

ZDARMA
V NÁKLADU 40 000 KUSŮ

DOBROTY

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 18
Zima 2016-17

Máme rádi ořechy

NAJDETE UVNITŘ:

- 10 druhů ořechů - co všechno si z nich můžete vyrobit nebo koupit
- Jak správně pražit a dělat mléko nebo máslo
- 5× jinak: polévky



Ravioli s ořechovou náplní



razítko prodejny



Bioseriál

Reportáž 26



Kosmetický koutek

Aromaterapie 32

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



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

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



Sojade

**ORGANIC PRODUCTS
BRIMMING WITH CREATIVITY.**

We only do oats.



We don't know anything about almonds or soy or cows. All we know is oats. How to grow them, harvest them and turn them into refreshing products that you can take home and drink straight from the glass, pour on your morning cereal, add to your coffee or cook up something fantastic with.

It was our original idea in the early 1990s to create a plant-based drink that was in tune with the needs of both humans and the planet and it is our idea to continue to make the best, most amazing liquid oats that you will find anywhere. Hope you are okay with that.

Milé čtenářky, milí čtenáři,

to vydání Dobrot se Vám dostává do rukou o něco později, než by se na zimní číslo slušelo. To proto, že nás na konci podzimu plně zaměstnal další náš projekt – spouštěli jsme nový web. Ten je teď plně responzivní, takže si na něm můžete pohodlně číst i v telefonu. Anebo nakoupit něco dobrého, stejně pohodlně se teď totiž brouzdá i e-shopem. A nepřehlédněte sekci věnovanou receptům, postupně ji plníme a časem tu najdete velkou část naší databáze, která aktuálně čítá několik stovek receptů. Všechny jsou samozřejmě naše vlastní, otestované a fungují. Další novinkou, která se u nás stala, je otevření nové prodejny v Ostravě. Najdete ji v office parku Nová Karolina. Prodejna nabízí všechno, na co jste zvyklí z ostatních prodejen Country Life, včetně pečiva z naší biopekárny, čerstvého ovoce a zeleniny v biokvalitě, vybraných komodit



v násypnicích, ekodrogerie a přírodní kosmetiky.

Naši milí čtenáři, děkujeme za Vaši přízeň a přejeme Vám, ať je pro Vás rok 2017 rokem dobrým, ať jste zdraví (třeba díky aromaterapii ☺), ať jste spokojeni (třeba díky lahodným oříškovým sušenkám ☺☺) a ať Vám prostě všechno vychází!

Luba Chlumská

DOBROTY

Číslo 18 • Zima 2016-17

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

ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská
(chlumska@countrylife.cz)

REDAKCE Helena Mišková
Aneta Veselá

EXTERNÍ SPOLUPRÁCE Zuzana Čitková

RECEPTY Helena Mišková
Aneta Veselá

INZERCE Helena Mišková
(miskova@countrylife.cz)

FOTOGRAFIE Robert Prokopec

**GRAFICKÁ ÚPRAVA
A SAZBA** Robert Prokopec

TISK Tiskárna Jedlička, Orličky

REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849

ISSN 1805-5265



Vytištěno na recyklovaném papíře.

Vychází čtvrtletně.

kešu majonéza (str. 18)

*fazolovo-pekanové
červabčiči (str. 18)*

*drobenka z ořechů
a vloček (str. 12)*

*mandlový nápoj
a smetana*

OBSAH

HLAVNÍ TÉMA

6 Máme rádi ořechy

11 Jak vyrobit: pražené ořechy, mléko, máslo...

12 Tipy na použití ořechů

14 Recepty

5x JINAK

20 Polévky

BIOSERIÁL

26 Tam, kde se hospodaří ekologicky – reportáž

KOSMETICKÝ KOUTEK




32 Aromaterapie

DO KOŠÍKU

36 Novinky a tipy

VŠECHNA ČÍSLA DOBROT
v elektronické podobě najdete na
www.countrylife.cz/casopis-dobroty.


SEZNAM RECEPTŮ


1. Mrkvový dort → 14 
2. Ravioli s ořechovou náplní → 15 
3. Ovesné sušenky s ořechovým máslem → 16 





4. Karobové sušenky s mandlemi → 16 
5. Sušenky z ořechové drti s brusinkami → 17 
6. Rajčatovo-mandlová polévka → 17  
7. Tortilla s fazolovo-pekanovým čevabčiči → 18 
8. Kešu-lilková pomazánka → 19  
9. Kapustové chipsy → 19  
10. Miso polévka s tofu a zeleninou → 20  
11. Dršťková polévka z shitaké s červenou čočkou → 21 
12. Kapustová polévka s červenými fazolemi → 21  
13. Květákový krém s kurkumou → 22  
14. Vývar z červené řepy s tempehovými knedlíčky → 23 

PIKTOGRAMY U RECEPTŮ

 Veganské
(bez mléka,
vajec a dalších
živočišných
produktů)

 Bezlepkové

 Bez vajec

 Bez mléka

 RAW Raw

arašidové
máslo

Máme rádi ořechy

Oříšky nemají snad žádnou nevýhodu. Jsou výživné a zdravé. Skvěle chutnají. V kuchyni se s nimi dá kouzlit na tisíc způsobů. Proto uspokojí i labužníky a milovníky dobrého jídla. A proto je máme rádi.

Pravými ořechy jsou z botanického hlediska jen lískové ořechy, kaštiny nebo např. žaludy. Ale zvykli jsme si počítat mezi ořechy všechna semena, která mají tvrdou skořápku (na rozdíl od semínek) a vysoký obsah tuků (na rozdíl od obilovin a luštěnin).

BIOOŘECHY VERSUS KONVENČNÍ

Konvenční ořechy většinou projdou dvěma typy chemického ošetření - stromy se stříkají proti červivosti a ořechy samotné se po sklizni ošetřují přípravky proti plísním (anebo se ošetřují skladové prostory). To první většinou na ořeších nezanechává rezidua pesticidů, protože oříšek je chráněn pevnou skořápkou. Chemické přípravky však samozřejmě pronikají do okolního prostředí. Ošetření fungicidy rezidua zanechat může, ale je nutností, protože napadení aflatoxiny je u ořechů běžné. Proto musí riziku napadení plísními čelit i biozpracovatelé, a to především prevencí a také povolenými přírodními preparáty.



MANDLE

Mandle jsou blízce příbuzné švestkám a broskvím a co do objemu světové produkce jsou mezi ořechy na prvním místě. Obsahují hodně vitamínu E, který funguje jako antioxidant, díky tomu jsou mandle nejen dobré pro zdraví, ale také dlouho vydrží, protože vitamin E zabraňuje žluknutí tuků. Obsahují také hodně minerálů, hlavně hořčíku. Loupané mandle jsou výborně stravitelné, mandle se slupkou zase výživově hodnotnější, protože se v ní nacházejí další antioxidantní látky (platí pro všechny ořechy, ale ve slupkách mandlí je jich nejvíce). Mandle patří k ořechům, které člověk konzumoval odedávna, pocházejí zřejmě z Blízkého východu, odkud přišel do Evropy i marcipán a stal se tu populární ve středověku během křížáckých válek.

NAMÁČENÍ: 8 hodin nebo přes noc. Namočené mandle krásně změknou a mají příjemnou krémovou chuť.

MOUKA: mandle jdou snadno rozmixovat na mouku, která je samozřejmě bezlepková. Při pečení moučnicků a pečiva jí můžete nahradit třetinu (někdy i víc) běžné mouky.

MLÉKO: domácí mandlové mléko se dá vyrobit z loupaných i neloupaných mandlí, vždy bude bílé s jemnou lehce smetanovou chutí. Mandlová mléka se také podávají tekutá v krabici, ale domácímu se většinou nevyrovnají. Za pozornost stojí sušené mandlové mléko (vyrobí Ecomil), má totiž zajímavé využití i jinak než jako surovina pro přípravu nápoje (viz Tipy na str. 12).

SMETANA: také se dá vyrobit doma (viz Mléko na str. 11), ale kupovaná mandlová smetana Ecomil je výborná.

MÁSLO: pokud máte výkonný mixér, můžete si i je vyrobit svépomocí. Ani dlouhým mixováním však nejspíš nedocílíte tak jemnou a krémovou konzistenci, jakou má kupované máslo (např. od Monki).

OLEJ: je to jeden z nejlepších kosmetických olejů, je výborný k masáži stejně tak jako k ošetření obličeje i pokožky těla, bez obav můžete použít i u nejmenších miminek.

KEŠU

Kdo nikdy neviděl, jak vypadá kešu na stromě, bude asi dost překvapen. Na stromě zvaném ledvinovník západní rostou plody, kterým se říká „kešu jablka“ (tvarem se však podobají spíše paprice), zesponu jablka je pak přirostlé cosi, co vypadá jako velká fazole. Ve skutečnosti jde o kešu oříšek uzavřený v tvrdé dvourstvé skořápce. Vyloupávání kešu je složité, skořápka obsahuje jedovatý olej, proto se skořápky musejí před loupáním nejprve oparžit a pak teprve pracně vyloupat. Tento proces je natolik náročný, že v některých zemích se oříšky prostě vyhodí a konzumují se jen „jablka“. Kešu má jemnou nasládlou chuť, oproti jiným ořechům obsahuje méně tuku a naopak poměrně dost škrobu (12 %), proto dobře funguje jako zahušťovadlo.

NAMÁČENÍ: 2 hodiny (ale může být i přes noc). Namočené kešu je krásně měkké a máslové.

MLÉKO: kešu mléko má hezky bílou barvu a neutrální vůni i chuť. Nápoj z kešu si také můžete koupit hotový, vyrábí ho např. Provamel. Je sladší než doma vyráběný (byť není přislazený), má smetanovou chuť a je výborný i samotný, ale nepřekonatelně chutná např. lehce oslazený javorovým sirupem.

MÁSLO: kešu se mixují o něco snadněji než mandle, možná se vám tedy podaří docílit stejně hladké máslo, jako to z obchodu (opět vyrábí Monki). Domácí i kupované chutnají prakticky stejně.



Proč a jak oříšky takto upravovat? A jak je dál použít? Čtete na str. 11.

VLAŠSKÉ OŘECHY

Vlašské ořechy vnímáme jako naše místní, ořešáky se tu totiž zabydly už před tisíci lety, ale původ mají v Íránu. V celosvětové spotřebě jsou mezi ořechy na druhém místě hned po mandlích. Vlašské ořechy jsou jedny z nejzdravějších ořechů vůbec, mají totiž jedno specifikum – jsou bohaté na důležité omega 3 mastné kyseliny, tak důležité pro fungování mozku, kvůli svým protizánětlivým účinkům a schopnosti snižovat škodlivý LDL cholesterol. V rostlinných potravinách jsou nejlepším zdrojem spolu s lněným semínkem a chia. Kvůli tomu jsou však také hodně citlivé a velmi snadno žluknou (viz Skladování). Vlašské ořechy obsahují mnoho minerálů a také velkou porci antioxidantů, 90 % z nich se přitom nachází ve slupce.

NAMÁČENÍ: 8 hodin, zbarvují vodu dohněda. I vlašské ořechy po namáčení chutnají jako čerstvě vyloupané.

MLÉKO: chutná moc dobře, má smetanovou barvu a lehkou oříškovou vůni, není hořké.

OLEJ: je to olej pro gurmány a nejvíc mu to sluší v salátových zálivkách. Kvůli svému obsahu omega 3 mastných kyselin se užívá i jako doplněk stravy. V kosmetice a aromaterapii je oceňován jako masáž-totíž příliš jem-
a aromaterapii je oceňován ní olej, nevstřebává se rychle a je velmi přínosný na kůži.



TRVANLIVOST, SKLADOVÁNÍ

Kvůli vysokému obsahu tuků ořechy snadno a rychle žluknou. Nejvíc náchylné jsou ty, které mají hodně vícenenasycených mastných kyselin, tedy vlašské ořechy. Hodně citlivé jsou i pekanové ořechy, kešu a arašídny. To vše se týká vyloupaných ořechů, naopak ořechy ve skořápce vydrží v chladnějším prostředí velmi dlouho. Vlašské ořechy je proto nejlepší skladovat nevylopané a naloupat jen tolik, kolik můžete během krátké doby spotřebovat. Vyloupané ořechy (jakýkoli druh) skladujte v pevně uzavřené nádobě v temnu, pokud máte místo v lednici, dejte je tam (vlašské dávejte do lednice vždy). Dlouhodobě bude ořechům nejlépe v mrazáku, obsahují málo vody, mražení tedy nemá žádný negativní vliv na jejich strukturu. Dobré je kupovat ořechy tam, kde se zboží rychle točí. Sebevětší péče u vás doma bude k ničemu, když si přinesete ořechy (hlavně ty nebalené), které dlouhé měsíce někde ležely.



LÍSKOVÉ OŘECHY

V našich končinách by se těžko našel někdo, kdo lískové oříšky nezná. Přestože se dnes pěstují hlavně v Turecku, odkazůva patřily do naší krajiny. Dobře fungovaly jako živé ploty a větrolamy, proutí se hodilo k výrobě košíků, nu a pak tu samozřejmě byly oříšky, sladoučké a výživné. Spolu s mandlemi, kešu, vlašskými a pekanovými ořechy mají nejvíc bílkovin, kolem 15 %. Podobně jako mandle obsahují hodně vitamínu E a také hodně hořčíku. Specifické a příjemné aroma lískových oříšků způsobuje látka filbertin, jejíž množství se ještě 800× zvýší, když se oříšky tepelně upraví. Proto jsou tak dobré opražené nebo v pečených dezertech. Nikoho asi moc nepřekvapí, kdo je největším odběratelem lískových ořechů na světě – firma Ferrero na svojí nutellu a Ferrero Rocher každý rok spotřebuje čtvrtinu celosvětové produkce.

NAMÁČENÍ: 6 hodin, lískovým oříškům namáčení hodně prospívá, chutnají pak jako čerstvě vyloupané.

MLÉKO: příjemně voní a chutná po lískových oříšcích, má krémovou barvu a smetanovou chuť, není hořké. Opět existuje i hotové od Ecomilu.

MÁSLO: nejlepší je z pražených lískových ořechů. Přidáním dalších surovin připravíte návykové pochoutky (viz Tipy).

OLEJ: tento krásně vonící olej je výborný do salátů a k přípravě dezertů. Uplatní se dobře i v kosmetice – je výborný jak na vlasové zábaly, tak na ošetření pleti místo krému. Na trhu je lískooříškový olej od Emile Noël, který má certifikaci bio i fair trade.

