

ZDARMA
V NÁKLADU 40 000 KUSŮ

DOBROTY

CountryLife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 14
Zima 2015–16

Velký přehled sirupů

NAJDETE UVNITŘ:

- Jaké sirupy existují a jak se vyrábějí
- Jak na sirupy při pečení
- Které sladidlo je nejzdravější?



Vanilkový dezert s javorovým agarem



razítko prodejny



Kosmetická
poradna

A tipy na
vánoční dárky 24



Kokosový
olej

Je dobrý
na všechno 28

Časopis žádejte ve své prodejně zdravé výživy.



BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984

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

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

Tato filozofie

se odráží i ve výrobě kokosového oleje.

Přesvědčte se sami.

Vaše



K dostání v prodejnách se zdravou výživou.



Milé čtenářky, milí čtenáři,

v minulých měsících se nám dostalo dvou ocenění, která nás moc potěšila. Naše stylová prodejna přírodní kosmetiky se stala bioprodejnou roku. Podařilo se nám zvítězit v soutěži, kterou každoročně pořádá Svaz ekologických zemědělců Pro-bio. Radost máme samozřejmě všichni, ale nejvíc ti, kdo se v naší firmě kosmetice věnují: Hana Jiránková, vedoucí oddělení kosmetiky, Marcela Franková, která vede oceněnou prodejnu a odpovídá na dotazy v naší poradně, a také Tereza Wohlrábová, kterou rovněž najdete v Lilové a můžete se tu od ní nechat nalíčit.



Hana Jiránková v prodejně v Lilové ulici

Druhým oceněným je naše ekocentrum v Nenačovicích. Získalo ekologického oskara v soutěži E.ON Energy Globe Award, což je jedno z nejuznávanějších ocenění v oblasti životního prostředí. Vyznamenává energeticky úsporné počiny – tedy projekty, které šetří energii, přírodu a přispívají k ochraně životního prostředí. Vyhráli jsme v kategorii Firma. Celkové vítězství napříč kategoriemi získalo sdružení Tereza, gratulujeme!



Na říjnovém slavnostním večeru v Táboře: Otokar Jiránek, zakladatel a ředitel Country Life s dcerou Emanuelou (zleva), manželkou Hanou a synem Janem

Děkujeme všem za vaše hlasy a za přízeň, kterou nám prokazujete nejen teď, ale po celé roky, kdy působíme na trhu s biopotravinami a zdravou výživou. Přejeme vám všem, abyste se také cítili ocenění, spokojeni a šťastni. Přejeme vám krásné svátky a dobrý vstup do nového roku.

Luba Chlumská

Seznam receptů

- 1 Vločkové kopečky → **str. 12**
- 2 Vanilkový dezert s javorovým agarem → **str. 12**
- 3 Lasagne se zeleninou a tofu → **str. 14**
- 4 Krémová zeleninová polévka → **str. 14**
- 5 Bramborové preclíky s olivovou pomazánkou → **str. 16**
- 6 Bramborový salát s čočkou a zálivkou → **str. 16**
- 7 Mrkvový koláč s kokosovou šlehačkou → **str. 18**
- 8 Bramborové nočky s ořechy → **str. 18**
- 9 Karobové pralinky → **str. 30**
- 10 Kokosovo-pistáciový nepečený dezert → **str. 31**
- 11 „Krupičková“ kuskusová polévka → **str. 34**

Vysvětlení piktogramů u receptů



Bezlepkové • Bez mléka • Bez vajec • Veganské (bez mléka, vajec a dalších živočišných produktů) • Raw

DOBROTÝ

Číslo 14

Zima 2015–16

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

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská (chlumska@countrylife.cz)

• **Autoři článků** Lubomíra Chlumská (str. 4–5, 10–11, 20–23, 24–26, 28–31, 32, 34), Helena Mišková (str. 6–10) • **Recepty** Country Life – Helena Mišková (2, 6), Eva Francová (3–5, 7, 8 + foto), Country Life – Světlana Šnajberková (1), Zuzana Čítková (9–11) • **Jazyková korektura** Olga Kalášíková • **Inzerce** Helena Mišková (miskova@countrylife.cz)

• **Fotografie** Robert Prokopec • **Grafická úprava a sazba** Robert Prokopec • **Tisk** Tiskárna Jedlička, Orličky

Registrační číslo MK ČR E 20849 | **ISSN** 1805–5265

Vytištěno na recyklovaném papíře. Vychází čtvrtletně.

Jste tu pro vás již od roku 1991...

Zima je tu

VELKÝ PŘEHLED SIRUPŮ

Všechno o sirupech na jednom místě. Ochutnávali a testovali jsme sirupy pro různá použití a zjišťovali informace. Výsledek najdete v hlavním tématu, které začíná na **str. 6**



OBSAH

3 | Seznam receptů

TÉMA ČÍSLA

4 | Zima je tu
6 | Sirupy
10 | Jak je to s cukry
12 | Recepty

BIOSERIÁL

20 | Pesticidy v potravinách

SEZONNÍ KOSMETICKÝ KOUTEK

24 | Kosmetická poradna – zima

MULTIFUNKČNÍ PRODUKTY

28 | Kokosový olej

DO KOŠÍKU

32 | Novinky a tipy

Na Vánoce zaveďte nový zvyk

Možností je spousta. Dá se pravidelně přispívat některé z humanitárních organizací, např. prostřednictvím Mince denně můžete snadno podpořit organizaci ADRA (www.mincedenne.cz). Můžete nemocnému nebo starému sousedovi občas přijít uklidit, nakoupit, uvařit nebo si s ním prostě popovídat. Můžete virtuálně adoptovat zvíře z útulku a ještě lépe přijmout ho do rodiny doopravdy (nebojte se toho, někteří z nás takhle poskytli domov už šestkrát, a nikdy to nebyla špatná zkušenost, naopak). Nebo někoho naučte něco, co mu pomůže a posune ho dál... Hlavně nevy pouštějte koupeneho kapra do řeky. Kapři prodávaní na Vánoce jsou vysílení dlouhým hladověním a změnami teplot, v přírodě už nepřežijí.

Voňavý úklid

Aby to u vás doma po úklidu hezky vonělo, zkuste kápnout do vody na mytí podlahy 1–2 kapky éterického oleje. Krásně funguje např. pomerančový nebo mandarinkový. Když potřebujete, aby olej plnil také dezinfekční funkci (např. když máte čtyřnohé členy rodiny, kteří chodí ven) použijte třeba eukalyptový.

Pesticidy v potravinách

Pokračujeme v našem Bioseriálu, a tentokrát se podrobně podíváme na pesticidy. Čtěte na **str. 20**

Kokosový tuk

Šikovný pomocník, který toho v domácnosti zastane spoustu. Proto jsme mu tentokrát věnovali naši rubriku Multifunkční produkty na **str. 28**

Tipy na vlastnoručně vyrobené dárky

Doma vyrobené dárečky mají jednu výhodu, obdarovaný u nich vždycky ví, že jste si kvůli němu dali docela dost práce. A to potěší každého. Při přípravě loňských zimních Dobrot jsme dlouho dávali dohromady seznam těch nejlepších dárečků, které se dají vyrobit z potravin. Jedním z nich byla zdravá nutella alias karobella: den předem namočte 200 g lískových ořechů, vodu pak vylijte. Ořechy rozmixujte do požadované konzistence spolu s 60 g kokosového tuku, 80 g agávového sirupu a 15 g karobového prášku. Podle libosti můžete přidat rozinky, datle, trochu vanilky. Tipy na další dárečky najdete v Dobrotách zima 2014/15 na str. 24 nebo také v Dobrotách zima 2013/14 na str. 15.



BIOFACH2016

Veletř Biofach je bezpochyby největší bio událostí vůbec. Už více než 25 let probíhá každoročně v únoru v německém Norimberku, tentokrát se koná 10.–13. února 2016. Pokud se tam vypravíte, připravte se na to, že vám budou oči přecházet. V několika velkých halách tu vystavuje přes dva tisíce vystavovatelů. Speciální hala je pak zaměřena jen na přírodní kosmetiku. Biofach je sice určený pro odbornou veřejnost, ale s trochou invence se dovnitř dostanete. Vydat se tam můžete po vlastní ose nebo je možné se zúčastnit skupinového zájezdu, který obvykle každý rok někdo pořádá (sledujte internet).

Kosmetická poradna

Jak chránit pleť v chladu, co je vhodné a co naopak není potřeba? Jak provonět domov a vytvořit příjemnou zimní pohodu? Opět odpovídá paní Marcela Franková z naší prodejny přírodní kosmetiky v Liliové – viz str. **str. 24**

Vyzbrojení proti virozám

Doba chřipek a jiných viroz je tu, proto je na čase vytáhnout přírodní pomocníky. Máme mezi nimi dva favority – éterický olej Ravintsara, který jako jeden z mála působí nejen proti bakteriím, ale i proti virům. Směs éterických olejů Climarome je další dobrý bojovník. V šikovném balení ve spreji je vhodný k okamžitému použití a dá se používat jako prevence i v případě už probíhající nemoci. O obou z nich píšeme i v poradně na **str. 24**

Magazinzdravi.cz

Pokud se ztrácíte v záplavě protichůdných a někdy velice neodborných informací o zdraví a zdravé výživě, máme pro vás tip. Portál www.magazinzdravi.cz obsahuje tisíce zpráv a článků, které všechny pocházejí ze seriózních a ověřených zdrojů (publikace renomovaných autorů, výsledky cca čtrnácti set lékařských studií). Portál provozuje občanské sdružení Prameny zdraví, které pořádá v oblasti zdravého životního stylu i mnoho dalších aktivit. Všechny informace najdete na webu.



Osladit si jídlo je pro mnohé z nás stejné jako osladit si život. A je dobré rozmyslet si, čím tak učiníme. Určitě zkuste naše sirupy.

SIRUPY

Nabízíme široký sortiment přírodních sirupů v biokvalitě. Jsou přirozenějším sladidlem než rafinovaný cukr, obsahují vyváženější poměr jednoduchých cukrů, nejsou prosty minerálů. Kromě toho mnohé mají i vlastní specifickou chuť, a tak jsou nejen nutričně, ale i kulinářsky mnohem hodnotnější než obyčejný cukr. Co jsou vlastně zač a co s nimi v kuchyni? Pojďme se na to podívat.

Agávové sirupy

Agávový sirup je vlastně zahuštěná šťáva z kaktusů agáve. Dužina agáve je pomleta, smíchaná s vodou, aby se následnou rozkladnou hydrolýzou získala z rostliny sladká šťáva. Následuje proces několikastupňové filtrace a zahřívání, při kterém se odpaří přebytečná tekutina.

AGÁVOVÝ SIRUP BIO

Je hodně sladký, nejsladší ze všech sirupů, dokonce sladší než med a cukr. Má jemnou a neutrální chuť i barvu. Jeho hustota je zhruba někde uprostřed mezi nejjednodušším a nejhustším sirupem. Dobře se rozpouští i ve studeném nápoji.

POUŽITÍ – hodí se všude, kam potřebujete dodat sladkou chuť – do koktejlů, kaší, náypů, při pečení. V letních Dobrotách jsme ho například použili při přípravě lehkého jahodového džemu.



AGÁVOVÝ SIRUP S PŘÍCHUTÍ MALIN BIO

Tento sirup je opravdová chuťovka, je hodně sladký a malinová příchutí je výrazná a příjemná. Konzistenci má stejnou jako agávový sirup bez příchuti. Je to směs agávového sirupu, malinové šťávy a přírodního malinového aroma.

POUŽITÍ – pokud ho použijete jako surovinu při pečení nebo třeba do pudinku, nevynikne jeho malinová příchutí. Proto je ideální na dochucování. Samotný je výrazný, a tak se dobře hodí k neutrálním pokrmům, např. palačinka, třeba pohanková, s bílým jogurtem nebo tvarohem dochucená kapkou tohoto sirupu je rychlý a výtečný dezert. Je skvělý také na přípravu domácí limonády nebo ledového čaje. V létě ho naředte vodou, doplňte nakrájeným citronem, limetkou, ovocem. V zimě můžete kápnout trochu do čaje.



Javorové sirupy

Javorový sirup je tradiční kanadský produkt. V Kanadě má svůj původ 80 % světové produkce a pochází jí odtud i naše javorové sirupy. Je to vlastně koncentrovaná míza z kanadského javoru.

Sirup se vyrábí tak, že do dospělých a pečlivě vybraných javorů jsou navrtány otvory 7 mm široké a 4 cm hluboké, kterými míza vytéká do záchytných nádob. Surová míza obsahuje až 97 % vody, která se následně odpařuje, až vznikne sirup. Před stáčením se sirup filtruje přes jemná síta, klasifikuje a třídí.

Sklizeň probíhá na jaře, když míza ve stromech začíná cirkulovat, a trvá přibližně jen jeden měsíc v roce. Kanadské javory se mohou dožít až 250 let, mízu pro výrobu sirupu produkují ve stáří 50 až 80 let. Na jeden litr sirupu je potřeba 35–40 litrů mízy. Chuť sirupu je závislá na počasí, které daný rok panovalo, a na oblasti, kde se javory pěstují.

V ekologické produkci se přísně dbá na to, aby javory, které produkují mízu, byly dospělé a stáčením mízy nebyl narušen jejich vývoj. Dbá se na trvalou udržitelnost pěstování a rovnováhu celého ekosystému. Při pěstování se pochopitelně nepoužívají žádné pesticidy.

Javorové sirupy obsahují významné množství manganu (60 ml sirupu obsahuje doporučenou denní dávku) a oproti jiným sladidlům také vitamin B₂ a zinek. Obsahem antioxidantů se vyrovná i takovým potravinám, jako je banán či dokonce brokolice.



SIRUP JAVOROVÝ GRADE A BIO

Sirup má specifickou, celkem výraznou chuť a vůni, malinko připomíná karamel. Je sladší než cukr, ale ne tolik jako agávový sirup. Označení Grade A se používá pro nejkvalitnější sirup, který je jemnější a vhodný zejména pro studenou kuchyni a na dochucení hotových pokrmů.

