

ZDARMA

DOBROTY

Jsme tu pro vás již 22 let... **CountryLife** magazín o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Číslo 3
Jaro 2013

Bezlepkové pseudo obiloviny

quinoa
amarant
jáhly
oves



Amarantový kotlík 8



razítka prodejny



Ecover

Ekologický
ve všem

12



Divoké byliny

Co s nimi
v kuchyni

16



HUBNUTÍ PODLE PLÁNU

Výživový program se
čtyřnásobným efektem



**Výhodné cenově
úsporné balení včetně**

- ✓ 10denního výživového plánu
- ✓ 6 lahví nápoje
EDEN bio Fit-Hit-Cocktail
- ✓ Měřicí páska pro měření
BMI – zdarma!

Pro 10 postních dnů s výživovým plánem potřebujete 2 kartóny.

www.countrylife.cz/eden



Obsah

Téma čísla

- 4 | Bezlepkové pseudoobiloviny
- 6 | Je oves bezlepkový?
- 8 | Amarantový kotlík
Jáhelný řez s kokosem
- 9 | Granola z quinoových vloček

Kosmetický koutek

- 10 | Léčivý a pěstící jíl

O firmě Ecover

- 12 | Uzavřený kruh

Na cestách

- 15 | Eko filantropie v Jižní Americe

Sezona

- 16 | Divoké byliny v kuchyni
Velikonoční nádivka s tofu
- 17 | Wrap s droždovou pomazánkou
Špaldový quiche s jáhlami a bršlicí

Právě aktuální

- 18 | Různé & důležité

4x

- 20 | Přílohy
Houskové knedlíky s bylinkami
Bramborová kaše se sušenými rajčaty
Opékané polentové trojhránky
Pečené brambory s krustou z ořechů
a semínek

Do košíku

- 22 | Novinky na trhu



Milé čtenářky, milí čtenáři,

přemýšleli jsme, jaké hlavní téma pro jarní číslo Dobrot zvolit. Jarní očisty nebo hubnutí do plavek je všude plno. Nakonec jsme se rozhodli pro obiloviny bez lepku. Zvlášť ty, které jsme vybrali, jsou lehké, dobře stravitelné, a přitom velice výživné. Jsou tedy přesně tím, co na jaře naše těla uvítají. A nemohl chybět článek o divokých bylinách. Moudrá slova říkají, že plevel je rostlina, jejíž přednosti ještě nebyly odhaleny. Třeba taková bršlice není na zahradách vítána, a přitom je tak dobrá. Vyzkoušejte ji!

Děkujeme vám za chválu prvních dvou čísel Dobrot. Jsme rádi, že podle našich receptů opravdu vaříte (ne chceme být časopis jen na koukání). A budeme rádi, když nám dáte vědět, o čem byste chtěli číst v dalších číslech. Možná si nevíte rady s nějakou surovinou a rádi byste na ni našli v Dobrotách recept? Těšíme se na vaše tipy!

Luba Chlumská
šéfredaktorka

DOBROTY

Country Life magazín o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Číslo 3 | Jaro 2013

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

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská • **Recepty** Petr Klíma,
Helena Míšková • **Foodstyling a inzerce** Helena Míšková

Fotografie receptů, grafická úprava a sazba

Robert Prokopec • **Tisk** Tiskárna Jedlička, Orličky

Fotografie doporučených výrobků Timotheus Konečný

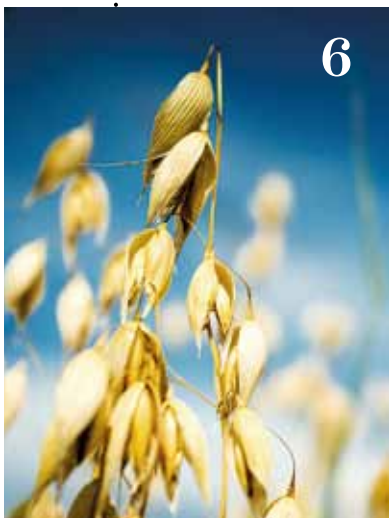
E-mail chlumska@countrylife.cz, miskova@countrylife.cz

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

Vytištěno na recyklovaném papíře.



Jsme tu pro vás již 22 let... **CountryLife**



6



10

Exotická quinoa, neméně exotický amarant a typicky středoevropské jáhly. Co mají společného? Všechny tři jsou výživově velmi hodnotné a díky tomu, že neobsahují lepek, jsou také výborně stravitelné.

Bezlepkové

pseudo

obiloviny

quinoa
amarant
jáhly
oves

Lepek je směs bílkovin obsažená v některých obilovinách. Nejvíce ho je v pšenici, nachází se i v žitu a ječmeni (o lepku v ovsu můžete číst na následující straně). Naopak v rýži, kukuřici, prosu a pseudoobilovinách se nevyskytuje.

Od konce 19. století získala mezi obilovinami dominantní postavení pšenice. Začaly se u ní šlechtit takové odrůdy, které obsahují dostatek lepku v kvalitě potřebné pro pečení. Další změnou, ke které došlo, byl přechod od celozrnné mouky k bílé mouce. Oproti dřívějšímu mletí na kamenných mlýnech se v té době začaly používat válcové mlýny. Ty umožnily oddělit při mletí bílý moučný vnitřek (bohatý na lepek) od obalu zrna a klíčku. Tak se získala bílá mouka, která sice byla zbavena většiny vitamínů, minerálů a cenných tuků, ale měla větší trvanlivost a byla považována za „něco lepšího“.

Bílá pšeničná mouka a výrobky z ní se postupně staly základem západoevropské stravy. Spekuluje se o tom, že právě nadbytek lepku vedl k tomu, že stále více lidí netoleruje lepek vůbec (celiaci), nebo pro ně představuje metabolickou zátěž. Ten druhý případ není možné prokázat krevními testy. Poznáte to jen tak, že se vám po omezení lepku ve stravě zlepší trávení, zmírní pocit únavy a celkově se budete cítit v lepší kondici. Pomáhá omezit množství výrobků z bílé pšeničné mouky, jíst více celozrnných obilovin, místo běžné pšenice používat špaldu a zařadit více bezlepkových plodin.



Quinoa

Quinoa (merlík chilský) v současnosti začíná chvilku slávy, v jihoamerických Andách se ale pěstovala už před 4 000 lety. Inkové ji považovali za posvátnou a po bramborách pro ně byla druhou nejdůležitější plodinou. Přestože žádná jednotlivá potravinová složka nedokáže poskytnout naprosto všechny pro život potřebné živiny, o quinoe se často mluví jako o plodině, která k tomu má nejbližší. Je proto také čím dál častěji předmětem studií. Quinoa vyniká vysokým obsahem bílkovin. Ty se navíc vyznačují komplexní skladbou aminokyselin (to znamená, že jsou zde ve vyváženém poměru všechny esenciální aminokyseliny, které

si lidské tělo nedokáže vytvořit) podobně jako živočišné nebo sójové výrobky. Je také výborně stravitelná.

Quinou propláchněte, vařte 15 minut a pak ještě nechte pod pokličkou dojít. Po uvaření je lehká a nadýchaná. Semena quinoi využijete všude tam, kde byste použili rýži – do rizot, nákyků, při přípravě snídanových kaší, do studeného salátu se zeleninou nebo luštěninami nebo jednoduše jako přílohu. Výborná je také jako jednoduchá zavádka do polévky.

V JAKÉ FORMĚ JI MŮŽETE KOUPIŤ?

Semeno, vločky, nápoj.