MAKADAMOVÉ OŘECHY

Tyhle ořechy pocházejí z Austrálie, kde se nazývaly gyn-dl. Zbytku světa jsou od poloviny 19. století známy pod jménem, které získaly po skotském chemikovi Johnu Macadamovi. Dnes se tyto nováčci na světové ořechové scéně pěstují i v jiných koutech světa, hlavně na Havaji a v jižní Africe. Objemy produkce však zůstávají malé, a ořechy jsou proto vzácné a drahé. Makadamový ořech má velmi vysoký obsah tuku, až 75 %, díky tomu jsou oříšky krásně krémové a představují opravdovou pochoutku. S pejsky se o ně ale nedělte, jsou pro ně toxické.

NAMÁČENÍ: 4 hodiny, někdo doporučuje je nenamáčet, nám namočené chutnají.

MLÉKO: domácí makadamové mléko má krémovou barvu a příjemnou smetanovou chuť, vůně je naopak méně výrazná. Poměrně dost se liší od kupovaného makadamového nápoje (od Provamelu), který je výraznější a je také lehce oslazen agávovým sirupem.

MÁSLO: jemné a výborné, otestováno na mlsných potomcích ☺.

OLEJ: cení se hlavně v kosmetice, je vyživující a používá se na ošetření pokožky obličeje i těla.





PARA OŘECHY

Tyto ořechy jsou opravdovou minerálovou zásobárnou, například selenu je tu tolik, že se tomu žádná jiná potravinu nedokáže ani přiblížit. Světová zdravotnická organizace proto dokonce určila maximální doporučenou dávku para ořechů – 14 g denně. Juvie ztepilá, která para ořechy dává, roste především v povodí Amazonky. Prakticky vždy je přítom divoce rostoucí, strom se totiž pěstování na plantážích vzpouzí a má tam velmi malé výnosy. Ořechy se skrývají po 8 až 24 kouscích ve velké dřevnaté tobolce, která připomíná kokos. Anglicky se para ořechům říká brazil nuts.

NAMÁČENÍ: 6 hodin, para ořechy jsou však jedny z mála, kterým namočení chuťově moc nepomůže, avšak např. pro výrobu mléka je namáčet musíte.

MLÉKO: je překvapivě zajímavé a poměrně dost odlišné od ostatních ořechových mlék, v chuti jsou para ořechy výrazně poznat.

MÁSLO: voňavé, lahodné

Chcete vidět, jak vypadají kešu nebo pekanové ořechy, dokud jsou ještě na stromě? Podívejte se na elektronickou verzi článku na <http://bit.ly/magazin-orechy>.

PEKANOVÉ OŘECHY

Blízcí příbuzní vlašských ořechů, kterým se podobají i vzhledově. Jsou však o něco měkčí a nemají tak hořkou slupku, pro mnoho lidí jsou proto chutnější a stravitelnější. I ony obsahují omega 3 mastné kyseliny, ale je jich tu asi jen desetina toho, co ve vlašských ořešcích. Přesto je dobré dávat si pozor na skladování, větší množství pekanů skladujte raději v mrazáku. Pekanové ořechy mají svůj domov v povodí Mississippi a okolních říčních údolích.

NAMÁČENÍ: 4 hodiny, namočené ořechy jsou měkké a jemné.

MLÉKO: doma vyrobené mléko krásně voní po pekanových ořešcích, chuť je příjemná, ale nikoli sladká, trochu nám připomíná chuť ořechového krému v dortech.

MÁSLO: voňavé, lahodné



SLUPKA - LOUPAT, NELOUPAT?

Tmavá hnědá slupka, kterou některé ořechy mají, je dobrá a špatná věc podle toho, z jaké strany se na to díváte. Většinou je hořká a leckomu tak kazí chuťový prožitek z ořechů, pro někoho také můžou být ořechy se slupkou hůř stravitelné. Na druhou stranu slupka dodává ořechům charakteristickou plnou chuť, navíc se právě v ní koncentruje hodně **prospěšných látek**, konkrétně různé fenolové látky, které působí jako antioxidanty. Dobrá zpráva je, že tyto látky nejsou ničeny při pražení, některé studie dokonce ukazují, že je tomu možná spíš naopak. Zajímavé, že? Dopřejte si tedy občas lehce opražené lískové, vlašské ořechy a hlavně mandle se slupkou.

Pokud však ořechy **loupat** chcete, je několik možností:

- Namočené ořechy jdou oloupat, byť někdy docela pracně – funguje u mandlí, lískových a částečně i u vlašských ořechů. Nefunguje u pekanových ořechů, ale jejich slupka našťastí není hořká.
- Mandle můžete blanširovat – zalijte je vroucí vodou a minutu v ní ponechte. Slupka pak jde odstranit velmi snadno.
- Lískové ořechy dejte na chvíli do trouby a pak v utěrce promněte. Nebo můžete zkusit metodu blanširování ve vodě s jedlou sodou – přiveďte k varu půl litru vody, vsypte 2 lžičice jedlé sody a hned poté i ořechy, vařte 3 až 4 minuty (nelekněte se tmavě hnědé vody), slijte, propláchněte studenou vodou a můžete začít loupat, jde to snadno.



TYGŘÍ OŘECHY

Rostlina zvaná šáchor jedlý vytváří pod zemí hlízy, které se dají konzumovat čerstvé, vařené i pražené. Přestože nemají s ořechy nic společného, získaly pojmenování tygří ořechy a v posledních letech se začaly objevovat v regálech prodejen zdravé výživy. Pro rybáře to však žádná novinka není, znají tygří ořechy jako návnadu na ryby. Tyto plody chutnají trochu jako mandle, trochu jako kokos, ale jsou mnohem sladší. Oproti skutečným ořechům obsahují hodně sacharidů a méně tuků.

NAMÁČENÍ: 6 hodin, ořechy jsou po namáčení kupodivu ještě mnohem křupavější (asi jako kokos), jsou také šťavnatější a ještě sladší.

MLÉKO: má bílou barvu a chutná jako hodně sladké mandlové, ze všech ořechových mlék je nejsladší a moc dobré.

PO SKLIZNI

Když člověk začne pátrat, jak vypadá posklizňové zpracování ořechů, skoro vždycky mu vytane na mysli stejná myšlenka – je to tak obtížné a pracné, že je s podivem, že ořechy nejsou ještě dražším produktem. O náročnosti loupání kešu se zmiňujeme v kapitole věnované tomuto oříšku. S makadamem to také není snadné, má skořápku natolik tvrdou a zároveň kluzkou, že se těžko rozbíjí kamenem nebo kladivem, moderní loupání makadamu probíhá ve specializovaných loupačkách, které musejí vyvinout tlak 21 kg na centimetr čtvereční. Piniová semínka se zase musejí ručně vydrolit z šišek a jedno po druhém opatrně vyloupat z tvrdých dřevitých skořápek.

Obecně vypadá zpracování ořechů takto: pokud je ořech ještě obalen dužinou, ta se odstraní. Ořechy, které jsou v tuto chvíli stále ještě ve skořápce, se následně suší po dobu několika dnů při teplotě cca do 38 °C. Výjimkou jsou kešu ořechy, které se v této fázi musí opražit nebo uvařit, aby se odstranily dráždivé látky, které slupka obsahuje a které by při následném loupání kontaminovaly oříšek uvnitř (existuje i raw kešu, kdy se oříšky opatrně vyloupávají jeden po druhém ručně, aby nedošlo ke kontaminaci, loupací při tom musejí používat ochranné rukavice – takových kešu je však na trhu naprosté minimum). Následně se ořechy znovu suší, třídí a nakonec balí. Mandle se v některých zemích (USA) po vyloupání ještě pasterizují kvůli riziku salmonely a e.coli, jinde to běžné není.

ARAŠÍDY

Arašídy jako takové si zatím cestu do zdravých výživ nenašly, snad s výjimkou nesolených nepražených arašídů, které však vůbec nechutnají jako ořechy, ale jako luštěniny, což také jsou. Pražené arašídy v biokvalitě však existují, což dokazuje široká nabídka bio arašídových másel. Arašídy prozrazují svoji příslušnost k luštěninám tím, že mají významně vyšší obsah bílkovin než ostatní ořechy (25%).

MÁSLO: jde vyrobit domácí, ale pravděpodobně nebude bio, protože pražené bio arašídy asi neseženete. Naopak v obchodech je výběr veliký, máslo hladké, s kousky, v kombinaci s jinými ořechy nebo s rozinkami... Bio arašídová másla neobsahují emulgátory, proto má máslo na vrchu vždy vrstvičku oleje, kterou stačí před konzumací rozmíchat. Už dlouho se u nás prodávají výborná arašídová másla Monki a Horizon, nově jsou na trhu také másla Biorganic, která jsou snad ještě lepší.

OLEJ: často se používá v asijské kuchyni, někdy v kombinaci s dalšími oleji (tak ho najdete v oleji Wok od Bioplanete).



PINIOVÉ OŘÍŠKY

Drobounká semínka jsou schována v šiškách borovice pinie a u některých odrůd trvá až tři roky, než semínko dozraje. Pinie jsou měkké a krémové (obsah tuku je tu skoro stejně vysoký jako u makadamových ořechů), proto jsou ideální volbou, když je potřeba semínka ručně nadrtit, tedy např. při výrobě pesta (podobnou měkkost a krémovost mají také konopná semínka). Pinie jsou hodně bohaté na minerály, hlavně hořčík, zinek, železo.

NAMÁČENÍ: 2 hodiny, namočené pinie jsou měkké a krémové.

MLÉKO: má neutrální chuť, trochu se podobá domácímu kešu mléku.

MÁSLO: másla a krémy se dají vytvořit velmi snadno, ale vysoká cena pinií asi bude odrazující faktor.

JAK VYROBIT

U ořechů platí prakticky to samé co u semínek, o kterých jsme psali v Dobrotách léto 2016. Proto i rady a doporučení budou podobné.

NAMÁČENÉ OŘECHY

Všechny ořechy, které si koupíte v obchodě, můžete konzumovat bez jakékoli další úpravy. Mnohým z nich ale vysloveně prospívá, když je předtím namočíte. Jednak příjemně změknu a budou chutnat jako čerstvě vyloupané. Při namáčení také dojde k inaktivaci inhibitorů růstu, které udržují ořechy ve stavu spánku, než se dostanou do podmínek vhodných ke klíčení. Tím budou výživnější a stravitelnější.

Ořechy zalijte dostatečným množstvím vody (cca půl litru na 100 g) a nechte namáčet po dobu, kterou uvádíme u jednotlivých druhů ořechů. Vodu pak vylijte a ořechy ještě propláchněte. Namočené ořechy ihned konzumujte, použijte do pokrmů nebo znovu usušte na suché, jen lehce zahřáté pánvi a uschovejte v lednici pro další potřebu. Namáčení zlepší chuť všech ořechů, výjimkou jsou para ořechy, které nám namočené příliš nechutnaly.

PRAŽENÉ OŘECHY

U většiny ořechů se pražením rozvine a zdůrazní jejich aroma. Pražením se však mohou znehodnotit některé živiny (to hlavně platí pro omega 3 ve vlašských ořeších), proto by nemělo jít o hlavní způsob úpravy (ale – viz kapitola o slupce). Při pražení je nejdůležitější postupovat šetr-

ně, tedy nevystavovat ořechy příliš vysoké teplotě po příliš dlouhou dobu. Můžete pražit suché ořechy i předem namočené. **PRAŽENÍ NA PÁNVI:** suché nebo namočené ořechy pražte 10–20 minut na slabém ohni (cca 2 na stupnici 1–6). Pokud si chcete vyrobit slanou pochoutku, osvědčil se nám tento postup – rozmíchat sůl a koření ve vodě a tou ke konci pražení oříšky pokropit. Nebo na konci pražení ořechy pokapejte omáčkou shoyu nebo tamari.

PRAŽENÍ V TROUBĚ: při teplotě 160 °C po dobu asi 15–30 minut podle velikosti ořechů. Nebo nechte ořechy jen rozvonět. **PRAŽENÍ OŘECHŮ NAMOČENÝCH VE SLANÉM NÁLEVU:** slanou pochoutku vyrobíte také tak, že opražíte ořechy, které jste předtím namočili v osolené vodě (1–2 lžičky soli na půl litru vody). Nebudete tak muset řešit problém, že sůl na ořeších nedrží. Na pánvi pak restujte cca 15 minut, v troubě cca 30–35 minut.

MOUKA

Pokud ořechy rozmixujete jen do konzistence mouky, můžete ji použít na pečení a zahušťování. V receptu nahradí část mouky nebo i celou, jen si dejte pozor, abyste ubrali tuk, oříškové mouky jsou hodně tučné (na rozdíl od těch kupovaných, např. mandlové nebo kokosové, které jsou zřejmě odtučněné).

MÁSLO

Vyrábí se ze syrových nebo opražených oříšků, z opražených má máslo výraznější oříškovou chuť. Opět budou oříšky stravitelnější, když je předem namočíte (pak jen usušte na pánvi nebo rovnou opražte). Pokud máte jen větší mixér, je třeba použít dávku aspoň 200 až 300 g oříšků, při mixování v malé nádobě (např. na sekání bylinek), postačí i 100 g. Výroba trvá chvi-

ličku u mixérů, které mají výkon aspoň 800 W, u slabších budete potřebovat možná 5–25 minut a vytvoříte jen hrubší pomazánku, nikoli hladké máslo. Mandlové máslo se v domácích podmínkách nedaří ani ve výkonném mixéru, vznikne drť, po dlouhém mixování pak máslo hrubší konzistence. Máslo vydrží v lednici několik týdnů.

MLÉKO

Dejte namočit 80–100 g ořechů, poté je slijte, propláchněte a rozmixujte s čerstvou vodou – té použijte 1 000 ml, chcete-li nápoj nízkotučný, 800 ml na polotučný a 600 ml na tučný (na výrobu **smetany** použijte 250–500 ml vody). Připravte si plátýnko, kterým vyložíte cedník (prodává např. Tescoma), rozmixované ořechy s vodou přecedte a plátýnko s drtí vyždímejte. Chuť bude jemná, krémová a o mnoho lepší, než kdybyste ořechy přecedili jen přes cedník.

Výborné je kombinovat mléka z různých druhů ořechů, vynikající je půl napůl z mandlí a vlašských ořechů. Pokud chcete oslabit příliš výraznou chuť určitého druhu ořechů, kombinujte je napůl s kešu oříšky. Pokud chcete, aby mělo mléko více vápníku, přidejte při mixování kousek mořské řasy (cca 5 × 5 cm), v chuti to není znát. Mléko vydrží v lednici min. 3 dny, trvanlivost o něco prodloužíte přidáním špetky soli a trochy medu, agávového sirupu nebo cukru. **Drť**, která vám při výrobě nápoje zůstane, použijte do ranních kaší, do těsta místo mouky nebo k přípravě drobenky (viz Tipy a recept na sušenky na str. 16).

