HayMax™ Levandule, HayMax™ Aloe Vera nebo HayMax™ Dětský natural také v prodejnách Country Life.



**Více na [www.haymax.cz](http://www.haymax.cz)**

Vyrobeno ručně, s respektem k přírodě a lidství



**Natural  
Incense  
Company**

PURE  
NATURAL  
INCENSE

**čistě přírodní** vonné tyčinky  
1. na světě s certifikací **Ecocert**



NATURAL PRODUCTS  
**Förster's**  
est. 1862  
MADE IN GERMANY



**Förster's - od roku 1862  
vyráběno v Německu  
rodinnou firmou již v 6. generaci**

TUHÝ PARFÉM  
DESIRE / TOUHA

TUHÝ PARFÉM  
WILD BERRY / DIVOKÉ PLODY

TUHÝ PARFÉM  
MYSTERY / TAJEMNOST

**HAATHA**  
natural essences

TUHÝ PARFÉM  
BALANCE / VYROVNaNOST

TUHÝ PARFÉM  
DREAM / SEN

TUHÝ PARFÉM  
LOVE / LÁSKA



Mámiivé květinová  
vůně.

Vzrušující ovocná  
vůně.

Gumánsky orientální,  
tajemná vůně.



NOVÉ  
RECEPTURY

ČISTĚ PŘÍRODNÍ A CERTIFIKOVANÉ

Stabilizující, rozjasňující  
a harmonizující vůně.

Snová, podporující  
představitvost, meditativní  
a relaxační vůně.

Pohádková, citová  
a okouzlovací vůně.

**Bio4you**

Řada prvotřídních francouzských toaletních vod  
s certifikací Ecocert

**100 % ingrediencí přírodního původu**



VÝROBENO  
VE FRANCII



NOVÝ ODSŤÍN V SORTIMENTU  
ROSTLINNÝCH BAREV NA VLASY KHADI  
**TMAVÁ BLOND**

**khadí**  
www.khadi.cz



- dlouhotrvající barva
- 100% přírodní péče
- objem a ochrana vlasů



**NOVINKA**

V prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách a dalších přírodně zaměřených obchodech a salónech.  
Více na [www.prirodniochod.cz](http://www.prirodniochod.cz). Také na Facebooku Přírodní obchod / Přírodní obchod a na Instagramu  
prirodniochod. Natural Trade CZ s.r.o. - výhradní distributor pro CZ a SK, +420 721 556 085, info@prirodniochod.cz.



# Něco si upečeme

HLAVNÍ TÉMA

Leckdo z nás si neumí představit snídani bez namazaného chleba. Anebo sladkého pečiva s nějakou lahodnou, nejlépe domácí marmeládou. A tak jsme se dali do pečení a připravili pro vás dva recepty, které skvělé fungují.

## Veganský toastový chléb veg

*Také máte rádi tousták? A také, pokaždé když po něm v regále sáhnete, vás přepadá nedobří pocit, že kupujete výrobek plný roztodivných surovin a zlepšovadel? S tím může být konec. Připravte si s námi domácí toastový chléb, který je navíc veganský.*

**PŘÍPRAVA: 50 MINUT PEČENÍ | 3 HODINY KYNUTÍ**

- 500 g hladké pšeničné mouky
- 300 ml rostlinného mléka
- 50 g oleje
- 10 g soli
- 45 g špaldového sirupu
- 5 g sušeného droždí

1. Do mísy robota dejte mouku, sůl a droždí, krátce promíchejte. Přidejte rostlinné mléko, olej a sirup. Nasadte hnětací hák a hnětejte asi 5 až 7 minut, dokud se těsto nepřestane lepit na stěny (a drží pěkně na háku).
2. Těsto dejte do mísy, zakryjte fólií a nechte kynout 90 až 120 minut, dokud neznásobí objem.
3. Vyklopte těsto na pracovní desku. Dlaněmi jen vytvarujte do tvaru přibližného obdélníku (na délku asi jako vaše forma na pečení). Těsto je třeba vyformovat do pěkného boch-

níku – začněte přeložením horní strany těsta zhruba v 1/3 a utěsněním sváru. Pokračujte přeložením spodní strany stejným způsobem. Pak přehněte levý a pravý konec. A na konec těsto přeložte, utěsněte svár a vytvarujte do protáhlého bochničku.

4. Vytvarované těsto dejte do vymazané formy na chleba, postříkejte vodou z rozprašovače a zakryjte. Nechte kynout asi 60 až 90 minut, dokud těsto znovu nenabude.
5. Formu s vykynulým bochníkem dejte do trouby vyhřáté na 180 °C (do dolní třetiny) a pečte asi 45 až 50 minut. Můžete otestovat špejlí, jestli je chléb hotový.

Upečený chléb nechte trochu zchladnout. Okraje opatrně uvolněte od formy a pomalu vyklopte. Dejte na mřížku a nechte zcela vychladnout.

**POZOR**

špaldový sirup je důležitý pro své enzymatické vlastnosti, jako i další obilné sirupy (ječmín, pšeničný) nebo slád. Ostatními sirupy nebo cukrem jej nenahrazujte.



[www.countrylife.cz/vegansky-toastovy-chleb](http://www.countrylife.cz/vegansky-toastovy-chleb)

# Datlové muffiny

Muffiny jsou takové zázračné věcičky, můžete do nich totiž schovat spoustu různých dobrých surovin – všechny druhy ořechů a semínek, sušené ovoce, nasekanou čokoládu. Můžete kombinovat bílou, celozrnnou mouku nebo třeba i bezlepkovou mouku a místo části mouky použít vločky. Osladit se muffiny dají nejen cukrem, ale třeba i sirupem, jako jsme to udělali my. Téměř žádné hranice kreativity tu nejsou!

MNOŽSTVÍ: 12 | PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 250 ml rostlinného mléka
- 250 g hladké pšeničné mouky
- 150 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g oleje
- 75 g datlí
- 100 g datlového sirupu
- 50 g mletých ořechů
- 2 biovejce
- 3 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- ¼ lžičky mleté vanilky

1. Do mísy dejte obě mouky, mleté ořechy, prášek do pečiva a vanilku. Promíchejte.
2. V jiné míse rozšlehejte společně vejce, rostlinný nápoj, olej a datlový sirup. Tuto tekutou směs postupně zapracujte do suché směsi, přidejte i datle nasekané na kousky. Směs na muffiny zbytečně nehnětejte, stačí, když se suroviny propojí.
3. Papírové košíčky vyplňte směsí a vložte do formy na muffiny. Pečte v troubě rozehráté na 200 °C asi 15 až 20 minut.

 [www.countrylife.cz/datlove-muffiny](http://www.countrylife.cz/datlove-muffiny)

**DIY**  
Domácí košíčky na muffiny vystrihnete čtverec z pečicího papíru o velikosti stran 12 cm a ohnete ho přes sklenici, která je menší než dno pečicí formy.

pro výborný  
výsledek

budete  
potřebovat



CELOZRNNÁ  
ŠPALDOVÁ  
MOUKA JEMNĚ  
MLETÁ ČESKÁ  
BIO 1 kg  
COUNTRY LIFE



OLEJ  
SLUNEČNICOVÝ  
DEZODO-  
RIZOVANÝ  
BIO 500 ml  
BIO PLANETE



ŠPALDOVÝ SIRUP  
BIO 250 ml  
COUNTRY LIFE



VANILKA MLETÁ  
BIO 5 g  
BIOVEGAN

HLAVNÍ TÉMA

# pomazánky

Na náš toustový chleba, na jakékoli jiné pečivo nebo třeba jako dip k zeleninovým špalíčkům na párty – naše šestice pomazánek se bude hodit při spoustě příležitostí.

**tip**  
K rozmixovanému tofu se smetanou přidejte dle chuti česnek, křen, osmaženou nebo syrovou cibuli, pečenou zeleninu, nastrohaný celer nebo mrkev.

## 1. Krémové z tofu

- tyhle pomazánky jsou skvělé jako dipy k pečeným bramborům nakrájeným na měsíčky

### Veganská budapešť

- 200 g bílého tofu • 1 cibule (60 g) • 3 stroužky česneku • 3 lžice olivového oleje
- 1 lžice sladké papriky • 30 ml sójové smetany • 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžička himálajské nebo mořské soli

1. Nakrájenou cibuli a česnek osmahněte na oleji dozlatova. Přidejte lžici papriky, rozmíchejte a vypněte plotýnku.
2. Rozmixujte tofu se sójovou smetanou, přidejte osmahnutou cibuli s česnekem a paprikou.
3. Osolte, ochuťte lahůdkovým droždím, rozmixujte do hladkého krému.

## 2. Vydatné s luštěninou

- luštěnin si uvařte celý pytlík, zbytek dejte do lednice nebo do mrazáku

### Mrkvová pomazánka s červenou čočkou

- 1 menší cibule • 2 stroužky česneku
- 1 mrkev (100 g) • 5 lžic olivového oleje
- 100 g červené čočky • 2 lžičky lahůdkového droždí • 2 lžice umeocta • 1 lžice ovesných vloček • 50 g slunečnicových semínek na ozdobu, 1 lžička kurkumy

1. Nakrájenou cibuli a česnek osmahněte na oleji. Přidejte nastrohanou mrkev a chvíli restujte.
2. Čočku propláchněte, přidejte k zelenině a opět krátce osmahněte. Zalijte vodou, aby byla čočka ponořená, a duste 15 minut do rozvaření čočky. Ke konci varu přidejte ovesné vločky, vstřebají přebytečnou tekutinu.
3. Pomazánku rozmixujte na hladký krém. Ochuťte lahůdkovým droždím, umeoctem a kurkumou.
4. Slunečnicová semínka krátce opražte, vmíchejte je do pomazánky nebo použijte jako ozdobu.





