

ZDARMA
V NÁKLADU 50 000 KUSŮ

DOBROTY

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

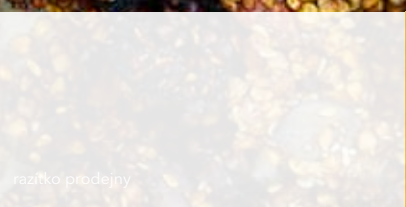
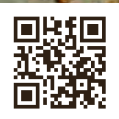
Číslo 21
podzim 2017

Tři přeborníci bez lepku

JÁHLY
POHANKA
QUINOA



*Granola
z naklíčené
pohanky*



razítka prodejny



**Česká klasika
jinak**
Knedlo-tofu-zelo,
štrúdl a další **24**



**Kosmetický
koutek**
Dekorativní
kosmetika
SO'BiO **32**

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

VŠECHNO A JEŠTĚ KOUSEK NAVÍC

LAHODNÉ A VÝŽIVNÉ, VYROBENÉ Z PŘIROZENĚ
BEZLEPKOVÉHO OVSA

bez lepku
a pšenice



Vyrobena v Británii

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

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

www.wholebake.co.uk

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

Wholebake

STEVIA

Made in
Austria

natusweet®

Bud'te fit s našimi výrobky bez kalorií.

Přírodní náhrada cukru.

Záruka nejvyšší kvality.

Vynikající chuť.

0
kalorií



www.natusweet.cz ☎ Infolinka: 602 555 321



PODZIMNÍ DORT

vegan

Korpus:

- 1 BIO celozrnné kakaové řezy Amylon
- 180 g nastrouhaných jablek
- 1 lžice chia semínek
- dortová forma s průměrem 23 cm

Krém:

- 1 BIO vanilkový puding bez lepku Amylon
- ¼ l sójového mléka
- 1 BIO vanilkový cukr Amylon
- 2 lžice třtinového cukru
- 50 g BIO rostlinného margarínu

Korpus připravíme dle návodu na krabičce společně s nastrouhanými jablky a chia semínky a pečeme na 160 °C cca 30 minut. Mezitím si připravíme krém.

Puding uvaříme ve ¼ l sójového mléka a osladíme třtinovým cukrem. Hotový puding necháme ve studené vodní lázni za občasného míchání vychladnout. Poté ho vyšleháme s vanilkovým cukrem a margarínem do jemného krému. Upečený a vychladlý korpus prokrojíme na dvě patra. Jedno namažeme krémem, přiklopíme druhým a opět namažeme. Ozdobíme sezónním ovocem dle chuti.

NOVÁ RECEPTURA:



Milé čtenářky, milí čtenáři,

je tu podzim, který snad bude kouzelný, tak jak umí být, a s ním i Měsíc biopotravin. Už mnoho let je v České republice zvykem věnovat biopotravinám právě září, kdy regály obchodů i stoly na trzích přetékají bohatstvím, které se podařilo vypěstovat. Září je měsícem otevřených dveří, dožínek a jarmarků, kde se můžete seznámit s ekofarmáři a biovýrobcí, leckdy nahlédnout pod pokličku pěstování a výroby biopotravin a samozřejmě také nakoupit bio. A občas i něco vyhrát, třeba rovnou tady. Připravili jsme pro vás bio kvízovou otázku, která zní: „Víte, co bylo prvním bioproduktem, který Country Life v roce 1991 dovezl na náš trh?“ Samozřejmě jsme tehdy před šestadvaceti lety nepřivezli pouze jeden produkt, přesto jeden má určité výsadní postavení. První tři, kteří uhádnou správnou odpověď, od nás dostanou 5 kusů dočasněho produktu. Svoje tipy pište na e-mail uvedený v tiráži.

Anebo oslavte podzim a biopotravinu ještě jinak – třeba uvařením něče-



ho dobrého. Zkuste naši jednoduchou a rychlou houbovou polévku, skvělou granolu netypicky připravenou z celé pohanky anebo vynikající knedlo-tofu-zelo, které je tak dobré, že se žádný milovník vepřové varianty nebude cítit ošizen! A kdo má odvalu, ať se pustí do našeho štrúdlu z domácího veganského listového těsta. Je to pracné, o tom žádná, ale odměnou vám bude lahodné těsto, které se prostě v téhle kvalitě koupit nedá.

A nakonec bychom vás chtěli pozvat do naší zbrusu nové pražské prodejny. Nachází se na Letné na Praze 7, najdete tam veškerý sortiment, na jaký jste zvyklí z našich ostatních prodejen, a také interiér a exteriér v našem novém stylu, který tady byl použit poprvé.

Přejeme vám krásné podzimní dny!

Luba Chlumská

DOBROTY

Číslo 21 • Podzim 2017

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
Lenka Kašová

RECEPTY Helena Míšková
Aneta Veselá

INZERCE Helena Míšková
(miskova@countrylife.cz)

FOTOGRAFIE Robert Prokopec

**GRAFICKÁ ÚPRAVA
A SAZBA** Robert Prokopec

TISK Tisk Horák, Ústí nad Labem

REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849

ISSN 1805-5265



Vytištěno na recyklovaném papíře.

Vychází čtvrtletně.



jáhly



Zapečené jáhly
s houbami
(str. 20)



Karbanátky
z quinoj
(str. 18)



pohanka kroupy



pohanka

OBSAH

HLAVNÍ TÉMA

6 Tři přeborníci bez lepku: jáhly, pohanka, quinoa

14 Recepty

HEZKY ČESKY

24 Česká klasika jinak

MEDAILONEK

28 Představujeme Amaizin

BIOSERIÁL

30 Schopný muž a KPZ – Michael Ableman

KOSMETICKÝ KOUTEK

32 Dekorativní kosmetika SO'BiO

DO KOŠÍKU

36 Novinky na trhu

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

SEZNAM RECEPTŮ

1. **Skořicová granola z naklíčené pohanky** → 14  
2. **Houbová polévka s pohankou** → 16  
3. **Miniquiche s červenou quinoou** → 17 
4. **Karbanátky z quinoj** → 18 
5. **Zapečené smetanové jáhly s houbami** → 20  
6. **Jáhelník s jablky** → 21  
7. **Zelňačka se sušenými švestkami** → 24  
8. **Bramboráčky se semínky** → 25  
9. **Knedlo-tofu-zelo** → 26 
10. **Jablečný štrúdl** → 27 

PIKTOGRAMY U RECEPTŮ

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

Tři přeborníci bez lepku

JÁHLY, POHANKA, QUINOA

Kdo se chce vyhýbat lepku, nechť v kuchyni nepřehlíží ani jednu z plodin, kterým se věnujeme v našem článku. Všechny jsou výživné, hodnotné a přirozeně neobsahují žádný lepek podobně jako rýže, kukuřice a také oves. A komu je lepek lhostejný, ať je nepřehlíží ani tak. Každá z nich přináší pokrmům něco nového, ať už svou strukturou nebo chutí. Quinoa je svěží a lehká, pohanka zase vydatná a zemitá a jáhly, ty jsou prostě jemné a „dětské“.

Jáhly

NAVAŘTE JE DO LEDNICE

Jáhel, pohanky i quinoj uvařte vždy o něco více, než zrovna potřebujete, nebo jednoduše navařte o víkendů větší množství – jednou je pak můžete použít jako přílohu, jednou na rizoto, jednou dát hrstičku do salátu anebo hodit do polévky jako zavařku.

Žádná z našich tří plodin není původem ze střední Evropy, přesto se o prosu mluví jako o plodině starých Slovanů. Dostalo se na naše území už při stěhování národů, přišlo z Asie, kde proso seté vyšlechtili zřejmě v Mongolsku nebo Číně z planého prosa. Samotná zrníčka prosa se přitom konzumovat nedají, slupka je příliš tvrdá a nepoživatelná (ale ptáčkům to nevadí). Proto se odjakživa loupalo, čímž vzniknou jáhly.

Jáhly, stejně tak jako pohanka, patří k těm nejběžnějším potravinám, které se u nás po celá staletí jedly. Především ve formě kaší, také se z nich dělaly placky. Proso z polí později vytlačily pšenice a žito, které měly vyšší výnosy. Jako příloha si jáhly svou oblibu také neudržely, brambory a dovozová rýže nastoupily na jejich místo.

STRAVITELNÉ PRO KAŽDÉHO

Jednou z hlavních předností jáhel je dobrá snášenlivost a stravitelnost. Jsou obilovinou, která má nejnižší alergizující potenciál,

někdy se uvádí, že jsou zcela nealergizující. Zároveň jsou dobře stravitelné. Proto se hodí třeba i pro miminka už v rámci prvních příkrmů. Také vyhovují lidem, kteří mají horší zažívání, a trávení obilovin jim dělá obtíže. Samozřejmě jsou ale jáhly vhodné a dobré pro každého.

