

ZDARMA  
V NÁKLADU 50 000 KUSŮ

# DOBROTY

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

## Oleje co je mastné, to je slastné

Číslo 20  
Léto 2017

### NAJDETE UVNITŘ:

- velký přehled olejů:  
19 druhů, 41 produktů
- které použít  
na vaření a které  
jen pro studenou  
kuchyni
- omega 3,  
omega 6 - proč  
a jak si je hlídat



*Lilkové závitky s petrželkovým  
pestem (str. 21)*



rádítka prodejny



### Bioseriál

Ukryto  
v čajovém  
sáčku

30



### Kosmetický koutek

Oleje v péči  
o pleť

34

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



# khadí®

## 100% ROSTLINNÉ BARVY NA VLASY

s rostlinami obsahujícími pigmenty, s intenzivně pečujícími ajurvédskými rostlinami ... účinné a přesto s ničím více

### ČERNÉ • HNĚDÉ • ČERVENÉ • BLOND

- dlouhotrvající, živá a přirozená barva
- jedinečná péče, objem a zářivý lesk
- snadná a komfortní aplikace
- i na šedé vlasy
- i na chemicky barvené vlasy
- i při alergii na chemické barvy



to pravé  
**PŘÍRODNÍ  
BARVENÍ  
bez chemie**



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



certifikovaná přírodní kosmetika Khadi - pro komplexní vlasovou, pleťovou a tělovou péči - autentická ajurvédská výroba a receptury - etika a férový obchod s výrobcí

Pro Vás lokálně v prodejnách zdravé výživy a dalších specializovaných přírodně zaměřených obchodech a salónech v rámci celé ČR a SR.

100% přírodní složení • péče o pokožku  
vnitřní harmonie prostřednictvím aromaterapie

## ČISTOTA přírodních vůní V KRÉMOVÝCH PARFÉMECH

# HAATHA

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



Certifikovaná přírodní  
kosmetika NaTrue

více na [www.prirodniochod.cz](http://www.prirodniochod.cz)

*Vyrobeno ručně, s respektem k přírodě a lidství*



NOVINKA

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

více na [www.prirodniochod.cz](http://www.prirodniochod.cz)



# Bio4you®

VYROBENO  
VE FRANCII

Řada prvotřídních francouzských toaletních vod Bio4you s certifikací Ecocert. Přirozeně svěží a elegantní.  
100 % ingrediencí přírodního původu!



NOVINKA

více na  
[www.prirodniochod.cz](http://www.prirodniochod.cz)

# Tak chutná léto.



SONNENTOR

25 Kč  
SONNENTOR

#tadyrosteradost

Zapomeňte na přeslazené nápoje, po kterých dostanete ještě větší žízeň. Nechte se unést chutí a vůní přírody a vychutnejte si nápoj bez přídavných aromat a konzervantů.



Stačí jeden sáček na 250 ml studené vody a nechat stát 20–25 minut.



with sweeteners from  
**STEVIA**

natusweet®

## Nejvyšší čistota Natuswet Extrakt 97%

20g = 5,6 kg cukru



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

☎ Infolinka: 602 555 321

## Milé čtenářky, milí čtenáři,

Je tu léto 2017 a s ním jubilejní číslo Dobrot. Ano, právě slavíme dvacet čísel našeho časopisu! Za ty čtyři a půl roku, kdy Dobrotu vydáváme, se toho hodně změnilo. Z dvacetistránkového hubeňoura jsme se vypracovali na čtyřicetistránkovou dámu a z počátečních třiceti tisíc výtisků je dnes padesát tisíc. A to především díky tomu, že nám celou dobu tak mile fandíte. Moc děkujeme za podporu a chválu, © nejen že nás těší, ale také nás nutí odvést pokaždé maximum. A tak všechno, co v Dobrotách najdete, ať už recepty nebo výživové údaje, máme vždy důkladně vyzkoušené a ověřené. Prostě s námi se nemusíte bát pustit se do vaření a spoléhat na naše informace můžete také bez obav.

S létem přichází i hlavní sezona ovoce a zeleniny. Jestliže hledáte takovou, která při pěstování poznala minimum chemie nebo vůbec žádnou, je dobré být obezřetný. Nezapomeňte, že zelenina koupená na trhu (třeba



i farmářském) nebo u stánku u silnice mohla absolvovat množství chemických postřiků úplně stejně, jako produkce koupená v supermarketu. Původ ovoce a zeleniny vám z hlediska „čistoty“ nic negarantuje, chemické postřiky používají čeští zemědělci stejně jako ti zahraniční, ti malí stejně jako ti velcí. A proto je nejlepší produkci kupovat v bioprodejně a na trhu hledat stánek biopěstitele nebo takového pěstitel, o kterém víte, že svoje plodiny chemií neošetřuje. A až tu dobrou zeleninu pořídíte, kápněte na ni trochu dobrého oleje nebo domácího dresinku a užijte si tu voňavou letní dobrotu. Přejeme krásné léto!

*Luba Chlumská*

# DOBROT

Číslo 20 • Léto 2017

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

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

**REDAKCE** Helena Míšková  
Aneta Veselá

**RECEPTY** Helena Míšková  
Aneta Veselá

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

**FOTOGRAFIE** Robert Prokopec

**GRAFICKÁ ÚPRAVA  
A SAZBA** Robert Prokopec

**TISK** Tisk Horák, Ústí nad Labem

**REGISTRAČNÍ ČÍSLO** MK ČR E 20849

**ISSN** 1805-5265



Vytištěno na recyklovaném papíře.

Vychází čtvrtletně.



*Majonéza  
z cizrnového nálevu  
aquafaba (str. 16)*

*Petrželkové pesto  
(str. 20)*

# OBSAH

HLAVNÍ TÉMA

## 6 Oleje – co je mastné, to je slastné

## 16 Recepty

HEZKY ČESKY

## 24 Česká klasika jinak

MEDAILONEK

## 28 Představujeme Emile Noël

BIOSERIÁL

## 30 Ukryto v čajovém sáčku

KOSMETICKÝ KOUTEK

## 34 Oleje v péči o pleť

DO KOŠÍKU

## 38 Novinky a tipy



VŠECHNA ČÍSLA DOBROT

v elektronické podobě najdete na  
[www.countrylife.cz/casopis-dobroty](http://www.countrylife.cz/casopis-dobroty).

## SEZNAM RECEPTŮ

1. Majonézy - klasická majonéza, aquafaba majonéza, sojanéza, kešu majonéza, avokádová majonéza, tofu majonéza → 16
2. Zeleninové karbanátky → 17  
3. Zálivky a dresinky - jednoduchý dresink, pikantní zálivka, jogurtový dresink, javorovo-hořčičná zálivka, pomerančová zálivka, umami zálivka, dresink na ovocný salát → 18
4. Středomořský salát s tofu → 19  
5. Pesta - základní recept, petrželkové pesto, koprové pesto, špenátové pesto, tymiánové pesto → 20
6. Lilkové závitky s pestem → 21 
7. Studená koprová polévka → 21   
8. Pórková polévka s vegan vaječnou jíškou → 24  
9. Plněné papriky s rajskou omáčkou → 25 
10. Borůvkové knedlíky z bramborového těsta → 26  
11. Hrnková jahodová bublanina → 27 

## PIKTOGRAMY U RECEPTŮ

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

# Oleje

co je mastné,  
to je slastné

V zásadě platí, že bychom nemuseli používat téměř žádné oleje, protože v pestrém jídelníčku získáme nezbytný objem tuků přímo z potravin, ve kterých jsou nějaké tuky vždycky přirozeně obsažené. Ale co by to bylo za vaření? Kde by byl požitok z jídla? Tuk je považován za nositele chuti a vůně v pokrmu. Jednoduše způsobuje, že nám jídlo připadá tak nějak uspokojivější, už první pocit na jazyku je prostě lepší. A vědci navíc přece zjistili, že nízkotučná strava není nijak zvlášť prospěšná. Tím spíš, pokud člověk začne místo tuků přijímat nadbytek cukrů. A tak říkáme - oleje v kuchyni ano! Ale je třeba vybírat ty správné. Jak na to, se pokusíme odpovědět v našem článku.



## SLUNEČNICOVÝ OLEJ

Rafinovaný slunečnicový olej je klasika, v běžných prodejnách šlo a stále jde o nejprodávanější olej nabízený pro teplou kuchyni.

Jedním z hlavních důvodů je fakt, že slunečnicové semínko je levné. Slunečnicový olej ovšem vůbec není ideální na tepelnou úpravu – ve slunečnicovém semínku i oleji z něho

vyrobeném převažují omega 6 mastné kyseliny (kyselina linolová) a ty nejsou odolné vysokým teplotám. Uvádí se, že kouřový bod je okolo 110 °C, přitom i šetrné smažení nebo

## MINISLOVNÍČEK

**PANENSKÝ OLEJ (angl. virgin, něm. nativ)** - rostlinný olej lisovaný zastudena (většinou do 40 °C) a výhradně za použití mechanických metod, tedy bez jakýchkoli chemických rozpouštědel. U olivového oleje se kromě panenského rozeznává i extra panenský - vysvětlení pojmů najdete v odstavci o tomto oleji. Jak vypadá lisování zastudena, si můžete přečíst v našem článku o francouzské rodinné lisovně Emile Noël na str. 28.

**DEZODORIZOVANÝ OLEJ** - rostlinný olej, který po vylisování prochází procesem tzv. vakuové destilace, při které je zbaven vůně a chuti. Při destilaci je do oleje vstříková-

na vodní pára, která s sebou odnese vonné částice. Nedochozí přitom k žádné změně nutričního profilu daného tuku, i obsah vitamínu E je z velké části zachován. Všechny dezodorizované oleje uvedené v našem článku jsou zastudena lisované, avšak takové oleje se už nemohou nazývat panenské.

**RAFINOVANÝ OLEJ** - pro zvýšení výtěžnosti lisování se surovina pro výrobu oleje nejdříve zahřeje a mechanicky lisuje. Poté následuje nasazení organických rozpouštědel, které ze suroviny dokážou získat zbytek oleje. Nakonec dochází k vlastní rafinaci. Olej je při ní zbaven všech „nečistot“ - části vitamínů, antioxidantů, chlorofylu, volných kyselin apod.

Rafinovaný olej je tedy vlastně čistý tuk, nemá téměř žádnou vůni ani zápach. Žádný olej zmiňovaný v tomto článku není rafinovaný. Oleje prodávané v běžné síti jsou naopak rafinované prakticky vždy (kromě olivových a několika málo jiných).

**KOUŘOVÝ BOD** - teplota, při které začne olej kouřit a znehodnocovat se. Určují ji dvě vlastnosti konkrétního druhu oleje. Jednak složení mastných kyselin (viz rámeček na str. 8) a jednak „stav“ oleje - rafinovaný olej má vždy vyšší kouřový bod než jeho panenský protějšek vyrobený ze stejné suroviny. Právě látky odstraněné při rafinaci jsou ty, které se v oleji začínají přepalovat jako první.

restování probíhá za teploty okolo 150 °C (u rafinovaného oleje je ovšem kouřový bod vyšší). Jediný slunečnicový olej opravdu vhodný na smažení je ten vyrobený ze speciálního druhu slunečnice, která má vysoký obsah omega 9 mastných kyselin (viz minilovniček níže a tabulka na str. 13). Pozor, běžně prodávané rafinované slunečnicové oleje se vyrábějí z běžného slunečnicového semínka, a ne toho speciálního.

Zastudena lisované slunečnicové oleje se vyznačují typickou oříškově-slunečnicovou vůní, která někomu je příjemná, někomu je lhostejná a někomu nevyhovuje. Tato vůně se při tepelné úpravě neztratí, ve výsledném pokrmu je znát. Přehled našich slunečnicových olejů:

**Olej z běžné slunečnice**, vhodný pro studenou kuchyni (zálivky, pomazánky, případně majonézy), na smažení je nevhodný (zmíněný kouřový bod pouze 110 °C). Některé po slunečnici voní více (3 Emile Noël 500 ml), jiné mají decentnější a neutrálnější vůni i chuť (18 Bioplanète 500 ml). Tyto oleje jsou bohaté na omega 6 mastné kyseliny, kterých míváme ve stravě nadbytek, střídejte je tedy s jinými oleji. Na druhé straně je slunečnicový olej velmi bohatý na vitamin E, důležitý antioxidant.

**Olej ze slunečnice s vysokým obsahem kyseliny olejové (omega 9)** – v bioprodejnách najdete dvě varianty tohoto oleje, panenskou a dezodorizovanou. Oba

můžete použít na smažení (toto použití je často uvedeno přímo v názvu), mají totiž kouřový bod okolo 210 °C. Panenské oleje si zachovávají poměrně výraznou typickou vůni i chuť (31 Country Life 200 ml, 33 Country Life smažení a pečení 1 l). Komu toto aroma nevyhovuje, může zvolit zastudena lisovaný **dezodorizovaný olej** (32 Country Life na smažení a pečení dezodorizovaný 1 l,

16 Bioplanète na smažení a pečení 500 ml). Dezodorizované slunečnicové oleje jsou skvělé i ve studené kuchyni, např. při přípravě majonéz, protože nijak neovlivní výslednou chuť pokrmu. Tyto oleje lze doporučit jako jedny ze základních kuchyňských olejů.

## ŘEPKOVÝ OLEJ

Chudák řepka, nemá moc dobrou pověst. Je pravda, že postupně zabrala prostor ji-

## CO MÍT DOMA

VŠECHNY OLEJE JSOU ZAJÍMAVÉ, NEBOJTE SE ZKOUŠET! ALE TADY JE NÁŠ TOP VÝBĚR.

### 1. Extra panenský olivový olej

Na salátové zálivky, na restování a smažení a vlastně skoro na všechno.

### 2. Olej slunečnicový na smažení a pečení / Kokosový olej

Slunečnicový olej (s vysokým podílem omega 9, viz info níže) se hodí na jakoukoli tepelnou úpravu. Pokud vyberete dezodorizovaný, má neutrální chuť vhodnou i pro přípravu majonéz apod.

Kokosový olej se také hodí na smažení, pokud vyberete dezodorizovaný, připravíte na něm všechno. S tímto olejem navíc můžete vyrobit tuhé krémy a polevy.

### 3. Konopný olej

Zdroj omega 3, do studené kuchyně (salátové zálivky, pomazánky, smoothie, pokapání ranní kaše). Střídejte s používáním samotných semínek a oříšků s omega 3 – lněného, konopného semínka, vlašských ořechů.

### 4. Něco pro mlsné jazýčky

Olej z praženého sezamu anebo olej z praženého arganu krásně voní a dodají šmrnc salátovým zálivkám. Podobně vlašský nebo lískooříškový olej.

ným plodinám, které jsme tu dříve pěstovali pro naši obživu. Konvenčně pěstovaná řepka olejná navíc vyžaduje poměrně velké množství chemických postřiků, a tak její pěstování zatěžuje životní prostředí. Olej vyrobený z ekologicky pěstované řepky je však výborný kuchyňský olej, rozhodně vhodnější než leckteré jiné oleje s mnohem lepším renomé. Řepkový olej obsahuje hlavně omega 9 mastné kyseliny, a proto je dost odolný pro šetrnou tepelnou úpravu – dušení s vodou nebo do těsta. Na druhou stranu se v něm nachází i poměrně dost omega 3 mastných kyselin (8 g na 100 ml), většina výrobců panenského řepkového oleje jej proto doporučuje především pro studenou kuchyni, kde omega 3 zůstanou lépe zachovány. Je to jeden z nejlepších kuchyňských olejů.

Řepkový olej z dřívějších dob byl ke konzumaci nevhodný, obsahoval totiž erukovou mastnou kyselinu, která je kardiotoxická (způsobuje zánět srdeční svaloviny apod.). Šlechtěním byla postupně získána nízkoueruková řepka, která žádné toxické vlastnosti nemá.