# 3. Aromatické s pečenou zeleninou

- pečená zelenina je mnohem chutnější a aromatictější než vařená či dušená

## Dýňová pomazánka s vlašskými ořechy

• 250 g dýně hokaido • 50 g vlašských ořechů • 1 lžička soli • ½ lžičky bílého pepře • 3 lžíce olivového oleje

1. Očištěnou dýni zbavenou semínek nakrájejte na větší kusy, osolte, přidejte olej, pečte cca 40 minut při 180 °C. Vlašské ořechy krátce opražte.
2. Vše rozmixujte dojemna.


## 4. Nadýchaný hummus

- nezapomeňte při mixování použít i trochu nálevu z cizrny (kterému se říká aquafaba), díky němu bude hummus krásně nadýchaný

### Konopný hummus

• 200 g sterilované cizrny + 6 lžic nálevu • 50 g konopného semínka  
• 2 lžíce tahini • 50 ml olivového oleje • 3 lžíce citronové šťávy  
• 1 stroužek česneku • 1 lžička římského kmínu • mořská sůl

1. Všechny suroviny rozmixujte do hladkého krému. Osolte a nakonec pokapejte trochou olivového oleje.

 Přidané konopné semínko přispěje zajímavou chutí a navíc je bohaté na omega 3.

## 5. Superpomazánky

- kombinujte suroviny, které jsou nutričně obzvláště nabitě prospěšnými látkami: zelenina – ořechy a semínka – kvalitní bílkoviny (červená čočka, cizrna z plechovky, tofu, tvaroh a tvarohové sýry)

### Pomazánka z červené řepy

• 150 g červené řepy • 50 g konopného semínka • 50 g cizrny z plechovky  
• 1 lžíce medu • 1 lžíce citronové šťávy • 1 lžička soli

1. Řepu zabalenou v alobalu pečte doměkka cca 1 hodinu.
2. Všechny suroviny rozmixujte do hladkého krému a ochuťte.



**více online**

Jak pomazánky dochucovat či obohatit již nyní na:  
[www.countrylife.cz/magazin](http://www.countrylife.cz/magazin)

## 6. Svěží jaro-letní

- kozí, ovčí nebo tvarohové sýry stačí smíchat s trochou smetany, doplňte libovolnou zeleninou a bylinkami, zdobit můžete sušenými květy od Sonnentoru

### Tvarohová pomazánka s ředkvičkami

• 200 g kozího tvarohového sýra • rostlinná smetana • 10 nastrouhaných ředkviček • 1 lžíce lahůdkového droždí

1. Sýr rozmixujte se smetanou do hladkého krému.
2. Omyté ředkvičky nastrouhejte na hrubém struhadle, vmíchejte spolu s lahůdkovým droždím do pomazánky. Ochutíte, případně dosolte.

pro výborný  
výsledek

budete  
potřebovat



UMEOCET  
200 ml  
COUNTRY LIFE



LAHŮDKOVÉ  
DROŽDÍ  
150 g  
COUNTRY LIFE



ČERVENÁ  
ČOČKA PŮLENÁ  
BIO 500 g  
COUNTRY LIFE



CIZRNA  
STERILOVANÁ  
BIO 400 g  
BIO IDEA

HLAVNÍ TÉMA

# PESTA

Mají mnohem víc využití než jen do těstovin. K snídani si je namažte na topinku a pokladte ztraceným vejcem nebo volským okem. Servírujte je k pečeným bramborám a pečené zelenině. Anebo je použijte jako základ na salátovou zálivku – stačí přidat olej, ocet a med či sirup.

## 1. Bylinky

- bazalka je tradiční
- můžete však používat všechny možné druhy bylinek a zeleniny – tymián, kopr, petržel, medvědí česnek, špenát, rukolu, na jaře plané byliny, sušená rajčata

## JAK PESTO VYROBIT?

Tradičně se pesto připravuje ve hmoždíři – nejdřív utřete všechny suroviny bez oleje, ten přidejte jako poslední. Pro ulehčení můžete použít mixér – všechny suroviny vložte do mixéru a rozmixujte do hladké konzistence.

## A JAK SKLADOVAT?

Aby vám pesto déle vydrželo, skladujte ho v dobře vymyté sklenici se šroubovacím uzávěrem a povrch vždy udržujte zalitý cca 1 cm vysokou vrstvou olivového oleje, tak pesto vydrží až 2 týdny.

### Bazalkové pesto

- svazek čerstvé bazalky (cca 25 g)
- 50 g piniových oříšků • 100 ml olivového oleje
- 3 lžičky lahůdkového droždí • 1 stroužek česneku
- 1 lžička citronové šťávy • ½ lžičky soli

### Petrželkové pesto

- 2 hrsti petrželky (50 g) • 30 g kešu ořechů • 20 g konopných semínek • 100 ml olivového oleje • 4 lžíce lahůdkového droždí • 1 stroužek česneku • ½ lžičky soli

### Koprové pesto

- svazek kopru (20 g) • 30 g slunečnicových semínek
- 50 ml olivového oleje • 50 ml avokádového oleje
- 3 lžičky lahůdkového droždí • 2 lžičky citronové šťávy • ½ lžičky soli

## 2. Oříšky a semínka

- do pesta tradičně patří piniové oříšky
- výborně se však hodí i konopné semínko, slunečnicová semínka, vlašské nebo kešu ořechy



### tip

Když je předem namočíte, bude pesto krémovější (ale sníží se trvanlivost), když je lehce opražíte nasucho, bude mít pesto výraznější oříškovou vůni i chuť.

## 3. Olej

- olivový je klasika
- hodí se i řepkový, sezamový, avokádový, konopný, dýňový, nahraďte jimi olivový olej nebo je použijte v kombinaci s ním
- množství oleje si upravte podle toho, na co chcete pesto použít - hustší se hodí na topinku, ochucení polévek, pomazánek, na pizzu; řidší do těstovin, kuskusu, do zálivek na salát



EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ  
BIO 500 ml  
BIOPLANETE



OLEJ Z VLAŠSKÝCH OŘECHŮ  
BIO 250 ml  
EMILE NOËL

## 4. Parmezán a spol.

- v klasické verzi patří do pesta parmezán
- pro veganskou variantu rádi místo něj používáme lahůdkové droždí, to dokáže zvýraznit chuť každého pokrmu

## 5. Sůl a další suroviny

- sůl je nejlepší mořská nebo himálajská
- česnek se přidává skoro vždy
- chuti pesta často prospěje troška citronové šťávy



## Tymiánové pesto

- 30 g čerstvého tymiánu (bez tuhých stonků) • 30 g kešu ořechů
- 10 g konopných semínek • 80 ml olivového oleje • 3 lžičky lahůdkového droždí • 1 stroužek česneku • 1 lžice citronové šťávy
- ½ lžičky soli

## Špenátové pesto

- 50 g čerstvého špenátu • 50 g vlašských ořechů • 100 ml olivového oleje (nebo kombinace olivového s olejem z vlašských ořechů) • 1 stroužek česneku
- 1 lžice citronové šťávy • ½ lžičky mořské soli

pro výborný  
výsledek

budete  
potřebovat



KONOPNÁ SEMÍNKA LOUPANÁ  
BIO 250 ml  
COUNTRY LIFE



LAHŮDKOVÉ DROŽDÍ  
150 g  
COUNTRY LIFE

# Semínka, ořechy a máslička z nich

Jsou to hotové poklady a každé jídlo zásadně obohatí o zdraví prospěšné živiny. Navíc skvěle chutnají, takže zařadit je do jídelníčku není žádná věda. My vám představíme naše osvědčené tipy a jednoduché recepty .

## TA PESTROST!

**OŘECHY** – Mandle • kešu • vlašské ořechy • lískové ořechy • makadamové ořechy • para ořechy • pekanové ořechy • tygří ořechy • piniové ořechy • kokos

**SEMÍNKA** – Sezam (světlý loupáný, neloupáný, černý) • dýňové semínko • konopné semínko • slunečnicové semínko • lněné semínko • mák • chia

## JAK JEDNODUŠE POUŽÍT

**PESTA** – jednoduše rozmixujte bylinky, semínka, ořechy nebo rovnou hotové máslo, olej. Dochutte solí, lahůdkovým droždím a je to. Podrobně na straně 26–27.

**POMAZÁNKY** – kombinujte libovolné máslo nebo umixovaná semínka či ořechy s pečenou zeleninou nebo uvařenou luštěninou, ochutíte solí, pepřem a citronovou šťávou. Skvělá pomazánka na kváskový chléb nebo tortilly. No a jistě víte, že bez sezamového másla tahini se neobejdete při přípravě tradičního hummusu.

**SALÁTOVÉ ZÁLIVKY A DIPY** – stačí máslo a ostatní ingredience smíchat v misce nebo v malé zavařovačce (zašroubovat víčko a protřepat).

**DO SLANÉHO I SLADKÉHO PEČIVA** – chleba, dalamančky, sušenky, bábovky.



Jednoduchý **SLADKÝ KRÉM** můžete použít k přípravě dortových krémů či krémů na muffiny, nebo třeba jako dip k ovoci. Jakékoli máslo + sirup nebo med + skořice nebo vanilka; naší nejoblíbenější kombinací je sezamová pasta tahini + datlový sirup.

**POSYPKY** všeho možného – namočená, opatrně opražená semínka nebo ořechy na kaše, saláty, rizota, pomazánky, krémové polévky, do jogurtu.

**DO PLACÍČEK, BURGRŮ A NÁKYPŮ.**

**SMOOTHIES NEBO SMOOTHIE BOWLS** – přidejte jakékoli máslo, semínka nebo ořechy, kombinujte s ovesnými vločkami, čerstvým nebo zmraženým ovocem, špenátem. Výborná a zdravá snídaně. Podrobně na straně 16–17.