POUŽITÍ – tradičně se jím dochucují lívance a palačinky, ale použijte ho všude tam, kam chcete dodat jeho specifickou chuť – snídaně, kaše, dezerty... Můžete z něj udělat také nápoj, stačí smíchat malé množství sirupu s vodou nebo čajem a dochutit citronem.

SIRUP JAVOROVÝ GRADE C BIO

Rozdíl v chuti a barvě mezi sirupy Grade A a Grade C není nijak výrazný. Grade C je malinko tmavší a má výraznější „javorovou“ chuť.

POUŽITÍ – při pečení použijte do tmavších těst, například do perníku.



Náš javorový sirup



„Javorový sirup Country Life pochází z kanadského Québecu. Našeho dodavatele jsem zde navštívil v březnu 2015. Měl jsem tak jedinečnou možnost vidět stáčení javorové mízy, rozproušené prvními jarními slunečními paprsky“, říká Otakar Jiránek, ředitel Country Life.



Zde následně probíhá odpařování přebytečné vody z mízy.

Sirupy ze sušeného ovoce

Při jejich výrobě se sušené ovoce smíchá s vodou, mixuje, filtruje a výsledná šťáva se koncentruje na požadovanou hustotu. Tyto sirupy mají tedy charakteristickou chuť po výchozí surovině a v kuchyni se jistě zaslouží o nejedno osobitě vylepšení oblíbených receptů. To, že zdrojem sirupů jsou celé plody, vede také k vyššímu obsahu některých minerálů než u sirupů obilných.

SIRUP DATLOVÝ BIO

Zkrátka vynikající. Pro mnohé z testujících je tento sirup favorit, oblíbený je také u dětí. Je tmavý, voňavý, poměrně hustý, s charakteristickou chutí a dobře sladí. Je velmi výrazný a na ochucení stačí malé množství. Datlový sirup je tradičním sladidlem na Středním východě.

POUŽITÍ – nechte jej vyniknout, nejlépe s neutrálními pokrmy, jako je tofu krém, bílý jogurt, tvaroh. Hodí se i na ovesnou nebo jinou snídaňovou kaši, palačinky, ale i na doslazení obilné kávy. Můžete ho použít také při pečení, pokud vám nevádí tmavá barva, ale je to skoro škoda, nevynikla by jeho chuť.



SIRUP ŠVESTKOVÝ BIO

Chutná jako švestková povidla, ale má konzistenci sirupu. Je tmavý, příjemně nakyslý, navinulý.

POUŽITÍ – na přelítí sladkých pokrmů – švestkových knedlíků, kaší, pudinků. Dobře se doplňuje s perníkovým kořením a ořechy. Můžete použít jako základ ovocné omáčky (muzika), která se tradičně připravovala na Vánoce a jedla s vánočkou (považte sušené ovoce a ořechy s hřebíčkem, skořicí, perníkovým kořením, přidejte švestkový sirup, případně zahustěte strouhaným perníkem). Díky navinulé chuti skvěle doladí dušené červené zelí. Eva Francová, Kuchařka ze Svatojánu, používá švestkový sirup v kombinaci se zeleninou a čočkou.



Obilné sirupy

Výroba obilných sirupů probíhá tímto přirozeným způsobem: zrno se pomele na mouku, při určité teplotě se smíchá s vodou a přidají se enzymy. Enzymy mohou být buď ze sladu, jako je tomu u sirupu z ječného sladu, nebo může jít o jiné enzymy přírodního původu. Následuje proces zvaný hydrolýza, při kterém díky působení těchto výhradně přírodních (a samozřejmě bez GMO) enzymů se dlouhé molekuly škrobu (složitých sacharidů) roztěpí 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. Díky tomu si sirupy zachovávají maximum minerálů, stopových prvků, každý sirup pak má svou unikátní chuť a barvu. Přebytečná voda se odstraní odpařením, poté je již sirup připraven k balení.

SIRUP Z JEČNÉHO SLADU BIO

Je jedním z nejhustších sirupů, z obilných sirupů je nejtmaší. Má výraznou sladovou chuť, která je znát, i pokud ho použijete při pečení nebo na doslazení pudinku. Je také nejméně sladký.

POUŽITÍ – použijte ho všude tam, kde jeho typickou sladovou chuť uvítáte a nepotřebujete primárně dodat chuť sladkou. Například je skvělý do sušenek nebo perníku. Pokud bude pro vás chuť hodně koncentrovaná a málo sladká, jednoduše ho zkombinujte s nějakým neutrálním sirupem. Hodí se také na slané marinády nebo zálivky – skvělá je kombinace tohoto sirupu s tamari nebo olivovým olejem a hořčicí (viz náš recept na str. 16).



SIRUP KUKUŘIČNÝ BIO

Patří mezi sirupy s neutrální chutí, má krásně zlatou barvu a jemně sladce voní. Sladí méně než například agávový sirup, ale více než rýžový sirup a z těchto sirupů je kukuřičný nejhustší.

POUŽITÍ – je univerzální (stejně jako rýžový sirup nebo agávový) přidejte do pokrmů, kam potřebujete dodat sladkou chuť.



Kukuřičný sirup?!

Jistě jste se již setkali s kritikou a velmi negativním hodnocením kukuřičného sirupu. Ve 20. století se totiž začal používat, zejména v USA, v obrovském množství do všech možných potravin a nápojů, což vedlo k velkému nárůstu obezity. Ale pozor! V tomto případě jde o zcela jiný výrobek. **Vysokofruktózový kukuřičný sirup (high fructose corn syrup neboli HFCS)** je vysoce průmyslově zpracovaný produkt, který se vyrábí z kukuřičného škrobu, je čirý, neobsahuje žádné minerály. Postup výroby je upraven tak, aby byl co nejlevnější a výsledný sirup co nejsladší (je v něm uměle zvýšen podíl fruktózy).

Naopak náš sirup je vyráběn z celého pomletého kukuřičného zrna přírodním způsobem za pomoci přírodních enzymů. Filtrace probíhá vřehradně mechanicky, nikoliv chemicky. Díky tomu si náš kukuřičný sirup zachová barvu, chuť a obsah minerálů. Na rozdíl od HFCS neobsahuje žádnou fruktózu.

SIRUP PŠENIČNÝ BIO

Neutrální, sladký a celkem spíše řídký sirup. Je to jediný sirup, do kterého se v závěru výrobního procesu přidává fruktóza, a to z toho důvodu, aby se zvýšila sladivost.

POUŽITÍ – zejména na pečení. Tento sirup se nám nejvíce osvědčil v naší biopekárně. Optimálně sladí, v těstech dobře funguje a výslednou chuť pokrmu nezmění.



SIRUP ŠPALDOVÝ BIO

Ačkoliv je špalda odrůda pšenice, špaldový a pšeničný sirup se od sebe liší. Špaldový je hustý, tmavší, má výraznější plnou chuť, chutí i konzistencí se hodně přibližuje k medu.

POUŽITÍ – na pečení i dochucení, skvělý na přelití dezertů a kaší.



SIRUP RÝŽOVÝ BIO

Oblíbený pro svou neutrální chuť a všestranné použití. Je světlý, tekutější, má poměrně nízkou sladivost.

POUŽITÍ – dá se použít naprosto univerzálně, zejména na pečení.



Jak sirupy používat?

Sladké pokrmy

Sirupy fungují naprosto bezchybně na ochucení sladkých pokrmů, použijte jakýkoliv ze sirupů libovolně dle chuti a druhu pokrmu.

- kaše, nákypy (rýžový, pohankový, jáhelník, z kuskusu, bulguru), palačinky, lívance, pudinky, ovocné saláty, zmrzliny,

ovocné želé z agaru, tofu krém, nejrůznější dezerty jako tofumisu atd.

Nápoje

V nápojích se rozpouští sirupy dobře, řidší sirupy o něco rychleji.

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

Pečení

- sušenky, muffiny, cukroví, bábovky, koláče, domácí flapjacks, granola
- jako podpora kynutí sladkých i slaných těst

Další možnosti použití

- marmelády a džemy
- dresinky a marinády

- domácí ořechové krémy
- chalva (rozemleté ořechy nebo semena a sirup)
- marcipán (oloupané a rozemleté mandle a sirup)
- dušená zelenina (mrkev, kedlubny, zelí)

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.
- Výhoda sirupů je, že se v těstě dobře rozmíchávají.
- 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 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 vykynout. Buď použijte sladivější sirup (agávový) nebo si zvykněte 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.
- Pokud použijete alternativní sladidlo k oslazení těsta nebo pokrmu, může se stát, že vám díky obsaženým enzymům zřídne. Tento efekt byl nejvýraznější u sladovitu – výtažku z naklíčeného ječmene (neuvádíme ho v článku, ale je v našem sortimentu). U našich obilných sirupů není řídnutí tak výrazné. Pokud mu chcete předejít, sirup před použitím krátce považte. Do pokrmu, který chcete zahutit a osladit (třeba koprová nebo jiná omáčka), nejdříve dejte sirup, považte a až potom zahustěte. Když vaříte kaši, přidejte sirup hned na začátku vaření, ne na konci na dochucení.

Důležité doporučení

Sladká chuť je pro člověka přirozeně příjemná. I když jsou sirupy mnohem zdravější a přirozenější sladidlo 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 vyberte přirozená sladidla v biokvalitě. Umělá sladidla nepoužívejte.

Jak je

Když se nám na jazyku rozplývá náš oblíbený dezert, naše myšlenky jsou určité na hony vzdáleny chemickým vzorcům a názvosloví. A jestli ten slastný pocit na našem patře způsobuje glukóza či jiný monosacharid, je nám srdečně jedno. Zkusme se na to podívat trochu střizlivěji.

Sacharidy a cukry

Obecně cukry řadíme mezi sacharidy, které tvoří spolu s bílkovinami a tuky hlavní složku potravy. Někdy se nazývají také karbohydráty, dříve se jim říkalo uhlovodany. Ve stravě plní důležitou úlohu hlavního zdroje energie s optimálním podílem 50 až 60%. Rozeznáváme monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy.

Nejsložitější sacharidy, jejichž molekula je složena z více než 10 tzv. cukerných jednotek, jsou nazývány **polysacharidy**. Mezi

OBSAH JEDNOTLIVÝCH CUKRŮ V NAŠICH SIRUPECH

V tabulce můžete porovnat, jaké jsou rozdíly mezi jednotlivými sirupy dle obsahu cukrů. V posledním sloupci najdete, jak jsou sirupy sladké (1 – nejsladší, 6 – nejméně sladký).

	fruktóza	glukóza	sacharóza	maltóza	sladivost
Sirup agávový	70–77 %	16–21 %	3 %	–	1
Sirup agávový s příchutí malin	70–77 %	16–21 %	3 %	–	1
Sirup švestkový	16–20 %	24–29 %	0–2 %	–	6
Sirup datlový	15–30 %	17–40 %	3–34 %	–	5
Sirup javorový Grade A	cca max. 5 %	cca max. 5 %	cca 66 %	–	2
Sirup javorový Grade C	cca max. 5 %	cca max. 5 %	cca 66 %	–	2
Sirup z ječného sladu	2,5 %	9 %	–	39 %	6
Sirup kukuřičný	–	24 %	–	32 %	4
Sirup pšeničný	21 %	27 %	–	17 %	3
Sirup rýžový	–	23 %	–	31 %	5
Sirup špaldový	–	20 %	–	36 %	4

to s cukry?

Foto © iStock/george izanionidis

ně patří např. škroby anebo vláknina. Těmi si ale nic neosládneme.

Jednodušší, složené ze 2 až 10 cukerných jednotek, jsou **oligosacharidy** a nejnámější z nich jsou disacharidy. Sem patří sacharóza (1 molekula glukózy + 1 molekula fruktózy) jako hlavní složka řepného nebo třtinového cukru, tedy nejpoužívanějších sladidel, dále maltóza (glukóza + glukóza), nazývaná sladový cukr anebo laktóza (glukóza + galaktóza), čili mléčný cukr.

Monosacharidy (jednoduché sacharidy) jsou vždy složeny jen z jedné cukerné jednotky. Monosacharidů existuje spousta druhů, nejnámější jsou glukóza (nazývaná někdy „hroznový cukr“) a fruktóza („ovocný cukr“).

Všem monosacharidům a disacharidům, které mají sladkou chuť, říkáme cukry. Setkáte se s tím v tabulkách s nutričními údaji, kde je např. uvedeno: „sacharidy 60 %, z toho cukry 20 %“. Nesladší z cukrů je fruktóza, za ní následuje sacharóza, pak glukóza, dále maltóza a nakonec laktóza.

Jak sacharidy trávíme

Tělo dokáže využít pouze ty nejjednodušší cukry, tedy monosacharidy. Trávení sacharidů začíná už v ústech, enzym Ptyalin obsažený ve slinách částečně našťepí sacharidy a dá signál slinivce břišní, že se má na zpracování sacharidů připravit. Sacharidy dále putují přes žaludek do tenkého střeva, kde je další enzymy obsažené v pankreatické šťávě, produkované slinivkou, rozštěpí až na monosacharidy. Ty se pak vstřebávají stěnou tenkého střeva do krve. S každým z nich pak ovšem organismus naloží jinak.

Když se do krve vstřebá **glukóza**, slinivka břišní vyprodukuje inzulín, který „uklí-

zí“ glukózu do buněk (funkcí inzulínu je udržovat stabilní hladinu krevního cukru). V buňkách pak glukóza slouží jako zdroj okamžité energie nebo jako zásoba energie pro pozdější potřebu. Když tuto energii tělo nepotřebuje, přemění se posléze glukóza na tuk.

Fruktóza naproti tomu putuje do jater, kde se část (cca 1/4) přemění na glukózu (se kterou tělo pak pracuje stejně jako s „původní“ glukózou), část se přemění na tuky. Fruktóza nezvyšuje hladinu krevního cukru, proto nestimuluje tvorbu inzulínu.