Všechny řepkové oleje, které tu zmiňujeme, jsou bio a panenské. V běžné obchodní síti se naopak prodává téměř výhradně rafinovaný řepkový olej. Aroma panenského oleje je zajímavé a specifické, někdo jej má vysloveně rád, jiným příliš nevyhovuje (tak to bylo i při našem testování). Kdo patří do první skupiny, asi vybere olej od Emile Noël (7 500 ml), příslušníkům druhé skupiny bude vyhovovat spíše olej Bioplanète (49 500 ml).



## OLIVOVÝ OLEJ

Pojem sám o sobě, voňavý, lahodný, zdravý a vysoce ceněný. Ne nadarmo jde o jednu z potravin, která se nejvíc falšuje. Olivový olej se vyrábí z dužin oliv, čímž je odlišný od velké většiny ostatních olejů, lisovaných ze semen nebo jader. Zastudena lisované olivové oleje rozlišujeme panenské (virgin) a extra panenské (extra virgin). Oba se získávají stejnými mechanickými postupy (více čtěte na str. 29). Do těchto skupin se rozdělují podle svých vlastností, respektive podle vlastnosti jedné – kyselosti (nejde přitom o kyselou chuť, ale o obsah volných mastných kyselin). Nízká kyselost svědčí o kvalitní surovině, sklizené v ten správný čas a lisované tím nejšetrnějším způsobem. Extra panenský olivový olej má maximální povolenou kyselost 0,8%, u panenského oleje je maximum 2%.

V olivovém oleji převažují prospěšné mononasyčené omega 9 mastné kyseliny. Je to

dobrý univerzální olej, který v kuchyni zastane téměř vše. Je ideální pro studenou kuchyni a bez problémů zvládne i tepelnou úpravu do 210 °C. Olivový olej obsahuje mnoho antioxidantů, ty se však nejlépe zachovávají právě tehdy, pokud ho budete konzumovat za studena.

Všechny oleje v našem přehledu jsou v biokvalitě a extra panenské. Mezi oleji Emile Noël (6 500 ml), Country Life (67 200 ml) a Bioplanète (17 500 ml) existují drobné rozdíly ve vůni a chuti, které jsou rozeznatelné při ochutnávání samotného oleje, ale v pokrmu už většinou patrné nejsou. Emile Noël kromě toho vyrábí ještě olej Nouvelle récolte (1 1 l), extra panenský olivový olej vylišaný z prvních oliv sklizených v tom daném roce (proto se na obalu vždy uvádí ročník a každým rokem se také mění design, letos – tedy z oliv z podzimní sklizně 2016 – je lahev ve stylu art deco). Jde o hustý, aromatický, výrazný a zároveň vyvážený a lahodný olej, který pro někoho může být „až moc“, ale milovníky olivového oleje spolehlivě nedchne. Ze všech 41 olejů, které tu zmiňujeme, nám tenhle chutnal nejvíc. Na litr oleje Nouvelle récolte (čte se nuvel rekolť a znamená „nová sklizeň“) je potřeba vylišovat 8 kg oliv, tedy výrazně víc, než u běžného extra panenského oleje (5 kg). I tento olivový olej se dá používat na všechno, nejlépe však vynikne v salátových zálivkách.

## KOKOSOVÝ OLEJ

Univerzální pomocník, který zastane v domácnosti spoustu funkcí – můžete na něm smažit, můžete ho použít na přípravu sladkých plev, udělat si z něj vlasový zábal anebo jej použít místo tělového mléka. Kokosový tuk je složen z 86 % z nasycených mastných kyselin, což je vůbec nejvíc ze všech olejů a tuků. Někteří odborníci doporučují tento olej – tak jako ostatní nasycené tuky – konzumovat spíše s mírou, ale většinou je považován za vysloveně zdravý. Obsahuje mastné kyseliny středně dlouhého řetězce, které lidské tělo neukládá do tukových zásob, ale ihned spotřebovává. Jedna z nich, kyselina laurová, zvyšuje hladinu „dobrého“ cholesterolu (HDL) v krvi a proto je hodnocena jako velmi prospěšná.

Všechny bio kokosové oleje se liší z bílé dužiny kokosového ořechu, která se před li-



## CO JSOU OLEJE A PODLE ČEHO VYBÍRAT TEN SPRÁVNÝ?

Všechny oleje jsou složené z molekul, které vypadají trochu jako písmeno E. Svislou část představuje látka zvaná glycerol, tři vlnící nožičky jsou tři mastné kyseliny (MK). Právě MK se dělí na tři skupiny: **NASYCENÉ**, **MONONENASYCENÉ** (tedy jednoduše nenasycené, omega 9) a **POLYNENASYCENÉ** (tedy vícenenasycené, omega 6 a omega 3). Každý olej přitom obsahuje kombinaci několika různých MK a nikdy není jen nasycený nebo jen nenasycený. Například 100 g másla obsahuje kromě 51 g nasycených MK také 24 g nenasycených MK. Naopak stejné množství olivového oleje má kromě 85 g nenasycených MK také 15 g těch nasycených.

**U olejů je možné zjišťovat např. obsah vitamínů, antioxidantů a jiných prospěšných látek. Ze zdravotního a také kulinářského hlediska jsou však dvě vlastnosti, které se dají považovat za nejdůležitější – jestli je daný olej vhodný pro tepelnou úpravu a zda má „zdravý“ profil mastných kyselin. Proto jsme se v našem článku ubírali právě tímto směrem.**

**1. NASYCENÉ TUKY** (tedy s vysokým obsahem nasycených MK), jsou VŠECHNY ŽIVOČIŠNÉ TUKY A TAKÉ KOKOSOVÝ A PALMOVÝ OLEJ. Za pokojové teploty jsou tuhé.

### a. Snáší vysoké teploty?

Tyto oleje mají vysoký kouřový bod (teplota, kdy se tuk začne přepalovat – viz info v minislovníčku), v kuchyni je tedy můžete bez obav použít i na smažení (u másla to platí jen pro čistý máselný tuk, tedy přepuštěné máslo ghí). Jsou poměrně stabilní, velmi pomalu žluknou.

### b. Jsou zdravé?

Dnes víme, že živočišné nasycené tuky nejsou škodlivé, jak se dříve tvrdilo. I celá problematika cholesterolu, který v těle hraje důležitou roli, je zřejmě mnohem složitější, než se myslelo. Dnes odborníci radí, že když budeme přijímat asi čtvrtinu ze všech tuků právě v podobě nasycených tuků, je to zcela v pořádku (počítají se samozřejmě i tuky obsažené přímo v potravinách, tedy nejen máslo a sádlo, ale i tuky v masě, mléčných výrobcích a vejcích). Na druhou stranu je jíst vůbec nemusíte, lidské tělo si je totiž dokáže syntetizovat. Kokosový tuk je pak zcela specifický – ačkoli je nasycený, považuje se za vhodný a prospěšný (více viz odstavec o tomto tuku).

**2. MONONENASYCENÉ TUKY (OMEGA 9)**, patří mezi ně OLIVOVÝ, AVOKÁDOVÝ, ŘEPKOVÝ, SPECIÁLNÍ SLUNEČNICOVÝ OLEJ (vyrobený ze slunečnice s vysokým obsahem kyseliny olejové, což je omega 9 MK).

### a. Snáší vysoké teploty?

Jsou už méně stabilní, ale pořád odolávají vysokým teplotám natolik dobře, že se dají bez problémů použít na smažení.

### b. Jsou zdravé?

Jsou, snižují riziko nemocí srdce a cév a měly by tvořit největší část všech zkonsumovaných tuků.

**3. POLYNENASYCENÉ TUKY** mohou být složeny z dvou typů MK – omega 6 a omega 3. Omega 6 jsou hojně obsaženy ve většině olejů, např. v BĚŽNÉM SLUNEČNICOVÉM, VE SVĚTLICOVÉM, SÓJOVÉM A TAKÉ DÝŇOVÉM. Omega 3 jsou naopak vzácné a kromě rybiho tuku se ve velké míře vyskytují jen ve LNĚNÉM OLEJI a také v KONOPNÉM A VLAŠSKÉM OLEJI.

### a. Snáší vysoké teploty?

Omega 6 už poměrně snadno oxidují. Můžete je použít maximálně na dušení s vodou nebo opatrně restování, ale jejich hlavní místo je ve studené kuchyni. Omega 3 se na vaření nesmějí používat vůbec a po otevření se mají skladovat v lednici, protože velmi snadno oxidují. To platí tím víc, čím vyšší je obsah omega 3 v daném oleji (nejcitlivější je proto lněný).

### b. Jsou zdravé?

Jsou velmi zdravé, oba dva druhy jsou pro nás dokonce esenciální – naše tělo je nemůže syntetizovat a musíme je přijmout ve stravě. Ale je třeba, aby tyto dvě skupiny byly ve správném poměru. Pokud přijímáme příliš mnoho omega 6 a příliš málo omega 3, vytváří se v těle prozánětlivé prostředí, což souvisí s rozvojem nemocí jako diabetes, rakovina nebo s různými imunitními poruchami. Pro běžnou stravu, i tu zdravě zaměřenou, je typický nadbytek omega 6, právě tento typ totiž převažuje ve většině rostlinných olejů, margarínů, semínke, oříšků apod. V průměru konzumujeme omega 6 a omega 3 v poměru asi 10:1, někdy až 30:1. ZDRAVÝ POMĚR JE PŘÍMOM PŘÍBLIŽNĚ 3:1.





Oleje  
Emile Noël  
už brzy  
v novém

sováním naseká na plátky a nechá usušit. Panenský olej se pak již nijak neupravuje a má lehkou kokosovou vůni. Protože jde o jeden z nejlepších olejů na smažení, avšak ne vždy je kokosové aroma ve výsledném pokrmu žádoucí, začal se vyrábět dezodorizovaný kokosový olej (viz dezodorizace v minislovníčku na str. 6). Z nutričního hlediska mají oba stejné vlastnosti. Kokosový olej je jako jediný ze všech zmiňovaných olejů za běžné pokojové teploty tuhý, a tak se hodí i pro přípravu do-

mácích čokolád, plev a různého nepečeného cukroví. Dokáže také nahradit máslo v křehkém těstě nebo při přípravě drobenky (v kombinaci s namletými vločkami, cukrem/agáovým sirupem a namletými oříšky/semínky). O uplatnění kokosového oleje v kosmetice čtete na str. 34.

Panenský olej Bioplanète (24 200 ml) pochází z projektu v jižních Filipínách zaměřeného na udržitelnou produkci kokosového oleje, při které nedochází ke kácení pralesů. Kokosové palmy se tu pěstují v kombinaci s banánovníky. Panenský kokosový olej najdete i pod značkou Country Life (25 300 ml). Dezodorizovaný olej opět vyrábí Bioplanète, bývá označován jako Mild, Neutral nebo Dezodorized (25 400 ml a 23 1 l).

## KONOPNÝ OLEJ

Výborný olej, který nejen dobře chutná, ale díky obsahu omega 3 mastných kyselin má i výrazné pozitivní zdravotní účinky. Konopný olej se vyrábí ze semínek tzv. technického konopí. V 80. letech 20. století bylo speciálně vyšlechtěno z konopí setého na minimální obsah tetrahydrocannabinolu (THC), tedy látky s psychotropními účinky. Technické konopí obsahuje do 0,2% THC. Konopí indicské, ze kterého se dá získat marihuana a hašiš, obsahuje 1,5 až cca 25% THC a dřívější běžně používané konopí seté mělo obsah THC okolo 1–2%.

Konopný olej není olejem s nejvyšším obsahem omega 3, má jich 16 g oproti 46 g ve lněném oleji. Avšak mezi oleji

## CO Z TOHO PLYNE - POUŽITÍ OLEJŮ

**Na smažení, restování a opékání v troubě** použijte odolný olej (hlavně mononenasyčený a také nasycený) - olivový, speciální slunečnicový, kokosový (panenský nebo dezodorizovaný). Na velmi vysoké teploty avokádový.

**Na pečení do těsta (chléb, pečivo, dezerty)** můžete použít olivový a speciální slunečnicový z první skupiny. Kromě toho je výborný řepkový olej.

**Na studenou kuchyni (dresinky, pesta, majonézy)** - můžete použít jakýkoli olej, který vám chutná, ale nabízí se sáhnout po těch, které se nedají použít v teplé kuchyni a které jsou třeba navíc bohaté na omega 3 - konopný, řepkový, sójový, vlašský. Kdo to zvládne, může samozřejmě zařadit superzdravý (avšak poměrně hořký) olej lněný. V dresincích také výborně chutná dýňový olej a různé gourmet oleje - například z praženého sezamu, z praženého arganu, lískooříškový a zmíněný vlašský.

**Tip 1:** Pokud chcete **olej bez výrazné vůně a chuti** (např. do majonéz), zvolte světlíkový olej nebo některý dezodorizovaný olej (my máme v přehledu dezodorizovaný slunečnicový). Naše recepty a tipy k majonézám (veganským i neveganským) najdete na str. 16.

**Tip 2:** Naše recepty a tipy k **pestům** najdete na str. 20.

**Tip 3:** Naše recepty a tipy k **dresinkům** najdete na str. 18.

**Tip 4:** Zdravé oleje patřící do studené kuchyně se dají do jídelníčku zařadit i mnoha jinými způsoby - pokapejte jimi rizoto, těstoviny, polévku nebo ranní kaši, použijte je při přípravě pomazánky nebo smoothies.



použitelnými v kuchyni je rekordmanem (lněný olej má natolik zvláštní a výraznou chuť, že se používá spíše jako doplněk stravy, než že by se dal zakomponovat do receptů). Konopný olej Biorganic (41) 250 ml) má jemnou oříškovou a „zelenou“ chuť a hodí se do salátů, pomazánek, na pokapání snídaňové kaše nebo hotové polévky. Nezhřívajte jej a po otevření skladujte v lednici. Konopný olej výborně funguje také v péči o pleť, pomáhá léčit lupénku a ekzémy.

## LNĚNÝ OLEJ

Jeho hlavní předností je mimořádně vysoký obsah omega 3 mastných kyselin, které tvoří skoro polovinu tohoto oleje. Jeho nevýhodou je nahořklá chuť, která vlastně trochu překvapí, jelikož samotné lněné semínko hořké není. Mnoho lidí proto používá lněný olej spíše jako doplněk stravy. Jednoduše si jednou denně nalijte lžici oleje na kousek chleba, spolkněte a zapijte něčím dobrým. Pokud vám však chuť oleje nevdá, zkuste ho použít do salátových zálivek, např. v kombinaci s olivovým nebo některým dezodorizovaným olejem. Bio lněný olej se většinou už v prodejně prodává chlazený, po otevření pak musí putovat do lednice v každém případě. Právě v oddělení chlazených produktů najdete olej Country Life (36) 200 ml). Olej Crudolio (42) 250 ml) pak najdete v regálu mezi ostatními oleji, je to-

tiž balený v ochranné atmosféře, a proto před otevřením nevyžaduje skladování v chladu.

Jako zdroj omega 3 doporučujeme také pravidelně konzumovat **lněné semínko**. Proč? Má příjemnější chuť, na rozdíl od oleje není vůbec hořké. V nemleté podobě navíc vydrží bez problémů mnoho měsíců. A hlavně: kromě tuků jsou v nich ještě další látky, které v oleji nenajdete – rozpustná i nerozpustná vláknina, různé minerály a vitaminy. Jak na lněné semínko? Musí se konzumovat umleté, jinak projde trávicím traktem, aniž by z něj tělo získalo všechny živiny. Na káfe mlýnku si umelte vždy jen tolik semínka, kolik zrovna potřebujete, a přidávejte do rízota, do salátu, na ozdobení polévek nebo kaší, do pomazánek. Je jedno, zda budete jíst hnědý nebo zlatý len, z výživového hlediska se prakticky neliší.