# Rychlé a jednoduché recepty

## Kapustové chipsy

100 g kešu namočených na 2 hodiny rozmixujte se 100 ml vody, 3 lžícemi lahůdkového droždí, 2 lžícemi citronové šťávy a lžičkou soli na konzistenci kaše. Kousky kapusty v míse promíchejte s kešu kaší, rozložte na pečicí papír, pečte 35 minut při 150 °C.

## Kešu majonéza

Výborná na saláty, do tortill, sendvičů. 100 g kešu namočených na 2 hodiny rozmixujte s 50 ml vody, 2 lžícemi citronové šťávy, ½ lžičkou soli. Za stálého mixování přilévejte 2 lžíce olivového oleje.

## Veganský parmazán

100 g namletých kešu smíchejte s 3 lžícemi lahůdkového droždí a solí podle chuti, použijte jako parmazán.

## Gomasio

Smíchejte 100 g lehce upražených semínek (nejčastěji se používá sezam) a 1 lžičku soli, kousek mořské řasy, vše rozmixujte, rozemelte nebo rozdrťte v hmoždíři. Používá se k ochucení salátů, polévek, rýže, pomazánek.

## Ořechové mléko

### z vlašských ořechů

200 g vlašských ořechů namočte na několik hodin do vody, kterou několikrát vyměňte. Poté ji slijte a zalijte 1 litrem čisté vody. Můžete přidat kousek mořské řasy, špetku soli nebo datle. Důkladně rozmixujte, přecedte přes plátýnko, hmotu dobře vymačkejte. Nápoj použijte na zalití granoly, přípravu kaší, smoothies, na vaření a pečení. Zbylou drť přidejte do těsta na muffiny, sušenky nebo kuličky.

## Granola

Smíchejte oblíbené vločky, libovolné oříšky, semínka, sušené ovoce, přidejte sirup a kokosový olej, za občasného promíchání pečte 60 minut při 110 °C.



**více online**

Namáčení, pražení? Vše na:  
[www.coutrylife.cz/magazin](http://www.coutrylife.cz/magazin)



# VŠECHNO A JEŠTĚ KOUSEK NAVÍC

LAHODNÉ A VÝŽIVNÉ, VYROBENÉ Z PŘÍROZENĚ  
BEZLEPKOVÉHO OVSA

bez lepku  
a pšenice



Vyrobeno v Británii

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

Flapjacky Wholebake jsou bez lepku a pšenice. Bez přidání 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.

**Wholebake**

 **HOLLINGER** JUICE  
JUST LOVING NATURE!

novinka

zdravá pitíčka



- bez přidaného cukru
- 60 % ovocná šťáva + 40 % voda



Veganské, nesmažené,  
bez přidaného cukru, bez pšenice.



From Japan

černý  
sezam



řasa  
nori



Zdravá & chutná svačina

**Tradiční japonské  
rýžové chipsy**

玄米煎餅

Japonská řemeslně vyrobená křupavá svačinka je jednoduše výborná. Už při prvním kousnutí se line vůně neodolatelné pražené pochoutky. Vychutnejte si samostatně nebo s vaším oblíbeným dipem.

MEDAILONEK

Představujeme

# la BIO IDEA

Foto © LA BIO IDEA



Asi všichni se chceme stravovat dobře. Ne vždycky ale máme čas nebo chuť na dlouhé vaření. Například příprava luštěnin se může dost protáhnout: musí se několik hodin namáčet a potom ještě důkladně vařit. Existuje široká nabídka předvařených luštěnin nebo luštěnin v plechovce, které šetří čas, ale člověk si často není jistý jejich kvalitou. Proto jsme moc rádi, že vám můžeme představit značku LA BIO IDEA. Tato firma už skoro tři desítky let podporuje ekologické zemědělství na Sicílii a v Itálii a mimo jiné vyrábí lahodné bioluštěniny v plechovce.

**LA BIO IDEA** se zrodila v hlavě Holanďana Poppe Braama a na Sicílii, na polích mezi pěstiteli a výrobci. Tamější farmáři měli problémy udát na stále se rozšiřujícím trhu svoje tradiční výrobky. Pod vedením Braama, který stojí také za značkou Amaizin, spojili síly a začali svoje produkty nabízet pod jednou značkou LA BIO IDEA. To bylo v roce 1990. Od té doby zajistila LA BIO IDEA kontinuitu a legitimitu většinou malým sicilským rodinným podnikům a postupně se rozrostla o další malé farmáře z celé Itálie.

## SICILSKÉ KOŘENY

Díky středomořskému klimatu a půdě prohojené sopečným prachem zemědělství na Sicílii jen kvete. Podle Braama sicilští výrobci a farmáři, kteří založili LA BIO IDEA, vždy používali k výrobě tradiční, čisté metody. Přejechod na ekologické zemědělství byl proto poměrně jednoduchý a v souladu s přirozenými sicilskými postupy.



Červený symbol LA BIO IDEA, hlava se třema nohama, odkazuje k vlajce Sicílie. Sicílie má dlouhou kulinářskou tradici, ovlivněnou různými kulturami, které na ostrově působily. Od Řeků mají přípravu zeleniny, od Francouzů umění omáček a od Arabů výrobu těstovin. LA BIO IDEA hned ze začátku využila této rozmanitosti

a zahrnuje pod svou značku nejen pěstitelé obilí, oliv a rajčat ale také producenty těstovin a olivového oleje.

## LUŠTĚNINY OD RODINY FERRIAOLI

Postupně LA BIO IDEA rozšířila nabídku o kvalitní fazole, cizrnu a čočku, které jsou snadno k použití. Celou výrobu konzervo-



*Díky středomořskému klimatu a půdě prohojené sopečným prachem zemědělství na Sicílii jen kvete.*



vaných luštěnin má na starosti rodina Ferrioli z Kampánie. Luštěniny určené ke konzervaci jsou po přivezení umyty a uvařeny a potom se naplní do plechovek a zalijí nálevem. K balení se používají plechovky, které neobsahují bisfenol A (BPA).

Luštěniny jsou původem převážně z Itálie. Pouze tehdy, pokud se v Itálii vypěstovat nedají, jsou sice dováženy odjinud, ale přímo do výroby rodiny Ferrioli. Vždy jsou výhradně v biokvalitě.

### **NEJLEPŠÍ KONZEROVANÁ CIZRNA NA TRHU PODLE HOLANDESKÝCH NOVIN**

Jedním z výrobků rodiny Ferrioli pod značkou LA BIO IDEA je konzervovaná cizrna bohatá na bílkoviny a vlákninu. I když popularita cizrny v poslední době značně vzrostla a na trhu je k mání mnoho výrobků, podařilo se cizrně od rodiny Ferrioli zvítězit v únoru 2016 v soutěži o nejlepší chuť podle holandských novin De Volksrant. Soutěžilo devět značek konzervované cizrny, čtyři v biokvalitě a zbytek z konvenční produkce. LA BIO IDEA byla oceněna jako nejlepší konzervovaná cizrna na trhu, dostatečně měkká a krásně sladká.

Cizrna z plechovky se dá využít hned dvojnásobem. Jednak samotná cizrna a jednak také nálev z ní (zvaný aquafaba). Z nálevu lze připravit výtečnou ve-

ganskou majonézu – stačí ho rozmixovat spolu se šťávou z citronu, hořčicí a česnekem a zašlehat slunečnicový a olivový olej.

### **ČERVENÉ LEDVINOVÉ FAZOLE**

Další poklad v plechovce od rodiny Ferrioli jsou červené fazole ledvina. Červené

*Aquafabu, tedy nálev z cizrny jsme použili v několika receptech – například v lívancích a palačinkách na str. 10.*



ledvinové fazole se běžně používají v jídelnách jako chilli con carne a jsou nedílnou součástí kuchyně v severních regionech Indie, kde jsou známé jako rajma. Červené ledvinové fazole od rodiny Ferrioli mohou posloužit jako rychlé teplé jídlo, například ve wrapech, nebo se hodí k použití do salátů.



*Šéfkuchař Felice připravuje pokrm se surovinami LA BIO IDEA.*

### **BAREVNÝ LUŠTĚNINOVÝ MIX**

Třetí konzervovanou luštěninou od rodiny Ferrioli je fazolová směs, která obsahuje červené ledvinové fazole, cizrnu, malé a velké bílé fazole. Ze směsi se dá jednoduše vytvořit bohatý luštěninový salát anebo se také velmi dobře hodí na výrobu náplní do tacos nebo wrapů.

### **VYTVÁŘET JÍDLO V HARMONII S PŘÍRODOU**

Za všemi produkty LA BIO IDEA stojí myšlenka vytvářet jídlo v harmonii s přírodou. Značka je vybudována na hodnotách ekologického zemědělství, podporuje tradičních postupů a snaží se o skvělou chuť.



# Vybydlená půda?

V porovnání s velikostí celé zeměkoule tvoří půda jen velmi tenkou vrstvičku. Nesrovnatelně tenčí než slupka na jablku, je to jen jakási neznatelná blanka. Toto nepatrné nic však má pro nás životně důležitý význam. Bez půdy bychom neměli jak získávat jídlo, a tedy bychom nebyli. „Společnost, která ničí půdu, ničí sama sebe,“ jsou slova přisuzovaná Franklinu D. Rooseveltovi a význam půdy výstižně popisují. Jak je na tom ta naše společnost? Ničí, nebo kultivuje? A co to vlastně znamená udržitelně hospodařit?