Glykemický index

Proč vlastně tolik záleží na hladině krevního cukru? Pro vysvětlení si nejdříve řekněme, co je to takzvaný glykemický index. GI je číslo, které udává rychlost, s jakou stoupá hladina krevního cukru po konzumaci určité potraviny. Čím snadněji se vstřebá glukóza do krve, tím vyšší je glykemický index. Nejvyšší hodnota GI je 100 a má ji čistá glukóza.

Čím jsou sacharidy složitější, tím déle trvá, než se v tenkém střevě rozloží a vstřebají do krve a zvýší hladinu krevního cukru – takže mají nižší GI. Nižší GI než monosacharidy mají tedy nejen polysacharidy, ale také sacharidy, které jsou doprovázené vlákninou (celozrnné obiloviny), protože vláknina zpomaluje rozkládání sacharidů ve střevě.

Rychlý nárůst glykémie (obsahu glukózy v krvi) spojený s vysokým GI vede k prudké produkci inzulínu, ten velmi rychle „uklidí“ glukózu do buněk, glykémie velmi rychle klesne a my dostaneme opět hlad, aniž by potřeba příjmu potravy byla skutečná.

Fruktóza – dobrá, nebo špatná?

Fruktóza je cukr přirozeně obsažený v ovoci. Bohatě na fruktózu je např. hroznové víno, jablka, borůvky a jiné bobuloviny, ještě bohatší pak sušené ovoce a ovocné šťávy. Všechny potraviny s obsahem sacharózy (běžného cukru) také obsahují fruktózu, protože, jak už víme, sacharóza je vlastně glukóza + fruktóza.

Dlouhou dobu byla fruktóza prosazována jako zdravý cukr, protože nezvyšuje hladinu krevního cukru, nestimuluje produkci inzulínu a má nízký glykemický index. To je užitečné nejen pro diabetiky. Poznatky a doporučení se však neustále mění. Informace z poslední doby směřují minimálně k tomu, že popsané „dobré vlastnosti“ fruktózy by neměly vést k její přehnané konzumaci, zejména pak ve formě nadměrného používání dnes nejrozšířenějšího zdroje fruktózy – tzv. konvenčního vysokofruktóзовého kukuřičného sirupu (o tomto sirupu více na str. 9). Nadbytek fruktózy ve stravě zřejmě může zvyšovat riziko cukrovky (i přes svůj nízký GI) a může přispívat ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění a dalších civilizačních nemocí.

Jak, čím a zda vůbec sladit?

Sacharidy jsou pro fungování našeho organismu nezbytné. Některé tkáně, např. mozek, sítnice, kůra nadledvin, potřebují ke své výživě výhradně glukózu.

Které sladidlo je ale nejzdravější? Takové, které se používá střídavě. Každé sladidlo používané v nadbytku organismu spíše škodí. Neexistuje žádné vysloveně zdravé sladidlo, ale kromě umělých sladidel ani žádné vysloveně škodlivé sladidlo. Zkuste se krotit a přivyknout na nižší intenzitu sladké příchuti. A neexistuje ani žádné zázračné sladidlo („sladí, ale netloustne se po něm“ apod.).

Stejně jako v celé stravě je i v tomto případě vedle střídmosti na místě rozmanitost. Střídejte různá sladidla – různé druhy sirupů, kvalitní třtinový cukr, občas trochu medu.

A hýbejte se. Sebezdravější strava nestačí, když budete mít nedostatek zdravého pohybu. Věděli jste, že organismus fyzicky trénovaný člověka metabolizuje sacharidy a tuky jinak, než organismus člověka bez pohybu? Nejde tedy zdaleka jen o to, že si člověk fyzickou aktivitou zlepší kondici a vybuduje hezké tělo.

Vločkové kopečky

V

PORCE: **60 KS (2 PLECHY)**, PŘÍPRAVA: **35 MINUT**

- 200 g ovesných vloček
- 100 g celozrnné pšeničné mouky jemně mleté
- 100 g slunečnicových semínek
- 150 rozinek
- 130 g obilného sirupu (my jsme použili pšeničný a ječný)
- 100 ml slunečnicového oleje
- 1 lžička skořice
- 1 lžička sušeného zázvoru
- špetka soli



Ovesné vločky bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Slunečnicová semínka
bio, COUNTRY LIFE,
100 g



Rozinky sultánky
bio, COUNTRY LIFE,
200 g



Sirup z ječného sladu
bio, COUNTRY LIFE,
350 g

1. Vločky vsypte do cedníku a propláchněte horkou vodou.
2. Smíchejte vločky a ostatní ingredience.
3. Tvořte na plech malé hromádky. Pečte 15–20 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.

Tip:

Tento recept můžete obměňovat do nekonečna. Použijte jakákoli semínka nebo nasekané oříšky, jakékoli sušené ovoce, jakýkoli druh vloček. Můžete použít i jiný sirup.

Vanilkový dezert s javorovým agarem

V

PORCE: **6**, PŘÍPRAVA: **40 MINUT + TUHNUTÍ**

ZÁKLAD

- 100 g bezlepkových ovesných vloček
- 100 g mandlí
- 50 g biomargarínu
- 4 lžice pšeničného sirupu

- 2 vanilkové pudinky v prášku
- 250 g tofu natural
- 4 lžice pšeničného sirupu

POLEVA

- 100 ml javorového sirupu
- 200 ml vody
- 1/2 tyčinky agar-agaru

NÁPLŇ

- 500 ml rýžového nápoje

1. Agar na polevu namočte do vody alespoň na 20 minut.
2. Všechny ingredience na základ rozmixujte, až vznikne drobenka, kterou vtlačte na dno malých mističek nebo dortové formy.
3. Na náplň uvařte hustý pudink z rýžového (nebo jiného rostlinného) nápoje a práškového pudinku, osladte sirupem. Tofu rozmixujte dohladka a vmíchejte do pudinku. Tento pudinkový krém navrstvěte na základ a nechte chvíli zchladnout.
4. Namočený agar vařte, dokud se nerozpustí, pak přimíchejte javorový sirup. Polevu nalijte na pudinkovou vrstvu a vše nechte tuhnout alespoň 2 hodiny.



Ovesné vločky
bezlepkové bio,
TILQUHILLIE, 425 g



Rýžový nápoj
bio, PROVAMEL,
1 l



Tofu natural bio,
COUNTRY LIFE,
250 g



Agar-agar tyčinky,
COUNTRY LIFE,
15 g



Recept z titulní strany

Inspirováno
přírodou

hoellinger-juice.at



Vitaquell
VEGETARIAN SINCE 1922

*Vitaquell – pochutnejte
si na zdravém stravování*

Cocovit margarín

- v biokvalitě
- s panenským kokosovým olejem
- bez palmového tuku
- s lehkou příchutí kokosových ořechů
- bez hydrogenace a esterifikace
- vyrobený z bambuckého másla
- ideální na mazání a vaření
- bez konzervačních a chemických přísad
- vhodný pro vegetariány a vegany



Lasagne se zeleninou a tofu

PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 1,5 HODINY



- 8 lžic olivového oleje
- 3 cibule
- 7 stroužků česneku
- 1 kg čerstvých nebo sterilovaných rajčat
- 1 chilli paprička
- 3 lžičky sušené bazalky
- 1 lžice agávového sirupu
- 3 lžičky mořské soli
- 400 g špenátu
- 250 g tofu natural
- 400 ml rýžové smetany
- 3 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžice jablečného octa
- 400 g lasagní

1. Na dvou lžících olivového oleje zlehka osmahněte jednu pokrájenou cibuli a tři stroužky česneku, přidejte spařená, oloupaná a pokrájená rajčata (nebo rajčata z plechovky), chilli papričku a 1,5 lžičky bazalky, osolte lžičkou soli, ochuťte agávovým sirupem a duste 20 minut.
2. Na dalších dvou lžících olivového oleje opět zlehka osmahněte pokrájenou cibuli a tři stroužky česneku, přidejte posekané špenátové listy (můžete použít i mražené), osolte lžičkou soli a duste asi 10 minut.
3. Tofu rozmixujte dohladka se smetanou, jednou cibulí, jedním stroužkem česneku, dvěma lžicemi olivového oleje, lžičkou soli, lahůdkovým droždím, 1,5 lžičkou sušené bazalky a jablečným octem.
4. Do vymazané hranaté zapékací misky vrstvěte v tomto pořadí: rajčatová omáčka, suché lasagne, špenát, tofu omáčka, lasagne, rajčatová omáčka, lasagne, špenát, tofu omáčka, lasagne, rajčatová omáčka a tofu omáčka. Povrch zlehka pokapejte olivovým olejem a pečte 40 minut v troubě vyhřáté na 200 °C.



Lasagne bio,
BIO IDEA, 250g



Rajčata sterilovaná bio,
MANFUSO, 400g



Rýžová smetana bio,
SOJADE, 200ml



Krémová zeleninová polévka



PORCE: 5, PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 2 lžice slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 75 g ovesných vloček
- 1,5l zeleninového vývaru
- mořská sůl
- 200g mrkve
- 200g květáku
- 200g kapusty
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 250ml ovesné smetany
- 5 biovejec



1. Na slunečnicovém oleji nechte změkhnout pokrájenou cibuli, přidejte ovesné vločky a 5 minut společně opékejte.
2. Zalijte 1,5l domácího zeleninového vývaru (nebo 1,5l vody se 3 lžicemi zeleninového bujonu), přidejte mrkev pokrájenou na kolečka, kapustu pokrájenou na nudličky a květák rozebraný na malé růžičky. Ochuťte lahůdkovým droždím a vařte asi 20 minut, dokud není zelenina měkká.
3. Hotovou polévku osolte, zjemněte ovesnou smetanou a prohřejte. Podávejte se ztraceným vejcem.



Ovesné vločky bio,
COUNTRY LIFE,
500g



Zeleninový bujon
Würzl bio, EDEN,
250g



Lahůdkové droždí,
COUNTRY LIFE,
150g



Ovesná smetana
bio, OATLY,
250ml

NATUR COMPAGNIE

Dodejte to

správné okořenění

výrazné
logo
se značkou

bez barviv
a konzervačních látek
bez dochucovadel
bez modifikovaných
škrobů



výrazné označení
„bez palmového tuku“
na všech produktech



Součástí nových obalů je samozřejmě kompletní tabulka složení, včetně výživových hodnot.



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

Bramborové preclíky s olivovou pomazánkou



Skvělé občerstvení pro návštěvu nebo na silvestra.

PORCE: **6**,
PŘÍPRAVA: **60 MINUT + UVAŘENÍ A VYCHLADNUTÍ BRAMBOR**

PRECLÍKY

- 500 g uvařených brambor
- 1 lžička bylinkové soli
- 100 g kokosového oleje dezodorizovaného
- 100 g ječné mouky
- 100 g pohankové mouky
- 200 g celozrnné pšeničné mouky
- 200 g polohrubé bílé pšeničné mouky
- 3 biovejce (1 na potřetí)
- loupané konopné semínko

PRECLÍKY

1. Uvařené, oloupané a prolisované brambory promíchejte s bylinkovou solí, dvěma vejci, rozehřátým kokosovým olejem a všemi moukami.
2. Na vále zpracujte těsto, rozdělte na 32 stejných kousků, z každého vyválejte hada a vytvořte preclík.
3. Preclíky kladte na plech vyložený pečicím papírem, potřete rozšlehaným vejcem a posypte konopným semínkem. Pečte v troubě vyhřáté na 200 °C po dobu 25–30 minut.

OLIVOVÁ POMAZÁNKA

1. V mixéru rozmixujte všechny suroviny do hladka.

OLIVOVÁ POMAZÁNKA

- 100 g černých oliv bez pecky
- 250 g uzeného tofu
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 2 lžice olivového oleje
- šťáva z 1/2 citronu
- 2 lžice tamari



Kokosový olej dezodorizovaný bio, BIOPLANĚTĚ, 400 ml



Uzené tofu bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Olivový olej bio, EMILE NOËL, 500 ml



Bramborový salát s čočkou a aromatickou zálivkou



PORCE: **4**, PŘÍPRAVA: **45 MINUT + NAMÁČENÍ ČOČKY**

SALÁT

- 500 g brambor
- 150 g zelené čočky (může být i jiná)
- 2 velké cibule
- 6 lžic olivového oleje
- 1 lžička soli (na vaření brambor)

ZÁLIVKA

- 4 lžice hrubozrnné starodávné hořčice
- 4 lžice ječného sirupu
- 2 lžice umeocta

1. Brambory oloupejte a uvařte v osolené vodě do měkka. Čočku uvařte podle návodu.
2. Na kostičky nakrájenou cibuli nechte na oleji zesklovatět.
3. Připravte si zálivku: pečlivě promíchejte všechny ingredience.
4. Smíchejte brambory, čočku, cibuli i s olejem a promíchejte. Přidejte zálivku a zlehka zamíchejte.

Tipy:
Použijte jakýkoliv druh čočky. Salát můžete podávat vlažný i studený.



Zelená čočka bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Starodávná hořčice bio, EMILE NOËL, 200 g



Sirup z ječného sladu bio, COUNTRY LIFE, 350 g



NOVÁ ŘADA FLAPJACKŮ WHOLEBAKE

NEJEN ZDRAVÉ, ALE I LAHODNÉ

*NYNÍ
bez lepku
a pšenice*



Vyrobeno v Británii

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

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

www.wholebake.co.uk

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



Mrkvový koláč s kokosovou šlehačkou

PORCE: 12, PŘÍPRAVA: 60 MINUT

- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g pohankové mouky
- špetka soli
- 1 kypřicí prášek bez fosfátů
- 280 g vlašských ořechů
- 40 g sušených brusinek
- 500 g mrkve
- 1 biocitron
- 120 g datlového sirupu
- 150 ml slunečnicového oleje
- 3 biovejce
- 400 g kokosového krému v plechovce
- 1 vrchovatá lžice kukuřičného nebo bramborového škrobu
- 1 lžice moučkového cukru

1. V míse promíchejte obě mouky, špetku soli, kypřicí prášek, sušené brusinky, 200 g mletých vlašských ořechů a 80 g vlašských ořechů nalámaných nahrubo.
2. Ve druhé míse promíchejte nastrouhanou mrkev, datlový sirup, slunečnicový olej, šťávu a kůru z jednoho biocitronu a vejce.
3. Mrkvovou směs vmíchejte do mouky s ořechy a těsto rozprostřete do vymazané rozevírací dortové formy o průměru 24 cm. Pečte 30–40 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.
4. Koláč nechte vychladnout a potřete kokosovým krémem: kokosové mléko v plechovce vložte na několik hodin do lednice, ztuhlou část ušlehejte s kukuřičným nebo bramborovým škrobem a cukrem (cukr ale nemusí být). Dejte vychladit.