## OLEJ NENÍ SEMÍNKO

Při lisování se do oleje některé látky přenesou, většina však ne. V olejích tak najdete vitaminy rozpustné v tucích (hl. E a také A, D, K), ale nikoli ty, které jsou rozpustné ve vodě (sk. B, C apod.). Přenesou se také antioxidanty. Naopak minerály a také bílkoviny, sacharidy nebo vláknina zůstanou ve vylisované surovině. Proto nezapomeňte konzumovat i samotná semínka a oříšky.

## OLEJE JAKO DOPLŇKY STRAVY BOHATÉ NA OMEGA 3

Jako zdroj omega 3 můžou posloužit nejen jednodruhové oleje, ale i speciální směsi olejů nabízené především jako doplňky stravy. Olej omega pro ženy značky Granovita (39) 260 ml) je tvořen lněným, slunečnicovým, konopným, avokádovým olejem, olejem z praženého sezamu a rozmarýnovým olejem. Kromě 37 g omega 3 poskytnete i široké spektrum různých antioxidantů. Má ostřejší chuť danou lněným a rozmarýnovým olejem a hodí se jak pro ženy, tak pro muže, nehledě na to, co říká název. Směs olejů omega 3 od Granovity (40) 260 ml) má 40 g omega 3 a obsahuje lněný, konopný, sezamový, dýňový a také pupalkový olej. I zde určuje chuť lněný olej. Olej omega 3 od Emile Noël (8) 500 ml) představuje trochu jinou kategorii než předchozí dva, chuťově je poměrně neutrální a dá se tedy běžně používat do dresinků, do pomazánek, do pesta apod. Na druhé straně má nižší obsah omega 3 – je to 6 g. Je složený z řepkového, sezamového, olivového oleje, oleje z vlašských ořechů a konopného oleje.

Všechny tři oleje byly zabaleny v ochranné atmosféře a v obchodech je najdete mezi ostatními oleji.

## SEZAMOVÝ OLEJ

Tento olej krásně voní a je vhodný pro asijskou kuchyni, hojně se také používá při makrobiotickém vaření. Omega 9 a omega 6 jsou v něm přibližně ve stejném poměru, to zna-





mená, že na oleji můžete zlehka restovat, ale ještě lepší bude (a tak to doporučují mnozí výrobci), když olej přidáte až ke konci vaření. Tak se i lépe zachová jeho aroma. Pokapejte jím rizota, zeleninové směsi, polévky nebo ranní kaše. Ve studené kuchyni je moc dobrý v salátových zálivkách a také např. v pomazánkách. Olej má vysoký obsah látky sezamolín, která funguje jako účinný antioxidant. I proto nemá tendenci oxidovat (žluktout) a dlouho vydrží. V kosmetice a aromaterapii je sezamový olej jedním z nejvíce používaných olejů pro masáže.

Všechny bio panenské sezamové oleje mají velice podobnou chuť. Olej od Emile Noël (4) 500 ml) je fair trade a pochází z projektů, které tato firma už několik let provozuje v Mali. Sezamový olej Bioplanète (20) 500 ml) je také fair trade, semínka pro jeho výrobu se pro změnu pěstují v Burkina Faso. Olej Country Life (29) 200 ml) má šikovně malé balení, které se hodí, pokud sezamový olej používáte jen příležitostně. Vyslovenou lahůdkou je olej z praženého sezamu (Emile Noël, 12) 250 ml), který je stejného původu jako jejich nepražený olej. Může se použít i na vaření, ale čím déle s ním budete pracovat, tím více se jeho krásné aroma ztratí – proto ho přidávejte až do hotových jídel nebo ještě lépe používejte v salátových zálivkách, kde je nepřekonatelný.

## AVOKÁDOVÝ OLEJ

Vyráběný z dužiny avokáda, má jednu velkou přednost – velmi vysoký kouřový bod okolo 250 °C. Hodí se tedy na jakékoli smažení, na grilování a kdo jí steaky, ať po něm při je-

jich přípravě také sáhne. Považuje se za gurmánský olej, podle mnohých chutná nejlépe ze všech olejů. Složením se avokádový olej poněkud podobá olivovému, i u něj převažují mononenasyčené mastné kyseliny omega 9. Je stabilní, nemá tendenci oxidovat.

## SKLADOVÁNÍ OLEJŮ

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

Bio panenský avokádový olej od Bioplanète (14) 250 ml) se vyrábí z avokáda, které se pěstuje v Keni v rámci několika fair trade projektů. Přímo v Keni je avokádo po sklizni zastudena lisováno (byli jsme tam, fotky si můžete prohlédnout na našem webu a Facebooku).

Avokádový olej je vysoce ceněný i v kosmetice, proto se mu věnujeme v kosmetickém koutku.

## DÝŇOVÝ OLEJ

Příjemný olej, který má nejčastěji proměnlivou žluto-zelenou barvu. Voní a chutná jem-

ně po oříšcích, chuť dýňových semínek nijak výrazně není patrná. V tomto oleji převažují omega 6 mastné kyseliny, naopak omega 3 tu prakticky nejsou, přestože se to někdy uvádí (proto ho střídejte nebo kombinujte s některým olejem chudším na omega 6 – např. olivovým, a také s olejem bohatým na omega 3 – např. konopným). Obsahuje spektrum různých antioxidantů, chlorofyl a také látky, kvůli kterým se užívá při potížích s prostatou a při zánětu močového měchýře (ještě lépe ale pomohou dýňová semínka).

Dýňový olej se výborně hodí do salátových zálivek, kterým dodá zajímavý chuťový rozměr. Dobře funguje i v pestu, v pomazánkách. Můžete jím také dochutit a ozdobit krémové zeleninové polévky anebo rizota. Olej má sice kouřový bod okolo 140 °C, ale doporučujeme jej při vaření vůbec nepoužívat, na to je k dispozici dost jiných olejů. Olej Country Life (35) 200 ml) a Emile Noël (9) 500 ml) jsou identické a oba jsou bio a panenské.

## OLEJ ZE SVĚTLICE BARVÍŘSKÉ (SAFLOROVÝ)

Světlice barvířská se pěstovala už ve starověkém Egyptě, a to kvůli žlutému barvivu, které se z ní dá získat (dnes se toto barvivo používá při výrobě bon parí).



Semínka světlíce dávají olej, který je i ve své panenské podobě velmi jemný a neutrálně chutnající. Proto se hodí všude tam, kde nechceme olejem ovlivnit chuť pokrmu – např. do majonéz. Liší se údaje, zda tento olej může být použit i v teplé kuchyni (někdo uvádí kouřový bod jen 110 °C, jinde až 170 °C), pro jistotu jej tedy používejte maximálně pro dušení s vodou. Světlíkový olej je téměř stejně bohatý na vitamin E jako slunečnicový olej. Na druhou stranu v něm převažují omega 6 mastné kyseliny, a proto je dobré střídat ho s oleji, které jsou bohaté spíše omega 9 (olivový, řepkový, upravený slunečnicový) a také omega 3 (konopný a znovu řepkový).

Světlíkový olej Country Life (30 200 ml) a Bioplanète (21 500 ml) jsou oba panenské a v biokvalitě a mají identickou chuť.

## VZÁCNÉ OLEJE

V našem přehledu máme dva drahé a ceněné oleje, jeden z nich patří do kuchyně, ale jeden se ze všeho nejlíp uplatní v kosmetice. **Mandlový olej** má decentní chuť a vůni a vysoký obsah vitamínu E. Pokud ho budete chtít použít v kuchyni, hodí se tam, kde potřebujete olej neutrální chuti (do majonéz, pomazánek). Ale přijde nám, že do jídla je ho škoda. Zato v péči o pleť jde o jeden z nejlepších olejů vůbec (čtete na str. 34). Olej Country Life (28 200 ml) a Emile Noël (2 100 ml) jsou oba bio a panenské, ten druhý má praktické kapátko, které oceníte právě při dávkování pro kosmetické účely.

Ještě cennější a vzácnější je **arganový olej** (13 Bioplanète, 100 ml). Toto „tekuté zlato“ se vyrábí z plodů argánie, stromu rostoucího výhradně v jižním Maroku. V kuchyni je považován za vysoce gurmánský produkt někde na úrovni kaviáru nebo lanýžů. Olej od Bioplanète je vyrobený z praženého arganu, krásně voní a bude excelovat především v salátových zálivkách. Na péči o pleť se nehodí, tam je třeba použít olej z nepraženého arganu (viz kosmetický koutek).

## SÓJOVÝ OLEJ

Někomu tento olej připadá chuťově neutrální, jiným voní a chutná po oříšcích a sóje. V průmyslově vyráběných potravinách se

velmi často používá hydrogenovaný sójový olej, který není zdravý (může obsahovat transmastné kyseliny), zde však budeme mluvit o zastudena lisovaném panenském oleji. Sójový olej obsahuje především omega 6 mastné kyseliny, ale má také nezanedbatelný obsah omega 3 (8 g), a tak se řadí mezi oleje, které jsou zdrojem těchto mastných kyselin. Dál obsahuje lecitin, který pomáhá udržovat zdravou hladinu cholesterolu. Lecitin také funguje jako emulgátor – umožňuje smísit vodu a olej. Může se tedy dobře uplatnit při přípravě majonéz a při pečení chleba a moučků, kde částečně nahradí vejce. Olej snese zahřívání, proto na něm můžete zlehka restovat nebo jej použít



do zmíněného těsta, ale omega 3 zůstanou nejlépe zachovány, když si olej schováte pro studenou kuchyni.

Bio sójový olej Country Life (27 200 ml) a Emile Noël (5 500 ml), jsou zcela identické, panenské a bio.

## OLEJ Z PŠENIČNÝCH KLÍČKŮ

Tento olej pravděpodobně budete používat jako doplněk stravy, jeho chuť je totiž natolik specifická a výrazná, že by ovlivnila výslednou chuť pokrmů. Jako doplněk stravy je však velmi zajímavý – ze všech olejů má zcela nejvyšší obsah vitamínu E, důležitého antioxidantu. Je ho zde 200–300 mg na 100 g oleje. Existují studie, které nasvědčují tomu, že pravidelné užívání oleje z pšeničných klíčků výrazně pomáhá zvýšit fyzickou výkonnost i odolnost proti stresu, a to u mladších lidí i u seniorů.

Olej Country Life (34 200 ml) a Emile Noël (500 ml) jsou identické, oba jsou za studena lisované, pro výrobu 1 kg oleje jsou třeba pšeničné klíčky z 15 000 kg pšenice (při výrobě běžné bílé mouky se klíčky tak jako tak odstraňují a bývají dále použity nebo zpracovány, právě např. pro výrobu oleje).

## OLEJ Z VLAŠSKÝCH OŘECHŮ

Tento labužnický olej má nejen skvělou chuť, ale i zdravotní profil – najdeme u něj 11 g omega 3 mastných kyselin. Použijte jej výhradně ve studené kuchyni – na ochucení zeleninových nebo luštěninových salátů, dresinků, na dochucení dušené nebo pečené zeleniny. Olej Emile Noël (11 250 ml) je za studena lisovaný panenský olej v biokvalitě.

## OLEJ Z LÍSKOVÝCH OŘECHŮ

Tento lahodný olej se může použít při přípravě dezertů a sladkých krémů, ale vzhledem k jeho ceně je to rada spíše pro michelinskou restauraci. ☺ Doporučujeme tento olej používat v salátových zálivkách, stačí málo a dodá salátu moc příjemnou chuť. Lískooříškový olej od Emile Noël (10 250 ml) je lisovaný zastudena z bio a fair trade lískových oříšků. Olej dobře funguje i v péči o pleť (viz kosmetický koutek).


## OLEJ WOK


Olej od Bioplanète (15 250 ml) pro přípravu pokrmů v asijském stylu. Je složený z dezodorizovaného slunečnicového oleje (80 %), oleje z pražených arašídů (20 %) a chilli extraktu, všechny suroviny jsou přítomny v biokvalitě. Dodá pokrmům lehkou pikantnost, při přípravě jídla si navíc budete užívat arašídovou vůni, která se z pánve bude línout. Olej má kouřový bod 210 °C. Zkuste ho ale použít třeba i do salátů.


## OLIVOVÝ OLEJ S BALZAMIKEM


Spojení toho nejlepšího z Itálie – extra panenského olivového oleje a balzamikového octa z Modeny. Protřepejte a máte výbornou jednoduchou zálivku na salát, nebo jím můžete dochutit třeba dušenou zeleninu. Tato specialita od Bioplanète (22 250 ml) je v biokvalitě.

DRUH OLEJE	KOUŘOVÝ BOD	POMĚR MASTNÝCH KYSELIN (ideální poměr omega 6 a 3 ve stravě je 3:1)				ZDRAVOTNÍ VÝHODY	POUŽITÍ	
Olivový olej	210 °C	14	68	8,2	1	Vysoký podíl omega 9 Spektrum antioxidantů	Univerzální	
Slunečnicový olej	110 °C	10	29	53		Vitamin E	Studená kuchyně, velmi opatrně teplá kuchyně	
Slunečnicový olej ↑ omega 9	210 °C	7	80	4		Vysoký podíl omega 9 Vitamin E	Univerzální	
Řepkový olej	170 °C	7	59	18	8	Omega 3 Výborný poměr omega 3 a 6	Studená kuchyně, opatrně teplá kuchyně	
Kokosový olej	190 °C		86	4	1	Vysoký podíl mastné kyseliny laurové	Teplá kuchyně, tuhé krémy	
Konopný olej	nízký	10	13	53	16	17 g omega 3 Výborný poměr omega 3:6 Spektrum antioxidantů	Studená kuchyně	
Sezamový olej	170 °C	15	38	38		Spektrum antioxidantů	Studená kuchyně, opatrně teplá kuchyně	
Avokádový olej	250 °C	18	65	8		Vyšší podíl omega 9	Jakákoli teplá kuchyně	
Dýňový olej	nízký	14		68	8,2	1	Obsah chlorofylu	Studená kuchyně
Olej ze světlice barviřské	110-170 °C	9	12	71		Vitamin E	Studená kuchyně (i majonézy), velmi opatrně teplá kuchyně	
Sójový olej	160 °C	13	25	48	6	Omega 3 Vitamin E, lecitin	Studená kuchyně, opatrně teplá kuchyně	
Arganový olej pražený Bioplanète	cca 220 °C	17	42	33		Hlavně dobře chutná!	Libovolně	
Olej z pšeničných klíčků	-	17	13	55	6	Omega 3 Velmi vysoké množství vitamínu E	Doplňěk stravy	
Olej z vlašských ořechů	nízký	9	17	54	11	11 g omega 3	Studená kuchyně	
Olej z lískových ořechů	210 °C	7	73	11		Zdravotní výhody? Hlavně dobře chutná!	Libovolně	
Lněný olej	nízký	9	20	16	46	46 g omega 3!	Studená kuchyně, doplňěk stravy	
Olej Wok Bioplanète	210 °C	9	69	13		Vyšší podíl omega 9	Teplá kuchyně, ale použití libovolně	
Omega 3 Emile Noël	-	10	51	25	6	Omega 3	Doplňěk stravy, studená kuchyně	
Olej omega pro ženy Granovita	-	8	22	25	37	37 g omega 3	Doplňěk stravy	
Olej směs omega Granovita	-	13	20	19	40	40 g omega 3	Doplňěk stravy	

 nasycené mastné kyseliny

 mononenasycené mastné kyseliny (omega 9)

 polynenasycené mastné kyseliny (omega 6)

 polynenasycené mastné kyseliny (omega 3)



# MATCHA TEA




## chutná

### JAKO SVĚŽÍ LÉTO

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



#### MATCHA SIRUP

-  2 g Matcha Tea
-  1 cl ovocného nebo bylinného sirupu
-  3 dl studené vody

Všechny složky důkladně promícháme v šejkru.