NAKLÍČENÉ OŘECHY

Na rozdíl od semínek tady asi nebudete mít úspěch. Někdy se uvádí, že klíčí mandle, ale nám nevyklíčil žádný druh ořechů.

PLÍSNĚ V OŘEŠÍCH

Arašídů si poněkud nespravedlivě vysloužily pověst nejrizikovějších ořechů, co se týče výskytu plísní. Napadeny však mohou být a bývají skoro všechny ořechy, hlavně pistácie a vlašské ořechy, mandle, para ořechy. Je zajímavé, že např. u mandlí a pistácií je nejvyšší povolený

limit pro obsah aflatoxinů 4× vyšší než u arašídů, u lískových a para ořechů 2,5× vyšší. Co dělat, aby ořechy byly zdravou a výživnou potravinou spíše než jedem? Ať už kupujete ořechy konvenční nebo v biokvalitě, vyhněte se levným výrobkům a produktům neznámých a neprovořených značek. Zvýšená hladina aflatoxinů se podle statistik týká většinou právě takových výrobků.

TIPY NA POUŽITÍ OŘECHŮ

NA MLSÁNÍ

- vytvořte si svou domácí směs se semínky a sušeným ovocem
- připravte si slanou pochoutku podle návodu na str. 11 (Pražené ořechy), koření můžete použít jakékoli - červenou papriku, chilli, pepř, provensálské koření, kari nebo můžete přidat cukr či sirup (javorový, agávový, datlový...) a opražit ořechy nasladko
- vyzkoušejte naše skvělé kešu chipsy na str. 19

JEN TAK PŘISYPTE

- do salátu, rizota nebo těstovin - rozsekané nebo celé
- do jogurtu a kaší
- do náplní na quiche, do nákyků a zapečených jídel - skvěle se hodí namočené vlašské nebo pekanové ořechy, ale i všechny ostatní; ořechy dobře ladí s houbami, pohankou, pečenou zeleninou, špenátem, zelím, uzeným tofu a tempehem

SLANÉ NÁPLNĚ, SYPÁNÍ, „PARMEZÁN“

- mleté ořechy výborně fungují jako součást náplní do ravioli, tortellini nebo pirohů, viz náš recept na str. 15, také např. na přípravu plněných žampionů
- nahrubo namleté ořechy smíchejte se solí a libovolným kořením a posypte jimi pokrmy k zapékání nebo gratinování
- výborný kešu parmezán - 100 g namletých kešu smíchejte s 3 lžicemi lahůdkového droždí a solí podle libosti

DROBENKA & ZÁKLAD NA CHEESECAKE

- rozmixujte 50 g ořechů (hodí se kterékoli, můžete také kombinovat se semínky), 150 g ovesných vloček, 6 lžic rýžového sirupu a 4 lžice kokosového oleje

SMOOTHIES

- pro krémovější chuť si ořechy dopředu namočte, pro výraznější oříškovou chuť je lehce opražte, hodí se do zeleninových i ovocných smoothies

SLANÉ POMAZÁNKY

- rozmixujte ořechy (hodí se všechny druhy, výborně funguje kešu) s lahůdkovým

droždím, s orestovanou nebo pečenou zeleninou, uvařenou luštěninou, vločkami, tofu, tempehem

- recept na kešu pomazánku na straně 19

SLADKÉ KRÉMY

- použijte kterýkoli druh ořechů, pro krém jemné neutrálnější chuti kombinujte půl napůl s kešu
- umixujte hrubší pomazánku nebo mixujte déle, abyste vytvořili hladký krém (máslo)
- osladte oblíbeným sirupem, můžete přidat skořici, vanilku, kakao, karob, kardamom, lahodný datlový krém získáte smícháním datlového sirupu, rozmixovaných ořechů a ořechového másla
- hodí se na dorty, muffiny, na ranní kaši, jako sladký dip k ovoci
- vyzkoušejte nugátový krém, recept najdete v Dobrotách léto 2016

MAJONÉZY, DRESINKY

- recept na kešu majonézu najdete na str. 18

PEČENÍ

- do těsta na chleba, dalamánky, kreky, muffiny
- můžete použít syrové, namočené i upražené ořechy, do chleba klidně celé, jinak rozmixované na kousky, drť nebo mouku
- recept na mrkvový dort s ořechy na str. 14
- oříšky se výborně uplatní v sušenkách, a to ve všech podobách od nasekaných ořechů až po máslo, naše recepty najdete na str. 16

PLACIČKY, BURGRY, SEKANÁ

- opět použijte celé nebo nasekané
- recept na fazolovo-ořechové čevabčiči na straně 18

PESTO

- ideální jsou samozřejmě pinie, ale můžete použít i vlašské nebo kešu a také konopné semínko
- kombinujte s bazalkou, hladkolistou petrželkou, špenátem

NEPEČENÉ DEZERTY

- rozmixujte oříšky, semínka a sušené ovoce na hladké těstíčko a vytvarujte kuličky, které můžete obalit v namletých oříšcích, kokosu, karobu

RAW PUDINK

- z ořechového mléka a chia semínek, dosladte libovolným sirupem

GRANOLA

- smíchejte vločky, libovolné oříšky, semínka, sušené ovoce, přidejte oblíbený sirup

a olej, za občasného promíchání pečte 60 minut při 110 °C

ZAHUŠŤOVÁNÍ

- dají se použít mouky ze všech ořechů, výborně zahušťuje kešu, které obsahuje víc sacharidů než ostatní ořechy

KEŠU SÝR

- z kešu se dá vyrobit čerstvý veganský sýr, který chutná mnohem lépe než jakákoli kupovaná verze, recept najdete v Dobrotách léto 2016

* S OŘECHOVÝM MÁSLEM

- můžete mazat na chleba, přidat do snídanových kaší nebo do těst, potřít jimi lívanečky a palačinky, přimíchat do jogurtů a do smoothies (výborné s banánem a kakaem nebo karobem)
- na pečení sladkých moučníků (cookies, bábovky, koláče), může jím nahradit část nebo všechny tuk v těstě
- máslo můžete ochutit - viz sladké krémy, výborný krém na muffiny také vyrobíte smícháním arašidového másla s krémovým sýrem typu Matylda, Lučina nebo s bílým tofu
- na přípravu dresinků
- do asijských jídel typu kari, do směsí se zeleninou - máslo dodá pokrmu příjemnou bohatost

* S OŘECHOVÝM MLÉKEM

- s granolou, na přípravu kaší, na lívancové nebo palačinkové těsto, na přípravu pudinku, na výrobu zmrzliny, na přípravu krémů
- oříšková mléka chutnají výborně ochucená sirupem, vanilkou nebo skořicí, zkuste aromatický zimní nápoj - mléko svařte s kořením (kardamom, hřebíček, zázvor, skořice) a osladte trochou medu

* SE SUŠENÝM MANDLOVÝM MLÉKEM ECOMIL

- krém do dortů: smíchejte 40 g mandlového prášku, 20 g medu a 2-4 lžičky vody a rozmíchejte na krém
- marcipán: 50 g mandlového prášku, 20 g medu, 1 lžičku vody, 1 lžičku ořechového oleje (mandlového, vlašského) promíchejte do konzistence modelíny (můžete přidat i vanilkový extrakt), dejte na chvíli odpočinout do lednice; co s ním dále: obarvíte jej novými přírodními barvivy Biovegan (viz str. 36), tvořte figurky, nápisy, zvířátka, tvary (skvělá zábava pro děti a skvělý jedlý dárek), vyválejte na pomoučené (mandlovým práškem nebo mandlovou moukou) ploše plát na pokrývání dortů

100% rostlinná bio dobrota pro vás!



Kešu nápoj

„Vylouskli jsme ho donaha, přesto je stále superhrdinou!“

Sametově jemný bio nápoj dodá exotický nádech vašim cereáliím.

- neslazený
- nízký obsah soli
- přirozeně bez laktózy
- nízký obsah nasycených mastných kyselin

Makadamový nápoj

„Makadamový ořech je nejtvrďší oříšek na světě, my jsme ho ale rozlouskli!“

Jemně přislazený agáвовým sirupem se stane ohromující přísadou do kávy nebo do vašich receptů.

- nízký obsah cukrů
- nízký obsah soli
- přirozeně bez laktózy
- nízký obsah nasycených mastných kyselin



Mrkvový dort



MNOŽSTVÍ: **DORTOVÁ FORMA**
PŘÍPRAVA: **90 MINUT**

- 150 g celozrnné špaldové mouky
- 150 g pšeničné polohrubé mouky
- 400 g mrkve
- 100 g vlašských ořechů
- 80 g makadamových ořechů
- 3 biovejce
- 200 ml slunečnicového oleje na smažení a pečení
- 200 g třtinového cukru Sucanat
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička sušeného mletého zázvoru
- 1 lžička perníkového koření
- 1/2 lžičky mletého muškátového květu
- špetka soli
- 40 g makadamových ořechů na posypání

KRÉM

- 500 ml kešu mléka
- 2 pomeranče
- 5 lžic kuzu (nebo kukuřičného škrobu či vanilkového pudinku)
- 8 lžic javorového sirupu
- 1/2 lžičky mleté vanilky

1. Ve velké míse smíchejte obě mouky, prášek do pečiva, koření a sůl. Rozmixujte ořechy do konzistence hrubší mouky a přisypte je do mísy.
2. Vejce a cukr vyšlehejte do pěny, přidejte olej a ještě chvíli šlehejte. Vmíchejte očistěnou a najemno nastrouhanou mrkev.
3. Tuto směs nalijte do mísy k suché směsi a rozmíchejte dohladka.
4. Vlijte do vymazané a vysypané dortové formy a pečte 1 hodinu při 180 °C.
5. Zatímco se dort peče, připravte si krém: ve 200 ml kešu mléka metličkou rozmí-

chejte kuzu a spolu se zbytkem mléka nalijte do hrnce. Nastrouhte kůru z pomerančů, vymačkejte z nich šťávu a vše přidejte do hrnce. Osladte javorovým sirupem a přidejte vanilkový prášek. Za stálého míchání přiveďte směs k varu, krém prakticky ihned zhoustne.

6. Upečený dort nechte chvíli vychladnout a polijte kuzu krémem. Dejte ztuhnout do lednice alespoň na 1 hodinu nebo přes noc. Nakonec ozdobte nasekanými opraženými makadamovými ořechy (návod, jak správně pražit ořechy, najdete na str. 11) .



Mouka pšeničná polohrubá bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Makadamové ořechy, COUNTRY LIFE, 80 g



Nápoj z kešu ořechů bio, PROVAMEL, 500 ml



Olej slunečnicový bio, COUNTRY LIFE, 1 l



Kuzu škob prášek bio, MUSO, 100 g



Sirup javorový Grade C bio, COUNTRY LIFE, 250 ml

Ravioli s ořechovou náplní



Recept z titulní strany

PORCE: 4-6

PŘÍPRAVA: 60 MINUT + 1 HODINA NA ODPOČINUTÍ TĚSTA

TĚSTO

- základní recept: 100 g hladké pšeničné mouky, 1 biovejce, 1-2 lžice vody
- růžové: 100 g mouky, 1 biovejce, 2 lžičky šťávy z červené řepy, 1 lžička vody
- žluté: 100 g mouky, 1 biovejce, 1/2 lžičky kurkumy, 1-2 lžice vody
- zelené: 100 g mouky, 1 biovejce, 3 lžičky šťávy ze špenátu

NÁPLŇ

- 80 g pekanových nebo vlašských ořechů
- 2 menší cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžice olivového oleje
- 100 g mraženého špenátu
- 100 g cukety
- 1/2 konzervy sekaných rajčat
- 2 lžice tamari
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžice citronové šťávy
- sůl a pepř podle chuti

1. Připravte si těsto: smíchejte mouku s vejcem a trochou vody. V případě barevného těsta přidejte suroviny, které jsou uvedeny v seznamu. Těsto dobře prohnětte, zabalte do potravinové fólie a dejte alespoň na hodinu odpočinout do lednice.

2. Pekanové nebo vlašské ořechy nasekejte na drobné kousky.
3. Na olivovém oleji krátce orestujte nadrobno nasekanou cibuli, po chvíli přidejte nasekaný česnek a nasekané ořechy. Přidejte nastrouhanou cuketu a opět chvíli restujte. Poté přilijte drcená rajčata a za stálého míchání pár minut povařte. Přidejte mražený špenát a 10 minut prohřívejte.
4. Směs ochuťte tamari, lahůdkovým droždím, citronovou šťávou, podle chuti osolte a opepřete a nechte směs vychladnout.
5. Těsto vyválejte. Pokud používáte speciální formu (prodává např. Tescoma), postu-

pujte podle návodu. Nebo vyválejte vždy dva stejné pláty od jednoho druhu těsta, na jednom plátu vytvořte hromádky náplně, překryjte druhým plátem a tvořítkem nebo malou skleničkou vykrajujte tvary. Na internetu najdete mnoho návodů.

6. Hotové ravioli vložte do vroucí osolené vody s kapkou oleje. Od chvíle, kdy vyplavou na povrch, vařte ještě 2 minuty. Scedte a omastěte např. přepuštěným máslem ghí.

TIP: Jsou výborné, ale pracné. Udělejte několik dávek a neuvařené dejte do mrazáku.



Mouka pšeničná
hladká bio,
COUNTRY LIFE,
1 kg



Pekanové ořechy,
COUNTRY LIFE,
80 g



Rajčata sekaná
sterilovaná bio,
MANFUSO,
400 g



Tamari sójová
omáčka bio,
COUNTRY LIFE,
200 ml



Lahůdkové droždí,
COUNTRY LIFE,
150 g

INFO

ŠTÁVA Z ŘEPY A ŠPENÁTU

Syrovou řepu nastrouhejte, čerstvý syrový špenát rozmixujte a rukama vymačkejte šťávu.

Tipy na podávání:

...s trochou olivového oleje, prolisovaným česnekem a chilli papričkou

...s pestem a posypané parmezánem

...zapečené se strouhaným sýrem

...se sýrovou, rajčatovou nebo houbovou omáčkou



Sušenky

Sušenky jsou výborné jen tak nebo jako svačina do školy, na výlet, místo cereálií nalámané do jogurtu...

Ovesné sušenky s ořechovým máslem

MNOŽSTVÍ: **16 KS**
PŘÍPRAVA: **35 MINUT**



- 100 g jemných ovesných vloček
- 100 g ořechového másla (4 druhy ořechů)
- 1 banán
- 30 g agávového sirupu
- 50 g čokoládových peciček
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli

1. Čokopecičky nasekejte na menší kousky, nožem nebo v mixeru.
2. Vločky v mixéru umixujte na drobno, přidejte sůl, prášek do pečiva, čokopecičky.
3. Banán, ořechové máslo a sirup umíchejte dohladka.
4. Smíchejte sypkou a tekutou směs, nechte 20 minut odležet.
5. Tvarujte placičky cca 5 cm v průměru, 1 cm vysoké. Pečte 20 minut při 175 °C.