Amarant

I amarant pochází z Latinské Ameriky. A i on má vysoký obsah komplexních bílkovin a je vynikajícím zdrojem minerálů (zejména vápníku, železa a hořčíku) a zdravých rostlinných tuků. Obsahuje také hodně vlákniny. Amarantové zrno a mouka se používají k výrobě bezlepkových těstovin, sušenek nebo chlebičků. Amarant je tak hodnotný, že se často doporučuje použít ho do jídla třeba jen jako doplněk, abyste zvýšili výživovou hodnotu pokrmu.

Amarantová semena jsou droboučká asi jako mák a i po uvaření zůstávají křupavá. Pro přípravu rizota, nákypů nebo plněných paprik ho kombinujte například s rýží. Amarantové vločky použijte jako zavářku

do polévky nebo si z amarantové mouky udělejte jíšku. Amarant je ale výborný i jako „hlavní postava“ – vyzkoušejte náš amarantový kotlík. Amarant se vaří přibližně 25 minut. Moc dobrý je amarantový popcorn, který se běžně připravuje v zemích Latinské Ameriky. Můžete ho zkusit udělat i doma, ale počítejte s tím, že pak budete mít amarant v kuchyni všude (rád při pražení skáče na velké vzdálenosti ☺). Bezpečnější je zkusit hotový popcorn od Allosu (podívejte se v Novinkách).

V JAKÉ FORMĚ JEJ MŮŽETE KOUPIŤ?

Semeno, mouka, vločky, müsli, pukance (popcorn), těstoviny, chlebičky, nápoj.

Jáhly

Loupané proso bylo důležitou součástí jídelníčků našich předků. Přípravovaly se z něj tradiční pokrmy jako jáhelník, kaše nebo škubánky. Jáhly později vytlačila rýže a proso se dlouhou dobu vyskytovalo spíše jen v ptačím zobu. To už našťastí neplatí. Jáhly jsou velmi chutné a výživné. Nemají tak vysoký obsah vlákniny, jsou proto (a pro svou bezlepkovost) velmi snadno stravitelné a vhodné i pro ty, kteří obecně špatně tolerují vlákninu. Jáhly a hlavně vločky z nich poměrně snadno žluknou a není dobré je nakupovat příliš do zásoby. V teplém počasí je nejlepší skladovat je v lednici.

Jáhly jsou jednoduché na přípravu a univerzálně použitelné v kuchyni. Mohou se připravovat jako příloha, zapékat, jsou vhodné k přípravě sladkých i slaných kaší (výborné jsou ke snídani), zdravých dezertů nebo pohárů. Nebo je podobně jako amarant použijte jako zavářku do polévky. Jáhly je dobré před vařením spařit, aby se zbavily nahořklé chuti, kterou někdy mohou mít. Potom je vařte 15 až 20 minut a nechte pod pokličkou dojít.

V JAKÉ FORMĚ JE MŮŽETE KOUPIŤ?

Zrno (loupané proso), kaše, vločky.

quinoové vločky | quinoa | amarant | amarantové vločky | jáhly

Pseudoobiloviny

Pohanka, quinoa nebo amarant jsou plodiny, které z botanického hlediska nemají s obilovinami nic společného. Quinoa je například příbuzná špenátu a pohanka zase rebarboře. Všechny se ale upravují a používají jako obiloviny, a proto se někdy nazývají pseudoobiloviny.

POVÍDÁNÍ O OVSU NA NÁSLEDUJÍCÍ STRANĚ

Je oves bezlepkový?

Oves se běžně k bezlepkovým obilovinám neřadí. Výzkumy z poslední doby však ukazují, že i osoby s intolerancí lepku oves konzumovat mohou – ale musí se jednat o čistý oves.

U naprosté většiny ovsa, který se ve světě vypěstuje a zpracovává, dochází ke kontaminaci pšenicí, žitem nebo ječmenem, které lepek obsahují. Ke kontaminaci může dojít během sklizně, přepravy, skladování i zpracování. Takový oves pak lepek obsahuje a pro celiaky vhodný není.

Vyrobít čisté ovesné vločky je obtížné, ale jde to. Existuje čím dál tím víc pěstitelů a výrobců, kteří se na certifikované bezlepkové výrobky z ovsa specializují. Chtěli bychom vám představit jedno-



ho z nich, skotskou firmu Tilquhillie (čte se „tákvili“).

Tilquhillie je malá rodinná firma, která se zabývá pěstováním a zpracováním ovsa vhodného pro celiaky už 10 let. Oves pěstuje doma ve Skotsku a také ve Švédsku. Zaměřuje se na starou odrůdu ovsa, která má sice nižší výnosy, ale snáší ji dobře i velice citliví bezlepkáři.

Pole, na kterém se má pěstovat oves pro výrobu bezlepkových produktů, se musí nejdřív připravit. Po nějakou dobu leží ladem a poté se kontroluje, jestli nezůstalo kontaminované zbytky jakéhokoli jiného zrna. Při setí, pěstování, sklizni, přepravě a zpra-

cování ovsa se používají zařízení a stroje, které jsou určené právě jen pro bezlepkový oves. Oves se na přítomnost lepku testuje před zpracováním a pak znovu u hotových vloček nebo müsli.

NĚKTERÉ ZAJÍMAVÉ STUDIE:

Comino, I. et al. Diversity in oat potential immunogenicity: basis for the selection of oat varieties with no toxicity in coeliac disease. *Gut*. 2011, 60, str. 915–922.

Hernando, A. et al. Measurement of wheat gluten and barley hordeins in contaminated oats from Europe, the United States and Canada by Sandwich R5 ELISA. *Eur J Gastroenterol Hepatol*. 2008, 20, str. 545–54.

Oves

Nehledě na to, jestli jde o certifikovaný bezlepkový oves nebo ne, má tato plodina obdivuhodné vlastnosti.

- Oves je vysoce výživný, má vyvážený poměr bílkovin, sacharidů a tuků.
- Oves obsahuje betaglukany, ve vodě rozpustnou vlákninu. Klinické studie uvádějí, že tyto látky mají schopnost snižovat hladinu cholesterolu.
- Oves má nejvyšší obsah bílkovin ze všech obilovin.

Z ovsa si můžete ještě koupit

- Kromě běžných vloček a certifikovaných bezlepkových vloček jsou výborné i vločky s klíčky, které se prodávají pod značkou Country Life.
- Ovesné nápoje Oatly jsou rozhodně špičkou mezi ovesnými nápoji. Kromě ochucených a neochucených nápojů Oatly vyrábí i ovesnou smetanu.
- Samozřejmě všelijaké müsli, granoly (vyzkoušejte ty z pekárny Country Life slazené jen pšeničným sirupem), tyčinky nebo flapjacky. Flapjack si také můžete připravit doma sami, recept najdete v Dobrotách podzim 2012.
- Ecomil vyrábí velice kvalitní ovesný nápoj v prášku. Na rozdíl od běžných instantních nápojů, které obsahují na prvním místě kukuřičný nebo sójový sirup a na dalších místech různá éčka, se Ecomil skládá z 50 % ovesného prášku a pak už jen kukuřičného maltodextrinu, mandlového oleje, mořské řasy a přírodního vanilkového aroma.

100% z ovčího mléka

Ovčí mléko a kozí mléko jsou výbornou alternativou k mléku kravskému. Při správném zpracování mají jemnou a lahodnou chuť.

Ovčí mléko ještě nikdy nechutnalo tak dobře



Skvěle stravitelné!

