

ZDARMA
V NÁKLADU 40 000 KUSŮ

DOBROTY

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 17
Podzim 2016

Luštěniny jsou jedničky!

NAJDETE UVNITŘ:

- Přehled 18 druhů luštěnin
- Prý se nemají vařit v osolené vodě. Kdepak!
- Kvalita rostlinných bílkovin
- 5× jinak: slané i sladké pomazánky



Fazole brownies str. 17



razítka prodejny



Bioseriál

Intermezzo

28



Kosmetický koutek

Odličování a čištění pleti 32

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

Emile Noël
mâitre moulinier



**Sezamový
olej**

Kvalita od roku
1920



Dovozce a distributor :
Country Life, s. r. o.
Nenačovice 87,
Beroun 1 266 01

- Kvalita od roku 1920 -
HUILERIE EMILE NOËL

www.emilenoel.com



JUICE
HOLLINGER
JUST LOVING NATURE!



novinka



Čistá chuť přírody

hoellinger-juice.at



**ROSEN
GARTEN**
RECHARGE

KONEČNĚ:
JÍDLA, KTERÉ VÁM
DODÁ ČISTOU ENERGIÍ.



RECHARGE - stejně individuální jako vy.

Řada výrobků RECHARGE vám dává přesně to, co potřebujete pro správnou výživu, protože každý člověk má individuální stravovací návyky. Produkty jsou zcela přírodní, jedinečné a 100% v bio kvalitě – řada RECHARGE vám dodává energii, kterou potřebujete.

V bio kvalitě a bez umělých přísad – na to se můžete spolehnout!



Další informace naleznete na: www.rosengarten-naturkost.de

DE-ÖKO-001

**HAMMER
MÜHLE**
bio • organic

Variace lahodných
bezlepkových výrobků



V bio kvalitě a bez lepku - požitek z Hammermühle

Naše výrobky jsou nejen bezlepkové a v bio kvalitě, ale také lahodně a přirozeně chutnají. Jsou vyrobeny z bio surovin a bez přidaného pšeničného škrobu.

Každodenní požitek během snídane nebo svačiny!

Další informace naleznete na adrese:

www.countrylife.cz



Hammermühle GmbH | D-67489 Kirrweiler | www.hammermuehleorganic.de



DE-ÖKO-001

Milé čtenářky, milí čtenáři,

tohle číslo Dobrot je pro nás tak trochu symbolické. Po šestnácti vydaných číslech se vracíme k tématu, kterým náš časopis začínal – k luštěninám. Jsme však o čtyři roky zkušenější a také Dobroty mezitím o pár stránek nabyly, a tak jsme to tentokrát mohli pojímat trochu jinak a hlavně mnohem víc do hloubky. Všechno jsme testovali, všechno jsme si sami ověřovali, žádnou informaci neuvádíme jen proto, že „se to tak všude píše“. Nu, a dočkali jsme se překvapení. Podívejte se sami. Začátek školního roku pro spoustu rodičů znamená také starost o to, jak se jejich ratolest bude ve škole stravovat, zda je školní jídlo kvalitní a zdravě zaměřené. Je pro nás samozřejmostí, že podporujeme každou snahu o zlepšení, a proto bychom chtěli připomenout projekt Skutečně zdravá škola (www.skutecnezdravaskola.cz). Zapojilo se do něj už 162 mateřských, zá-



kladních a středních škol po celé republice. Třeba se zapojí i Vaše škola? A nakonec máme dobrou zprávu pro příznivce zdravé výživy na Ostravsku. Na podzim chystáme otevření první mimopražské prodejny Country Life – a bude to právě v Ostravě, v office parku v Nová Karolina. Těšíme se, až Vás v nové prodejně přivítáme.

Luba Chlumská

DOBROTY

Číslo 17 • Podzim 2016

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

ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská
(chlumska@countrylife.cz)

REDAKCE Helena Míšková
Aneta Veselá

EXTERNÍ SPOLUPRÁCE Zuzana Čítková

RECEPTY Helena Míšková
Aneta Veselá

INZERCE Helena Míšková
(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.

Jsme tu pro vás již od roku 1991...



sladký krém s adzuki

salát s čočkou beluga

pražené luštěniny

fazolové nugetky

cizrnová musaka

OBSAH

HLAVNÍ TÉMA

6 Luštěniny jsou jedničky!

14 Recepty

5x JINAK

22 Pomazánky

HLAVNÍ TÉMA

26 Použili jsme v receptech

Tofu, polenta

BIOSERIÁL

28 Intermezzo

KOSMETICKÝ KOUTEK





32 Přípravky pro odličení a čištění pleti

DO KOŠÍKU

38 Novinky a tipy

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

SEZNAM RECEPTŮ

- 1 Hrachovka s polentovými krutonky a kokosovou slaninou → str. 14  
- 2 Lahodná cizrnová musaka → str. 15 
- 3 Bramboráčky se žlutým hrachem → str. 16 



- 4 Fazolové brownies s kořeněnou hruškou → str. 17  
- 5 Indický kotlík → str. 18  
- 6 Fazolovo-houbový guláš → str. 18  
- 7 Fazolové nugetky s bramborovým salátem → str. 19  
- 8 Waldorfský salát s brokolicí a čočkou beluga → str. 19  
- 9 Pohanková pomazánka s pečeným česnekem a olivami → str. 22  
- 10 Cizrnová karobela → str. 23  
- 11 Pesto z červené řepy a dýňových semínek → str. 23  
- 12 Mungo guacamole → str. 24  
- 13 Veganská budapešť → str. 25  

PIKTOGRAMY U RECEPTŮ

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

Luštěniny

jsou jedničky!

fazole
černé oko

Přemýšleli jste někdy nad tím, proč se luštěniny nazývají luštěniny? My ano. Luštit původně znamenalo louskat semínka zmíněných plodin, tedy dobývat je z lusků. Teprve později se u slova luštit objevil také význam přenesený, totiž „řešit hádanku“.

PŘEDNOSTI LUŠTĚNIN

1. Přebornice v obsahu bílkovin

Luštěniny mají několik silných stránek a mezi ty nejsilnější určitě patří vysoký obsah bílkovin. Všechny druhy čočky mají až 28 % bílkovin, ostatní luštěniny o něco méně (u sóji je to dokonce 35 %, ale tato luštěnina je natolik specifická, že se jí tentokrát nebudeme zabývat; o tofu, jako jednom z hlavních produktů ze sóji, můžete číst na str. 26). Takový obsah bílkovin nemají žádné jiné potraviny z rostlinné říše, v obilovinách jich bývá max. okolo 15 %, většinou méně. Luštěniny proto ve stravě přirozeně slouží jako zdroj bílkovin. To je naprosto klíčové pro vegetariány a vegany, ale velmi důležité pro všechny – luštěniny, to jsou bílkoviny s minimálním množstvím tuku a úplně bez cholesterolu, obsahují poměrně dost vlákniny, stojí mnohem méně než živočišné bílkoviny, nemusí se kvůli nim chovat ani zabíjet žádná zvířata... To je spousta důvodů, proč by v kuchyni neměly být žádným outsiderem.

Rok 2016 byl vyhlášen Mezinárodním rokem luštěnin. A my říkáme: „No konečně!“ Luštěniny jsou výživné, levné, jejich pěstování je ekologické. Luštěniny jsou prostě nejlepší. Pojďte je s námi obdivovat.

JAK JE TO S KVALITOU ROSTLINNÝCH A ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN

O bílkovinách z luštěnin nebo jiných potravin rostlinného původu se často říká, že jsou méně kvalitní než ty živočišné. „Kvalita“ je široký pojem, co znamená v tomto případě?

Bílkovin existuje v přírodě obrovské množství, jen v lidském těle můžeme napočítat asi 10 000 různých druhů bílkovin, jsou z nich složeny svaly, enzymy a některé hormony. Bílkovinu si lze představit jako řetězec pospojovaný z několika desítek, ale také třeba i desetitisíců korálek. Těmito korálky jsou aminokyseliny, základní stavební prvky bílkovin. Bílkovinných aminokyselin existuje všehovšudy jen 20 a všechny bílkoviny na Zemi, ať už rostlinné, zvířecí nebo lidské, vznikají jen a pouze jejich zkombinováním.

Když člověk zkonzumuje potravinu s obsahem bílkovin, bílkovinné řetězky se v trávicím traktu rozloží na aminokyseliny a ty jsou vstřebávány do těla, kde poslouží jako stavební prvky pro výrobu lidských bílkovin. Tělo tedy nikdy nevyužívá přímo bílkoviny, zajímají jej jen aminokyseliny. Je tedy jedno, jak vypadá celý řetězec, důležité je, aby na něm bylo správné množství těch správných korálek.

Lidské tělo potřebuje všech 20 aminokyselin, ale některé z nich si samo dokáže vytvořit z jiných aminokyselin, nemusí tedy být obsaženy v konzumované stravě. Devět aminokyselin však syntetizovat nedokáže, musí je přijmout v potravě, nazývají se esenciální aminokyseliny. Člověk přitom nepotřebu-

je všechny esenciální aminokyseliny ve stejném množství. V naší korálkové analogii si to lze představit tak, že na 20 růžových korálek musí připadat 10 korálek zelené barvy a 4 korálky modré. Pokud je v konzumované stravě správný poměr aminokyselin, lidské tělo je využije všechny. Pokud je některá aminokyselina obsažena méně (říká se jí limitující aminokyselina), o stejné procento se sníží i využitelnost ostatních aminokyselin. Takže když jsou přítomny jen 2 modré korálky, tělo využije jen 5 zelených a 10 růžových, zbytek vyloučí. V prvním případě je biologická hodnota dané bílkoviny 100, v druhém případě 50. Živočišné potraviny se vyznačují tím, že jejich biologická hodnota je velmi vysoká (cca od 85 do 100). Biologická hodnota jednotlivých rostlinných potravin bývá nižší, např. 75 u fazolí a 65 u rýže (ovšem např. sója má skóre také 100). Při konzumaci samotných fazolí tedy tělo využije 75 % obsažených aminokyselin, 25 % vyloučí. Využití aminokyselin však budou stejně hodnotné a použitelné, jako aminokyseliny z živočišných bílkovin (tedy žádná horší „kvalita“). Ale to je pořád jen teorie, v praxi je všechno ještě o trochu jinak. Doposud jsme mluvili o biologické hodnotě jednotlivých potravin. Člověk však za den zkonzumuje celé spektrum potravin a příroda to chytře zařídila tak, že různé skupiny mají různé limitující aminokyseliny a co v jedné skupině chybí, toho je dostatek v některé jiné. V tomto směru se výborně doplňují luštěniny a obiloviny. Kombinováním různých typů potravin tak jednoduše uděláte

z nekompletních bílkovin bílkoviny kompletní. Různé zdroje bílkovin se přitom nemusejí kombinovat v jednom pokrmu, jak se to doporučovalo dřív. Tělo si totiž v játrech a v krvi vytváří pohotovostní zásobu aminokyselin, ze kterých pak postupně čerpá. Stačí, když se zde potřebné aminokyseliny nashromáždí během jednoho dne. Po složitém výkladu tedy vlastně následuje jednoduchý závěr, který je tolik důležitý pro jakékoli zdravé stravování – mějte dostatečně rozmanitý jídelníček, a všechno bude dobré.

PROČ MAJÍ LUŠTĚNINY VÍC BÍLKOVIN, NEŽ JINÉ ROSTLINNÉ POTRAVINY

Díky bakteriím. Všechny rostliny získávají svým kořenovým systémem z půdy dusík a přetvářejí jej na bílkoviny. Na kořenech luštěnin však žijí bakterie, které jsou schopny využít navíc ještě i dusík ze vzduchu. Půda, ve které se luštěniny pěstují, je tak mimořádně bohatá na tento prvek a luštěniny mají spoustu materiálu k produkci bílkovin. A také to znamená, že luštěniny snižují potřebu dodatečného hnojení, a to nejen pro sebe, ale i pro plodiny, které na poli přijdou na řadu po nich. Ještě někdo pochybuje, že luštěniny jsou prostě nejlepší?

2. Také hodně vlákniny

Za nejbohatší zdroj vlákniny většina lidí asi považuje celozrnné obiloviny, avšak spousta luštěnin má vlákniny mnohem víc. Nejlépe je v tomto směru vybaven zelený hrách a fazole pinto (okolo 26–28 %), hodně vlákniny má také červená ledvina a velká bílá fazole (okolo 20 %), nejméně naopak červená loupáná půlená čočka, kde je jí 5%. Srovnejte s 12% vlákniny u celozrnné pšeničné mouky.

3. Závratné množství kyseliny listové a železa

Pro celou kategorii luštěnin platí, že mají opravdu hodně kyseliny listové, 100 g adzuki nebo cizrny dodá až 150 % DDD, fazole pinto jen o trochu méně. U ostatních luštěnin je to vždy nejméně polovina doporučené denní dávky. Je tu také hodně železa, nejvíc v červené čočce a fazoli černé oko (40 % DDD), ale hodně i u ostatních. Další hojně zastoupené minerály jsou hlavně hořčík, mangan a zinek.

4. Dokonce i antioxidanty

Barvivo obsažené v červených, černých a strakatých druzích luštěnin má antioxidační účinky. Jde o antokyany, stejné antioxidanty jako v borůvkách a jiném červeném a fialovém ovoci.

hrách zelený
půlený

čočka červená
loupáná půlená

hrách žlutý
půlený

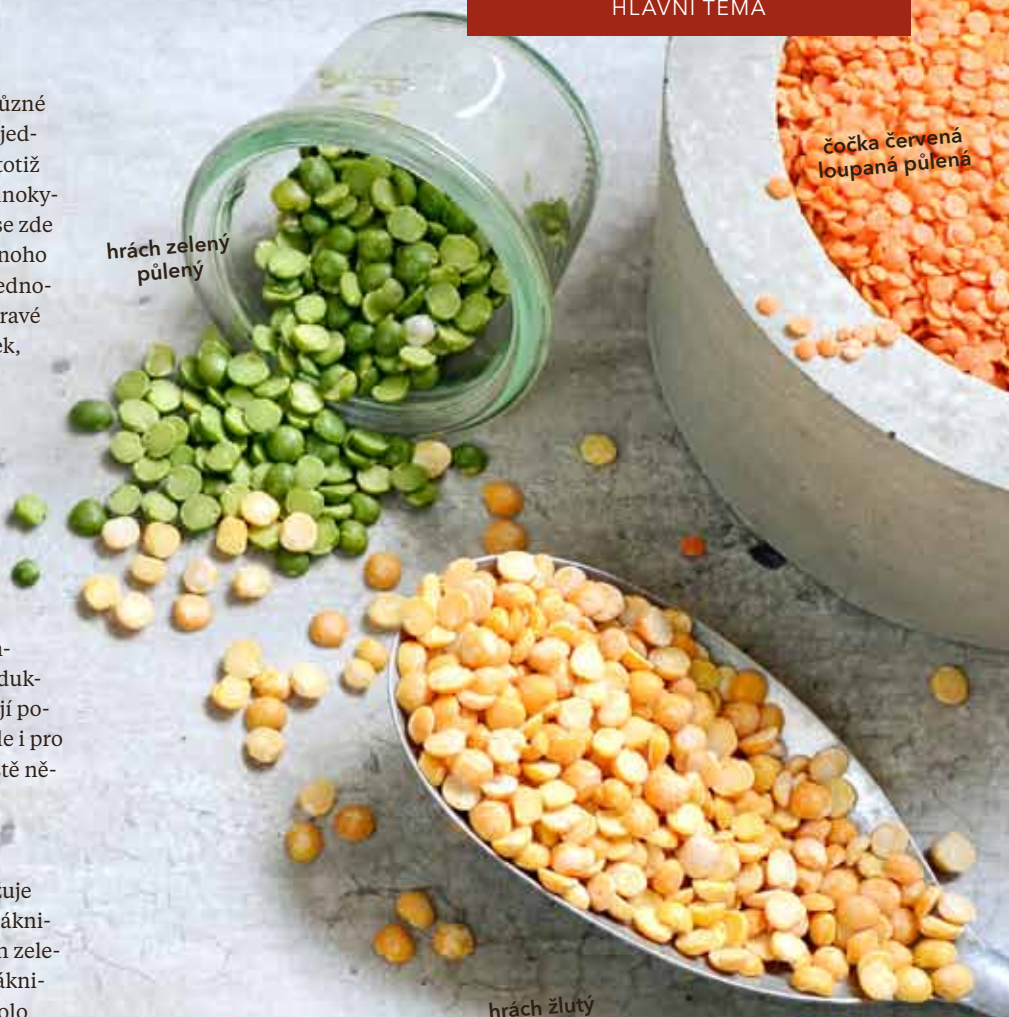
fazole červená
ledvina

fazole ledvina
černá

fazole navy

fazole pinto

velká bílá fazole



NADÝMAVOST

PROČ K NÍ DOCHÁZÍ JAK JÍ PŘEDCHÁZET?