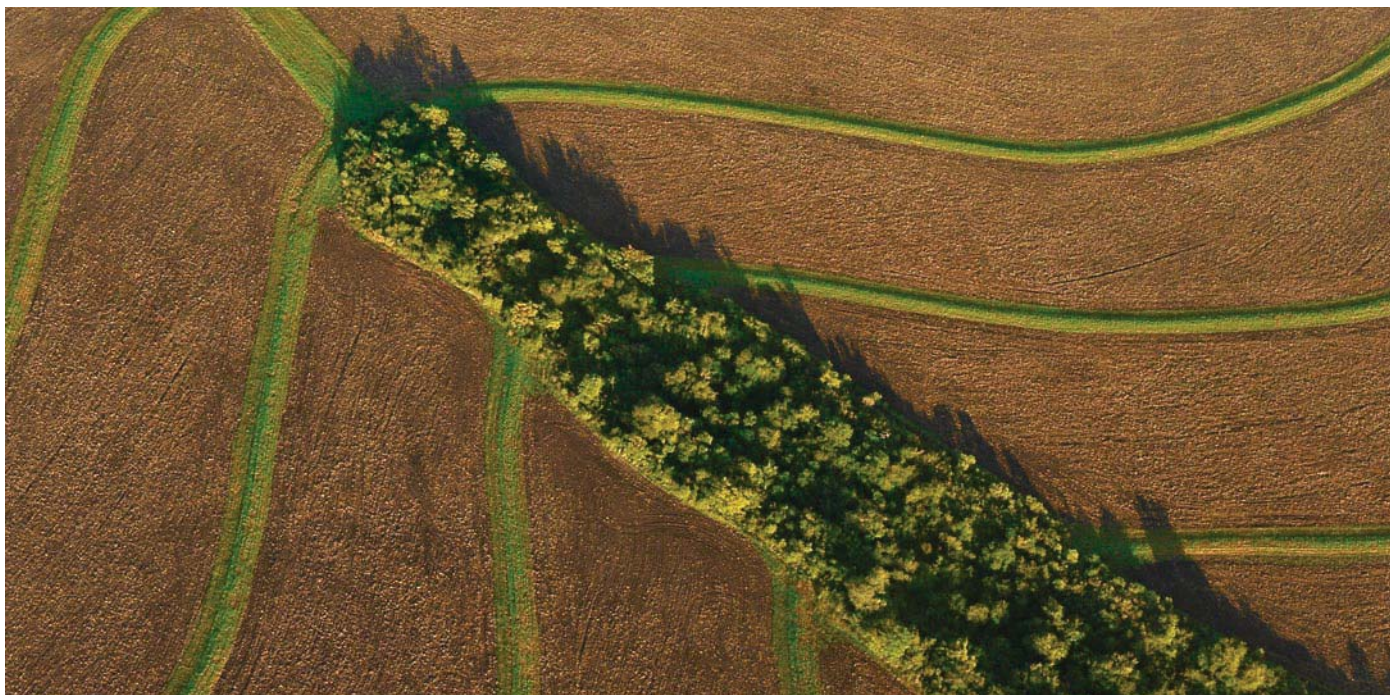


Foto © DOUGLAS TOMPKINS

## SLOŽITÁ SÍŤ VZTAHŮ

Půdu tvoří čtyři základní části. První z nich, tou největší, jsou zbytky hornin. V půdě se vyskytují od velkých částecek ve formě kamínků přes písek a jílu až po ty nejmenější, tedy prach. S nimi se mísí or-

ganická hmota, která vzniká z odumřelých částí rostlin a zbytků těl živočichů. A nakonec půdu tvoří voda a vzduch. Do toho všeho pak vstupují živé organizmy, které v tomto prostředí žijí – bakterie, houby, roztoči, různé druhy hmyzu, žížaly a mnoho dalších. Jde o složitý systém, který pro nás není snadné rozklíčovat a pochopit, přes-

to někdy dokážeme jednotlivým účastníkům přiřadit jejich role. Bakterie a houby rozkládají zbytky rostlin a živočichů, čímž vytvářejí humus. Množství a kvalita humusu přitom určují, jak úrodná půda bude. Další druhy půdních hub obalují kořeny rostlin jemným předivem a tím mnohonásobně zvyšují plochu, prostřednictvím kte-

ré kořeny získávají z půdy živiny. Rostlina tak dokáže živiny vstřebat snáze a ve větším množství. Další druhy bakterií pak váží ze vzduchu dusík (jeden z nejdůležitějších prvků pro růst rostlin) a činí jej přístupný pro rostliny. Mikroorganismů se přitom v půdě nachází obrovské množství, jen počet bakterií v jedné lžičce zeminy dosahuje jedné miliardy. Celkově v této jedné lžičce žije víc mikroorganismů, než je lidí na Zemi.

Půdní organismy zároveň vytvářejí jemné přehnojení, které drží pospolu částice hornin a částičky humusu a vytváří tím hrudky hlíny. Červi a další živočichové v půdě neustále provrtávají chodbičky a tím vytvářejí prostor pro kořeny rostlin, které si hledají svou cestu, a také pro vzduch a vodu. Půda se zdravou strukturou při dešti nasákne vodu jako houba a tato voda je pak k dispozici rostlinám pro pozdější potřebu. A žížaly jsou vyslovenými půdními přeborníky, nejen že také prokypřují půdu, ale vytvářejí výměšky, které výrazně zvyšují úrodnost půdy. Na jednom hek-

asi tisíc let. Proto se půda obecně považuje za neobnovitelný zdroj. Problém je, že v současné době ztrácíme půdu rychleji, než vzniká. Kromě záboru je největ-



Foto © RODALE INSTITUTE

ší příčinou eroze, kdy je vrchní vrstvička zeminy odnesena vodou nebo větrem pryč. Současné tempo eroze je 10 cm

pické pro dnešní konvenční zemědělství. Při běžném zemědělském hospodaření se prakticky nedbá o udržování zdraví půdy. Ta obsahuje málo organické

hmoty, a proto je půda jednak přirozeně méně úrodná a také neposkytuje životní prostor pro půdní organismy, jejichž činnost je tolik důležitá pro správnou půdní strukturu. Zemina, ve které chybí dostatek „chodbiček“, není schopna pojmout, případně odvést dešťovou vodu, která místo toho rychle steče po povrchu pryč. Známe dokonce přesnou souvislost mezi množstvím organické hmoty v půdě a schopností půdy zadržovat vodu – nárůstem podílu organické hmoty o 1% půda dokáže na jednom hektaru pojmout o 234 tisíc litrů vody více. Půda, ve které se dostatečně nemohly činit organismy, je také méně soudržná, čímž se náchylnost k erozi dále zvyšuje. Taková půda navíc udrží méně živin, konvenční zemědělství reaguje dodávkou umělých hnojiv a tím vznikají další problémy. Používání umělých hnojiv a pesticidů rozhodně neprospívá půdním organismům. Některé může přímo zabít, některé likviduje subtilnějšími metodami (o tom si řekneme víc v následující kapitole).

Průmyslové zemědělství k erozi přispívá i jinak – velké lány polí, žádné remízky, meze a travní plochy, které dříve ohraničovaly jednotlivá políčka, zname-

## „V jedné lžičce půdy žije víc mikroorganismů, než je lidí na Zemi.“

taru půdy jich žížaly ročně vyprodukují až 100 tun! To všechno a mnohem víc se děje ve zdravé půdě.

Pod povrchem jednoho metru čtverečního půdy tak nacházíme průměrně půl kila mikroorganismů, sto gramů aktivních houbových vláken a šest gramů žížal.

### 1 000 LET

Půda má tedy schopnost vytvářet se neustále, ale tento proces probíhá velmi pomalu – desetimetrová vrstva vzniká

za 200 let. Mezi lety 1950–1990 bylo erozí na světě zničeno 30% půdy a v současné době se ztrácí 6–10 milionů hektarů půdy ročně.

## ŠPATNÉ HOSPODAŘENÍ

Příčiny eroze, ale také např. sucha nebo povodně, jsou přitom dobře známy, je to špatná struktura půdy způsobená nevhodným zacházením s ní, a také špatná práce s krajinou. Všechno toto je ty-

nají, že půda je mnohem více vystavena jak vodní tak větrné erozi. Vodní erozi je přitom ohroženo asi 60 % veškeré zemědělské půdy u nás, tou větrnou pak asi 15 %.

K erozi přispívá i používání těžké techniky. Ta půdu utuží a voda po ní snad-

i pod zemí, kde neustále vytváří další a další kořínky a kořenové vlásky. Za jeden den jich přitom jediná rostlinka vytvoří 89 kilometrů! A teď přijde „moderní“ zemědělec a řekne: ‚Čili abychom měli výnos, potřebujeme dusík, fosfor, draslík a je to vyřízené.‘ Ale to je urážka vůči tomu,

sníží a jemná a smysluplná rovnováha půdního života je rázem narušena.

## NEJEN HNOJIVA, ALE I PESTICIDY

V konvenčním zemědělství se do půdy nedostávají jen umělá hnojiva, ale i umělé pesticidy – tedy přípravky proti pleveľům, živočišným škůdcům nebo plísním. Není přitom pravda, co se někdy uvádí, že potřeba umělých chemických látek v zemědělství dosáhla svého maxima před revolucí a nyní se postupně snižuje. Právě naopak – např. množství použitých minerálních hnojiv od roku 1991 vzrostlo z 63 kg na hektar zemědělské plochy ročně na 141 kg v roce 2016. Podobné to je s pesticidními postřiky – nyní se používá v průměru 1,35 kg účinné látky na hektar ročně, v roce 1996 to bylo 1,04 kg (myslí se zde účinná látka, pokud tedy bylo např. použito 10 litrů postřiku o 5 % koncentraci, bylo použito 0,5 kg pesticidu).