- bez mouky
- ořechové máslo použijte jakékoliv, dle toho budou mít sušenky chuť (mandlové je jemné, arašídové výrazné)
- pokud použijete bezlepkové vločky, máte bezlepkovou verzi sušenek
- čokopecičky se dají nahradit kakaovými boby, můžete přidat sušené ovoce

Karobové sušenky s mandlemi

MNOŽSTVÍ: **20 KS**
PŘÍPRAVA: **35 MINUT**



- 130 g pšeničné celozrnné mouky jemně mleté
- 60 g rýžové mouky
- 120 g tuku Provamel
- 70 g javorového sirupu
- 80 g mandlí
- 2 lžíce karobu
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli

1. Mandle spařte vroucí vodou, oloupejte, nasekejte na menší kousky.
2. Tuk rozpusťte, vmíchejte sirup.
3. Přidejte obě mouky, karob, prášek do pečiva a sůl, smíchejte s tekutou směsí.
4. Nakonec zapracujte do těsta nasekané mandle.
5. Tvarujte placičky cca 5 cm v průměru, 1 cm vysoké. Pečte 20 minut při 175 °C.

- místo rýžové mouky můžete použít například luštěninovou, mandlovou, kokosovou, poměr lze upravit
- tuk Provamel lze nahradit kokosovým olejem, pro neveganskou verzi máslem v biokvalitě
- mandle lze zaměnit za jakékoliv jiné ořechy, ty můžete před vmícháním do těsta lehce opražit



Vločky ovesné jemné bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Krém 4 druhů ořechů bio, JORI, 350 g



Agávový sirup bio, COUNTRY LIFE, 250 ml



Čokoládové pecičky bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Prášek do pečiva bez fosfátů, AMYLYN, 12 g



Tuk Provamel bio, PROVAMEL, 250 g



Brusinky proslazené jabl. šťávou bio, COUNTRY LIFE, 100 g

Rajčatovo-mandlová polévka



PORCE: 4
PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 680 g rajčatové passaty Manfuso
- 500 ml vody
- 200 ml mandlové smetany
- 100 g mandlí
- 3 lžičky sušené třtinové šťávy
- 1 lžička soli
- 2 lžičky ghí
- 1 lžička olivového oleje
- 1 lžička sušené bazalky

*Jednoduchá,
ale moc dobrá
a krásně
voňavá!*

1. Mandle zalijte horkou vodou, po pěti minutách oloupejte a cca 70 g rozmixujte na konzistenci hrubší mouky.
2. Na jedné lžičce ghí rozmixované mandle restujte na středním plameni cca 10 minut, dokud se nerozvoní a nezezlátnou.
3. V hrnci rozehejte olivový olej a vlijte rajčatový protlak a vodu. Ochuťte solí, sušenou třtinovou šťávou a bazalkou. Vsypete orestované mleté mandle, vlijte mandlovou smetanu a polévku chvíli povařte. Poté rozmixujte tyčovým mixérem.
4. Zbývající oloupané mandle nasekejte na plátky a na lžičce ghí orestujte dozlatova. Zdobte jimi jednotlivé porce.

Sušenky z ořechové drti s brusinkami

MNOŽSTVÍ: 20 KS
PŘÍPRAVA: 35 MINUT



- 140 g ořechové drti (zbytek z výroby ořechového mléka)
- 100 g pšeničné celozrnné mouky jemně mleté
- 30 g ovesných vloček
- 80 g tuku Provamel
- 50 g agávového sirupu
- 50 g sušených brusinek (klikvy)
- 1 lžička strouhané citronové kůry
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli

1. Tuk rozpustíte, vmíchejte sirup.
2. Smíchejte ořechovou drť, mouku, vločky, sůl, citronovou kůru a prášek do pečiva.
3. Smíchejte sypkou a tekutou směs, přidejte brusinky, promíchejte.
4. Tvarujte placičky cca 5 cm v průměru, 1 cm vysoké. Pečte 20 minut při 175 °C.

- spotřebujete jakoukoliv drť, která vám zbyla z výroby ořechového mléka
 - můžete ochutit vanilkou, pomerančovou kůrou, skořicí
 - sirup může být i javorový, má charakteristickou chuť, malinko méně sladí než agávový



Mouka
ryžová bio,
COUNTRY LIFE,
400 g



Sirup javorový
Grade C bio,
COUNTRY LIFE,
250 ml



Karobový prášek
světlý bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Mouka celozrnná
jemně mletá bio,
COUNTRY LIFE,
1 kg



Rajčatová passata
bio, MANFUSO,
680 g



Mandlová alternativa
smetany bio,
ECOMIL, 200 ml



Sušená třtinová šťáva
bio, COUNTRY LIFE,
250 g



Přepuštěné máslo ghí
bio, COUNTRY LIFE,
220 ml



Tortilla s fazolovo-pekanovým čevabčiči

V

MNOŽSTVÍ: 4 TORTILLY, PŘÍPRAVA: 50 MINUT

ČEVABČIČI

- 1 konzerva červených fazolí (nebo 240 g uvařených)
- 100 g pekanových ořechů
- 1 malá cibule
- 4 lžíce oleje
- 1 lžička himálajské soli
- 1 lžička chilli
- 1 lžíce Hrašky na zahušťování

KEŠU MAJONÉZA

- 100 g kešu
- 2 lžíce citronové šťávy
- 50 ml vody
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžičky himálajské soli

- různé druhy sezonní zeleniny
- sůl (cca 1 lžička na 1 litr vody)
- 4 tortilly

1. Nejdříve začněte připravovat čevabčiči. Cibuli pokrájenou na kostičky osmahněte na oleji. Přidejte chilli a krátce orestujte.

2. Polovinu ořechů rozmixujte nejmenno, zbytek nasekejte na větší kousky.

3. Fazole slijte a rozmixujte je společně s orestovanou cibulí, Hraškou, solí a rozmixovanými ořechy. Přimíchejte nasekané ořechy a nechte 15 minut odležet.

4. Omastěte si ruce olejem a tvarujte válečky. Pečte na vymazaném pekáčku 20 minut při 175 °C.

5. Připravte si majonézu: kešu, které jste měli alespoň 2 hodiny namočené, slijte a rozmixujte s vodou, solí a citronovou šťávou. Nakonec za stálého mixování přilévejte olej. Majonézu můžete podle libosti dochutit kořením.

6. Nakonec připravte blanšírovanou zeleninu: několik druhů zeleniny omyjte a nakrájejte

na proužky nebo menší kousky. Dejte vařit dostatečné množství osolené vody, vložte jednotlivé druhy zeleniny a vařte cca 3 minuty. Vyjměte je dřevou naběračkou a dejte rychle zchladit do studené vody s ledem. Zeleninu můžete skladovat v lednici a před podáváním ohřát v páře nebo na olivovém oleji.

7. Tortilly krátce ohřejte na suché pánvi. Uprostřed vytvořte pruh náplně – zeleninu, na ní majonézu a nakonec čevabčiči. Tortillu na jednom konci pruhu přehněte asi 4 cm dovnitř, aby náplň nevypadávala, a srolujte ji.



Fazole červená ledvina sterilovaná bio, BIO IDEA, 400 g



Pekanové ořechy, COUNTRY LIFE, 80 g



Tortilly bio, AMAZIN, 240 g (6 kusů)



Hraška na zahušťování bezlepková, CERIA, 250 g

Kešu-lilková pomazánka



PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 50 MINUT + 2 HODINY NAMÁČENÍ OŘECHŮ

- 100 g kešu
- 1 lilek
- 2 lžičce citronové šťávy
- 2 lžičce sezamové pasty tahini
- 2 lžičce olivového oleje
- sůl podle chuti

Do pomazánek ideální - kombinujte se zeleninou, luštěninami, vločkami...

1. Kešu ořechy dopředu namočte alespoň na 2 hodiny.
2. Lilek několikrát propíchejte vidličkou a dejte péct na 40 minut do trouby vyhřáté na 200 °C. Po vyjmutí nechte trochu zchladnout a oloupejte, slupku vyhoďte.
3. Kešu propláchněte a vsypte do mixéru, přidejte oloupaný lilek, citronovou šťávu, tahini a olivový olej. Rozmixujte do hladkého krému a osolte podle chuti. Můžete podávat ihned vlažné, nebo dát vychladit do lednice.
4. Servírujte s krekry, chlebem, pita chlebem, se špalíčky nakrájené zeleniny.



Kešu ořechy,
COUNTRY LIFE,
100 g



Tahini bílé bio,
HORIZON, 350



Olej olivový bio,
EMILE NOËL, 500 ml

Výborná varianta arabského pokrmu baba ghanoush



Tip:
Pro výraznější chuť přidejte do mixéru stroužek česneku.



Kapustové chipsy s kešu



MNOŽSTVÍ: MÍŇ, NEŽ BY ČLOVĚK CHTĚL :)

PŘÍPRAVA: 50 MINUT + 2 HODINY NAMÁČENÍ OŘECHŮ

- 1 malá kapusta
- 100 g kešu
- 100 ml vody
- 2 lžičce citronové šťávy
- 3 lžičce lahůdkového droždí
- 1 lžička soli

Tip:
Chipsy můžete ochutit různými příchutěmi: k rozmixovaným kešu ořechům přidejte sušený česnek, sladkou papriku, provensálské koření...

1. Kešu ořechy namočte na 2 hodiny.
2. Jednotlivé listy kapusty opláchněte a osušte. Odřízněte tuhý stonek a zbytek nakrájejte na kousky o velikosti přibližně 4×4 cm.
3. Připravte si marinádu: namočené, propláchnuté a okapané kešu ořechy rozmixujte a postupně přilévejte vodu, abyste došli krémové konzistence. Vmíchejte lahůdkové droždí, citronovou šťávu a sůl.
4. Kapustu a kešu krém vložte do mísy a důkladně promíchejte, každý kousek musí být obalený.
5. Kapustu rozložte na plech vyložený pečicím papírem (dávká je tak na dva plechy) a pečte cca 35 minut na 150 °C, dokud chipsy nejsou krásně suché a křupavé. V průběhu pečení je jednou obraťte. Pokud některé chipsy zůstanou měkké, nechte je chvíli ve vypnuté troubě.
6. Kapustové chipsy můžete také usušit v sušičce, trvá to přibližně 5–7 hodin.



Kešu ořechy,
COUNTRY LIFE,
100 g



Šťáva citronová
bio, EDEN,
330 ml



Lahůdkové droždí,
COUNTRY LIFE,
150 g



Sůl mořská
jemná,
COUNTRY LIFE,
1 kg

Polévky



Ten, kdo má rád polévky, má zaděláno na opravdu spokojený labužnický život. Málokterý pokrm v sobě zahrnuje takovou spoustu možností, kdy si jej můžeme báječně vychutnat. A nejen jako první chod obědového menu. Polévky mohou být samostatnou a plnohodnotnou snídaní i svačinou, rychlou a chutnou večeří. Mohou být lehkým, krásně čirým vývarem, ale také hutným „eintopfem“, mohou zasytit nebo jen navodit chuť k dalšímu chodu. Každá příchuť se do nich dá vkusně napasovat – ostrá, nasládlá, sladkokyselá, každá si najde svoje místo na vrchních příčkách něčího jídelníčku. A při tom všem lze polévku vždy připravit jako zdravé jídlo a mnohdy také jako pokrm dietní. Tak s chutí do vaření a pak ještě s větší chutí k jídlu!

1. Miso polévky

NAŠE TIPY

- základ na miso polévku je původně a ideálně z rybiho vývaru, přidává se mořská řasa a miso, dále zelenina, tofu, luštěninové nudle, houby
- miso se v polévce nikdy nevaří, aby se nezničily enzymy, rozmíchá se v troše vývaru a vrátí do hotové polévky, nechte odstát
- říká se, že miso polévka je léčivá a doporučuje se při nachlazení nebo rekonvalescenci
- dají se koupit i hotové miso polévky v kostkách, které se jen rozmíchají v horké vodě <http://bit.ly/misopolévky>

NÁŠ RECEPT

Miso polévka s tofu a zeleninou

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 4 lžíce sezamového oleje
- 1 pórek
- 2 mrkve
- 4 lžíce miso genmai
- 150 g tofu natural
- kousek řasy wakame (1 plátek)
- kousek čerstvého zázvoru (cca 2×2 cm)



1. Řasu namočte na 10 minut do studené vody, poté vyjměte a nakrájejte na kousky. Vodu z namáčení nevylévejte.

2. Mrkev a pórek nakrájejte na proužky a osmahněte na oleji. Zalijte 1 litrem vody, přidejte tofu na kostičky, řasu i vodu z namáčení řasy a vařte cca 7 minut, zelenina nemá být rozměkklá.
3. Naběračkou odeberte trochu polévky, rozmíchejte v ní miso, vraťte do polévky, promíchejte a nechce 5 minut odstát.
4. Zázvor nastrouhejte najemno, vymačkejte z něj šťávu a dochuťte polévku.

TIPY K RECEPTU

- zeleninu nemusíte restovat, ale jen povařit ve vodě
- použijte sezónní zeleninu – mrkev, celer, na jaře ředkvičky, hrášek, fazolky
- polévku podávejte ozdobenou kolečky čerstvé cibulky, pórkou nebo klíčky
- místo tofu lze přidat tempeh nebo luštěninové těstoviny
- misem můžete dochutit jakoukoliv polévku, dodá výraznou a plnou chuť



2. Vydatné polévky

NAŠE TIPY

- skvělé polévky jako zelňačka, gulášová z rostlinného masa, fazolačka
- vegetariánský boršč, čočková, kulajda s houby, různé Eintopf
- polévky, které zpravidla fungují jako samostatné jídlo – přidejte luštěniny, tempeh, quinoa, tofu, případně biovejce
- polévky jsou nejlepší druhý den, kdy se hezky rozleží a chutě se propojí

NÁŠ RECEPT

Dršťková polévka z shitaké s červenou čočkou

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 40 MINUT + NAMÁČENÍ HUB



- 30 g sušených hub shitaké
- 100 g červené čočky loupané půlené
- 30 g jemných ovesných vloček
- 1 velká cibule
- 6 lžic slunečnicového oleje
- 2 mrkve
- 2 lžice sladké papriky
- 1 lžička pálivé papriky nebo 1 chilli paprika (nemusí být)
- 1 lžička majoránky
- 2 lžičky mořské nebo himálajské soli
- 2 stroužky česneku
- 2 bobkové listy

1. Namočte houby na cca 1 hodinu do vody.
2. Cibuli nakrájejte na kostky a osmahněte na oleji. Přidejte sladkou a pálivou papriku, krátce osmahněte.