Nejen pozitivita, ale i několik negativ se u luštěnin dá najít. Naštěstí se s tím dá hodně dělat. Luštěniny obsahují několik druhů sacharidů, které většinou v trávicím traktu nedokážeme zpracovat (podobně jako třeba vlákninu) a proto doputují až do tlustého střeva. Tam je zkonzumují střevní bakterie, které ovšem mají tu nepříjemnou vlastnost, že při trávení dotyčných sacharidů vytvářejí plyny. Co dělat, když vás luštěniny nadýmají:

1. Většina nestavitelných sacharidů se nachází ve slupce, konzumujete tedy přednostně loupané druhy - loupanou červenou čočku, půlený hrách (zelený i žlutý), loupané mungo.
2. Konzumujte ty další druhy luštěnin, které mají nízký obsah špatně stravitelných oligosacharidů - cizrnu, jakoukoli další čočku, běžné mungo.
3. Pro dobrou stravitelnost luštěnin je klíčové, abyste je důkladně namáčeli a dostatečně dlouho vařili.
4. Konzumujte luštěniny po menších porcích, talíř plný luštěninové kaše jednak dodá zbytečně moc bílkovin a jednak zvýšíte riziko nadýmání.
5. Jezte luštěniny často. Pravidelní konzumenti nemívají většinou se stravitelností žádný problém. Trávicí systém se zřejmě dokáže přizpůsobit.

Někdo doporučuje přidávat při vaření různé bylinky (majoránku, saturejku apod.) nebo mořskou řasu. Nám se nepotvrdilo, že by se tím nadýmavost luštěnin snížila, ale můžete to zkusit.

cizrna

adzuki

JAK LUŠTĚNINY PŘIPRAVOVAT - NAMÁČENÍ A VAŘENÍ

Správná příprava luštěnin je jednoduchá, ale má několik zásad, kterými je dobré se řídit, když si chcete připravit výživné a dobře stravitelné jídlo.

NAMÁČENÍ

Luštěniny se musí namáčet. Má to několik důvodů:

- Při vaření suchých luštěnin připadne nejméně času na nasáknutí suchého plodu vodou, nikoli na samotnou tepelnou úpravu. Proto je dobré luštěniny předem hydratovat a pak teprve vařit. Pokud byste z nějakého důvodu vařili velké druhy luštěnin bez namáčení, nepříznivě to ovlivní jejich strukturu – než vnitřek nasákne a bude uvařený, vnější část se rozvaří.
- Při namáčení se do vody vyplaví velká část oligosacharidů, které způsobují nadýmání. Proto také voda z namáčení není vhodná k dalšímu použití a musí se vylít.
- Některé luštěniny obsahují v syrovém stavu různé antinutriční látky (které např. zhoršují vstřebatelnost bílkovin) nebo látku lektin (která má řadu různých nežádoucích účinků, nachází se hlavně v sóji a velkých fazolích). Dostatečně dlouhým namáčením a vařením se tyto látky zlikvidují. Podobně funguje i klíčení (ovšem ne u sóji a velkých fazolí) a fermentace.

Namáčet se nemusí loupané druhy luštěnin. Jednak obsahují minimum oligosacharidů a jednak tu chybí slupka, která brání pronikání vody dovnitř plodu. Také se nezbytně nemusejí namáčet neloupané druhy čočky. Čočka je chudá na oligosacharidy a natolik tenká, že vodu nasákne při vaření rychle.

1. Luštěniny propláchněte.
2. Zalijte je přibližně trojnásobným množstvím vody, počítejte s tím, že luštěniny hodně nabydou. Voda by měla být vlažná nebo teplá, urychlí se tím vyplavování oligosacharidů.
3. Namáčejte po dobu uvedenou v tabulce na str. 10. Pokud máte možnost, vodu jednou nebo vícekrát vyměňte (ale není to nutné). Dobu namáčení můžete překročit, pokud však budete namáčet víc než 12 hodin, vodu určitě aspoň jednou vyměňte.
4. Některé zdroje doporučují přidat do vody jedlou sodu nebo sůl. Sodík, který je v obou z nich obsažen, má pomoci rychleji rozložit buněčné stěny v luštěninách a tím urychlit změknutí. Podle našich zkušeností soda funguje, sůl nikoli. Přidáním jedlé sody v množství 0,5% (5 gramů na litr vody) se např. doba vaření fazolí zkrátí ze 45 minut na 30 minut. Někdy se také doporučuje přidávat sodu, když máte tvrdou vodu (tvrdá voda má prodlužovat dobu varu, nám se to nepotvrdilo, ale někomu možná tento tip přijde vhod). Sůl přidaná při namáčení dobu varu nezkrátí, zato budete mít luštěniny už ochucené.
5. Nakonec luštěniny sceďte a propláchněte, vodu z namáčení vylijte.

velká zelená čočka



loupané mungo

červená čočka
neloupaná

mungo

červená čočka
loupanátmavozelená
čočka

čočka beluga

VAŘENÍ

1. Luštěniny zalijte dvojnásobným až trojnásobným množstvím chladné vody (pokud vaříte suché luštěniny, které nepotřebovaly namáčet, nejdřív je propláchněte). Pro zachování nutričních látek by se luštěniny měly vařit v co nejmenším množství tekutiny, proto vodu v průběhu vaření raději doplňte (použijte vroucí vodu), než abyste jí na konci zbytečně mnoho slili.

- 2.** Pokud chcete mít luštěniny slané, můžete je již na začátku osolit (ovšem ne v případě, že jste je namáčeli ve slané vodě, pak by byly příliš slané). Dejte slabé dvě lžičky soli (max. 10g) na litr vody.
- 3.** Přiveďte k varu a vařte na mírném ohni, divoký var luštěninám nesvědčí. Délku varu jednotlivých druhů najdete v tabulce.
- 4.** Nakonec luštěniny sceďte, pokud chcete, vodu můžete použít (např. při přípravě polévky).

**DLOUHÉ VAŘENÍ -
JAK SE MU VYHNOUT**

- Vaření v tlakovém hrnci zkrátí dobu varu velice výrazně, asi o třetinu až polovinu. Některé luštěniny jsou z něj tak dobré, jak se to vařením v běžném hrnci nedá docílit, to je případ cizrny. Jestliže luštěniny konzumujete často, zvažte pořízení papiňáku čistě za tímto účelem.
- Uvařte celý sáček luštěnin, uvařené a zchladlé luštěniny dejte zamrazit. Neutrpí tím jejich konzistence ani výživová hodnota. Pokud uvařené luštěniny uložíte do lednice, vydrží tam 4-5 dní.
- Přidejte jedlou sodu do vody k namáčení.
- Použijte luštěniny v konzervě, jsou k máni i v biokvalitě.

**SOLENÍ
BĚHEM VARU?**

Snad úplně všechny zdroje uvádějí, že není vhodné luštěniny při vaření solit, protože se tím prodlouží doba varu anebo hrozí, že luštěniny nezměknou vůbec. Roky jsme se tím řídili také a nikdy jsme si netroufli luštěniny osolit. Doporučení ohledně jedlé sody a soli (viz odstavec Namáčení - postup), nalezené ve skvělé knize On Food and Cooking od Harolda McGee, však naznačovalo, že by sůl nic takového způsobovat neměla. Tak jsme to vyzkoušeli. A výsledek? Vaření v osolené vodě délku varu rozhodně neprodlužuje, někdy byly luštěniny uvařené dokonce ještě o malinko dřív než v čisté vodě. A navíc byly mnohem chutnější. Kdoví, jak mýtus o luštěninách a soli vznikl... Otestovali jsme každou jednotlivou luštěninu, které se v tomto článku věnujeme, a výsledek byl pokaždé stejný. Takže můžete solit bez obav (samozřejmě s mírou).

DRUH LUŠTĚNINY	DÉLKA NAMÁČENÍ	DÉLKA VAŘENÍ
Mungo	2 hodiny	25 minut
Cizrna	8 hodin a více	75-90 minut
Mungo loupané	nenamáčí se	10-15 minut
Adzuki	8 hodin a více	45-50 minut
Čočka červená loupaná půlená	nenamáčí se	15 minut
Čočka červená loupaná celá	nenamáčí se	20 minut
Čočka červená neloupaná	nenamáčí se nebo 2 hod. namáčení	20-25 minut 10 minut
Čočka tmavozelená	nenamáčí se nebo 2 hod. namáčení	25-30 minut 15 minut
Čočka zelená velká	nenamáčí se nebo 2 hod. namáčení	20 minut 10-15 minut
Čočka beluga	nenamáčí se nebo 2 hod. namáčení	20 minut 10 minut
Hrách zelený půlený	nenamáčí se	35-40 minut
Hrách žlutý půlený	nenamáčí se	45-50 minut
Fazole červená ledvina	12 hodin a více	80-90 minut
Fazole černá ledvina	12 hodin a více	80-90 minut
Fazole velká bílá	12 hodin a více	65-70 minut
Fazole navy	8 hodin a více	40 minut
Fazole pinto	8 hodin a více	45 minut
Fazole černé oko	12 hodin a více	30 minut

MUNGO

Mungo se celým jménem nazývá fazole mungo, mezi ostatní fazole však z botanického hlediska nepatří a také na rozdíl od nich nemá svůj původ v Americe, ale ve Starém světě. Pochází patrně z Indie, odkud se rychle rozšířilo do čínské kuchyně, kde se často používají jeho výhonky (ve světě už desítky let mylně nazývané „sójové výhonky“ nebo „sójové klíčky“). Mungo má příjemnou svěží chuť a je poměrně dobře stravitelné, přesto se však musí namáčet. Ještě stravitelnější je loupané mungo, které má žlutou barvu a namáčet nepotřebuje. Běžné neloupané mungo patří k luštěninám, které výborně klíčí. Naklíčené mungo je velmi dobře stravitelné

a nemusí se už vařit, antinutriční i nadýmavé látky se totiž klíčením odstraní. Luštěninu namáčenou 12 hodin propláchněte a umístěte do nakličovací misky nebo do cedníku. Pravidelně proplachujte a udržujte všechny nádoby v čistotě (teplé a vlhké prostředí nahrává množení nežádoucích bakterií). Nejlépe chutnají klíčky, které jsou dlouhé 2–3 cm. Po uvaření má mungo jemnou oříškovou lehounce nasládlou chuť, ze všech fazolí je nejméně moučné. Loupané mungo je velmi jemné (asi jako kešu oříšky a slunečnicová semínka), po uvaření drží tvar a nerozváří se, na rozdíl např. od loupané červené čočky. Mungo má hodně železa, hořčíku a zinku. Obsah bílkovin je okolo 24 %.

LUŠTĚNINY A DĚTI

Luštěniny můžete začít podávat okolo 8. měsíce. Nejvhodnější je loupaná červená čočka, kterou snadno rozvaříte na kaši. Kombinujte se zeleninou a podávejte formou polévky nebo pyré (viz tipy na str. 13). Hned v začátcích můžete dávat také dobře uvařené loupané mungo. Ostatní druhy luštěnin až po jednom roce věku, vhodné je mungo, adzuki, cizrna, běžná čočka.

CIZRNA

Určitě jedna z nejchutnějších luštěnin. Její další jméno je římský hrách a zdá se, že byla ve starověkém Římě opravdu vážená, své latinské jméno cicer totiž získala podle rodu, ze kterého pocházel Cicero. Cizrna pochází z jihovýchodní Asie a dnes je rozšířená hlavně v oblasti Blízkého východu a v mnoha asijských zemích. V Indii jde o nejčastěji konzumovanou luštěninu a o hlavní zdroj bílkovin v této zemi. Cizrna má chuť, která se někdy označuje za jemně oříškovou. Má jemnou, lehce krémovou konzistenci, což je možná díky tomu, že má okolo 5 % tuku (ostatní luštěniny kromě sóji a arašídů mají objem tuku zanedbatelný). Nejlépe chutná cizrna uvařená v tlakovém hrnci, je jemnější a krémovější. Cizrna mezi luštěninami vyniká co do obsahu různých živin – kyseliny listové, železa, zinku.

DALŠÍ VÝROBKY: Cizrna v biokvalitě je k dostání také v konzervě. Falafel a hummus můžete koupit jako suchou směs, hlavně falafel je výborný. Prodává se také cizrnová mouka.

TIP: Z vody, ve které se cizrna vařila, se dá ušlehat tuhý bílý sníh, který můžete použít stejně jako ten z vaječného bílku (na pečení, na pusinky), sníh jde vyšlehat i z nálevu z konzervované cizrny.



ADZUKI

Také se nazývají fazole a ani ony nepatří mezi ostatní fazole. Adzuki je příbuzné mungo a rovněž pochází z Asie, podobně jako mungo se i adzuki dá nakličovat. Po uvaření adzuki lehce vyblednou a mají fialový nádech. Nerozpádají se. Je zajímavé, že v místě svého původu, tedy v Číně anebo třeba v Japonsku, se připravují hlavně nasladko, v Japonsku jej používají na sladký krém (mochi).

HRÁCH

Chce se říct: chudák hrách. Kdysi tak důležitá potravina, a dnes je na okraji zájmu. Od 6. století byl rozšířený v celé střední Evropě a po mnoho století patřil k nejběžněji konzumovaným potravinám. Zelený hrách a hrášek pocházejí ze stejné plodiny, hrášek je nezralý plod a řadí se mezi zeleninu, hrách je plně zralý plod, u kterého se nutriční vlastnosti změni natolik, že je řazen mezi luštěniny. Běžně se dnes prodává půlený zelený a žlutý hrách, v obou případech je loupáný, a proto dobře stravitelný. Hrách se může pyšnit podobnými vlastnostmi jako ostatní druhy luštěnin – obsah bílkovin 25 %, vysoký obsah kyseliny listové a vysoký obsah dalších minerálů. Pozoruhodný je obsah vlákniny, celých 26 %. Zelený hrách se nerozvaří a při dodržení doby přípravy uvedené v tabulce je pevný na skus. Díky pevnější konzistenci při rozmixování nevytváří krém, ale mouku. Žlutý hrách má po uvaření krásně žlutou sluníčkovou barvu, je moučnější a méně sladký než zelený hrách, chutí má blízko k cizrně.

DALŠÍ VÝROBKY: Hrách je základem suchých směsí Hraška, které se používají na zahušťování nebo obalování.

TIP: Žlutý hrách může při přípravě hummusu nahradit cizrnu (ale v tom případě jej vařte ještě o 15 minut déle, než je uvedeno v tabulce).

