

ZDARMA

DOBROTY

CountryLife magazín o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 2
Zima 2012/2013

Sladký život med a sirupy

Štědrovečerní
menu
12



razítko prodejny



Kváskový
chléb

jak se peče 10



Vitaminy
v zimě

kvašená zelenina 16

brunofischer

Beste Bio-Qualität seit 1978

Würzl - naš nejprodávanější bujón!

Bujón Würzl

Vyvážený zeleninový bujón,
skvělý na přípravu polévek,
na dochucení jídel,
omáček a dresinků.

Bez přidání zvěrazňovačů
chuti, glutamátu, ztužených
tuků a cholesterolu.

K dostání ve sklenici,
praktickém doplňovacím
balení nebo jako bujónové kostky.



NOVINKA!



Würzl bez droždí!

Alternativa bujónu Würzl
bez droždí!

K dostání v sáčku, ve
formě bujónových kostek
a nově také v tekuté
podobě!



Obsah

Téma čísla

- 4 | Sladký život – med a sirupy
- 6 | Datlový koláč s pomerančem
- 7 | Meruňkové kuličky v sezamu
Ovesná kaše s datlovým sirupem

Sezonní kosmetický koutek

- 9 | Zimní aromapomocníci

Reportáž z biopekárny Country Life

- 10 | Kváskový je nejlepší

Vánoce

Štědrovečerní menu zdravě a po staročesku

- 12 | „Rybí“ polévka s mořskou řasou
- 13 | Špaldový kuba
Muzika

Vaše recepty

- 15 | Vzájemná inspirace

Sezona

- 16 | Vitaminy v zimě
- 17 | Boršč s tempehem

Do košíku

- 18 | Tipy na vánoční dárky



Milé čtenářky, milí čtenáři,

jako téma zimního čísla jsme zvolili zdravá sladidla a zvláštní pozornost jsme věnovali použití některých z nich (sirupů) při pečení (str. 6). Možná jste přemýšleli, jak udělat vánoční cukroví jinak a třeba o trochu zdravěji. Zkuste ho osladit třeba právě sirupem místo cukru. A jestli chcete mít Vánoce ještě zdravější, vyzkoušejte naše vánoční menu! Není v něm ani špetka cholesterolu a za to, že je dobré, vám ručíme.

V tomto čísle jsme také zdokumentovali, jak se vyrábí kváskový chléb, a doufáme, že i ostatní témata našeho zimního čísla vás zaujmou. Budeme rádi, když nám dáte vědět, jak se vám Dobroty líbí a o čem byste chtěli číst v číslech dalších.

Přejeme vám krásné Vánoce, jen to dobré do nového roku a co nejvíc toho nejdůležitějšího – zdraví!

Luba Chlumská
šéfredaktorka



4



10



12

DOBROTY

Country Life magazin o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 2 | Zima 2012/13 Vychází čtvrtletně

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

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

Fotografie receptů, grafická úprava a sazba

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

Fotografie doporučených výrobků Timotheus Konečný

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

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

Vytištěno na recyklovaném papíře.



Sirupy, které jsou vyrobené šetrnými postupy bez jakýchkoli přidaných látek, dokáží v mnoha případech skvěle nahradit cukr. Jde o přírodní sladidla, která obsahují cenné živiny a jsou dobře stravitelná.

Sladký život

Agávodý sirup

Získává se z mexického kaktusu agáve. Je sladší než cukr, má nízký glykemický index (a je proto vhodný pro diabetiky). Je o něco řidší než med a má neutrální chuť, dobře se tedy hodí pro „začátečníky“. Má mnohostranné využití, můžete ho použít ke slazení nápojů (snadno se rozpouští i ve studených tekutinách, proto je vhodný i pro přípravu různých šaků a koktejlů), kaší, pro přípravu dresinků, marinád a při pečení.

Datlový sirup

Datlový sirup patří k tradičním sladidlům na Středním východě a je vlastně jen koncentrovanou datlovou šťávou. Chuťově je velmi příjemný a i děti ho mají rádi. Použijte jej na přípravu kaší, pokapejte jím palačinky, vafle nebo zmrzlinu, přidejte ho do těsta na přípravu dezertů. Je výborný v kombinaci s mléčnými výrobky (tvaroh nebo jogurt polijte sirupem a vmíčkou máte výborný dezert, zajímavé je také spojení datlového sirupu a kozího sýra).

Glykemický index

Glykemický index (GI) dané potraviny je číselný údaj, který vyjadřuje, jak rychle po konzumaci této potraviny stoupne hladina krevního cukru, na který reaguje slinivka břišní produkcí inzulínu. Čím je GI vyšší, tím rychleji stoupá hladina cukru v krvi a slinivka je zatěžována (proto je znalost GI klíčová pro diabetiky). Obecně je cílem omezovat potraviny s vysokým GI. Nejnižší GI mezi sladidly mají agávodý sirup a rostlina stévie, dobrý GI mají také obilné sirupy.

Sladidla a minerály

Pro zpracování cukru potřebuje organismus různé minerály (vápník, hořčík a další) a vitaminy skupiny B. Bílý rafinovaný cukr je všech těchto látek zbavený, proto si je organismus při zpracování cukru musí brát ze svých zásob. Přírodní sladidla (nerafinovaný třtinový cukr, med, sirupy) si zachovávají látky, které jsou ke zpracování cukru potřeba.



JAVOROVÝ SIRUP

AGÁVOVÝ SIRUP

DATLOVÝ SIRUP

Javorový sirup

Míza z javoru cukrového se zahřátím zahusťtí a vznikne tak tradiční javorový sirup. Sirup s označením A je nejjemnější, nejsvětější a nejdražší, v Evropě se nejvíc prodávají sirupy B a C, které mají výraznější javorovou chuť a jsou tmavší. V Kanadě se tradičně používá na přelítí palačinek a lívanců, dále jej můžete používat podobně jako datlový sirup (i javorový sirup je výborný s jogurtem nebo tvarohem). Má vyšší glykemický index.

Rýžový sirup

Přírodně bezlepkový obilný sirup. Vzhledem ke své poměrně neutrální chuti má mezi obilnými sirupy nejuniverzálnější použití. V kuchyni s ním můžete pracovat podobně jako s agávovým sirupem, jen pro slazení čaje a kávy se příliš nehodí. Obzvláště vhodný je na pečení. Sladí méně než cukr.