V rámci směrů, které se zabývají potravinami z hlediska kyselinotvornosti nebo zásadotvornosti, jsou jáhly považovány za nejvíc zásadotvorné obiloviny, a tedy nepřispívají k nechtěnému okyselení organismu.

Jáhly nemají kompletní bílkoviny jako např. quinoa, v pestrém jídelníčku to však ve skutečnosti nepředstavuje nevýhodu (viz rámeček na str. 9). Mají poměrně hodně vitamínů skupiny B, proto prý přispívají ke šťastnému a spokojenému životu (což je samozřejmě jen s nadsázkou formulovaný fakt, že díky vitamínům skupiny B pomáhají správnému fungování nervového systému). Jáhly jsou také poměrně bohaté na různé minerály.

jáhlová kaše

JAK JE PŘIPRAVOVAT

Často se doporučuje jáhly před vařením spařit horkou vodou. U drobných jáhel, které jsou nejběžnější a o kterých také píšeme, to však není nutné. Stačí propláchnout je studenou vodou tak jako každou jinou obilovinu.

ZÁKLADNÍ RECEPT - propláchnuté jáhly zalijte dvojnásobným množstvím studené vody (tedy na 100 g jáhel použijte 200 ml vody), přikryjte pokličkou a bez míchání vařte na mírném ohni doměkka, trvá to asi 15 minut.

KRÉMOVITÉ AŽ KAŠOVITÉ JÁHLY - na jeden díl jáhel použijte trojnásobek nebo i čtyřnásobek vody (nebo jiné tekutiny) a vařte 20-25 minut.

SYPKÉ JÁHLY - propláchnuté jáhly opražte nasucho nebo na troše oleje (jako byste to dělali s rýží), zalijte dvojnásobným množstvím vroucí vody a na velmi mírném ohni vařte bez míchání 15-20 minut, pak načechejte vidličkou.

JÁHLOVÁ KAŠE (HOTOVÝ VÝROBEK) - kaši stačí zalít horkou vodou nebo rostlinným či živočišným mlékem.

TIPY NA POUŽITÍ

- **PŘÍLOHA, DO RIZOT, ZAVÁŘKA DO POLÉVKY, DO SALÁTŮ**
- **KAŠE KE SNÍDANI NEBO SVAČINĚ** - uvařte jáhly podle návodu zde, můžete přimíchat čerstvé ovoce (např. nastrohaná jablka), sušené ovoce (rozinky, brusinky, nasekané datle, švestky), ořechy a semínka, ozdobit a obohatit ořechovým máslem, osladit sirupem, např. datlovým, javorovým, ochutit skořicí, karobem, kakaem
- **KRÉMY (DEZERTY, POHÁRY)** - uvařené jáhly rozmixujte spolu z libovolnou rostlinnou smetanou, jogurtem nebo tvarohem, oslaďte sirupem a pro krásně voňavou variantu přidejte trochu pravé mleté vanilky
- **JÁHLY ZAPEČENÉ NASLADKO** - připravuje se z jáhel uvařených na kaši, peče se 30-40 minut při 180°C, viz náš recept na jáhelník str. 21
- **JÁHLY ZAPEČENÉ NASLANO** - můžete připravit z jáhel uvařených podle základního receptu (pak bude náky sypký), z těchto jáhel zalitých omáčkou (viz náš recept na smetanové jáhly str. 20) nebo z jáhel uvařených na kaši (pro hutný náky, který se dá krájet), peče 30-45 minut také při 180°C

TRVANLIVOST

Jáhly mají tendenci snadno žluknout. To platí pro zrna a ještě víc pro jahelné vločky. Skladujte je v chladné spíži nebo, pokud ji nemáte, dávejte jáhly a vločky v teplejších dnech klidně do lednice. Jahelné vločky nekupujte příliš do zásoby.

jáhly

VLOČKY

My často říkáme, že vločky jsou jeden z nejšíkvnějších produktů, které je dobré ve spíži mít. Tělu dodají stejně živiny jako celé zrna (koneckonců jde vlastně jen o napařené a rozlisované zrna) a nemusejí se vařit (měly by však projít aspoň krátkou tepelnou úpravou, např. zalitím horkou vodou, jsou pak stravitelnější). Přidávejte do polévek, do karbanátků nebo do smoothies, připravujte s nimi kaše, cookies, pomazánky anebo skvělou **drobenku** (a zároveň **základ na cheesecake**) - rozmixujte 150 g vloček, 50 g libovolných ořechů a semínek, 4 lžice kokosového oleje a 6 lžic rýžového sirupu (nebo 3 lžice agávového sirupu či třtinového cukru).

quinoové

jáhlové

pohankové

Pohanka

pohanka kroupy

pohanka lám

Pohanka k nám doputovala také z Asie, ale o něco později než jáhly. Ve 12. století ji do Evropy přivezli při svých nájezdech „pohanské“ kmeny Tatarů, díky nimž získala své jméno. Během několika století se podobně jako jáhly vyvíjela mezi základní plodiny, které se u nás jedly. Stejně jako jáhly se připravovala nejvíc ve formě kaše, z pohankové mouky se dělaly placky a chleba. V 18. století pak obě plodiny ustoupily pšenici a žitu. Z botanického hlediska pohanka nepatří mezi trávy (kam naopak patří obiloviny), ale je příbuzná takovým plodinám, jako je šťovík nebo rebarbora.

RUTIN, BÍLKOVINY, VLÁKNINA

Pohanka je výjimečná hlavně obsahem rutinu (vitaminu P). Ten zvyšuje pružnost cév a posiluje jejich stěny, tím je chrání proti popraskání, a pomáhá tak při křečových žilách, sklonu ke krvácení (z nosu, dásní), příliš silné menstruaci. Rutin v těle funguje ve spolupráci s vitamínem C, pokud chcete zvýšit využitelnost jednoho z nich, je třeba hlídat si i spotřebu toho druhého. Největší množství rutinu se u pohanky nachází v nati, zrnka (semena) obsahují asi 20 mg rutinu na 100 g.

Pohanka má také poměrně vysoký obsah bílkovin, okolo 12%. Ty mají vysokou biologickou hodnotu (amínokyseliny jsou zde ve skoro optimálním poměru pro člověka, tj. bílkovina v pohance je skoro kompletní). Z obilovin nebo obilovinám podobných plodin obsahuje víc bílkovin už jen oves. V pohance se hojně nachází vláknina, a to oba druhy, rozpustná i nerozpustná. Rozpustná vláknina je obzvlášť důležitá pro zdraví střeva, kde slouží jako živina pro bakterie střevní mikroflóry. Pohanka je také důležitým zdrojem zinku, mědi, selenu a manganu. Z vi-

taminů obsahuje hlavně B₁, B₂, B₃ (niacin), E a C.

POHANKA - CO JE CO

Sortiment základních pohankových výrobků je široký, pro někoho může být až nepřehledný. Hlavní produkty jsou:

Neloupaná pohanka – v této formě se pohanka sklídí, není určena k jídlu, tvrdá tmavá slupka je nepoživatelná – neloupaná pohanka slouží k pěstování/nakličování, případně k přípravě čaje; v obchodech najdete i samotné pohankové slupky, ze kterých si můžete udělat zahřívací polštářky, nebo je použít k přípravě čaje

Loupaná pohanka kroupy – jde o semeno zbavené tvrdé slupky, loupání může být buď mechanické (slupka se postupně obrousí) nebo termické (napařováním celého semena slupka praskne a lze ji snadno odstranit) – mechanické je šetrnější, ale má nižší výťažnost; kroupy jsou základní výrobek z pohanky určený k jídlu, všechny

další pohankové výrobky se dělají právě z nich

Loupaná pohanka lámanka – jsou to kroupy nalámané na menší kousky

Mnoho dalších – mouka (výborná na palačinky), krupice, kaše, těstoviny, bulgur (uvařená, usušená a natrhaná pohanka)

JAK JI PŘIPRAVOVAT

- **POHANKA KROUPY** – pohanku propláchněte, zalijte 1,5 až 2násobným množstvím vody, vařte 10 minut a pak nechte pod pokličkou ještě asi 15 minut dojít
- **POHANKA LÁMANKA** – stačí ji propláchnout, zalít dvojnásobným množstvím vroucí vody a pod pokličkou nechat dojít, lámanka bude vždy trochu kašovitá, pokud ji chcete hodně kašovitou, můžete ji chvíli povařit

NAKLIČOVÁNÍ POHANKY

Pokud chcete pěstovat pohanku **na nať**, použijte **neloupanou pohanku**. Do mělké misky (nemusí mít odtékač otvory) dejte tenkou vrstvu zeminy, hustě vysejte semena a posypte vrstvou zeminy. Pravidelně lehce zalévejte. Semena začnou klíčit za den či dva, za týden máte asi 7 cm vysoký porost, který ostříhejte nůžkami a dávejte na chleba, do salátů, do rizota apod.