ČOČKA

Hnědá čočka patří k jedné z mála luštěnin, kterou asi všichni známe i z dob, kdy u nás sortiment zdravé výživy neexistoval. Čoč-

ky však existuje několik stovek druhů, které se liší velikostí, barvou i konzistencí. Žádný druh se nemusí namáčet, všechny obsahují nejvíc bílkovin z celé skupiny luštěnin (samořejmě kromě sóji) a naopak prakticky žádné tuky. Všechny neloupané druhy čočky se dají nakličovat a jsou moc dobré. Postupujte stejně jako u munga.

Červená čočka

Červená loupáná čočka je bezkonkurenční v mnoha směrech. Má všechny výhody luštěnin – hodně bílkovin a dalších výživných látek – a žádnou z jejich nevýhod. Díky tomu, že je loupáná, je výborně stravitelná, nemusí se namáčet a je mimořádně rychle uvařená. Hodí se jako první luštěnina pro děti. Loupaná červená čočka se prodává celá nebo půlená. Varem ztratí část své oranžové barvy a vždy se rozvaří do kašovitě konzistence, proto se hodí hlavně do polévek, různých směsí, do pomazánek anebo na zahušťování. Červenou čočku si můžete koupit i v neloupané verzi, tato čočka je po uvaření hnědá (a i chuť je podobná jako u běžné hnědé čočky), zůstává vcelku.

TIP: Pokud máte rádi hummus, ale nemáte připravenou a uvařenou cizrnu, zkuste místo ní použít loupánou červenou čočku, chutově je to velmi podobné, výborné a hlavně rychlé.

Tmavozelená čočka

Drobná čočka, která se nerozvaří. Tato čočka je také známá jako du Puy, ale tímto názvem se smí nazývat jen varianta pocházející z francouzské oblasti Le Puy-en-Velay. Jde o vyhlášený typ čočky, které se také někdy říká kaviár chudých. Tmavozelená čočka je nejpevnějším druhem čočky a měla by se vařit spíš na skus. Po uvaření trochu zžesvětlá a má olivovou barvu.

Velká zelená čočka

Velmi podobná běžné hnědé čočce. Po uvaření má hnědo-zelenou barvu a velice podob-

nou chuť jako červená neloupaná čočka, zelená čočka je však možná o trochu moučnější.

Čočka beluga

Černá čočka s bílým vnitřkem je nejdrobnějším druhem čočky. Po uvaření má tmavou hnědo-zelenou barvu a zachovává si svůj tvar. Beluga krásně kontrastuje s barvami ostatních surovin v pokrmech. Podobá se kaviáru ještě více než tmavozelená čočka, koneckonců podle kaviáru beluga také byla pojmenována. Pravděpodobně pochází z oblasti dnešní Sýrie. Má příjemnou sotva znatelnou mořskou chuť, hodí se do kombinace s mořskými řasami, do miso polévky, do salátů, ale i všude jinde.

ZAJÍMAVOST: Beluga při vaření pouští barvu, připravte se na krásně světle tyrkysovou vodu 😊.

FAZOLE

Obrovská skupina, která má několik stovek zástupců různých velikostí, tvarů a zbarvení. Domovinou prakticky všech fazolí je americký kontinent. Je zajímavé, že fazole byly v Evropě přijaty o dost lépe než některé dnes mnohem běžnější potraviny jako brambory a rajčata. Zatímco posledním dvěma zmíněným trvalo i několik století, než si v Evropě vydobily důležité postavení, fazole uspěly hned. Jednotlivé druhy mají velmi podobnou chuť, proto je budeme pojednávat v jedné skupině. Z výživového hlediska některé fazole vynikají obsahem určitých vitaminů a minerálů, barevné fazole pak navíc obsahují antioxidanty.



Právě u fazolí je nejdůležitější dodržovat doporučení, že dlouhé namáčení a dlouhé vaření jsou nutností. Mají totiž poměrně tuhou slupku, která jednak zabraňuje pronikání vody dovnitř luštěniny a jednak obsahuje látky způsobující nadýmání. Navíc celá fazole má mnoho antinutričních látek. Žádné fazole se nemají konzumovat syrové, byť by byly naklíčené, klíčení u nich nedokáže eliminovat účinek nežádoucích látek. Všechny fazole si díky pevné slupce drží svůj tvar a nerozvaňují se.

Fazole ledvina

Nejčastěji se vyskytuje v červené variantě. I po uvaření má výraznou rudou barvu,

chuť je moučná a jemná, díky tomu se červená ledvina dá použít naslano i nasladko. Existuje i černá fazole ledvina, která chutná trochu jako adzuki a má o něco méně vlákniny než červená fazole. I po uvaření zůstává hodně tmavá a hezky vyniká v pokrmech.

DALŠÍ VÝROBKY: Červená fazole ledvina v biokvalitě je k dispozici i v konzervované podobě.

Velká bílá fazole

Fazole výborné chuti a jemné konzistence, vzhledem i chuti se podobá fazoli lima a máslové fazoli. Krásně vyniká v pokrmech. Tato největší fazole má moučnou a nepatrně na-

sládlou chuť, proto se hodí nejen do slaných jídel, ale i do sladkých pokrmů. Má hodně hořčičku.

TIP: Už při namáčení slupka začíná odpadat, uvařená fazole se dá poměrně snadno oloupat.

Fazole navy

Menší bílá fazole jemné chuti, která získala své jméno podle toho, že na konci 19. století byla hojně využívána ve stravě amerických vojáků.

Fazole černé oko

Jako jediná ze všech luštěnin pochází z Afriky. Této bílé fazoli s černým flíčkem se v ně-

TIPY NA POUŽITÍ LUŠTĚNIN

POLÉVKY

- krémové polévky: nejlepší jsou moučnější luštěniny, pokud máte raději polévku s kousky, odeberte polovinu luštěnin, druhou polovinu rozmixujte a nerozmixované luštěniny vraťte zpátky do hrnce; polévku můžete zjemnit smetanou - ovesnou, sójovou, rýžovou, mandlovou
- recept na krémovou hrachovou polévku s cuketou na straně 14
- luštěniny můžete přidávat do klasických polévek - zelňačky, rajské, bramboračky, zeleninových krémů
- luštěniny dobře ladí se zeleninou, houbami, bramborami, obilovinami
- tip na studenou koprovou polévku: uvařte podle návodu velké bílé fazole nebo cizrnu, do mixéru dejte 1 okurku, 1 avokádo, 1-2 hrsti uvařených luštěnin, rozmixujte a poté přidejte nasekaný kopr, ochuťte citronovou šťávou, solí, pepřem

a sirupem (agávodový, rýžový, špaldový), podle potřeby naředte rostlinným mlékem, smetanou nebo vodou

- tip na indickou čočkovou polévku: na oleji orestujte cibuli, česnek, nastrouhaný zázvor, přidejte kari koření, rajčatový protlak, zalijte zeleninovým vývarem, přidejte nakrájené brambory, mrkev a celer, uvařte doměkka a poté přisypte červenou čočku a povařte, podávejte s nasekaným koriandrem

POMAZÁNKY, DIPY, TAPENÁDY

- recepty a tipy na luštěninové pomazánky najdete v rubrice 5x jinak na straně 24

KARBANÁTKY, PLACIČKY, SEKANÁ, BURGRY

- ideální pokrm (lze připravit z jakýchkoliv luštěnin, konzumovat zatepla, zastudena, dát do housky, burgru, použít na svačinu, na výlet...)
- rozmixujte luštěninu, přidejte koření, bylinky, vejíčko a mouku, tvořte placky a smažte dozlatova z obou stran (nebo potřete olejem a pečte v troubě)
- místo vejíček můžete použít směs Hraška, rozmixované a namočené lněné semínko nebo jemné ovesné vločky (z vloček jsou nejvhodnější, vytvářejí lepivou hmotu)
- směsí lze plnit lilky, cukety, vydlabaná rajčata, zelné závitky...
- z cizrny se vyrábí smažené kuličky falafel - cizrnu si namočte přes noc, druhý den ji nechte okapat, dejte do mixéru spolu s cibulkou, česnekem, petrželkou, lístky koriandru, římským kmínem, solí a pepřem,

rozmixujte na jemnou konzistenci (ne na kaši), podle konzistence můžete přidat trochu mouky, tvořte kuličky a smažte nebo pečte do zlatova; prodává se i hotová suchá směs, jídlo máte připravené raz dva (stačí smíchat s vodou a osmažit), chutná výborně

- recept na fazolové nugetky na straně 19

ZAPEČENÉ POKRMY

- luštěniny můžete používat podobně jako mleté maso
- uvařené luštěniny rozmixujte pulsním mixérem na kousky (ne na kaši) a můžete je použít do zapečených receptů, jako jsou lasagne, musaka, smíchané a pečené se zeleninou, boloňská omáčka na těstoviny
- recept na musaku na straně 15

OMÁČKY

- uvařené luštěniny můžete použít do omáček místo masa (rajská, houbová, koprová, guláš, na paprice, kari...)
- hodí se větší luštěniny, nerozvařené - velká bílá fazole, červená ledvina, cizrna, fazole pinto
- recept na fazolovo-houbový guláš na straně 18

KAŠE

- hodí se všechny luštěniny, výborné jsou kaše ze zeleného i žlutého hrachu, z čočky
- podle chuti můžete luštěninu rozmixovat (pro jemnou strukturu) nebo jenom rozšťouchat (pro kaši s kousky)
- hodí se jako příloha k pečené zelenině, podávejte s pečivem nebo s karbanátky z obilovin (celé zrna, pohanka, rýže, vločky)

kterých jazycích říká hrách černé oko (black eyed pea). Jde o fazoli nejbohatší na vápník (24% DDD). Má příjemnou lehké oříškovou chuť, trochu připomíná cizrnu.

Fazole pinto

Ze všech fazolí má nejvíc bílkovin. Vyniká také svým strakatým vzhledem, po uvaření se však intenzita zbarvení trochu zmírní.

Pinto se tradičně používá jako náplň do burritos. Ze všech fazolí má nejvíc selenu, 100g suché luštěniny dodá 40% DDD tohoto antioxidantu.



NA ZAHUŠTĚNÍ

- výborný je rozmixovaný hrách (není vodnatý, vytváří sypkou směs), cizrna, červená čočka
- do polévek, karbanátků, pomazánek, omáček

LUŠTĚNINOVO-OBILNÉ „RIZOTO“ Z JEDNOHO HRNCE

- hodí se červená čočka loupáná i celá, mungo fazole loupáné i celé, čočka zelená velká, zelený hrách, čočka beluga, tmavozelená čočka
- vaře v jednom hrnci spolu s rýží, jáhlami, quinoou nebo vločkami
- vybírejte obiloviny, které se vaří přibližně stejnou dobu, pokud se luštěnina vaří okolo 15-20 minut, kombinujte ji např. s bílou rýží, a pokud se luštěnina vaří okolo 30 minut, použijte např. rýži natural
- můžete kombinovat i suroviny, které se vaří různě dlouho - nejdříve vaře surovinu, která potřebuje nejvíc času, a později přispete druhou
- můžete podávat s čerstvými bylinkami, zeleninovým salátem, pečenou zeleninou
- inspiруйте se receptem na indický kotlík na straně 18

PRAŽENÁ POCHOUTKA

- uvařené loupáné mungo, cizrnu nebo hrách smažte na olivovém nebo slunečnicovém oleji do křupava (10-20 minut), v průběhu smažení můžete ochutit solí, lahůdkovým droždím, mletou paprikou, sušeným česnekem anebo je připravte nasladko (smažte na kokosovém

tuku s cukrem nebo sirupem); přesypte do cedníku, nechte okapat přebytečný tuk, a dejte do misky vyložené papírovým ubrouskem

- výborné samotné, do salátu, do polévek (např. do zeleninového vývaru)
- zachutná i těm, kdo luštěniny nemusí, je to dobrá alternativa různých brambůrků nebo tyčinek

DO SALÁTŮ

- hodí se všechny luštěniny
- recept na waldorfský salát s brokolicí a čočkou beluga na str. 19
- luštěniny můžete přidat i do bramborového salátu (klasického, ochuceného hrubozrnnou hořčicí a jogurtem, s cibulkou a sojanézou)

NA SLADKO

- luštěniny se velmi hodí na různé pečené koláče, sušenky a krémy
- inspiруйте se naším receptem na brownies na straně 17
- rozmixovanými luštěninami můžete v receptu nahradit mouku nebo její část
- zkuste uvařené a scezené fazole rozmixovat s datlovým sirupem na hladký krém - je vynikající sám o sobě, nebo s ním můžete plnit koláčky, rýžové knedlíčky (smíchejte rýžovou mouku s vodou a vytvořte měkké těsto, vyválejte ho, naplňte krémem, vytvořte knedlíčky a vaře je ve vodě nebo na páře), do krému můžete přidat rostlinnou smetanu a máte výborný krémový dezert
- recept na cizrnovou karobelu na straně 23

SE ZELENINOU

- vyzkoušejte ratatouille s fazolemi - 300g fazolí připravte podle návodu, na oleji osmahněte 3 nakrájené cibule, 6 nasekaných stroužků česneku, přidejte na kostky nakrájenou větší cuketu, 5 pokrájených rajčat, 5 zelených paprik a 5 kostek bujonu s provensálským kořením, 10 minut duste, přelijte do pekáče, zalijte 680g rajčatového protlaku a pečte 30 minut, poté přimíchejte fazole, ochuťte sójovou omáčkou, plňte do sklenic a zavařujte 15 minut při 80 °C
- lečo s červenou čočkou - osmahněte cibulku na olivovém oleji, přidejte papriku a rajčata a krátce poduste, přidejte čočku, povaře, zjemněte rostlinnou smetanou

DO PEČIVA

- do pečiva - uvařené luštěniny (vaře je trochu kratší dobu) přidejte do těsta na chleba, housky, chutnají trochu jako oříšky

PRO DĚTI

- do hrnce nalijte trochu vody, přidejte zeleninu (nejmenším dětem brambory, mrkev, dýni, batáty, později i květák, brokolici a další zeleninu) a trochu propláchnuté červené čočky nebo loupáného munga; vaře 20 minut a poté rozmixujte na hladké pyré, do polévku dejte více vody; můžete přidat i trochu olivového oleje
- do pyré nebo polévky můžete přidat i loupánou rýži, polentu nebo kuskus

Hrachovka s polentovými krutonky a kokosovou slaninou



MNOŽSTVÍ: **1,5 LITRU POLÉVKY**

PŘÍPRAVA: **55 MINUT + VAŘENÍ HRACHU A TUHNUTÍ POLENTY**

POLÉVKA

- 150 g zeleného hrachu
- 1 cuketa (cca 200 g)
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 3 lžičky majoránky
- 1 lžička kmínu
- 2 lžice olivového oleje
- 750 ml vody
- sůl podle chuti

Zvýrazní
chuť
pokrmu

Více na
str. 26

KRUTONKY

- 100 g polenty
- 400 ml vody
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 1 chilli bujon

KOKOSOVÁ SLANINA

- 60 g kokosových chipsů
- 1 chilli bujon
- 1 lžice tamari
- 2 lžice horké vody

POLÉVKA

1. Uvařte hrách podle tabulky na str. 10, vodu slijte.
2. V hrnci osmahněte na oleji pokrájenou cibuli, po 5 minutách přidejte nakrájenou cuketu a nasekaný česnek. Restujte dalších 10 minut.
3. Do hrnce přilijte vodu, přidejte hrách a nasypete kmín, majoránku a sůl.
4. Vařte 5 minut na mírném ohni a poté rozmixujte na hladký krém.