Ječný sirup se sladem

Sirup s poměrně výraznou sladovou chutí. Dobře se hodí pro přípravu různých omá-

ček, záливоek a marinád (jednoduchou zálivku připravíte například smícháním ječného a javorového sirupu, olivového oleje a vinného octa). Při pečení je dobré kombinovat ječný sirup s dalším sladidlem, aby pokrm nezískal příliš silnou sladovou chuť. Vyzkoušejte ho například při přípravě perníku.

Špaldový sirup

Výživově velmi hodnotný sirup s lehkou sladovou příchutí. Přelijte jím palačinky nebo vafle a dále jej můžete používat podobně jako ječný sirup. Podobně jako rýžový a ječný sirup, i ten špaldový sladí cca o polovinu méně než cukr.

Chcete o sirupech vědět víc? Opatřete si Bioabecedář Hanky Zemanové. Autorka se v něm sirupy (hlavně těmi obilnými) zabývá velmi podrobně.



Kontrola plodování včelstev na včelí farmě Rokytník

Med

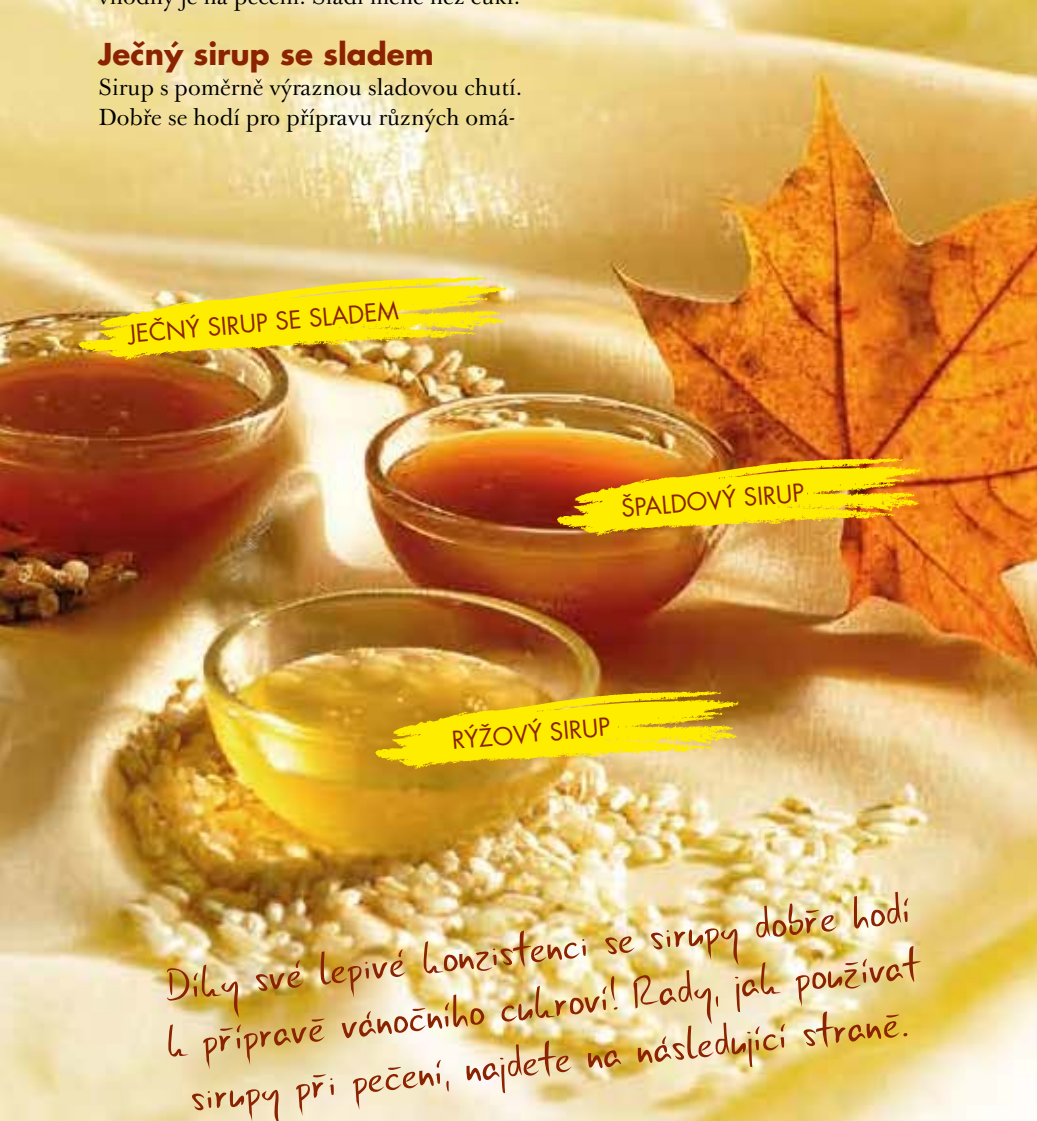
Kvalitní med je potravina, kterou někteří považují téměř za lék. Obsahuje vitaminy skupiny B, enzymy, minerály a stopové prvky. Kvalita medů, které se na trhu vyskytují, je velice různorodá. Znamé jsou kauzy, kdy se objevuje med falšovaný nebo obsahující zbytky antibiotik a pesticidů. Med se také často zahřívá, aby se docílilo tekuté konzistence tam, kde med předtím zkrystalizoval – tím se ale zničí část cenných látek. Dávejte přednost medu z ověřených zdrojů a medu v biokvalitě.

Biomed

Tak jako jinde v ekologickém zemědělství, i v ekovčelaření se usiluje o co nejpřírodnější způsob chovu. Platí zde mimo jiné tato pravidla:

- do 3 km od úlů se smějí nacházet jen ekologicky pěstované nebo divoce rostoucí rostliny,
- pro léčbu včelstev je zakázáno používat antibiotika, využívají se alternativní prostředky; klade se důraz na chov odolných včelstev,
- včely by neměly být dokrmovány cukrem,
- med se nesmí pasterizovat.

Biomedy Country Life pocházejí z ekofarmy Rokytník, která se nachází v CHKO Broumovsko v podhůří Krkonoš (www.rokynikvčely.cz).



Díky své lepivé konzistenci se sirupy dobře hodí k přípravě vánočního cukroví! Rady, jak používat sirupy při pečení, najdete na následující straně.