Zbytky těchto látek přitom často zůstávají v půdě nebo se dostávají do podzemních vod. Výskyt i koncentraci pesticidů sledovali v uplynulých letech v orné půdě odborníci z Centra pro výzkum toxických



*Eroze na poli na Královéhradecku, kde byla kukuřice špatně zasetá po spádnici. Zemědělec potrestán nebyl.*

Foto © SPÚ

no stéká. A konečně škodí i pěstování nevhodných plodin na pozemcích, které jsou k erozi náchylné, a nevhodné způsobu osetí.

co se tu odehrává. Rostlina potřebuje půdu, která s ní komunikuje, která komunikuje s těmito 89 kilometry za den. Miliardy bakterií všude kolem, které s rostlinou komunikují. A z toho vzniká rostlina. Tento stabilní systém můžeme do budoucna úspěšně obhospodařovat jen tehdy,

## EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ MÁ PŮDU NA PRVNÍM MÍSTĚ

„Zdravé rostliny je možné vypěstovat jen ve zdravé půdě,“ to je jedno ze základních hesel ekologického zemědělství už od jeho počátků. Péče o půdu je proto pro ekozemědělce klíčovou činností. Zjednodušeně se dá říct, že se snaží celou tu propojenou síť vztahů udržet zdravou a funkční. Jak zajímavou a složitou spolupráci rostlina vytváří se zdravou půdou, líčí ekozemědělec Martin Ott v tomto videu [bit.ly/hospodarem](https://bit.ly/hospodarem). „Rostlinka žito povyroste denně o 5 cm. Během stejné doby žito roste

# „10 centimetrů půdy vzniká 1 000 let.“

pochopíme-li, že tu probíhá obrovská komunikace. A to je vlastně ono moderní zemědělství, které hledáme.“

A co se stane, když tuto naši rostlinku žita zemědělec pohnouj syntetickým hnojivem? Za normálních okolností kořínky rostlin vylučují látky sloužící jako potrava pro houby, které kořínkům pomáhají vstřebávat živiny z půdy, a je tedy v zájmu rostliny, aby se těmito houbám dařilo. Kořeny rostliny pohnoujené umělým hnojivem tyto látky přestanou vylučovat, množství hub v půdě se

látek v prostředí Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity. Zkoumali vzorky půdy z pětasedmdesáti lokalit v celé České republice a zjistili, že 51 % sledovaných půd obsahovalo pět a více pesticidů a 36 % minimálně tři látky v koncentraci vyšší, než jsou stanovené limity.

I proto musejí zemědělci, kteří plánují na dříve konvenčně obhospodařované půdě pěstovat biopotraviny, projít tzv. přechodným obdobím. Po dobu dvou nebo tří let mají povinnost hospodařit podle zásad eko-

logického zemědělství (tedy bez chemických postřiků a umělých hnojiv) a půdu tak „vyčistit“. Teprve v dalším roce mohou svoji produkci označovat jako biopotravinu.

## ALE LZE BEZ PRŮMYSLOVÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ UŽIVIT LIDSTVO?

Častým argumentem na obranu konvenčního zemědělství je tvrzení, že jinak nelze uživit stále rostoucí lidskou populaci, protože ekologické zemědělství není schopno dosahovat tak vysokých výnosů. To však vyvracejí např. výsledky třicetileté studie, která probíhala v americkém Rodale Institute. Od roku 1981 se zde porovnávaly výsledky, které přináší ekologické zemědělství, s produkcí pěstovanou standardním způsobem. Ekologický způsob hospodaření po počátečním propadu překonal ten konvenční. Hlavní výsledky přitom jsou: ekologické a konvenční hospodaření dosahovalo dlouhodobě stejných výnosů, EZ bylo úspěšnější v letech sucha, EZ kultivuje, spíše než vyčerpává půdu a představuje tedy udržitelnější praxi, EZ spotřebovává o 45 % méně energie, konvenční zemědělství produkuje o 40 % více skleníkových plynů.

Martin Ott ve své prezentaci pěkně vysvětluje, proč ekologické zemědělství při počátečních srovnáních pokulhává za tím konvenčním. Na poli, kde pěstuje cibuli, popisuje: „Tady šlechtíme cibuli, aby byla lépe použitelná pro ekologické zemědělství. Velkým problémem cibule je její náchylnost k houbovým chorobám. Když dozraje, má nahoře otvor, ze kterého rostlina pak vyrůstá, a do tohoto otvoru se dostávají patogenní houby. Pokud ji nechceme stříkat fungicidy a zároveň chceme, aby byla zdravá, tak to musí zvládnout sama. A jak vyzkoušet, jestli to zvládne sama? Tak, že ji člověk pěstuje a sleduje, která rostlina to zvládá a která ne. A ne tak, že

vezme postřík a prostě řekne: „Já tě, milá cibule, před tou houbou ochráním.“ To potom šlechtí tu cibuli špatným směrem (šlechtí vlastně takovou cibuli, která nepotřebuje být odolná vůči plísni). A pak tuto cibuli vezme, přinese ji na ekologický statek a čeká, že to bude fungovat, a ono nefunguje. Potom se řekne, že ekologické zemědělství neužívá svět.“ Vyhledávání



*Soudržnost půdy: vlevo půda z pole obhospodařovaného ekologicky, vpravo půda z konvenčního pole.*

a šlechtění odolných a zdravých rostlin je pro úspěšné ekologické pěstování klíčové.

## CO JE TO UDRŽITELNÉ HOSPODAŘENÍ?

Pojem udržitelnost je většinou natolik abstraktní, že nevyvolává téměř žádné emoce. Přitom v běžném životě je tomu úplně jinak. Představte si, že se nastěhujete do domku a v průběhu let jej zvelebujete. Opravujete, co se rozbije nebo porouchá. Anebo se můžete nastěhovat do stejného domku, který pak po letech opustíte zanedbaný či dokonce vybydlený, ale vám to bude jedno, protože vás za to nikdo nebude pronásledovat. Že vám to druhé připadá jako nezodpovědné a asociální? Ale přesně tak se z velké části s půdou dnes zachází. Někdy až extrém-

ně. Většina zemědělců u nás má půdu v nájmu, nevlastní ji. Nemají k ní tedy vztah a dlouhodobé důsledky špatného zacházení je nezajímají. Tím spíše, že ani při výrazném poničení půdy (vlivem postupů, které jsou považovány za špatné i podle standardů konvenčního zemědělství) se sankcí obávat nemusejí. V České republice se doposud žádnému vlastní-

kovi nepodařilo získat odškodnění za poškození jeho půdy. A faktem, že po desetiletích nájmu vracejí půdu prostě „jen“ vyčerpanou, se zemědělci nijak netají.

Ekologický zemědělec je naopak ten, který půdu zvelebuje. Jak říká ekozemědělec Martin Ott: „Dobré zemědělství je zemědělství, které existuje nějakou dobu, řekněme 20 let, a půda je potom lepší, než byla na začátku. Nebo aspoň stejně dobrá.“ Jak prostě.

?!

### ZDROJE INFORMACÍ

Rodale Institute: Farming Systems Trial  
Materiály z konference Pro půdu  
– pro život, 2017  
Pavel Rotter, Sedmá generace  
Bioinstitut, ČTPEZ  
www.rokpudy.cz



# Umíme péct *dobrý* chléb.

Bio. Vegan. Kváskový. Žitný. Celozrnný.

**country**life

Odvaha k informacím

# 7.G

**Sedmá generace**  
společensko-ekologický časopis

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



- Jak se žije z odpadu?
- V jaké společnosti žijeme?
- Co pro nás kdy příroda udělala?
- Jaké peníze dávají smysl?
- Kdo pěstuje ovoce bez plastické operace?
- Kdo nás lakuje nazeleno?
- Plánujete eko-svatbu?
- Hraje sport se Zemí fair play?
- Můžu se stát rostlinou?
- Dá se při pasení koz najít poklad?
- Proč je dobré zpomalit?

## Skutečně zdravá škola



Chcete, aby škola,  
do které chodí vaše děti,  
byla **Skutečně zdravá**?

Pomozte nám prosadit program  
**Skutečně zdravá škola**  
do vaší školy.

Jak na to, najdete na

[www.skuteczdravaskola.cz/rodicum](http://www.skuteczdravaskola.cz/rodicum)

# Zázrak jménem jablečný ocet

Rozhovor  
s jednatelem  
Mošterný  
Hostětín s.r.o.

Mgr. Radimem  
Machů

## Co Vás přimělo jako tradičního výrobce jablečných moštů vyrábět i jablečný ocet?

Jak už to bývá, za řadou rozhodnutí je náhoda: na myšlenku vyrábět jablečný ocet nás přivedl obchodní partner, který chtěl nejprve vylisovat jablečnou šťávu jako surovinu pro výrobu octa. Když si prohlédl naši technologii, dohodli jsme se, že vylisovanou jablečnou šťávu převedeme na jablečný ocet u nás – pustili jsme se tedy do výroby sami.

## Jaký výrobní proces, případně technologii používáte při výrobě?

Jablečný ocet se vyrábí octovým kvašením jablečného vína. V zásadě používáme dva způsoby: klasickou orleánskou metodu, kdy víno v otevřené kádi pomalu kvasí za přítomnosti vzduchu. Nově jsme pořídili i soudobou technologii, která umožňuje vyrobit větší množství octa. Ve své nefiltrované podobě je jablečný ocet plný prospěšných probiotických bakterií, které mohou pomoci se žaludečními obtížemi a přispět k posílení imunitního systému. Protože všechna zpracovaná jablka pochází od registrovaných ekologických zemědělců, je i konečný výrobek bioproduktem. Syrový, nefiltrovaný ocet se označuje jako mateční nebo jako jablečný ocet s mateční kulturou. Obsahuje vláknité hmoty kvasinek a živých bakterií, které zbyly z procesu kvašení. Takže i když filtrovaný jablečný ocet vypadá na pohled atraktivněji, raději sáhněte po tom nefiltrovaném, který obsahuje veškeré živiny.

## V které zemi, kulturách se jablečný ocet používá, můžete nám říci něco o historii jablečného octu?

Všestrannost a využitelnost jablečného octa jako léčivého a detoxikačního prostředku sahá do dávné historie. Hippokrates s ním léčil své pacienty již ve 4. století před našim letopočtem. Byl zaznamenán u starých Egypťanů, Babylóňanů, Řeků a Římanů, jsou o něm zmínky v Bibli a byl používán i ve středo-

věku. Kryštof Kolumbus měl na svých lodích barely s jablečným octem kvůli prevenci kurdějů, stejně tak jako vojáci během americké občanské války. Japonští samurajové jej pili pro sílu a odolnost. Jablečný ocet byl po tisíciletí užíván nejen jako léčivý elixír, ale i jako čistící a detoxikační prostředek k odstranění zárodků, bakterií, zápachů a dokonce i skvrn. Jablečný ocet je velmi oblíbený v arabských zemích. Pijí ho, přidávají do jídla či si s ním myjí vlasy.