KRUTONKY

1. Do hrnce nasypete polentu, rozdrobený chilli bujon a lahůdkové droždí. Vše zalijte vroucí vodou a 1 minutu vařte.
2. Směs přelijte do formy vyložené pečicím papírem nebo potravinářskou fólií a na 30 minut dejte ztuhnout do lednice.
3. Polentu vyklopte, nakrájejte na kostičky, pokapejte olivovým olejem a vložte na 20 minut do trouby předehřáté na 180 °C. V průběhu pečení polentu promíchejte.

KOKOSOVÁ SLANINA

1. Do misky rozdrobte chilli bujon, přidejte horkou vodu a tamari. V této směsi promíchejte kokosové chipsy a pak je rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem.
2. Troubu si předehřejte na 180 °C a kokosovou slaninu pečte do zezlátnutí, tedy cca 5–10 minut.

Vynikající, určitě
vyzkoušejte!



Hrách zelený pülény
bio, COUNTRY LIFE,
500 g



Polenta
„1 min.“ bio,
COUNTRY LIFE,
400 g



Lahůdkové droždí,
COUNTRY LIFE,
150 g



Bujon chilli WÜRZL
kostky sladkostré
bio, EDEN, 66 g



Kokosové chipsy
bio, COUNTRY LIFE,
150 g



Tamari sójová omáčka
bio, COUNTRY LIFE,
500 ml



Lahodná cizrnová musaka

PORCE: 4-5

PŘÍPRAVA: 2 HODINY + NAMÁČENÍ A VAŘENÍ CIZRNY



- 350 g brambor
- 170 g cizrny
- 340 g rajčatového protlaku
- 1 lilek
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 lžice oregana
- 3 bobkové listy
- 4 kuličky nového koření
- 4 lžice olivového oleje
- 1/4 lžičky mleté skořice
- 1/2 lžičky soli
- olivový olej na vymazání formy

BEŠAMEL

- 500 ml biomléka
- 50 g hladké pšeničné mouky
- 50 g biomásla
- 2 bobkové listy
- trochu strouhaného muškátového oříšku
- sůl a pepř podle chuti

1. Cizrnu připravte podle tabulky na str. 10. Vodu slijte, nechte cizrnu okapat v cedníku a poté ji pulzním mixérem rozmixujte na menší kousky.
2. Neoloupané brambory dejte na 10 minut vařit, poté je nechte trochu vychladnout, oloupejte a nakrájejte na půl centimetru silné plátky.
3. Do větší pánve nalijte olivový olej, přidejte na kostičky nakrájenou cibuli a 10 minut restujte za občasného míchání. K cibuli přidejte nasekaný česnek, bobkové listy, nové koření a dalších 5 minut restujte. Ke směsi přidejte rajčatový protlak, cizrnu, oregano, skořici a sůl. Omáčku vařte dalších 5 minut.
4. Připravte si bešamel: v hrnci rozehřejte máslo, když začne pění, přisypte mouku a za stálého promíchávání připravte světlou jíšku. Po malém množství postupně přilévejte mléko a promíchejte metličkou dohladka. Přidejte bobkový list a nechte provařit. Konzistence bešamelu by měla být podobná krupicové kaši. Nakonec osolte a dochuťte muškátovým oříškem a pepřem.
5. Menší pekáček (cca 30×20 cm) vymažte olivovým olejem. Na dno vyskládejte brambory, osolte a lehce pokapejte olivovým olejem. Pokračujte vrstvou lilku nakrájeného na půl centimetru silné plátky, lehce osolte. Na lilek nalijte vrstvu rajčatové omáčky s cizrnu. Jako poslední bude vrstva bešamelové omáčky.
6. Dejte péct na 1 hodinu do trouby vyhřáté na 180 °C. Před krájením nechte musaku 15 minut odpočinout.

Musaku si můžete připravit i dopředu, druhý den je snad ještě lepší. Můžete také připravit dvojnásobnou porci a dát zamrazit.

TIP



Cizrna bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Rajčatový protlak
bio, MANFUSO,
680 g



Bobkový list bio,
SONNENTOR,
10 g



Skořice mletá bio,
SONNENTOR,
40 g



Olivový olej bio,
EMILE NOËL,
500 ml

Bramboráčky se žlutým hrachem

MNOŽSTVÍ: **16 KS**

PŘÍPRAVA: **30 MINUT + VAŘENÍ A NAMÁČENÍ HRACHU**



- 500 g brambor
- 100 g žlutého hrachu
- 60 g slunečnicových semínek
- 2 biovejce
- 2 lžíce shoyu
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- 4 lžičky majoránky
- 4 stroužky česneku
- 1/2 lžičky soli
- slunečnicový olej na smažení

Tradiční japonská sójová omáčka. Fermentuje ve velkých cedrových kádích.

Vyrobený ze speciální odrůdy slunečnice, která je bohatá na kyselinu olejovou. Olej proto dobře snáší vysoké teploty, na rozdíl od běžného slunečnicového oleje.

1. Hrách uvařte podle tabulky na str. 10, vodu slijte, hrách nechte chvíli prochnout a poté rozemelte nebo rozmixujte na mouku.
2. Brambory oloupejte a nastrouhejte najemno a vložte do misky i s vodou, kterou brambory pustily.
3. K bramborám přidejte rozmixovaný hrách, vejce, slunečnicová semínka, shoyu, lahůdkové droždí, česnek, majoránku, sůl a směs důkladně promíchejte.
4. Na slunečnicovém oleji osmažte bramboráčky dozlatova.

Podávejte např.
s kvašenou zeleninou.



Hrách žlutý pšlený bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Slunečnicová semínka bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Shoyu sójová omáčka bio, COUNTRY LIFE, 500 ml



Majoránka bio, SONNENTOR, 12 g



Olej slunečnicový na smažení a pečení bio, COUNTRY LIFE, 1 l

Fazolové brownies s kořeněnou hruškou

MNOŽSTVÍ: **1 FORMA 20×25 cm**

PŘÍPRAVA: **60 MINUT + NAMÁČENÍ A VAŘENÍ FAZOLÍ**



Brownies servírujte s hruškou přelitou kořeněnou redukcí.

BROWNIES

- 100 g fazolí červená ledvina
- 100 g čokoládových pečiček
- 70 ml rýžového (nebo jiného) mléka
- 50 g rostlinného tuku (nebo másla)
- 70 g datlového sirupu
- 40 g rýžové mouky
- 100 g kešu krému
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- špetka soli

Vyrobené jen z kakaové hmoty (51,5%), třtinového cukru, kakaového másla a sójového lecitinu. Jsou výborné na vaření i mlsání.

Kromě toho, že těsto osladí a ochutí, krásně jej také zvláční.

HRUŠKA

- 4 hrušky
- 0,5 l vody
- 4 hřebíčky
- 4 lusky kardamomu
- 1 hvězdička badyánu
- 1/4 lžičky mleté skořice
- 2 lžíce datlového sirupu

BROWNIES

1. Fazole namočte a uvařte podle tabulky.
2. Ve vodní lázni rozpustíte čokoládové pečičky a rostlinný tuk.

3. Do mixéru nasypete uvažené fazole, přidejte datlový sirup, rýžové mléko, rozpuštěnou čokoládu, kešu máslo a vše umixujte na hladký krém.

4. Rýžovou mouku promíchejte se špetkou soli a kypřícím práškem, přidejte ke směsi a promíchejte.

5. Směs vlijte do formy (velikost cca 20×25 cm) vyložené pečicím papírem a pečte 20 minut při 180 °C.

HRUŠKA

1. Hrušky oloupejte škrabkou a seřizněte spodek, aby se daly postavit. Neodřezávejte stopku.
2. Do hrnce nalijte vodu, přidejte do ní koření, sirup a přiveďte k varu. Hrušky postavte do vroucí vody, přikryjte poklicí a vařte 10 minut na mírném ohni.
3. Hrušky vyjměte a připravte si kořeněnou redukcí – kořeněnou vodu dál vařte, tentokrát na vysokém plameni, dokud tekutina nezredukuje alespoň na polovinu, trvá to cca 10–15 minut.



Fazole červená ledvina bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Čokoládové pečičky bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Sirup datlový bio, COUNTRY LIFE, 250 ml



Krém z kešu ořechů bio, MONKI, 330 g

INFO

Oříškové a semínkové krémy (nebo také másla) používáme rádi. Dají se mazat na chleba (s marmeládou), přidat do snídanových kaší, do těst a do smoothies, můžete je rozetřít na lívanečky a palačinky. Máslo můžete ochutit solí, sirupem, medem, karobem, kakaovými boby. Másla v biokvalitě se vyrábějí jen rozmixováním ořechů či semínek, většinou se nepřidává žádný tuk a nikdy tu nenajdete emulgátory.

Indický kotlík

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 30 MINUT



- 200 g munga
- 200 g rýže basmati
- 1,2 l vody
- 2 lžíce olivového oleje nebo ghí
- 1 lžička koření garam masala
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička černého hořčičného semínka
- 1 lžička kurkumy
- sůl podle chuti
- čerstvý koriandr
- limetka
- strouhaný kokos

1. Na mírném ohni rozehřejte olivový olej, přisypte černé hořčičné semínko a chvíli restujte. Poté přidejte římský kmín a chvíli prohřívejte, aby se směs krásně rozvoněla. Dávejte pozor, abyste koření nepřipálili. Nakonec vsypte kurkumu a garam masalu a ještě chvíli opékejte.
2. Mungo propláchněte a přisypte ke koření, promíchejte, zalijte cca 200 ml vody a pár minut vařte.
3. Rýži také propláchněte a nasypťte do hrnce k mungo fazolím, přidejte dalších 200 ml vody, promíchejte a znovu přiveďte k varu.
4. Vařte na mírném ohni, postupně podle potřeby přilévajte vodu a promíchávejte.
5. Nakonec osolte podle chuti a podávejte posypané koriandrem, kokosem a pokapané limetkou.



Fazole mungo bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Rýže basmati bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Kurkuma bio,
SONNENTOR,
40 g



Kokos strouhaný
bio, COUNTRY LIFE,
200 g



6

Fazolovo-houbový guláš

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 45 MINUT + NAMÁČENÍ A VAŘENÍ FAZOLÍ



- 150 g velkých bílých fazolí
- 200 g rajčatového protlaku
- 250 ml vody
- 6 žampionů (nebo jiných hub)
- 3 cibule
- 6 stroužků česneku
- 1 lžička majoránky
- 1 lžička kmínu
- 6 lžic olivového oleje
- 4 lžíce tamari
- 4 lžíce sójové smetany
- 1/2 chilli papričky (nemusí být)
- sůl a pepř podle chuti

1. Fazole připravte podle tabulky, vodu slijte a fazole si nechte připravené v misce.
2. V hrnci osmahněte cibulku na olivovém oleji.
3. Přidejte nasekaný česnek, chilli papričku, žampiony nakrájené na plátky a restujte dalších 10 minut.
4. Ke směsi přilijte rajčatový protlak, majoránku, kmín a restujte za stálého míchání dalších 5 minut. Poté do hrnce přisypte uvařené fazole a nalijte vodu. Guláš přiveďte k varu a dochuťte solí, pepřem, sójovou omáčkou a sójovou smetanou.

Podávejte s rýží, bramborami, těstovinami, pečivem nebo bramboráčky se žlutým hrachem (recept na straně 16).



Fazole bílá velká,
COUNTRY LIFE,
500 g



Protlak rajčatový
bio, MANFUSO,
680 g



Tamari sójová
omáčka bio,
COUNTRY LIFE,
500 ml



Sójová alternativa
smetany bio,
PROVAMEL, 250 ml



Fazolovo-dýňové nugetky

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: **90 MINUT + VAŘENÍ
A NAMÁČENÍ FAZOLÍ**



Fazole pinto bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Mouka kukuřičná
hladká bio,
COUNTRY LIFE,
400 g



Lahůdkové droždí
COUNTRY LIFE,
150 g



Česnek
medvědí bio,
SONNENTOR,
18 g

- 200 g fazolí pinto
- 500 g dýně hokaido
- 120 g hladké kukuřičné mouky
- 20 g zlatého lněného semínka
- 80 ml vody
- 6 lžic sójové omáčky tamari
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 4 lžičky sušeného medvědího česneku
- 2 lžice olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- hladká kukuřičná mouka na obalování
- slunečnicový olej na smažení

1. Fazole uvařte podle tabulky, sceďte, rozmixujte najemno a vložte do mísy.
2. Dýni rozkrojte, zbavte semínek a pokrájejte na kousky. Lehce ji pokapejte olivovým olejem a dejte péct na 45 minut do trouby vyhřáté na 180 °C. Poté dýni rozmixujte spolu s česnekem na hladké pyré a přidejte k fazolím.
3. Zlaté lněné semínko rozmixujte najemno, přidejte vodu, promíchejte a nalijte do mísy k ostatním ingrediencím.
4. Dále přidejte kukuřičnou mouku, lahůdkové droždí, sušený medvědí česnek a sójovou omáčku shoyu. Vše důkladně promíchejte a z těsta tvořte nugetky, které obalujte v kukuřičné mouce a smažte z obou stran do zlatova.

Waldorfský salát s brokolicí a čočkou beluga

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: **40 MINUT**



SALÁT

- 100 g černé čočky beluga
- 100 g vlašských ořechů
- 1 menší celer
- 4 stonky řapíkatého celeru
- 1 brokolice
- 200 g hroznového vína
- 1 jablko

DRESINK

- 250 g sójové speciality Sojade (nebo biojogurtu)
- 3 lžice dresinku z hroznového moštu
- 2 lžice olivového oleje
- 3 lžičky hořčice
- sůl a pepř podle chuti

1. Čočku propláchněte a vařte v osolené vodě (cca 2 lžičky soli na 1 litr vody) 20 minut. Díky tomu bude mít čočka v salátu příjemnou chuť.
2. Brokolici opláchněte, odřízněte tuhé stonky. Dejte vařit přibližně na 7 minut, poté vodu slijte, brokolici vložte na minutu do studené vody, opět slijte a nechte okapat (brokolice si tak zachová svěží chuť a krásně zelenou barvu). Nakonec brokolici rozdělte na jednotlivé růžičky o velikosti sousta.
3. Celer oloupejte a nakrájejte na tenké nudličky, jablko rozkrojte na čtvrtiny a nakrájejte na plátky. Hroznové víno přepulte a vlašské ořechy nahrubo nasekejte. Řapíkatý celer oloupejte a nakrájejte na plátky.
4. Připravte si dresink: smíchejte jogurt, dresink z hroznového moštu, olivový olej, hořčici, sůl a pepř.
5. Všechny připravené suroviny dejte do mísy, zalijte dresinkem a zlehka promíchejte.



Už v říjnu
v obchodech



Čočka beluga bio
COUNTRY LIFE



Sójová zakysaná
specialita bio,
SOJADE, 400 g



Dresink z hroznového
moštu bio, LA SELVA,
250 ml



Hořčice dijonská
bio, EMILE NOËL,
200 g

PRO
ÚSMĚV

OD UCHA K UCHU

naservírujte si
smaragdový poklad
matcha



BIO
MATCHA TEA
HARMONY



- **NOVÝ DESIGN**
- **BIO KVALITA**
- **ORIGINÁL Z JAPONSKA**
- **PRAVIDELNĚ TESTOVANÝ**
- **MOŽNOST PRODEJE PO KUSECH**
- **PRODEJ V OBCHODECH SE ZDRAVOU VÝŽIVOU**

matchatea.cz

PALAČINKY

trochu jinak?



PALAČINKY S KRÉMEM A PEKANOVÝMI OŘECHY

Suroviny:

- 1 zralé avokádo
- 2 zralé banány
- 1 lžice kakaa
- agávový sirup na dochucení
- pekanové ořechy na ozdobu

Postup:

Palačinky připravíme dle návodu na krabičce.