Řecký ovčí jogurt 250 g



Výrobce: Triballat Noyal, Francie, www.triballat.com



Ovčí jogurt natural, lesní ovoce, kaštan a borůvka 125 g



Kozí jogurt natural a vanilka 125 g

OCHUTNEJTE OVES

JINAK

Zázvorová panna cotta

4 porce

400 ml ovesné smetany Oatly
7 g agar-agaru
50 g třtinového cukru
1,5 lžičky strouhaného
čerstvého zázvoru
1 lžička vanilkového cukru

Limetkový sirup:
100 g třtinového cukru
50 ml teplé vody
kůra z jedné limetky
šťáva z jedné limetky

1. Svařte ovesnou smetanu Oatly se třtinovým cukrem, zázvorem a vanilkovým cukrem. Přidejte agar-agar a za stálého míchání rozvařte, aby vám v krému nezůstaly kousičky. Krém nalijte do 4 misek a nechte v ledničce řádně vychladit.

2. Připravte si limetkový sirup – vysypte cukr na páněv a když začne karamelizovat, pomalu přidávejte po troškách teplou vodu. Vyčkejte, až se zkaramelizovaný cukr dobře propojí s vodou a vznikne sirup. Odstavte z ohně a vmíchejte šťávu z limetky a limetkovou kůru.

3. Vychlazený ztuhlý krém podávejte zdobený mačkanými jahodami nebo třeshněmi a zalitý limetkovým sirupem.



Smetana ovesná 250 ml
bio OATLY – zařazená
v akci Přivítejme jaro!

OATLY

www.countrylife.cz/oatly • www.oatly.com

Amarantový kotlík

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 45 minut

- 250 g amarantu
- 100 g póрку
- 1 stonk řapíkatého celeru
- 1 červená paprika
- 150 g sterilované kukuřice
- 300 ml sójového nápoje
- 4 lžice sójové smetany
- 4 lžice slunečnicového oleje
- hrst čerstvé petrželky
- snítka tymiánu

1. Amarant vařte 25–30 minut v 500 ml vody a nechte pod pokličkou dojít.
2. Na oleji osmahněte nakrájený celer, papriku a tymián. Zalijte sójovým nápojem, přidejte nakrájený pórek a krátce poduste.
3. Přidejte kukuřici, amarant, vmíchejte petrželku a zjemněte smetanou.



Amarant zrno bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Jáhelný řez s kokosem

PŘÍPRAVA: 45 minut

- 180 g jáhel
- 35 g másla
- 50 g třtinového cukru
- 160 g ovesného nebo rýžového mléka
- 15 g vanilkového cukru
- 100 g strouhaného kokosu
- 40 g rozinek

Do směsi můžete také přidat semínka nebo nahrubo nasekané ořechy

1. Jáhly propláchněte studenou vodou a třikrát spařte vařící vodou. Vařte je v lehce osolené vodě v poměru 1 díl jáhel na 2,5 dílu vody 15–20 minut. Při vaření nemíchejte.
2. Rozinky zalijte vroucí vodou a nechte namočené stranou.
3. Do hrnce s uvařenými jáhlami přidejte máslo, vlijte mléko a přisypte vanilkový a třtinový cukr. Vše dobře promíchejte a spojte ve vláčnou hmotu. Vmíchejte asi 2 lžice strouhaného kokosu a rozinky.
4. Jakmile směs částečně vychladne, rozprostřete ji na vymazaný plech a zapékejte 20 minut při 160–170 °C.



Jáhly bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Strouhaný kokos bio, COUNTRY LIFE, 200 g



Ovesný nápoj bio, OATLY, 1 l

Granola z quinoových vloček

PŘÍPRAVA: **35 minut**

- 250 g quinoových vloček
- 50 g vlašských ořechů
- 30 g dýňových semínek
- 50 ml rýžového sirupu
- 1 biopomeranč
- 50 g brusinek
- 30 g rozinek
- 3 lžíce kokosového tuku

*Zalitá ovesným mlékem
představuje plnohodnotnou
a výživnou snídani*

1. V jedné míse důkladně smíchejte sirup, tuk a šťávu a nastrohanou kůru z pomeranče, ve druhé míse vločky, ořechy a sušené ovoce.
2. Smíchejte sypkou a tekutou směs. Nasypte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut při 160 °C.
3. Po upečení přikryjte pečicím papírem, zatěžte a nechte vychladnout. Tímto docílíte, že granola nebude sypká, ale utvoří se z ní hrudky.

EDEN
NATUR - PUR

120 YEARS

Přivítejte jaro s mrkvovou
šťávou EDEN!

- ✓ výborná na jaro i léto
- ✓ dodá potřebný betakaroten
- ✓ prospívá pokožce
- ✓ dopřejte si 1 sklenku (100 ml) denně
- ✓ aby organismus cenné látky dobře využil, doporučujeme přidat lžičku olivového oleje



DE-ÖKO-013

bio

Najdete ji v
akci Přivítejte jaro!

Recept:

Mangovo-mrkvový koktejl (pro tři)

- 2 manga
- 30 g čerstvého zázvoru
- 3 lžičky olivového oleje
- 3 lžíce šťávy z citronu
- 660 ml mrkvové šťávy EDEN

Oloupané mango nakrájejte na kousky a spolu s ostatními surovinami umixujte v mixeru do hladka. Vychlazený je velmi osvěžující!



Quinoové vločky bio,
COUNTRY LIFE, 250 g



Dýňová semena z Moravy,
COUNTRY LIFE, 100 g



Rýžový sirup bio,
COUNTRY LIFE, 350 g

INZERCE



www.eden.de

Léčivé účinky jílu znají lidé od nepaměti, i zvířata instinktivně vyhledávají jíl, aby jím pokryla bolavá místa. Při vnitřním i vnějším použití jíl působí detoxikačně, zklidňuje a remineralizuje. Jílů existuje mnoho druhů, k nejocetovanějším patří zelený jíl (illit a montmorillonit), protože velmi účinně absorbuje toxiny a má silné hojivé a čisticí účinky.

Léčivý jíl a pěstící jíl

Detoxikační účinky jílu při **vnitřním užití** se hodí obzvláště teď na jaře. Jíl odvádí z těla škodlivé látky a posiluje krev. Působí také při překyselení žaludku a při průjmeh. Jíl užívejte nejdéle 3 týdny, potom udělejte na týden až měsíc přestávku a kúru můžete opakovat. V prvních dnech pijte jen jílovou vodu – půl lžičky jílu rozmíchejte ve skleničce vody, nechte přes den nebo přes noc odstát a pak vypijte jen vodu bez sedliny. V dalších dnech nemusíte připravovat jíl předem, stačí rozmíchat jíl ve vodě a všechno vypít. Pro vnitřní použití se hodí jíl jemný.

Při **vnějším použití** je praktické, když je jíl k dispozici v různých formách. Něco

jiného se hodí pro obklady těla, něco jiného pro pletové masky a něco jiného, když potřebujete udělat rychlý obklad



Tip

Jíl má také schopnost pohlcovat pachy. Jednoduše umístěte do místnosti nebo do lednice mističku s pár lžičkami zeleného jílu.