Datlový koláč s pomerančem

PORCE: 12, PŘÍPRAVA: 50 minut

Korpus:

- 250 g špaldové celozrnné mouky
- 125 g palmového tuku
- cca 60 ml vody dle potřeby

Náplň:

- 250 g sušených datlí
- 6 lžic rýžového sirupu
- 3 pomeranče
- 250 ml vody

Posyp:

- 50 g sekaných mandlí

1. Příprava korpusu: vychlazený palmový tuk nastrouhejte, vmíchejte mouku, podle potřeby vodu a vypracujte hladké pružné těsto. Nechte chvíli uležet.
2. Příprava náplně: datle zalijte vroucí vodou, přidejte sirup, nechte 20 minut odstát a rozmixujte do hladka. Vmíchejte oloupaný a na kousky nakrájený pomeranč.
3. Těsto rozválejte do kulaté formy, nalijte na něj datlovou náplň. Posypte plátky mandlí a pečte 30 minut při 170 °C.

Jako obměnu můžete místo pomeranče použít jablka, ořechy nebo mango



Datle bio, COUNTRY LIFE, 250 g

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

Rýžový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g

Sirupy a pečení

- Když v pečeném receptu používáte sirup místo cukru, je třeba část jiné tekutiny ubrat (viz tabulka). Jestliže recept nezahrnuje žádnou jinou tekutinu, přidejte cca 5 lžic mouky na každý hrnek sirupu, kterým nahrazujete cukr.
- Jestliže použijete obilné sirupy, přirozené enzymy v nich obsažené mohou způsobit, že těsto zřídne (zejména tam, kde nepřidáváte vejce). Proto je dobré sirup nejdříve 2 minuty povařit, nechat zchladnout a teprve potom přidat potřebné množství do těsta. Ječný sirup se sladem většinou řidnutí těsta nezpůsobuje.
- Při přípravě dezertů typu cookies je třeba mít na paměti, že s použitím sirupu budou sušenky spíše měkké, ne křupavé. Nej-křupavějšího výsledku docílíte s rýžovým sirupem.

Druh sirupu	Množství, které nahradí 1 hrnek cukru	O kolik snížit množství tekutin v receptu
Agávní	2/3–3/4 hrnku	3 lžice
Datlový	3/4 hrnku	3 lžice
Javorový	3/4 hrnku	3 lžice
Rýžový	1 1/3 hrnku	1/4 hrnku
Ječný se sladem	1 1/3 hrnku	1/4 hrnku
Špaldový	1 1/3 hrnku	1/4 hrnku



Meruňkové kuličky v sezamu

PŘÍPRAVA: **15 minut**

- 100 g sušených meruňek
- 70 g ovesných vloček s klíčky
- 20 g kokosových chipsů
- 1 banán
- 3 lžice agávového sirupu
- 40 g kokosového tuku
- sezam na obalení

1. Sušené meruňky namočte na cca 10 minut do horké vody, potom posekejte.
2. Přidejte všechny ostatní suroviny, podle potřeby nařeďte vodou a rozmixujte.
3. Vytvořte kuličky, obalte je v sezamu a dejte do lednice vychladit.

Místo meruňek můžete použít rozinky, brusinky nebo datle



Meruňky sušené přírodní bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Agávový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Ovesná kaše s datlovým sirupem

PORCE: **2**, PŘÍPRAVA: **15 minut**

- 1 šálek ovesných vloček s klíčky
- 2,5 šálku Oatly natural s kalcium
- 1 lžice datlového sirupu
- 6 datlí
- hrst vlašských ořechů

1. Smíchejte vločky a ovesné mléko Oatly, za občasného míchání přiveďte k varu.
2. Nechte 1 minutu provařit a odstavte z plotny. Vmíchejte datlový sirup, sekané ořechy a pokrájené datle.
3. Před podáváním nechte 15 minut odstát pod pokličkou.

Kaši můžete ozdobit Sojade natural nebo bílým jogurtem



Ovesný nápoj natural s kalcium bio, OATLY, 1 l



Datlový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g

nominal

radíme se s přírodou...



Skvělá chuť čerstvého bezlepkového pečiva ...a bez konzervantů!

Chleby Nominal jsou určeny nejen celiakům, ale všem, kteří se chtějí stravovat zdravě, chutně a hledají i bezlepkovou alternativu. Jejich předností je přirozený charakter, obsah zdraví prospěšné rostlinné vlákniny, ale také to, že kromě lepku neobsahují mléko, vejce, barviva, aroma ani konzervanty.

čerstvé pečivo



www.nominal.cz

Nobilis Tilia

... láska na první dotek



KÁMASÚTRA

S0032

pro vaše intimní chvíle

Výrobky mají smyslný a euforizující efekt a probouzejí energii k hravosti, aktivitě a tvořivosti. Jejich afrodiziakální účinky otvírají prostor intuici, umožňující hluboké prožitky a euforii. Obsahuje Sprchový gel ylang-ylang (200 ml) Tělový a masážní olej Tantra (200 ml) a BIO balzám Kokosová fantazie (100 ml) v dárkové krabičce.



SADA PRO ROK 2013

S0105

pomocník pro váš osobní růst

Speciálně vytvořená směs éterických olejů 2013 (10 ml) vám bude oporou během celého příštího roku. Sada také obsahuje Keramickou destičku pro absorpci éterických olejů a čistou Inhalační tyčinku pro aplikaci směsi éterických olejů a následnou inhalaci, vše v dárkovém sáčku.

INSPIRACE Z VÁNOČNÍ NABÍDKY

Vánoce jsou svátky radosti a lásky. Jak lépe je oslavit než s dárky, které podporují lásku k sobě a radost ze života a sdílení...

Vyberte si z dárkových sad pro všechny lidi s otevřeným srdcem.

Ceny již od 159 Kč.

více na

www.nobilis.cz

Dr.Hauschka

jedinečný koncept péče o pleť

Krása
harmonie
regenerace



www.facebook.com/KosmetikaDrHauschka

Kosmetika Dr.Hauschka slaví
letos své 45 narozeniny

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

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

www.dr.hauschka.cz



Přírodní kosmetika z Indie
nejvyšší kvality

khadi®

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



info, e-shop, promo akce na:

www.khadi-cz.cz



V minulém čísle jsme psali o výrazných přednostech éterického oleje ravintsara, který má silné protivirové účinky. Nyní bychom chtěli představit další prostředky k boji s nachlazením a zimními neduhy. Líbí se nám na nich, že jde o hotové výrobky k okamžitému užití. Nemusíte si zjišťovat vlastnosti jednotlivých éterických olejů (EO), nemusíte doma nic složitě míchat. A přitom jde pořád o naprosto přírodní přípravky.