3. Přisypte propláchnutou čočku a vločky, přidejte nakrájenou mrkev, houby, majoránku, bobkový list, přilijte 1 l vody a vařte do změknutí zeleniny a čočky, cca 20 minut.
4. Přidejte rozmačkané stroužky česneku, promíchejte, případně dochuťte a nechte před podáváním odstát.

TIPY K RECEPTU

- místo shitaké použijte čerstvou hlívu, ta se nemusí namáčet a polévka bude rychleji uvařená
- jemné vločky a čočka se hezky rozvaří a polévku zahustí, ale můžete zahustit i klasicky jíškou

3. Zeleninové polévky

NAŠE TIPY

- určitě znáte spoustu druhů zeleninových polévek – květáková, pórková, cibulačka, česnečka, bramboračka, brokolicevá, ze směsi sezónní zeleniny
- můžete je zahušťovat, doplňovat o luštěniny, quinoa, případně jinou hodnotnou zavařku a máte polévku, která funguje jako samostatný pokrm, a také pokaždé jinou
 - jsou i speciality jako studené polévky – cuketová s fazolemi (v Dobrotách č. 12), gazpacho, ovocné polévky

NÁŠ RECEPT

Kapustová polévka s červenými fazolemi

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 40 MINUT



- 1 malá kapusta
- 1 velká cibule
- 2 brambory
- 1 konzerva sterilované fazole ledvina
- 6 stroužků česneku
- 6 lžic olivového oleje
- 1 lžička mletého kmínu
- 2 lžičky mořské nebo himálajské soli
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 kostka bujonu Würzl
- 150 ml rýžové smetany

1. Cibuli nakrájenou na kostky a 4 stroužky česneku na plátky osmahněte na oleji, pak přidejte nakrájenou kapustu a chvíli opékejte.
2. Přidejte na kostky nakrájené brambory, osolte, přidejte kmín, bujon, zalijte 1 litrem vody a vařte do změknutí kapusty a brambor, cca 20 minut. Po uvaření čas-

- tečně rozmačkejte štoučadlem na brambory nebo rozmixujte ponorným mixerm, polévka se tím zahustí.
3. Přidejte fazole a nechte provařit. Nakonec vmíchejte smetanu, 2 rozmačkané stroužky česneku a podle potřeby dochuťte.

TIPY K RECEPTU

- hodí se jakákoli smetana (ovesná, mandlová...)
- místo fazolí použijte cizrnu nebo fazole uskladněné v mrazáku
- místo fazolí zkuste tempeh pokrácený na kostky

4. Krémové polévky

NAŠE TIPY

- je dobré připravit si vždy základ z cibule a brambor, brambory díky obsahu škrobu působí jako pojídlo a v polévce se pak neodděluje tekutina a rozmixovaná zelenina (brambor dejte málo, aby se chuť hlavní zeleniny příliš nenařídila)
- než zeleninu přidáte k základu polévky, upečte ji v troubě smíchanou s olivovým olejem a kořením, polévka pak bude mít lepší, plnější chuť (někdy se to ale nehodí, třeba u špenátu, mangoldu, hrášku nebo chřestů)
- výborné a vyzkoušené kombinace zeleniny a koření jsou: celer a paprika, mrkev a koriandr, brokolice a česnek, petržel a kari, dýně a zázvor, cuketa a máta
- polévku na talíři ozdobte rostlinnou smetanou, pokrm pak krásně vypadá a smetana polévku zjemní

NÁŠ RECEPT

Květákový krém s kurkumou

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 40 MINUT

- 1 cibule
- 2 větší brambory



- 1 menší květák
- 1 lžice kurkumy
- 1 lžice zeleninového bujonu
- 6 lžic olivového oleje
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžička himálajské soli
- 1 špetka muškátového oříšku
- 35 g mandlí k podávání

1. Květák umyjte, osušte a rozdělte na růžičky. Smíchejte s kurkumou a polovinou oleje a pečte 20 minut na 175 °C (květák by měl být na povrchu opečený, malinko zhnědlý, ale ne spálený).
2. Na kostičky nakrájenou cibuli osmahněte na zbytku oleje, přidejte oloupané a na kostky nakrájené brambory a zalijte vodou, aby byly brambory ponořené. Přidejte bujon a vařte do změknutí brambor.
3. Mandle spařte vroucí vodou, oloupejte a nakrájejte na plátky.
4. K základu na polévku přidejte upečený květák (část si můžete dát stranou na ozdobu). Pekáček, ve kterém se květák pekl, nezapomeňte do polévky vypláchnout. Dolijte vodou, aby byla zelenina ponořená, a nechte povařit, aby i květák úplně změkkl.
5. Rozmixujte ponorným mixermem na jemný krém. Osolte a dochutě lahůdkovým

droždím a muškátovým oříškem. Podávejte s plátky mandlí, případně čerstvými bylinkami a kousky květáku.

TIPY K RECEPTU

- mandle můžete opatrně opražit, místo mandlí můžete také zdobit opraženými semínky, kostičkami tofu atd.
- pokud chcete plnohodnotný pokrm, přidejte do polévky před mixováním vařenou luštěninu, nebo podávejte s tofu nebo tempehem, viz tip výše
- místo kurkumy můžete dát kari, pokud chcete pikantní polévku, použijte ostré kari

POLÉVKY POKAŽDÉ JINAK

Základ - zeleninový vývar

- do velkého hrnce vložte různé druhy zeleniny – neměla by chybět mrkev, cibule, kousek mořské řasy, natě, bylinky – a nechte vařit klidně i několik hodin, potom přecedte, zeleninu dejte slepíčkám, vývar máte připravený pro další použití, skladuje se nejlépe v mrazáku
- pokud nemáte vývar připravený nebo spěcháte, použijte některý z kvalitních zeleninových biobujonů
- do vývaru můžete dát koření jako kousek zázvoru, bobkový list, nové koření, chilli papričku

Čím ochutit

- lahůdkové droždí je kouzelná ingredience, vyladí každou polévku

- pesto, hodí se zejména na krémové polévky

S čím podávat

- krutony z biopečiva, otrubky, kváskový chléb nebo jiné pečivo, polentové krutony, uvařené zrna špaldy, klíčky, opražená semínka slunečnice, dýně nebo kokosové chipsy, (opražené) kostičky tempehu nebo tofu, čerstvé bylinky nebo jedlé květy

Čím zahustit

- klasický jíškou (není třeba se jíšky bát, pokud použijete 2 lžice kvalitní mouky na hrnc polévky), jemné ovesné vločky, brambory, propasírované luštěniny, pohanka lámanka

5. Vývarové polévky

NAŠE TIPY

- praktické je mít vývar připravený v mrazáku, můžete si připravit v sezoně z různých druhů zeleniny, natí - zužitkujete tak i zbytky, košťály, odkrojky, „ošklivou zeleninu“
- pokud připravujete z vývaru polévku, dejte povařit čerstvou zeleninu, tak aby byla uvařená „tak akorát“, ne blátivá
- pokud chcete vývarovou polévku jako plnohodnotný pokrm, použijte jako závěrku svítek s vajíčkem, vaječné těstoviny nebo pro veganskou verzi knedlíčky z tempehu nebo tofu

NÁŠ RECEPT

Vývar z červené řepy s tempehovými knedlíčky

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 50 MINUT 

- 4 červené řepy (cca 700 g)
- 2 cibule
- 4 bobkové listy
- 3 lžičce ghí (na veganskou verzi zaměňte za olivový olej)
- 6 kuliček nového koření
- 1 kostka bujonu Würzl
- 4 lžičce umeocta

- jako závěrku použijte celozrnné nudle, celozrnný kuskus, písmenka, vločky, uvařené celé zrno špaldy, jáhly, rýži, quinou, knedlíčky, svítek, kapání, drobení

Praktické rady

- používejte suroviny v biokvalitě, nakupujte certifikovanou biozeleninu, při nákupu od farmáře důsledně prověřte, jak zeleninu pěstuje a ošetřuje
- výborný pomocník je naše polévková směs – v kombinaci s jakoukoliv zeleninou máte plnohodnotnou polévku
- nespotřebovanou polévku můžete zmrazit
- polévku si můžete nosit v termosce k obědu do práce či do školy, v zimě na výlet či na hory

- 4 lžičce balsamického krému
- 1 lžičce lahůdkového droždí

NA KNEDLÍČKY 12 KS

- 200 g uzeného tempehu
- 1 cibule
- 4 lžičce slunečnicového oleje
- 2 starší rohlíky
- 6 lžic Hrašky na zahušťování
- 200 ml vody
- 1 lžička soli
- hrst petrželky

Použili jsme i v čevabčiči na str. 18

1. Na ghí osmahněte na kolečka nakrájenou cibuli, po chvíli přidejte nahrubo nastrouhané řepy a restujte cca 5 minut.
2. Přidejte bobkové listy, balsamiko, nové koření, bujon a zalijte 1,5 litrem vody. Vařte alespoň 30 minut i déle, aby se zelenina pořádně vyvařila. Vývar slijte.
3. Připravte si knedlíčky: na kostky nakrájenou cibuli osmahněte, přidejte na kostičky nakrájený tempeh a chvíli restujte. Přidejte na malé kostičky nakrájené rohlíky, nasekanou petrželku a osolte. Zalijte Hraškou rozmíchanou ve vodě, promíchejte a nechte uležet 15 minut. Vlhkýma rukama tvarujte větší knedlíčky (cca 3,5 cm v průměru), dejte do vroucí vody a vařte cca 7 minut. (Kdybyste je vařili v polévce, polévka by se zakalila.)

4. Polévku ochuťte umeoctem, lahůdkovým droždím, případně ještě balsamikem. Chut by měla být slano-sladko-kyselá, asi jako boršč.
5. Na talíř dejte na jednu porci 3 knedlíčky, přelijte polévkou, ozdobte zelenými bylinkami.

TIPY K RECEPTU

- knedlíčky vyzkoušejte i jako přílohu nebo se zelím, jsou skvělé
- pokud chcete zeleninu v polévce, dejte ji do vývaru čerstvě nakrájenou a povařte, aby byla al dente
- pokud nemáte čas dělat knedlíčky, dejte do polévky vařené nebo sterilované fazole nebo cizrnu



Genmai miso, MUSO, 400 g



Čočka červená püléná bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Fazole červená ledvina sterilovaná bio, BIO IDEA, 400 g



Bujon zeleninový Würzl bio, EDEN, 66 g



Přepuštěné máslo GHÍ bio, COUNTRY LIFE, 220 ml



Umeocet, COUNTRY LIFE, 500 ml

BIO | RAW | VEGAN | BEZ LEPKU | BEZ GMO | SUPERFOODS

Roo'bar

RAW SUPERFOOD TYČINKY V BIOKVALITĚ

NOVINKA

Nanejvýš 5 ingrediencí. Superfoods,
oříšky a sušené ovoce. Extrémně lahodná chuť.



Raw

Vegan

Bez
lepku

Bez
přidaného
cukru



PRO ÚSMĚV K UCHU

naservírujte si
smaragdový poklad
matcha

- NOVÝ DESIGN
- BIO KVALITA
- ORIGINÁL Z JAPONSKA
- PRAVIDELNĚ TESTOVANÝ
- MOŽNOST PRODEJE PO KUSECH

matchatea.cz



BIO
MATCHA TEA
HARMONY



WWW.MASLOGHICZ

BIO
GHI
OIL

PEČENÍ · VAŘENÍ · SMAŽENÍ
MARINÁDY · NA SALÁTY

Olej s vůni másla a oříšku! V BIO kvalitě a bez přídavných aromat. Ghi olej je novinkou, která v sobě spojuje přednosti kvalitního slunečnicového oleje a jemného másla Ghi. Určen je zejména pro všestranné použití v teplé i studené kuchyni.



DOBŘE
GHI
MASLO

PEČENÍ · VAŘENÍ · SMAŽENÍ

Zlatý poklad ve vaší kuchyni. Jemný a čistý máselný tuk získaný z poctivého českého másla, patří mezi nejhodnotnější tuky vůbec a je více než vhodný pro použití v teplé i studené kuchyni.



3. ROČNÍK NEJVĚTŠÍ
KONFERENCE
O VÝŽIVĚ NA TÉMA:

FOOD21
VÝŽIVOVÉ TRENDY 21. STOLETÍ

Dětská výživa

8. 4. 2017, PVA Letňany



- Vhodná výživa v různých obdobích věku dítěte
- STRAVA vs. NESNÁŠENLIVOST u dětí na různé druhy potravin
- Látky v potravinách, které ovlivňují dětské chování
- Doporučené, nedoporučené potraviny v rámci výživy dětí
- Strava ve školních jídelnách – Jak jíst doma a ve škole?

www.food21.cz

www.facebook.com/konferencefood21



SLEVA 300 Kč NA VSTUPENKU
při zadání kódu „CountryLife“ na www.food21.cz/vstupenky

Bioseriál...

Tam, kde se hospodaří ekologicky



Tomáš Zídek

Víte, jaký je rozdíl mezi běžným zemědělcem a ekozemědělcem? Ten druhý stříká svoje pole v noci. Tak tenhle „vtip“ si musel každý, kdo se pohybuje okolo ekologického zemědělství, vyslechnout snad stokrát. Přitom právě nulové používání umělých pesticidů je jedna ze základních věcí, kterou ekologické zemědělství spotřebitelům garantuje. Vypravili jsme se na jednu konkrétní zeleninovou farmu, abychom se podívali a slyšeli, jak vypadá ekologické pěstování a v čem se od něj běžná konvenční praxe nejvíc odlišuje.

Farma Olešná v jižních Čechách zatím ještě neprodukuje biozeleninu, přestože podle zásad ekologického zemědělství hospodaří. Nachází se totiž v tzv. přechodném období. Tím musí projít každá farma, která chce pro svou produkci získat certifikaci bio. Jde o dvouleté období, které slouží k tomu, aby se půda očistila od předchozí zátěže, kdy se zde hospodařilo běžným způsobem za použití různých chemických prostředků – např. hnojiv, prostředků proti chorobám a škůdcům nebo postřiků proti plevelům.

Olešnou jsme si nevybrali náhodou. Právě tady jsme totiž měli možnost mluvit ne s jedním, ale rovnou se dvěma lidmi z oboru – s Lenkou Křížovou, vystudovanou zemědělkyní, která se ekologickému zemědělství věnuje už 10 let a zdejší farmu vede, a s Tomášem Zídkem, odborníkem na ekologické zemědělství a jedním z jeho průkopníků u nás. Také jsme vám chtěli ukázat, kde a jak se pěstuje zelenina z přechodného období, se kterou se v prodejnách zdravé výživy setkáváte (prodává se v prodejnách Country Life a dalších obchodech, které odebírají zeleninu z velkoobchodu CL).