Účel, obtíž	Účinky	Přípravek, který se nejlépe hodí	Příprava	Způsob použití
Ošetření pleti	Čistí, absorbuje nadbytek mazu, stimuluje přirozenou obranyschopnost pokožky.	Ultra provětrávaný jíl <i>Pozn.: Výborně se hodí i jílová pasta nebo připravené masky z bílého, žlutého nebo růžového jílu.</i>	Smíchejte provětrávaný jíl s bylinkovým výluhem, vodou smíchanou s pár kapkami vybraného éterického oleje nebo jen čistou vodou.	Umíchaný jíl naneste na 10 minut na lehce vlhkou pokožku. Pokud vám maska příliš rychle zasychá, vlhčete obličej rozprašovačem nebo přikryjte masku kusy potravinářské fólie.
Namožení svalů, bolest kloubů, zánět šlach, bolest zad	Hojí, zklidňuje a podporuje regeneraci tkání.	Drcený jíl <i>Pozn.: Můžete použít i jílové pásy, jen jich musíte dát víc vrstev.</i>	K 1 dílu jílu přidejte cca 1 díl vody, nemíchejte a nechte alespoň 2 hodiny stát, poté promíchejte a nanášejte.	Připravený drcený jíl naneste ve vrstvě 1 cm přímo na kůži nebo kůži nejdříve přikryjte gázou či tenkou bavlněnou látkou. Zakryjte/ovažte potravinářskou fólií a nechte působit 1–2 hodiny. Aplikaci můžete opakovat.
Odrhiny, lehké popáleniny, poštípání hmyzem	Čistí, hojí, podporuje zacelení ran.	Jílové pásy <i>Pozn.: Můžete použít i jílovou pastu nebo drcený jíl.</i>	Ustříhnete potřebnou délku, poskládejte alespoň do 3 vrstev jako harmoniku a velmi krátce namočte do vody nebo jen navlhčete rozprašovačem.	Navlhčené pásy přiložte na postižené místo. Nechte působit alespoň hodinu. Podle potřeby 2–3krát denně opakujte. Odrhiny před nanesením jílu nejdříve přikryjte gázou.

VÝJIMEČNÉ ROSTLINNÉ OLEJE NOBILIS TILIA



v případě odřenin nebo poštípání hmyzem. Líbí se nám, v jaké podobě nabízí jíł francouzská firma Argiletz, která se výrobou jílových přípravků zabývá už víc než 50 let a používá především zelený jíł illit.

Pro léčivé a hojivé účinky se z jejích výrobků nejvíc hodí jíł drcený (3 kg), jemný jíł ultra provětrávaný (300 g), praktické jílové pásy (5 m × 11 cm) a jílová pasta (400 g). Kromě zeleného jílu existuje také bílý jíł (pro každý typ pleti včetně citlivé), žlutý jíł (pro smíšenou pleť) a růžový jíł (má zklidňující účinky), které se prodávají i v tubě jako už hotové masky. Žádný výrobek neobsahuje kromě jílu (a případně vody) žádné další složky.

Zásady

- Ve chvíli, kdy jíł zaschne, přestanou působit jeho účinky. Proto při aplikaci masek a obkladů udržujte jíł neustále vlhký. Jak? Ihned po nanesení překryjte vrstvu jílu potravinářskou fólií nebo jílový obklad pravidelně vlhčete pomocí rozprašovače.
- Použitý jíł nikdy nepoužívejte znovu. Obsahuje toxiny, které vstřebal z těla.
- Jílové obklady mohou být teplé i studené. Teplé: ztuhlé svaly, bolavá záda. Studené: záněty, bolest kloubů, odřeniny, popáleniny.



OŽIVÍ VÁŠ ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

brutnákový • pupalkový
makový • rakytníkový
konopný • kokosový

DODAJÍ KRÁSU VAŠÍ PLETI

arganový • mokřadkový
šípkový

PODPOŘÍ ZDRAVÍ POKOŽKY

černý kmín • nimbový
třezalkový • tamanu

naše rostlinné oleje jsou certifikovány:



Pár dalších tipů pro krásu:

- Při přípravě pleťové masky z prášku můžete jíł míchat nejen s vodou nebo bylinným výluhem, ale také například s ovesným nebo mandlovým mlékem.
- Jíł má tendenci vysušovat. I když máte mastnější pleť, je dobré přimíchat do masky (i té z tuby) trochu rostlinného oleje.
- Čistící maska pro mastnou pleť – smíchejte 2 lžice zeleného jílu (ultra provětrávaného) se lžičkou oleje z lískových ořechů (nebo jojobového oleje), podle potřeby přidejte vodu.
- Regenerační maska pro všechny typy pleti – smíchejte 2 lžice zeleného jílu se lžící olivového nebo mandlového oleje a trochou mrkvové šťávy.

Nobilis Tilia
VÍC NEŽ JEN KOSMETIKA

www.nobilis.cz

Příběh Ecoveru začal v Belgii v roce 1980. Tehdy se o „udržitelném rozvoji“ a „ochraně životního prostředí“ ještě nemluvilo a do vod se vypouštělo velké množství chemických látek včetně fosfátů, které mají nepříznivé účinky na vodní prostředí. Malá skupina lidí, kterým ekologie ležela na srdci, se rozhodla o problémech nejen mluvit, ale také s nimi něco dělat. Založili Ecover a začali pracovat na výrobě pracího prášku bez fosfátů.

Uzavřený

Od svých počátků ušel Ecover dlouhou cestu. Dnes je nejznámější značkou ekologické drogerie a prodává se v desítkách zemí. Zajímalo nás, jak komplexně Ecover vnímá ekologickou stránku ekologické drogerie. Stačí, když suroviny jsou přírodní a hotový výrobek nezatěžuje životní prostředí? Měly by být ekologické i obaly? A co výroba a provoz?

Provoz

V současné době má Ecover dvě továrny, jednu v Belgii a jednu ve Francii. Veškerá energie, která se v továrnách spotřebuje, pochází z obnovitelných zdrojů. Ve výrobě se používají stroje, které mají co nejnižší energetickou náročnost – motory mixovacích strojů, které dokáží umíchat až 25 tun tekutého čisticího prostředku, prý nemají větší spotřebu než několik žehliček. Samotná budova je navržena s ohledem na pohyb slunce tak, aby bylo možné

vykonávat maximum činností při denním světle. Budova továrny je také velice dobře izolovaná. Důležitou roli přitom hraje její „zelená“ střecha, která je po celé ploše porostlá rozhodníkem. Továrna tak nepotřebuje centrální vytápění ani klimatizaci. A co nás zaujalo – Ecover podporuje své zaměstnance v tom, aby byli ekologičtí i mimo firmu. Všem, kteří dojíždějí do práce na kole, vyplácí 0,50 eura za každý ujetý kilometr!

Suroviny a životní prostředí

Nevyužívat suroviny z neobnovitelných zdrojů a vyrábět drogerii, která nezatěžuje životní prostředí, to byly hlavní principy, kterými se Ecover od začátku chtěl řídit. Surovinami pro výrobu jsou hlavně rostlinné látky, jako různé druhy rostlinných olejů, škrob, byliny, éterické oleje. Kromě toho mají svůj prostor i látky nerostného původu, například vápenec. V Ecoveru naopak nepoužívají suroviny, které nejsou pro práci výkon nezbytné, které mohou způsobovat zdravotní problémy a které jsou těžko odbouratelné. Tedy například optické zjasňovače, které odrážejí světlo a způsobují,

že oblečení vypadá jasnější a bělejší, než ve skutečnosti je; ale které také mohou při kontaktu s pokožkou způsobovat kožní problémy. Nepoužívá ani suroviny z ropy, syntetické látky nebo třeba fosfáty.