Loupanou pohanku kroupy použijte tehdy, chcete-li konzumovat semeno samotné a klíčením v něm nastartovat proces tvorby enzymů a další přeměny, díky kterým bude dobře stravitelné. Pohanku propláchněte a na 2 hodiny namočte do studené vody. Slijte, znovu propláchněte a v cedníku nechte jeden den klíčit, až se objeví malý klíček. Podle možnosti v průběhu nakličování opět občas propláchněte. Viz také náš recept na granolu z nakličené pohanky na str. 14.

neloupaná pohanka

hanka

Chuť pohanky je dosti specifická, někdo ji má rád, ale většina lidí ji potřebuje trochu zamaskovat. Nebojte se pohanku hodně dochucovat, např. česnekem, majoránkou, smaženou cibulkou, nasladko např. skořicí.

TIPY NA POUŽITÍ

POHANKA KROUPY

- **PŘÍLOHA, DO RIZOT, ZAVÁŘKA DO POLÉVKY, DO SALÁTŮ** - jako přílohu můžete kombinovat půl napůl s rýží, pohanka dobře chutná osolená a smíchaná s osmažnou cibulkou, v rizotech dobře ladí s houbami, s uzeným tofu, se špenátem, kapustou + podobně můžete použít i pohankový bulgur, který po uvaření zůstává sypký a nerozváří se
- **DO ZELENINOVÉHO SALÁTU** - použijte zeleninu čerstvou nebo předem upečenou v troubě (k pohance výborně jde kořenová zelenina, paprika, dýně hokaido)
- **ZAPEČENÝ POKRM TYPU KUBA** - připravuje se s houbami, majoránkou, česnekem
- **SLADKÉ NÁKYPY** - uvařenou pohanku smíchejte s ovocem (nastrouhaná jablka, švestky, předem namočené sušené ovoce), přidejte ořechy celé nebo nastrouhané, podle chuti osladte sirupem, zalijte rostlinnou smetanou a zapečte
- **NÁPLNĚ (DO PLNĚNÝCH PAPIEK, ZELNÝCH LISŮ, RAJČAT APOD.)** - uvařenou pohanku smíchejte s osmaženou cibulkou, podušenou zeleninou a nastrouhaným uzeným tofu, okořeňte, plňte zeleninu

POHANKA LÁMANKA

- **RANNÍ NEBO SVAČINOVÁ KAŠE** - lámanku uvařte v mléce nebo rostlinném nápoji, přidejte špetku soli a osladte sirupem, podle libosti přidejte čerstvé i sušené ovoce, semínka, oříšky nebo ořechové máslo
- **JÍDLA TYPU LEPENICE NEBO NASTAVOVANÁ KAŠE** - uvařenou lámanku rozšťouchejte s uvařenými bramborami, můžete přidat kysané zelí nebo česnek, majoránku a osmaženou cibulku
- **PLACÍČKY, KARBANÁTKY, SEKANÁ** - uvařenou lámanku ochuťte, přidejte vejce (pro veganskou variantu dejte hračku nebo pomleté lněné semínko - přesné poměry najdete v receptu na str. 8), uvařenou zeleninu, v případě potřeby rozmixujte, tvarujte placíčky a smažte na oleji nebo pečte v troubě; lámanku můžete přidat i do bramboráků
- **KRÉM NEBO PUDINK** - pohanku uvařenou v mléce nebo rostlinném nápoji rozmixujte ponorným mixérem, dochuťte sirupem a ozdobte sezonním ovocem a ořechy
- **POMAZÁNKY** - možností jsou neomezené - můžete rozmixovat s cibulkou, pečeným česnekem, sušenými rajčaty, bylinkami, uvařenými luštěninami

KOMPLETNÍ BÍLKOVINY

Každá potravina, kromě tuků a čistého cukru, v sobě obsahuje bílkoviny. Ty jsou složeny z jednotlivých dílů, stavebních prvků - aminokyselin. Existuje jich 21 a různými kombinacemi mohou vytvářet tisíce a tisíce různých druhů bílkovin. Některé aminokyseliny si lidské tělo umí syntetizovat z jiných živin, které přijme v potravě, ale některé ne - ty proto musejí být obsaženy v potravinách, které jíme. Nazývají se esenciální aminokyseliny a rozeznává se jich 8 (podle některých kritérií 9 či 10 - některé aminokyseliny mohou být esenciální pro děti, ne už pro dospělé). Pokud jsou tyto aminokyseliny obsaženy v nějaké potravíně ve správném množství a poměru, říká se, že potravina má kompletní bílkoviny. Obecně se za kompletní bílkoviny považují ty ve vejcích, mase, mléčných produktech a sóje. Dříve panovalo přesvědčení, že potravina s nekompletní bílkovinou (obiloviny, většina luštěnin, ořechy) by se měla v daném jídle kombinovat s jinou potravinou, která má bílkoviny kompletní nebo se kterou se z hlediska aminokyselin vhodně doplní (typicky se dobře doplňují obiloviny a luštěniny). Ale to už dnes neplatí. V těle se aminokyseliny průběžně shromažďují a z této zásoby tělo průběžně čerpá. Stačí tedy jen hlídat, abyste měli pestrou stravu v průběhu jednoho dne.

čistě pohankové
mušličkypohankový
bulgur

Quinoa

Merlík chilský aneb quinoa není novější plodinou než pohanka nebo proso, v jihoamerických Andách se pěstovala už před 4 000 lety. Inkové ji považovali za posvátnou a po bramborách pro ně byla druhou nejdůležitější plodinou. Na rozdíl od brambor nebo kukuřice si po objevení Ameriky cestu do Evropy ne-

našla, naopak Evropané její pěstování potlačili a udržela se v nehostinných a odlehklých oblastech. Postupně se za podpory místních vlád a různých asociací opět rozšířila a dnes jsou největšími pěstiteli Bolívie, Peru a Ekvádor. První pokusy o pěstování quinoi i v Evropě a jinde už však také proběhly. Myšleno je pěstování pro zemědělské využití. Quinou jako okrasnou rostlinu totiž v našich zemích už dávno máme – pěstuje se často v botanických zahradách.

NUTRIČNĚ MIMOŘÁDNÁ

Podobně jako pohanka, ani quinoa nepatří z botanického hlediska mezi obiloviny, ale jako obilovina se používá. Přestože žádná jed-

notlivá potravina nedokáže poskytnout na-prosto všechny pro život potřebné živiny, o quinoe se často mluví jako o plodině, která k tomu má nejbližší. Obsahuje kvalitní kompletní bílkoviny (až 14 %), jejichž biologickou hodnotu Světová zdravotnická organizace srovnává s biologickou hodnotou mléčné bílkoviny (kompletní bílkoviny viz str. 9). Quinoa také oplývá mnoha vitaminy a minerály. Ne nadarmo ji NASA zkoumá jako potravinu vhodnou pro astronauty při dlouhých vesmírných letech.

Quinoa existuje v několika stovkách variant, které se liší barvou semen. Nejběžnější a nejrozšířenější je bílá, často se prodává i červená a černá varianta quinoi. U všech se uvádějí přibližně stejné výživové hodnoty, červený a černý druh však nejspíše budou obsahovat víc antioxidantů (látky způsobující červenou, modrou a fialovou barvu většinou mají antioxidační účinky). Všechny tři varianty chutnají prakticky stejně, ale červená a černá zůstávají po uvaření pevnější a působí „celozrnějším“ dojmem.



OBOHATÍ KAŽDÝ POKRM

Chcete, aby vaše jídlo bylo nutričně hodnotnější? Není jednoduší způsob, než právě přihodit do něj trochu vařené quinoi nebo quioových vloček. Dejte trochu do těsta na lívanče, přidejte do smoothie, přidejte do rizota připravovaného z rýže...

JAK JI PŘIPRAVOVAT

Quinoa přirozeně obsahuje saponiny, které na poli chrání semeno před tím, aby ho sezobali ptáci. Proto se má před kuchyňskou úpravou proplachovat vroucí vodou, jinak by zůstala nahořklá. Někteří výrobci quinou proplachují už při zpracování, protože však spo-

třebitel většinou nemá jistotu, jestli koupil právě takovou, je dobré spařovat ji vždy.

ZÁKLADNÍ RECEPT - quinou v cedníku propláchněte dvakrát vroucí vodou, poté zalijte 2,5 násobným množstvím vody a vařte 15 minut, případně nechte pak ještě pod políčkou dojít. Červenou a černou quinou můžete va-

řit o 5 až 10 minut déle, podle toho, jak hodně má být na skus.

SYPKÁ QUINOVA - postupujte jako u rýže nebo jáhel, po propláchnutí ji orestujte nasucho nebo na troše oleje, zalijte vroucí vodou a na velmi mírném ohni vařte bez míchání a bez odklápění pokličky.