## Jaké jsou jeho příznivé účinky?

Jablečný ocet má spoustu příznivých účinků. Jak už jsem zmínil, tak díky obsahu probiotik příznivě ovlivňuje žaludeční mikroflóru a jeho používáním předcházíte trávícím potížím. Důležitou součástí jablečného octa je jablečný pektin – zdroj přírodní vlákniny, který podporuje zdravé trávení, posiluje metabolismus, snižuje hladinu cholesterolu a pomáhá štěpit tuky. Potlačuje chuť k jídlu, zvyšuje pocit sytosti a pomáhá tak ke snížení váhy. Proto jsou častějšími zákazníky ženy než muži.

Jablečný ocet má rovněž bohaté vnější použití. Pokud si jej budete pravidelně aplikovat na vlasy, budou lesklejší, pevnější a kvalitnější. Dnes již spousta vlasové kosmetiky tuto látku přímo obsahuje.

Příznivých účinků má jablečný ocet spoustu. Všechna tyto pozitivita vedla komisi v soutěži *Perla Zlínského kraje* k udělení ocenění pro rok 2017. Pro další informace můžete navštívit náš web: [www.jablecnyocet.bio](http://www.jablecnyocet.bio).

## Jak byste doporučil jablečný ocet užívat?

Kromě všestranného použití v kuchyni při přípravě jídel z vlastní zkušenosti doporučuji rozmíchat 2 lžičky octa do sklenice vody, případně lehce osladit medem. Vypít ráno nalačno či užívat až 3x denně mezi jídly.

## Jaké je další užití v domácnosti?

Ocet je od pradávna považován za univerzální všelék. V historii se používal k nejrůznějším účelům, ať už to bylo nakládání zeleniny či výroba zálivek anebo třeba čištění pistolí. Dnes je pro mnohé z nás nepostradatelným kuchyňským pomocníkem. Jablečný ocet pak patří k těm nejzdravějším druhům a navíc ho využijete nejen při vaření.

## Děkujeme za rozhovor.

8 lžiček vody / 3 lžičky jablečného octu  
1 lžička olivového oleje / 1 lžička medu  
bylinky / sůl / pepř mletý

## recept na zálivku s jablečným octem a medem

Nakrájenou zeleninu posypeme oblíbenými bylinkami, podle chuti osolíme, opepříme. Ve skleničce smícháme vodu, ocet, olivový olej a med, přelijeme salát a vše dobře promícháme. Zálivkou můžete zalít např. salát z rajčat, bílých a červených paprik a další saláty dle Vaší představy.



KOSMETICKÝ KOUTEK

# Dětská kosmetika

Nejmenší miminka nepotřebují o mnoho víc než čistou vodu. Pro ošetření pokožky je nejlepší používat maximálně čisté rostlinné oleje. Ale když miminko povyroste nebo v dané situaci nějaký přípravek potřebujete použít, připravili jsme pro vás přehled toho nejlepšího v dětské přírodní kosmetice. Tyto výrobky máme vyzkoušené, dobře fungují a zároveň jsou šetrné. Nenačtete v nich tedy látky, které jsou naopak běžné v konvenční kosmetice – syntetické složky, umělé konzervanty, barviva a parfemaci, neobsahují ani složky pocházející z ropy.

## Mytí těla a vlásků

### NAŠI FAVORITI

- 1 Gel mycí jemný Bébé bio 500 ml Jonzac
- 2 Šampon dětský měsíčkový 2v1 Weleda
- 3 Měsíčkové rostlinné mýdlo 100g Weleda
- 4 Baby jemná mycí emulze 250ml Urtekram
- 5 Šampon Toník s medem a heřmánkem 200ml Nobilis Tilia
- 6 Koupelový olej mandarinkový 200ml Nobilis Tilia

Dětská kosmetika Bébé bio značky Jonzac patří k tomu nejlepšímu, co lze dnes na českém trhu pro péči o dětskou pokožku koupit. Je certifikovaná přírodní se složkami v biokvalitě. Jedná se o hypoalergenní kosmetiku, kterou dobře snášejí i děti (nebo dospělí) s atopickou pokožkou. Neobsahuje éterické oleje, čímž se ještě dál minimalizuje riziko alergických reakcí. Naopak obsahuje termální vodu Jonzac, která se pyšní zklidňujícími a hojivými účinky. Mycí gel je







vhodný jako univerzální přípravek na koupání, sprchování a mytí vlasů, má jemnou vůni.

Dětská řada s měsíčkem lékařským od Weledy je tradiční klasikou a jistě na ní byla „odchována“ spousta miminek. My máme v našem přehledu čtyři výrobky z této řady, k dispozici je jich však mnohem víc. Měsíčkové mýdlo je jemné, téměř nevysušuje, krásně přírodně voní, je vhodné i pro citlivou pokožku, často ho snášejí i atopici (děti i dospělí). Šampon se hodí na tělo i vlasy a doporučuje se pro děti od 6 měsíců. Oba výrobky však obsahují éterické oleje, což někomu může vadit.

Urtekram je specialistou na opravdu „čisté“ výrobky s krátkým seznamem surovin, kde na vás nevystřelí růžky žádné záludné složky. Dětská mycí emulze je bez parfemace, hodí se k mytí těla i vlasů, v očích neštípe. Pokožku nevysušuje a v některých případech vyhovuje i ekzematické pokožce.

Nobilis Tilia má velice širokou řadu výrobků určených nebo vhodných pro miminka i větší děti. Jedním z nich je šampon s medem a heřmánkem. Jemně voní, neštípe a usnadňuje rozčesávání vlasů (pro tento efekt kondicionéru je dobré šamponu nepoužívat příliš, vlasy by pak mohly být ulepené). Koupelový olej s éterickým olejem z mandarinky krásně voní a působí harmonicky na psychiku, po rozmíchání ve vodě vytvoří jemnou emulzi a zabraňuje vysychání pokožky.

## Mytí zadečku a ošetření opruzenin

### NAŠI FAVORITI

- 7** Mast na přebalování Bébé bio 500 ml Jonzac
- 8** Ubrousky vlhčené dětské dermo-zklidňující Bébé bio 40 ks Jonzac
- 9** Baby zinková mast 75 ml Urtekram
- 10** Robátko Krém proti opruzeninám 75 g Cannaderm

Řada Bébé bio od Jonzacu opět nabízí všechno, co můžete potřebovat pro mytí dětského zadečku. Mast na přebalování se nanáší na žínku, perlan nebo vatový tampon a slouží k očištění zadečku, zároveň také zklidňuje citlivou kůži miminka a brání zarudnutí. I přes jeho název produkt není hutný jako mast, ale má tekutější mléčnou konzistenci. Je bez parfemace. Vlhčené ubrousky od Jonzacu jsou přírodní variantou tohoto šikovného, byť ne úplně ekologicky šetrné-

ho výrobku. Jsou vyrobené z biobavlny, jsou hypoalergenní a stejně jako ostatní přípravky Bébé bio mají biocertifikát.

**Máme pro vás tip** – vyrobte si domácí **verzi vlhčených ubrousků!** Kupte si kvalitní hydrofilní olej (prodává např. Nobilis Tilia), v rozprašovači jej smíchejte s čistou vodou a pak stačí nosit sebou rozprašovač a suché ubrousky nebo např. nastříhaný perlan. V případě potřeby ubrousek jen postříkáte emulzí, kterou získáte protřepáním lahvičky, a použijete stejně, jako ubrousek vlhčený.

Zinkových mastí se vyrábí mnoho variant, přírodní a veganskou verzi nabízí např. Urtekrám. Znamená to, že základem není živočišný tuk (sádlo nebo lanolin) ale tuk rostlinný – tady je to olivový olej a bambucké máslo. Mast proti opruzeninám s obsahem konopného oleje vyrábí Cannaderm. Právě díky konopí má mast opravdu silné hojivé a léčivé účinky. I tady je základem bambucké máslo. A nakonec poslední tip – sice ho v našem fotografickém přehledu nenajdete, ale výborným přípravkem na opruzeniny je i Kojenecký krém od Weledy, ze zmíněné měsíčkové řady. Je účinný a velmi oblíbený.

**Jednoduchý zinkový krém** si také můžete snadno vyrobit **doma**. Potřebujete vlastně jen tři suroviny – bambucké máslo (nebo jiný tuhý tuk), mandlový olej (nebo jiný rostlinný olej, avšak mandlový je nejlépe snášen i malými miminky) a oxid zinečnatý (prášek, který koupíte na internetu nebo v lékárně). Smíchejte je v poměru 3 díly másla na 3

díly oleje na jeden díl oxidu zinečnatého a umístěte do vhodné nádoby. Přesný postup najdete v mnoha návodech na internetu.

## Ekzémy, podráždění

### NAŠI FAVORITI

- 11** Robátko emoliens 75 g Cannaderm
- 12** Ovesná koupel 6 sáčků/koupelei Topnatur
- 13** Krém dermo-regenerující Bébé bio 40 ml Jonzac

Jestliže vaše děťátko trpí atopickým ekzémem, možná stále hledáte přípravky, které právě jemu budou vyhovovat. Těžko radit univerzálně účinné a bezpečné produkty, v naší prodejně v Liliové ulici je však velmi oblíbený krém Robátko emoliens od Cannadermu s obsahem hojivého konopného oleje, případně lze zkusit variantu mléko Robátko (150 ml) od stejné značky nebo i jiné jejich produkty (stojí za to vznést dotaz na výrobce). Můžete také zkusit ošetření čistým konopným olejem, opět nejlépe v biokvalitě. Hojivou a moc příjemnou péčí pro citlivou a atopickou pokožku je ovesná koupel, která se aplikuje i v lázeňských zařízeních. Oves totiž účinně zklidňuje a regeneruje. Šikovné sáčky s jemně rozemletým ovesným extraktem najdete v prodejnách pod značkou Topnatur.