Ecover ilustruje ekologickou šetrnost svých výrobků na příkladech, které nám laikům leckdy řeknou víc než výčet používaných a nepoužívaných surovin. Tak například oproti 53 000 litrů vody nutných k neutralizaci jedné dávky běžných WC čističů je pro neutralizaci jedné dávky tekutého WC čističe Ecover třeba jen 129 litrů vody!



Obaly

Ve snaze vyhnout se ropě i jako surovině pro výrobu obalů, začal Ecover v roce 2011 používat plast vyrobený z cukrové třtiny. Ta se kvašením zpracuje na etanol, který pak slouží k výrobě plastu. Ačkoli kolem bioetanolů panují i pochyb-

nosti (např. nutnost rozšiřovat plochu zemědělské půdy na úkor přirozených pastvin a lesů), uhlíková stopa bioplastů je oproti běžným plastům rozhodně nižší. Na každých sto uživatelů Ecoveru se díky nim každoročně ušetří 174 kg CO₂.

Výroba

Za tímhle nehezským a nesrozumitelným slovem se skrývá to, co nás nadechlo úplně nejvíc. A co celý kruh uzavírá.

V běžné drogerii se ve velké většině používají mycí látky (tenzidy, surfaktanty) vyrobené z ropy. V Ecoveru byly mycí látky vždy výhradně rostlinného původu. Ale výrobní postup se zas tolik neliší. V obou případech výroba vyžaduje teploty okolo 100 °C a vysoký tlak. Tedy velkou spotřebu energie.

Před několika lety začali v Ecoveru zkoumat druh kvasinek, které se nacházejí ve včelích úlech. Zjistili, že kvasinky dokáží z cukru a oleje vyrobit látku, která má velmi dobré mycí vlastnosti. Lepší, než jaké mají doposud používané rostlinné tenzidy, a stejně dobré, jako tenzidy vyrobené z ropy. Ale hlavně – výroba je nesrovnatelně úspornější. Kvasinky pro svou práci nepotřebují teplotu vyšší než 30 °C ani speciální tlak.

...a převratné ekosurfaktanty

Všechny suroviny potřebné pro výrobu jsou navíc k dispozici v Evropě (na rozdíl od palmového nebo kokosového tuku, které slouží pro výrobu běžných rostlinných tenzidů).

Celý výzkum, na kterém Ecover pracoval spolu s několika evropskými univerzitami, trval sedm let. Výsledný tenzid je patentovaný a Ecover jej nazývá „ecosurfactants“. Dle názoru odborníků jde o látku, která může mít převratný význam pro oblast ekologických čisticích prostředků.

Dnes má Ecover speciální desetitiliclitrový „reaktor“ na výrobu kvasinek a pokračuje v dalším výzkumu. Ekosurfaktanty se totiž hodí pro čištění tvrdých povrchů, ale do přípravků, které vyžadují větší pěnovitost, zatím vhodné nejsou. Současný výzkum se zabývá právě tím, jak by bylo možné využívat je v tabletech do myčky a přípravcích na mytí nádobí.

Fosfáty

Fosfáty slouží se změkčení vody. Vypuštěné do odpadu se dostávají do povrchových vod, kde způsobují přemnožení sinic. Ecover od začátku nepoužívá fosfáty v žádném z výrobků. U nás jsou v pracích prášcích zakázané od roku 2006 (resp. od té doby nesmí být jejich obsah vyšší než 0,5 %). Na fosfáty v tabletech na praní a tabletech do myčky se ale žádné omezení nevztahuje.

KRUH





Velikonoční nadílka od SONNENTORU.



SONNENTOR – to je kvalita, šetrné ruční zpracování a jedinečné produkty z kontrolovaného ekologického zemědělství prosté umělých aromat, barviv a konzervačních látek. Základem našeho úspěchu je vyznávání dlouhodobého hospodaření. Koloběh života, vzájemná úcta a uznání jsou základem našeho každodenního jednání. Naše byliny a koření pocházejí z férové spolupráce, ať už se jedná o tuzemské suroviny nebo o zámořské speciality. Uctivé zacházení s producenty a partnery je pro nás živoucí firemní filozofií. Ekologie, ekonomika a lidskost jsou tak neodlučitelně spojeny ku prospěchu všech. Tuto filozofii dnes sdílíme s lidmi po celém světě.

Zima, zima a pořád zima! Ale ne! Už se nám to jaří. Zavřete oči a představte si všechnu tu jarní krásu kolem sebe – první hřejivé sluneční paprsky, zelenající se louka, rozkvétající stromy, vrbové kočičky, malá roztomilá kuřátka a zajíčky - a ta nádherně vonící kytice hyacintů nebo narcisů! Už se určitě nemůžete dočkat!

Se SONNENTOREM nemusíte čekat, až kalendář oficiálně ohlásí příchod jara. Udělejte si jaro ve svých domovech nebo kancelářích již teď. S novým čajem Velikonoční zajíček a Jarní políbení budou vaše letošní Velikonoce určitě jiné.

Velikonoční zajíček

Letošní velikonoční dárek skrývající neuvěřitelnou jarní lehkost a svěžest. Již po prvním doušku se vám rozbuší srdíčko štěstím a nenecháte si tuto nejnovější bylinnou specialitu, která svádí citronovými tóny verbeny, jen pro sebe, ale hned se o zážitek podělíte se svými přáteli. Příjemná sladkost a vůně květin dělá tuto čajovou směs velmi harmonickou. I díky mátě, kopřivě, malinovým listům, měsíčku, chrpě nebo slunečnici ucítíte jaro ve svých šálkách. Ať už v nálevových sáčcích nebo jako sypaný čaj, určitě půjde o jedinečný zážitek!

Jarní políbení

Kdo by nechtěl být milovaný a políbený? Jaro je čas, kdy můžeme začít od začátku. A aby všechno šlo lépe, SONNENTOR má řešení. Zkuste osvě-

žující a chladivou bylinnou směs s citronovou trávou, mátou peprnou a kardamomem. Právě kardamom propůjčuje aromatické bylinné směsi správnou kořeněnou chuť, která navodí příjemnou teplou jarní náladu po chladných a mrazivých dnech. Pouze s láskou vypěstované byliny pocházející z ekologického zemědělství nabízejí čisté potěšení pro nejkrásnější období roku.

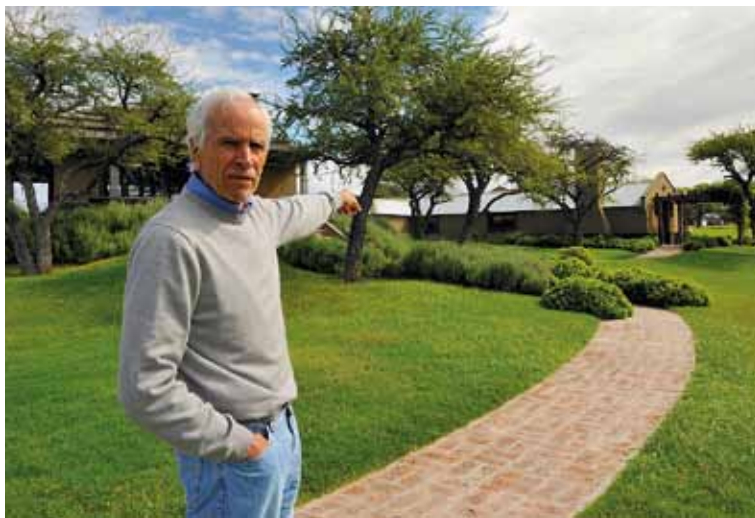
Ale se SONNENTOREM nemusíte prožívat jen krásné jarní období. SONNENTOR vám přináší po celý rok spoustu inspirací a různých zajímavých chutí. V průběhu jara a léta vás příjemně osvěží nejen horký nápoj, ale zkuste i ledově vychlazený čaj s kostkami ledu ozdobený mátovým či meduňkovým lístkem, nebo voňavým ovocem, třeba malinami. Dopřejte si hezké chvílky a vyzkoušejte bylinno-ovocný čaj Ovocná báseň. A co tak nechat se překvapit jedinečností a zároveň rozmanitostí zeleného čaje v kombinaci s citronem a citronovou trávou v čaji Citronové kouzlo? Nebo se nechte unášet letním vánkem a hýčkat své smysly jemným bylinným čajem Letní snoubení... (ale to už trochu předbíháme).