V Olešné pěstují teplomilnou zeleninu ve fóliovnících a jsou právě v polovině přechodného období. V roce 2016 absolvovali jeden rok

ekologického hospodaření a na ten druhý se chystají. Výjimkou je pár starších fóliovníků, které si už odtočily sezony dvě a v roce 2017 tedy už budou produkovat certifikovanou biozeleninu.

Na farmu jsme se spolu s fotografkou vypravily na začátku loňského září a od první chvíle nám tu bylo dobře. Přestože farma je především velkou plochou pokrytou obrovskými fóliovými skleníky, působí téměř idylicky. Ze tří stran je obklopena lesem, na čtvrté straně ji zdobí záhonky s okrasnými keři a dřevinami (Olešná je areál bývalé okrasné školky) a hned za nimi je schovaný rybník, ze kterého farma bere vodu. A když navíc víte, že se tu hospodaří šetrně a odpovědně k přírodě, tak prostě cítíte, že jste se ocitli na dobrém místě.

TAJEMSTVÍ CHERRY RAJČAT

S našimi milými hostiteli jsme se hned vypravili na obhlídku farmy a první příšly na řadu fóliovníky s rajčaty. První mojí otázkou tedy logicky bylo: jak se liší pěstování biorajčat a rajčat konvenčních? „Pokud jde o rajčata prodávaná v supermarketech, je to ve velké vět-

šíně zelenina pěstovaná hydroponicky, kdy jsou kořinky rostliny namočený v roztoku živin," říká pan Zídek. Rajčatům se přisvěcuje a ona tak plodí celý rok. Jeden keřík dorůstá do délky 15 metrů a za rok má výnos kolem 80 kg. Podobně se hydroponicky pěstují i všechny saláty, rukola a taky ředkvičky. Proto jsou ty z obchodu tak čistoučké, se zeminou se nikdy nepotkaly. Hydroponie je nejvíc rozšířena v Itálii, Holandsku, Španělsku, Turecku, ale hydroponické skleníky se prý už budují i u nás. „My jednoduše navezeme do skleníků kompost a substrát z pěstování žampionů a do toho předpěstovanou sadbu zasadíme. Z jednoho keříku pak sklídíme asi 5 kg rajčat za sezonu. Už jen na tom je vidět, že cena supermarketových rajčat musí být někde úplně jinde, než cena těch našich.“ Někde jinde je ovšem i chuť, jak všichni víme... A jak je to s rajčaty pěstovanými normálně v půdě, kde tam je největší rozdíl mezi



Foto © Veronika Elfmanková

Jsou zvyklá dozrávat je postupně. Pokud se nepostříkají chemickými prostředky.

bio a běžnými? „Rozhodně v používaných přípravcích.“ Pan Zídek vysvětluje, že na konvenční rajčata se každých 14 dnů aplikuje postřik jednak proti plísni a jednak na hubení mšic. Při ekologickém pěstování proti plísni používají tzv. biogenní prvky, hlavně na bázi síry, vápna nebo mědi, které dokáží nástup plísně oddálit. Nejsou ale tak účinné jako syntetické přípravky, a proto sezona biorajčat končí na podzim o něco dříve než u těch běžných, celkově trvá asi 3 měsíce. Proti škůdcům tu používají hlavně živé predátory, konkrétně se mšicemi si nejlíp poradí dravé vosičky. Právě ochranu rostlin pomocí predátorů si pan Zídek hodně pochvaluje a během povídání se k ní několikrát vrací. „Na začátku 90. let, kdy jsem s ekologickým zemědělstvím začínal, tyhle možnosti vůbec nebyly. Dnes je to pro ekozemědělce významná pomoc.“ Ptám se, jestli se konvenční rajčata ošetřují ještě nějak. Paní Křížová chvíli přemýšlí a pak řekne něco, co lecko ho asi překvapí: cherry rajčátka se stříkají, aby všechny plody dozrály najednou a v obchodech se mohly prodávat celé hrozny. Chvilu přemítáme, na jakém principu takový přípravek asi funguje. Pravděpodobně pozdrží dozrávání prvních kuliček a pak dozrají všechny naráz, říká vedoucí farmy.

KVĚTÁK OPRAVDU RADĚJI JEN BIO

Když člověk slyší, co všechno se při pěstování konvenčních rajčat děje, nabízí se otázka, jestli jsou na tom právě rajčata nejhůř. Na jaké plodiny se aplikuje nejvíc umělých pesticidů? Odpověď pana Zídka opět překvapí, ale možná jen toho, kdo sám neprovozuje doma zahrádku bez chemie. „Nejhorší je květák. Ten bývá napaden mnoha různými škůdci, pochutnávají si na něm housenky, na jaře jej konzumují dřepčící a blýskáčci, nosatec dělá na kvěťáku černé tečky. Proti tomu všemu se květák intenzivně ošetřuje různými syntetickými přípravky.“ Hmm, a co brokolice, taková superzdravá zelenina, je na tom taky tak špatně? „Ano i ne. Všechny brukvovité plodiny trpí podobnými problémy, ale brokolice roste rychleji a nebývá tolikrát za sezonu ošetřována.“ Krásnou ekologicky pěstovanou brokolici koneckonců v létě sklídili i tady v Olešné.

V konvenčním zemědělství se stříká prakticky úplně všechno, třeba i stromy pěstované na ořechy.

Na ochranu brukvovitých rostlin tu mají připravenou netkanou textilii, neemový olej a predátory, používají se i přírodní biocidy na bázi pyrethra, látky vyrobené z exotických druhů kopretin. Letos ale měli štěstí, na brokolici nemuseli použít skoro nic, dostatečně ji totiž ochránil fakt, že byla schovaná ve fóliovníku.

Co dál, ještě něco se v dnešním světě a s rostlinami v jejich dnešní podobě intenzivně ošetřuje? S velkým množstvím chemického postřiku se prý pracuje při pěstování chmele, intenzivně ho totiž napadají mšice. Biochmel se vypěstovat sice dá, ale v současné krajině hodně obtížně. Ekozemědělci se totiž musejí uchýlovat do oblastí, kde se konvenční chmel nepěstuje, jenže tam se mu zase nedaří. Špatné je to také s řepkou. Ta totiž chutná všem možným druhům hmyzu. Napadá ji např. dřepčík, což je velmi svižné zvířátko, které skáče z pole na pole a dokáže rychle napáchat velké škody. Proto se pesticidy aplikují až 15x za sezonu, těsně před sklizní se také používá přípravek, který šešule zalepí, aby z nich semena nevytáhla. Takže všechna ta pole řepky jsou vlastně jedová pole. „Divím se, že ta pole nesvítí,“ s trochou nadsázky konstatuje paní Křížová.

A z druhé strany, které plodiny se neošetřují vůbec nebo málo a proto je ekologické pěstování snadné? Luštěniny, odpovídá pan



Foto © Veronika Elfmanková

V současné době tu mají 1 ha fóliovníků a pěstují okolo 30 druhů zeleniny.

Zídek. U těch je potřeba prakticky jen regulovat plevel. A pak vysoce aromatické bylinky, které škůdce dokáží samy odradit. Poměrně snadno se bez chemie pěstuje také červená řepa. A co brambory, napadá mě. „Nemáme s nimi žádné větší problémy, ale v konvenci se ošetřují i ony, hlavně proti mandelince a proti plísni. Ne sice moc, ale použité látky se v bramborách poměrně dost ukládají,“ odpovídají oba. „Je vůbec něco, co se ani v běžném zemědělství chemicky neošetřuje, protože to prostě není potřeba?“, ptám se. „Stříká se prakticky úplně všechno, třeba i stromy pěstované na ořechy (u nich je to proti červivosti). Když nic jiného, tak se postřiky používají preventivně. Chemické přípravky nejsou tak drahé a pro zemědělce je jednodušší použít je, než riskovat ztráty na úrodě,“ konstatuje vedoucí farmy.

ODOLNÉ ODRŮDY ANO, ALE PREDÁTOŘI ZNAMENAJÍ VÍC

V dalších fóliovnících se kocháme pohledem na krásné papriky, kterých tu vypěstovali několik druhů včetně kapie a fialové papriky, vidíme bazalky, různé druhy salátů, špenát, ředkvičky, okurky, všelijaké druhy dýní a také krásné lilky. A znovu se vracíme k tématu ekologické zemědělství jako hospodaření bez pesticidů. Jaké další metody ekozemědělci používají? Jaký význam má např. využívání odolných odrůd rostlin, ať už původních nebo nově vyšlechtěných? Tohoto tématu jsme se během povídání zatím dotkli jen okrajově. „Význam to má velký, je to základ, na druhou stranu to má své limity. Samozřejmě, že se vždy snažíme vybírat silné odolné odrůdy, byť třeba nemusejí mít tak velké výnosy apod. Ale je tu několik problémů“, vysvětlují oba. Jednak nabídka semen je omezená, těžko se hledají a je potřeba pečlivě vybírat. Další nevýhoda je v tom, že může jít jen o dočasné řešení – rostlina, která je např. odolná vůči nějaké chorobě, si tuto vlastnost neudrží dlouho, při systematickém pěstování choroba její odolnost dřív nebo později proraží.

A pak se také stává, že rostlina rezistentní vůči chorobám nebo škůdcům má na druhé straně nějaké vlastnosti, které ji diskvalifikují. Má třeba horší chuť. Nebo jinou vadu. To je příklad masitých a zájímavě tvarovaných i zbarvených rajčat, která tu také pěstují. Chuťově jsou vynikající, ale mají nulovou skladovatelnost, praskají už na keříku. To nemusí vadit někomu, kdo si je



Paprika je jedna z hlavních plodin, kterou v Olešné pěstují.



Foto © Veronika Elfmartková

Larva pestřenky, která podobně jako vosička požírá mšice.

pěstuje doma na zahrádce pro vlastní potřebu, ale pro zemědělce, který je potřebuje prodat na trhu nebo dokonce dodat do velkoobchodu, to je problém zásadní.

Jaké jsou tedy další použitelné metody? Pan Zídek se vrací k predátorům a říká, že právě tudy vede podle něj cesta. „Použití predátorů bude fungovat vždycky, škůdci si na ně nemohou zvyknout, žádná rezistence nehrozí. Používáme např. zmíněné dravé vosičky, ale také zlatoočka a staré známé sluněčko sedmitečné. Je zajímavé, že predátoři se dají použít i jako prevence proti plísním. Existují dravé houby, které nastříkáte na list, ony si tam sedí, nic nedělají, ale pokud na rostlině přistanou spora nějaké jiné houby, zlikvidují ji.“ Systematické využívání živých predátorů je věcí poslední doby, jak už zaznělo na začátku, před dvaceti lety nic takového nebylo. Vyšlechtění a množení predátorů je ale drahá záležitost a prozatím se koncentruje do laboratoří v Německu a Velké Británii. Na mou otázku, zda predátoři přece jen nemají nějaké nevýhody, se ovšem dozvídám, že bohužel ano. Dají se používat jen v sklenicích a fóliovnících. Na poli by vám jednoduše brzy uletěli jinam. Sice ani fóliovníky nejsou plně uzavřené, ty zdejší se v rámci regulace teploty samy automaticky otevírají, ale dokud tu mají predátoři dost potravy, je pro ně jednoduší zůstat tady.

Co se týče plevelu, v ekozemědělství spoléhají na starou dobrou ruční práci. Při ochraně plodin proti různým chorobám pak používají biocidní přípravky, o kterých padla zmínka dříve. Nejvíce se ale klade důraz na dobrou kondici rostlin. „Prvotním a základním principem ekologického zemědělství, na kterém se nikdy nic nezmění, je kvalitní oživená půda. Jen z takové půdy mohou vyrůst zdravé a odolné rostliny. To máte jako u lidí. Člověk, jehož strava je vyvážená a plná všech potřebných živin, bude mnohem odolnější než ten, který nemá dobrou životosprávu a láduje se cukrem nebo tukem.“ To pan Zídek přirovnává k tomu, když do půdy a tedy rostlin pumpujeme dusík (takové rostliny pak prý obzvlášť chutnají mšicím). Půda na běžném poli je tak často vyčerpaná, neživá (chybí celý složitý ekosystém, který ve zdravé

Odhaduje se, že za posledních 200 let jsme zdecimovali objem zpěvného ptactva na 5 % původního množství. To už je nějaká síla sběračů mšic, která nám tu dnes chybí.

půdě funguje) a nadopovaná zmiňeným dusíkem. V ekologickém zemědělství naopak půdu hýčkají. V Olešné pracují jen s kompostem a se substrátem z pěstování žampionů, obecně se však může přihnojovat močůvkou a hnojem. U nich sice teoreticky také hrozí přehnojení dusíkem, ale v praxi s tím prý problém nebývá.

POLE JAKO BUFET

Ekologické zemědělství někdy bývá vnímáno jako návrat k tradičním metodám hospodaření, návrat k zemědělství, jaké bývalo kdysi. Jiní naopak vidí ekozemědělství jako obor, který využívá moderních poznatků a postupů. Jak to vnímají v Olešné? „Tak i tak. Např. systematické využití dravého hmyzu

je moderní záležitostí, ale vezměte si, že tím jen nahrazujeme něco, co tady dřív přirozeně bylo,“ říká Tomáš Zídek. „Odhaduje se, že za posledních 200 let jsme zdecimovali objem zpěvného ptactva na 5 % původního množství. To už je nějaká síla sběračů mšic, která nám tu dnes chybí. A tak to musíme nahradit nějakou dravou vosičkou nebo jinými predátory. Ale protože na otevřeném prostoru to s nimi nejde, uchylujeme se do skleníku nebo fóliovníku. Chceme hospodařit přirozenými metodami, ale úplně původním způsobem to už nejde, protože už tu nemáme původní krajinu.“ A pak spolu s paní Křížovou shrnují základní problém novodobého intenzivního zemědělství: „Vezměte si, jak dřív krajina vypadala. Jedno malé pole téhle plodiny, vedle něj políčko s jinou plodinou a tak dál. Škůdce přiletěl, trochu se najedl, ale zase tolik obživy mu to malé políčko neposkytlo, takže se ani moc nepomnožil. Navíc v remízcích, které oddělovaly jednotlivá políčka, žilo spous-



Foto © Otakar Jiránek

Lenka Křížová

ta ptáků, kteří si s ním brzy poradili. My jsme z polí udělali vysloveně bufet. Škůdce přilítne, má tu stovky a stovky metrů své oblíbené potraviny, má tu klid, protože ptáků je málo a stejně by neměli kde na poli přežít. V tu chvíli pak opravdu nezbyvá nic jiného, než nasadit těžké zbraně ve formě intenzivních umělých postřiků“. Anebo se pokusit postupně znovu vybudovat původní krajinu. A než se to podaří, v rámci možnosti hospodařit přirozeně v oázách ekologických farem.