Zimní aroma pomocníci

Nosní oleje tvořené rostlinnými oleji s přidáním éterických olejů jsou užitečným a širokým zimním pomocníkem. Olej pokryje sliznici nosu jemným filmem, který ji chrání a zabraňuje jejímu vysoušení. Proto jsou nosní oleje dobré nejen k léčbě, ale i k prevenci onemocnění. V době chřipky jednoduše vkápněte několikrát denně jednu kapku do každé nosní dírky. Výborné jsou nosní oleje Karel Hadek nebo Nobilis Tilia. Olej Nobilis obsahuje EO v biokvalitě a můžete ho používat i u malých dětí od 9 týdnů (v tom případě olej nekapejte, ale potřete jím okolí nosních dírek).



denně do postižených míst, dokud se přípravek nevstřebá. Není třeba zdůrazňovat, že ho velmi oceňují sportovci. Flexarome obsahuje bio EO z oregana, jalovce a cypřiše, závorovou tinkturu a alkoholát rozmarýnu.

A nakonec bychom vám chtěli představit Dynarome, který ulevuje **nateklým a unaveným nohám**. Při předvánočním běhání po obchodech může přijít více než vhod. Ani tady nemusíte nic míchat a připravovat, trochu přípravku prostě jen nalijte do dlaní a lehce vtírejte od kotníků směrem ke kolenům. Pocit úlevy se dostaví okamžitě. Účinnými látkami jsou zde EO z máty a cypřiše, alkoholát levandule a vilínová voda.



Inhalační směsi proti nachlazení tvořené kombinací alkoholu a EO můžete nastříkat na čistý kapesník a několikrát denně zhluboka vdechovat. Podobným způsobem je také dobré používat je preventivně, např. v dopravních prostředcích. Můžete je také nanést na hrudník a ramena a vtírat do pokožky (u dětí od 3 let). A večer nastříkejte trochu přípravku na polštář. Vyzkoušejte Climarome, který obsahuje kombinaci následujících EO v biokvalitě: levandulový, niaouli, borovicový, mátový a tymiánový.

Nejen v zimě se hodí přípravek Flexarome, který pomůže od **ztuhlých kloubů nebo bolestivých svalů**. Opět jde o směs alkoholu a EO, kterou při obtížích vtírejte několikrát

Aromaterapie Dr. Valneta

Dr. Jean Valnet byl francouzský lékař a vojenský chirurg, který už v době své vojenské praxe studoval a využíval terapeutické účinky éterických olejů. Později se aromaterapii věnoval naplno a je považován za jednoho z otců moderní aromaterapie. V 60. letech 20. století vyvinul a dlouze testoval receptury směsí éterických olejů určených na běžné potíže a neduhy. Devět receptur se do dnešní doby stále používá, Climarome, Flexarome a Dynarome patří mezi ně.



Strávili jsme den v biopekárně Country Life v Nenačovicích u Berouna a vyptávali jsme se, co a jak se tam peče. A také jsme chtěli vidět, jak se připravuje oblíbený kváskový chléb. Na naše otázky nám odpovídal hlavní pekař Nicolai Petcov.

Kváskový je nejlepší

Biopekárna v Nenačovicích peče biopečivo od roku 2005. Je umístěná v areálu, který vznikl přestavbou bývalého kravína a seníku a ve kterém se nachází i sídlo a velkoobchod společnosti Country Life. Její pečivo můžete koupit hlavně v pražských prodejnách zdravé výživy, ale v i těch mimo Prahu (tam ale ne každý den).

Jste biopekárna, co to znamená?

Všechno pečivo, které u nás upečeme, je v biokvalitě. To znamená, že 95 % surovin každého produktu musí být bio. Obecně se snažíme používat výhradně biosurovinu. Biokvalita také znamená, že se do pečiva nepřidávají umělá aromata nebo barviva. Barviva ale nepoužíváme vůbec žádná. Neexistuje, že by se pečivo dobarvovalo, aby bylo tmavší a vypadalo „zdravější“. Nepraktikujeme ani jiné postupy, které legislativa dovoluje a které se mohou vyskytnout ve velkých průmyslových pekárnách, např. že bychom rozpékali hlubokozmražené pečivo nebo používali starý chléb pro přípravu nového.



Na webu uvádíte, že chcete péct pečivo, které je nejen bio, ale celkově zdravější. Co všechno tím myslíte?

Používáme celozrnnou mouku, v různých poměrech s moukou bílou. Sladíme především obilnými sirupy, občas používáme třtinový cukr. S bílým rafinovaným cukrem vůbec nepečeme. Také prakticky nepoužíváme suroviny živočišného původu a vyvinuli jsme několik receptur s použitím ovesné smetany.

A co všechno tedy pečete?

Připravujeme chleby, slané i sladké pečivo. Náš sortiment se skládá přibližně z 30 dru-



hů a z části se pravidelně obměňuje. Velice oblíbený je celozrnný žitný kváskový chléb, který se během pár týdnů po uvedení stal jednoznačným favoritem mezi našimi zákazníky. A připravujeme také vlastní granoly, tedy zapečené müsli, které jsou 100% v biokvalitě. Bezlepkové pečivo nepečeme, protože nejsme pro jeho výrobu uzpůsobeni, ale našim zákazníkům nabízíme certifikované bezlepkové pečivo, které vyrábí firma Nominal.

A pak už jsme se jen vyptávali na výrobu kváskového chleba a celý proces pro vás zdokumentovali.

Příběh kváskového chleba



1 Na začátku je kvásek. Pro jeho výrobu je potřeba jen mouka a voda. Když se smíchají, začnou enzymy obsažené v mouce rozkládat škrob. Bakterie mléčného kvašení (*Lactobacillus*) vytvářejí kyselinu mléčnou a kyselinu octovou, které dodávají kváskovému chlebu typickou nakyslou chuť. Kvásek se pak několik dní krmí (přidává se další mouka a voda), až je hotový a je možné jej použít při přípravě chleba. Kvásek se nezakládá pokaždé nový, naopak. Při každé přípravě chleba se část kvasu ponechá stranou a přikrmuje, aby byl připravený pro budoucí použití.