Celozrnná špaldová mouka bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Prášek do pečiva bez fosfátů, AMYLON, 12 g



Kokosový krém bio, AMAIZIN, 200 ml



Bramborové nočky s ořechy



PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 30 MINUT + UVAŘENÍ A VYCHLADNUTÍ BRAMBOR

- 800 g brambor uvařených ve slupce
- 300 g celozrnné špaldové mouky
- 1 biovejce
- mořská sůl
- 150 g vlašských ořechů
- 3 lžice tmavého třtinového cukru
- máslo nebo olej z ořechových jader
- švestkový nebo datlový sirup na ozdobu

1. Prolisujte uvařené a oloupané brambory, promíchejte s celozrnnou špaldovou moukou a vejcem, na válu zpracujte těsto.
2. Z těsta vyvalujte hady, které krájejte na drobné dílky – nočky.
3. Nočky zavařujte do vroucí osolené vody a vařte 5 minut, až vyplavou na hladinu.
4. Vlašské ořechy opatrně nasucho opražte na pánvi a umelte. Promíchejte s tmavým třtinovým cukrem.
5. Nočky servírujte posypané mletými ořechy, pokapané rozpuštěným máslem nebo olejem z ořechových jader a ozdobené datlovým sirupem.



Celozrnná špaldová mouka bio, COUNTRY LIFE, 1 kg (Pochází z ekofarmy Country Life.)



Tmavý třtinový cukr bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Švestkový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g



SONNENTOR®

Jablečný kouzelný punč

Rychlý, jednoduchý a kouzelně chutný, nealkoholický punč s báječným vánočním kořením. Užijte si tu pravou vánoční pohodu v teple a pohodě doma.

Slazeno jablečným koncentrátem.

Příprava: Stačí zalít horkou vodou v poměru 1:7.



Zakoupíte v prodejnách Country Life a v dalších partnerských prodejnách SONNENTORU.

WWW.SONNENTOR.CZ

KONOPI & SPOKOJENÝ ŽIVOT

ANNABIS
SÍLA KONOPÍ



ORIGINÁLNÍ RECEPTURA S KRÍŽKEM

- rychlá úleva pro celé tělo
- vynikají k masáži v oblasti kloubů, svalů a šlach
- obsahuje více než 10 účinných aktivních látek, které přispívají k rychlému pocitu úlevy
- neobsahuje chemické stabilizátory

OBSAHUJE KOLOIDNÍ STŘÍBRO



Žádejte ve vaší lékárně

www.annabis.cz

natusweet®

Vánoční cukroví sladce a bez cukru!

NÁŠ TIP
NATUSWEET® RECEPTY

0
kalorií

Linecké cukroví

1. Z mouky, másla, **Natusweet STEVIA KRISTALLE**, **sladivost 1:1**, žloutků a skořice zpracujeme těsto, zabalíme do folie a nechám nejlépe den odležet v chladu.
2. Troubu předehřejeme na 180 stupňů a plechy vyložíme pečícím papírem.
3. Těsto rozdělíme na dvě půlky a na pomoučeném válu rozválíme. Z jedné části vykrajujeme plné tvary, z druhé části vykrajujeme tvary s otvory.
4. Cukroví vložíme do trouby a pečeme 5-8 min.
5. Hotové cukroví necháme vychladnout, slepíme marmeládou a uložíme do chladu.

INGREDIENCE

- 300 g špaldové mouky
- 200 g másla
- 80 g **Natusweet STEVIA KRISTALLE**, **sladivost 1:1**
- 2 žloutky
- špetka mleté skořice
- marmeláda



Více receptů a veškerý sortiment naleznete na:

www.natusweet.cz

Infolinka: 602 555 321

Bioseriál díl 2.

Pesticidy v potravinách

Ten pojem je všem dobře známý a všichni ho už mnohokrát slyšeli. Co vlastně pesticidy jsou, většinou víme jen přibližně, a že s nimi není všechno úplně v pořádku, to také spíše jen tušíme. K čemu jsou dobré a čím škodí? Máme se jich vyvarovat, nebo je můžeme ignorovat? Je jejich používání nezbytné, nebo se bez nich obejdeme? Jak si na tyto otázky odpovíme, záleží z části na každém z nás. A také na tom, co se o pesticidech dozvíme. Pojdme si o nich něco přečíst.

1. Co jsou to pesticidy?

Pesticidy jsou přípravky určené k tlumení a hubení rostlinných a živočišných „škůdců“, v zemědělství se používají zejména k ochraně rostlin a skladových zásob. Podle toho, na koho nebo na co jsou jejich účinky namířeny, je dělíme na **herbicide** určené k hubení plevelů (používají se i mimo zemědělství – na zahrádkách, v parcích apod.), **insekticidy** k likvidaci hmyzu, **fungicidy** na ochranu před houbovými chorobami (ošetřují se rostliny, skladované potraviny i skladovací prostory), **rodenticidy** k hubení hlodavců a řadu dalších.

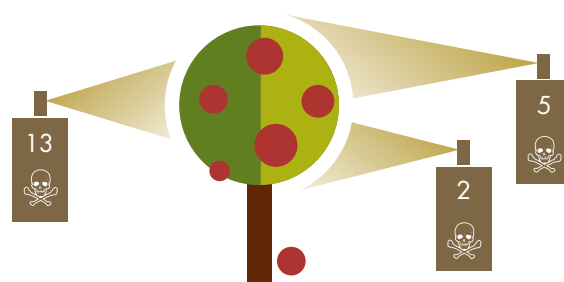
První syntetické pesticidy se objevily v 19. století, ale jejich masivní rozvoj přišel až v polovině 20. století. S nástupem levné a dostupné energie, těžké mechanizace a rozvojem umělé pesticidy a hnojiv nastalo po 2. světové válce období intenzivního zemědělství. Tento způsob hospodaření usiluje především o produkci velkého množství co nejlevnějších potravin. Běžně prodávané potraviny pocházejí právě z intenzivního zemědělství.

2. Používání pesticidů v běžném zemědělství

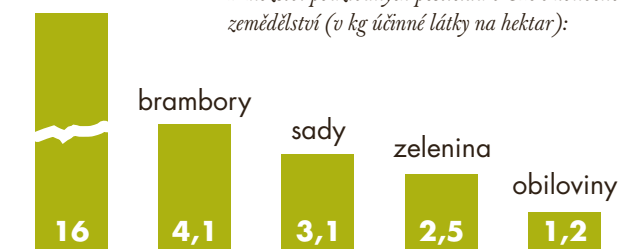
V zemědělství je aktuálně registrováno a povoleno asi **1 500 různých účinných látek**. Každý rok se ve světě spotřebuje 2–2,5 milionu tun pesticidů. Nejvíce z nich je použito v USA, v západní Evropě a v Japonsku. Roční spotřeba pesticidů v České republice je okolo 5 tisíc tun (vždy se počítá množství použité účinné látky, když použijeme 1 kg prostředku, kde účinná látka tvoří 2 %, použili jsme 20 g pesticidu). **Patříme k zemím, kde je spotřeba pesticidů spíše nižší, přesto je to však 1,7 kg pesticidů na hektar zemědělské plochy ročně.**

Pesticidy se nepoužívají jen při pěstování potravin. Konvenční bavlna je jednou z nejvíce chemicky ošetřovaných rostlin vůbec. Bavlna zabírá 4 % světové zemědělské půdy, ale na její pěstování padne 10 % všech používaných pesticidů (v rámci insekticidů je to dokonce 25 %).

Jablka se stříkají 20krát za sezonu, může to být i častěji (13 postřiků proti strupovitosti, 5 ošetření proti živočišným škůdcům, 2 postřiky proti plevelům v sadech)



vinná réva



Množství používaných pesticidů v ČR v konvenčním zemědělství (v kg účinné látky na hektar):

3. K čemu jsou pesticidy dobré?

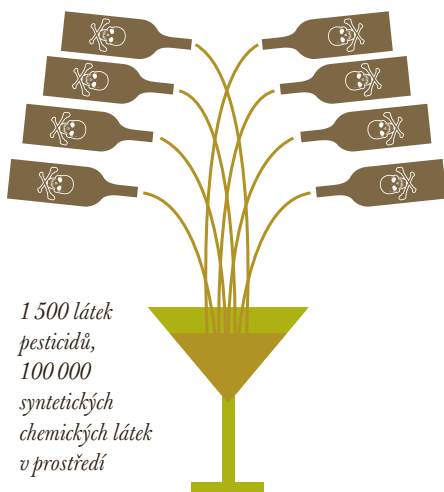
Pesticidy vysloveně nezvyšují zemědělskou produkci, to dělají například hnojiva. Úkolem pesticidů je omezovat ztráty způsobené chorobami a škůdci a snižovat tak náklady, které by jinak musel zemědělec vynaložit na dražší strojovou nebo ruční práci. Uvádí se, že konvenční zemědělství provozované současnými metodami by bez pesticidů přišlo o 40 % produkce (u obilovin je to asi 30 %, zatímco u zeleniny 50 % a u ovoce dokonce 75 %). To jsou obrovská čísla, která zdánlivě říkají, že bez pesticidů to nejde. Jenže v moderním konvenčním zemědělství pesticidy prostě jen nahrazují dražší lidskou práci a zjednodušují zemědělské postupy. Úspora práce a peněz je však vykupována dlouhodobým poškozováním životního prostředí, ničením půdy a velmi pravděpodobně také zhoršeným zdravím lidí.

4. Jaký je vliv pesticidů na zdraví?

Při schvalování se každá účinná látka vyhodnocuje z hlediska možných zdravotních nebo ekologických rizik. O účincích jednotlivých látek tedy jakousi představu máme. Přesto se opakovaně stává, že na zdravotní hrozbu nebo negativní dopady přijdeme až po mnoha letech nebo desetiletích, kdy je látka v oběhu. V poslední době se hodně mluví o **glyfosátu**, který patří k nejpoužívanějším herbicidům (v ČR se ho spotřebuje 900 tun ročně) a jehož užívání je také spojeno s pěstováním geneticky modifikovaných plodin. Letos byl glyfosát vyhodnocen Světovou zdravotnickou organizací jako pravděpodobný karcinogen, zakázán nicméně není.

Sami odborníci však říkají, že největší problém je ještě někde jinde, a to v tzv. **koktejlovém efektu**. Životní prostředí i my sami jsme vystaveni mnoha chemickým látkám najednou. Přestože pesticidy konzumujeme v množstvích, která jsou označována za neškodlivá, dohromady mohou vytvářet pro naše zdraví „výbušně“ směsi s mnohem negativnějším účinkem. **Nevíme, jak tyto látky spolupůsobí, nemáme k dispozici metodu, která by to dokázala posoudit.**

Co víme, je skutečnost, že u lidí, kteří s pesticidy přímo zacházejí, je prokazatelně vyšší riziko kožních, nervových, dýchacích a psychických onemocnění. To se týká hlavně zemědělců a v určité míře i lidí žijících ve venkovských oblastech, kde se pesticidy aplikují. S pesticidy jsou spojovány například různé typy rakoviny, narušení nervové a hormonální soustavy, vrozené vývojové vady, narušení mužské i ženské plodnosti a poruchy imunity včetně alergií a autoimunitních onemocnění. Obzvláště citlivé jsou malé děti,



těhotné ženy nebo starší a nemocní lidé. Důvodů k ostražitosti je tedy dost.

5. A vliv na životní prostředí?

Při ošetřování plodin na polích jsou pesticidy zasahováni i živočiškové, kterým jed nebyl určen (například včely). Po aplikaci pesticidy často unikají do vody, do vzduchu a do půdy. V půdě likvidují důležitá půdní organismy, což vede k drastickému snížení úrodnosti. Také množství pesticidů ve vodě je dnes považováno za rizikové, mnohé řeky tekoucí v nížinách obsahují pesticidy v množství několika násobně přesahujícím doporučené limity.

Odborníci bijí na poplach, jak zdevastovaná je půda na českých polích. Běžný zemědělec otevřeně říká, že si pronajme pozemky na 10 nebo 15 let a je mu zcela jedno, v jakém stavu je odevzdá. Jak je tohle možné? To jsme opravdu tak hloupí, že si ničíme to, co nás živí?

6. Pesticidy v ekologickém zemědělství

Ekologické zemědělství (EZ) vzniklo právě jako odpověď na praktiky konvenčního zemědělství. Jde o způsob hospodaření postavený na myšlence, že zemědělství musí být ohleduplné k přírodě, jinak přestává být dlouhodobě udržitelné. Jeho základem je proto zdravá půda. Udržení a zlepšování její úrodnosti se provádí zeleným hnojením, pestrými osevními postupy a šetrným zpracováním půdy. Díky střídání plodin a mnohotvárné krajině v blízkém okolí se vytváří biologická rovnováha, která pak posiluje schopnost rostlin se bránit proti chorobám a škůdcům. **Syntetické pesticidy a minerální hnojiva jsou v EZ zcela zakázány**, smí se používat pouze vybrané látky přírodního původu. Pěstují se takové druhy, které jsou v souladu s daným půdním typem a klimatem a které nevyžadují takovou ochranu jako odrůdy vyšlechtěné pro intenzivní zemědělství.