**NÁŠ TIP**  
SIRUP Z MARACUJI / BEZINKY



# HEY BARISTA

*this one's for you.*

Takže vy jste barista? Bezva. My jsme společnost, která vymyslela ovesný nápoj. Taky celkem bezva. No a teď máme něco nového - vytvořili jsme ovesný nápoj, který můžete napěnit a který fakt úžasně chutná v kávě. Není zdaleka tak sladký jako sója ani po něm není těžko jako po mléku a jako všechny naše Oatly produkty je kompletně rostlinný. To znamená, že si ho můžete vychutnat ti, kteří mají alergii na mléko nebo ořechy nebo intoleranci laktózy, a všichni naši kamarádi vegani a ne-vegani, kteří už jsou dál, než je koncept kravského mléka. A pokud chcete přispět svou troškou k tomu, aby se naše planeta udržela naživu, možná rád uslyšíte, že tahle řada ovesných nápojů pro baristy snižuje emise oxidu uhličitého v porovnání s kravským mlékem na polovinu. To ujde. Ale vážně, tohle je reklama, což znamená, že bude fakt jednostranná. Možná si budete chtít vyzkoušet náš pěnivý nápoj pro baristy sami podle sebe, analyzovat jeho chuť anebo s ním zkusit nějaké triky a uvidíte, jestli dostojí vašim standardům. Pokud jste barista a chcete jej vyzkoušet, ozvěte se na: [faflik@countrylife.cz](mailto:faflik@countrylife.cz)



# Moderní majonézy

Jak použít majonézu jistě víte. To, že ji můžete různě ochutit, určitě taky. A zkusili jste si ji sami vyrobit? Opravdu je to nesmírně jednoduché a není se čeho obávat. Připravili jsme několik tipů, navíc, až na klasickou majonézu, jsou všechny veganské.



## AQUAFABA MAJONÉZA

- 100 ml oleje ze světlice barvířské nebo jiného rostlinného oleje
- 4 lžice nálevu ze sterilované cizrny (aquafaba)
- 1 lžice citronové šťávy nebo jablečného octa
- 1/4 lžičky soli
- 1/4 lžičky cukru
- 1 lžička agávového sirupu

1. Všechny suroviny kromě oleje mixujte 1 minutu ve vysoké nádobě.
2. Poté postupně začněte přilévat tenkým pramínkem olej, dokud majonéza nezhoustne.

*Aquafaba – dá se našlehat jako veganský sníh stejně jako vaječné bílky! Jde o vodu, ve které se cizrna vaří. Jednoduchá varianta – použijte nálev ze sterilované cizrny. Domácí varianta – namočenou a slitou cizrnu zalijte vodou cca 4 cm nad okraj a vařte do měkka, poté cizrnu vyjměte a cizrnovou vodu asi o čtvrtinu zredukujte. 3 lžice aquafaby = 1 bílek z vejce. Použítí: všude, kde byste použili sníh z bílků, také použijte pro přípravu jemného a nadýchaného hummusu.*



## SOJANÉZA

- 75-100 ml oleje ze světlice barvířské nebo jiného rostlinného oleje
- 50 ml sójového mléka (vychlazeného)
- 1 lžice citronové šťávy
- 1/4 lžičky soli
- 1 lžička agávového sirupu
- čerstvě mletý pepř

1. Do vysoké nádoby dejte všechny suroviny kromě oleje, mixujte ponorným mixérem cca 1 minutu.
2. Poté postupně začněte přilévat tenkým pramínkem olej, dokud majonéza nezhoustne.

## KLASICKÁ MAJONÉZA

- 1 žloutek z bio vajíčka
- 100 ml olivového oleje nebo jiného rostlinného oleje
- 1 lžice citronové šťávy
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 1/4 lžičky soli
- 1/4 lžičky třtinového cukru

1. Do vysoké nádoby dejte všechny suroviny kromě oleje a začněte šlehat metlou nebo ponorným mixérem.
2. Postupně začněte pomalu přilévat tenkým pramínkem olej, dokud majonéza nezhoustne.

*Pro lehčí verzi smíchejte půl na půl majonézu s bílým bio jogurtem – můžete dochutit prolisovaným stroužkem česneku a 1/2 lžičkou mleté červené papriky – výborný dip ke grilované zelenině, placičkám, karbanátkům.*

## KEŠU MAJONÉZA

- 100 g kešu
- 50 ml řepkového nebo jiného rostlinného oleje
- 50 ml vody
- 2 lžice citronové šťávy
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 1 lžička agávového sirupu
- 1 lžička soli

1. Kešu namočte na 2 hodiny do vody. Tu poté slijte a ořechy propláchněte. Nasypte je do mixéru a společně s ostatními surovinami kromě oleje rozmixujte dohladka.
2. Poté postupně za stálého mixování přilévejte olej.





## OLEJE VHODNÉ NA PŘÍPRAVU MAJONÉZY

Vždy vybírejte olej, který vám chuťově vyhovuje samotný, majonéza chutná po daném oleji. Pokud máte rádi klasické majonézy, použijte olej ze světlice barvířské nebo slunečnicový dezodorizovaný olej. Nebojte se oleje kombinovat.

- \* **OLIVOVÝ OLEJ** - prodávají se různě výrazné oleje, pokud je pro vás chuť oleje příliš výrazná, zkombinujte ho se slunečnicovým dezodorizovaným olejem nebo olejem ze světlice barvířské
- \* **SLUNEČNICOVÝ DEZODORIZOVANÝ OLEJ** - výborný olej na přípravu majonéz, protože je téměř bez chuti a vůně
- \* **OLEJ ZE SVĚTLICE BARVÍŘSKÉ** - olej téměř bez chuti a vůně, připravíte s ním vynikající majonézy klasické chuti
- \* **SLUNEČNICOVÝ OLEJ** - má velmi výraznou chuť
- \* **ŘEPKOVÝ OLEJ** - má výraznější chuť
- \* **DÝŇOVÝ OLEJ** - méně výrazná, lehce oříšková chuť

## AVOKÁDOVÁ MAJONÉZA

- 1 avokádo
- 50 ml dýňového nebo jiného rostlinného oleje
- 2 lžičky limetkové nebo citronové šťávy
  - 1/2 lžičky soli
  - 1 lžička agávového sirupu
  - 1 stroužek prolisovaného česneku
  - čerstvě mletý pepř

1. Avokádo rozpujte, vyjměte pecku, dužinu vydlabejte a dejte do vysoké nádoby.
2. Přidejte ostatní suroviny kromě oleje a rozmixujte.
3. Postupně za stálého mixování přilévejte olej.

*Avokádovou majonézu můžete dochutit nasekanými bylinkami (petrželka, bazalka...), česnekem, hořčicí...*

## Zeleninové karbanátky

.....  

**PORCE: 5 (10 KARBANÁTKŮ)**  
**PŘÍPRAVA: 30 MINUT**

- 250 g mrkve (3 ks)
- 100 g brokolice (1 malá hlavička)
- 200 g květáku
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- plechovka (400 g) sterilované cizrny
- 100 g cizrnové instantní mouky
- 1 lžička soli
- 1 lžička mletého kmínu
- 3 lžičce nálevu z cizrny (aquafaba)
- 3 lžičce lahůdkového droždí
- pepř podle chuti
- aquafaba majonéza
- slunečnicový dezodorizovaný olej na smažení
- 5 housek k podávání
- rajče, listový salát k podávání

1. Mrkev, brokolici a květák očistěte, nakrájejte na větší kousky a a dejte na 10 minut vařit do osolené vody.
2. Cizrnu přecedte, vložte do mixéru, přidejte nálev, prolisovaný česnek, nasekanou cibuli, uvařenou zeleninu, sůl, kmín, pepř a pulzním mixováním lehce rozmixujte (nesmí vám vzniknout kaše).
3. Přidejte cizrnovou mouku, promíchejte a tvořte jednotlivé karbanátky. Obalte je z obou stran v cizrnové mouce a smažte dozlatova.
4. Podávejte v housce potřené majonézou, s plátky rajčat a salátu.

Připravena k okamžitému použití, vyplatí se jí mít stále ve spíži. Na hummus, cizrnové kari, do polévky nebo salátu. A co teprve dokáže nálev! Podávejte se na recept k majonéze aquafaba.

**Sterilovaná cizrna bio**  
BIO IDEA, 400 g

Klíčový zdroj bílkovin, zejména pro vegany. A pro ostatní skvěle obohacení jídelníčku. Má neutrální chuť, takže se hodí na sladké krémy i slané pomazánky, do zeleninových pokrmů i ovocných smoothies.

**Tofu natural bio**  
COUNTRY LIFE, 250 g

## TOFU MAJONÉZA

- 100 g tofu
- 75 ml dezodorizovaného slunečnicového nebo jiného rostlinného oleje
- 50 ml sójového mléka
- 1 lžičce citronové šťávy
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžička agávového sirupu
- podle chuti 1 stroužek prolisovaného česneku

1. Všechny suroviny kromě oleje rozmixujte tyčovým mixérem do hladkého krému.
2. Poté postupně za stálého mixování přilévejte olej.

# Zálivky

## aneb dresinky po česku

Od pikantního přes jogurtový až po dresink na ovocný salát. S našimi recepty a tipy si vystačíte celou sezonu, kromě surovin na salát už víc nebudete potřebovat.

### ZÁKLADNÍ PRAVIDLO

Dobrý a chutově vyvážený dresink by se měl skládat z několika základních složek:

- **olej**
- **kyselá složka:** citronová, limetková nebo pomerančová šťáva, jablečný ocet, balzamikový ocet, umeocet (ten zároveň dodá slávnost)
- **sladká složka:** sirup (agávní, javorový, špaldový, datlový...), med, třtinový nebo kokosový cukr, datle nebo fíky (namočené, rozmixované)
- **slaná složka:** sůl, tamari, shoyu, miso, umeocet

### Jednoduchý dresink

- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce umeocta
- 2 lžičky agávního sirupu

1. Všechny suroviny důkladně promíchejte.

\* **V ČEM DRESINKY PŘIPRAVOVAT** - výborně poslouží uzavíratelné skleněné nádoby (např. malá zavařovací sklenice), stačí vložit do sklenice všechny suroviny, uzavřít a protřepat; dresink vydrží v lednici několik dní, před použitím vždy opět důkladně protřepejte

\* **SALÁTOVÁ ODSŤŘEDIVKA** - zabere místo, ale je to skvělý pomocník při přípravě salátů, osuší salátové listky úplně dosucha a díky tomu budou křupavější a zálivka na nich bude lépe držet; i ostatní zeleninu je dobré po omytí a před krájením osušit, z mokré zeleniny by zálivka stekla

\* **KTERÝ OLEJ POUŽÍT** - nejlépe se hodí zastudena lisované oleje: olivový, dýňový, sezamový, z vlašských ořechů, mandlový, ze světlice barvišské, konopný, olej omega 3, řepkový olej, z lískových ořechů, z praženého sezamu (výborný!)

\* **ČÍM DRESINK JEŠTĚ VYLEPŠIT** - chilli papričkami, hořčicí, nasekanými bylinkami, semínkovými nebo ořechovými máslý (tahini, mandlový krém, arašídové máslo...), zázvorem, česnekem, čerstvě mletým pepřem

\* **ZÁLIVKA NA DOVOLENOU** - jedete-li na dovolenou a plánujete si tam připravovat saláty, budou vám stačit tyto dva produkty - agávní sirup a olivový olej s balsamikem od Bioplanète, díky nim vykouzlíte chutnou, rychlou a výbornou zálivku

### PIKANTNÍ ZÁLIVKA

- 4 lžíce dýňového oleje
- 2 lžičky medu
- 1 lžíce limetkové šťávy
- 1 lžíce tamari
- 1/2 stroužku česneku
- 1/4 chilli papričky

1. Papričku zbavte semínek a nasekejte ji na malé kousky. Česnek oloupejte a prolisujte. Smíchejte s ostatními surovinami.

Salát můžete doplnit praženými dýňovými nebo slunečnicovými semínky.

### JOGURTOVÝ DRESINK

- 1 lžíce konopného oleje
- 80 g bílého kravského biojogurtu nebo sójového jogurtu
- 3 lžičky špaldového sirupu
- 1 lžíce citronové šťávy
- špetka soli

Pro pikantní chuť přidejte prolisovaný stroužek česneku. Zálivka je výborná ke grilované zelenině.

### JAVOROVO-HOŘČIČNÁ ZÁLIVKA

- 4 lžíce řepkového oleje
- 2 lžíce javorového sirupu
- 3 lžičky starodávné hořčice
- 1 lžíce jablečného octa

Salát podávejte s praženými vlaškými nebo pekanovými ořechy.



Použijte všude tam, kde chcete mít slankokyselou chuť – zálivky, omáčky jako je koprovka, kulajda. Rozmíchejte s trochou vody a máte lahodný, osvěžující a navíc léčivý nápoj.

**Umeocet**  
COUNTRY LIFE, 500 ml



Sladší než cukr, má jemnou a neutrální chuť. V létě použijte i do limonád, salátových dresinků nebo na přípravu marmelády.

**Agávní sirup bio**  
COUNTRY LIFE, 250 ml



Hustý, má typickou plnou chuť, v létě je naprosto nepostradatelný. Použijte na zeleninové saláty, nebojte se ani netradiční kombinace s jahodami nebo melounem.

**Ocet balzamický krémový tmavý bio**  
LA SELVA, 250 ml

## Středomořský salát s tofu



PORCE: 4  
PŘÍPRAVA: 25 MINUT

### SALÁT

- 200 g salátových listů (ledový salát, polníček, rukola, římský salát, frisée, lollo biondo...)
- 50 g sušených rajčat
- 1 avokádo
- 50 g černých oliv
- 1 svazek bazalky
- 200 g bazalkového tofu (případně jiného)

### DRESINK

- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce tmavého balzamického octa
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička agávéového sirupu

1. Sušená rajčata přelijte horkou vodou a nechte 15 minut odpočinout, aby změkla. Poté vodu slijte a nasekejte je na kousky.
2. Salátové listy důkladně umyjte a osušte. Avokádo oloupejte a nakrájejte na kostičky. Černé olivy vypeckujte a lehce nasekejte. Bazalku omyjte, osušte a listy natrhejte rukama nebo nasekejte nožem (to je rychlejší, ale bazalka pak zhnědne).
3. Smíchejte všechny suroviny na dresink.
4. Salát, avokádo, olivy, sušená rajčata a bazalku promíchejte se zálivkou, rozdělte na talíře a posypte nakrájeným tofu.

### POMERANČOVÁ ZÁLIVKA

- 2 lžíce oleje z vlašských ořechů
- 4 lžíce šťávy z pomeranče
- 1 lžíce shoyu nebo tamari
- 2 lžičky javorového sirupu
- 1/2 lžičky strouhaného zázvoru

*Hodí se na listové saláty v kombinaci s ovocem (s mangem, pomerančem, jablkem).*

### UMAMI ZÁLIVKA

- 2 lžíce oleje z praženého sezamu
- 1 lžíce umeocta
- 2 lžičky sušené třtinové šťávy
- 1 lžíce shoyu nebo tamari
- 2 lžičky tahini
- 1 lžička citronové šťávy

*Do zálivky můžete také přidat lžici pražených černých nebo světlých sezamových semínek. Salát se hodí ke kombinaci s mořskými řasami.*

### DRESINK NA OVOCNÝ SALÁT

- 3 lžíce ořechového oleje (mandlového, z vlašských nebo lískových ořechů)
- 2 lžičky mandlového másla
- 3 sušené fíky (nebo datle)
- 6 lžic vody
- 2 lžíce limetkové šťávy

1. Fíky namočte alespoň na 30 minut do vody, tu poté slijte.
2. Všechny přísady rozmixujte dohladka.

*Do zálivky můžete přidat nasekanou mátu.*



# Pesta

Stačí pár ingrediencí, příprava je super jednoduchá, použití široké. Spousta pokrmů se díky pestu rozzáří! Všechna jsme pečlivě vyzkoušeli, ale na tom, které pesto je favorit, jsme se neshodli, skvělá jsou všechna.