SONNENTOR nabízí nejen rozmanité bylinné čaje, ale také čaje ovocné, kořeněné směsi a spoustu jednodruhových bylinek, díky nimž ucítíte radost a hřejivý pocit v duši. Všechny tyto produkty můžete zakoupit v prodejnách Country Life.



S Douglasem Tompkinsem jsem se poprvé setkal před dvěma lety na bioveletrhu Biofach. Když jsem byl potom vloni pozván do Chile na setkání s místními vývozci, rád jsem tuto cestu využil k tomu, abych pana Tompkinse navštívil a poznal jeho úžasné projekty v Argentině a Chile.

Eko filantropie v Jižní Americe



Na zemědělských plochách přiléhajících k území chráněné **rezervace Pumalín** fungují malé ekologické farmy, které živí zaměstnance parku. Zaměřují se hlavně na pěstování zeleniny (krásné!), výrobu medu a mléčných výrobků.

Douglas Tompkins založil oděvní značky „The North Face“ a „Esprit“. Na konci 80. let měl Esprit roční obrát přes miliardu dolarů a zastoupení ve více než 40 zemích světa. V roce 1989 se Tompkins rozhodl, jak sám říká, „přestat vyrábět věci, které nikdo nepotřebuje“, prodal svůj podíl ve firmě a začal se naplno věnovat projektům na záchranu rozlehlých území před jejich devastací. V Jižní Americe, která byla v minulosti cílem mnoha jeho cestovatelských výprav, se pustil do budování národních parků a ekologických farem. Postupně se stal jedním z největších vlastníků pozemků v Jižní Americe. Více o jeho aktivitách můžete najít na www.tompkinsconservation.org.



V parku Pumalín. Po svém příchodu do Chile v roce 1990 Tompkins koupil poloopuštěný ranč se 170 km² pralesa, který tak chtěl chránit před potenciálním průmyslovým nebo zemědělským využíváním. Nákupem dalších pozemků se plocha v průběhu let zvětšila na 3 250 km² a v roce 2005 byla prezidentem Chile vyhlášena přírodní rezervací. Park Pumalín je přístupný veřejnosti. Na dalších dvou územích už byl proces budování národních parků dovršen a pozemky se staly majetkem chilského, resp. argentinského státu. Celkově do současné doby Tompkins vytvořil 11 „chráněných území“.



Farma Laguna Blanca v Argentině. Pozemky zde devastované předchozí intenzivní zemědělskou činností mohou nejen znovu vzkvétat, ale také být krásné. Tompkinsův přístup usilující o estetickou harmonii zemědělské krajiny někteří označují za „landart“. Tompkins dnes vlastní 10 rančů a 17 farem, na kterých usiluje o maximální biodiverzitu a hospodaří podle zásad ekologického zemědělství. Na farmách se obilná pole střídají s ovocnými a ořechovými sady nebo zeleninovými a bylinkovými zahradami. Celkově se na farmách pěstuje okolo 70 druhů plodin.

Otakar Jiránek

Louky, které se začínají zelenat rašícími rostlinami, lákají všechny z nás k procházkám. A k objevování zelených pokladů. Plané byliny jsou totiž opravdovou zásobárnou vitaminů a minerálů.

Divoké byliny na talíři

Běžně konzumovaná zelenina je šlechtěná na jemnou chuť, vysoký výnos nebo dobrou skladovatelnost. Při tom však může přijít o jiné své vlastnosti. Divoce rostoucí byliny ničím takovým neprošly a obsahují i živiny, které se v běžné zelenině vyskytují jen málo. Posilují organizmus a mnohé z nich mají léčivé účinky. To všechno se nám obzvláště na jaře rozhodně hodí.

Když se pustíte do poznávání neznámých bylin, uvidíte, že je to skvělá zábava, kterou si užijí děti i dospělí. Ale i když zůstanete jen u těch všeobecně známých, jako je kopřiva nebo pampeliška, nebude to vůbec málo.

KOPŘIVA – sbírají se mladé výhonky nebo vrcholky starších rostlin před květem. Kopřiva je známá pro své čistící účinky a vysoký obsah minerálů. Kromě tradičního kopřivového čaje je také výborný špenát z kopřivy. Tato rostlina je moc dobrá i do různých nákypů a karbanátků. Ať už ji chcete použít jakkoli, vždy by měla být tepelně upravená, v syrovém stavu totiž obsahuje toxické látky.

PAMPELIŠKA – sbírají se mladé lístky, část nad kořenem (kde se sbíhají listy) a pak samozřejmě květy. Pampeliška má příznivé účinky na močové ústrojí a je výborná na trávení – stačí sníst pár lístků. Mladé lístky chutnají podobně jako polníček a jsou ideální do salátů. Z pupat si můžete připravit falešné kapary – stačí naložit je do estragonového octa. Z květů pak připravíte výborný med: 400 květů vařte 10 minut v 1 litru vody s 2 rozkrájenými biocitrony, nechte den stát a poté přeceďte, přidejte 1,5 kg cukru, vyvařte do požadované konzistence a horké zavírejte do sklenic.

BRŠLICE KOZÍ NOHA – sbírají se mladé listy před květem. Obklad z listů má zklidňující účinky. V kuchyni se bršlice dá použít na nespočet způsobů – připravte si z ní výborný špenát (který se bez problémů vyrovná tomu pravému) nebo ji použijte do polévky (z bršlice se kdysi připravovala polévka podávaná na Zelený čtvrtek). Je skvělá i do omelety, karbanátků nebo do různých nádivek a nákypů.



PTAČINEC ŽABINEC



BRŠLICE KOZÍ NOHA

PTAČINEC ŽABINEC – sbírají se celé rostliny. Je křehký a šťavnatý. Lze ho použít místo petrželky do polévky, můžete z něj také spolu s několika druhy listových salátů vytvořit lahodný salát. Výborně se k němu hodí zálivka, kterou si připravíte smícháním olivového oleje, medu, hořčice (nejlépe dijonské starodávné) a soli.

ŠŤOVÍK – sbírají se listy a nať. Na oslavě můžete oslnit například syrovou variací s kyselým šťovíkem. Na plátek tvrdého sýra natřete ochucený tvaroh s nasekanou bylinkou. Zatočte a krájejte kolečka, která můžete ozdobit sedmikráskami.

A na co se letos chystáme my? Chceme vyzkoušet mladé řapíky lopuchu (část, kde přechází lodyha v kořen), které se považované dají jíst jako chřest.

Připraveno ve spolupráci se Žuzanou Čítkovou, která spravuje facebookový profil Country Life.