Díky těmto postupům dokázalo EZ zredukovat užívání syntetických pesticidů na nulu. Jenže – jak je to s **kontaminací** z okolního prostředí? Ekologický zemědělec přece hospodaří na půdě, která

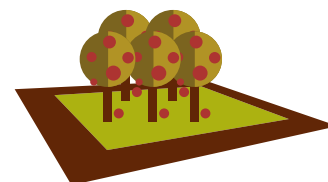
Opatření proti kontaminaci z prostředí

2 roky – přechodné období, kdy se na půdě musí hospodařit ekologicky, teprve poté je možné prodávat produkci jako biopotravinu

Ohraničení pozemků – k tomu mohou posloužit meze, živé ploty, polní cesty. Oddělující pás by neměl být užší než 3 metry.

Oddělení od konvenčních potravin – při sklizni, skladování i přepravě.

Jde o maximální možná opatření, která se v praxi dají dodržovat. Kontaminaci ze vzduchu nebo z vody není možné zabránit.



byla předtím celá desetiletí ošetřována chemickými prostředky. Soustředí se zemědělci, kteří chemické prostředky používají stále. A co kontaminace vod, co pesticidy ve vzduchu a v dešťové vodě?

7. Jak je to u farmářských produktů nebo u zeleniny od souseda?

Každý zemědělec, malý i velký, se může rozhodnout, že syntetické pesticidy omezí nebo přestane používat úplně. **Ale jen u ekologického zemědělce mají spotřebitelé záruku, že pesticidy opravdu použity nebyly.** Pokud si potraviny nepěstujete sami, nebo nemáte svého pěstitele, kterému věříte, přistupujte ke všem potravinám jako k běžným konvenčním potravinám. Například zahrádkáři používají pesticidy zcela běžně, stačí se podívat na doporučení uvedené na internetových stránkách různých zahrádkářských svazů. Pesticidy se prodávají v zahradnických potřebách, pro amatérské použití je schváleno 284 prostředků. **Zelenina od „sousedů ze zahrádky“ tak může klidně obsahovat stejné zbytky pesticidů jako zelenina ze supermarketu.**



8. Kolik pesticidů je v potravinách, které jíme?

Přestože se pesticidy běžně v zemědělství používají, potraviny určené pro lidskou spotřebu jich nemohou obsahovat libovolné množství. Pro každý z pesticidů je stanoveno maximální množství, které v potravine nesmí být překročeno – tzv. **maximální reziduální limit (MRL)**.

Podle čeho se tento limit stanovuje? Je to výsledek posouzení zejména dvou skupin faktorů – vyhodnocují se data o toxicitě dané látky a zkoumá se obsah pesticidů v potravinách, které byly vypěstované podle zásad správné zemědělské praxe. Na základě těchto porovnání je pak stanoven MRL jako „bezpečná hranice“ pro dlouhodobé používání. **Z podstaty věci vyplývá, že jde o kompromis mezi co nejučinnějším efektem (tolik pesticidů, aby došlo k co nejmenším ztrátám) a co nejmenšími zdravotními škodami.** Oficiální instituce ujišťují, že MRL jsou nastaveny tak, že jsou pro zdraví člověka bezpečné. MRL jsou ale definované pouze pro jednotlivé účinné látky. Neberou v úvahu koktejlový efekt. Je také zajímavé, že pro potraviny určené kojencům a dětem do 3 let (**baby food**) jsou limity zcela jiné, od těch běžných se liší často stonásobně i víc.

V České republice v současné platí pro biopotraviny stejný limit jako pro baby food, tedy 0,01 mg/kg. Říkáte si, proč limit u biopotravin není nula? I když ekologické zemědělství principiálně pesticidy zakazuje, přese všechna opatření není někdy technicky možné kontaminaci zcela zabránit na 100 %. Určité minimální množství pesticidů se proto toleruje. Jinak by ekozemědělec, který

se chová k životnímu prostředí šetrně, v podstatě doplácet na to, že jeho soused ne. Riziko kontaminace je samozřejmě tím větší, čím víc cizorodých látek se v prostředí vyskytuje. S trochou nadsázky se dá říct, že ekozemědělec a výrobce biopotravin vlastně nedělají nic jiného, než že brání svoje pole a potraviny před chemií v okolí. Čím více zemědělců bude hospodařit ekologicky, tím čistší biopotraviny budou.

Co se stane, pokud je zjištěno překročení limitů: Překročení limit MRL (u konvence i bio):

Potravina je stažena z prodeje, pokuta, nutnost učinit nápravná opatření.

Překročení limitu 0,01 mg/kg:

Biopotravina nesmí být nadále označována jako bio, je možné prodávat ji pouze jako běžnou potravinu. Zjišťování, zda jde o záměr (podvod, nedostatečná opatření), nebo o nezávislou kontaminaci, v případě záměru může být odebrán biocertifikát.

9. Jak se obsah pesticidů v potravinách kontroluje

Otestování potravin na pesticidy může zadat několik institucí. Jsou to SZPI (Státní zemědělská a potravinářská inspekce), SVS (Státní veterinární správa), ÚKZÚZ (Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský) a OOVZ (Odbor ochrany veřejného zdraví, který spadá pod Ministerstvo zemědělství). V ekologickém zemědělství to pak mohou být ještě čtyři kontrolní organizace, které jsou pověřené kontrolou EZ a biopotravin. Odběr vzorků se děje namátkově nebo na základě podezření. Testování samotné pak provádějí akreditované laboratoře.

V žádném případě ale neplatí, že by každá jednotlivá potravina na trhu (a každá její nová šarže) prošla testováním na pesticidy. Např. v roce 2013 bylo v ČR zkontrolováno 1 036 šarží potravin. Srovnejte si toto číslo s množstvím potravin na trhu. Systematické plošné testování všech potravin zjevně není možné z důvodů kapacitních, časových ani finančních. Žádná z rozvinutých zemí (o těch ostatních ani nemluvě) nemá nastaveny systémy tak, aby to bylo možné.

V ekologickém zemědělství je kontrola pesticidů tradičně prováděna přísněji. Vedle kontrol, které se vztahují na všechny zemědělce a výrobce, se každý ekozemědělec musí navíc každoročně povinně (a pak namátkově) podrobit důkladné kontrole, kterou přímo na farmě provádí jedna ze čtyř kontrolních organizací. **Bez úspěšného absolvování zemědělec nedostane certifikát na další rok a nemůže své produkty nabízet jako biopotraviny.** Inspektor podrobí kontrole vše od stavu pole, plodin a půdy přes osiva až

Příklad limitů u třech konkrétních pesticidů: v případě běžných potravin je tento limit (tedy MRL) 5 mg/kg pro pesticid iprodione, 0,9 mg/kg pro dodine a 0,3 mg/kg pro tebuconazole – čísla platí pro jablka. V případě biopotravin a baby food je u všech pesticidů limit 0,01 mg/kg.

IPRODIONE

DODINE

TEBUCONAZOLE

BIO

po skladovací prostory a nářadí. Zkušený kontrolor zpravidla dokáže přímo na místě použití pesticidů rozpoznat ((změna barvy listů?, mrtví škůdci na poli?, málo nebo žádné plevele, i když v záznamu není uvedeno plečkování nebo pletí?, změna barvy osiva? atd.).

Tady je pár čísel (ČR, 2011 a 2013):

- pesticidy zjištěny v **56 %** konvenčních potravin
- pesticidy zjištěny u **13 %** biopotravin
- obsah pesticidů u biopotravin bývá v průměru **300–500×** nižší než o konvence
- limit MRL překročen u **0,9 %** vzorků
- u konvenční zeleniny jsou pesticidy obsaženy v **68 %** vzorků, u ovoce dokonce **80 %**
- konvenční ovoce v **77 %** vzorků obsahuje víc než jeden pesticid

Pár vodítek k tomu, jak data správně číst:

Použili jsme veřejně dostupné statistiky. Samotná čísla, která udávají počet produktů s výskytem pesticidů, však mají jen omezenou vypovídací hodnotu – je velký rozdíl, jestli potravina obsahuje pesticidy v množství, které je na hranici detekovatelnosti (množství je jen o málo vyšší než nula), nebo jestli je jejich množství na hranici MRL. **Pokud jsou pesticidy zjištěny u biopotravin, bývá jejich množství velmi nízké** (třeba i pod povoleným limitem 0,01 mg/kg) a je zpravidla způsobeno nezaviněnou kontaminací z okolí. **Právě proto je rozdíl mezi bio a konvencí až 300–500násobný.** Dále – počet potravin, které překročily MRL, je velmi nízký, to je ovšem dáno především tím, že samotný MRL je stanovený tak, aby jej běžně hospodařící zemědělec mohl bez problémů dodržet.

10. Dají se pesticidy odstranit omytím nebo oloupáním?

Pesticidy se ukládají ve všech částech plodin – na povrchu, ve slupce i uvnitř. Na povrchu najdete jen menší část pesticidů, jsou to ty, které byly použity těsně před sklizní nebo až po sklizni (např. přípravky proti plísni). Důkladně omytí ovoce a zeleniny je důležité, ale s některými pesticidy toho moc nezmůže. Odstraněním slupky se zbavíte mnohem většího množství nežádoucích látek, na druhé straně tím odstraníte mnoho těch užitečných, protože ve slupce se často koncentruje velké množství živin.

11. Co se nejvíc vyplatí kupovat v biokvalitě?

Když tedy člověk ví, jak to s pesticidy je, nejspíš by si chtěl všechno pěstovat sám nebo všechno kupovat bio. Když ale nemáte tu možnost, na jaké potraviny byste se měli zaměřit?

1) To, co jím nejčastěji

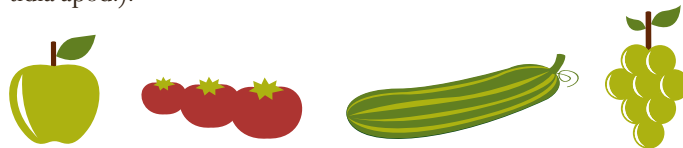
Potraviny, které jíte nejvíce, vám do těla můžou vnést nejvíce nežádoucích látek. Vyhledávejte biokvalitu právě u nich – ať už to jsou např. brambory, těstoviny, rýže, chléb, jablka, mléčné produkty nebo maso.

2) Největší špinavci

V zelenině a ovoci vybírejte v biokvalitě druhy, u kterých bývá pravidelně zjišťováno nejvíce pesticidů. Existují různé žebříčky a sezna-

my, my jsme čerpali ze zdrojů organizace EWG. Nejvíce pesticidů se nachází (sestupně) v **jablkách, řapíkatém celeru, cherry rajčatech, okurkách, hroznovém vínu, nektarínkách, broskvích, bramborách, hrášku (luskovém, ne mraženém), špenátu, jahodách a paprikách.**

Možná vás překvapí, že mražené ovoce a zelenina obsahují méně pesticidů než čerstvé. Nejsou na ně totiž použity látky, které mají zachovat plodiny dlouho čerstvé a hezké na pohled (fungicidy, leštidla apod.).



3) Ve stravě malých dětí a těhotných žen

Negativní účinky pesticidů se mohou nejvíc projevit u mladého rostoucího organismu. Těhotné ženy a malé děti by se proto pravděpodobně měly vyhnout pesticidům maximální možnou měrou.

12. Může zemědělství bez pesticidů uživit lidstvo?

Často se objevuje námitka, že jen intenzivní průmyslové zemědělství dokáže vyprodukovat tolik potravin, kolik rostoucí lidská populace potřebuje. To ale není pravda. Jídla se produkuje dostatek, jen se s ním špatně hospodáří, někde lidé hladovějí a jinde se přejídají a trpí obezitou. Ba co víc, třetina všeho jídla se vyhodí. Zvykli jsme si na to, že jídlo je levné, a plýtváme jím způsobem, který by si naši předkové vůbec neuměli představit. V obchodech máme na výběr plno zbytečných a nezdravých potravin a pak se divíme, že v Indonésii hoří pralesy kvůli produkci obrovského množství levného konvenčního palmového oleje. Pralesy v Amazonii jsme tiše pokáceli už před lety, protože tam pěstujeme geneticky modifikovanou sóju, kterou krmíme miliardy hospodářských zvířat, abychom měli k dispozici levné maso. O tom, že jsme ty miliardy zvířat pozavírali do klecí a zacházíme s nimi s mnohdy překvapivou brutalitou, o tom ani nemluvě. Zavedli jsme v zemědělství postupy, které se neobejdou bez nebezpečných chemických prostředků a bez katastrofické devastace půdy, na které jsme přitom životně závislí. Opravdu je tohle rozumná cesta? Anebo bychom měli uvážlivě a udržitelně hospodařit, s jídlem zacházet s respektem, být sami dobrovolně skromnější a s ostatními více solidární?

Zdroje dat:

EU Pesticides database, Státní zemědělská a potravinářská inspekce, Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský, Státní rostlinolékařská správa, biospotrebitel.cz, Vysoká škola chemicko-technologická, Česká technologická platforma pro ekologické zemědělství, Svaz ekologických zemědělců Pro-bio, Environmental Working Group.

Autor: Mgr. Lubomíra Chlumská

KOSMETICKÁ PORADNA

zima

Čím se vyzbrojit na zimu, aby pleť ani zdraví netrpěly? Jak si poradit s vánočními dárky? Na dotazy opět odpovídá paní Marcela Franková, která vede naší prodejnu přírodní kosmetiky v Liliové ulici na Starém Městě v Praze.

**NAŠE LILIOVÁ
ZÍSKALA OCENĚNÍ
BIOPRODEJNA ROKU!**

Čtěte víc na str. 3.



Marcela Franková, vedoucí prodejny přírodní kosmetiky v Liliové 11, Praha 1.

DÁREČKY POD STROMEČEK

Je to každoroční dilema: co koupit, aby to potěšilo a neskončilo zastrčené na dně skříně. Máte pro naše čtenáře nějaké rady?