## Pesto – základní recept

- 1 svazek čerstvé bazalky (cca 25 g)
  - 50 g piniových ořechů
  - 100 ml olivového oleje
  - 1 stroužek česneku
  - 3 lžičky lahůdkového droždí
  - 1 lžička citronové šťávy
  - 1/2 lžičky soli
1. Tradičně se pesto připravuje ve hmoždíři, ale pro ulehčení můžete použít mixér.
  2. Všechny suroviny vložte do mixéru a rozmixujte na hladkou konzistenci. Pokud pesto připravujete v hmoždíři, nejdřív utřete všechny suroviny bez oleje, ten přidejte jako poslední.

### POUŽITÍ PEST:

- **DO TĚSTOVIN NEBO DO KUSKUSU** (pesto smíchejte s uvařeným kuskusem, přidejte nasekaná rajčata, olivy a máte výborný letní salát)
- **NA SALÁT CAPRESE** - na veganskou verzi použijte mozzarella style od firmy Sheese
- **NA OCHUCENÍ A OZDOBENÍ POLÉVKY** - rajčatové, minestrone nebo krémové
- **NA QUICHE** - pestem potřete upečený quiche (např. quiche s pečenými rajčaty)
- **DO ZÁLIVKY NA SALÁT** - smíchejte olivový olej, jablečný ocet, agávový sirup a pesto
- **DO TVAROHOVÉ POMAZÁNKY** - smíchejte pesto s tvarohem a mažte na pečivo - lahůdka ☺
- **NA TOPINKU, NA PEČENÉ BRAMBORY A PEČENOU ZELENINU**

- \* **PRO PŘÍPRAVU VEGANSKÉHO PESTA** - v klasické verzi patří do pesta parmezán, ale lahůdkové droždí jej dokáže dobře nahradit
- \* **JAK PESTO UCHOVÁVAT** - skladujte ho v lednici v dobře vymyté sklenici se šroubovacím uzávěrem, povrch pesta vždy udržujte zalitý cca 1 cm vrstvou olivového oleje, takto vydrží až 2 týdny
- \* **CO MÍSTO BAZALKY** - hodí se všechny možné druhy bylinek, rukola, sušená rajčata, medvědí česnek, na jaře plané byliny
- \* **I OLEJE MŮŽETE POUŽÍT RŮZNĚ** - olivový je klasika, ale můžete ho nahradit řepkovým, sezamovým, avokádovým, konopným, dýňovým, olejem ze světlice barvířské - nahradte zcela nebo kombinuje s olivovým olejem; jako doplnění hlavního oleje můžete také použít 1-2 lžičky chuťově výrazného lněného oleje
- \* **UPRAVTE MNOŽSTVÍ OLEJE** - podle toho, na co chcete pesto použít, hustší se hodí na topinku, ochucení polévek, pomazánek, na pizzu, řidší do těstovin, kuskusu, do zálivek na salát
- \* **PRO KRÉMOVĚJŠÍ NEBO OŘÍŠKOVĚJŠÍ CHUŤ** - když oříšky nebo semínka předem namočíte, bude pesto krémovější (ale sníží se jeho trvanlivost), když je lehce opražené na pánvi, bude mít pesto výraznější oříškovou vůni i chuť

### PESTO - OBMĚNY:

#### PETRŽELKOVÉ PESTO

- 2 hrsti petrželky (50 g)
- 100 ml olivového oleje
- 30 g kešu ořechů
- 4 lžice lahůdkového droždí
- 20 g konopného semínka
- 1 stroužek česneku
- 1/2 lžičky soli

Část olivového oleje můžete nahradit sezamovým. Toto pesto chutná výborně do rajčatového salátu s cibulkou.

#### KOPROVÉ PESTO

- 1 svazek kopru (20 g)
- 3 lžičky lahůdkového droždí
- 30 g slunečnicových semínek
- 100 ml avokádového oleje (nebo 1/2 olivového a 1/2 avokádového)
- 1 stroužek česneku
- 2 lžičky citronové šťávy
- 1/2 lžičky soli

Hodí se do salátu, do studených polévek a pokud jíte ryby, je výborné na ně.

#### ŠPENÁTOVÉ PESTO

- 50 g čerstvého špenátu
- 50 g vlašských ořechů
- 100 ml olivového oleje (nebo kombinace olivového s olejem z vlašských ořechů)
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice citronové šťávy
- 1/2 lžičky mořské soli

Hodí se jako náplň do pečených žampionových hlaviček, do těstovin, do rizota.

#### TYMIÁNOVÉ PESTO

- 30 g čerstvého tymiánu (bez tuhých stonků)
- 30 g kešu ořechů
- 10 g konopných semínek
- 3 lžičky lahůdkového droždí
- 80 ml olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice citronové šťávy
- 1/2 lžičky soli

Hodí se do krémových polévek (mrkvové, dýňové, z červené čočky...), k rybám, na dušenou nebo pečenou zeleninu.

## Lilkové zavitky s pestem



PORCE: **4 (CCA 30 KOUSKŮ)**

PŘÍPRAVA: **25 MINUT + PŘÍPRAVA PETRŽELKOVÉHO PESTA**

- 2 lilky
- 3 lžice petrželkového pesta
- 8 lžic olivového oleje
- 40g bio balkánského sýra nebo fety

1. Lilek nakrájejte podélně na plátky silné cca 3 mm. Plátky rozdělíte na plech vyložený pečicím papírem a potřete je mašlivačkou z obou stran olivovým olejem. Pečte 15 minut při 190 °C, poté je nechte vychladnout. Pokud připravujete menší množství, můžete lilky místo toho opéct na grilovací pánvi.
2. Jednotlivé plátky lilku potřete pestem, posypte rozdrobeným balkánským sýrem, srolujte je a upevněte párátky.
3. Hodí se jako předkrm, chuťovka na párty, podávané s rajčatovým salátem.

TIP:

- pro veganskou verzi použijte sýr greek style od firmy Sheese



## Studená koprová polévka



PORCE: **4**

PŘÍPRAVA: **15 MINUT + NAMÁČENÍ KEŠU OŘECHŮ + PŘÍPRAVA KOPROVÉHO PESTA**

- 2 okurky
- 1 svazek kopru
- 100g kešu ořechů
- 1 avokádo
- 400 ml vody
- 3 lžice agávového sirupu
- 4 lžice umeocta
- 2 lžice citronové šťávy
- 2 lžice koprového pesta
- sůl podle chuti

1. Kešu oříšky na 2 hodiny předem namočte, poté vodu slijte a ještě je propláchněte studenou vodou.
2. Okurku omyjte a oloupejte, avokádo oloupejte. Všechny suroviny kromě pesta a kopru rozmixujte dohladka. Poté přidejte nasekaný kopr a promíchejte.
3. Podle chuti dosolte. Podávejte chlazené, ozdobené nasekanými bylinkami a pokapané koprovým pestem.

TIP:

- místo okurky můžete použít cuketu



Vynikající, oblíbené a univerzální ochucovaadlo do všech slaných pokrmů. Přidejte i do polévek, omáček, pomazánek nebo rizota. Na kynutí těsta ale nepoužívejte, je deaktivované.



**Lahůdkové droždí**  
COUNTRY LIFE, 150 g

Do kaše, smoothie nebo granoly jste kešu jistě zkusili. Ale co kešu majonéza? Stačí namočit sáček kešu, propláchnout, rozmixovat s vodou a ochutit solí a citronovou šťávou.



**Kešu ořechy**  
COUNTRY LIFE, 100 g

Jsou unikátní tím, že mají ideální poměr omega 6 a omega 3 mastných kyselin, přesně tak, jak potřebujeme. Chuť mají jemnou, krémovou a lehce oříškovou, použití je naprosto univerzální.



**Konopná semínka loupaná bio**  
COUNTRY LIFE, 100 g



JUICE  
**HOLLINGER**  
JUST LOVING NATURE!

novinka

zdravá pitíčka



- bez přidaného cukru
- 60 % ovocná šťáva - pouze z čerstvého ovoce - žádný koncentrát + 40 % voda



nominal

Rodinná firma z Vysočiny  
s 25 letou tradicí.



Novinka!

Více info a recepty najdete na našem Facebooku  
nebo na [www.nominal.cz](http://www.nominal.cz)

AKADEMIE  
LÉČIVÉ  
VÝŽIVY

## JEDNO ZDRAVÍ, MNOHO CEST

Milí čtenáři časopisu Dobroty.

Rádi bychom se s vámi podělili o novinky, které nás v Akademii léčivé výživy čekají od nového akademického roku. Změnili jsme totiž obsah i rozsah studijních programů. Věříme, že změna bude přínosná nejen pro vás, ale i pro vaše okolí nebo budoucí klienty. **Již nyní se můžete registrovat ke studiu ve čtvrtém studijním běhu, který otevíráme od září 2017 ve dvou studijních programech:**

### PREVENČNÍ ZDRAVÍ VÝŽIVOU

Roční studijní **program pro každého**, kdo si chce uvědomit a dostat pod kůži roli stravování i další aspekty vedoucí ke zlepšení a udržení zdraví až do vysokého věku.

### CELOSTNÍ VÝŽIVOVÝ PRŮVODCE

**Intenzivní sebezkušenostní tříletý výcvik** pro ty z vás, kteří se chtějí stát kvalifikovanými průvodci zdravým životním stylem a být oporou na cestě druhým.

Detailní program pro akademický rok 2017/2018 i obsah celého tříletého výcviku najdete na našich stránkách [www.akademielecivevyzivy.cz](http://www.akademielecivevyzivy.cz)  
Těšíme se na setkání s vámi!



# NOVÝ VZHLED, STEJNÁ SKVĚLÁ CHUŤ BRZY V PRODEJI

Věděli jste, že Provamel prochází vzrušující proměnou? Brzy najdete váš oblíbený Provamel na prodejních v úplně novém vzhledu. Nebojte se, výborná chuť, ingredience a kvalita našich výrobků zůstávají zachovány. Protože za bio, veganstvím, etikou a udržitelným rozvojem rozhodně stále stojíme.



Since • Seit 1983



ORGANIC • BIO

# Česká klasika jinak

## Pórková polévka s vegan vaječnou jíškou

*Klasika je udělat jíšku z másla a hrubé mouky a do ní rozklepnout vajíčko. A bez živočišných produktů uděláme zavářku takto. Do pórkové, květákové, nebo zeleninové polévky.*

PORCE: 4 PŘÍPRAVA: 1,5 HODINY

- 1 velký pórek (cca 350 g)
- 1 l vody
- 1 kostka zeleninového bujonu
- 2 lžičky mořské nebo himálajské soli
- 2 lžice misa genmai

### JÍŠKA

- 40 g rostlinného margarínu
- 2 lžice pšeničné hrubé mouky
- 100 g tofu natural
- 50 ml rostlinného nápoje
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžička kurkumy

1. Pórek zbavte zvadlých částí, podélně rozpulte, důkladně umyjte, nakrájejte na nudličky. Zalijte vodou, přidejte bujon a sůl a vařte 15 minut.
2. Tofu rozmačkejte vidličkou, přidejte droždí, kurkumu a rostlinné mléko, promíchejte.



3. Rozpusťte margarín, přidejte hrubou mouku a chvilku restujte. Přidejte tofu směs, promíchejte, aby se směs spojila s jíškou.
4. Vaječnou jíšku dejte do vroucí polévky, nechte přejít varem, vypněte.
5. Naběračku polévky dejte do hrnečku, přidejte miso, důkladně rozmíchejte a vraťte do polévky. Podávejte s čerstvou pažitkou nebo petrželkou.

### TIPY:

- místo vajíčkové jíšky můžete polévku zjemnit rostlinnou smetanou a podávat s krutony, například polentovými
- místo póрку použijte jinou čerstvou sezonní zeleninu
- podobně jako vajíčkovou jíšku si připravte veganská smažená vajíčka z tofu: rozmačkejte bílé tofu s kurkumou, solí, lahůdkovým droždím a rostlinným nápojem, dejte na cibulku osmahnutou na oleji, chvilku opékejte a podávejte s pečivem a čerstvou zeleninou



Tofu bio, COUNTRY LIFE, 250 g



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



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150 g



Kurkuma bio, SONNENTOR, 40 g



# Plněné papriky s rajskou omáčkou

Udělat omáčku, aby byla veganská a bezlepková a chutnala tak, jak jsme zvyklí, není problém. Ale s náplní do paprik jsme si museli pohrát. Tato náplň nás svou chutí a konzistencí konečně uspokojila.

PORCE: **4 (8 PAPIK)**

PŘÍPRAVA: **1,5 HODINY**

## PAPRIKY

veg

- 8 zelených paprik
- 120 g jasmínové rýže
- 250 g seitanu
- 1 lžička soli
- 1 velká cibule
- 6 lžic slunečnicového oleje
- 4 lžice sójové omáčky tamari

## OMÁČKA

1 KG Rajčat

veg



- 3 cibule
- 6 lžic slunečnicového oleje
- 1 lžička tymiánu
- 4 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 1 lžička soli
- kousek kůry z biocitronu
- kousek celé skořice
- 1 lžice agávového sirupu
- 1 lžice rýžové mouky
- 1 lžice lahůdkového droždí
- kolínka k podávání

1. Z paprik odřízněte jádřince a papriky vymyjte.
2. Připravte si náplň do paprik: na kostičky nakrájenou cibuli osmahněte na oleji. Přidejte seitan nastrouhaný na hrubém struhadle, syrovou propláchnutou rýži, tamar, sůl a vše smíchejte.
3. Připravte si základ na omáčku: v pekáčku na oleji nechte zeskloutět na větší kusy nakrájenou cibuli, přidejte na čtvrtky nakrájená rajčata, koření, citronovou kůru, osolte a krátce osmahněte.
4. Mezitím naplňte papriky, ne úplně do plna, rýže nabyde. Základ na omáčku v pekáčku rozhrňte, mezi rajčata vyskládejte naplněné papriky a zalijte vodou, aby byly papriky těsně ponořené. Přiklopené bez míchání pečte 1 hodinu

při 180 °C, po upečení nechte v troubě ještě chvíli odstát.

5. Papriky vyjměte na talíř a dodělejte omáčku: základ propasírujte, přiveďte k varu, zahustěte rýžovou moukou rozmíchanou v 100 ml vody a nechte projít varem. Dochutěte agávovým sirupem, lahůdkovým droždím, případně dosolte.
6. Pokud nepodáváte ihned, papriky vraťte do omáčky. Nebo rovnou servírujte na talíř s vařenými kolínky, přelijte omáčkou.