TIPY NA POUŽITÍ

- **PŘÍLOHA, DO RIZOT** - používejte úplně stejně jako rýži, k dušeným jídlům, asijským pokrmům, omáčkám
- **DO SALÁTŮ** - díky své nadýchané konzistenci je ideální do lehkých svěžích salátů (s rajčetem, avokádem nebo i ovocem), ale např. i k pečené nebo grilované zelenině apod.; v salátech navíc pěkně vynikne červená a černá varianta
- **NÁPLNĚ** - do plněných rajčat, paprik, zelných listů, ale např. i do náplní na quiche (viz náš recept na str. 17)
- **KARBANÁTKY A PLACÍČKY** - viz naše karbanátková dvoustrana na str. 18
- **NÁKYPY SLANÉ I SLADKÉ** - quinou uvařte podle základního receptu a dál s ní pracujte stejně jako s rýží



*uvařená
bílá quinoa*



*uvařená
černá quinoa*

TRADIČNÍ I ZAPOMENUTÁ, LOKÁLNÍ I GLOBÁLNÍ

Když Evropané dorazili do Nového světa, našli tam spoustu políček s quinoou. Ta se v Jižní Americe rozprostírala ve všech možných typech krajiny a nadmořských výšek, včetně náhorních plošin, kde často žádná jiná plodina vhodná k obživě růst nedokázala. Španělští dobyvatelé rozpoznali hospodářský, kulturní a náboženský význam, který quinoa pro Inký měla, její pěstování důsledně potlačovali a místo ní se snažili rozšířit obiloviny, které si s sebou přivezli (hlavně pšenici a ječmen). Ty však quinoe nemohly konkurovat v nehostinných oblastech náhorních plošin, a tak se tam quinoa nepřetržitě udržela až do 20. století.

V 50. letech minulého století pak nastartoval proces, který změnil životy místních lidí, sortiment prodejen se zdravou výživou po celém světě i doporučení OSN i NASA. V rámci snah o ekonomickou vzpruhu pro chudé oblasti místní vlády iniciovaly znovupěstování této tradiční jihoamerické plodiny. Vznikaly

asociace, které všechny podporovaly tradiční (tedy ekologické) způsoby hospodaření a férový výkup surovin. O pár desetiletí později quinou objevily i různé mezinárodní organizace a instituce, v NASA se stala předmětem výzkumu a OSN ji v roce 2013 vyhlásila plodinou roku. Od toho už byl jen krůček k tomu, aby quinou objevil celý svět.

S výkupními cenami to udělalo nevídané věci. A ukázalo se, co se stane, když je z lokální potraviny najednou globální komodita. Od 80. let ceny vzrostly skoro třicetnásobně. Místní farmáři už netrpí podvýživou ani chudobou, dokonce si mohou dovolit něco dříve nemyslitelného, posílat své děti studovat do měst. Tamní obyvatelé zároveň svoji quinou prakticky přestali jíst, jednak se pro ně stala příliš drahou, jednak ji, na rozdíl od zbytku světa, vnímají jako nemoderní a neatraktivní.

Díky působení různých asociací se quinoa od počátku boomu pěstovala ekologicky,

férově a bez snah o genetické modifikování. Dvě poslední vlastnosti zůstaly, ale s tou první bývá stále častěji problém. Zemědělci i vlády vidí příslib ještě vyšších cen a většího zisku, a tak začínají pomýšlet na zvýšení výnosů pomocí umělých hnojiv a pesticidů. To, co bylo dříve samozřejmostí – v 90. letech 20. století bylo 90 % quinoy určené na vývoz v biokvalitě – je dnes v ohrožení. Obchodníci, kteří hledají zdroje bioquinoy, musejí zemědělce čím dál pracněji přesvědčovat, proč by pořád ještě měli hospodařit ekologicky. Zato tím se to daří...



Bez
barviv



Bez
konzervačních
látek



mrazem
sušené
OVOCE

Užívejte si ovoce po celý rok.

www.crunchysnack.cz



ŽIVOT V PLNÉ SÍLE



Přírodní doplňky stravy a superpotravin NEOBOTANICS® SUPERFOOD:

- Vyvinuty na základě vědeckého výzkumu s českým zázemím.
- Kvalita a čistota surovin testována ve spolupráci s VŠCHT Praha.
- Jasný původ surovin, vysoké nároky na pěstování a unikátní metoda zpracování.

Více informací o produktech, tipy, recepty
a tématické e-booky zdarma najdete na

www.neobotanics.cz

NOVINKA
ČERVENÁ ŘEPA



Ty nejkvalitnější ingredience



- To nejlepší, co řepa umí • Tak nejlíp, jak řepa chutná •
- 100% BIO RAW kvalita surovin i výroby •

lifefood
Live nutrition for life

www.lifefood.cz

Spolek EKODŮM pořádá seminář

PŘÍBĚHY DOMŮ

14.-15. 10. 2017 PRAHA

SOBOTA – celodenní seminář – refektář Emauzského kláštera

Energeticky úsporné stavby z přírodních materiálů pohledem uživatelů a architektů. Příběhy o tvorbě vlastního domova od návrhu po každodenní udržitelné bydlení.

NEDĚLE – tři okruhy exkurzí
realizované a zabydlené stavby za účasti majitele a architekta

e-mail: pribehydomu@gmail.com
www.sdruzeni-ekodum.cz



countrylife ekodum

bio / eco / natural / fresh / vegan / cruelty free

GREEN BEAUTY MARKET

Festival zdravé péče o krásu

NÁKUPNÍ ZÓNA / PŘEDNÁŠKY /
WORKSHOPY /
DOPROVODNÝ PROGRAM
PO CELÉ ČR /
HAIR & MAKE-UP SHOW /
CONTEST /
GREEN BEAUTY AWARDS



10. - 11. LISTOPAD 2017 PRAGUE GALLERY LAUFEN

Skořicová granola z naklíčené pohanky



Smíchat směs na granolu je raz dva, usuší nebo upeče se sama. A vy máte rázem o zdravé snídaně na celý týden postaráno. Jednou si ji dejte s jogurtem a čerstvým ovocem, jindy zalijte mlékem nebo rostlinným nápojem. A nebojte se experimentovat i při přípravě, v receptu najdete spoustu tipů na obměny.

MNOŽSTVÍ: 1 PLECH

PŘÍPRAVA: 15 MINUT + 2 HODINY PEČENÍ + 1 DEN KLÍČENÍ

- 250 g pohanky loupáných krup
- 100 g mandlí
- 150 g dýňových a slunečnicových semínek, lnu zlatého
- 100 g sušených meruněk
- 1-2 lžičky skořice
- 150 ml agávového sirupu
- 6 lžic olivového nebo kokosového oleje

1. Pohanku propláchněte a namočte na 2 hodiny do studené vody. Slijte, znovu propláchněte a v cedníku nechte jeden den klíčit, párkrát mezitím propláchněte.
2. Nasekejte mandle a meruňky. Umelte nebo rozmixujte lněné semínko.
3. Všechny suroviny včetně pohanky smíchejte. Přilijte sirup, olivový olej a promíchejte.
4. Směs rozprostřete v tenké vrstvě na pečicí papír a pečte cca 2 hodiny při 150 °C nebo sušte 8 hodin v sušičce na ovoce. V průběhu pečení/sušení směs občas promíchejte.
5. Granola je výborná s bílým jogurtem a čerstvým ovocem nebo s domácím ořechovým mlékem (např. z mandlí a vlašských ořechů – 50 g od každého namočte na 8 hodin do studené vody, pak slijte, přidejte 1 l čisté vody, rozmixujte a přecedte přes plátýnko, v lednici vydrží až 3 dny).

TIPY

- doba pečení je individuální - podle toho, jak hodně jste nechali pohanku okapat nebo jak hodně máte rádi granolu křupavou
- dobře propečená granola se nemusí skladovat v lednici, jinak ji tam v uzavřené nádobě raději dejte
- granola ze sušičky je raw a také křupavější
- lněné semínko je bohaté na omega 3 mastné kyseliny a mnoho vitamínů a minerálů, aby uvolnilo všechny živiny, musí se však namlít - nejlépe v mlýnku na kávu nebo v sekacím nástavci mixéru

Prvotřídní sněhobílý tuk, zastudena lisovaný z plodů kokosových palm. Výborně snáší vysoké teploty, ale je skvělý pomocník i při přípravě raw receptů. Nebojte se použít při péči o pokožku a vlasy.