Dobře stravitelný

V průběhu dlouhého kynutí probíhají v těstu procesy, při kterých se škroby rozloží na jednoduché cukry a bílkoviny (lepek) na aminokyseliny. Chléb je tedy vlastně už částečně „natrávený“ a pro nás dobře stravitelný. Podobně jako jiné kvašené produkty, kváskový chléb také obsahuje bakterie mléčného kvašení, které jsou prospěšné pro naše zažívání (lactobacily jsou sice citlivé na vysokou teplotu, vnitřek chleba však není vystavený tak vysoké teplotě a část prospěšných látek zůstane zachována).



2 A jde se připravovat dnešní kváskový chléb. Uschovaný kvásek je třeba namnožit do dostatečného objemu (aby na konci bylo např. 100 kg těsta, je potřeba mít 50 kg kvasu). Ke kvasu se tedy přidá v potřebném množství mouka a voda a směs se nechá pracovat. Přibližně po 4 hodinách má pekař potřebné množství kvasu a může začít připravovat těsto. Předtím ale opět odebere část kvasu pro budoucí použití.



3 Ke kvasu se přidá celozrnná žitná biomouka, sůl, kmín a slunečnicové semínko se sezamem. Těsto se zpracuje, rozdělí do forem a umístí do kynárny. Kváskový chléb potřebuje pro vykynutí mnohem delší dobu než chléb připravovaný za použití kvasnic. To je jeden z důvodů, proč se ve velkých pekárnách kváskový chléb dnes už skoro vůbec (nebo vůbec) nepeče. Celková doba přípravy našeho kváskového chleba – od začátku namnožování kvasu po vytažení chleba z pece – je téměř 10 hodin.



4 Právý kváskový chléb vydrží bez problémů 10 dnů. Kvásek těsto okyseluje, díky čemuž vzniká v chlebu prostředí, které není příznivé pro rozvoj jiných druhů bakterií a plísní. Právě proto je kváskový chléb mnohem trvanlivější než chléb upečený za použití kvasnic. U chleba v biokvalitě, kde nejsou používány žádné umělé konzervanty, je to obzvláště důležité.

Štědrovečerní menu zdravě a po staročesku

Kapr se stal součástí vánoční tabule teprve ve 20. století. My jsme pro vás připravili menu, které je složené z mnohem tradičnějších vánočních pokrmů, a doplnili jej trochou exotiky v podobě mořských řas. Začněte „rybí“ polévkou s jáhlami, které rybí chuť dodají právě mořské řasy. Jako hlavní jídlo pak můžete připravit kubu, tentokrát se špaldou a bez vepřového sádla. Bude chutnat i zapřisáhlým masojedlíkům. A jako dezert vyzkoušejte zapomenutý poklad české kuchyně – muziku. Tradičně se jedla jako předkrm nebo dezert při štědrovečerní večeři. A pokud chcete dostát tradici dokonale, uvařte ji v předstihu (nejlépe totiž chutná uleželá), uvařte jí plný hrnek a doprávejte si ji jako zdravé mlsání po celý vánoční čas.



INZERCE



Vánoce ukryté v láhvi



Rochester Berry Punch je lahodný nealkoholický nápoj jedinečné receptury. Je vyrobený ze směsi bio ovocných šťáv – bezinky, černého rybízu, jablka a pomeranče, doplněných směsí koření. Skvěle se hodí jako sváteční nápoj. Protože neobsahuje alkohol, je vhodný i pro děti.

Nejlépe chutná ohřátý a doplněný plátkem pomeranče.

Zpříjemněte si chladné zimní večery lahodným nápojem Rochester Mulled Berry Punch.

Je zařazený ve vánoční akci Zdravé a veselé!





„Rybí“ polévka s mořskou řasou

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 40 minut

- 1 mrkev
- kousek celeru
- 1 petržel
- 1 malá cibule
- 3 bobkové listy
- 3 kuličky nového koření
- 3 lžičky sójové omáčky Shoyu
- 1 lžička bujonu Würzl
- 3 lžičky řasy Nori
- 100 g jáhel
- 2 lžičky margarínu Provamel
- 1 lžička kurkumy

1. Jáhly propláchněte horkou vodou, zalijte cca 400 ml vody a uvařte do měkka. Zasypte kurkumou, zamíchejte a nechte odstát pod pokličkou. Občas promíchejte, aby se jáhly neslepily.
2. Zeleninu nakrájejte na nudličky a osmažte na margarínu Provamel do zlatova. Zalijte vodou, přidejte koření, Würzl a vařte, dokud zelenina nezměkne.
3. Přidejte Nori, dochuťte sójovou omáčkou a nechte pod pokličkou dojít.
4. Vsypte jáhly a podávejte s osmaženou houstičkou.



Jáhly bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Mořské řasy Nori bio, ALGAMAR, 100 g



Špaldová kuba

PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 50 minut

- 500 g špaldu
- 2 cibule
- 1 uzený tempeh
- 2 mrkve
- 4 stroužky česneku
- 1 kostka Würzlu
- 1 lžička soli
- 2 lžičky sušené majoránky
- 5 lžic slunečnicového oleje
- hrst sušených hub
- hrst kudrny

1. Špaldu dejte přes noc namočit, potom vařte do měkka cca 40 minut. Houby namočte a 15 minut povařte.
2. Nakrájenou cibuli nechte na oleji zesklovatět, přidejte na kousky nakrájenou mrkev, houby i s vývarem, Würzl a krátce povařte.
3. Vsypte špaldu, pokrájený tempeh, nastrouhaný česnek, kudrnu a majoránku, osolte, vše důkladně promíchejte a přemístěte do zapékací misky.
4. Nechte zapéct do zlatova na 170 °C.



Pšenice špalda bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Uzený tempeh bio, SUNFOOD, 190 g



Muzika

PORCE: 4-6, PŘÍPRAVA: 45 minut

- 300 g sušeného ovoce (křížaly, hrušky, švestky, meruňky, možno i fiky a datle)
- 150 g směsi ořechů (vlašské, lískové, mandle)
- 50 g rozinek
- 4 hřebíčky
- 2 lžičky švestkových povidel
- 1 lžička citronové šťávy
- kousek celé skořice
- kousek citronové kůry z biocitronu
- třtinový cukr (podle chuti)

1. Pokrájené opláchnuté ovoce zalijte studenou vodou tak, aby bylo ponořené, a nechte nabobtnat. Potom přidejte cukr a koření a vařte do měkka.
2. Přidejte nasekané ořechy a rozinky a ještě chvíli povařte.
3. Přidejte povidla, rozmíchejte a nechte přejít varem. Vyjměte koření a citronovou kůru.

Muzika se tradičně podávala s vánočkou jako předlrm při středvečerní večeři. Je ale výborná i jako dezert.