Velikonoční nádivka s tofu

PORCE: 6

PŘÍPRAVA: 30 minut + 45 minut pečení

- 5 cereálních rohlíků
- 6 biovajec
- 250 g uzeného tofu
- 250 g tofu natural
- 1 pórek
- 2 hrsti kopřiv
- 1 lžice bujónu Würzl
- 1 lžice lahůdkového droždí
- svazek pažitky
- mořská sůl
- muškátový oříšek

1. Rohlíky nakrájejte na kostičky, dejte do mísy a navlhčete cca 5 lžicemi vody. Přidejte na hrubém struhadle nastrohané tofu, žlutky, nasekané kopřivy, nakrájený pórek, pažitku a koření, smíchejte. Z bílků vyšlehejte tuhý sníh a zlehka do směsi zapracujte.
2. Pečte v olejem vymazané zapékačce formě cca 45 minut na 175 °C.

Kopřivu můžete zkombinovat s bršlicí



Wrap s droždovou pomazánkou a ptačincem

KUSY: 3, PŘÍPRAVA: 15 minut

- 200 g uzeného tofu
- 3 lžíce kysané sójové speciality
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- 1 mrkev
- hrst ptačince žabince
- jarní cibulka
- 3 biotortily

1. Smíchejte tofu nastrouhané na jemném struhadle, sójovou specialitu, droždí a nasekanou jarní cibulku.
2. Tortily potřete touto směsí, posypte nastrouhanou mrkví a nasekaným ptačincem. Stočte a překrojte na polovinu. Můžete podávat se salátem z ptačince, mladých lístků pampelišek nebo rukoly.

Pomazánku také můžete jednoduše namazat na plátek kváskového chleba



Droždí sušené vločky se sladem, COUNTRY LIFE, 150 g



Kysaná specialita SOJADE bifidus natur bio, 400 g



Tortily bio, AMAIZIN, 240 g



Špaldový quiche s jáhlami a bršlicí

KUSY: 12

PŘÍPRAVA: 30 minut + 30 minut pečení

Těsto:

- 250 g hladké špaldové celozrnné mouky
- 100 g palmového tuku
- 1 lžička mořské soli
- hrst slunečnicových semínek

Náplň:

- 250 g jáhel
- 3 hrsti bršlice
- 1 smetana Provamel (250 ml)
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička muškátového květu
- 1 lžička Würzlu
- 1 lžička mořské soli

1. Všechny suroviny na těsto hnětením zpracujte, připravte pružné těsto, které nechte alespoň půl hodiny odležet.
2. Jáhly uvařte (Jáhly properte v horké vodě a nechte je na sítku osušit. Potom je na sucho opražte a zalijte vařící vodou. Osolte, přikryjte pokličkou a na mírném ohni duste asi 20 min. Nechte dojít pod pokličkou a promíchejte vidličkou, aby se nelepily).
3. Bršlici spařte ve vroucí vodě, posekejte a smíchejte s ostatními ingrediencemi na náplň.
4. Z těsta vyválejte tenkou placku. Vložte ji vymazanou koláčovou formu včetně boků. Na těsto nalijte náplň a pečte 30–40 minut při 175 °C.

nominal

radíme se s přírodou...

NOVINKA!



Bezpečková směs **NOMIX Pro zdraví...** je vhodná k přípravě kynutých, třených i křehkých těst. Uvnitř krabičky nebo na www.nominal.cz naleznete inspirativní recepty na koláče, buchty, knedlíky, lívance, palačinky i vánoční cukroví, ale také třeba na pizzu nebo přílohyový knedlík.



Zdravě,
chutně
...a bez lepku!

www.nominal.cz

Různé & důležité

22. dubna je Den Země

„Teď, když jsme se naučili létat v povětří jako ptáci a potápět se ve vodě jako ryby, zbývá už jen jediné – naučit se žít na zemi jako lidé.“ (G. B. Shaw) Den Země je příležitostí k zamyšlení a možná i předsevzetím, jak žít na Zemi lépe. A příležitostí k navštívení nějaké akce, kterých se u nás každý rok organizují desítky. Vloni například v Mikulově uspořádali maraton s naučnými stanovišti, v Mladé Boleslavi proběhl Zeměfest se stánky, dílničkami a soutěžemi a u Olomouce se vypravili do lužního lesa za poznáváním místních žab. Seznam akcí bude postupně doplňován na webu www.denzeme.cz.



Foto © Pirmac/Sergey Nivens



Vždy druhou květnovou sobotu se slaví Světový den pro fair trade. A letos ho potřeť můžete oslavit snídaní. „Férové snídaně ve vašem městě“ jsou veřejné nekomerční pikniky, které probíhají v sobotu 11. května. Sejděte se s ostatními příznivci fair trade, abyste společně posnídali v parku, na náměstí či jiném veřejném místě fairtradové a lokální potraviny! Můžete tak vyjádřit podporu produktům, při jejichž výrobě nebyla porušována lidská práva, poškozováno životní prostředí nebo zneužita dětská práce. Ať už chcete snídaní sami zorganizovat nebo hledáte, jestli ji ve vašem okolí organizuje někdo jiný, najdete všechny potřebné informace na www.ferovasnidane.cz.

Akademie soběstačnosti

Akademie soběstačnosti poskytuje informace a zkušenosti v oblasti soběstačného a trvale udržitelného způsobu bydlení, dopravy, produkce potravin, získávání energie a sdílení zkušeností. Cílem není účastníky poučovat či diktovat, co je a není správné dle pravidla lidem. Naopak, Akademie soběstačnosti přináší základní přehled o možnostech vedoucích k soběstačnosti, představuje konkrétní příběhy lidí, výsledky práce, možnosti, zkušenosti, nákrasy či jiné praktické ukázky, které poslouží zejména jako inspirace k vlastnímu závěru.

Akademie soběstačnosti probíhá formou pravidelných přednášek a online přenosů ve dvou částech – jaro, podzim. Více informací na www.facebook.com/Akademiesobestacnosti a na www.akademie-sobestacnosti.cz.



Veselé Velikonoce i pro slepice

Většina vajíček, která se v obchodech prodávají, pocházejí z intenzivních velkochovů. Od roku 2012 musejí být evropské slepice chované v o něco lepších podmínkách. Ty jsou ale pořád na hony vzdálené třeba tomu, jak se chovají slepice na vesnici. Ve velkochovech připadá na jednu slepici prostor, který je jen o málo větší než 1 stránka tohoto časopisu. Jestli nemáte možnost chovat si svoje slípky nebo brát vejce z vesnice, kupujte v obchodě biovejce. Jejich cena je vysoká, ale stejně tak veliký je rozdíl ve způsobu, jakým se se zvířaty zachází. Slepice v ekochovech jsou navíc krmené biokrmivem.



Foto © CWRF



POWERSMILE® BĚLICÍ ZUBNÍ PASTA

Přirozeně bělicí zubní pasta bez fluoridů, umělých sladidel a ochucovadel pro zdravé a zářivé zuby. Bělí, aniž by poškozovala sklovinu. Výtažek ze zrněk grepu působí antibakteriálně, perilla brání vzniku kyselin a Aloe Vera má blahodárné účinky na dásně.

S příchutí svěží máty.

www.jason-natural.com
www.countrylife.cz/jason

Tegarome... na bolístky jako dělaný

z BIO éterických olejů

Tegarome je vyroben z osmi éterických olejů, které současně zklidňují a regenerují citlivou a poškozenou pokožku. Přinášejí první pomoc při menších odřeninách, spáleninách, kousnutích a štípnutích.