Kokosový olej bio
BIOPLANETE, 200 ml



OŘECHY, SEMÍNKA, SUŠENÉ OVOCE

- hodí se prakticky úplně všechny - mandle, lískové, pekanové ořechy, slunečnicová, dýňová, konopná, lněná semínka
- sušené ovoce také kterékoli, jen mrazem sušené ovoce je dobré přidávat až po upečení/usušení granoly

CEREÁLIE

- nejčastěji se používají vločky, můžete zkusit prakticky jakékoli - běžné ovesné, bezlepkové ovesné, pohankové, špaldové, žitné, malé druhy (quinoa, amarant) míchejte s těmi většími
- celá pohanka (kroupy) má tu výhodu, že se dá předem naklíčit, a tím se zvýší její výživová hodnota, navíc dobrých receptů s pohankou není nikdy dost :)
- zkuste také kombinaci pohanky a vloček (ovesných, quinoových)
- můžete použít i pohanku lámanku, ta ale neklíčí

**OLEJ**

- hodí se kokosový olej, dezodorizovaný slunečnicový olej, sezamový olej, nám vyhovuje i olivový

NA OSLAZENÍ

- všechny sirupy, ať už ty neutrálnější (agávový, rýžový, špaldový) nebo se specifickou chutí (datlový, javorový); agávový sladí hodně, rýžový méně, ostatní jsou někde mezi
- sušené ovoce rozmixované s trochou vody (např. datle jsou výborné)
- třtinový cukr
- med
- šťávy a džusy (jablečný džus, čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva)



Sladší než cukr, krásně se rozpouští, má jemnou a neutrální chuť. Je dobré mít ve spíži, použít můžete všude, kam potřebujete dodat sladkou chuť. Nově ve velkém rodinném balení, přesto používejte s rozumem.



Vysoký obsah omega 3 mastných kyselin a rozpustné vlákniny z tohoto semínka dělá hotový poklad. Abyste z něj dostali to nejlepší, před použitím pomelte, namleté skladujte v lednici.



Agávový sirup bio
COUNTRY LIFE, 250 ml

Len zlatý bio
COUNTRY LIFE, 300 g



Houbová polévka s pohankou

Rychlá, chutná, jednoduchá, veganská, bezlepková, sytá, co víc si u polévky přát. A když přidáte luštěninové placičky, máte perfektní a plnohodnotný oběd nebo večeři.

PORCE: 5

PŘÍPRAVA: 40 MINUT

- 50 g sušených hub
- 2 cibule
- 2 lžíce tuku Provamel
- 1 lžíce slunečnicového nebo jiného oleje
- 1 mrkev
- 1 lžička kmínu
- 1 lžíce zeleninového bujonu Würzl
- 80 g pohanky lámanky
- hrst čerstvé šalvěje
- hrst petrželky
- 1 lžíce octa
- 4 lžíce sójové omáčky tamari
- 1 lžíce třtinového cukru
- mořská sůl

1. Houby namočte na 15 minut do horké vody.
2. Na oleji a tuku osmahněte nakrájenou cibuli. Po zhnědnutí přidejte mrkev nakrájenou na kostky a kmín. Osmahněte.

3. Přidejte zeleninový bujon a houby i s vodou, ve které se máčely. Dolijte vodou do 1,5 litru, přiveďte k varu a vařte cca 20 minut.
4. Přidejte pohanku lámanku, nasekanou šalvěj, část petrželky a ocet, vařte 5 minut a odstavte. Přidejte tamari a cukr a podle potřeby ještě dosolte. Polévku částečně rozmixujte ponorným mixérem.
5. Na talíři ozdobte petrželkou. Pro zjemnění můžete servírovat s rostlinnou smetanou.
6. Podávejte s pečivem nebo s placičkami.



TIPY

- RYCHLÉ PLACIČKY - směs na cizrnové placky od Extrudo smíchejte s rostlinným nápojem nebo kravským mlékem a osmažte; cizrna dodá spoustu kvalitních bílkovin
- LUXUSNÍ PLACIČKY - naše bramboračky se žlutým hrachem: uvařte 100 g žlutého hrachu, poté nechte trochu proschnout a rozemelte, přidejte k němu 500 g oloupaných syrových brambor nastrouhaných nejmenno i se šťávou, kterou pustily, dál přidejte 2 biovajička a 60 g slunečnicových semínek; ochuťte 2 lžícemi tamari, 2 lžícemi lahůdkového droždí, 4 lžičkami sušené majoránky, 3 stroužky česneku a 1/2 lžičkou soli, osmažte dozlatova (recept najdete také v Dobrotách podzim 2016).



Zeleninový bujon Würzl bio, EDEN, 250 g



Tamari bio, COUNTRY LIFE, 500 ml



Cizrnové placičky bio, EXTRUDO, 250 g



Hrách žlutý púlený bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Miniquiche s červenou quinoou

Tyto recepty máme moc rádi! Jsou efektivní, přitom příprava není náročná. Mají mnoho variant a obměn, upotřebíte i zbytky z jiného vaření. Dají se konzumovat teplé i studené a můžete je připravit i den předem. Jakmile jednou zkusíte, určitě zařadíte do repertoáru.

MNOŽSTVÍ: **5 KS (PRŮMĚR FORMY 12 CM)**
PŘÍPRAVA: **1 HODINA + ULEŽENÍ TĚSTA**

TĚSTO

- 250 g pšeničné celozrnné mouky
- 125 g tuku Provamel
- 50 ml ledové vody

NÁPLŇ

- 150 g červené quinoy (nebo jakékoliv jiné)
- 3 velké cibule (cca 200 g celkem)
- 200 g čerstvého špenátu nebo mangoldu
- 6 stroužků česneku
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 400 ml rostlinné smetany
- 3 biovejce
- 6 lžic oleje (řepkového, slunečnicového na vaření)
- 50 g pekanových ořechů (nebo vlašských)
- 1 lžička mořské nebo himálajské soli

1. Připravte si těsto: ingredience smíchejte v robotu nebo na vále do kompaktního těsta. Zabalte do folie, nechte v ledničce odpočinout alespoň 30 minut. Těsto si můžete připravit i den předem a uchovat v ledničce.
2. Quinou uvařte dle návodu na obalu.
3. Na oleji osmahněte lehce dozlatova cibuli nakrájenou na kolečka a 3 stroužky česneku nakrájené na plátky. Přidejte opraný a nahrubo nakrájený špenát nebo mangold, za stálého míchání nechte zavadnout.
4. Přidejte lahůdkové droždí, smetanu nebo prolisované stroužky česneku, uvařenou quinoou a rovnoměrně promíchejte.

5. Těsto rozdělte na 5 dílů, z každého dílku udělejte kuličku, tu rozválejte na 3 mm tenký kruh. Formičky těstem vyložte tak, aby bylo pokryto dno i stěny. Těsto na několika místech propíchněte vidličkou a dejte na 5 minut předpéct do trouby vyhřáté na 180 °C.
6. Do předpečených formiček rovnoměrně rozdělte připravenou náplň. Rozmíchejte smetanu a vejce, nalijte na náplň. Ozdobte ořechy a pečte 20 minut při 180 °C.

TIPY

- **VELKÝ QUICHE** - vyválejte těsto do velké formy (dávka bohatě vystačí na formu o průměru 30 cm), jinak postupujte stejně



Mouka pšeničná celozrnná jemně mletá bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



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



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150 g



Quinoa červená bio, COUNTRY LIFE, 250 g

- **NA VÝLET, KE SVAČINĚ, DO PRÁCE** - quiche můžete udělat i den předem, konzumovat studený nebo před podáváním ohřát
- **NÁPLŇ** - můžete použít v podstatě cokoli:
 - uvařené obiloviny: quinoa, pohanka, ale i zbytek uvařeného bulguru nebo rýže
 - podušenou nebo osmahnutou zeleninu: cibuli, rajčata čerstvá i sušená (ty předem namočte na cca 20 minut), cuketu, papriky, červenou řepu
 - ořechy - vlašské, pekanové, mandle
 - tempeh nebo tofu, případně náhražky masa typu goody foody nebo robí
 - zbytek vařených brambor
- **PRO VEGANSKOU VERZI** - směs zalijte krémem z nastrouhaného uzeného tofu, rostlinné smetany, lahůdkového droždí, hrašky, kurkumy a soli

Karbanátky z quinoj

Karbanátky z quinoj? Jde to skvěle! Příprava je snadná, jsou výborné studené i teplé, s bramborovou kaší, salátem nebo v sendviči. A navíc quinoa dodá spoustu bílkovin.

PORCE: 4, CCA 16 KARBANÁTKŮ
PŘÍPRAVA: 45 MINUT



- 200 g batátů nebo dýně
- 100 g quinoj
- 3-4 lžíce špaldové hladké mouky
- 4 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce lahůdkového droždí
- 1 biovejce
- 1/2 lžičky soli
- hrst nasekané petrželky
- 1 lžička zeleninového bujonu
- olej na smažení

1. Oloupejte a nakrájejte batáty na kousky (cca 2 cm), rozložte na plech vyložený pečicím papírem a promíchejte se 2 lžícemi oleje. Pečte cca 15 minut při 220 °C.
2. Quinou uvařte dle návodu. Do vody, ve které se vaří, přidejte zeleninový bujon.
3. Upečené batáty smíchejte se 2 lžícemi oleje a rozmixujte na hladkou směs. Přidejte uvařenou quinoj, vejce, mouku, lahůdkové droždí, petrželku, sůl a vše důkladně promíchejte.
4. Na pánvi rozehejte olej, lžící nabírejte směs a vkládejte ji do rozpáleného oleje. Smažte z obou stran, celkově cca 5 minut.
5. Podávejte např. s česnekovým dipem a pečenou zeleninou.