Švestky bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Skořice celá bio, SONNENTOR



ŠETŘETE PŘÍRODU S CHUTÍ



Nápoj rýžový natural 1 l BIO

Striktně bez geneticky modifikovaných organismů. Absolutně žádné pesticidy. A výrobní proces, který je naprosto CO₂ neutrální. Někteří lidé šíří svou víru v ulicích, my ji šíříme na váš stůl. Každý doušek lahodného rýžového nápoje je krokem ke zdravé budoucnosti. Více informací na: www.countrylife.cz/znackaprovamel.



CHYTRÝ OVES

Ovesné nápoje Oatly představují lahodnou alternativu k mléku a sójovým nápojům. Suroviny, které se při výrobě ovesných nápojů používají, pocházejí z ekologického zemědělství a neprošly procesem genetické modifikace.

Oves obsahuje vyvážený poměr sacharidů, bílkovin a tuků. Obsažené tuky jsou velmi kvalitní a vyznačují se vysokým procentem tuků mono-nenasycených. Ovesné bílkoviny jsou pak těmi nejkvalitnějšími bílkovinami ze všech běžných obilovin.

Nabízíme šikrou škálu ovesných nápojů Oatly a ovesnou smetanu na vaření.



OATLY

Výrobce Oatly, www.oatly.com / distributor Country Life, s. r. o., www.countrylife.cz

Na zářijových Bidožínkách jsme vyhlásili pět vítězů soutěže Vzájemná inspirace, ve které jste nám posílali svoje osvědčené recepty s použitím našich surovin. Některé byly originální a nezvyklé, jiné inspirují k tomu, jak jednoduchým způsobem zdravě obměnit známá jídla. Za všechny zasláné recepty vám děkujeme a dva z nich uveřejňujeme.

Vzájemná INSPIRACE



Plněné zelné závitky zapečené s kysaným zelím

PORCE: **6**, PŘÍPRAVA: **30 minut**,
PEČENÍ: **45 minut**

- 1 malá hlávka zelí
- 200 g směsi na slunečnicové karbanátky Country Life
- 100 g rýže
- 100 g rajského protlaku
- 1 sáček kysaného zelí
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžíce octa
- 2 lžičky soli

1. Olupejte 12 pokud možno neporušených listů zelí. Spařte ve vroucí vodě s octem a nechte vychladnout. Silné konce a žebra seřízněte.
2. Směs na karbanátky připravte podle návodu. Vody dejte víc, aby byla směs řidší, nechte odstát. Uvařte rýži v osolené vodě do poloměkka a přimíchejte ji do směsi.

Miroslava Stehliková

„Ještě donedávna mi bylo skutečně jedno, co a kolik jsem snědla. Pak začalo tělo stávkovat ve všech směrech. Řešila jsem různé zdravotní problémy a konečně začala přemýšlet, jak jsem žila, jedla a jak mi bylo. Rodinu jsem nepřesvědčila, ale když vařím pro ně, recepty si pro sebe různě upravím.“

3. Na každý list dejte 2–3 lžíce směsi a pečlivě zabalte.
4. Do pekáčku vytřeného olejem dejte polovinu kysaného zelí, naskládejte závitky a posypte druhou polovinou kysaného zelí.
5. Protlak rozmíchejte ve vodě, osolte a závitky zalijte, aby byly téměř ponořené. Pečte přikryté 45 minut při 180 °C. Servírujte s žitným chlebem.



Tina Kai

„Jsem vegetariánkou od 18 let a v poslední době se zajímám o rostlinnou stravu úplně bez živočišných ingrediencí. Pro rodinu a přátelé vařím, doufám zdravě, již přes 10 let. Nesmírně mne naplňuje, když si jak vegetariáni, tak všežravci vychutnávají nutričně bohaté jídlo, které připravím.“

Nepečený mrkvový dort

PŘÍPRAVA: **40 minut**,
CHLAZENÍ: **2 hodiny**

Dort

- 3 sušené figy
- 7 sušených meruněk
- 800 g mrkve
- 1/2 hrnku vlašských ořechů
- 1/2 hrnku ořechů kešu
- 3/4 hrnku strouhaného kokosu
- 1 lžíce skořice
- 1/2 lžičky mletého kardamonu
- 1/4 mletého muškátového oříšku
- čerstvý zázvor o velikosti palce
- šťáva z poloviny biocitronu
- špetka soli

Poleva

- 1 avokádo
- 3 lžice kakaa
- 1 dcl ovesného nápoje Oatly natural
- 2 lžíce javorového sirupu
- 2 lžíce změkklého kokosového tuku

1. Zalijte figy a meruňky vroucí vodou, nechte změkknout a posekejte na malé kousky.
2. Z oloupané a na jemném struhadle nastrouhané mrkve vymačkejte přebytečnou vodu (mrkev ale nesmí být úplně suchá).
3. Smíchejte nastrouhanou mrkev, kokos, nasekané ořechy a zázvor, promíchejte.
4. Přidejte koření, meruňky a figy, citronovou šťávu a opět promíchejte. Směs by měla být vlhká, můžete ji zvlhčit mrkvovou šťávou nebo nálevem ze sušeného ovoce. Vtlačte směs do dortové formy.
5. Poleva – v mixéru umixujte všechny ingredience na polevu a rozetřete na dort. Nechte jej přibližně 2 hodiny uležet v lednici.

Nejpřirozenějším zdrojem vitaminů v zimě je zelenina, která se u nás v této době sklízí nebo která se dá dobře skladovat. Právě zimní zeleniny moc není, patří k ní například růžičková kapusta nebo polníček. Zato té skladované je přešřel a my jsme pro vás připravili pár tipů, jak využít jednu z nich, červenou řepu. Skladovaná, ale i další zelenina se také skvěle hodí ke kvašení. Zvýšíte tak její výživovou hodnotu a bude výborně stravitelná.

Vitaminy v zimě

Kvašená zelenina

Kvašení je tradiční způsob konzervace různých druhů potravin v mnoha kulturách. Všichni znají kysané zelí nebo kvašené okurky, Eskymáci fermentují ryby, Japonci zase sójové boby. Kvašené výrobky jsou ale také dobré pro zažívání. Vznikají působením kyseliny mléčné a mají probiotické vlastnosti. Kvašená zelenina tak podporuje zdravou střevní mikrofloru, a tím podporuje imunitu. Je také dobře stravitelná, lépe než zelenina čerstvá i vařená. Kvašená zelenina navíc dodá tělu více živin – při kvašení se zvyšuje jejich množství (např. vitamínu C) nebo vstřebatelnost (např. železa).