Náplň:

Avokádo vydlabeme do mísy, přidáme banán a vše rozmixujeme tyčovým mixérem do jemné pasty. Poté přidáme kakao a dosladíme agávovým sirupem. Palačinky namažeme krémem a posypeme pekanovými ořechy.

Tip Amylonky: Do palačinkového těsta lze přidat dva rozmačkané banány, díky nim budou palačinky vláčnější.



VYZKOUŠEJTE DALŠÍ VÝROBKÝ Z NAŠÍ BIO ŘADY



NOVÁ RECEPTURA!



NOVINKA!



NOVINKA!



www.amylon.cz

STEVIA

natu**sweet**®

Budte fit
s našimi výrobky
bez cukru.



www.natusweet.cz

Pomazánky jsou naprosto geniální pokrm, bylo tedy logické jim věnovat již třetí pokračování této rubriky. Pomazánka je fajn k snídani, svačině nebo večeři, na výlet, do školy, do práce, na piknik nebo na pohoštění. Schováte do nich také spoustu zdraví prospěšných potravin nebo upotřebíte zbytky. A navíc jsou opravdu jednoduché na přípravu.



9

Pomazánky

1. Pomazánky z obilovin

NAŠE TIPY

- z obilovin se nejvíce hodí na pomazánky pohanka – lámanka i kroupy
- výborné pomazánky jsou také z vloček a zeleniny, případně tofu nebo sojanézy
- pomazánku můžete udělat i z celých zrn – obilí, kamutu, pšenice, žita... (musí se namáčet a poté uvařit), z rýže (jemná chuť, ladí s pečenou zeleninou, lahůdkovým droždím, houbami...)
- pokud chcete mít plnohodnotný pokrm, přidejte bílkovinu – tempeh, tofu, seitan, luštěniny, semínka

NÁŠ RECEPT

Pohanková pomazánka s pečeným česnekem a olivami

PŘÍPRAVA: 45 MINUT



- 80 g pohanky lámanky
- 50 g černých vypeckovaných oliv
- 2 paličky česneku

1. Lámanku uvařte dle návodu na obalu, nechte vychladnout.
2. Česnek upečte vcelku, 30 minut na 175 °C. Nechte vychladnout a vymačkejte ze slupek.
3. Vše i s olivami rozmixujte do hladké pomazánky.

TIPY K RECEPTU

- není třeba solit, olivy pomazánku dostatečně ochutí
- pečený česnek je daleko jemnější než syrový, proto 2 celé paličky
- místo oliv použijte předem namočená sušená rajčata, pak osolte nebo ochutíte sójovou omáčkou nebo misem

Bezlepková potravina, plná kvalitních bílkovin a důležitého rutinu. Lámanka se při vaření roztaví, proto pokud do nějakého receptu potřebujete pohanku vcelku, použijte pohanku kroupy.

2. Sladké pomazánky

NAŠE TIPY

- sladké pomazánky můžete připravit i z tofu, avokáda, banánu
- můžete jimi plnit tartaletky a palačinky, mazat lívance nebo je mlsat jen tak

NÁŠ RECEPT

Cizrnová karobela

PŘÍPRAVA: 20 MINUT



- 1 plechovka sterilované cizrny
- 100 g lískových ořechů
- 4 lžice agávového sirupu
- 2 lžice karobu
- 10 kapek vanilkového extraktu

1. Lískové ořechy vsypte na plech a pečte 10 minut při 125 °C, nechte vychladnout. Vychladlé ořechy promněte, abyste odstranili slupku.
2. Cizrnu slijte a několikrát propláchněte vodou, aby zmizela slaná chuť.
3. Všechny ingredience rozmixujte do hladkého krému.

Existuje světlý a tmavý karobový prášek. Tmavý se déle pražil a má o něco výraznější chuť.

TIPY K RECEPTU

- místo lískových ořechů použijte vlašské, kešu či pekanové ořechy nebo slunečnicová či konopná semínka
- zkuste i jiný sirup, třeba javorový nebo datlový



3. Tapenády/pesta

NAŠE TIPY

- klasicky se pesto připravuje z bazalky, piniových oříšků, parmezánu a olivového oleje, ale můžete různě experimentovat a kombinovat – různé (i divoké) bylinky a natě, špenát, brokolici, různá semínka a ořechy
- pesto přidávejte k těstovinám, nokům, ale je skvělé i na bílém pečivu

NÁŠ RECEPT

Pesto z červené řepy a dýňových semínek

PŘÍPRAVA: 45 MINUT



- 100 g červené řepy
- 100 g dýňových semínek
- 2 lžice olivového oleje
- 1 lžice misa

1. Řepu upečte vlobalu doměkka, cca 30 minut při 200 °C, nechte zchladnout.
2. Dýňová semínka rozsypte na plech, pražte v troubě 10 minut při 125 °C, nechte zchladnout.
3. Řepu oloupejte a nejprve ji rozmixujte spolu se semínky, poté přidejte olej a miso.

Tradiční japonské ochucovadlo, vyrábí se fermentací sójových bobů a dalších surovin. Je výborné na osolení jídla a zvýraznění jeho chuti. Podle délky kvašení mají misa různou intenzitu, my jsme použili středně dlouhou kvašené genmai miso.

- abyste nemuseli kvůli pečení řepy zapínat troubu, přidejte ji do trouby, když připravujete například zapečené jídlo, řepa vydrží i dva dny v ledničce
- poměr semínek a řepy si můžete upravit, nám poměr 1:1 vyhovoval nejvíce, semínka jsou pak v chuti krásně cítit

TIPY K RECEPTU

- červenou řepu můžete i uvařit, ale pečená má podle nás výraznější chuť, není tak „vymáčená“



4. Luštěninové pomazánky

NAŠE TIPY

- na luštěninové pomazánky se hodí všechny luštěniny – červená čočka, různé druhy fazolí, cizrna, sója (pro krémovější konzistenci použijte spíše moučnější luštěniny a déle je vařte)
- výhodou je, že luštěniny jsou přirozeně bezlepková potravina
- luštěniny kombinujte s dušenou nebo pečenou zeleninou, s uvařenou rýží, s vločkami, s houbami, s uvařenými obilovinami, s pomazánkami z ořechů a semínek, s trochou kvalitního panenského oleje
- pokud zkombinujete luštěninovou pomazánku s pečivem, máte komplexní bílkoviny a tudíž plnohodnotný pokrm
- tradiční luštěninová pomazánka je hummus – vyrábí se z cizrny, ale můžete ho zkusit vyrobit z červené loupané čočky, z loupaného munga nebo ze žlutého hrachu, chuť je výborná
- základní recept na hummus: uvařte (hodně doměkka) 100 g cizrny, sceďte ji, ale vodu, ve které se vařila, nevylévejte (hummusu dodá nadýchanou strukturu, pokud máte konzervovanou cizrnu, použijte vodu z ní), rozmixujte ji do hadkého krému s 6–8 lžicemi cizrnové vody, 2 lžicemi olivového oleje, 2 lžicemi tahini, stroužkem česneku, 1 lžící citronové šťávy, osolte a opepřete, hummus posypete mletou červenou paprikou, nasekaným koriandrem nebo petrželkou a lehce pokapejte olivovým olejem, podávejte

te s pečivem, se zeleninovými špalíčky (mrkev, řapíkatý celer, okurka), s nachos, tortillami; pomazánku můžete i vylepšit sušenými rajčaty, pečenou řepou, dýní nebo olivami

- máme oblíbenou pomazánku z mrkve a červené čočky – zveřejnili jsme v Dobrotách podzim 2015
- na přípravu pomazánky se také hodí naše luštěnino-obilná polévková směs – uvařte doměkka, přebytečnou tekutinu slijte, ochuťte a rozmixujte dohladka

NÁŠ RECEPT

Mungo guacamole

PŘÍPRAVA: 40 MINUT



- 80 g munga
- 2 avokáda
- 1 chilli paprička
- 2 stroužky česneku
- 1 malá (červená) cibule nebo šalotka
- 1 lžička himálajské soli
- 2 lžice limetkové šťávy
- 2 masitá rajčata

1. Mungo uvařte dle návodu na obalu, nechte vychladnout.
2. Z chilli papričky odstraňte semínka, nakrájejte ji nadrobno.
3. Cibuli nakrájejte nadrobno, česnek rozmačkejte.
4. Avokáda rozpulte, odstraňte pecku, dužinu vyjměte lžící a rozmačkejte vidličkou.

5. Vše promíchejte, osolte a přidejte limetkovou šťávu.

6. Vmíchejte rajčata nakrájená na malé kostky a podávejte.

TIPY K RECEPTU

- guacamole se klasicky dělá jen z avokáda a zeleniny, v tomto receptu mungo dodá kvalitní bílkoviny
- množství chilli, soli a limetkové šťávy přizpůsobte vaší chuti
- můžete přidat olivový olej, ale avokádo obsahuje dostatek kvalitního tuku, takže to není nutné
- místo limetkové šťávy a soli můžete použít umeocet, který má slano-kyselou chuť
- tradičně se podává s nachos (kukuřičnými chipsy)
- guacamole lze vylepšit přidáním bylinek – výborný je koriandr nebo bazalka

POMAZÁNKY POKAŽDÉ JINAK

Čím ochutit

- na ochucení – umeocet, lahůdkové droždí, bylinky sušené i čerstvé, miso, shoyu, tamari, hořčice

S čím podávat

- klasicky s chlebem nebo ostatním pečivem, tortillou, tyčinkami, nachos nebo jinými krekry, zeleninou nakrájenou na špalíčky

Čím obohatit

- na posypání – syrová nebo pražená semínka, syrové nebo pečené ořechy

- vmíchat do pomazánky – ořechová či semínková másla, panenské oleje, mošské řasy, naklíčené lněné semínko Linnusprout

Vychytávky

- pokud potřebujete pomazánku zahustit, přidejte lžící jemných ovesných vloček nebo mleté lněné semínko
- pokud ji chcete naopak zředit, ideální je olivový olej, případně sójová omáčka, u některých pomazánek umeocet (pak ale nesolte)

5. Tofu pomazánky

NÁŠ RECEPT

Veganská budapešť

PŘÍPRAVA: 20 MINUT



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

Více na
str. 26

NAŠE TIPY

- můžete použít tofu natural, uzené nebo jinak ochucené
- příchutě můžete různě obměňovat, vždy rozmixujte tofu s troškou rostlinné smetany, pak přidejte dle chuti česnek, křen, osmaženou nebo syrovou cibuli, pečenou zeleninu, nastrouhaný celer nebo mrkev
- výborné je tofu na způsob smažených vajíček – smažená cibulka, tofu, kurkuma, lahůdkové droždí a sůl
- místo rostlinné smetany použijte sojanézu
- na vegetariánskou variantu použijte tvaroh, smetanu, jogurt, vykapané podmáslí, ale vždy volte produkty v biokvalitě! Proč? Čtěte na str. 29.
- tato pomazánka je skvělá jako dip k pečeným bramborům – brambory nakrájejte na měsíčky, promíchejte s olivovým olejem, osolte, upečte a namáčejte do pomazánky z tofu
- díky obsahu komplexních bílkovin je plnohodnotným pokrmem, podávejte s pečivem a zeleninou

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

TIPY K RECEPTU

- přidáte-li lžičku pálivé papriky, pomazánka bude příjemně pikantní
- pomazánku můžete udělat i z uzeného tofu, není pak třeba dochucovat lahůdkovým droždím a můžete méně osolit

- přidáním chia semínek získá pomazánka příjemnou konzistenci, a tím, že na sebe chia vážou vodu, pomazánku zahustí

Praktické rady

- pomazánku připravíte i ze zbytků, když nespoteřebujete všechnu uvařenou pohanku nebo luštěniny
- pomazánku si udělejte do zásoby, v uzavřeném obalu vám bez problémů vydrží v lednici 3–4 dny



Pohanka lámanka bio, COUNTRY LIFE, 400g



Olivy černé bio, EMILE NOEL, 250g



Cizrna sterilovaná bio, BIO IDEA, 400g



Extrakt vanilka bio, COSBIONAT, 10 ml



Miso genmai hnědá rýže, MUSO, 400g



Sůl himálajská růžová jemná, COUNTRY LIFE, 250g

Použili jsme

v receptech

TOFU

Tofu je vlastně sójový tvaroh nebo sýr. Spolu s fermentovanými sójovými výrobky, jako je tempeh, patří k nejlépe stravitelným výrobkům ze sóji. Díky tomu, že obsahuje hodně bílkovin, které jsou navíc komplexní, je jejich ideálním zdrojem. Pro vegany zdrojem naprosto klíčovým, podobně jako luštěniny.



Někdy se uvádí stupnice tvrdosti tofu, bývá to číslo od 1 do 5. Stupeň 1 je měkké tofu, označované také jako hedvábné. Má konzistenci asi jako pudink. Stupeň 5 je naopak extra tvrdé tofu, které obsahuje jen velmi malé množství vody, ovšem o to vyšší koncentraci živin. Má konzistenci jako tvrdý sýr. Tofu Country Life má podle této stupnice stupeň tvrdosti 5.

Tofu natural neobsahuje lepek, uzené tofu je marinované v sójové omáčce, která lepek obsahuje.

Tofu se vyrábí vysrážením sójového mléka. U tofu Country Life se jako srážedlo používá nigari, směs minerálů a soli, která se získává odpařením mořské vody. Vzniklý „sójový tvaroh“ se pak zatíží, aby vytekla přebytečná voda. Tofu natural se pak ještě suší, díky tomu je tužší a umožňuje snadné krájení a strouhání. Uzené tofu se navíc ještě marinuje v sójové omáčce a poté se na něj ve speciální komoře rozstříkuje mlha ze speciálně upraveného a škodlivin zbaveného kouře.

Tofu natural – v neupravené podobě nemá prakticky žádnou chuť. Díky tomu skvěle přijímá různé chutě. Dá se připravovat nasladko nebo naslano. Uzené tofu – už je ochucené, dá se použít přímo, naslano.

- Tofu marinované nasladko - marinujte kostky nebo plátky tofu natural po dobu 15 minut nebo déle. Použijte např.

kombinaci obilný, ovocný nebo agávový sirup + voda + citronová šťáva + skořice nebo třeba perníkové koření. Sladké tofu kostky můžete použít do ovocného salátu, na snídaňovou obilnou kaši, na dezert.

- Sladký krém - rozmixujte tofu natural do hladkého krému, můžete přidat rostlinnou smetanu, aby měl krém jemnější

konzistenci. Přisladte sirupem nebo jen sirupem přelijte (na to je nejlepší datlový nebo javorový). Přidejte ovoce a nechte kousky nebo umixujte (sladké ovoce, jako banán, nemusíte ani přisladovat). Další varianta je s marmeládou, kakaem, karobem, vanilkou, mletými ořechy. Sladký krém použijte jako náplň nebo krém na koláč, na přípravu veganského cheesecaku, přeliv ovocných knedlíků anebo k přípravě zmrzliny.

- Tip: Pokud tofu natural před použitím 10 minut povaříte ve vodě, změkne a půjde lépe mixovat.
- Tofu do slaných jídel - použijte uzené tofu nebo tofu natural, které nejdříve marinujte naslano (použijte např. kombinaci tamari + česnek + citronová šťáva nebo grilovací koření + česnek). Tofu můžete smažit, opékat, dát do salátu, do rizota, do kari a dalších asijských jídel, do zeleninových pokrmů nebo do nákyků a zapečených jídel, do placiček a karbanátků. Je výborné na grilování (celé plátky nebo pokrájené tofu na špízu).