## TIPY:

- můžete podávat s knedlíky, recept na veganské kynuté knedlíky jsme zveřejnili v Dobrotách jaro 2017 u receptu na koprovku
- pokud připravujete omáčku mimo sezonu, použijte místo čerstvých rajských sterilovaná rajčata v plechovce
- pokud potřebujete do paprik bezlepkovou náplň, seitan nahraďte uzeným tofu nebo tempehem



Jasmínová rýže bio,  
COUNTRY LIFE,  
500 g



Slunečnicový olej bio,  
COUNTRY LIFE,  
200 ml



Sójová omáčka tamari bio,  
COUNTRY LIFE,  
200 ml



Rýžová mouka bio,  
COUNTRY LIFE,  
400 g





## Borůvkové knedlíky z bramborového těsta



*Zde jsme vyšli z rodinného receptu na bramborové knedlíky, ale za cíl jsme si dali udělat bezlepkovou variantu a ještě těsto obohatit strouhanými mandlemi. V těchto poměrech ingrediencí těsto drží, nerozvaňuje se a samozřejmě dobře chutná.*

**PORCE: 4**

**PŘÍPRAVA: 40 MINUT + VAŘENÍ BRAMBOR**

- 500 g brambor
- 100 g rýžové mouky
- 100 g pohankové krupice
- 50 g mandlí
- 2 lžičky vanilkové hrašky
- špetka soli
- ovoce na naplnění knedlíků

**K PODÁVÁNÍ**

- 1 lžička skořice
- rostlinný biomargarín
- rostlinný jogurt Sojade
- mleté mandle
- sirup dle chuti

1. Brambory uvařte ve slupce, nechte zcela vychladnout a oloupejte. Nejlepší je brambory uvařit den předem.
2. Mandle spařte vroucí vodou, oloupejte a umixujte do jemné mouky.
3. Brambory nastrouhejte na jemném struhadle. Na vále smíchejte s moukou, krupicí, hraškou, mandlemi a solí do kompaktního těsta, které ihned zpracujte.
4. Z těsta vyválejte váleček, jako když chcete vařit bramborové knedlíky. Krájejte plátky, těsto ještě v ruce trochu roztláče, vytvarujte mističku, do které vložíte borůvky, a zabalte.
5. Knedlíky ihned vkládejte do vody, kterou jste předem přivedli k varu, promíchejte, aby se nepřichytly na dno, a vařte 5 minut. Poté vyjměte děravou naběračkou a podávejte.
6. Na talíři polijte rozpuštěným margarínem, posypte skořicí, mletými mandlemi a za-

kápněte datlovým sirupem. Ozdobte kopečkem Sojade (anebo bílým biojogurtem nebo zakysanou smetanou).

**TIPY:**

- pokud nepotřebujete bezlepkové těsto - připravte ho s pšeničnou moukou v tomto poměru: 500 g vařených brambor, 250 g hrubé mouky, špetka soli
- sladké knedlíky z bramborového těsta jsou dobré se švestkami, meruňkami, hruškami
- knedlíky nemusíte plnit, můžete si připravit šišky a přelít je ovocnou omáčkou
- servírujte tak, jak máte rádi - s jogurtem nebo zakysanou smetanou, strouhaným perníkem, mletým mákem, osmaženou strouhankou, různými sirupy, sušenou třtinovou šťávou



Rýžová mouka bio,  
COUNTRY LIFE, 400 g



Pohanková krupice bio,  
PRO-BIO, 400 g



Mandle bio,  
COUNTRY LIFE, 100 g



Margarín Cocovit bio,  
VITAQUELL, 250 g

# Hrnková jahodová bublanina

*Letní klasický moučník, díky cuketě nádherně vláčný, žádná drobná. A pokud jste pochybovali, že veganský moučník může být fantasticky dobrý, určitě vyzkoušejte tento recept a uvidíte!*

MNOŽSTVÍ: **FORMA VELIKOSTI 20x30 CM**  
PŘÍPRAVA: **20 MINUT + 30 MINUT PEČENÍ**

- 1 hrnek (250 ml) nastrouhané cukety
- 1/2 hrnku sušené třtinové šťávy
- 1/2 hrnku rýžového (nebo jiného rostlinného) nápoje
- 1/2 hrnku řepkového oleje
- 1 hrnek polohrubé špaldové (nebo pšeničné) mouky
- 1/2 hrnku celozrnné žitné mouky jemně mleté
- 3 lžice vanilkové hrašky
- 1 prášek do pečiva
- 1 lžička citronové kůry
- špetka vanilky
- jahody

1. Cuketu oloupejte a nastrouhejte na jemném struhadle. U větších cuket použijte část bez semen.
2. Smíchejte rýžový nápoj, olej, hrašku, třtinovou šťávu, přidejte cuketu a promíchejte.
3. Přidejte po částech obě mouky, citronovou kůru, vanilku a nakonec prášek do pečiva.
4. Formu na pečení vymažte olejem, vysypte strouhankou nebo moukou, nalijte těsto a hustě jej pokladte syrovými omytými jahodami.
5. Pečte 30 minut při 180 °C. Bublaninu podávejte vychladlou, jen tak nebo ozdobenou sójovým jogurtem Sojade.

## TIPY:

- hraška v receptu nahradí vejce
- cuketa těsto krásně zvláční, pokud ji nemáte, dejte strouhaná jablka nebo jablečné pyré
- místo jahod použijte jakékoliv ovoce, klidně z mrazáku
- do těsta můžete přidat nastrouhané mandle
- pro luxusnější variantu můžete ¼ objemu mouky nahradit moukou z jedlých kaštanů, quinoovou nebo mandlovou moukou
- těsto můžete nalít i do forem na muffiny a připravit tak jednotlivé porce zvlášť (trošku pak zkrátte dobu pečení)



Sušená třtinová šťáva bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Žitná celozrnná mouka jemně mletá bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Hraška vanilková bezlepková, CERIA, 250 g



Rýžový nápoj bio, PROVAMEL, 1 l



Představujeme

# Emile Noël

OLEJ PRO ČTYŘI GENERACE



Foto © Emile Noël

*Emile Noël, dcera Annick Garnier a vnuk David Garnier, nový ředitel firmy.*

## LISOVNA OLEJE V KAŽDÉ VESNICI

Emile Noël není jen značka francouzských zastudena lisovaných olejů, je to také jméno muže, který tuto rodinnou firmu před více než 50 lety založil a poté ji po tři desetiletí vedl a zformoval do dnešní podoby. Emile Noël se „do olivového oleje už narodil“, jak vždy říkal. Pár let předtím, v roce 1920 jeho otec totiž koupil starou lisovnu oleje v Pont Saint Esprit, městečku ležícím na severu Provence. Jižní Francie je krajem olivovníků a v tehdejší době bylo běžné, že každá obec měla svou lisovnu, která zpracovávala olivy pěstitelů z nejbližšího okolí. Právě jedna taková malá venkovská lisovna tedy byla místem, kde začal příběh Emila Noëla. Na začátku však nebylo vůbec zřejmé, že výroba oleje zůstane s rodinou Noëlu spjata i po další generaci. Mladý Emile byl totiž původně odeslán na univerzitu, měl se stát inženýrem

a opustit rodnou lisovnu i obec. Nakonec ale všechno dopadlo jinak. Emile se vrátil domů, aby pomohl svému otci při provozování lisovny, a vrhl se do toho s mladickým nadšením a odhodláním. Koupil malou dodávku a začal objíždět pěstitele i ve vzdálenějším okolí. Ti mu odevzdali úrodu a on jim za pár dní přivezl vylisovaný olej zpět. Pro mnohé pěstitele, kteří dřív museli olivy k vylisování sami vozit, to byla velká pomoc, a tak lisovna rychle vzkvétala.

## VELKÝ MRÁZ

V roce 1956 však přišla rána, která zasáhla pěstitele oliv i všechny zpracovatele. Na jaře udeřily silné mrazy, které zlikvidovaly 90 % všech francouzských olivovníků. Najednou nebylo co zpracovávat. Noëlové nikdy jiného než olivy nelisovali, přišli skoro o všechno. Jediné, co jim zůstalo, byl malý

Citroën a v něm začal Emile spolu s manželkou objíždět pěstitele slunečnice v okolí a nabízet jim výrobu oleje z jejich úrody. Vždy věděl, že výroba oleje je jeho poslání, a pokud tu už nebyly olivy, jednoduše hledal jinde. Tak jako předtím s olivami, i teď Noël pro úrodu sám dojel (později znovu zakoupil dodávku) a pak pěstitelům přivezl vylisovaný olej. Část oleje si většinou mohl ponechat a prodat ho dále, farmáři mu přitom umožnili, aby za tento olej zaplatil vždy až na konci roku. Bylo to vstřícné gesto, které Noëlu pomohlo postavit se znovu na nohy.

## 1966 - PRVNÍ OLEJE EMILE NOËL

Stále častěji přibývalo příležitostí, kdy Noël mohl od farmářů úrodu odkoupit a vylisovaný olej pak sám prodat. Neměli však žádné zpracovatelské zařízení, a tak olej prostě jen prodávali dál jiným zpracovatelům. To

se rodina Noělů rozhodla změnit v roce 1966. „Naše první stáčírna olejů sídlila ve sklepě našeho rodinného domu. Moje žena a naše dcery tam ručně plnily olej do lahví a polepily je etiketami. Za hodinu zpracovaly 80 litrů oleje,“ líčil pan Noěl. Tak se zrodily oleje Emile Noël. Oba manželé byli odjakživa vášniví cestovatelé a teď přišla chvíle, kdy si cestování mohli užít do sytosti. Citroën naložili lahvičkami oleje a začali objíždět veletrhy zaměřené na přírodní produkty, nejdříve po Francii, během pár let už ale vystavovali i v Bruselu, Kodani nebo Madridu. Jejich kvalitní, výhradně zastudena lisované oleje si všude získávaly skvělou pověst.

### PRAVĚK BIO

Během 60. let vznikaly, tak jako jinde ve Francii, i v okolí Pont Saint Esprit komunity hippies. Pěstovaly si svoji vlastní produkci a snažily se přitom obejít bez jakýchkoli chemických přípravků. Emile Noël jim z jejich plodin lisoval olej, a tak vlastně už tehdy vyráběl olej v biokvalitě. Od začátku 70. let se pro hospodaření bez chemie rozhodli i další pěstitelé v okolí a první z nich v roce 1972 získali pro svoje slunečnicová semínka certifikaci Nature et progrès, analogii dnešní biocertifikace. Pro Emila Noëla bylo samozřejmé, že chtěl jejich suroviny zpracovávat: „Když máte vztah k přírodě a k půdě, když se snažíte vyrábět poctivé a kvalitní výrobky, u kterých zůstane zachováno co nejvíc původních živin, je jenom logické, že se také snažíte používat takové suroviny, které někdo vypěstoval šetrně a které jsou co nejčistší.“ A tak od roku 1972 začal lisovat a nabízet oleje v biokvalitě. „Byla nás tehdy jen hrstka, koncept bio ještě pořád neexistoval, neexistoval ani žádný trh. Věděli jsme, že tohle je správná cesta, ale nikdo z nás netušil, že jednou budeme součástí tak velkého bio trhu.“

### 8 000 RODIN, 150 VESNIC

V dalších letech se pak zaměřili na rozšíření biosortimentu. Ke slunečnicovému se přidal sezamový a znovu také olivový (tentokrát ze španělských oliv). Později přibyl olej ze světlice barvířské, dýňového semínka, různých druhů ořechů. Pro suroviny pocházející z Afriky se od začátku devadesátých let, ještě než pan Noël předal firmu své dceři, paní Annick Garnier, snažili vybudovat dodavatelský řetězec, který byl vlastně předchůdcem dnešních fair trade systémů. Pěstitelům garantovali jak objem odběrů, tak férovou výkupní cenu a podporovali vzdělávání

místních dětí i dospělých. V roce 2003 pak tento projekt, zaměřený na pěstování a zpracování sezamu v africkém Mali, získal i oficiální fair trade certifikaci, která ve francouzské verzi nese název Bio partenaire. Aktuálně je do projektu zapojeno víc než 8 000 farmářů a jejich rodin ze 150 vesnic.

Na rozvoji fair trade projektů pracuje i David Garnier, syn paní Annick, který firmu vede od roku 2015 a zastupuje tedy už čtvrtou generaci této rodinné firmy zasvěcené výrobě olejů.

### JAK SE VYRÁBÍ OLIVOVÝ OLEJ

Lisování oleje v Emile Noël vypadá stejně dnes jako před desetiletími. Čerstvě sklizené olivy se nejdříve očistí, tedy zbaví listů a zbytků větviček. Poté se i s peckou rozemelou na kaši ve stroji, který vypadá tak trochu jako obří mlýnek na maso. Umletá kaše musí být jemná v případě prvních sklizených oliv a hrubší konzistence u oliv zralejších. Méně zralé plody jsou totiž tvrdší a také dávají méně oleje, ten je zato velmi kvalitní (a víte, že černé olivy jsou vlastně jen plně dozralé olivy zelené?). Namletá pasta se potom odstředuje, a tím dojde k oddělení pevné a tekuté části. Tekutá část, surový olej, se poté filtruje přes speciální síto. Pro vylisování 1 litru panenského oleje je třeba 5 kg oliv, u oleje z první sklizně pak 8 kg. Po katastrofických mrazech v roce 1956 výroba olivového oleje v Emile Noël zcela ustala, později nakupovali olivy hlavně od španělských pěstitelů a od roku 2015 si konečně pěstují svoje vlastní – ve španělské Andaluzii zakoupili 250 hektarů olivových hájů. Letos poprvé budou olivové oleje Emile Noël vyrobeny právě z těchto oliv.



*Pokrutiny z lněného semínka.*

Foto © Emile Noël

### JAK SE LISUJÍ OSTATNÍ OLEJE

Pro výrobu oleje ze semínek a ořechů se surovina nejdříve očistí a většinou také zbaví slupky (ale např. slunečnicová semínka se neloupou). Pomocí vřetenového lisu jsou pak semena rozemleta. Důležité je hlídat rychlost otáčení vřetene, aby nedošlo k přílišnému zahřívání semen. Z lisu odkapává olej, který se poté filtruje pomocí speciálních sít a svého papíru. Rozemletá vylisovaná hmota se nazývá okrutiny a dál se používá – např. při výrobě kreků (tak to dělá Emile Noël), jindy se okrutiny používají jako krmivo pro hospodářská zvířata (která musejí dostávat krmivo v biokvalitě).



Foto © Emile Noël

*Surový olej připravený k filtrování.*

A kdo je Emma Noël? To se dozvíte v kosmetickém koutku na str. 34.

# Bioseriál...

## Ukryto v čajovém sáčku...



**SONNENTOR**

O porcovaných čajích se někdy škodolibě říká, že jejich obsahem je tzv. „vymetená výrobní linka“. Chtěli jsme se dozvědět, jak je to s kvalitou, původem a zpracováním ekologicky pěstovaných bylin a koření, které se dostanou do čajového sáčku, a v čem vlastně spočívá rozdíl ekologického pěstování od konvenčního. Rozhodli jsme se vydat do firmy, která zpracovává čaje a koření v biokvalitě již 25 let, a oslovili jsme samotného zakladatele.

Firma Sonnentor sídlí v Čejkovicích u Hodonína na jižní Moravě, kde ji v roce 1992 založil Tomáš Mitáček společně s Johannesem Gutmannem, a patří k předním výrobcům biočajů a biokoření. „Představu o tom, co je to ekologické zemědělství, jsem měl již na vysoké škole, neboť mně to dávalo smysl a byla v tom i určitá forma revolty proti autoritám. Po zážitcích na povinných praxích v zemědělských družstvech, kde jsem viděl, jak se v realu hospodaří, jsem si vždycky říkal, že na tomhle se nemůžu podílet. Při cestě do školy jsem pravidelně míjel nákupnu léčivých rostlin a vždy to tam dokola krásně vonělo, napadlo mě tehdy, že by nemuselo být špatné dělat něco podobného. No a pak jsem o několik let později potkal kolegu Johannese Gutmanna, který již předtím založil v Rakousku mateřskou firmu Sonnentor, a věci dostaly spád,“ vysvětlil Tomáš Mitáček okolnosti vzniku společnosti.

Masové znovuobjevení kvalitních léčivých rostlin je jedním z příjemných vzdorů současné přetechnizované společnosti. Jisté to však není záležitost dočasného módního trendu, ale podprahová touha po něčem přirozeném, co člověka provází po celé věky a vždy mu bylo k užitku. „Používání léčivých rostlin není vlastní jenom člověku, v přírodě lze pozorovat zvířata, která si v kritických si-



*Bylinná směs s meduňkou od pana Šulce a dalšími bylinami od českých pěstitelů.*

tuacích dokážou sama naordinovat na daný handicap tu správnou bylinu,“ dodává Tomáš Mitáček.