## NAVŠTIVTE NÁS NA DĚTSKÝCH TÝDNECH V LILIOVÉ

Chcete se o produktech dozvědět ještě víc, poradit se nebo vyzkoušet novinky? V prodejně přírodní kosmetiky v Liliové v Praze jsme pro vás připravili čtyři odpoledne věnovaná právě přírodní kosmetice pro děti.

- 22. KVĚTNA** 14-18 HOD. **DĚTSKÁ KOSMETIKA JONZAC, SO'BIO, JASON, ORGANYC**
- 29. KVĚTNA** 15-18 HOD. **DĚTSKÁ ŘADA NOBILIS TILIA**
- 6. ČERVNA** 14-18 HOD. **DĚTSKÁ ŘADA URTEKRAM**
- 21. ČERVNA** 12-18 HOD. **DĚTSKÁ KOSMETIKA VČ. NOVÝCH OPALOVACÍCH PŘÍPRAVKŮ WELEDA**

Pro pokožku podrážděnou vnějšími vlivy jsou dobré krémy, které mají výrazné regenerační a hojivé účinky. Výborně funguje dermo-regenerující krém od Jonzacu, použijte ho na ošetření pokožky poškrábané, podrážděné, poštípané od hmyzu anebo zarudlé po opalování. 30 % přípravku tvoří termální voda Jonzac.

## Ošetření pokožky

### NAŠI FAVORITI

- 14** Mandlový olej bio 50 ml Emma Noël
- 15** Kokosový olej bio 300 ml Country Life
- 16** Kokosový olej bio 200 ml Bio Planete

Nejlépeším a podle nás bezkonkurenčním mazáním na pokožku dětí, ale i těch nejmenších miminek, je mandlový olej, v případě potřeby se dá se používat i u novorozenců. Výborně funguje i jako ochrana pokožky obličeje v chladném počasí. Kupujte jen kvalitní oleje a nejlépe v biokvalitě, takové

nároky splňuje například olejíček od firmy Emma Noël. Podobně se u miminek dá použít i mandarinkový olej a často se používá i kokosový olej.

## Na opalování

### NAŠI FAVORITI

- 17** Krém na opalování SPF 30  
87 ml nebo 207 ml Butterbean
- 18** Opalovací krém ve spreji pro děti SPF 30  
125 g Alphanova Sun
- 19** Opalovací mléko pro miminka SPF 50+  
50 ml Alphanova Sun

Problémem opalovacích přípravků z kategorie přírodní kosmetiky většinou bývá špatná roztíratelnost a výrazný bílý film, který na pokožce po nanesení zůstává. To je dáno vlastnostmi mechanických (tedy nikoli chemických) slunečních filtrů.



Vybrali jsme výrobky, které se s tímto problémem dokázaly vypořádat. Krém od Butterbean je bez debat náš favorit, má skvělé složení (mnoho složek v biokvalitě) a velmi příjemnou, skutečně téměř máslovou konzistenci. Tím, že je hutný, poměrně dlouho vydrží, na druhé straně nezanechává mastný film. Jedinou, zato poměrně výraznou nevýhodou je jeho cena (87 ml stojí přes 500 Kč). Cenově přijatelnější jsou přípravky značky Alphanova Sun. Mléko i krém se dobře roztírají, jsou určené speciálně pro miminka/děti, mají certifikát přírodní kosmetiky (Ecocert) a obsahují okolo třetiny složek v biokvalitě.

## Zubní pasty

### NAŠI FAVORITI

- 20** Dětská zubní pasta jahoda-malina 75 ml Lavera
- 21** Dětská zubní pasta tuttifrutti 75 ml Urtekram
- 22** Dětský zubní gel měsíčekový 50 ml Weleda

Přírodní kosmetika nabízí opravdu široké spektrum zubních past, dospěláckých i dětských. Pasta od Lavery je dobrou a kvalitní variantou k běžným pastám, má příjemnou ovocnou chuť. Pasta od Urtekramu má pěkné „čisté“ složení a pro děti snad ještě atraktivnější chuť – je k nerozeznání od ovocné žvýkačky. A pasta od Weledy je součástí už několikrát zmiňované měsíčekové řady. Pění jen slabě, chuť má také příjemnou a případné spolknutí u ní nevádí. Všechny tři pasty jsou bez fluoru.

## Léčebná kosmetika

### NAŠI FAVORITI

- 23** Nosní olej 20 ml Nobilis Tilia
- 24** Masážní olej Amálka při bolestech břicha 20 ml Nobilis Tilia
- 25** Masážní olej Jakoubek při prořezávání prvních zoubků 10 ml Nobilis Tilia

Náš přehled se zaměřuje především na kosmetiku, ale tady jsme museli udělat výjimku. Nosní olej od Nobilis Tilia mnozí z nás používají už roky, sami na sebe i na děti. U nejmenších miminek se olejíčkem má potírat jen okolí nosních dírek, později ho můžete používat jako kapky do nosu. Nejenže pomáhá při rýmě a ucpaném nosu, ale je výborný i jako prevence – ochrání nosní sliznici v době viróz či při cestování hromadnými dopravními prostředky. Zabraňuje také vysychání sliznice ve vytápěných místnostech se suchým vzduchem.

Masážní olej Amálka zase dobře funguje na bolavá břicha a prdíky. Obsahuje éterický olej fenyklu, majoránky a heřmánku římského. Dá se používat v případě potíží i jako prevence.

Masážní olej Jakoubek s éterickým olejem levandule a heřmánku římského pomáhá a ulevuje při prořezávání prvních zoubků. Výrobce doporučuje vtírat na vnější stranu tvářiček, olejíček se však dá vtírat i přímo do dásní.



# Uzay<sup>®</sup>

# ecogenic

ekologické čištění

# PŘIROZENĚ ÚČINNĚ ČISTĚ

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



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

# Do mrazu

## NAŠI FAVORITI

- 26** Mandlový olej bio 50ml Emma Noël
- 27** Cold Cream dětský výživný Bébé bio 100ml Jonzac

Nejpřirozenějším ošetřením pokožky v chladném počasí je rostlinný olejíček – například mandlový, který doporučujeme nejvíce. Dají se používat i jiné oleje, vhodné je bambucké máslo, kokosový olej nebo meruňkový olej (ten je však poměrně lehký a nemusí stačit do větších mrazů). Pokud hledáte specializovaný kosmetický přípravek, Cold cream je pro vás to pravé. Jonzac vyrábí tento krém v kvalitě bio, bez ropných produktů a silikonu a bez složek živočišného původu. Hydratuje a vyživuje, ale nezanechává mastný film. Jde o nejprodávanější výrobek z řady Bébé bio.

?!

**KDE KOUPITE TYTO PŘÍPRAVKY**  
V PRODEJNĚ PŘÍRODNÍ KOSMETIKY  
COUNTRY LIFE V LILIOVÉ 11, PRAHA 1

V DALŠÍCH PRODEJNÁCH BIOPOTRAVIN  
A PŘÍRODNÍ KOSMETIKY,  
KAMENNÝCH I INTERNETOVÝCH

# Praní a čištění

## NAŠI FAVORITI

- 28** Řada Ecogenic baby
- 29** Řada Ecover Zero

Přírodní drogerie Ecogenic zahrnuje řadu Ecogenic baby, která je přímo určena na praní a mytí všeho, co oblékají nebo používají miminka. Jde tu najít tekutý prací prostředek a aviváž, tekuté mýdlo na ruce a také přípravek na mytí kojeneckých láhví, dudlíků a dalšího nádobí pro děti. Všechny výrobky mají certifikát Ecogarantie a obsahují podíl surovin v kvalitě bio.

Ekologická drogerie Ecover, která je neznámější a nejrozšířenější značkou ekodrogerie na světě, už před několika lety přišla s řadou Zero. Tato řada splňuje všechny přísné podmínky platné pro ostatní produkty této značky a kromě toho je bez parfemace. Pokud však vašemu děťátku lehká přírodní parfemace nepůsobí potíže, budete pravděpodobně bez problémů používat jakýkoli přípravek Ecover, všechny jsou velmi šetrné. U dětí s citlivou pokožkou většinou nastává velmi výrazné zlepšení tehdy, když z konvenčních pracích přípravků (byť určených pro citlivou pokožku) přejdete na ty ekologické.

Obě značky mají podobné zásady pro výběr surovin a složek – žádné složky vyrobené z ropy, žádná syntetická barviva, parfemace ani konzervanty. Všechny produkty jsou veganské a netestované na zvířatech.



# Důvěřujte přírodě

poznejte



sezamovo-čokoládová pasta  
na dochucení pokrmů  
... nebo jen tak na mlsání

ilovehummus.cz



# Rychlé osvěžení

DUŠE I TĚLA



Dobijte se!



Jediné instantní Maté na trhu!

Pro okamžité  
a snadné použití

ilovehummus.cz



## ALPHANOVA

### Užijte si letos opalování bez starostí

BIO opalovací krémy

francouzská  
kvalita,  
české ceny



- pro miminka, děti i dospělé
- bez nanočástic a oxidu zinečnatého, který je toxický pro vodní živočichy

www.alphanova-montbrun.cz

MilujuBIO

AKADEMIE  
LÉČIVÉ  
VÝŽIVY

Milí přátelé, pro nový akademický rok jsme pro vás připravili **nový formát dlouhodobých studijních programů**. Nově jsme je rozdělili do **více samostatných programů** a vy se můžete přihlásit do kteréhokoliv, který vás láká a je v daném akademickém roce otevřen. Těšíme se na společnou cestu.