- Pomazánky - tipy najdete v rubrice 5x jinak.
- Tofu majonéza - rozmixujte 1 tofu natural s 8 lžícemi olivového oleje a 3 lžícemi umeocta. Můžete přidat nasekanou cibulku, bylinky nebo olivy.
- Smoothie - rozmixujte tofu natural s rostlinným nápojem a ovocem, můžete přisladit sirupem.
- Quiche a frittata - tofu rozmixované s rostlinnou smetanou nahradí běžně používanou směs vajec a smetany.

Tofu lze mrazit, ale lehce změní strukturu. Po rozmrznutí je tofu víc gumové, houbovatejší, což není na závadu. Po vyjmutí z mrazáku nechte tofu rozmrznout, pak používejte obvyklým způsobem. Můžete zamrazit i tofu pokrájené na kostky a rovnou pak přihodit do pokrmu, který připravujete.



Recept najdete v Dobrotách léto 2015

POLENTA

Polenta je název pro kukuřičnou kaši, která se tradičně připravuje v severní Itálii a zemích jihovýchodní Evropy. Postupně se tak začalo říkat i kukuřičné krupici (nebo mouce), ze které se kaše připravuje.

Běžná kukuřičná krupice potřebuje docela dlouhou dobu, než je uvařena, většinou okolo 45 minut. Proto se vyrábí také polenta instantní, kde krupice byla tepelně ošetřena párou. Té stačí jen minuta, dvě, a je hotovo. Výhodou polenty je fakt, že jde o přirozeně bezlepkovou potravinu, poslouží tak jako šikovná surovina pro přípravu bezlepkové snídaně, přílohy, dezertu nebo hlavního jídla.

KAŠE

- Polentu vařte minutu až dvě ve vodě nebo v rostlinném nebo živočišném mléce.
- Sladká kaše - ochutíte skořicí, vanilkou, kardamomem, hřebíčkem, přidejte sušené nebo čerstvé ovoce, oříšky, semínka, karob nebo kakao, pokapejte sezamovým, oříškovým nebo konopným olejem, dosladte sirupem. Hodí se k snídani, ke svačině, jako součást dezertu.
- Slaná kaše - osolte a přidejte kvalitní olivový olej, můžete také ochutit sójovou omáčkou nebo misem, lahůdkovým droždím, přidat sušená rajčata, bylinky, semínka, oříšky. Hodí se jako příloha, podobně jako bramborová kaše.

Polentové
krutony
str. 14

Polentové trojhránky
s provensálským
kořením



KNEDLÍKY, PLÁTKY

- Pečené nebo smažené plátky - připravte si polentovou kaši ze 100 g polenty a 400 ml vody. Kaši vlijte do formy vyložené pečicím papírem nebo potravinářskou fólií, polenta by měla být ve vrstvě asi 1,5 cm vysoké. Dejte ztuhnout alespoň na půl hodiny do lednice. Vykrájejte různé tvary (trojhránky, obdélníky, hranolky, pro děti něco veselého) a plátky opečte na troše olivového oleje na pánvi. Nebo je můžete potřít olejem a upéct v troubě. Pokud polentu pokrájíte na malé kostky, vytvoříte krutony, které se hodí do polévky nebo do salátu.
- TIP:** Než hmotu nalijete do formy, ochutíte ji podobně jako slanou kaši - výborná jsou sušená rajčata, bylinky, různé druhy koření (např. provensálské).

- Knedlíky - povařte 100 g polenty a 360 ml vody, lehce osolte. Směs nechte 5 minut vychladnout a přemístěte ji do potravinářské folie, kterou smotejte do válečku jako salám a na koncích zavažte. Nechte ztuhnout (v lednici to půjde rychleji) a poté krájejte na jednotlivé knedlíky, které můžete ohřát nad párou nebo upéct jako v předchozím bodu.
- TIP:** Místo plnění potravinářské folie můžete kaši vlit do vhodné formy (srnčí hřbet apod.).
- TIP:** Polentovou ztuhlou hmotu si připravte klidně den předem a pak už jen ohřejte nebo opečte a servírujte.

NA PEČENÍ

- Polenta se dá se použít jako korpus na quiche a různé koláče, také můžete polentou nahradit část klasické mouky při přípravě chleba, housek, pizzy, litých buchet.
- Funguje při přípravě tortill - polentu smíchejte s trochou kuzu (nebo kukuřičného škrobu), přidejte horkou vodu a vytvořte husté těsto konzistence modelíny, přidejte lžičku olivového oleje a trochu soli, nechte těsto chvíli odpočinout v lednici. Z těsta vytvořte kuličky a vyválejte z nich tenké placky, které opečte z obou stran na pánvi lehce pomazané olivovým olejem, v průběhu pečení placky lehce pokropte vodou - budou vláčnější.



Tofu zmrzlina
s karamelizovanými
pekanovými ořechy

Bioseriál...

...intermezzo

V minulém roce přineslo letní číslo Dobrot první díl našeho BIOSERIÁLU. Vytkli jsme si tenkrát před sebe docela náročný úkol – místo kusých a většinou nepřesných nebo zavádějících informací, na které jsme tu i onde naráželi, zpracovat, uspořádat a našim čtenářům předložit to, co je dle našeho názoru dobré a důležité vědět o produktech ekologického zemědělství – o biopotravínách.

www.countrylife.cz/bioserial

Myslíme si, že toho o BIO víme hodně a ještě více jsme se toho při přípravě seriálu dozvěděli. Celou dobu, po kterou seriál na stránkách Dobrot vychází, bojujeme s chutí sdělit vám to úplně všechno. Chápe-me ale, že ne každý má čas a náladu probírat se dlouhými a dopodrobna vysvětlovanými pasážemi. Opravdu se snažíme z každého tématu vybrat jen to nejdůležitější. Zároveň ale chceme uvést každou skutečnost v souvislostech a základní principy popsat dostatečně podrobně.

A tak abychom vás nezahltili (a abychom si všichni trochu odpochínuli☺), v tomto čísle na vás nevysypeme žádnou fúru nových informací, ale uděláme si takové malé „opáčko“. To pro ty, co je pro ně naše povídání navzdory snaze o stručnost dlouhé, a pro ty ostatní na osvětlení paměti.

DÍL PRVNÍ - 8 PRAVD, OMYLŮ A OTÁZEK

Řekli jsme si, že mezi různými „tradičními“, „domácími“, „farmářskými“ a jinými různými přívlastky má jen „bio“ příslušný legislativní základ, vypracovaný certifikační systém a samozřejmě také svůj vlastní systém kontroly dodržování všech předepsaných postupů. Proti ostatním v zásadě nic nenamítáme, ale u nich (tedy prozatím a v ČR) žádný takový rámec neexistuje. Bio má i svůj předepsaný způsob značení a víme, jak jej na první pohled poznat (loga, značky apod.).

Pokusili jsme se také vysvětlit, že vyšší cena takových potravin je dána právě nutností dodržet všechny předepsané postupy (a zdržet se postupů nedovolených), a že tyto postupy nejsou samoučelným „foršiftem“, ale souhrnem opatření, která mají za úkol zachovat udržitelný systém hospodaření. Za vším je tedy třeba hledat ekologické hledisko. Že to vede k jiné než mamutí produkci, je jasné – odtud možná další důvod k oprávněně vyšší ceně.

Kód se liší podle kontrolní organizace – jde buď o organizaci KEZ (CZ-BIO-001),

ABCert (CZ-BIO-002),

Biokont (CZ-BIO-003) nebo

BUREAU VERITAS (CZ-BIO-004).

Původ se nejčastěji uvádí pouze jako EU / mimo EU.

Zmínili jsme, že se výrazně liší životní podmínky hospodářských zvířat. Zabrousili jsme do problematiky geneticky modifikovaných plodin a nadhodili několik alarmujících čísel, udávajících spotřebu pesticidů nejrůznějšího typu v konvenčním zemědělství. Jak podle těchto faktorů vychází srovnání konvenčního a ekologického zemědělství, je sice možná nabíledni, ale ne pro každého – i proto tu je první díl našeho bioseriálu.

Snažili jsme se také vysvětlit, jak lze vůbec v současném znečištěném prostředí dospět k tomu, že produkce může být ekologická.

No a první díl obsahoval také nástín témat, kterým se chceme věnovat v dalších pokračováních trochu více dopodrobna. Pojdme tedy dále.



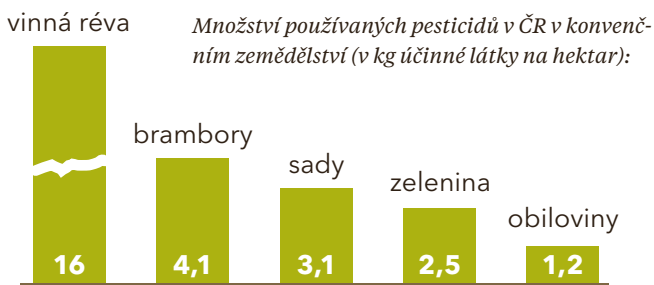
CZ-BIO-001

Zemědělská produkce EU
Poľnohospodarstvo EU

DÍL DRUHÝ - PESTICIDY V POTRAVINÁCH

Co jsou pesticidy, jak je dělíme a proč se vůbec používají – to všechno a mnoho dalších informací je obsaženo právě v tomto pokračování.

A tak tedy třeba od té doby víme, co jsou herbicidy, fungicidy, insekticidy, rodenticidy, víme, proč se používají a jaký by měl být jejich pozitivní účinek. Řekli jsme si, že v ČR se na každý hektar zemědělské půdy dostane v průměru 1,7 kg účinné látky za rok a také třeba to, že nejvíce prostředků chemického ošetření spotřebuje bavlna, která na 4 % pěstební plochy spotřebuje krom jiného také 25 % všech použitých insekticidů (prostředků k hubení hmyzu). Mohli jsme si přečíst třeba to, že nejošetřovanější plodinou u nás je vinná réva a že



běžná jablka se podrobí asi 20 postřikům za rok. Samozřejmě bylo také uvedeno, jak je to s těmito látkami v ekologickém zemědělství (jen tak ve zkratce – syntetické pesticidy a minerální hnojiva jsou zcela zakázány).

Věnovali jsme se samozřejmě dopadům v potravinářství používaných pesticidů na naše zdraví. A tak jsme se od neblahé historie DDT dostali až k nedávnému případu s účinnou látkou glyfosát, která sice

byla loni Světovou zdravotnickou organizací prohlášena za pravděpodobný karcinogen, nicméně zakázána není. Je to jeden z nepoužívanějších herbicidů dneška a jen v ČR se ho za rok spotřebuje 900 tun.

A také už víme, že jsou sice dány, sledovány a kontrolovány limity reziduí jednotlivých pesticidů v jednotlivých potravinách, ale na druhé straně nikdo nesleduje, neměří a nekontroluje a vlastně ani nezná účinky tzv. koktejlového efektu všech pesticidů, se kterými v průběhu pěstování, skladování a dopravy potravin přišla do kontaktu.

Díl bioseriálu o pesticidech obsahuje také pár zajímavých čísel. Víte třeba, že maximální reziduální limity (pesticidům v ovzduší a půdě se nelze zcela vyhnout) u biopotravin jsou 300–500× nižší než u konvenčních a že i tyto minimální meze byly při kontrolách v minulých letech překročeny jen u 0,9 % kontrolovaných vzorků? A chcete-li vědět, zda se lze pesticidů v potravinách zbavit, ve kterých jich naleznete nejvíce nebo u kterých produktů se nejvíce vyplácí nakupovat je v biokvalitě, vraťte se k druhému pokračování našeho bioseriálu v zimních dobrotách 2015/2016.

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

IPRODIONE

DODINE

TEBUCONAZOLE

BIO

DÍL TŘETÍ - ŽIVOČIŠNÁ PRODUKCE KONVENČNÍ VS. BIO

Naše společnost Country Life masné výrobky nenabízí a nějakého zdravého, chutného receptu na telecí ledvinu se na stránkách Dobrot určitě nedočkáte. Ale možná právě proto jsme se ve třetím pokračování bioseriálu věnovali s velkou péčí tématu chovu hospodářských zvířat.



58
MILIARD
kuřat a slepic je
ročně ve světě
poraženo



Až příliš mnoho z nich je chováno ve velkochovech, příliš mnoho živočišných produktů je vyráběno s příliš vysokou produktivitou. Dopad na životní podmínky chovaných zvířat je devastující.

Stejně jako předchozí díly i tento díl třetí obsahuje spoustu čísel. Ale ještě žádná čísla nebyla tak alarmující. V tomto souhrnu nechceme zdůrazňovat jen některá z nich. Nechceme šokovat ani dělat lacinou veganskou propagandu. Chceme jen, aby si všichni obyvatelé našich kulturních končin uvědomili, kde se berou potraviny, jejichž absolutní dostatek a snadnou dostupnost si většina z nás zvykla považovat za takovou samozřejmost, že je ani nenapadne popřemýšlet, co se asi dělo předtím, než jsme prostě hmátli do regálu.

Díl o živočišné produkci pojednává o jednotlivých odvětvích živočišné zemědělské výroby. Přináší informace o životních podmínkách, ale také technologických postupech uplatňovaných při chovu kuřat na maso, produkci vajec (rozuměj chovu slepic), chovu prasat a produkci mléka. A to všechno porovnává s postupy a podmínkami, které je třeba (a ze zákona nutno) uplatňovat v ekologických chovech, tedy následně v produkci biopotravin živočišného původu. A je to určitě srovnání působivé a také poučné. Kdo z nás si uvědomí, když kupuje v supermarketu konvenční mléko, že kráva, která je nadojila, musela zabřeznout a po porodu jí člověk tele během několika hodin odebral? Přečtěte si to a mnoho jiného o hospodářských zvířatech a podmínkách jejich chovu v konvenčním a ekologickém zemědělství v letošním jarním čísle Dobrot.

DÍL ČTVRTÝ - ÉČKA

Tento díl začíná větou: „Průměrný obyvatel západního světa prý ročně zkonsumuje 4–5 kg přídatných látek neboli éček.“ Už jen takové tvrzení (a my si myslíme, že by se mu dalo věřit) stojí za zamýšlení nehledě na to, že „éčka“ jsou velmi moderní téma – kdekdo je hledá na obalech, kdekdo proti nim brojí a mnozí se jim vyhýbají jako čert kříži. Zkrátka a dobře – je to skvělé téma pro jedno pokračování našeho bioseriálu.

Zde bychom si opět nějaká čísla zmínit mohli: celkem je pro potravinářskou výrobu schváleno něco přes 2000 přídatných látek, v ČR jich je pak povoleno asi 320 a pro biopotraviny jich nařízení Evrop-



Zmíněná nejhorší barviva si našla cestu do obrovského spektra výrobků – čokoládové tyčinky, lízátka, žvýkačky, pudinky v prášku, instantní nápoje, barevná želé, kompoty, hořčice, uzeniny, výrobky z ryb (à la losos).



Foto © CIVF



Foto © Bioforma Sotav

ské komise povoluje cca 50. Je důležité uvědomit si, že éčka mohou být jak neškodná (nebo dokonce prospěšná, jako např. vitaminy), tak vyloženě škodlivá až nebezpečná a také samozřejmě něco mezi tím. V článku naleznete nejen to, která důležitá a často používaná éčka patří do zmíněných skupin, ale dočtete se i spoustu jiných informací seřazených hezky podle určení přídatných látek. Dozvíte se totiž také třeba to, že se používají jako barviva, antioxidanty, konzervanty, tavicí soli, sladidla, aroma, látky zvýrazňující chuť atd.

Samozřejmě je obsaženo jako vždy srovnání konvenčních a bio potravin. Jen jako ochutnávku uvádíme i zde – žádná umělá barviva, žádná umělá sladidla, žádné zvýrazňovače chuti, žádná syntetická aroma v biopotravinách.