STÁLE JEŠTĚ MÁLO

Práci ekozemědělců naštěstí oceňuje stále více spotřebitelů, poptávka roste, ale bolestí biopotravin zůstává, že jsou oproti konvenční produkci často mnohonásobně dražší. Když na chvíli odhlédneme od faktu, že to konvenční potraviny jsou nepřírodně levné a vděčí za to i tomu, že do jejich ceny nikdo nezapočítává externality jako zničené životní prostředí, v čem tkví hlavní důvod vysoké ceny biopotravin, resp. biozeleniny konkrétně? Může za to vysoký podíl ruční práce? Menší výnosy? „Menší výnosy opravdu máme, jak jsem o tom mluvil např. u rajčat. Ale hlavní problém vidím někde jinde. Všechno děláme sami a v malém. Když chceme naši zeleninu dostat do Prahy, musíme ji tam sami odvézt a protože jsme malí a poptávka stále poměrně nízká, vezeme několik málo desítek kilo zeleniny. Konvence jede v nesrovnatelně větších objemech, mají plně rozvinutý logistický systém, který zahrnuje vše od zpracoven a skladů po dopravu a distribuci. Tyhle náklady tedy snížili na minimum, a to se pak odrazí na ceně velmi výrazně.“ To však není až tak špatná zpráva. Znamená to, že s rostoucím zájmem o bio se jeho cena bude moct snižovat.

Naše návštěva se chýlí ke konci. Jaké plány máte na další rok, ptám se. „Uvažujeme o vybudování malé zpracovny rajčat, která by řešila nadbytek produkce v letním období. Plodiny plánujeme stejně jako letos, hlavní plodinou budou opět rajčata a papriky. Jako novin-ku bychom rádi vyzkoušeli pěstování medvědího česneku a také některých vytrvalých bylin, například rebarbory. A chceme vyzkoušet kořeninovou papriku určenou na sušení a mletí, kterou tady u nás nikdo nedělá. Prodávali bychom ji sušenou vcelku, každý si ji pak podle potřeby namele. Taková paprika je krásně červená a aromatická, když si pak z ní uděláte paprikáš nebo guláš, nemá to chybu. Letos jsem ji pěstoval u sebe doma, vlastně jsem měl v celém skleníku jenom tuhle papriku. ☺ Těším se, že to příští rok rozjedeme tady,“ usmívá se pan Zídek. Tak to se my těšíme také, děkujeme za nesmírně zajímavé povídání a přejeme hodně sil do další sezony!

Mgr. Lubomíra Chlumská



Foto © Otakar Jiránek



Fazolové, cizrnové a čočkové těstoviny

VYSOKÝ OBSAH PROTEINU
A VLÁKNINY • V BIOKVALITĚ • BEZLEPKOVÉ



www.exploreuisine.com

Nenašli jste pod stromečkem? Potěšte se nyní ...

Přírodní kosmetika Khadi - přinese radost, rozzáří vlasy a pleť



khadi[®]
certifikovaná
přírodní
kosmetika

více informací a seznam více než 350 prodejných míst v ČR a SR na www.khadi.cz

KOŘENÍ V PYRAMIDCE

zcela
kompostovatelný
obal



SONNENTOR[®]

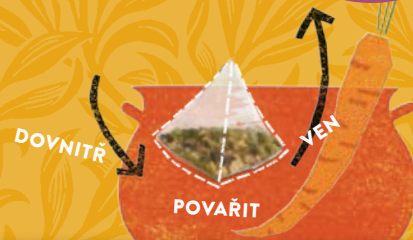


Zakoupíte v prodejnách
Country Life a v dalších
partnerských prodejnách
SONNENTORU.

WWW.SONNENTOR.CZ

Koření dělá jídlo chutnějším a zajímavějším. Praktické pyramidky s výběrem čtyř druhů směsí biokoření jednoduše vhodíte do hrnce, povaříte spolu s pokrmem a před servírováním vytáhnete ven. Hotovo! Už žádné hledání kuliček pepře či hřebíčku.

Vybrat si můžete koření jak do polévek a omáček, na ryby a asijské pokrmy, zvěřinu či dušené maso, tak do sladkých kompotů a zavařenin. Ale kterou začít? Sáhněte po Koření v pyramidce – Poznávací sadě. Přímý obchod SONNENTORU s biopěstiteli, pěstování v souladu s přírodou a vysoký podíl ruční práce jsou hodnoty, které se s láskou a péčí promítají do finálních produktů.



Aromaterapie



Zima si o trochu té aromaterapie vysloveně říká. Správný olejíček uleví při nachlazení nebo pomůže zahnat zimní chmury. A proto je tento kosmetický koutek právě o tom, co to aromaterapie vlastně je a jaké éterické oleje jsou nejlepší, aspoň podle nás.

1. ÉTERICKÉ OLEJE A AROMAPERAPIE

Éterické oleje jsou vonné látky, které se získávají z rostlin. Plní v nich spoustu důležitých funkcí – např. lákají opylující hmyz nebo chrání rostlinu díky svým antibakteriálním, antivirovým a protiplísňovým složkám. Jsou to látky silně aromatické, vnímáme je tedy našimi čichovými a chutovými buňkami. Pokud je používáme nejen k tomu, aby něco ovoněly nebo ochutily, ale také pro dočasnou terapeutického účinku na náš organizmus, říká se tomu aromaterapie.

Éterické nebo také esenciální oleje (EO) jsou za pokojové teploty těkavé, velmi snadno se tedy odpařují. Při správném skladování – hlavně v temnu a uzavřené nádobě – však většinou bez problému vydrží mnoho let. Výjimkou jsou oleje z citrusových plodů, které po otevření vydrží asi rok, pak mohou oxidovat.

2. CO AROMATERAPIE DOKÁŽE

Někteří říkají, že maximálně zlepší náladu, jiní považují aromaterapeutické přípravky za plnohodnotné léčivé prostředky. Tento rozpor může být do velké míry způsoben tím,

jak odlišně se v moderní době vyvíjel pohled na éterické oleje v různých zemích.

Historie éterických olejů je dlouhá, první jednoduchou soupravu pro destilaci éterického oleje prý sestavili ve starověkém Egyptě. Moderní aromaterapie se však datuje až od první třetiny 20. století. Francouzský chemik René-Maurice Gattefossé tehdy zkoumal éterické oleje pro účely parfumerského průmyslu, čím dál tím víc se však zajímal i o jejich léčebné účinky. Zlomovým zážitkem pro něj bylo, když si v laboratoři ošklivě popálil ruku a rychle se rozvíjející infekci a riziko gangrény se mu podařilo zastavit aplikováním levandulového oleje na ránu. V následujících letech publikoval o aromaterapii několik knih a spolupracoval s lékaři, kteří v průběhu první světové války ošetřovali rány zraněných vojáků. Antibiotika tehdy ještě neexistovala a éterické oleje často zachraňovaly životy.

Skutečným průkopníkem moderní vědecky orientované aromaterapie byl ale jiný Francouz, Jean Valnet. Jako armádní lékař vyzkoušel účinky éterických olejů při ošetřování vojáků ve válce v Indočíně. Byl velkým stoupencem použití éterických olejů v me-

dicině a publikoval mnoho knih, kterými se snažil zprostředkovat informace o jejich léčebných účincích široké veřejnosti.

Po Valnetovi se aromaterapie začala ubírat několika různými směry. Francouzi pokračovali v medicínském, radikálnějším přístupu, kde své důležité místo má i užívání EO vnitřně. „Anglická škola“ se orientovala spíše na vnímání aromaterapie jako součást wellness, důležitou roli hraje použití olejů při masáži. A „německá škola“ preferuje použití EO formou inhalace (aromalampy). Dnes je tako-



vé geografické rozložení spíše symbolické, ale rozdílné pohledy pořád existují.

Německá škola, to je jako platonická láska, nemůžou z toho vzejít děti. Anglická škola je jako flirt, z toho se také dítě nenarodí. Oproti tomu francouzská škola do toho jde naplno. A z toho už se děti rodí. Daniel Pénoël, aromaterapeut.

Dnes máme k dispozici metody, kterými umíme zjistit přesné chemické složení éterických olejů (pomocí tzv. plynové chromatografie) a zkoumat jejich léčebné účinky na organizmus (zkoumá se např. účinnost EO na různé kmeny bakterií, EEG vyšetření zase ukazují, jakým způsobem aplikace olejů ovlivňuje aktivitu různých částí mozku). Poměrně intenzivní vědecký výzkum probíhá posledních 15 let a nasvědčuje tomu, že aromaterapie má v medicíně svoje místo.

3. VYBRANÉ ÉTERICKÉ OLEJE

Éterických olejů existuje několik tisíc a těch nejznámějších je kolem padesáti. Každý

z nich se přitom vyznačuje širokým spektrem účinku. V této kapitole se budeme věnovat jen olejům, které máme sami vyzkoušené a které nám fungují, a doporučovat způsob užívání, který se nám osvědčil. Přesné dávkování a způsob užití najdete v tabulce na str. 35.

LEVANDULE

Lavandula angustifolia – nemohli jsme začít žádným jiným éterickým olejem. Levandule výborně podporuje hojení kůže při popálení, poškrábání, odřeninách nebo spálení od slunce, pomáhá urychlit hojení jizev po operacích. Na malé plochy se může nanášet neředěná, na větších plochách raději v nosném oleji (i proto, že by pokožku vysušovala).

Levandule se tradičně považuje za olej uklidňující a protistresový. Na koho levandule v tomto směru nezabírá, zkuste EO z citronu, ten sice neutulňuje, spíše povzbuzuje, ale při pokusech dokázal snížit hladinu stresových hormonů.

RAVINTSARA

Cinnamomum camphora – jeden z olejů, který má nejen antibakteriální, ale i velmi silné antivirové účinky. Proto dobře funguje při prevenci i léčbě chřipky a sezonních viróz. Je to náš bezkonkurenčně nejoblíbenější olej. Používáme ho všemi způsoby – vnitřně, formou masáží, koupelí i inhalování. Pozor, neplést s olejem ravnasára (*Ravensara aromatica*). Ravintsara se získává z listů a kůry stromu zvaného kafrovník lékařský, konkrétně z varianty rostoucí na Madagaskaru.

Další oleje s antivirovými účinky jsou tea tree, tymián, levandule, skořice, niaouli a eukalyptus radiata.

TEA TREE

Melaleuca alternifolia – olej dobře známý svými antibakteriálními, desinfekčními a protiplísňovými účinky. Je to takový univerzální pomocník. Je dobrý na dezinfekci ranek (poškrábání, poštipání hmyzem) a následné zklidnění pokožky, patří proto do batohu na výlet (tím spíše, že funguje o jako repelent). V případě chřipky a „rýmiček“ se tea tree dá používat podobně jak ravintsara – jako léčba i prevence. Dobře funguje jako dezinfekce při úklidu domácnosti a praní (viz tabulka) nebo v případě výskytu plísní.

MANDARINKA, POMERANČ

Citrus reticulata, *Citrus sinensis* – bezkonkurenční pro vytvoření dobré nálady a provonění domácnosti. Na podzim a v zimě dáváme

do aromalamp a difuzérů. Přidáváme do vody na vytírání podlahy. Pro ovonění prádla lze také přidat do posledního máchání.

EUKALYPTUS RADIATA

Eucalyptus radiata – funguje na nachlazení podobně jako ravintsara a tea tree, ale dá se v aromalampě použít už u malých miminek, s úspěchem máme vyzkoušeno na kašel u 7týdenního miminka. Také můžete použít preventivně do aromalampy, když čekáte kašlací dětskou návštěvu.

CLIMAROME

Směs pěti éterických olejů v alkoholu formulovaná Jeanem Valnetem. Výborná a desetiletí prověřená kombinace k léčbě a prevenci chřipky a nachlazení. Používá se přímo, mnoha různými způsoby – stříkněte na kapesník a inhalujte, naneste na hruď a ramena a vtírejte, nakapejte večer na polštář. Spolu s éterickým olejem ravintsara jde o natolik účinné přípravky, že firma Country Life již roky přispívá svým zaměstnancům na jejich nákup.

NOSNÍ OLEJ

Vyrábí ho například Nobilis Tilia. Výborně ošetří nosní sliznici, chrání ji před suchým vzduchem ve vytápěných místnostech. Při

NA CO SI DÁT POZOR

- Kupujte pouze kvalitní éterické oleje od prověřených výrobců.
- Doporučujeme používat oleje v biokvalitě. Byliny, květiny, ovoce a jiné rostliny, které slouží k výrobě EO, se v konvenčním zemědělství běžně stříkají různými druhy pesticidů. My používáme francouzské bio éterické oleje Cosbionat Docteur Valnet.
- Tzv. vonné oleje, vonné kompozice nebo oleje do aromalampy nejsou éterické oleje, ale nejčastěji jde o syntetické oleje se syntetickou parfemací. Takové výrobky nemají žádné terapeutické účinky.
- Éterické oleje jsou velmi silné preparáty, mějte k nim respekt. Při nevhodném zacházení (hlavně příliš vysokých dávkách) riskujete nejen podráždění, které odezní, ale i vznik alergie, která, když už se objeví, je dlouhodobá nebo i celoživotní.

nachlazení zprůchodní nos a pomáhá zklidnit sliznici. Skvěle funguje jako prevence, například při cestování dopravními prostředky v zimě. Pokud je pro vás tento olej příliš slabý (je určen i pro malé děti), můžete do něj přidat kapku ravintsary, tea tree, eukalyptu, máty nebo borovice. Nebo si olej vyrobte sami.

4 JAK ÉTERICKÉ OLEJE POUŽÍVAT A ŘEDIT

Jsou základní tři typy aplikace éterických olejů – **inhalace** (použití aromalampy nebo difuzéru, inhalace s horkou vodou, inhalace z kapesníku), **vnější použití** (potírání, masáž, koupel/sprcha) a **vnitřní použití**. Všechny tři postupy mají za výsledek, že se složky éterických olejů objeví v krvi (např. po masáži s éterickým olejem z levandule se složky tohoto oleje ukázaly v krvi už po 5 minutách). Je třeba říci, že poslední způsob je relativně nejvíc rizikový a patří do rukou zkušeného aromaterapeuta nebo prostě člověka, který „ví, co dělá a proč to dělá“. Na několika místech uvádíme možnosti vnitřního užití EO, tak jak to doporučují někteří významní (často francouzští) aromaterapeuti a jak to máme sami na sobě vyzkoušeno. Vězte však, že podle legislativy éterické oleje nejsou určeny k vnitřnímu užití.

MASÁŽE: použijte éterický olej rozmíchaný v nosném oleji v koncentraci 2–3 % (6–9 kapek EO do 10 ml nosného oleje). Použijte koncentraci 1 % u dětí do 6 let, těhotných žen (pokud daný olej smějí použít) a starších lidí.