Máme záchranu pro partnery, syny a otce našich čtenářek. Právě muži jsou totiž před Vánoce v největších potížích. © Přicházejí k nám nakoupit dárky, snaží se něco vybrat, my se samozřejmě snažíme pomoci, ale sortiment je velice široký a není snadné trefit se do vkusu neznámé slečny nebo paní. A tak jsme zavedli „přání na kartičce“. Zákaznice si u nás vybere, my zapíšeme seznam vybraných výrobků na kartičku, kterou ona předá tomu, od koho si přeje dárek



dostat. Dotyčný k nám pak může jít najisto, vybrané výrobky mu samozřejmě rádi dárkově zabalíme. Je to jednoduché, ale funguje to. Tuhle službu budeme nabízet celý rok, nejen na Vánoce.

A jaké jsou vaše tipy na konkrétní výrobky?

Jedna z nejhezčích věcí, které bývají před svátky k dispozici na trhu s přírodní kos-

metikou, jsou vůně pro domácnost od francouzské firmy Durance. Moc hezky vypadají, vydrží dlouho vonět, vykouzlí krásnou sváteční atmosféru. V nabídce je několik vůní, některé máme ve formě vonných svíček (ty se každý rok prodávají nejvíce) a některé také v podobě vonné květiny – nádobky s parfémem a květiny s knotem, po rozbalení knot ponoříte do parfému, květina jej nasaje a rozvoní se. Vánoční řada zahrnuje i několik variant dárkových kazet, všechny výrobky jsou stejně krásné, jako ty na obrázku.

Durance je vůbec specialista na vůně pro domácnost, vyrábí spoustu produktů od různých vonných svíček 1 přes vůně na polštář až po vonné dekorace a vonné květiny. Francouzi jsou opravdu velcí milovníci vůní a umějí s nimi moc dobře pracovat.

Co dalšího byste ze sortimentu přírodní kosmetiky doporučila? Prozradíte, co budete dávat jako dárek Vy sama?

I já budu kupovat svíčky a další výrobky od Durance. Všechny jejich věci vypadají pěkně, ať už jsou to ty dražší, nebo levnější – třeba marseillská mýdla v tuhé nebo tekuté podobě 2. Marseillské mýdlo působí na pokožku zcela jinak než běžné mýdlo, vůbec ji nevysušuje a je ideální na mytí rukou nebo na sprchování třeba i v zimě. V Durance ho pořád vaří podle tradiční receptury a postaru v kotlích.

Jinak se mi moc líbí výrobky od firmy RaE, malé rodinné manufaktury z Beskyd. Vyrábějí přírodní krémové deodoranty bez hliníku 3 složené z kokosového a bambuckého másla, jedlé sody, kukuřičného škrobu a vybraných éterických olejů. Při výrobě dřevěných dóziček, do kterých jsou všechny deodoranty schované, zužitkovávají odpad z vlastní truhlářské dílny.

Dalším hezkým dárkem jsou marmelády od značky Kivvi. Jde o prvotřídní lotyšskou biokosmetiku, která je plná vysoce kvalitních surovin. Základem marmelád je kokosový tuk a bambucké máslo, dalšími složkami jsou různé hodnotné oleje (například avokádový, hroznový, jojobový) a extrakt z kiwi. Všechny marmelády krásně voní, já mám nejraději variantu bergamot a litsea cubeba 4. S marmeládami je vhodné zacházet jako s olejem, tedy nanášet na lehce vlhkou pokožku, aby se mohly dobře vstřebat.



Možností vánočních dárků je samozřejmě mnoho, ale tohle je pár takových, které jsou podle mě vhodné prakticky pro kohokoli.

ZIMNÍ PÉČE O PLETĚ

Je nutné vyhýbat se v zimě hydratačním přípravkům?

Dřívější doporučení opravdu znělo, že v zimě je třeba používat na ošetření pleti bezvodé přípravky. Voda obsažená v hydratačních přípravcích totiž měla v mrazu zamrznat a poškozovat pleť. To je však mýtus. V běžných dnech, kdy strávíte venku sotva pár desítek minut cestou do práce a z práce, stačí jen o trochu mastnější přípravek, než jste zvyklí. Pokožka totiž v chladu produkuje méně mazu. Bezvodé přípravky jsou vhodné v případě velmi citlivé pleti, ve velkých mrazech a při dlouhém pobytu venku, tuk totiž vytváří účinný ochranný film.



Pro ty běžné dny doporučuji jednoduše přimíchat pár kapek kvalitního oleje do běžného krému, který používáte. Pro všechny druhy pokožky včetně té zralé je výborný arganový olej. Obsahuje mnoho cenných složek, intenzivně vyživuje a pěstí, a přitom se dá používat například i na mladou a zánětlivou pokožku. Arganové oleje jsou dnes velmi populární a na trhu jich najdete velké množství. Rozhodně doporučuji olej v biokvalitě a takový, který je bez zápachu. Vůně arganu je totiž dost silná a pro leckoho může být poměrně nepříjemná. Velice dobrý arganový olej bez zápachu nabízí Emma Noél 5. Další možností je nejdříve vklepat pár kapek oleje do vlhké pleti a až pak nanést krém. Velmi dobrý olejček vhodný k takovému použití je i suchý olej od LiftArgan, který je směs arganového oleje a dalších pésticích složek 6. Jde o luxusnější a dražší výrobek (50 ml stojí cca 850 Kč). Poměr kvalita-cena je zde ovšem vynikající, olejček je vlastně velmi kvalitní pleťové sérum. Ostatně všechny výrobky od LiftArgan jsou vynikající, jejich receptury jsou velice povedené a je znát, že značka má s arganovým olejem mnohaleté zkušenosti – pracují s ním už 19 let.

Z hodně mastných až bezvodých přípravků je toho na výběr také hodně. Jednak to může být jakýkoli olej nanesený na mírně vlhkou pokožku – musíte vyzkoušet, který vám bude vyhovovat, jestli zmíněný arganový, anebo třeba mandlový, kokosový, jojobový, avokádový, bambucké máslo... Opět doporučuji oleje v biokvalitě. Můžete použít i výše zmíněné marmelády od Kivvi. Anebo vyzkoušejte Havlíkův přírodní zázrak 7. Já tomuto výrobku říkám přírodní Nivea. Hodí se na všechno, tak jako stará známá Nivea v modrém kelímku – na velmi suchou pleť, na dětskou pleť, do mrazu, na vysušené lokty a paty, jako pomáda na rty. Základem je makadamiový olej, ve složení dále najdete např. mateří kašičku, makový olej, včelí vosk, rakytník, propolis a med. Výrobce je Havlíkova přírodní apotéka, česká firma, která se inspiruje starými ověřenými recepturami.

AROMATERAPIE NA ZIMU

Které éterické oleje jsou na zimu nejlepší?

Tady budu doporučovat to, co pokaždé. Chřipka a většina nachlazení jsou virového původu, proto je důležité používat příprav-

ky, které mají antivirové působení. Takovou podmínku splňuje jen pár éterických olejů, jedním z nich je ravintsara 8. V naší firmě se jedná prakticky o legendu – Otakar Jirá-

nou směsí je Odarome 9 určený k dezinfekci vzduchu, používá se do aromalamp nebo zvlhčovačů vzduchu. Po hodině odpařování zničí 40 % choroboplodných zárodků ve



Líčení v Liliové

Přijďte vyzkoušet přírodní dekorativní kosmetiku na vlastní kůži. Nalíčí vás Tereza Wohlrábová, absolventka kosmetické školy. Používáme dekorativní kosmetiku SO'BiO, Couleur Caramel, Dr. Hauschka, Zuii – sami si vyberte, kterou z nich budete chtít vyzkoušet. Termíny líčení najdete vždy na facebooku: www.facebook.com/CountryLifeLiliova.

nek (ředitel Country Life) prohlašuje, že za dlouhé roky bez viróz vděčí právě tomuto oleji. © Olej se dá užívat několika způsoby: smíchejte se lžičkou medu a pomalu polykejte. Rozmíchejte v hydrofilním oleji a udělejte si olejovou koupel nebo touto směsí masírujte hrudník, ramena a krk.

Éterické oleje zastupuje v naší prodejně především značka Cosbionat. Jde o prvotřídní 100% čisté oleje v biokvalitě. Tato značka nabízí také směsi éterických olejů určených k okamžitému použití, oleje jsou zde rozmíchané v nosném oleji nebo alkoholu. Všechny receptury pocházejí z pera doktora Jeana Valnetta považovaného za jednoho z otců moderní aromaterapie. Na zimu je z nich nejvhodnější Climarome (opět jeden z oblíbených přípravků v CL). Při prvních příznacích nachlazení jej nastříkejte na čistý kapesník a zhluboka vdechujte. Můžete jej také zlehka stříknout na polštář nebo rozprašit do vzduchu v místnosti. Další šikov-

vzduchu v místnosti, po čtyřech hodinách je to 60 % (jak uvádí mikrobiologická studie citovaná výrobcem).

Kde koupíte

Všechny výrobky: očíhat, vyzkoušet a koupit můžete v prodejně v Liliové 11, Praha 1.

Výrobky 1–4, 7, 8, 10, 11 můžete koupit v e-shopu Country Life (www.countrylife.cz/prirodni-kosmetika).

Většinu výrobků můžete zakoupit i v dalších vybraných prodejnách zdravé výživy a přírodní kosmetiky v ČR.

KRÁSA PRAMENÍ V JONZACU

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

NOVINKA

HYPOALERGENNÍ
MICELÁRNÍ
VODY



VAŠE PLEŤ VÁM PODĚKUJE

LÉA
NATURE

...přinese radost, rozzáří vlasy i pleť

Přírodní kosmetika Khadi®

100% přírodní, bez jakýchkoliv syntetických a ropných látek
s certifikací BDIH - Kontrolovaná přírodní kosmetika
účinné ajurvédské receptury s použitím čerstvých rostlin

khadi®

ve více než
250 prodejnách
a salónech
po celé ČR a SR

www.khadi-cz.cz tel. 734 829 092



pleťové a tělové oleje • vlasové oleje • 100% rostlinné barvy na vlasy • bylinné šampóny • sprchové gely • pleťové masky a další

Kokosový OLEJ

1. Představení

Kokosový olej je sněhově bílý tuk, který má při běžné pokojové teplotě tuhou konzistenci. Voní – jak jinak – po kokosu, i když ani to není vždy pravda, což zjistíte v části věnované dezodorizovanému kokosovému tuku. V oblastech, kde jsou kokosové palmy doma, se tento tuk tradičně používá nejen na vaření, ale i na péči o vlasy a pokožku.

ZPŮSOB VÝROBY

Kokosový olej se vyrábí z plodu kokosové palmy (*Cocos nucifera*). Většina kokosového oleje Bio-planète pochází z projektu v jižních Filipínách zaměřeného na udržitelnou produkci kokosového oleje, při které nedochází ke kácení pralesů. Kokosové palmy se zde pěstují v kombinaci s banánovníky.

Po sklizni jsou kokosové ořechy rozpuleny, bílá dužina se vydlabe, naseká na drobné plátky a nechá usušit. Tyto kokosové plátky se následně lisují, výsledkem prvního lisování za studena je právě panenský kokosový olej (*huile de coco vierge, virgin coconut oil*), který se dále už nijak neupravuje. V žádné fázi výroby teplota nepřesáhne 40 °C, proto je tento olej raw.

Dezodorizovaný kokosový olej (*huile de coco désodorisée, mild coconut oil*) je olej zbavený vůně. Proces výroby je stejný jako v případě panenského oleje, avšak po vylisování olej projde ještě šetrnou vakuovou destilací – při ní je do oleje vstříkována vodní pára, která s sebou odnese vonné částice.

Při tomto procesu nedojde k žádné změně nutričního profilu kokosového tuku (jediná živina, která by mohla při dezodorizaci přijít k újmě, je vitamin E, ten je

však v kokosovém oleji v zanedbatelném množství). Dezodorizovaný olej není raw.

VÝZNAM V KUCHYNI

Jako tuk na vaření si kokosový olej zaslouží zvláštní pozornost ze dvou hlavních důvodů – je tuhý a dobře snáší vysoké teploty. Díky tuhé konzistenci může v kuchyni do určité míry nahradit máslo nebo sádlo, což se hodí nejen veganům a vegetariánům. Díky odolnosti vůči teplotě na něm můžete bez obav smažit, což se o velké většině ostatních olejů a tuků rozhodně nedá říct.

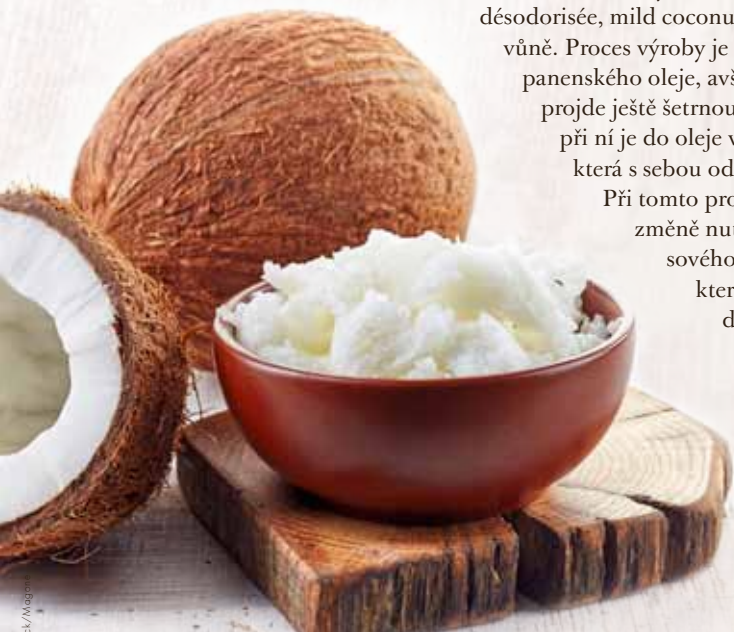
NASYCENÉ TUKY = ŠPATNÉ TUKY?