A protože jsme seriózní, dozvíte se zde také to, že bez některých éček to nejde, co je dovoleno i v biouzeninách, proč je biošunka často šedohnědá a jak je to s některými mylnými závěry o plesnivění chemicky neošetřených potravin. No a můžete se také naučit nazpaměť čísla některých éček, kterých byste se opravdu raději měli vyvarovat.

Debatě na téma éček v potravinách se dnes téměř nelze vyhnout v žádné společnosti. Posilte své vědomosti našim článkem v letošním letním čísle Dobrot.

A v zimě, až budou delší večery, určitě si udělejte čas na pokračování našeho bioseriálu. Tentokrát to už zase bude něco nového.

AKADEMIE
LÉČIVÉ
VÝŽIVY

MILÍ ČTENÁŘI DOBROT

Srdečně vás zveme ke studiu na naší akademii, jejímž posláním je inspirovat lidi k nalezení vlastní, individuální cesty ke stravování. Nedogmaticky, teoreticky i prakticky učíme všechny časem prověřené stravovací směry v kontextu současnosti.

Nový, již třetí běh studia začíná v září 2016.

Těšíme se na setkání s Vámi.

Tým ALV

Informace a možnost přihlásit se najdete na:

www.akademielecevyzivny.cz
info@akademielecevyzivny.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.

C B D EX®

www.cbDEX.cz

J/Ä/S/Ö/N
PURE, NATURAL & ORGANIC

POWERSMILE® BĚLICÍ ZUBNÍ PASTA



Přirozeně bělicí zubní pasta bez fluoridů, umělých sladidel a ochucovadel. Bělí, aniž by poškozovala sklovinu.



www.jason-natural.com

www.countrylife.cz/jason

Nová biokuchařka

Hanky Zemanové



80 nových receptů!

Kompletně přepracované vydání nejprodávanější knihy o biopotravinách a zdravém vaření po deseti letech

Autorka se rozhodla svou původní Biokuchařku přepracovat a rozšířit tak, abyste v ní našli aktuální informace o biopotravinách, nových výživových trendech (raw, bezlepková strava, superfood aj.) i ekologickém zemědělství a mohli z ní čerpat inspiraci pro svůj každodenní život. Kniha je určena i pro začátečníky v oblasti zdravého vaření a i těm, kteří už mají původní vydání doma.



Vydává nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz

smart
press

Zaměřeno na...

Přípravky pro odličení a čištění pleti

Tentokrát jsme se zaměřili na výrobky, jejichž funkcí je odstranit z pleti líčidla a očistit ji. Do užšího výběru se probojovalo šestnáct produktů, které spadají do tří kategorií - čisticí mléka, micelární vody a přípravky, které se smývají vodou.

Nejdřív několik zásad a tipů, jak má správné odličení a mytí pleti vypadat:

- Pokud používáte make-up, je třeba pleť nejdřív odličít. Nejlépe se k tomu hodí přípravky, které obsahují olejovou složku – čisticí mléka (a také hydrofilní oleje, kterým se však budeme speciálně věnovat v některém z příštích čísel). Dobře odličují i micelární vody.
- Čisticí mléko naneste na pleť a odstraňte kosmetickým tamponem, který můžete jemně navlhčit. Poté dočistíte pleťovou vodou.
- Micelární vodu naneste na suchý tampon a krouživými pohyby odstraňujte make-up, dokud není poslední tampon čistý. Nakonec můžete (ale nemusíte) opláchnout vodou. Dočištění pleťovou vodou není nutné.
- Pokud máte rádi přípravky, které se smývají vodou, můžete některý z nich použít v druhém kroku, tedy po odličení pleti.
- Pokud vám nevyhovují ani mléka ani micelární vody, můžete pleť pomoci gelu/pěny odličít i umýt najednou. Odborníci to nedoporučují, ale tyto výrobky dokáží odstranit make-up také. Na oči však raději použijte mléko, micelární vodu nebo speciální odličovadlo. Někdo používá gel/pěnu i na oči, ale v tom případě je třeba volit výrobek s obzvláště šetrným složením (a nepočítat s tím, že se tak dají odstranit voděodolná líčidla).
- Ráno můžete použít kterýkoli z přípravků nebo květovou vodu nebo např. ranní masku (čtěte dále).



ČISTICÍ MLÉKA

Zjednodušeně by se dalo říct, že jde o emulzi vody a oleje, podobně jako například tělová mléka. Dál zde mohou být přítomny různé péstící látky. Mléka jsou ideální odličovací přípravky, protože olej dobře rozpouští make-up.

Hlavní rozdíly mezi výrobky v konvenční a přírodní kosmetice

OLEJOVÁ SLOŽKA – v přírodní kosmetice se používají výhradně přírodní tuky, nejčastěji jsou to rostlinné oleje. V běžné kosmetice se naopak využívají hlavně oleje vyrobené z ropy, např. parafín. Často bývají zastoupeny také silikony, pro docílení příjemnější konzistence. Nic z toho není v přírodní kosmetice povolené.

EMULGÁTORY – jsou to látky sloužící k tomu, aby se v produktu spojila vodní a olejová složka. V přírodní kosmetice tuto funkci zastávají rostlinný glycerin, rostlinný lecitin, přírodní mastné kyseliny apod. V konvenční kosmetice jsou běžným emulgátorem PEG deriváty, jejichž výroba je velice neekologická, používá se při ní vysoce toxický plyn etylenoxid, který má mutagenní a karcinogenní účinky. PEG (polyetylen glykol) také činí pokožku propustnější pro jiné potenciálně škodlivé látky obsažené v produktu. V certifikované přírodní kosmetice je všeobecně zakázaný.

KONZERVANTY – v běžných čisticích mlékách jsou nejčastějším konzervantem parabeny. Podle některých studií mohou ovlivňovat hormonální systém těla. Snadno se vstřebávají do pokožky a mohou způsobit podráždění, které hrozí ještě víc tehdy, pokud je pokožka následně vystavena slunci. V přírodní kosmetice je možné používat přirozené konzervanty nebo vybrané přírodně identické konzervační látky. Jako přirozené konzervanty fungují například éterické oleje, alkohol, různé rostlinné výtažky.

1 PLEŤOVÉ ČISTICÍ MLÉKO DR. HAUSCHKA

Středně husté mléko, které jemně voní po bylinkách a růži. Mléko je založené na jojobovém a mandlovém oleji a výtažku z rostliny úročník bolhoj. Ve složení je na druhém místě alkohol, ale nezdálo se nám, že by kvůli tomu mléko dráždilo nebo vysušovalo pokožku. Je určeno na odličení všech typů pleti, bez problémů se dá použít i u pleti zralé, kterou nijak nestahuje. Odličuje dobře, nemělo problém ani s řasenkou. Nepálí do očí. Balení s pumpičkou.

OBSAH: 145 ml
CENA: 532,-

2 MLÉKO DERMO-ČISTICÍ REACTIVE JONZAC

Řidší mléko bez jakékoli parfemace, které je určeno pro citlivou reaktivní pleť. Má krémo-gelovitou konzistenci, je tedy méně mastné než ostatní mléka. Obsahuje slézový, heřmánkový a vilínový extrakt v biokvalitě. Dá se použít nejen k odličení pleti a očí, ale také k čištění pokožky miminek. Kdo má velice citlivé oči, toho může mléko trochu pálit, ale je to velice individuální (některé z nás páli, některé ne). Odličuje dobře.

OBSAH: 200 ml
CENA: 269,-

3 PLEŤOVÉ MLÉKO ODLIČOVACÍ NOBILIS TILIA

Středně husté mléko, opět bez parfemace. Toto mléko je dobrým příkladem toho, jak je hodnocení kosmetických výrobků záležitostí nesmírně subjektivní. V naší prodejně v Liliové se pro toto mléko opakovaně vracejí zákaznice s citlivou a dokonce ekzematickou pleť. Při testování nám však příliš nevyhovovalo, způsobilo zrudnutí pokožky a páliło do očí. Dobře odličuje, poradí si i s řasenkou. Balení s pumpičkou.

OBSAH: 100 ml
CENA: 219,-

4 MANDLOVÉ ČISTICÍ MLÉKO WELEDA

Hustší mléko, které neobsahuje žádnou parfemaci, ale voní po své hlavní složce, mandlovém oleji. Na pátém místě je ve složení uveden alkohol, ale mléko kvůli tomu nezpůsobuje žádné podráždění, právě naopak – zklidňuje i vysoce citlivou pokožku a působí hojivě. Po čištění je pokožka příjemně hydratovaná. Výrobce uvádí, že mléko bylo dermatologicky testováno i na atopickou pokožku. Balení v tubě.

OBSAH: 75 ml
CENA: 269,-

5 MLÉKO ODLIČOVACÍ LIFT'ARGAN

Mléko s jemnou nevtíravou vůní a příjemně řidší konzistencí. Obsahuje bio arganový olej, který pečuje a vyživuje. Mléko neštípe, nepálí, odličuje dobře. Pro příjemný pocit čistoty je dobré pleť dočistit buď micelární vodou (výrobce sám doporučuje v druhém kroku použít micelární vodu Lift'Argan) nebo pleťovou vodou.

OBSAH: 400 ml
CENA: 359,-

6 RANNÍ MASKA ČISTICÍ HAVLÍKOVA PŘÍRODNÍ APOTÉKA

Specifický výrobek, který mezi čisticí mléka tak úplně nepatří, ale nechtěli jsme ho nechat stranou. Tato krémová maska se má nanášet ráno na suchou nemytou pleť, nechat působit 3 minuty a pak smýt vodou. Měla by pleť jednak očistit a jednak hydratovat a vyživit. Můžeme potvrdit, že to skutečně funguje. Pleť je čistá, krásně jemná a hebká, kdo nemá suchou pokožku, nemusí následně ani použít krém. Kromě čisticí masky je k dispozici i 3-minutová Královská snídaně pro pleť, která více vyživuje a slibuje dlouhodobou hydrataci.

OBSAH: 30 ml
CENA: 189,-



MICELÁRNÍ VODY

Micelární vody se zrodily jako odpověď na potřeby vizážistů, kteří na pařížských módních přehlídkách líčí modelky. Potřebovali odličovač, které odstraní make-up i bez použití vody a udělá to rychle, účinně, ale zároveň šetrně. Kvalitní micelární vody všechno tohle splňují. Micelární voda je vodný roztok, ve kterém se nacházejí micely, tedy shluky čisticích molekul. V principu jsou to ty stejné micely jako v mýdlové vodě. I ony mají „olejovitý“ vnitřek, do kterého micela pohltí částičky make-upu, kožního mazu nebo špíny, a tím pokožku myje. Díky tomu, že micelární voda obsahuje jen velmi malé množství čisticích látek, nemusí se oplachovat vodou. Micelární vody také většinou bývají plné hydratačních složek, aby přípravek nevysušoval pokožku.

JAK FUNGUJE MÝDLO

Látky v přírodě se dělí na hydrofilní (mají rády vodu) a hydrofobní (s vodou se nesnášejí). Do druhé skupiny patří - jak všichni víme - olej, ale také většina špíny a prakticky všechny kosmetické přípravky. Proto se tyto látky nedají odstranit pouze vodou - molekuly vody a molekuly špíny se odpuzují, nemohou se na sebe navázat a voda nemůže „odnést“ špínu pryč. Do hry prostě musí vstoupit olej. Naši předkové na to přišli už dávno a naučili se z rostlinných olejů vyrábět mýdlo. Molekuly mýdla mají tu zajímavou vlastnost, že jsou složeny ze dvou naprosto odlišných částí, jedna je hydrofilní a druhá hydrofobní, mastná. Když rozpustíme mýdlo ve vodě, nerozprostře se v ní mýdlové molekuly rovnoměrně, ale vytvoří shluky - hydrofobní konce nechtějí mít s vodou nic společného a tak se nastaví dovnitř shluku, směrem k okolní vodě se naopak molekuly vystaví svými hydrofilními konci. A právě těmto shlukům se říká micely. Když se micela setká s částičkou špíny, obalí ji a odnese pryč (tedy odstraní špínu z látky, z pokožky apod.). To je princip fungování mýdla, šamponu, saponátu, pracího prášku apod. Takže rozpuštěné mýdlo nebo voda se saponátem jsou vlastně také micelární roztoky.



Hlavní rozdíly mezi výrobky v konvenční a přírodní kosmetice

KONZERVANTY - pro micelární vody platí to samé, co bylo napsáno u čisticích mlék. V běžných micelárních vodách se navíc široce používala a stále používá látka polyamino-propyl biguanide, která byla přitom na jaře roku 2015 zakázána.

PARFEMACE - bývá jedním z hlavních důvodů alergické reakce. Výrobci nejsou povinni uvádět složení parfémové složky, stačí napsat pouze „parfum“, „fragrance“, „aroma“. V běžném kosmetickém produktu může přitom vůni vytvářet až 200 chemických látek, nejčastěji syntetických. V certifikované přírodní kosmetice jsou syntetické vonné složky zakázány, používají se éterické oleje a jiné přírodní vonné složky.

7 MICELÁRNÍ VODA ALOE VERA SO'BIO

S obsahem šťávy z aloe vera v biokvalitě, která má hydratační účinky. Voda má lehkou příjemnou vůni. Dobře odličuje. Nejvíce se hodí pro normální a smíšenou pleť. I přes její hydratační charakter jsme při testování měli

pocit, že suché pleti vyhovovat nebude, ale nemusí to platit u každého.

OBSAH: 500 ml

CENA: 219,-

8 MICELÁRNÍ VODA MĚŠÍČKOVÁ SO'BIO

Voda s příjemnou a výraznější vůní, obsahuje měsíčkovou květovou vodu v biokvalitě, která má zklidňující účinky. Dobře odličuje. Bude nejvíce vyhovovat normální a suché pleti. Tato voda zanechává lehce lepkavý pocit, doporučujeme opláchnout obličej vodou nebo přetřít navlhčeným kosmetickým tamponem.

OBSAH: 500 ml

CENA: 229,-

Na odličení očí výborně funguje dvoufázový ultrajemný odličovač SO'BIO. Odstraní i voděodolnou řasenku.



9 MICELÁRNÍ VODA S OSLÍM MLÉKEM SO'BIO

Krásná luxusní vůně je to, co nás na této micelární vodě zaujalo jako první. Díky přidavku oslího mléka se tento přípravek nachází někde mezi pleťovým mlékem a micelární vodou. Osvědčil se na pleť i oči, čistí důkladně, ale šetrně. Je tu zřejmý pečující účinek – pleť je hebká a hydratovaná. Hodí se pro citlivou, suchou a normální pleť. Odkud pochází oslí mléko? Z malé oslí farmy nedaleko místa, kde se kosmetika SO'BIO vyrábí. Oslice jsou zde chovány ohleduplným způsobem, svá mláďata normálně kojí, mléko pro výrobu kosmetiky se jim odebírá teprve tehdy, až jsou oslátka odstavena.

OBSAH: 500 ml

CENA: 245,-

10 MICELÁRNÍ VODY JONZAC

Pod značkou Jonzac lze najít několik velice kvalitních micelárních vod určených pro různé typy pleti. Všechny obsahují termální vodu Jonzac. Micelární voda Rehydrate (modré víčko) je výborná hydratační voda, která nelepí, nedráždí oči a hodí se pro všechny typy pleti včetně té zralé. Re-active (růžové víčko) je určená pro citlivou a reaktivní pleť, neobsahuje žádnou parfemaci, ve složení je naopak hojivý bisabolol. V naší prodejně v Liliové ji používáme na odličování zákaznic před líčením a zatím jsme se nesetkali s žádnými negativními účinky ani u citlivých typů pleti. Voda Pure (zelené víčko) je určená pro smíšenou a mastnou pleť, jinak se podobá vodě Rehydrate. A nakonec je tu voda Sublimactive Anti-age (bílé víčko). Ta nejen čistí, ale i vyhlazuje a díky obsahu kyseliny hyaluro-

nové také hydratuje. Pro zralou pleť je vynikající.