Probiotické kultury se zničí při vysokých teplotách. Abyste využili všechny výhody kvašené zeleniny, tepelně ji neupravujte a přidávejte ji až do hotového pokrmu, nebo ji používejte jako přílohu, do salátu apod. Běžně prodávané kysané zelí se pasterizuje, a proto nemá probiotické vlastnosti.

Co se dá kvasit?

Téměř jakýkoli druh zeleniny, ale i ovoce. Nejpoužívanější je bílé, červené a čínské zelí, kapusta, okurka, ředkev daikon, mrkev, řepa, květák, brokolice, celer, jablka. Kombinace jsou věcí individuálních chutí a toho, co máte zrovna k dispozici. Pokud budete kvasit v menších dávkách, můžete experimentovat a pokaždé vyzkoušet něco jiného.

Často používané kombinace jsou například: zelí + mrkev + cibule, zelí + červená řepa, daikon + mrkev, zelí + květák + cibule, zelí + jablko.

Rychlé a dlouhé kvašení

Čím víc soli, tím delší kvašení a tím déle pak vykvašená zelenina vydrží. Dlouhé kvašení se používá právě u tradičního kvašeného zelí, které se potom v chladu skladuje celou zimu. Rychlé kvašení trvá jen 2–5 dní a vyžaduje méně soli (nebo také žádnou, jak uvidíte dále). Rychle kvašenou zeleninu (pickles) si můžete připravovat pravidelně v malých dávkách, v lednici vám pak bez problémů vydrží měsíc i déle.

V čem kvasit?

Prodávají se speciální nádoby (kvašáky), které kvašení usnadní, protože obsahují speciálně upravené víko. Ale zeleninu můžete kvasit i v menších nádobách, třeba obyčejných zavařovačkách.

Postup

1) Kvašení se solí

Zeleninu nakrouhejte nebo nakrájejte na malé kousky, přidejte sůl (přibližně 1 lžičku na kilo zeleniny), promíchejte, promněte a nechte cca 20 minut stát, zelenina začne pouštět šťávu. Potom zeleninu znovu promačkejte a můžete ji i se šťávou začít naplňovat do nádob. Co nejvíc ji upěchujte. Všechna zelenina by měla být pono-

řená, pokud by byla v kontaktu se vzduchem, začala by plesnivět. Jestli předtím nepustila dost šťávy, doplňte do nádoby převařenou nebo odstátou vodu. Zeleninu je pak třeba zatížit, např. sklenicí o menším průměru nebo talířkem. Nechte kvasit při pokojové teplotě asi 2–4 dny. Že kvasný proces skončil, poznáte tak, že se na povrchu přestanou dělat bublinky. Potom zeleninu přendejte do menších nádob a dejte do lednice. Jestliže jste použili jablka, zkonsumujte pickles rychle, jablečná šťáva se brzy přeměňuje na alkohol.

2) Vodní kvašení s ume octem

Zeleninu nakrájejte na větší kousky a do skleničky naskládejte po vrstvách libovolné kombinace – např. květák, mrkev, brokolice, dýně. Moc dobré jsou celé ředkvičky. Může-



me přidávat také koření – bobkový list, chilli papričky, nové koření, kmín, čerstvý kopr (výborný s krouhaným bílým zelím). Zalijte převařenou vodou, ve které jste rozmíchali ume ocet (1 díl ume octa na 5 dílů vody), všechna zelenina musí být ponořená. Dál postupujte jako u kvašení se solí. Vodní kvašení trvá 3–5 dní.

3) Kvašení bez soli

Kvašení se tradičně provádí za použití soli. Sůl způsobí, že zelenina pustí vodu a na začátku kvasného procesu (dokud se nevytvoří bakterie mléčného kvašení, které zajišťují konzervaci) brání tomu, aby se zelenina zkazila. Jestliže chcete jíst kvašené zeleniny větší množství a máte obavu z nadměrného příjmu soli, zkuste zeleninu vykvasit bez soli. Jde to!

Zeleninu nakrouhejte nebo nakrájejte na malé kousky. Odeberte asi pětinu množství, dejte do mixeru a spolu s převařenou nebo odstátou vodou umixujte do konzistence pyré, které bude fungovat jako nálev. V hrnku teplé vody (přibližně 30 °C) rozmíchejte lžičku třtinového cukru, medu nebo např. agávového sirupu a přisypte obsah jedné kapsle probiotických kultur, které

běžně koupíte v lékárně. Probiotika nastartují fermentaci a cukr bude sloužit jako počáteční strava pro bakterie mléčného kvašení. Vodu s medem a probiotiky nechte 20 minut stát a poté ji vlijte do připraveného pyré. Přidejte pokrájenou zeleninu, důkladně promíchejte a dál postupujte stejně jako při kvašení se solí.



Ume ocet

Není to skutečný ocet – jde o tekutinu, která vzniká jako vedlejší produkt při výrobě nakládaných japonských švestiček umeboshi. Obsahuje velké množství minerálních látek, enzymů a vitamínů. Pro svou slano-kyselou chuť se dobře uplatní v záličkách a obecně jako dochucovadlo.

Chcete se o kvašení dozvědět víc? Výborná je kniha *Kvašená zelenina pro zdraví a vitalitu* od Karla Machaly.

Připraveno ve spolupráci s Lenkou Selicharovou, vedoucí prodejny Country Life v Praze-Dejvicích.

Rostlinné klíčky

Mezi tipy na zimní zdroje vitamínů určitě nemohou chybět rostlinné klíčky. Jsou to levné a naprosto čerstvé vitaminy, které si během pár dnů lehko připravíte doma. Více o nakličování najdete v letáku *Nakličování semínek*, poohlédněte se po něm ve své prodejně zdravé výživy.



Boršč s tempehem

PORCE: **6**, PŘÍPRAVA: **60 minut**

- 2 červené řepy
- 2 větší mrkve
- 1 menší celer
- 1 velká cibule
- 1/4 hlávky zelí
- 100 g rajčatového protlaku
- 1 uzený tempeh
- 2 lžičky třtinového cukru
- 2 lžičky jablečného octa
- 3 lžičky olivového oleje
- 1 kostka Würzlu
- 2 lžičky mořské soli
- 3 bobkové listy

1. Zeleninu oloupejte, červenou řepu nakrájejte na plátky, mrkev a celer nastrouhejte na hrubém struhadle, cibuli a zelí nakrájejte na kolečka, brambory na kostičky.