VTÍRÁNÍ DO POSTIŽENÝCH MÍST: hrudník při nachlazení, svaly a klouby při bolesti – při krátkodobém použití můžete zvolit koncentraci až 10 %.

LOKÁLNÍ POUŽITÍ: štípance, spáleniny – koncentrace 25–100 %, ne-

ředěné se smějí použít pouze levandulový a tea tree olej a směsí dr. Valneta.

NOŠNÍ OLEJ: do 10 ml mandlového oleje nakapejte po 2 kapkách tea tree, ravintsaru a eukalyptus globulus.

KOUPEL: 3–10 kapek EO smíchejte se lžící hydrofilního oleje (nebo mléka nebo medu) a vlijte do vody ve vaně.

AROMALAMPA, DIFUZÉR: v aromalampě použijte na 100 ml vody v mističce 4–8 kapek EO. U difuzéru dodržujte doporučení uvedené v návodu.

BUDETE POTŘEBOVAT

Většinu olejů nemůžete použít přímo, ale potřebujete k tomu ještě něco dalšího. Éterické oleje nejdou mísit s vodou, zato však jsou rozpustné

v oleji, alkoholu a také např. v tučném mléce nebo medu.

Pokud chcete aplikovat EO na pokožku (masáže, vtírání oleje, ošetření ranek a spálenin), poslouží vám nejlépe rostlinné oleje. **Nosným olejem** (je nosičem pro éterický olej) může být prakticky jakýkoli olej nebo vosk, z naší zkušenosti výborně funguje mandlový olej, který je jemný, vhodný i pro citlivou pokožku a malá miminka.

Pokud chcete EO použít v koupeli nebo ve sprše, poslouží vám nejlépe **hydrofilní oleje**. Jde o oleje s obsahem emulgátoru, takže se tento olej mísí s vodou, při kontaktu s ní vytvoří jemnou mléčnou emulzi. Kromě čistého oleje se prodávají i varianty, kde už je nějaký typ éterického oleje přidán. Pokud nemáte doma hydrofilní olej, rozmíchejte EO v lžici medu nebo mléka a vlijte do vody ve vaně.

Pro rozptylování oleje do vzduchu se tradičně používají **aromalampy**, kde se voda v kalíšku ohřívá a pomáhá rozptýlit EO, který je do ní nakapán. Jinou možností je pořídit si **difuzér**. Jde o elektrický přístroj, který rozptyluje EO s vodou pomocí ultrazvuku zastudena, neoheřívá je. My používáme difuzér Durance, na jedno naplnění vydrží víc než 4 hodiny a navíc zapnutý krásně vypadá. Někdy se uvádí, že při použití difuzéru si oleje zachovávají větší účinnost, protože nejsou ohřívány. Jiní však argumentují tím, že vysoká teplota nevede, protože éterické oleje samy byly získány parní destilací při teplotě varu vody.



KDE NAKOUPÍTE?

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

JAK SE ÉTERICKÉ OLEJE VYRÁBĚJÍ

Většina éterických olejů vzniká parní destilací. Jak vypadá např. u levandule? Po sklizni, která v Evropě probíhá přibližně od poloviny července do poloviny srpna, se levandulové větvičky nechají pár dní zavadnout. Při destilaci cirkuluje přes suchou levanduli vodní pára a éterické oleje se do páry uvolňují. Pára se následně ochlazuje a tím se opět stane kapalnou. V této kapalině se od sebe přirozeně oddělí voda (to je květová voda neboli hydrolát či hydrosol) a olejová složka (éterický olej), která plave na povrchu.

POUŽITÍ ÉTERICKÝCH OLEJŮ

PROBLÉM, SITUACE	ÉTERICKÝ OLEJ	ZPŮSOB POUŽITÍ
Nachlazení, chřipka - léčba	Ravintsara (tea tree, eukalyptus radiata)	- 1 kapka na jazyk, dlouho cumlejte a velmi pomalu polykejte, až 3× denně - můžete také smíchat s nosným olejem a potírat ramena a hrudník - a/nebo koupel - a/nebo inhalace s horkou vodou
	Směs Climarome	- stříknete na kapesník a inhalujte - stříknete do rukou a vtírejte do hrudníku
	Nosní olej	- podle potřeby vtírejte do nosních dírek nebo kapejte do nosu
Nachlazení, chřipka - léčba malých dětí	Eukalyptus radiata	- v aromalampě, použijte jen 2 kapky
	Nosní olej	- viz výše
Nachlazení, chřipka - prevence	Směs Climarome	- stříknete večer na polštář - v dopr. prostředcích, nemocnicích - stříknete na kapesník a inhalujte
	Nosní olej	- viz výše
	Eukalyptus radiata	- 2-8 kapek do aromalampy
Poštípání hmyzem	Tea tree	- rozetřete kapku oleje do postiženého místa
	Levandule	
Poškrábání, popálení	Levandule	- rozetřete kapku oleje do postiženého místa
Spálení od slunce	Levandule	- smíchejte s nosným olejem v koncentraci pro masáže, jemně vetřete do pokožky
Hojení jizev	Levandule	- masírujte kapkou oleje, opakujte několikrát denně
Bolest hlavy, migréna	Lavandin super (<i>Lavandula hybrida clone super</i>)	3 denně 1 kapka na jazyk, velmi pomalu polykejte (podle aromaterapeuta Michela Vanhove)
Snížení stresu	Citron	- do aromalampy/difuzéru
	Levandule	
Repelent	Směs Volarome	- aplikujte na odhalenou kůži i na oblečení, opakujte každou hodinu, u dětí od 3 let - nastříkejte okolo vchodu do stanu apod. (formulováno J. Valnetem, stejně jako ostatní směsi, které zmiňujeme)
	Tea tree	- 1 kapkou potřete vnitřní stranu lemu nohavic nebo krátkých rukávů - smíchejte s olejem (mandlovým, meruňkovým...) a potírejte odhalená místa
Ztuhlé klouby, namožené svaly, sportovci	Směs Flexarome	- vtírejte pár kapek do postižených míst, dokud se směs nevstřebá
Těžké nohy	Směs Tegarome	- pár kapek vtírejte od kotníků ke kolenům
Dezinfekce prádla při praní (látkové plínky, zvířecí pelíšky)	Tea tree	- pár kapek do posledního máchání (lze přidat k aviváži)
Dezinfekce domácnosti (podlahy, lednice, plíseň v koupelně)	Tea tree	- pár kapek do přípravku na mytí
Bolest zubů	Hřebíček	- 1 kapku na prst a potírejte dásně - znečistivuje
Zlepšení paměti	Rozmarýn	- 1 kapku na kapesník nebo 3 kapky do difuzéru, inhalujte 15 minut, přestávka 30 minut, opakujte (podle Roberta Tisseranda)
Nepříjemný pocit po těžkém jídle	Grapefruit	- 1 kapka na jazyk, velmi pomalu polykejte (ideální brát s sebou na dovolenou)
Zánět močových cest	Jalovec	- 1-3 kapky 3× denně po dobu 3 týdnů, zamíchejte do lžičky medu, pomalu polykejte (podle Karla Hadka)
Aromatizace oleje do salátů	Bazalka, oregano, rozmarýn, citron...	- pár kapek do olivového nebo jiného oleje
Provonění prádla při praní	Pomeranč	- pár kapek do posledního máchání
	Mandarinka apod.	
Provonění domácnosti	Pomeranč	- do aromalampy/difuzéru
	Mandarinka apod.	

NOVINKY NA TRHU

LUŠTĚNINOVÉ TĚSTOVINY EXPLORE CUISINE

Běžné pšeničné těstoviny jsou skvělé, nic proti nim. Ale můžou být těstoviny ještě lepší? Výživnější, bez lepku, s větším množstvím vlákniny? Můžou, a konečně jsou už i na českém trhu. Těstoviny z luštěnin mají jednu velkou přednost. Jsou tak bohaté na bílkoviny, že už nemusíte doplňovat žádný jiný zdroj bílkovin, jako byste to dělali u běžných těstovin. Stačí přidat dušenou nebo pečenou zeleninu a máte kvalitní plnohodnotné jídlo. Jedna porce fazolových těstovin totiž obsahuje 25 g bílkovin, to je 5× víc než u běžných těstovin a zároveň půlka toho, co máme za den sníst. Explore Cuisine vyrábí špagety, lasagne, fettucine, vřetena a penne, surovinou je buď některý druh fazolí (černá fazole, sója, mungo) nebo jiná luštěnina (cizrna, červená či zelená čočka). Těstoviny se nerozvářejí, nelepí, zůstávají al dente. Mají jemnou chuť, která je trochu jiná, než jsme u běžných těstovin zvyklí, ale nijak neruší a neomezuje použití těstovin v kuchyni.



DOPLŇKY NA VAŘENÍ A PEČENÍ BIOVEGAN

Chtěli jste někdy ozdobit dort a bylo vám líto, že jedinou volbou je použít běžné cukrářské zdobení plné umělých barviv, ztužených tuků a kdovičeho ještě? Tuhle obavu můžete nyní hodit za hlavu. Konečně přicházejí na trh doplňky na vaření a pečení Biovegan, které, jak název napovídá, jsou všechny veganské a v biokvalitě. Sortiment je mimořádně široký, kromě zmíněného zdobení a přírodních barviv (kde účinné složky pocházejí z takových surovin jako řepa nebo zelený čaj) nás nejvíc zaujal např. želírovací cukr (funguje dobře), rostlinná želatina agar (v prášku, rychlejší a jednodušší příprava než u agaru ve formě vloček nebo tyčinek), pomerančová a citronová kůra (u obou krásná vůně i chuť), mletá vanilka a vanilkový cukr (nesrovnatelný s jinými, jsou v něm kousky vanilky), světlá i tmavá jíška a droždí.



V obchodech
od začátku
března

STEVIA

natusweet®

Budte fit
s našimi výrobky
bez cukru.



www.natusweet.cz



Řešení příčiny vašich zdravotních problémů.



- ✓ Deprese
- ✓ Migrény
- ✓ Zažívání
- ✓ Parkinson
- ✓ Roztroušená skleróza
- ✓ Hypertenze
- ✓ Rakovina
- ✓ Imunita
- ✓ Cukrovka
- ✓ Pohybový aparát

V nabídce obchodů Country Life ul. Liliová - Praha 1, ul. Francouzská - Praha 2,
Dejvice - Praha 6 a dalších prodejnách zdravého životního stylu nebo lékárnách.

CBD EX®

www.cbdex.cz

tisícelé tradice a know how • aromaterapie a bylinná terapie na čistě přírodní bázi

HAATHA

mimořádná intenzita a síla
v **BYLINNÉ VONNÉ LAHVIČCE**

koncentrovaný koktejl 100% přírodních ingrediencí
v **BYLINNÉM BALZÁMU CLASSIC / KLASIK**



renomované
evropské
certifikace

UVOLŇUJE DECH A MYSL

- umožňuje zhluboka se nadechnout ...
- pro uvolnění a osvěžení, relaxaci a koncentraci ...

DOBROTY | 7/MA 2016-17 | 37

o produktech včetně krémových parfémů a prodejní místa na www.prirodniochod.cz

NOVINKY NA TRHU

EKOLOGICKÁ DROGERIE ECOGENIC

Z hlediska ekologie nabízí turecká drogerie Ecogenic asi vše, čím se ekodrogerie může pyšnit. Všechny její produkty mají certifikaci Ecogarantie, pro jejíž získání musí být splněna široká škála podmínek. Suroviny jsou rostlinného původu, naopak suroviny vyrobené z ropy tu nenajdete, stejně tak jako syntetickou parfemaci, barviva apod. Všechny výrobky mají certifikaci Vegan (žádné živočišné složky, žádné testování na zvířatech ani v případě konečných produktů ani složek). Všude, kde je to možné, jsou suroviny v biokvalitě.

Řada produktů není příliš široká, ale najdete tu skoro všechno, co byste mohli potřebovat - saponát na nádobí, univerzální čistič plus specializované čističe, tekutý prací prostředek, aviváž, tekuté mýdlo. Co nám v nabídce chybí, jsou tablety do myčky a také přípravky na WC. Milovníci pomerančových čisticích prostředků budou Ecogenicem nadšeni, víc než polovina přípravků je totiž parfemována pomerančovým éterickým olejem, ostatní jsou ovoněny levandulí. Řada Ecogenic baby je bez parfemace a určena pro citlivou a dětskou pokožku, najdete tu prací gel, aviváž, tekuté mýdlo a přípravky na nádobí a dětské lahve.



MÁME TAKÉ:

Ecover je průkopníkem na poli ekologických čisticích prostředků. Je o něco dražší než Ecogenic, zato má velmi širokou nabídku produktů, např. i zmíněné tablety do myčky v několika variantách a WC čističe. I tady najdete řadu neperfemovaných výrobků, jmenuje se Zero. Líbí se nám, že Ecover nabízí některé své výrobky ve velkých 5litrových baleních (saponát na nádobí, univerzální čistič, aviváže...).

HYGIENICKÉ POTŘEBY Z BIOBAVLNY

Na trhu jsou už nějaký ten pátek, ale rozhodně stojí za připomenutí. Běžná bavlna je plodinou, která se při pěstování ošetřuje chemicky vůbec nejvíc - přestože pokrývá jen 2,5 % celkové světové zemědělské půdy, spotřebuje okolo 16 % celkové světové spotřeby pesticidů. Oblečení nebo hygienické prostředky z biobavlny proto mají smysl. Ty konvenční jsou navíc běleny chlorem a často obsahují různé syntetické látky a umělou parfemaci. Pod značkou Organyc dnes můžete zakoupit z biobavlny vyrobené vložky, tampony a také dětské a dámské vlhčené ubrousky, odličovací tampony, tyčinky do uší. Organyc také nabízí gel pro intimní hygienu.



Organic, passion and finest oil

KOUZLO ASIE

Olej BIO PLANÈTE na smažení ve woku s olejem z pražených arašídů a s chilli.

Vhodný pro úpravu při vysokých teplotách. Jídlu dodá osobitou asijskou chuť s jemně pikantním nádechem.



Výjimečná směs oleje z pražených arašídů, slunečnicového oleje a chilli vylepší zeleninu, rýži i těstoviny, ať použijete wok nebo pánev.



Distributor:
countrylife



250 ml



www.bioplanete.com

BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984



ecover™

VYZKOUŠEJTE NAŠI
NOVOU ŘADU!



VĚDĚLI JSTE, ŽE VÝROBKY **ECOVER** JSOU INSPIROVÁNY SILOU PŘÍRODY?



Vyrobeny v našich
zelených továrnách



S rostlinnými a
minerálními složkami



Vysoce kvalitní vzorec
složení pro účinné čištění