DOCTEUR VALNET
aromathérapie

EMMA NOËL PÉČE O TĚLO

Výživná, hydratační a regenerační péče...
Vaše tělo si zaslouží pohlázení čisté přírody.



www.emmanuel.fr
www.countrylife.cz/emma-noel

Přílohy

Nemusí být složité, aby byly „trochu jiné“. Připravili jsme pro vás čtyři přílohy, které nevyžadují hodně surovin ani pracnou přípravu, a přitom jsou moc dobré.

Houskové knedlíky s bylinkami

KUSŮ: 8, PŘÍPRAVA: 35 minut

- 4 ks (200 g) staršího pečiva
- 3 lžíce celozrnné žitné mouky
- 1 biovejce
- 150 ml sójového mléka
- rozmarýn
- petrželka
- špetka muškátového květu

1. Pečivo nakrájejte na kostky a nechte okorat. Pečivo, žloutek, mouku, sójové mléko a bylinky smíchejte a nechte odstát.
2. Z bílku vyšlehejte sníh a vmíchejte jej do směsi.
3. Tvarujte koule o průměru přibližně 5 cm a vařte 12 minut v páře.

Bramborová kaše se sušenými rajčaty

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 45 minut

- 500 g brambor
- 1/2 dýně Hokaido
- 100 g sušených rajčat v oleji
- 100 ml sójového nápoje natural
- 1 lžíce tuku Provamel
- 1 lžička mořské soli
- snítky čerstvého tymiánu

1. Uvařte brambory. Dýni umyjte, vydlabejte semena a dýni nakrájejte na velké kostky. Smíchejte s olejem, ve kterém byla naložena rajčata, posypte tymiánem a pečte 25 minut při 175 °C. Dýni můžete podle sezony nahradit např. karotkou nebo pastinákem.
2. Smíchejte uvařené brambory, pečenou dýni, tuk a sójový nápoj, osolte a umixujte do hladka.
3. Nakonec vmíchejte pokrájená sušená rajčata.



Opékané polentové trojhránky

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 20 minut

- 150 g 1 minutové polenty
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička provensálských bylinek
- 1 lžička soli
- 500 ml vody

1. Vodu s bylinkami a solí přiveďte k varu, vsypte polentu a minutu až dvě povařte.
2. Směs vylijte na malý plech (cca 20 × 30 cm) vyloužený pečicím papírem a nechte ji dostatečně vychladnout.
3. Vykrajujte trojhránky, které pak osmažte na oleji do zlatova.



Trojhránky můžete servírovat k omáčkám místo knedlíků

Pečené brambory s krustou z ořechů a semínek

PORCE: 3, PŘÍPRAVA: 45 minut

- 500 g malých brambor
- 30 g vlašských ořechů
- 30 g dýňových semínek
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžička mořské soli

1. Brambory důkladně omyjte, promíchejte s olejem, posolte a pečte 30 minut při teplotě 200 °C.
2. Ořechy a semínka nasekejte na hrubo a brambory jimi posypte. Pečte ještě 10 minut, aby se ořechy a semínka opražily.

Výtečné jsou samotné, ale hodí se i jako běžná příloha k zeleninovým a luštěninovým pokrmům



Novinky na trhu



Allos znamená v řečtině „jiný“. Je to také jméno firmy, která v roce 1974 vznikla proto, aby vyráběla potraviny jinak – z co nejkvalitnějších surovin, co nejšetrněji zpracovaných. Teď jsou její výrobky konečně i na českém trhu.



Více informací o amarantu najdete na str. 4

Amarantové výrobky

Hodnotu amarantu a quinoj znali už Inkové a Aztékové, kteří tyto plodiny považovali za posvátné. Jestli se vám nechce amarant připravovat, a přesto byste ho v jídelníčku rádi měli, můžete si nyní vybrat z nových snídaňových výrobků o amarantu obohatených. Křupavé müsli (Crunchy) s čokoládou nebo ořechy je výborné zalité například ovesným nebo rýžovým mlékem anebo samotné jako mlsání. Medové pukance (Poppies) jsou připravené podle starého inckého receptu a jde vlastně o amarantový popcorn. Nasypte si je do jogurtu, přidejte do ovocných salátů, použijte do dezertů.

Naklíčené müsli

Toto müsli je setkání na nejvyšší úrovni. Rostlinné klíčky jsou zásobárnou živin – při klíčení se aktivují enzymy, škroby a bílkoviny se stávají stravitelnějšími, několikanásobně vzrůstá obsah vitamínů, klíčky také obsahují velké množství železa a hořčíku. V tomto müsli najdete naklíčenou pohanku, quinou a lněné semínko. To vše opět spolu s amarantem, který müsli obohatí o své výjimečné živiny.



Ovočné tyčinky

Žádné obiloviny ani cukr, jen ovoce a oříšky. Šťavnaté tyčinky obsahují vyváženou kombinaci dobře stravitelných živin. Energetické tyčinky pro gurmány se zatím představují v těchto variantách: ananasová, borůvková, rakytníková a s močnyň.



Pomazánky Tartex

Kdo jezdí na bioveletrh Biofach do Norimberku, ten ví, že stánek s ochutnávkou pomazánek Tartex je vždy v obležení. Teď si na těchto delikatesách můžeme pochutnat i tady doma. Pomazánky mají opravdu lahodné příchutě, například lanýžovou nebo houbovou s liškami. Dvě z nich – s rukolou a s bazalkou – jsou bez droždí.



ECOVER

ECOVER PRO ČISTŠÍ A ZÁŘIVĚJŠÍ NÁDOBÍ

Vyzkoušejte ECOVER na nádobí s heřmánkem a měsíčkem 1 l a ECOVER tablety do myčky 1,4 kg v akci Přivítejme jaro!

- rychle a úplně rozložitelné
- bez fosfátů
- perfektní mycí schopnosti
- výrobky nejsou testovány na zvířatech



Cruelty-Free
INTERNATIONAL



POWERED BY NATURE
WWW.ECOVER.COM



Přírodní kosmetika z Indie
nejvyšší kvality

khadi®

- absolutně přírodní přípravky
- vlasová, pleťová a tělová péče
- unikátní ajurvédské receptury
- **100% rostlinné barvy na vlasy**
- účinné krytí šedých vlasů!
- etika a férový obchod s výrobcí



info, e-shop, promo akce na:

www.khadi-cz.cz



Dr.Hauschka

jedinečný koncept péče o pleť

Krása
harmonie
regenerace



www.facebook.com/KosmetikaDrHauschka

Kosmetika Dr.Hauschka slaví
letos své 45 narozeniny

Již v roce 1967, v předstihu své doby, vyvinula společnost WALA celostní neboli holistickou kosmetickou řadu, která se skládá z těch nejryzejších extraktů z přírody. Přípravky neobsahují jakékoli syntetické konzervační, barvicí či vonné látky, ropné produkty, parabeny, silikony nebo PEG deriváty.

Cenné rostlinné složky a suroviny pocházejí především z biodynamického zemědělství a obnovitelných zdrojů. Výsledkem jsou přípravky, které dají vyniknout nejen vaší krásě, ale jsou i prospěšné vašemu zdraví.

www.dr.hauschka.cz

Zařazený v akci
Přivítejme jaro!



RÝŽOVÝ NÁPOJ PROVAMEL – CHUTNÝ A ZDRAVÝ ZÁROVEŇ

Rýžový nápoj Provamel neobsahuje laktózu, lepek ani cholesterol. Je lehký a osvěžující, na jaro jak dělaný! Připravíte z něj skvělé ranní kaše, osvěžující ovocné shaky nebo jemné polévky a omáčky.