Kokosový olej obsahuje hlavně nasycené mastné kyseliny. Právě proto má obě výše zmíněné vlastnosti. Nasycené tuky byly po dlouhá desetiletí velkým strašákem. Měly zvyšovat hladinu cholesterolu v krvi a způsobovat kardiovaskulární onemocnění. Doporučovalo se co nejméně tuků a všechny role v kuchyni měly zastat ty polyne-nasycené. Na chleba se mazaly margaríny, do pečiva se používaly rostlinné ztužené tuky, smažilo se na slunečnicovém oleji. A pak se zjistilo, že všechno je složitější. Že nadbytek omega 6 MK tělu vůbec neprospívá (a došlo k němu právě proto, že máslo a sádlo byly považovány za nežádoucí), že nasycené tuky nejsou jenom špatné a že jediné vysloveně nezdravé jsou transmastné tuky (kdysi vznikaly právě při výrobě margarínů, dnes už se nacházejí „jen“ v průmyslově vyráběných cukrovinkách).

Ze zdravotního hlediska se dnes doporučuje: hlídat si příjem omega 3 mastných kyselin a nekonzumovat příliš mnoho omega 6 mastných kyselin (v běžné stravě je tento poměr okolo 1:10 v neprospěch omega 3, správně by měl být okolo 1:3). Konzumovat menší množství nasycených mastných kyselin a zcela se vyhnout konzumaci transmastných kyselin.

NASYCENÉ TUKY = NEJMENŠÍ ZLO?

Když zkoumáte tuky na škále od těch nejvíc nasycených k těm nejvíc nenasyčeným, je zřejmá jedna vlastnost. Čím jsou tuky nenasyčenější, tím méně stabilní jsou. Vlivem tepla, světla a vzduchu oxidují, rychleji žluknou, snesou jen velmi opatrnou nebo žádnou tepelnou úpravu. Nej-



citlivější polynenasycené tuky (přítom pro nás velmi zdravé) musejí být skladovány v lednici v pevně uzavřené lahvi a po krátkou dobu, v žádném případě se nesmějí zahřívát. Nejodolnější nasycené tuky naopak vydrží při pokojové teplotě několik měsíců a bez problémů snesou smažení a pečení. A právě tady mají nasycené tuky v kuchyni své místo. Když už pečete a smažíte, smažte na kokosovém tuku (vegetariáni si také mohou zvolit máslo (na tepelnou úpravu je nejlepší přepuštěné máslo ghí) a nevegetariáni sádlo – přimlouváme se však, abyste používali jediné produkty z ekologické produkce). I kdyby nasycené tuky nebyly úplně zdravé, uškodíte si méně, než když ke smažení použijete tuky tepelně nestabilní.

Co se děje při oxidaci a přílišném zahřívání nestabilních tuků: vznikají toxické látky, při ohřevu se nenasyčené mastné kyseliny přeměňují na transmastné kyseliny a další pro zdraví nevhodné látky, které v případě opravdu nadměrného ohřívání bývají řazeny dokonce mezi karcinogeny.

Ze zdravotně-kulinářského hlediska lze doporučit: do studené kuchyně jakýkoli tuk obsahující omega 3 MK (lněný, konopný, vlašský) nebo omega 9 MK (olivový olej), pro dušení a šetrné smažení mohou být použity oleje bohaté na omega 9 MK (olivový, řepkový, slunečnicový s vysokým obsahem

kyseliny olejové), pro intenzivní smažení a pečení kokosový tuk.

ZDRAVÍ Z KOKOSU

Kokosový olej je největším přírodním zdrojem kyseliny laurové, jedné z nenasycených MK: v našem těle se z ní stává monolaurin. Tato látka má schopnost v našem těle ničit patogenní bakterie, viry a plísně. Kokosový tuk je pro naše tělo rychlým zdrojem energie, v játrech se přeměňuje rovnou na energii místo toho, aby se ukládal. Uvádí se, že kokosový tuk také stimuluje metabolismus a tím, pro mnohé překvapivě, pomáhá snižovat hmotnost. Někteří odborníci na výživu říkají, že kokosový tuk je natolik prospěšný, že by mohl být užíván jako zdravá potravinová a doplněk stravy. Sami si netroufáme vydat v tomto směru nějaké doporučení.

NUTRIČNÍ HODNOTY

Panenský i dezodorizovaný kokosový olej: energetická hodnota: 3404 kJ/ 828 kcal; tuky: 92 g, z toho nasycené mastné kyseliny: 87 g (z toho kyselina laurová: 50 g); sacharidy: 0 g; bílkoviny: 0 g; sůl: 0 g.

PŮVOD

Kokosové ořechy pocházejí z ekologických farem na Filipínách. Olej se lisuje v lisovně firmy Bioplanète v Německu.



BEZLEPKOVÉ PEČIVO

- nové druhy chlebů KLASIK a TMAVÝ
- v prodejnách a e-shopu Country Life a v ostatních prodejnách zdravé výživy

Tuky a mastné kyseliny

Ted' si musíme udělat krátkou odbočku k tukům jako takovým. Tuky jsou složeny z molekul, které vypadají trochu jako písmeno E. Svislou část představuje látka zvaná glycerol, tři vlnající nožičky jsou tři mastné kyseliny (MK). Právě MK rozdělujeme na nasycené, mononenasycené a polynenasycené. Každý tuk obsahuje kombinaci několika různých MK, většinou jsou v něm zastoupeny MK ze všech tří skupin. Ale celkově pak tuk zařazujeme podle toho, která MK v něm převažuje.

	Nasycené MK	Nenasycené MK		
		Mononenasycené Omega 9	Polynenasycené Omega 6*	Polynenasycené Omega 3*
V jakých tucích převažují	Tuhé tuky rostlinné i živočišné – máslo, sádlo, kokosový tuk, palmový tuk	Olivový olej, slunečnicový olej (ze speciálního druhu slunečnice), řepkový olej	Slunečnicový olej, světlicový olej, sójový olej	Lněný olej, konopný olej, rybí tuk
Vlastnosti	Dlouhá trvanlivost, snázejí vysoké teploty	Poměrně dlouhá trvanlivost, snesou i vyšší teploty	Náchylnější k oxidaci, zahřívání pouze omezeně	Snadno oxidují, krátká trvanlivost, jen pro studenou kuchyni

* V každé této skupině je jedna mastná kyselina, která je pro člověka esenciální – naše tělo si ji nemůže vytvořit a musí ji přijmout ve stravě. Jde o kyselinu linolovou (omega 6) a alfa-linolenovou (omega 3).



Vyrobeno v pekárně specializované na bezlepkový provoz.

www.countrylife.cz

2. Základní příprava

Kokosový tuk prostě mějte po ruce hlavně na pečení a smažení. Mimo lednici bude tuhý do teploty 25 °C, tedy po celý rok kromě léta. V lednici hodně ztuhne,

ale stále jde odkrajoval. Pokud potřebujete mít olej tekutý, dejte jej do mističky a umístěte na topení, za okno na slunce nebo ohřejte ve vodní lázni.

3. Tipy a recepty

V KUCHYNI

- Pro **smažení, pečení** nebo **restování** čehokoli (dezodorizovaná varianta je univerzálně vhodná na všechno, panenský olej tam, kde vám kokosová chuť vyhovuje).
- Na **čínu, karí** a **jiná asijská jídla**, kde kokosové aroma jídlo pozvedne.
- Na **pečení zeleniny nebo brambor v troubě** – teplota nad 200 °C a poměrně dlouhá doba pečení si vysloveně říká o tepelně stabilní kokosový tuk (nejspíš dezodorizovaný).
- Na přípravu **sušenek** či **cookies** a při jakémkoli jiném pečení.
- Na přípravu **křehkého těsta**, kde byste jinak potřebovali máslo, dobře funguje tento poměr surovin: 200 g celozrnné pšeničné mouky, 100 g kokosového oleje a 50 ml studené vody. Hodí se na slané quiche i sladké koláče.
- Bezchybně funguje při výrobě **listového těsta**. Kuchařka ze Svatojánu ho na náš popud vyzkoušela, tady se můžete podívat a inspirovat: kucharkazesvatojanu.blogspot.cz/2015/10/listkove-testo-z-kokosoveho-tuku.html.
- Lahodný je na smažení **paláček** nebo **lívanců**.
- Ideální na přípravu různých čokoládových nebo karobových **bonbonů** a **polev na dorty**.
- Na přípravu „sušenkového“ **základu** na cheesecake a další podobné dezerty – umixujte 100 g ovesných vloček, 100 g ořechů, 50 g kokosového oleje a 4 lžíce agávového sirupu, směs vtlačte na dno nádoby.
- Zkuste **krambl**, jeden z našich nejoblíbenějších moučníků: rozmixujte 150 g vloček, 50 g mandlí, 6 lžic rýžového sirupu a 4 lžíce kokosového oleje (stejnou směs můžete používat jako **drobenku**

- na ovocné koláče). Do zapékačské misky dejte čerstvé ovoce pokrájené na kousky promíchané s 30 g rozinek a cca 50 g třtinového cukru. Zasypte drobenkou a pečte 25 minut při 180 °C, až drobenka zežltne a vytvoří krustu.
- Připravíte s ním domácí **granolu**: smíchejte 250 g vloček, 80 g oříšků nebo semínek a 80 g rozinek, v druhé míse smíchejte 50 ml rýžového sirupu s 3 lžicemi kokosového tuku. Obě směsi promíchejte spolu, nasypte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut při 160 °C. Po vyndání z trouby přikryjte pečicím papírem, zatěžte a nechte vychladnout, granola tak vytvoří hrudky.
- Je vhodný také do **rychlého vánočního cukroví** nebo **malých dezertů**: Goji kuličky – 100 g goji (kustovnice čínské) smíchejte se 100 g rozinek, 50 g mandlí, 20 g dýňového semínka, 1 lžící kokosového oleje a 1 lžičkou kůry z biocitronu. Rozmixujte a vytvarujte kuličky. Karobové kuličky – 100 g kešu, 50 g sušených meruněk, 60 g datlí, 40 g loupáného konopného semínka, 1 lžičku kůry z biopomeranče, 2 lžíce kokosového oleje a 2 lžíce karobového prášku rozmixujte, tvarujte kuličky. Obalujte v karobu nebo kokosu. (Dobrotý zima 2014)
- Kokosový tuk dobře funguje při přípravě **raw dezertů a krémů**, inspiraci můžete najít např. na webových stránkách www.zasadnezdrave.cz (lákový je třeba raw cheesecake z avokáda nebo jahodovo-limetkový raw dort).
- Na domácí **flapjacky**.
- Do domácí **karobelly** – recept najdete na str. 4.
- Můžete ho **mazat na chleba** místo másla, výborný je např. s marmeládou.

KAROBVÉ PRALINKY

Velejednoduchý recept, ale skvělý výsledek!



80 ml kokosového oleje • 4 lžíce tmavého nebo světlého karobu • 2 lžíce agávového sirupu

1. Skleničku s kokosovým olejem rozehejte ve vodní lázni nebo postavte na topení.
2. Až bude olej tekutý, přidejte karob a agávový sirup a vše rozmíchejte.
3. Směs nalijte do silikonové formy na pralinky a dejte ztuhnout do lednice.

Tip: Tuto směs můžete použít i místo čokoládové polevy na koláč. Jednoduše ji nalijte na koláč a nechte ztuhnout. Do směsi přidejte trochu másla, aby se poleva lépe krájela.

4 porce, 10 minut

9

- Pokud jste zvyklí používat v teplé kuchyni **sádlo**, dezodorizovaný kokosový tuk ho dokáže vcelku úspěšně **nahradit**.
- Dezodorizovaný kokosový tuk můžete **namazat na chleba** a **posolit** – prý je tak k nerozeznání od chleba se sádlem. Můžete také zkusit pomazánku, které se jinak dělá se sádlem: smíchejte kokosový olej, nakrájená sušená rajčata (předtím je na 20 minut namočte do horké vody), sůl, bylinky.

NA VLASY

- Osvědčený jako **zábal na vlasy**, v arabském světě a v Asii tak kokosový olej pou-

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.skutečnězdravaskola.cz/rodicum



Fit recepty

Mobilní aplikace Fit recepty

- Databáze více než 300 ověřených receptů
- Každý den nová inspirace
- Přehledné členění do kategorií
- Detailní postup a nutriční informace u každého receptu
- Možnost uložení oblíbených receptů
- Speciální edice s recepty na vánoční cukroví
- Zdarma ke stažení pro iOS a Android

INZERCE



žívají ženy i muži. Větríte buď jen do konečků nebo do celé délky vlasů i pokožky hlavy, nechte působit zhruba půl hodiny a pak vlasy umyjte. Masky můžete opakovat každý týden.

- Do hodně suchých a krepatých vlasů můžete také jednou denně vetřít malé množství kokosového tuku **do konečků**.

NA POKOŽKU

- Kokosový olej můžete použít **místo vašeho tělového krému**. Velmi dobře se vstřebává a nezanechává mastný film. Nejlepší je vmasírovat ho do ještě vlhké pokožky ihned po koupeli. Poradí si s popraskanou kůží například na loktech či chodidlech. Kokosový olej se také velmi doporučuje na zklidnění pokožky po opalování. Na pleť obličej se kokosový olej naopak většinou nehodí, protože je poměrně hodně komedogenní (způsobuje ucpávání pórů).
- Používejte jako **pomádu na rty**, zvláční je, v létě je ochrání před slunečními paprsky a v zimě před mrazem. Víte o tom, že kokosový olej má ochranný faktor před slunečním zářením 5?

- Výborně funguje jako **masážní olej**, profesionální maséři jej mají v oblíbě.
- můžete použít také jako **peeling**: ohřejte 5 lžic kokosového oleje (jen tolik, aby byl tekutý), přidejte 3 lžice mandlového oleje a vmíchejte 10 lžic třtinového cukru. Můžete přidat i éterický olej – např. levandulový, pomerančový (10–30 kapek). Nechte ztuhnout v kastrůlku, promíchejte a naplňte do skleničky. Cukr můžete použít hrubý i jemný. Cukr nebo jeho část můžete nahradit mletým kokosem nebo namletými mandlemi.