TIPY

- Do směsi na karbanátky můžete přidat nasekané sušené brusinky nebo sušená rajčata.
- Přidat můžete také slunečnicová a dýňová semínka (předem opražená nebo ne), doporučujeme!



OBMĚNY

1. S KAPUSTOU A HOUBAMI

- místo batátů udělejte pyré z pečené petržele
- místo petrželky karbanátky ochuťte majoránkou a lžičkou kmínu
- cibulku nakrájenou na kostičky osmažte se 100 g hub nakrájených na malé kousky a 100 g kapusty nasekané nadrobno; poté vše přidejte ke směsi
- podávejte např. s pečenou zeleninou nebo bramborovou kaší

2. S BRAMBORAMI A CUKETOU

- místo batátů přidejte 200 g brambor a 200 g cukety (syrových a nastrouhaných)
- místo petrželky karbanátky ochuťte majoránkou a 2 prolisovanými stroužky česneku
- podávejte např. se zelím a plátkem tempehu, tofu nebo seitanu

TIPY

- PRO BEZLEPKOVOU VERZI - použijte pohankovou, rýžovou nebo kukuřičnou mouku a trochu kukuřičného škrobu (nemusí být)
- PRO VEGANSKOU VERZI - místo vajíčka můžete použít hrašku (30 g hrašky nahradí 1 vejce, o toto množství snižte hmotnost suchých surovin) nebo mleté lněné semínko (10 g lnu smíchejte se 40 ml vody)
- místo soli můžete ochutit sójovými omáčkami tamari nebo shoyu
- QUINOA - dá se použít i červená nebo černá, jen počítejte s tím, že se musejí o cca 10 minut déle vařit
- PEČENÁ ZELENINA JAKO PŘÍLOHA - nakrájejte např. mrkev, petržel, brambory, červenou řepu, batáty, česnek, cibuli; rozložte na plech, pokapejte olivovým olejem, promíchejte a pečte 30 minut při 220 °C

Oproti běžné variantě biobujony neobsahují nic, co ve vašem pokrmu nechcete. Je neocenitelný při přípravě polévek a slaných pokrmů. A výborně se dává, skleničku můžete doplňovat.



Zeleninový bujon Würzl bio
EDEN, 250 g

Pokud chcete na slunečnicovém oleji smažit nebo vařit, musí být vylisován ze speciálního druhu slunečnice, přesně jako tento. A jestli vám nevyhovuje aroma slunečnicového oleje, tento produkt bude přesně pro vás, je vůně šetrně zbavený.



Slunečnicový olej dezodorizovaný na vaření a smažení bio
BIOPLANETE, 500 ml

Už určitě víte, že toto droždí těsto nenakyne. Ale jako dochucovadlo je naprosto bezkonkurenční. Chuť každého slaného pokrmu vytuní, výborně je i na přípravu veganského parmazánu.



Lahůdkové droždí
COUNTRY LIFE, 150 g

Zapečené smetanové jáhly s houbami



Pokud máte rádi zapečená jídla, lahodnou kombinaci smetany, špenátu a hub, tento pokrm vás zaručeně dostane. Častěji děláme jáhly nasladko, ale tento recept jsme okamžitě zařadili do seznamu oblíbených.

**MNOŽSTVÍ: ZAPÉKACÍ FORMA 20x25 CM
PŘÍPRAVA: 30 MINUT + 45 MINUT PEČENÍ**

- 250 g jáhel
- 250 g čerstvého nebo mraženého špenátu
- 250 g čerstvých hub (žampiony, hlíva)
- 2 větší cibule
- 4 stroužky česneku
- 3 lžičce tamari
- 3 lžičky chia semínek
- 400 ml rostlinné smetany
- 3 lžičce lahůdkového droždí
- 1/2 lžičky soli
- 4 lžičce olivového oleje

1. Jáhly uvařte podle návodu, po uvaření je občas promíchejte vidličkou, aby se nevytvořily velké hrudky.
2. Sójovou nebo jinou smetanu smíchejte s tamari, lahůdkovým droždím, solí a chia semínky. Promíchejte a nechte chvíli odležet.
3. Na kostky nakrájenou cibuli osmahněte na olivovém oleji, po chvíli přidejte česnek a nakrájené houby. Po 5 minutách přidejte špenát a ještě dalších 5-10 minut restujte.

4. Smíchejte jáhly, restované houby se špenátem a ochucenou smetanou. Důkladně promíchejte a nasypejte do olivovým olejem vymazané zapékové misky. Směs uhladte stěrkou nebo lžící.
5. Pečte 45 minut při 180 °C. Podávejte studené nebo teplé s listovým salátem nebo kvašenou zeleninou pickles.

TIPY

- Směs můžete péct i v malých zapékových miskách a rovnou v nich pokrm servírovat.
- Přidejte hrst předem namočených slunečnicových semínek.



Sójová smetana,
SOJASUN,
1l



Sójová omáčka tamari bio,
COUNTRY LIFE,
500ml



Chia semínka bio,
COUNTRY LIFE,
300g



Sůl himálajská růžová
jemná, COUNTRY LIFE,
500g





Jáhelník s jablky

Klasický a velmi chutný moučník upravený do veganské verze, nic vám v něm ale chybět nebude. Vyzkoušejte a budete koukat, jaký skvělý pokrm připravíte z trochy jáhel!

MNOŽSTVÍ: **FORMA 30 x 20 CM**
PŘÍPRAVA: **50 MINUT**

- 200 g jáhel
- 1 l sójového nebo jiného rostlinného nápoje
- 100 g rýžového sirupu
- 1 lžička soli
- špetka vanilky
- 1 lžička citronové kůry
- 600 g nastrouhaných jablek
- 100 g datlí
- 100 g vlašských ořechů
- 1 lžička skořice
- 2 lžice vanilkové hrašky
- margarín nebo kokosový olej na vymazání formy
- švestkový sirup k podávání

1. Propláchnuté jáhly vařte 15 minut v sójovém nápoji se špetkou soli. Můžete je i trochu rozvařit.



2. Přidejte sirup, vanilku, citronovou kůru, promíchejte a nechte trochu zchladnout.
3. Datle namočte na 15 minut do teplé vody. Ořechy dejte na 10 minut do trouby vyhřáté na 120 °C. Vše potom pokrájejte.
4. Jablka nastrouhaná na hrubém struhadle smíchejte s hraškou a skořicí.
5. Do vymazané formy vrstvěte suroviny takto: polovinu uvařených jáhel, jablka, datle s ořechy, druhou polovinu jáhel. Uhladte do roviny.
6. Zapékejte 30 minut při 180 °C. Podávejte zchladlý (zchladnutím ztuhne a bude se vám lépe krájet) přelitý švestkovým sirupem.



Švestkový sirup bio,
COUNTRY LIFE,
250 ml



Rýžový sirup bio,
COUNTRY LIFE,
250 ml



Hraška vanilková,
CERIA, 250 g



Vanilka mletá bio,
BIOVEGAN,
5g

TIPY

- **NEJEN MOUČNÍK** - jáhelník je vynikající i ke snídani; nebo upečte v kulaté formě, pokladte ovocem, zalijte agarovým želé a máte zdravý dort
- **SLAZENÍ** - můžete použít i jiný sirup, pak ale upravte množství, rýžový sladí nejméně
- **SUŠENÉ OVOCE** - můžete dát i rozinky, sušené brusinky nebo švestky
- **ČERSTVÉ OVOCE** - k jablkům můžete přidat čerstvé švestky nebo v sezoně například višně či rybíz
- **OŘECHY** - nemusíte je předem péct, ale jsou tak chutnější; můžete použít i mandle, slunečnicová semínka, pekanové ořechy
- **STOFU KRÉMEM** - na vrstvu jablek můžete přidat vrstvu krému připraveného z bílého tofu, rostlinné smetany a kapky sirupu, dodáte tak pokrmu bílkoviny



Ledový čaj a další
osvěžující nápoje
v biokvalitě.

hoellinger-juice.at



Veganské, nesmažené,
bez přidaného cukru, bez pšenice.



From  Japan

černý
sezam

řasa
nori



Zdravá & chutná svačina
**Tradiční japonské
rýžové chipsy**

玄米煎餅

Japonská řemeslně vyrobená křupavá svačinka je jednoduše výborná. Už při prvním kousnutí se line vůně neodolatelné pražené pochoutky. Vychutnejte si samostatně nebo s vaším oblíbeným dipem.



CON AMORE E PASSIONE



La BIO IDEA luštěniny

Rychlý, zdravý a chutný pokrm v biokvalitě.

Fazole červená ledvina - Cizrna - Fazole mix

www.labioidea.com



Rostlinné nápoje řady TOPNATUR



- Lahodná chuť a vůně
- Vhodné k přípravě nápojů a pokrmů
- To nejlepší pro vaše zažívání
- Neobsahuje mléčnou bílkovinu (kasein)



www.topnatur.cz

Česká klasika jinak

Zelňačka se sušenými švestkami

Oproti klasické zelňačce tato neobsahuje žádné živočišné ingredience, zahuštěná je díky čočce a vločkám, které nikdo na talíři neodhalí. A uvařte si jí určitě větší množství, protože nejlepší je až druhý den, pěkně rozleželá...