OBSAH: 500 ml

CENA: 269,- (Anti-age 329,-)

11 MICELÁRNÍ VODA LIFT'ARGAN

Voda s obsahem mnoha pečujících látek – extraktu z arganu, chrpové a slézové květové vody a také dužiny z aloe vera. Je určena pro všechny typy pleti včetně citlivé. Po použití zanechává pocit ošetřené pleti, jako byste použili krém. Má příjemnou svěží vůni.

OBSAH: 400 ml

CENA: 329,-

Naše hodnocení: micelární vody z oblasti přírodní kosmetiky jsou výrobky se skvělým poměrem cena/kvalita. Za dobrou cenu získáte produkt, který dlouho vydrží, dobře funguje a kterému konvenční produkty nemohou svým složením konkurovat.

	Produkt	Certifikáty přírodní kosmetiky	Složky v biokvalitě	Éterické oleje	Jiná přírodní parfemace	Veganské
1	Pleťové čisticí mléko Dr. Hauschka	NaTrue	ano	ano	-	ano
2	Mléko dermo-čisticí Reactive Jonzac	Ecocert	ano	ne	ne	ano
3	Pleťové mléko odličovací Nobilis Tilia	CPK	ano	ne	ne	ano
4	Mandlové čisticí mléko Weleda	NaTrue	ano	ne	ne	ano
5	Mléko odličovací Lif'Argan	Cosmebio	ano	ne	ano	ano
6	Ranní maska čisticí Havlíkova přírodní apotéka	CPK bio	ano	ano	-	Královská snídaně – mateří kašička
7	Micelární voda aloe vera SO'BIO	Ecocert, Cosmebio	ano	ano	-	ano
8	Micelární voda měsíčková SO'BIO	Ecocert, Cosmebio	ano	ne	ano	ano
9	Micelární voda s oslím mlékem SO'BIO	Ecocert, Cosmebio	ano	ne	ano	oslí mléko
10	Micelární vody Jonzac	Cosmebio	ano	ne	ano (kromě řady Reactive)	ano
11	Micelární voda Lif'Argan	Cosmebio	ano	ne	ano	ano
12	Mycí pěna starodávná růže Durance	ne	ano	ano	-	ano
13	Gel dermo-čisticí Rehydrate Jonzac	Ecocert	ano	ne	ano	ano
14	Gel čisticí Pure Jonzac	Ecocert	ano	ne	ano	ano
15	Čisticí gel Lavera	Natru, Vegan	ano	ano	-	ano
16	Mycí pěna robátko Cannaderm	CPK	ne	ano	-	ano

SLOŽKY V BIOKVALITĚ

Ne každá certifikovaná přírodní kosmetika obsahuje složky z ekologického zemědělství, naopak i ne-certifikovaná kosmetika může s biosurovinami pracovat.

ÉTERICKÉ OLEJE, JINÁ PŘÍRODNÍ PARFEMACE

Pokud jsou produkty přírodní kosmetiky parfemované, většinou jsou k tomu použity éterické oleje. Ty jsou naprosto přírodní, ale někomu mohou způsobovat alergické reakce. Někdy proto bývají použity vonné složky jiného původu nebo výrobek voní jen po určité složce – květové vodě, bylinkovém extraktu. Pak je to uvedeno ve sloupci Jiná přírodní parfemace. Pokud hledáte produkty úplně bez parfemace, jsou to ty, které mají v obou sloupcích uvedeno ne. Syntetické vonné složky se v přírodní kosmetice vůbec nevyskytují.

VEGANSKÉ

Všechny výrobky jsou vegetariánské (tedy neobsahují suroviny, kvůli kterým musí být zvíře zabito). Pokud obsahují nějakou složku živočišného původu, je to uvedeno v tomto sloupci.

GELY, PĚNY

Sem jsme zařadili pěnové přípravky, které se smývají vodou.

Hlavní rozdíly mezi výrobky v konvenční a přírodní kosmetice

KONZERVAČNÍ LÁTKY – i zde platí to, co je uvedeno u čistících mlék.

MYCÍ LÁTKY – většina tenzidů je vyrobena v laboratoři za použití chemických procesů, nelze je tedy považovat za čisté přírodní přípravky. Některé z nich jsou však „přírodnější“ než jiné a hlavně šetrnější k pokožce. V přírodní kosmetice se používají např. acylglutamáty (v názvu mají „Glutamate“, jsou extrémně šetrné a také velice drahé) nebo tenzidy vyrobené na bázi cukru (v názvu mají „Glucoside“, jsou velice šetrné). V běžné kosmetice se naopak často vyskytují sodium laureth sulphate SLES (o něco šetrnější, než následující SLS, ale vyrábějí se ze SLS za použití toxických plynů; v certifikované přírodní kosmetice je zakázaný) a sodium lauryl sulphate SLS (vyrobený z kokosového tuku, ale považovaný za syntetický produkt, je levný, dobře pění, ale může vyvolat podráždění citlivé pokožky; v certifikované přírodní kosmetice je většinou zakázaný).

PARFEMACE – platí to stejné, co jsme psali u micelárních vod.

BARVIVA – v přírodní kosmetice se smějí používat pouze barviva přírodního původu, jsou zde zakázána syntetická barviva, která naopak běžně najdete v kosmetice konvenční.

12 MYCÍ PĚNA STARODÁVNÁ RŮŽE DURANCE

Mytí touto pěnou je tak trochu i aromaterapií. Bílá nadýchaná pěna krásně voní díky obsahu éterického oleje z růže damašské a extraktu z růže stolisté. Dobře odličuje i čistí pleť, neštípe do očí. Pleť není po použití vysušená ani stažená.

OBSAH: 150 ml

CENA: 299,-

13 GEL DERMO-ČISTÍCÍ REHYDRATE JONZAC

Přípravek ze stejné řady jako micelární voda Rehydrate Jonzac. Je určený pro citlivou normální a smíšenou pleť. Po rozetření na vlhkou pokožku vytváří bílou emulzi, která jen lehce pění. Čistí i odličuje dobře, poradí si i s řasenkou. Po použití je pokožka lehce nappnutá, proto je vhodné následně použít krém.

OBSAH: 200 ml

CENA: 229,-



14 GEL ČISTÍCÍ PURE JONZAC

Je vhodný pro smíšenou a mastnou pleť, i to i citlivou. Obsahuje 20 % termální vody Jonzac. Vytváří příjemnou lehoučnou emulzi. Pleť krásně vyčistí, pokožka po umytí nepne, nepálí a je hezky vláčná. Hodí se i na mytí dekoltu a zad. Oceňujeme praktické balení s pumpičkou, které se hodí do sprchy.

OBSAH: 400 ml

CENA: 399,-

15 ČISTÍCÍ GEL LAVERA

Výrobek s moc příjemnou sladší květinovou vůní. Dobře čistí, nestahuje pleť. Výrobce uvádí, že gel je vhodný pro všechny typy pleti, podle nás se však hodí spíše na smíšenou a mastnou pleť, případně i na pleť normální, suchou by mohl vysušovat. Obsahuje meduňkový a slézový výtažek v biokvalitě.

OBSAH: 125 ml

CENA: 199,-

16 MYCÍ PĚNA ROBÁTKO CANNADERM

Jak naznačuje název, je primárně určena na mytí dětské pokožky, skvěle však čistí i dospělou pleť. Je vhodná na jakoukoli pokožku včetně té velmi citlivé (např. i při atopickém ekzému). Pěna obsahuje konopný olej a má příjemnou bylinkovou vůni. Pleť je po jejím použití jemná a nijak nepne. Jde o opravdový multifunkční výrobek, kromě mytí obličej se dá použít i při holení a samozřejmě také pro mytí dětské pokožky – ideální rodinný výrobek na dovolenou.

OBSAH: 180 ml

CENA: 255,-

KDE NAKOUPÍTE?

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

... KRÁSNÉ A ZDRAVÉ VLASY ČISTĚ PŘÍRODNÍ CESTOU ...

- **VLASOVÉ OLEJE** před mytím vlasů, vyráběné náročnými zdlouhavými postupy
- **ŠAMPÓNY** na bázi začerstva zpracovaných rostlin namísto nakoupených extraktů
- **100% ROSTLINNÉ PRÁŠKY** pro mytí a intenzivní ošetření vlasů
- **100% ROSTLINNÉ BARVY** té nejvyšší kvality pro účinné krytí šedých vlasů

VE VÍCE NEŽ
300 PRODEJNÁCH
A SALÓNECH
V ČR A SR



khadi

certifikovaná
přírodní
kosmetika

WWW.KHADI.CZ
TEL. 734 829 092

• pro barvu a lesk • na růst vlasů • na reparaci • proti lupům • na harmonizaci tvorby mazu • pro objem ...

ORGANYC

První kompletní hygienická řada pro ženy, matky a miminka ze 100% bio bavlny.

100% rozložitelnost a kompostovatelnost výrobků. Bez bělení chlórem. Bez parfemace, niklu, plastu. Vaše pokožka dýchá.



BonaNatura

Dovozce pro ČR:
BonaNatura s. r. o., www.bonanatura.cz, info@bonanatura.cz

Najdete
ve svých bio
obchodech.



Víte, že... oběd ve slumovém vzdělávacím centru Čalantika v Bangladéši vyjde na

12 Kč?



ZAPOJTE SE

darem na www.calantika.cz

NOVINKY NA TRHU

ČOKOLÁDOVÉ POMAZÁNKY JARDIN BIO

Dobrá zpráva pro všechny mlsaly - nyní jsou k dostání čokoládové pomazánky od francouzské firmy Jardin bio, které si chuťově rozhodně nezádají s výrobky její světoznámé konkurentky. Jsou tak akorát sladké, jemné, krémové, dobře se roztírají. Budou perfektní nejen k namazání na chleba, na lívance a palačinky, ale třeba i na přípravu smoothies (s banánem, avokádem, oříšky) nebo zmrzliny. Kdo nemá rád palmový tuk, uvítá, že ho ani jedna z pomazánek neobsahuje. Pomazánka čokoládovo-lísková (Chocolat Noisette) je krémová a nadýchaná s jemnou oříškovou chutí. Moc dobrá, trochu připomíná starou dobrou nugetu, složení je však samozřejmě nesrovnatelně lepší. Pomazánka kakaová tmavá (Noir) je hodně čokoládová, obsah kakaa je tu 30 %. Má plnou, výraznou chuť. A nakonec zajímavá čokoládovo-kokosová pomazánka (Chocolat Coco), která obsahuje kousky strouhaného kokosu. Je středně čokoládová, víc než Noisette a míň než Noir.



NEBO VYZKOUŠEJTE:



Čokoládové pomazánky Chocoreale. Můžete vybírat mezi čokoládovo-lískovou, čokoládovou, čokoládovou hořkou a dvoubarevnou duo. Pomazánky Chocoreale nejsou tak krémové, ale také chutnají skvěle. Všechny jsou veganské, na rozdíl od Jardin bio, kde Noisette a Coco obsahují mléko.

1 % PRO PLANETU

Jardin bio (jardin se čte přibližně žarden) je jedna ze značek francouzské firmy LEA NATURE, o které jsme v Dobrotách psali už několikrát. Firma je členem skupiny 1% for the Planet a spolu se stovkami dalších podnikatelských subjektů přispívá jedním procentem ze svého obrátu na podporu různých ekologických projektů. Od roku 2007 tak LEA NATURE financovala 700 projektů v hodnotě 5,5 milionu euro.



BIOČOKOLÁDY Z FAIR TRADE KAKAA

U pomazánek však Jardin bio s čokoládovými lahůdkami nekončí. Jejich tmavé čokolády jsou všechny v biokvalitě a kakao pro jejich výrobu pochází z fairtradového projektu Conacado v Dominikánské republice. Dvě čokolády se mohou pochlubit 70 % kakaa - černá a černá s kousky kakaových bobů. Ty jsou pražené a karamelizované a čokoládě dodávají příjemnou křupavost. Druhé dvě čokolády mají 55 % kakaa - příjemně sladká čokoláda s mandlemi (vlastně mandlovými lupínky s karamellem) a výborná slano-sladká čokoláda s mořskou solí fleur de sel.



VEGANSKÉ SÝRY SHEESE

Spousta veganů říká, že jestli se jim po něčem občas zasteskne, není to maso, ale sýry. Pro ně, ale i pro všechny ostatní, jsou tu veganské sýry Sheese. Všechny jsou bezlepkové, tuhé sýry mají většinou formu bločku, jen Mozzarella style a Mature cheddar (zralý čedar) jsou plátkované. Dobře se strouhají a dobře fungují při tepelné úpravě, kdy drží tvar, ale roztékají se. Mají šikovné znovu lepicí obaly. Sortiment je opravdu široký, nás zaujal Greek style (podobný balkánskému sýru, ale méně slaný, hodí se do salátů a na zapékanou zeleninu – na posypání i do náplní), Mature cheddar (s vůní zralého sýra, hodí se na zapékání a do burgerů), Blue style (chutná jako gorgonzola, dobře ladí s ovocem, umíme si ho představit v salátu s jablky, hruškami, oříšky). Mazací sýry Sheese jsou ve čtyřech variantách, všechny se dobře roztírají. Hodí se nejen na chleba, ale také na přípravu pomazánek nebo sýrových omáček na těstoviny.



MARMELÁDY A DŽEMY JARDIN BIO

Chutnají jako pravé domácí marmelády, jsou příjemně sladké a hodně husté. Všechny jsou slazené třtinovým cukrem. Borůvkový džem je lahodný a obsahuje kousky borůvek, jahodovo-višňovo-rybízový džem má perfektně vyváženou chuť a větší kousky ovoce, šípek-ostružina-černý rybíz představují hodně zajímavou kombinaci, která chuťově trochu připomíná povidla, a pomeranč-citron-grapefruit potěší milovníky citrusových marmelád, obsahuje velké kousky pomerančové kůry a má krásnou pomerančovou vůni.

NEBO VYZKOUŠEJTE:

Biodžemy Allos, které obsahují 75 % ovoce a jsou slazené agávovým sirupem. Jsou o něco řidší než džemy Jardin bio a také jsou méně sladké. Kromě běžných druhů jako jahoda, malina, borůvka, meruňka, višně nebo černý rybíz tu najdete jednu zajímavost – výborný džem z manga.



NEBO VYZKOUŠEJTE:

Bio citronová šťáva Eden. Prodává se v lahvičkách o objemu 330 ml, je o něco levnější než šťávy Jardin bio, nemá kapaci uzávěr. Citronová šťáva je součástí celé široké řady stoprocentních ovocných a zeleninových šťáv (borůvková, brusinková, ostružinová, višňová, z červené řepy, z černého rybízu...), z produkce firmy Eden.



BIO CITRONOVÁ A LIMETKOVÁ ŠŤÁVA

Uplatní se při přípravě limonád, salátových zálievek, dezertů, do polévek a omáček. Skvělý pomocník, když potřebujete větší množství citronové nebo limetkové šťávy, např. při přípravě domácích sirupů. Citronová a limetková (citron vert) šťáva od Jardin bio se prodávají ve 250ml balení a mají šikovný uzávěr s kapací vložkou, takže šťávu můžete dávkovat i po kapkách.





countrylife

Dobré a čerstvé.

Pečeme pro vás rádi.

veg

bio