NA ZUBY

- Když už budete mít skleničku s kokosovým olejem v koupelně, vyzkoušejte ho i **místo zubní pasty**. Dejte malé množství na kartáček a přidejte špetku jedlé sody. Olej má schopnost zuby nejen vyčistit ale dokonce i vybělit.

JINAK

- Kokosový olej dobře funguje jako **lubrikant**.

KOKOSOVO-PISTÁCIOVÝ NEPEČENÝ DEZERT



Moc dobrý a také hodně sytý – servírujte malé porce.

100 ml kokosového oleje • 100 g kokosovo-citronových sušenek Country Life • 100 g kešu • 150 g pistácií neloupaných (cca 60 g loupáných) • malinová marmeláda na potření • 1 lžice medu

1. Pistácie vyloupejte ze skořápek a spolu s kešu nechte namočené

přes noc ve vodě. Ráno vodu slijte a pistácie oloupejte. Pokud neseženete nesolené, nevadí – voda a následné oloupání sůl odstraní.

2. Skleničku s kokosovým olejem dejte rozehrát ve vodní lázni nebo postavte na topení.

3. Sušenky rozmixujte se 40 ml kokosového oleje. Vzniklou směs namačkejte do malé dortové formy (o průměru cca 17 cm) a potřete malinovou marmeládou.

4. Kešu, pistácie, med a zbytek kokosového oleje rozmixujte do hladkého krému. Nalijte jej do dortové formy a nechte půl hodiny ztuhnout v lednici.

Tip: Uchovávejte v lednici a vyndejte až těsně před servírováním.

8 porcí, 20 minut + namáčení a tuhnutí

10

Novinky na trhu

Kváskový chléb s chia semínky

Na podzim přibyl do sortimentu naší biopekárny nový kousek a okamžitě si získal spoustu příznivců. Aby ne, kváskový špaldovo-žitný chléb v sobě spojuje spoustu skvělých věcí – kvalitní mouku ze špaldy a žita (špalda pochází částečně z naší ekofarmy), výživné ovesné a pohankové vločky a mnoho zdravých semínek od slunečnicových, přes lněná až po chia semínka. Ta jsou bohatá na omega 3 mastné kyseliny, ve stravě většinou nedostatečně zastoupené a přitom velice důležité pro správné fungování imunity a pro mnoho dalších procesů v těle.

Recepturu jsme dlouho ladili tak, aby výživová hodnota, konzistence i chuť chleba byly co nejlepší. Posuďte sami, jak se nám to povedlo.



Dýňový kečup

Toto je zajímavý produkt, na mezinárodním bioveltrhu Biofach byl dokonce zvolen nejlepším novinkou roku 2014 v kategorii výrobků na vaření a pečení. Kečup má lehce pikantní chuť s kari ocáskem. V kuchyni ho vidíme v dvojí roli. Buď může sloužit jako salsa nebo dip, například k pečené zelenině nebo k pečeným bramborům, ke grilovaným pokrmům, k drobnému slanému pečivu (slaným sušenkám nebo nachos). Anebo jím můžete ochutit různá zeleninová jídla, rizota či těstoviny.



Javorové bonbony

Potěší každého milovníka javorového sirupu. Bonbony obsahují jen javorový sirup a glukózu, nic víc. Krásně vypadají, dobře chutnají, jsou dokonalé. ☺



Nové bezlepkové chleby

Činila se i naše bezlepková pekárna na Kladně. S radostí vám představujeme chléb bez lepku klasik a chléb bez lepku tmavý. Oba mají příjemnou chuť a ze všech našich chlebů se nejvíc podobají běžnému chlebu. Mají trvanlivost 1 měsíc.



OSTATNÍ NAŠI BEZLEPKOVÍ ŠAMPIONI



Chléb bez lepku s celozrnnou pohankou – obsahuje pohankovou vlákninu. Je velmi chutný, strukturou a barvou je podobný celozrnnému pečivu. Hranatý, balený, trvanlivost je 9 dní.



Chléb bez lepku se lněnou vlákninou – základem je pšeničný škrob zbavený lepku, jáhlová a bramborová kaše. Lněné semínko poskytuje vlákninu. Hranatý, balený, trvanlivost je 9 dní.



Chléb rustikální bez lepku – velmi oblíbený chléb bez lepku. Základem je pšeničný škrob zbavený lepku, jáhlová kaše a škrob z maniuku. Obsahuje jablečnou a lněnou vlákninu. Hranatý, balený, trvanlivost je 9 dní.



Chléb bez lepku semínkový – chuťově velmi dobře vyvážený bezlepkový chléb. Bochník, balený, trvanlivost je 2 měsíce, po otevření spotřebujte do 3 dnů.



Muffiny s vanilkovou příchutí – jsou vynikající a oblíbené nejen u celiaků. Balené po dvou, trvanlivost je 2 měsíce, po otevření spotřebujte do 3 dnů.



Muffiny brownies – s čokoládou a vlašskými ořechy. Balené po dvou, trvanlivost je 2 měsíce, po otevření spotřebujte do 3 dnů.

V hlavní roli žlutý kanystr *aneb* Voda pro Etiopii

Všude, kam se podíváte, jsou lidi. Lidi a taky krávy, psi, oslíci, povozy. Jsme na ulici v jakémkoliv etiopském městě nebo větší vesnici. Nemusíte ani zblýstít zrak, abyste spatřili ještě jednu výraznou skutečnost. Povozy tažené oslíky mají často hodně podobný náklad – velké žluté špinavé kanystry. Nejsou na olej, ani na benzin, jsou na vodu.

Určitě jste to slyšeli mnohokrát – voda je v Africe nedostatkem zboží. Zdroje jsou daleko a ještě k tomu jsou často špinavé nebo infikované parazity. Lidé žijí roztroušeně, takže se vodovody špatně plánují – a jejich zavedení i fungování je dosti drahé. Proto v Etiopii často narazíte na takzvané „water points“. Jak to funguje?

Nejdříve se vytyčí místo, které je jakýmsi „středobodem“ pro celou komunitu. Na takovém místě se pak zřídí panel s několika kohoutky. K těmto kohoutkům se dovede voda ze vzdáleného zdroje. Kopat studnu kvůli nedostatku spodní vody všude nelze... Lidé pak přijdou se svými žlutými kanystry a za drobný poplatek si vodu nabere. Děti strčí mezi ucho kanystru klacek a nesou tak náklad ve dvou. Někteří si nechají těžkou vodu přivést na povozu s oslíkem nebo dokonce na střeše autobusu.

Takový „water point“ brzy změnil život paní Tadelech Fikire. Její jméno je výjimečné – v amharštině znamená Šťastná Láska. Tadelech ale zatím moc štěstí neměla. Je vdova, je nemocná, má 4 děti a malou hliněnou chýši. Jejím hlavním úkolem je chodit pro vodu. Každé ráno putuje ke strmému svahu. Mezi houštím zelených bambusů se vine uzoučká kluzká cestička. Tadelech má potíže s nohama. Neodborně řečeno, má je hodně křivé. I přesto se téměř každý den musí ve svých „vietnamkách“ pomalu spouštět dolů. Právě tam v hlubokém údolí je totiž voda, vzácný pramen, který zajišťuje život mnoha lidem v okolí. Velké žluté kanystry s vodou jsou těžké, Tadelech občas uklouzne... Kvůli zajišťování vody nemá čas na nic jiného, na práci, na péči o děti... Brzy bude ale vše jinak. Kousek od jejího domu se totiž staví „water point“. Život Tadelech a mnoha dalších lidí se tím změní!

A to i díky vám, kteří přispíváte do sbírek humanitární organizace ADRA. Děkujeme, že pomáháte s námi!

www.adra.cz



Apotheke

BIO
your herbal tea

ORGANIC

Z široké nabídky čajů
pro děti i dospělé
si vyberete!



Ověřená kvalita českého výrobce bylinných čajů

www.apotheke.cz

Apotheke

AMAZING GRASS

AMAZING GRASS SUPERFOOD

Naše doplňky stravy podporují detoxikaci organismu, posilují imunitní systém, ale také dodají vašemu tělu energii. Jsou bezlepkové a v bio kvalitě. Nabízíme celou řadu v lahodných příchutích, které obsahují směs mladého ječmene, mladé pšenice, superovoc bohatého na antioxidanty, probiotika a vitamíny. Zamíchejte do jakéhokoli nápoje nebo smoothie a získáte vaši denní dávku potřebných vitamínů a minerálů, které vy a vaše rodina potřebujete. Navíc to vše skvěle chutná!



K dostání v prodejnách Country Life a na e-shopu www.countrylife.cz/bio-e-shop

Novinky na trhu

Kokosový olej bez vůně

Dezodorizovaný kokosový olej jsme si okamžitě oblíbili. V kuchyni běžně používáme panenský kokosový olej s vůní, ale je pravda, že do každého jídla se nehodí. Nu a nyní existuje řešení. Dezodorizovaný kokosový olej má stejné nutriční hodnoty a stejnou konzistenci jako panenská varianta. Díky tomu, že byl zbaven vonných částic, má o něco vyšší bod zakouření, ale ten je dost vysoký i u původního oleje. Oba oleje se tak hodí pro tepelnou úpravu, bezpečně s nimi můžete péct a smažit. Při testování jsme dezodorizovaný olej použili například jako základ pro krémové bílé omáčky pro děti, na smažení palačinek, na pečení zeleniny, k potření plechu před vylitím těsta na koláč. Všude fungovat výborně. Komplettní přehled použití najdete v rubrice multifunkční produkty na str. 28, kterou jsme tentokrát věnovali právě kokosovému oleji.



Laky na nehty SO'BiO

Máme pro vás laky na nehty, které neobsahují formaldehyd, ftaláty, toluen, xylen, syntetický kafr ani parabeny. Až 89 % surovin je přírodního původu, pocházejí z brambor, kukuřice, pšenice, manioku a bavlny.

Laky také obsahují bio ricinový olej. K dispozici je pět barevných odstínů a bezbarvý podkladový & vrchní lak.



Zeleninový kuskus

Perfektní výrobek! Je ochucený, není potřeba nic dodávat. Kuskus se hodí jako rychlovka k večeři nebo ke svačince, můžete ho zapékat, použít do plněných paprik nebo jednoduše připravit jako přílohu. V létě s ním připravíte dobrý salát, stačí přidat čerstvou zeleninu. Dobře funguje i v polévkách, třeba v rajske nebo v „krupičkové“ polévce.



Konopný nápoj Ecomil

Ecomil se specializuje na výrobu rostlinných nápojů už od roku 1991. První byl mandlový nápoj, který později získal několik různých variant a podob – bez cukru, obohacený vápníkem, s příchutí, v prášku... Přibyla také moc dobrá mandlová smetana. V průběhu dalších let sortiment doplnily další druhy nápojů a jedním z posledních přírůstků je konopný nápoj. Má podobnou konzistenci jako jiné rostlinné nápoje, ale připadal nám krémovější. To ho podle nás předurčuje k vaření omáček a krémových polévek, na přípravu kaší a na pečení. Navíc pokrmu dodá lehkou oříškovou chuť. Nápoj můžete použít i do čaje nebo na zalití müsli či granoly, jen musíte počítat s tím, že bude lehce cítit jeho specifická vůně. Složení: voda, bio konopná semínka, bio konopný olej, bio tapiokový škrob, slunečnicový lecitin.



„KRUPÍČKOVÁ“ KUSKUSOVÁ POLÉVKA



80 g zeleninového kuskusu • 1 větší mrkev • 1/4 středně velkého celeru • 2 listy kadeřávku • 1 kostka bujony s petrželí Natur Compagnie • mořská sůl • 2 lžíce biomásla • 3 stroužky česneku • čerstvá petrželová nať na ozdobu

1. Mrkev a celer oloupejte a spolu s kadeřávkem nakrájejte na malé kousky.
2. Zeleninu orestujte na másle, přisypte zeleninový kuskus a ještě chvíli restujte.
3. Přidejte prolisovaný česnek a zalijte 1,5 litrem vody. Přiveďte k varu, vhodte bujonovou kostku a podle potřeby dosolte. Vařte, dokud není zelenina měkká.
4. Na talíři ozdobte čerstvou petrželkou.

4 osoby, 15 minut

11

NÁPOJ, NEBO MLÉKO?

Rostlinné nápoje jsou vyráběné jakožto alternativa mléka. Mají podobnou konzistenci a podobné uplatnění v kuchyni. Proč jim tedy neříkáme rostlinná mléka? Nedovoluje to legislativa, slovo mléko se smí používat jen pro „produkt mléčných žláz samic savců“.

VÁNOČNÍ CUKROVÍ Z BIOPEKÁRNY ZEMANKA

BIOPEKÁRNA
Zemanka



7 TRADIČNÍCH DRUHŮ

100 % BIO • ZE ŠPALDOVÉ MOUKY • Z MÁSLA • RUČNÍ VÝROBA

Objednávejte v prodejnách **CountryLife** **grunt**
a v pražských prodejnách zdravých výživ označených plakátem



WELEDA
Od 1921

Novinka

WELEDA
Eau Naturelles

OBJEVTE PŘÍRODNÍ PARFÉMY EAUX NATURELLES

Weleda v souladu s člověkem a přírodou

www.weleda.cz



VÁNOČNÍ NADÍLKA
NOBILIS TILIA 2015



Darujte přírodní kosmetiku, která svými
vůněmi pohladí nejen tělo, ale i duši.

Nobilis Tilia - česká aromaterapeutická kosmetika s certifikacemi přírodní kosmetiky.
www.nobilis.cz



... PŘÍRODNÍ & LAHODNÝ – PRO VŠECHNY CHUTĚ

- Perfektní koření pro každý pokrm
- ✗ NOVÝ – s bio droždím, ale i bez droždí
 - ✗ Vysoká kvalita, plná chuť
 - ✗ Univerzální pomocník v kuchyni, např. na vývar, k dochucení polévek, zeleniny, do salátových dresinků a mnoha dalších pokrmů
 - ✗ Vhodný pro vegany, bezlepkový, bez laktózy, bez celeru
 - ✗ Neobsahuje ztužené tuky



⟨ Žijte svůj život uvědoměle ⟩