Zjišťovali jsme, v čem tedy spočívá rozdíl v pěstování mezi bylinami při konvenčním a ekologickém hospodaření. Na první pohled se může zdát, že mezi nimi není žádný rozdíl. Ten tu však samozřejmě je. Ale nejde jen o všeobecně známá fakta jako nižší nebo nulový obsah reziduí pesticidů v produktu nebo naopak prokazatelně vyšší obsah účinných látek (obecně totiž platí, že bioprodukty, protože jsou pěstovány daleko méně intenzivně, obsahují více obsažných látek, vitamínů, enzymů a podobně). Zásadní a velmi často opomíjený rozdíl u bioproduktů spočívá v celkovém přístupu a filozofii práce s půdou, s pěstovanou rostlinou i se zvířaty v průběhu celého hospodářského roku. Výrazně vyšší cena vypěstované suroviny v nadstandardní kvalitě pak vychází z vysokého podílu ruční práce v kombinaci s environmentální přidanou hodnotou bioproduktů. Veškeré postupy a metody jsou vedeny v souladu s ideou trvalé udržitelnosti a odpovědnosti ve vztahu k budoucím generacím. Součástí vyšší ceny je tedy i něco jako odměna za etické chování.

Tomáš Mitáček dále vysvětluje: „Konvenční pěstování bylin je často spojeno s intenzivním používáním průmyslových hnojiv a látek

herbicidní povahy. Biozemědělec však nemá k dispozici „chemickou motyku“ ve formě herbicidu, musí se tedy nutně poprat vícekrát mechanicky s plevelem. V běžném zemědělství se také používají desikanty, což jsou látky usměrňující fázi dozrávání, aby všechny květy kvetly nebo plody zrály ve stejnou dobu, čímž si konvenční zemědělci usnadňují sklizeň a zvyšují si tak jistotu výnosu. Biozemědělec naopak musí počítat s větší variabilitou dozrávání, a tudíž i vyšším rizikem, že se něco nepodaří. Absence průmyslových hnojiv zase mírně snižuje objem sklizené hmoty“. Následně jsme se dozvěděli další zajímavou a možná méně známou informaci k ošetřování konvenčním způsobem. „Veřejným tajemstvím o konvenčních léčivých rostlinách a kořeni je jejich ozařování. Ionizační zařízení se používá z důvodů snížení mikrobiálního znečištění a k eliminaci hmyzích škůdců.“ Léčivé

Foto © Sonnentor



Tomáš Mitáček při sběru měsíčku lékařského.

rostliny a kořeni jsou jedny z mála skupin potravin nejen v ČR, které je legislativně povoleno ozařovat. Přístup k ozařování je v Evropě zdrženlivější než v USA, přesto v různých členských zemích EU je k ozařování schváleno různě široké spektrum potravin. Skutečnost, že byla potravina ozařena, musí ovšem být na obalu uvedena.

## OCHRANA ROSTLIN

Samotná cesta k obraně proti plevelům a škůdcům zůstává přirozená s notnou dávkou selského rozumu. Ochrana je založená na principu, že nemá smysl dělat věci, které nejsou dobré. Podle Tomáše Mitáčka to není o tom, abychom se vrátili ke kose či motyce a neskonale dřině. Spouště problémů se dá předejít vhodnou mechanizací a velmi důležité je také racionální střídání plodin. Dalším důležitým faktorem je silná rostlina s dobrým kořenovým balem, což je předpoklad k bezproblémovému sazení, zárukou rychlého ujímání a primárním požadavkem na výtežnost rostliny. A pak zde existuje celá řada dalších vlivů, které hrají roli v tom, v jakém rozsahu bude nutné bojovat se škůdci (vlhkost, sucho...). Tomáš Mitáček dodává: „Biozemědělci se musí se škůdci naučit žít a je potřeba najít práh jejich škodlivosti. Proti mšicím pomůže proud studené vody, např. zlatohlávky, kteří vyžirají květy zevnitř, je možné zkusit mechanicky setřepat, anebo lze používat přirozené predátory z přírody.“

Pro Sonnentor pěstuje byliny a kořeni přibližně dvěstědvacet biopěstitelů z celého světa, ze kterých je okolo třiceti z České republiky

a s některými z nich spolupracují více než dvacet let. Všechny je znají osobně a všem vyplácí za surovinu poctivou cenu, která je předem sjednaná. Pro pěstitele z České republiky pořádají každoročně tzv. setkání biopěstitelů, které slouží ke sdílení a výměně zkušeností. Za ta dlouhá léta je se Sonnentorem poji nejen férové partnerství, ale i přátelství a vzájemná úcta.

## OCHRANA PŘI SKLADOVÁNÍ

Ale pojďme se vrátit k otázce ochrany před škůdci, tentokrát při skladování suroviny a zpracování. Před uskladněním probíhá proces výkupu. „Všechny vstupující suroviny podrobujeme jak makroskopickým, tak organoleptickým zkouškám. I když pochází z ekologického zemědělství, provádíme kromě mikrobiologických rozborů i analýzy na rezidua pesticidů a bez pardonu vyloučíme ty, které nevyhoví,“ říká Tomáš Mitáček. V Sonnentoru jsou vzorky surovin testovány na možný obsah až 400 cizorodých látek. Možná vás napadne, zda je taková kontrola nutná, když už biopěstitel dokládá, že celý proces pěstování proběhl dle regulí ekologického pěstování. Řada pesticidů jsou velmi perzistentní látky, které zůstávají dlouhodobě zabudované v půdě, v budovách a v životním prostředí vůbec. Navíc kvůli způsobu aplikace, formou aerosolu v konvenčním zemědělství, mohou být pesticidy velmi mobilní a kontaminovat i velmi vzdálené a ekologicky obhospodařované pozemky. Proto vznikly orientační standardy možného obsahu pesticidů i v bioproduktech. Obecně lze říci, že povolené hodnoty leží o řád i více pod úrovní povolených koncentrací pro konvenční potraviny.

Ohledně škůdců Tomáš Mitáček s úsměvem dodává: „Srovnatelný konvenční podnik, pokud má problém se škůdci, vyžene zaměstnance, oblepí dveře a prostě to vyplynuje. My to dělat nemůžeme, a hlavně ani nechceme. A proto volíme např. takové pomocníky



Foto © Sonnentor

Sídlo firmy Sonnentor v Čejkovicích. Každou 1. neděli v září tu pořádají bylinkové slavnosti, letos budou 3. září.

jako feromonové pásy, které nám ukazují, jestli se ve skladu něco děje. Používáme i metody biotechnické ochrany. To jsou v podstatě superparaziti, tj. paraziti, kteří parazitují na parazitech. Jeden takový je vošička *Trichogramma evanescens*, která je menší než zrnko máku. Prohlídne se po našem skladu a nalezne eventuální vajíčka skladištních škůdců, které bychom nedokázali mechanicky odstranit, a naklade do nich vlastní vajíčka, čímž je zlikviduje.“

## SKRYTO V SÁČKU

A dostáváme se k čajovým sáčkům, zajímá nás, jak je to se surovinou, která se do nich dostává. V Sonnentoru jde do čajových sáčků stejně hodnotná surovina jako do čaje sypaného, přesto je v tom rozdíl. Surovina je totiž nařezána na drobnější částice a tím, že jsou menší, část silic se bohužel ztratí. Tomáš Mitáček vysvětluje: „Silice jsou to, co voní, co chutná. Jestliže máte celý list a pak ho těsně před přípravou a zalitím horkou vodou v prstech rozemnete, zůstane vám tam těch silic víc, než když to pro vás někdo nachystá třeba před dvěma měsíci, když to u nás pořeže. Obsah silic se tím pádem zmenší. Velmi dobře vím, že tomu tak je, přesto jako většina našich obyvatel, preferuji porcovaný čaj, zkrátka pořád někam spěcháme“.

Pro potřeby kvalitní suroviny tzv. „čajoviny“ se sklízí nejčastěji listy a květy. Velkou část květů nelze zatím sbírat jinak než ručně. Proto se postupně s rostoucí cenou práce přesunuje pěstování do méně rozvinutých zemí s výrazně nižší cenou pracovní síly. „Bohužel v současnosti pochází většina konvenčních léčivých rostlin z rozvojových zemí nebo z Balkánu. Suroviny z těchto teritorií mívají často problémy nejen se senzorkou kvalitou či obsahem příměsí, ale také vzpomínanými reziduy pesticidů.“ dodává k otázce kvality porcovaných čajů Tomáš Mitáček.

## JAK JE TO SE SBĚREM BYLIN Z VOLNÉ PŘÍRODY

V ČR má tradici nejen ekologické pěstování bylin, ale také sběr léčivých rostlin z volné přírody. Některé, často významné druhy léčivých rostlin, totiž nejde z mnoha důvodů pěstovat v monokultuře. Přes různá úskalí (spojená s určením druhu rostliny, kvalitou sušení



Foto © Sonnentor

*Rodina Šulcových z Útěchoviček u Pelhřimova. Pěstují meduňku, mátu, sléz a šalvěj.*

a hygieničností celého procesu) proto sběr z volné přírody zůstává jedinou možností. U nás patří mezi nejvíce sbírané certifikované léčivé rostliny tradičně list břízy bělokore, plod šípku, květ černého bezu a květ lípy srdčité, list maliníku i ostružiníku a nať třezalky tečkované. Certifikovaný sběr volně rostoucích léčivých rostlin je pokládán za způsob ekologické produkce, pokud tyto oblasti nebyly v průběhu nejméně tří let před sběrem ošetřeny jinými produkty než produk-

ty schválenými pro použití v ekologickém zemědělství. Sběr probíhá tak, aby neměl negativní vliv na ekologickou stabilitu přírodního stanoviště nebo na zachování druhů v oblasti sběru. Tyto skutečnosti se dokladují formou prohlášení majitele nebo uživatele daných pozemků, zakreslením sběrové lokality do mapy a tyto podklady pak slouží kontrolní organizaci k certifikaci. Byliny z volného sběru, které se používají v Sonnentoru, se sbírají na certifikovaných lokalitách Bílých Karpat a Beskyd.



Foto © Sonnentor

*Sklizeň meduňky na farmě Šulcových.*

## EVIDENCE TOKU BIOSUROVIN

Snahy posledních let posílit zpětnou dohledatelnost u konvenčních výrobců potravin – to je již mnoho let běžná rutina u subjektů zabývajících se zpracováním bioproduktů. Systém kontroly je nastaven tak, že s číslem výrobní šarže, uvedeném na každém bioproduktu, má konečný spotřebitel možnost dostat se zpět, cestou proti proudu času, až přímo na pole, odkud ta která část hotového biovýrobku vzešla, a stejně tak je tomu i v Sonnentoru. „V realu to tedy znamená, že výrobek, např. náš čaj nebo koření, má tzv. rodný list, ve kterém je zajištěna transparentnost toku biosurovin od biopěstitele až ke konečnému zákazníkovi,“ vysvětluje nám pan Mitáček v samém závěru exkurze.

V Sonnentoru se v současnosti vyrábí přes 700 druhů čajů, od bylinných, pravých, po kořeněné nebo ovocné. „Do ovocných čajů jde opravdové ovoce bez aromat a umělých barviv. U nás si například nekoupíte malinový čaj, protože by ho zákazník nezaplatil. Naše čaje nejsou tak voňavé a barevné, ale jsou z opravdového poctivého ovoce – malin, brusinek, jablek a dalších. Biosuroviny jsou pro nás z našeho pohledu něco jako vyjádření osobního postoje ke světu. Jinak řečeno, je to pro nás otázka svědomí. Jsem přesvědčený, že prostor okolo nás včetně půdy jsme nezdědili od rodičů, ale máme ho v nájmu od našich dětí. Proto jsme se od počátku obklopili lidmi s podobným smýšlením, a tím myslím i naše biopěstitele. Všechny naše čaje jsou exkluzivní, s každým si dáváme práci, aby surovina byla šetrně zpracována a s citem zabalena, aby nás důstojně reprezentovala a aby konečnému zákazníkovi přinesl náš čaj nejen užitek, ale i trochu radosti. Aby radost mohla stále růst...“ zakončil dnešní exkurzi pro vás pan Tomáš Mitáček.

*Tomáš Mitáček, Kamila Štátná, Lubomíra Chlumská*



# VŠECHNO A JEŠTĚ KOUSEK NAVÍC

LAHODNÉ A VÝŽIVNÉ, VYROBENÉ Z PŘIROZENĚ  
BEZLEPKOVÉHO OVSA

bez lepku  
a pšenice



Vyrobeno v Británii

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

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

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

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

*Wholebake*

# Oleje

## umí pečovat o pokožku i vlasy

Není pochyb, že oleje jsou v péči o pleť plnohodnotným hráčem. Fungují stejně nebo lépe než pleťové krémy, tělová mléka anebo vlasové masky. Vyživí, rozjasní, pomáhají regenerovat. Jsou to zcela přírodní prostředky a navíc jsou cenově nesmírně úsporné. Prostě ideální produkty.

V obchodech se dají koupit desítky druhů rostlinných olejů, které se mohou použít v péči o pleť. Vždy vyberte ty zastudena lisované a v biokvalitě – nezapomeňte, že ořechy, semínka a další plody, ze kterých se oleje vyrábějí, pocházejí z rostlin, které mohly být chemicky ošetřeny stejně jako kterékoli jiné plodiny.

My jsme se zaměřili na oleje, které splňují všechna tato kritéria a navíc pocházejí z konkrétního a důvěryhodného zdroje. Jde o biooleje, které ve své lisovně na jihu Francie vyrábí rodinná firma Emile Noël (více o ní na str. 28). Z jejich lisovny odcházejí do světa oleje Emile Noël, určené primárně ke kuchyňskému použití (píšeme o nich v hlavním tématu), a oleje Emma Noël. Na rozdíl od Emila žádá Emma v rodině Noëlových nikdy neexistovala. Je to označení, které si vybrali pro oleje a přípravky z nich vyráběné, které jsou určené k péči o pleť a vlasy. Všechny jsou tedy bio, zastudena lisované a některé mají také certifikaci fair trade. Mají uzávěr uzpůsobený pro snadné a šetrné dávkování.

Oleje jsou ty nejkonzentrovější přípravky, jaké můžou být. V tubě krému nebo lahvičce pleťového mléka pořizujeme vlastně emulzi oleje a vody. Proč kupovat vodu? Kupte olej a vodu si vezměte z vodovodu (nebo odjinud). To je samozřejmě trochu nadsázka, v kosmetických přípravcích můžou být přidány ještě další látky, ale v zásadě to platí.



### MANDLOVÝ OLEJ

Jestli je některý olej univerzálně dobrý pro všechny a na všechno, je to podle nás mandlový olej. Snese ho i ta nejcitlivější pokožka, bez obav ho tedy použijte pro ošetření miminek. Nedráždí, vyživuje, zhebcuje pleť. Hodí se také pro suchou, stárnoucí pleť, ale hodně naředěný vodou je dobrý i pro tu normální a smíšenou. Je vynikající i na ošetření celého těla a k přípravě vlasových zábalů. Při masáži se vstřebává středně rychle, a proto je k masáži vhodný. Mandlový olej Emma Noël a mandlový olej Emile Noël (ze str. 12) jsou oba zastudena lisované a bio. Ten první nám připadá jemnější, proto se víc hodí například na ošetření obličeje, ten druhý si však pravděpodobně vyberete, pokud oleje potřebujete víc (na masáže).



### OLEJ Z RŮŽE VINNÉ

Olej získávaný z šípků růže vinné (proto ho často najdete i pod názvem šípkový olej) má vysokou schopnost regenerovat pleť – nejvyšší ze všech rostlinných olejů. Pomáhá při hojení a vyhlazení jizev (nových i starších), na popáleniny, pigmentové skvrny a strie. Pomáhá i proti vráskám, vyhlazuje je a celkově pomáhá udržet pleť hebkou a pružnou. Tato účinnost byla prokázána několika klinickými studiemi a je dána obsahem vitamínu A a C. Ty se i v běžné kosmetice používají do přípravků proti stárnutí – urychlují totiž obnovu kožních buněk. Olej je spíše mastnější a těžší, pokud vám tato vlastnost nevyhovuje, můžete ho ředit jiným druhem oleje (například meruňkovým), jeho účinnost zůstane zachována. Olej Emma Noël má téměř nezatelnou ořechovo-pekčovou vůni.