PORCE: 6 PŘÍPRAVA: 50 MINUT



- 200 g brambor
- 300 g kysaného zelí
- 1 velká cibule
- 30 g jemných ovesných vloček
- 60 g červené čočky (loupané půlené)
- 10 sušených švestek
- 5 lžic slunečnicového oleje
- 3 bobkové listy
- 2 lžice sladké papriky
- 1 lžička mletého kmínu
- 2 lžičky mořské nebo himálajské soli
- 1 kostka zeleninového bujonu
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 100 ml rostlinné smetany

1. Kysané zelí pokrájejte na menší kusy, přidejte bobkové listy, zalijte vodou tak, aby bylo ponořené, a vařte 20 minut.
2. Na oleji nechte zesklivatět na kostičky nakrájenou cibuli, přidejte papriku, kmín, bujon a krátce osmahněte.

3. Přisypte oloupané a na kostky nakrájené brambory, vločky, červenou čočku, sušené švestky a zalijte 1 l vody. Osolte a vařte do změknutí brambor.
4. Přidejte vařené zelí a krátce společně povařte. Můžete dolít vodu, pokud se vám zdá polévka hustá.
5. Dochuťte lahůdkovým droždím, zjemněte rostlinnou smetanou a prohřejte.

TIPY

- zelí se vaří takto odděleně, brambory by jinak zůstaly tvrdé
- na talíři můžete ještě více zjemnit smetanou
- můžete obohatit nakrájeným tempehem nebo uzeným tofu



Červená čočka bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Sušené švestky bio,
COUNTRY LIFE,
100 g



Sójová smetana bio,
PROVAMEL,
250 ml



Sladká paprika bio,
SONNENTOR,
40 g

Bramboráčky se semínky

Jako příloha například k pečenému tofu dle receptu na další straně, samotné s pickles nebo kysaným zelím, ale také s pořádným hrnkem bílé kávy. Skvělé na všechny způsoby.

MNOŽSTVÍ: **20 KS**

PŘÍPRAVA: **30 MINUT**



- 1 kg brambor
- 100 g hrašky na obalování
- 100 g pohankové mouky
- 2 lžice lněných semínek
- 1 lžice chia semínek
- 1 lžice majoránky
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička soli
- dezodorizovaný slunečnicový olej na smažení

1. Oloupejte a nastrouhejte syrové brambory – půl na hrubém struhadle a půl na jemném.

2. K nastrouhaným bramborám přidejte lněná semínka, chia semínka, sůl a důkladně promíchejte. Nechte alespoň 10 minut odstát za občasných promíchání.
3. K bramborám přidejte prolisovaný česnek, majoránku, hrašku a pohankovou mouku. Vše důkladně promíchejte.
4. V pánvi si rozehejte olej a postupně pomocí lžice nabírejte směs a vkládejte bramboráčky přímo do pánve. Smažte z obou stran dozlatova.
5. Podávejte samotné, s kysaným zelím, pickles nebo jako přílohu.

TIPY

- chia a lněná semínka nahradí vejce
- část brambor (cca 1/3) můžete nahradit cuketou, mrkví nebo petrželí
- v bramboráčcích jsou výborná jemně pražená (nemusí být) slunečnicová nebo dýňová semínka
- bramboráčky můžete také péct v troubě: plech vyložte pečicím papírem a potřete olejem, na který nakladete pomocí lžice jednotlivé bramboráčky; pečte cca 30 minut při 200 °C, v průběhu pečení jednou obraťte



Hraška na obalování
bezlepková, CERIA,
250 g



Mouka pohanková
bio, BIO HARMONIE,
500 g



Len zlatý bio,
COUNTRY LIFE,
300 g



Chia semínka bio,
COUNTRY LIFE,
100 g



Olej slunečnicový
dezodorizovaný
na smažení a pečení bio,
BIOPLANETE, 500 ml





Knedlo-tofu-zelo

Nedělní oběd jak se patří – příprava i výsledek. Pozvěte rodinu, přátele, tento pokrm se opravdu nemusíte bát naservírovat komukoliv, je fantasticky dobrý.

PORCE: **4 (VELKÉ)**
PŘÍPRAVA: **1,5 HODINY**

veg

PEČENÉ TOFU

- 400 g uzeného tofu
- 6 lžic slunečnicového oleje
- 5 lžic sekaných sterilovaných rajčat
- 2 velké cibule
- 4 lžice tamari
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička drceného kmínu

veg



KEDLUBNOVÉ ZELÍ

- 600 g nastrouhané kedlubny
- 1 cibule
- 3 lžice oleje
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička soli
- agávový sirup na dochucení (nemusí být)

veg



BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

- 600 g brambor
- 100 g celozrnné špaldové krupice
- 200 g pšeničné hrubé mouky
- 1 lžička soli
- kukuříčný škrob na obalení knedlíků

1. Brambory, nejlépe den předem, uvařte ve slupce, nechte úplně vychladnout a oloupejte.
2. Dejte péct tofu: cibuli nakrájejte najemno, česnek rozmačkejte, tofu nakrájejte na kostky velikosti sousta a promíchejte s ostatními ingrediencemi. Pečte přiklopené 30 minut při 180 °C.
3. Dejte dusit kedlubnové zelí: na kostky nakrájenou cibuli nechte na oleji zesklivatět, přidejte na hrubém struhadle nastrouhanou kedlubnu. Osolte, okmínujte, můžete malinko podlít. Duste doměčka 20 minut. Nakonec můžete osladit agávovým sirupem a zaprášit lžící mouky (pro bezpečkovou variantu použijte např. rýžovou), není však třeba.
4. Připravte knedlíky: dejte si do většího hrnce vařit vodu. Na hrubém struhadle

nastrouhejte uvařené brambory, přidejte mouku a sůl, důkladně na vále rukama zpracujte kompaktní těsto. Vytvarujte 2 válečky o průměru cca 6 cm, obalte ve škrobu (nebudou se ovařovat a povrch bude pevný), vkládejte do vroucí vody a vařte 20 minut. Občas zamíchejte, aby se knedlíky nepřilepily ke dnu. Nakrájejte nítí nebo kráječem.

TIPY

- na talíři můžete ještě ozdobit osmaženou cibulkou
- místo kedlubnového zelí můžete použít klasické kysané nebo dušenou kapustu
- z těsta na knedlíky můžete udělat noky, šišky, pak ale vařte kratší dobu
- těsto na knedlíky se dá použít také nasladko, plnit švestkami, sypat mákem...



Uzené tofu bio,
COUNTRY LIFE,
250 g



Sterilovaná sekaná
rajčata bio, MARIAPINA,
400 g



Olej slunečnicový
dezodorizovaný bio,
BIOPLANETE, 500 ml



Tamari bio,
COUNTRY LIFE,
200 ml

Jablečný štrúdl

Udělalí jsme domácí veganské listové těsto, upekli štrúdl a vyfotili ho. Byl výborný, ale těsto nelískovalo tak, jak bychom chtěli... Stálo nás to 5 dalších pokusů, ale výsledkem je recept, s nímž docílíte perfektní listové těsto!

MNOŽSTVÍ: 2-4 ZÁVINY
PŘÍPRAVA: 20 MINUT + 40 MINUT PEČENÍ
+ PŘÍPRAVA LISTOVÉHO TĚSTA

LISTOVÉ TĚSTO

- 150 g hladké špaldové bílé mouky
- 150 g hladké špaldové celozrnné mouky
- 250 g tuku SOYA pro teplou a studenou kuchyni
- 100 ml studené vody
- 2 lžičky octa
- 2 lžičky vanilkové hrašky
- 1/4 lžičky soli

JABLEČNÁ NÁPLŇ

- 1 kg jablek
- 200 g jemných ovesných vloček
- 50 g sušené třtinové šťávy (nebo třtinového cukru)
- 2 lžice citronové šťávy
- 1 lžička skořice
- 1/4 lžičky mleté vanilky
- 50 g rostlinného tuku

1. Nejdříve si připravte první část těsta: smíchejte 250 g vychlazeného tuku SOYA s 50 g hladké bílé mouky a 50 g hladké celozrnné mouky. Směs důkladně promí-

chejte a dejte alespoň na 30 minut do lednice. (Tuk od Provamelu není ztužovaný, margarínové konzistence se dociluje přidáním olejů, které jsou při pokojové teplotě přirozeně tuhé.)