#### PREVENCE VÝŽIVOU

- **5x vaření dle sezón** s M. Sedláčkovou, M. Tovtovou, H. Tomečkem a K. Halamovou
- **Jak na stravování dlouhodobých** s Rogerem Greenem
- **Zdravý jídelníček** s BC. M. Divišovou
- **Prevence a výživa z pohledu funkční medicíny** s MUDR. J. Vojáčkem
- **Dietetika v souvislostech** s MUDR. M. Šimkovou
- **Příčiny a prevence civilizačních nemocí** s prof. RNDR. Annou Struneckou, DRSC.
- **Zdravé střeva a zdravá krev** s DR. B. Miller

#### PRINCIPY VÝŽIVOVÝCH SMĚŘŮ

- **4x vaření** dle principů vybraných výživových směrů
- **Tradiční čínská dietetika** s MUDR. Šimkovou
- **Makrobiotika** se Zuzanou Terešovou
- **Ajurvéda** s Magdalenou Vargovou
- **Výživa v evropské tradici** s Evou Leňovou
- **Veganství a ekologie** s Honzou Tomečkem
- **Raw životní styl** s Filipem Říhou
- **Superpotraviny a tonizující bylinky** s Bylinkinou
- **Dietetika v souvislostech II.** s MUDR. M. Šimkovou
- **Specifická výživa** s DR. Barbarou Miller

#### VÝŽIVA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH

- **Muž a žena v průběhu života** s MUDR. Michaelou Šimkovou
- **Psychologie jídla** s BC. K. Literákovou
- **Psychosomatika** s Milanem Hořínkem
- **Civilizační nemocí z pohledu klasické medicíny**
- **Civilizační nemocí z pohledu celostního přístupu**

#### PODNIKATELSKÉ KNOW-HOW VÝŽIVOVÉHO PORADCE

- **Práce s klientem a Otevření a vedení praxe** s BC. Monikou Divišovou
- **Můj talent a Netradiční finanční gramotnost** s Kalmanem Horvátem
- **Můj příběh a Principy moudrého podnikání** s Lenkou Papadakisovou
- **Sebepéče terapeuta** s vybranými odborníky

Více informací na našem webu [www.akademielecevyzyvy.cz](http://www.akademielecevyzyvy.cz) nebo facebooku.

DO KOŠÍKU  
**novinky**  
 NA TRHU



## SMETANY ECOMIL

Veganské smetany (nebo správně podle zákona alternativy smetany) jsou novinkou od Ecomilu. Všechny jsou bezlepkové a bio. V neochucené verzi můžete vybírat mezi mandlovou a kešu smetanou, ochucené varianty reprezentují mandlová smetana India a kokosová smetana Thai. A nakonec je součástí řady také veganský bešamel.

## DO LETNÍCH KOKTEJLŮ

Kdo má rád kokos, ať rychle spěchá do obchodu pro horké novinky letošního léta, kokosové nápoje od Ecomilu. Ačkoli se tato španělská firma zaměřuje hlavně na mandlové nápoje, ty kokosové se prakticky ihned po svém uvedení staly bestsellerem. Oba jsou bio a bezlepkové, bílý nature je bez cukru, zelený original je lehce oslazený agávosým sirupem. Nápoje budou skvělé do letních koktejlů, na přípravu dezertů nebo asijských pokrmů.



## NEPASTERIZOVANÝ JABLEČNÝ OCET

Syrový nefiltrovaný jablečný ocet s mateční kulturou vyrábějí v moštárně Hostětín výhradně kvašením vlastního jablečného vína, bez přidání kvasinek či bakterií octového kvašení a bez tepelného ošetření. Ocet je v biokvalitě, obsah kyseliny octové je 5%.

## ECOVER V RECYKLOVANÉM

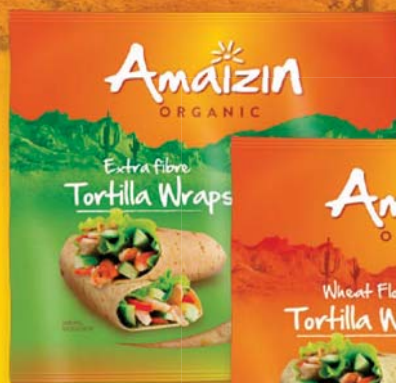
Před čtyřiceti lety všechny prášky na praní obsahovaly fosfáty, které mají devastující vliv na vodní život. Právě to bylo impulsem pro vznik Ecoveru, který od počátků vyráběl všechny své přípravky bez fosfátů. Dnes se Ecover snaží přispět k řešení dalšího ekologického problému – obrovského množství vyráběných a také vyhazovaných plastů. Jen polovina na světě vyrobených plastových lahví se dostane na recyklaci a jen 7% z nich poslouží pro výrobu nových lahví. Z lahví, které recyklovány nejsou, jich nakonec skončí 12,7 milionů tun v oceánu, a to každý rok. Ecover si proto dal za cíl do roku 2020 přejít na recyklovaný plast při výrobě všech svých plastových obalů. První kusy jsou na světě, a jsou nejen ekologické, ale i krásné!





# Amaizin

ORGANIC



Amaizin kukurličné chipsy a lahodné pšeničné tortilly v biokvalitě!

Pro snadný a lahodný pokrm!

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

# MISO

Tradiční výroba / Ruční práce  
Přirozeně fermentované



## Vyrobeno v Kanemitsu Miso

Společnost Kanemitsu, založená v roce 1872, si udržela rodinnou vazbu, díky níž po celé generace zdokonaluje nejlepší shiro miso na světě díky své jedinečné výrobní receptuře a mistrovství svých pracovníků.

## Shiro Miso

(Lehké sladké miso)

Obsahuje více rýže než jiná misa, jeho chuť směřuje až ke sladké. Všestranné využití pro vaření a pečení. Smíchejte s tahini a vytvořte výbornou pomazánku, anebo lahodný dip s olivovým olejem, nasekanou čerstvou bazalkou a špetkou pepře.



Pomazánka s tahini

Kanemitsu nabízí také v biokvalitě:



Miso z hnědé rýže



Instantní miso polévka



## OPALOVACÍ PŘÍPRAVKY ALBA BOTANICA

Nové opalovací přípravky bez syntetických slunečních filtrů, umělých barviv a parfemace, parabenů, ftalátů nebo sulfátů jsou tu. Obě emulze mají SPF 35, jedna z nich je určena pro citlivou pleť. Pozor: aby se správně spojila složka minerálních filtrů s vodou, je třeba přípravek před použitím důkladně protřepat. Oba jsou netestované na zvířatech.



## KOKOSOVÉ ZUBNÍ PASTY JASON

Je starodávným tajemstvím, že kokosový olej (podobně jako všechny oleje) pomáhá z dutiny ústní odstranit škodlivé bakterie, kokosový olej navíc dokáže zuby i vybělit. Není proto divu, že se ocitl i v nových pastách Jason. V bělicí pastě jej najdete v kombinaci s bambusovým práškem a ananasovým enzymem, v posilující variantě s hořčíkem a vápníkem, ve zklidňující variantě s heřmánkem, aloe vera a vilínovou vodou a osvěžující varianta obsahuje eukalyptus, mátu a tea tree.

Všechny pasty Jason jsou bez fluoridů, SLS, parabenů, umělých sladidel, propylen glykolu a lepku.



## JAPONSKÉ ČAJE MUSA

Hojicha se také nejprve spařuje, v dalším kroku se pak opatrně praží. Opražením tento zelený čaj získává chuť, které se spíše než čaji podobá kávě nebo praženým kaštanům. Má dobré účinky na zažívání, a proto se v Japonsku často pije při nebo po jídle. Protože má nízký obsah teinu, dá se bez obav popíjet i před spaním.

Zelený čaj Sencha je považován za nejjaponštější ze všech čajů, celých 80 % v Japonsku vyprodukovaných čajů připadá právě na něj. Ještě v den sklizně se čajové lístky spaří horkou párou, tím se zastaví oxidace a lístky si udrží svou zlato-zelenou barvu a svěží chuť. Čaj Sencha má ze všech čajů největší obsah antioxidantů katechinů.



Čaj Kukicha, to nejsou čajové lístky, ale stonky a větvičky, které se vytrídí při zpracování čaje Sencha. Na rozdíl od většiny Kukichy na trhu se ta od Musa ještě praží. Podobně jako Hojicha má nízký obsah teinu. V létě je výborný chlazený.

Všechny čaje od Musa jsou bio.





*Rostlinné produkty Sojade  
v bio kvalitě dodají rozmanitost  
vašim pokrmům!*

Vyberte si produkty Sojade nejen pro výhody, které nabízí rostlinná strava v biokvalitě. Můžete připravit řadu originálních pokrmů ze sójových, rýžových nebo konopných výrobků. Výběrem produktů Sojade zároveň podpoříte rodinný podnik, který řadu let podporuje spolehlivé ekologické zemědělce, což zaručuje kvalitu výrobků!



*Sojade*

**ORGANIC PRODUCTS  
BRIMMING WITH CREATIVITY.**

Passion for Fine Organic Oils

# NEPOSTRADATELNÉ: HODNOTNÉ OLEJE PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ.

- ✓ **Řepkový olej**  
zastudena lisovaný
- ✓ **Olivový olej**  
extra panenský
- ✓ **Olej na smažení**  
dezodorizovaný
- ✓ **Slunečnicový olej**  
zastudena lisovaný



Výchozí suroviny jsou základem vyvážené stravy. Ať již množstvím vitaminů, obsahem cenných mastných kyselin nebo vysokou tepelnou odolností – každý olej přesvědčí. Vyzkoušejte tu pravou chuť.

Více informací o produktech a receptech na [www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com) a [www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)



**BIO PLANETE**  
Huilerie Moog fondée en 1984

Lze zakoupit v prodejnách zdravé výživy.