Foto © Emile Noël

Foto © Emile Noël

## LÍSKOŘÍŠKOVÝ OLEJ

Tento olej s typickou vůní lískových oříšků je – možná překvapivě – vynikající nejen v kuchyni, ale i pro kosmetické použití. Není řídký, spíše naopak, ale velmi snadno a rychle se vstřebává a nezanechává mastný film. Přitom pleť vyživuje do hloubky. Skvěle funguje na normální, smíšenou, mastnou i aknézní pleť. Bez problému ho však snese i citlivá a dětská pleť. Nehodí se pro delší masáže, ale díky své schopnosti pronikat hluboko do pokožky dobře poslouží jako nosný olej pro éterické oleje, které chcete aplikovat formou krátké masáže. Funguje dobře i jako vlasový zábal. Lískooříškový olej od Emma Noël i kuchyňský lískooříškový olej od Emile Noël jsou identické, oba jsou zastudena lisované, bio a fair trade (Tunisko). Větší balení od Emile Noël je cenově výhod-



nější a doporučujeme jej zvolit, pokud plánujete používat olej např. i na vlasové zábaly. Naopak při použití místo pleťového krému se vám bude špatně dávkovat.



Foto © Emile Noël

## AVOKÁDOVÝ OLEJ

Olej lisovaný z dužiny avokáda má lehce zelenou barvu, která je dána obsahem chlorofylu. Po otevření se barva oleje po čase mění na nahnědlou. Avokádový olej se podobně jako arganový olej doporučuje spíše pro zralejší a sušší pokožku, prospívá i unavené pokožce a té, která byla vystavena slunci. I avokádový olej je dobrou volbou pro ošetření obličeje v zimě a ve větrném počasí. Avokádový olej při masáží proniká poměrně hluboko, proto je vhodný jako nosný olej pro éterické oleje, ale kombinuje se často s nějakým lehčím olejem. Avokádový olej Emma Noël má jemnou avokádovou vůni, je bio a fair



Foto © Emile Noël

## KTERÝ NA CO...

(včetně dalších, které nejsou v článku zmíněny)

### PÉČE O SUCHOU NEBO STARŠÍ PLEŤ

Arganový, mandlový, avokádový olej, olej z růže vinné

### PÉČE O SMÍŠENOU AŽ MASTNOU PLEŤ

Lískooříškový, meruňkový, jojobový olej, olej z hroznových jader

### PÉČE O MIMINKA

Mandlový, meruňkový olej

### PRO VLASOVÉ ZÁBaly

Kokosový, olivový, lískooříškový, konopný olej

Mohou vyhovovat i všechny ostatní

### PÉČE O POŠKOZENOU PLEŤ

Olej z růže vinné, třezalkový olej (pro pleť po slunění)

### DO VLASOVÝCH KONEČKŮ

Arganový, kokosový, mandlový...

### NA MASÁŽE

Olej z vlašských ořechů (dobře klouže, pomalu se vstřebává)  
Avokádový, lískooříškový olej (pronikají hluboko do pokožky, pro aplikaci éterických olejů)  
Sezamový olej

### JAK OLEJE SKLADOVAT

V pevně uzavřené lahvičce a nejlépe v temnu (např. v koupelně ve skřínce)

## JAK OLEJE POUŽÍVAT

### • NA PLEŤ

Vždy nanášejte olej na vlhkou kůži (pokud byste ho dali na suchou, nevstřebá se, zůstane ležet na pleti, a ta bude umaštěná). Buď nanášejte na umytou a jen lehce osušenou pokožku, nebo v dlaní smíchejte pár kapek oleje s trochou vody a rozetřete na pleť. Na ošetření obličeje stačí 2-5 kapek. Po vstřebání oleje by pokožka měla být hebká a měkká, nikoli však mastná.

### • NA TĚLO

Podobně jako na obličej. Nejlepší je nanášet olej hned po sprchování nebo koupání.

### • NA VLASY

Ve **vlasových zábalcích** oleje fungují nejlépe v kombinaci s dalšími složkami – syrovým vejcem (nebo jen žloutkem), medem, tvarohem/jogurtem. Vlasy namočte (nemyjte) a naneste do nich zábal, případně samotný olej. Pro zvýšení účinku držte vlasy v teple – zabalte je do potravinářské folie a pak do ručníku. Nechte působit nejméně půl hodiny, ale klidně několik hodin. Poté vlasy umyjte běžným způsobem a můžete také použít kondicionér jako obvykle. Pokud budou vlasy po umytí mastné, znamená to, že jste použili příliš mnoho oleje (vlasy by měly vše vsáknout) nebo že vaše vlasy nepotřebují tak intenzivní péči. Může to však být i tím, že potřebujete jiný druh oleje.

Olejem můžete také ošetřovat **konečky** – rozetřete olej v dlaních a vetřete do umytých a ručníkem vysušených vlasů. Dávkujte velmi opatrně, začínejte třeba i jen s jednou kapkou. Suchým, krepatým a kudrnatým vlasům však svědčí i větší množství oleje.

trade (země původu Keňa). Pokud avokádový olej používáte i při vaření nebo pokud ho potřebujete větší množství (např. pro masáže), klidně kupte avokádový olej od Bioplaněte, o kterém píšeme v hlavním tématu, vůně i konzistence je stejná, i on je bio a fair trade.

## JOJOBOVÝ OLEJ

Joboba se stálezelený keř, který se pěstuje ve vyprahlých oblastech Ameriky a Asie. Nepotřebuje prakticky žádnou vláhu a z jeho semen se dá získat olej, který je jedním z nejlepších kosmetických olejů vůbec. Má hustší konzistenci (jde o tekutý vosk) a svým složením se podobá našemu kožnímu mazu. Má schopnost normalizovat pokožku, hodí se tedy nejen na ošetření suché a normální



Foto © Emilie Noël

pokožky, ale i smíšené a mastné, včetně akné, u kterých pomáhá normalizovat produkci mazu (tady nanášejte oleje jen malinko a hodně ředte vodou). Jojobový olej výborně ochrání pleť v nepříznivém počasí, také je výborný na ošetření pokožky rukou. Oxiduje pomalu, a tak vám doma dlouho vydrží. Jojobový olej Emma Noël je zastudena lisovaný a bio a nemá prakticky žádnou rozeznatelnou vůni.

## ARGANOVÝ OLEJ

V poslední době jeden z nejvíce ceněných olejů, nejen pro přípravu pokrmů, ale právě především v kosmetice. Lisuje se z plodů stromu argánie trnitá, jejíž výskyt je omezen prakticky jen na jediné místo na světě – jihozápadní Maroko. Je proto vzácný a také drahý. Arganový olej vyhovuje vysušené, stárnoucí nebo sluncem poškozené pleti – intenzivně ji zvláčňuje a regeneruje. Pro normální nebo smíšenou pleť bude pravděpodobně příliš výživný, ale např. v mrazivém počasí může být ideální. Pro ještě větší regenerační účinky zkombinujte arganový olej půl napůl s šípkovým olejem. Arganový olej se hodí i na suché vlasy – použijte kapku či dvě do konečků vlasů.

Každý arganový olej, který koupíte v prodejnách, voní trochu jinak. Některé mají oříškovou či oříškovo-olivovou vůni, u jiných najdete jen náznak vůně a některé svým aro-



Foto © Emilie Noël

ma asociují spíše hnůj. Ty poslední jsou jediné, kterým se vyhněte – jde pravděpodobně o starý nebo nevhodně skladovaný olej. Jinak se vůně arganového oleje může lišit podle sezony (méně deště = silnější aroma) a způsobu zpracování. Silně vonící oleje se někdy filtrují, profil mastných kyselin i obsah antioxidantů zůstane zachován, jen aroma se díky tomu zjemní. Olej Emma Noël patří k těm, které mají prakticky nezatelné aroma. Je zastudena lisovaný, bio a fair trade. Pozor, nezaměňujte s arganovým olejem Bioplanète, o kterém píšeme v hlavním tématu. Ten je vyrobený z praženého arganu a má tedy výrazné aroma pražených oříšků.



Foto © Emilie Noël

## MERUŇKOVÝ OLEJ

Tento olej se vyrábí z meruňkových pecek, proto čistý za studena lisovaný olej voní právě po peckách (meruňkový olej vonící po meruňkách musel být nějakým způsobem parfemován). Je lehčí a dobře se vstřebává. Vyhovuje i té nejcitlivější pleti, a proto ho můžete používat jako lehčí variantu mandlového oleje – pro miminka a děti, pro jakoukoli pleť včetně té citlivé, je opravdu univerzální. V masážích je používán k ředění těžších olejů, samotný se k masírování nehodí, příliš rychle se vsakuje.

## MAJÍ SLUNEČNÍ FILTR?

Oleje jsou výborné a účinné, ale všemocné nejsou. Na rozdíl od toho, co se můžete dočíst z různých zdrojů na internetu, rostlinné oleje neobsahují žádný znatelný sluneční filtr, respektive neexistuje důkaz, že by ho obsahovaly. Zkuste se dopátrat nějaké seriózní studie nebo experimentu, a nenajdete žádné. Bohužel není možnost, jak by si člověk mohl ochranné účinky olejů ověřit sám. Pokud se po natření olejem nespálíte, znamená to, že olej nejspíš odfiltruje UVB záření, které zodpovídá za zarudnutí (a zhnědnutí) pleti, ale nic to neříká o účincích proti UVA záření. Přitom právě UVA filtr je pověstný tím, že se do opalovacích přípravků těžko zakomponovává – v konvenčních přípravcích ho zajišťují různé syntetické složky, v přírodních kosmetice k UVA ochraně slouží nejčastěji oxid zinečnatý, který zanechává bílý film na pleti. Proč by se výrobci uchýlovali k používání této neoblíbené složky, kdyby se UVA ochrana dala vyřešit použitím olejů? Jestli však přece chcete oleje k ochraně před sluncem vyzkoušet, upřete svou pozornost na olej z malinových nebo mrkvových semen. Právě o nich se v souvislosti s možným vysokým SPF (ochranným filtrem) dost často mluví. Ale doporučujeme, abyste tento experiment neprováděli u dětí.

## ÚČINNÉ JSOU VŠECHNY

Všechny rostlinné oleje jsou do určité míry „to samé“ – všechny obsahují mastné kyseliny, většina jich je bohatá na nenasycené mastné kyseliny, většina z nich obsahuje nějaký druh antioxidantu. To neznamená, že všechny fungují na pleti úplně stejně, ale znamená to, že zvláčňující a vyživující účinky bude mít každý – jak vzácný arganový olej, tak „obyčejný“ slunečnicový olej (ten je mimochodem nabitý vitamínem E, tedy jedním z nejdůležitějších antioxidantů).

PRVNÍ ZA STUDENA  
LISOVANÉ OLEJE

FAIR  
TRADE

LIS NA OLIVY  
SÍDLÍČÍ NA  
JIHU FRANCIE

100%  
BIO



# NOVINKY NA TRHU

## NA LETNÍ PÁRTY A GRILOVÁNÍ

Běžné hotové omáčky a dresinky bývají plné různých „zlepšovadel“. Ne tak omáčky Deli Fair, které jsou bio, veganské a bezlepkové a všechny obsahují podíl surovin fair trade. Omáčka Oishii Teriyaki je slano-sladká s náznakem kyselosti, obsahuje kousky zázvoru a sezamových semínek. Tianlong Chili představuje kombinaci chilli a sladké chuti a hodí se do asijských pokrmů nebo jako dip. A Smoky Gaucho BBQ je výtečná barbecue omáčka, kde se šťavnatost rajčat snoubí s intenzivním kouřovým aroma (vůně kouře z bukového dřeva).



## MÜSLI A KAŠE ROSENGARTEN

Prvotřídní suroviny, vyladěné receptury – to je typické pro luxusní müsli a snídaněvé kaše od německé firmy Rosengarten. Všechny jsou bohaté na kvalitní bílkoviny, vitaminy a minerály, antioxidanty a vlákninu díky tomu, že si do nich našly cestu takové ceněné suroviny jako amarant, chia semínka, rakytník, acerola, goji, arónie, borůvky, konopná a dýňová semínka nebo kakaové boby. Je samozřejmé, že všechny také výborně chutnají. Koneckonců Rosengarten má ve výrobě mlýnských výrobků opravdu dlouhou tradici – současní majitelé firmy provozují obilný mlýn už od roku 1776!



## VELKOOBJEMOVÁ BALENÍ

Základní potraviny z našeho sortimentu nyní můžete koupit i ve výhodném pětikilovém balení. Jak je pořídíte? Objednejte si je v některé z našich prodejen, v prodejnách zdravé výživy, které prodávají naše produkty, nebo v našem e-shopu [www.countrylife.cz/gastro-velka-balení](http://www.countrylife.cz/gastro-velka-balení). K dispozici jsou:

Jáhly  
 Jáhly bio  
 Pohanka loupáná kroupy bio  
 Pšenice špalda bio  
 Quinoa bio  
 Rýže basmati bio  
 Rýže basmati natural bio  
 Rýže dlouhozrná natural bio  
 Rýže jasmínová bio  
 Rýže jasmínová natural bio  
 Rýže kulatozrná natural bio  
 Rýže třífarevná natural bio  
 Cizrna bio  
 Čočka červená půlená bio  
 Čočka zelená velká bio  
 Fazole červená ledvina bio  
 Fazole mungo bio  
 Hrách zelený půlený bio  
 Hrách žlutý půlený bio  
 Vločky ovesné bio  
 Vločky ovesné jemné bio  
 Bulgur pšeničný bio  
 Kuskus  
 Kuskus bio  
 Kuskus celozrnný bio



## HYPOALERGENNÍ BOKOSMETIKA PRO MIMINKA

Francouzská značka Jonzac (čte se žonzak) se specializuje na lékárenskou kosmetiku v biokvalitě. Nově bude na našem trhu k mání i jejich řada Bébé bio určená pro ty nejmenší. Všechny výrobky jsou bez parabenů, sulfátů, silikonů, surovin vyrobených z ropy, PEG derivátů a alkoholu. Obsahují termální vodu Jonzac a složky v biokvalitě. Součástí řady je mycí gel (na tělo i vlásy), micelární voda (na ruce, obličej a tělo), vlhčené ubrousky, mycí masť (na zadeček při přebalování), vyživující Cold Cream (na suchou pokožku nebo ochranu před mrazem) a dermo-regenerační krém (určený k ošetření zarudlých míst, podrážděné pokožky, drobných oděrek a jizev). Mycí masť a dermo-regenerační krém jsou bez vůně, ostatní přípravky obsahují jemnou přírodní parfemaci (ne éterické oleje).



## BOKOSMETIKA S ANTI-AGE ÚČINKY

Novinkou od Jonzacu je i řada Sublimateur určená pro boj s příznaky stárnutí. Jedním z procesů, který hraje klíčovou roli při stárnutí kůže, je zánět. Působením vnějších vlivů se v kůži opakovaně rozvíjí mikroskopický zánět, který vede k poškození, tedy stárnutí buněk. Výrobky Sublimateur jsou formulovány právě tak, aby zánětlivé procesy v pokožce omezovaly. Pomáhají zpomalit tvorbu vrásek a ochabování pokožky a chrání pleť před působením volných radikálů. Součástí řady je micelární voda, lehká emulze či vydatnější krém pro ošetření pleti a krém na péči o okolí očí a rtů.



Passion for Fine Organic Oils

# NEPOSTRADATELNÉ: HODNOTNÉ OLEJE PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ.

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



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

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



**BIO PLANETE**  
Huilerie Moog fondée en 1984

Lze zakoupit v prodejnách zdravé výživy.