2. Na oleji osmahněte mrkev, celer, cibuli a červenou řepu, podlijte vodou, přidejte cukr a duste pod pokličkou.
3. Po cca 15 minutách přidejte zelí a duste dalších 20 minut.
4. Přidejte brambory, zalijte vodou, osolte, přidejte bobkový list a Würzlu a vařte, dokud zelenina nezměkne.
5. Nakonec přidejte protlak a nechte provařit. Přidejte na kostičky nakrájený tempeh. Dochutěte octem, případně cukrem a solí.

Nebo si z řepy udělejte pomazánku. Řepu i se slupkou uvařte do měkka, oloupejte ji a na jemném struhadle nastrouhejte. Vmíchejte olej, kysanou specialitu Sojade nebo zakysanou smetanu, lahůdkové droždí, slunečnicová semínka (nebo nasekané vlašské ořechy) a osolte.

6. Boršč servírujte zjemněnou smetanou Provamel, Sojade natural nebo kysanou smetanou.

Tempeh můžete před přidáním do polévky krátce osmahnout



Tipy na vánoční dárky

Octy a hořčice

LE SAUZET

Labužníkům určitě udělají pod stromečkem radost ochucené octy a hořčice Le Sauzet. Malá rodinná firma, která v jižní Francii provozuje vlastní vinici a vyrábí octy a hořčice, připravila několik zajímavých receptur – například vinný ocet s příchutí vlašských ořechů nebo lanýžů, jablečný ocet s příchutí malin a také hořčice s provensálskými bylinkami nebo vlašskými ořechy. Všechny jsou samozřejmě bio.



Olivový olej Nouvelle Récolte

EMILE NOËL

Další tip pro obdarování milovníků výjimečné kvality a chuti. Tento olej (dříve nazývaný Primeur) se získává z prvních oliv sklizených v dané sezoně. Na výrobu 1 litru oleje je třeba 8 kilogramů oliv, které se pečlivě ručně očešou, ještě v den sklizně pomelou a za studena lisují. Olej se vyznačuje svěží chutí a nejlépe se hodí do salátů.



Bioabecedář Hanky Zemanové

Informacemi nabitá, inspirativní a zároveň milá kniha, která nabízí odpovědi na mnohé otázky ohledně výživy, přehled vybraných biopotravín na trhu, rady pro jejich nákup a použití v kuchyni. Navíc zde najdete přes 60 vyzkoušených receptů.

INZERCE

Prokořeňte se světem.



SONNENTOR®

Darujte sobě a svým blízkým originální dárek.

Vůně, barvy a chutě vábí do Afriky, Ameriky, Austrálie, zemí Orientu a mnoha oblastí Asie a lákají objevovat něco nového. Přímou v ochutnávkové krabičce „S kořením kolem světa“ a také ve Slunečním receptáři na www.sonnentor.cz naleznete recepty na oblíbené lahůdky a kulinařská tajemství cizích zemí, a to bez balení kufrů a kupování letenek. Na cestu se můžete vydat s praktickými dózičkami nebo také s kořením v krabičce, které obsahují ty nejvyváženější směsi koření z celého světa.

Ucelenou řadu SONNENTOR biokoření a také biočajů naleznete ve specializovaných odděleních SONNENTOR v prodejnách Country Life v Dejvicích na Čs. armády 30, na Starém městě v Melantrichově 15 a v Karlíně na Sokolovské 93.



0 % PARFEMACE • 0 % BARVIV • 0 % OPTICKÝCH ZJASŇOVAČŮ • 0 % FOSFÁTŮ

ECOVER[®] ZERO



Nedráždí pokožku a nezpůsobuje alergickou reakci

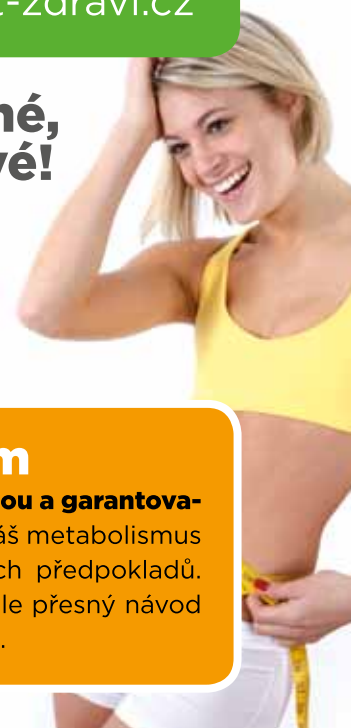
Skvěle odstraňuje skvrny

Na rostlinné bázi s minerálními látkami

POWERED BY NATURE
WWW.ECOVER.COM

Hubněte tak, jak je vám geneticky přirozené, s potravinami, které máte rádi a jsou zdravé!

- Rádi vaříte?
- Máte spíž plnou bio a zdravých potravin a nevíte co s nimi?
- Rádi byste připravili zdravé a chutné jídlo sobě i rodině?
- Neorientujete se v množství informací o potravinách „zdravých“ a „na hubnutí“?
- Současně uvažujete o redukci váhy?



Přijďte se poradit k odborníkům

Používáme metodu Komplexní Nutriční Typologie, **vytvořenou a garantovanou RNDr. Petrem Fořtem**. Přijďte se přesvědčit o tom, že váš metabolismus funguje podle vašich genetických dispozic a individuálních předpokladů. U nás neplatíte za žádná obecně známá pravidla hubnutí, ale přesný návod na upravení životosprávy podle vašeho metabolického typu.

Polévka z červené čočky

Recept na 3 porce:

■ 200 g červené čočky	3 016kJ
■ 100 g mrkve	155kJ
■ bazalka, libeček, česnek	
■ bujón bez glutamátu (např. značky Würzl)	

Ke každé porci:

■ 1 volské oko nebo vajíčko na měkko	360kJ
■ 1 lžíce bílého jogurtu Hollandia (asi 20 g)	53kJ
■ 1 lžička lněného oleje na polévku	180kJ

Celkem na jednu porci: 1 650 kJ

Čočku propláchněte, zalejte cca 1 litrem horké vody, přidejte na kousky nakrájenou mrkev a vařte cca 15 minut. Přidejte prolisovaný česnek, bazalku, libeček, bujón a rozmixujte do hladka. Na talíři přidejte lžici jogurtu, malou lžičku oleje a vajíčko.