2. Připravte si druhou část těsta: smíchejte zbylou mouku, hrašku, vodu, ocet a sůl. Těsto důkladně hněťte, až docílíte hladké nelepivé konzistence. Nechte ho přikryté alespoň 15 minut odpočívat při pokojové teplotě. Poté postupujte podle klasických návodů na přípravu listového těsta. Tady najdete náš fotopostup: bit.ly/listove-testo.
3. Připravte si náplň: jablka neloupejte, jen z nich odstraňte jádřince a nastrouhejte je na hrubém struhadle. Zakápněte citronovou šťávou, přidejte skořici, sušenou třtinovou šťávu (nebo cukr), vanilku a promíchejte.

4. Na pánvi nasucho opražte ovesné vločky (cca 5 minut) a poté přidejte tuk a promíchejte. Přidejte k jablkům a smíchejte. Vločky pohltí nadbytek tekutiny z jablek podobně jako strouhanka, která se jinak používá.
5. Z těsta vyválejte obdélníky a pokladte je jablečnou směsí. Vytvořte závin a pečte 40 minut při 190 °C.

TIPY NA PODÁVÁNÍ:

- ohřejte vanilkový sójový dezert Provamel a polévejte jím jednotlivé porce
- jablečnou náplň můžete vylepšit nasekanými vlašskými ořechy a rozinkami
- místo ovesných vloček můžete použít jiné druhy (špaldové, pšeničné, pohankové...)



Mouka špaldová celozrnná jemně mletá bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Vločky ovesné jemné bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Vanilka mletá bio, BIOVEGAN, 5 g



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



Dezert sójový vanilkový bio, PROVAMEL, 1 l

Veganské a bez ztužených tuků!

Představujeme

Amaizin



Foto © Amaizin

Poppe Braam zakladatel a výkonný ředitel společnosti Amaizin (vpravo) v Bolívii

Nárůst používání hnojiv a pesticidů, slučování a zvětšování farem a ztráta rovnováhy na úkor přírody a zvířat, toho všeho byl svědkem syn holandského farmáře, který od počátku věděl, že by chtěl dělat věci jinak. Při studiích se dozvěděl o ekologickém zemědělství a byl okamžitě přesvědčen, že to je cesta budoucnosti. Ekologické hospodaření se stalo misí Poppe Braama, zakladatele a výkonného ředitele firmy Amaizin. Braam se několikrát ročně odebírá do vzdálených koutů světa, aby se osobně setkal s ekofarmáři, jejichž produkty putují do výrobků Amaizin.

Poppe Braam začal svou profesní dráhu farmařením a prodejem vajec na ekofarmě v Holandsku na počátku osmdesátých let. Aby dobře podchytil distribuci, zapojil se do federace obchodníků s biopotravinami. Z této skupiny malých a nemajetných obchodníků nakonec vzešla holandská organizace pro mezinárodní obchod s bio – Dutch Organic International Trade. Braam říká: „Moje práce se stala mým koníčkem a také smysluplným naplněním života. Má motivace je předat naši planetu další generaci v dobrém stavu. Proto usiluji o udržitelnost a podporuji způsob obchodování, který respektuje zemi, lidi a zvířata.“

V roce 1992 založil Poppe Braam společnost Amaizin. Amaizin se zpočátku zaměřovala na distribuci bio kukuřice, odtud také pochází slovní hříčka v jejím názvu – mais znamená holandsky kukuřice. V současnosti Amaizin distribuuje mnohem širší paletu surovin a výrobků, například kukuřičné chipsy, tortilly ze sóji a pšenice, kokosové krémy, kari pasty nebo sójové nudle. Pro všechny svoje výrobky si bere inspiraci z místních receptů a výkupem surovin se snaží podporovat tamější zemědělce a krajinu.

SÓJOVÉ BOBY Z ČÍNY?

Když se Poppe Braam poohlídí po nových pěstitelích, vždy zvažuje, kde se daná rostlina přirozeně vyskytuje, protože odtamtud podle něj pochází rostliny nejkvalitnější. Jeden příklad za všechny jsou sójové boby, které jsou jednou ze základní surovin, na něž

má ředitel Amaizinu spaden. Sójové boby se v současnosti pro svůj vysoký obsah bílkovin pěstují všude po světě, nicméně svůj původ mají v Číně, kde je vyšlechtili před 6 000 lety a po generace se na jejich pěstování specializovali. I kvůli tomu navštěvuje Braam čínské zemědělce už sedmnáct let.



Foto © Amaizin

Na sójovém poli na severovýchodě Číny

TADY GMO SÓJA NEKVEETE

Čína je v současnosti jedinou sójovou zemí na světě, která nepěstuje geneticky modifikovanou sóju. Všude, kde se pěstuje GMO sója, je prakticky nevyhnutelné, že budou její stopy nalezeny i v té ekologicky vypěstované. Podle Braama nemusí být genetická modifikace vždy na škodu, ale v současnosti je u sóji její jediné využití vytvoření plodů rezistentních vůči pesticidu Roundup. Pole se tak může postříkat pesticidem, plevele zahynou, ale GMO sója vydrží. Klasické sójové boby by použitím tohoto jedu nepřežily.

EKOFARMÁŘI VS. GMO

Vzrůstající vliv agrochemických společností činí práci ekologických farmářů stále těžší. Vždy totiž existuje riziko, že postřiky používané v konvenčním zemědělství ovlivní ekologicky vypěstované plodiny skrze vzduch, vodu, při převozu nebo skladování. Ekologičtí hospodáři jsou povinni dokazovat, že jejich sójové boby nebyly modifikovány a že nepoužívají pesticidy. To je kontrolováno kontrolní organizací skrze vzorky půdy a listů. Měření jsou tak přesná, že mohou detekovat jeden modifikovaný sójový bob v miliónech biobobů. Pokud je víc než jedno procento měřených bobů shledáno jako modifikované, označení bio je zrušeno a jejich cena na trhu klesne, protože mohou být prodány jen jako konvenční produkt.

Amaizin podporuje sóju bez GMO a proto odkupuje čínské sójové boby. V těch bobech, které Amaizin využívá, nikdy nebyly nalezeny stopy GMO.

MÍSTO PESTICIDŮ HMYZ

Třetím hlavním důvodem, proč se ředitel Amaizinu obrací pro sójové boby právě do Číny, je to, že v jedné z největších pěstelských oblastí na severovýchodě Číny je zakázáno používání pesticidů. Důvod pro zákaz je prostý – donedávna totiž v Číně ne-

existoval dostatečně dobrý systém na čištění vody a na severovýchodě Číny se kromě velkých polí nachází také největší rezervuáry vody. Čínská vláda tedy pesticidy v této oblasti zakázala a vzhledem k tomu, že farmáři si najímají půdu od státu, museli poslechnout. Aby si vydělali na živobytí, rozvinuli ekologické zemědělství. Jako alter-

hodila zeleninová zahrada. Ekosocial projekt podpoří, pracovníci vymyslí a zrealizují. Dále se starají o zahrádku sami a než jdou domů, mohou si sklídit zeleninu na večeri. Nebo se v rámci toho samého projektu pracovníci usnesli, že potřebují v rýžových polích vybudovat malé betonové desky, které by sloužily na mlácení rýže. Méně produktu



Foto © Amaizin

V místní komunitě na severovýchodě Číny

nativu k pesticidům uplatňují boj hmyzem. Díky dlouhodobým zkušenostem s chovem housenek bource morušového mají k dispozici dobře zaběhlou technologii na množení hmyzu. Konkrétní užitečný hmyz je nasazen, aby bojoval s jiným hmyzem, který poškozují úrodu.

ZELENINOVÁ ZAHRÁDKA NA KAŽDOU RÝŽOVOU PLANTÁŽ

Kromě individuální podpory jednotlivých farmářů spolupracuje Amaizin také na programu Ekosocial. Ekosocial dohlíží na to, aby byli farmáři férově zaplacení a zároveň získali dodatečnou prémii pro investici do místních projektů. Vše probíhá v konzultaci se samotnými zemědělci. Může to vypadat třeba tak, že se pracovníci rýžové plantáže dohodnou na tom, že by se jim

se tak při mlácení ztratí, protože rýžová zrna nemíží do země. Filosofie projektů Ekosocial je, že díky tomu, že opravdu naslouchá místním potřebám, obvykle stojí málo, ale mění hodně.

VÝHRA PRO BIO? VĚDOMÝ SPOTŘEBITEL

Podle Braama ale nejlépe ekozemědělcům všude na světě pomůže vědomý spotřebitel. To, že na tom nic není a že občas pouze stačí zamyslet se nad smysluplností svého chování, hezky ilustruje příběh pěstitele květáku ze severního Holandska. Pěstitele se často stávalo, že mu lidé kradli květáky z pole. Chtěl s tím něco udělat, a tak na poli vztýčil ceduli s lebkou a nápisem „postříkáno“. Pomohlo to. Lidé nechtěli chemicky ošetřené květáky ani zadarmo. Nicméně pokud stojíme před volbou v supermarketu a máme si vybrat mezi levným, ošetřeným květákem a trochu dražším biokvětákem, dokonce za ten chemicky ošetřený zaplatíme.



Bio seriál...

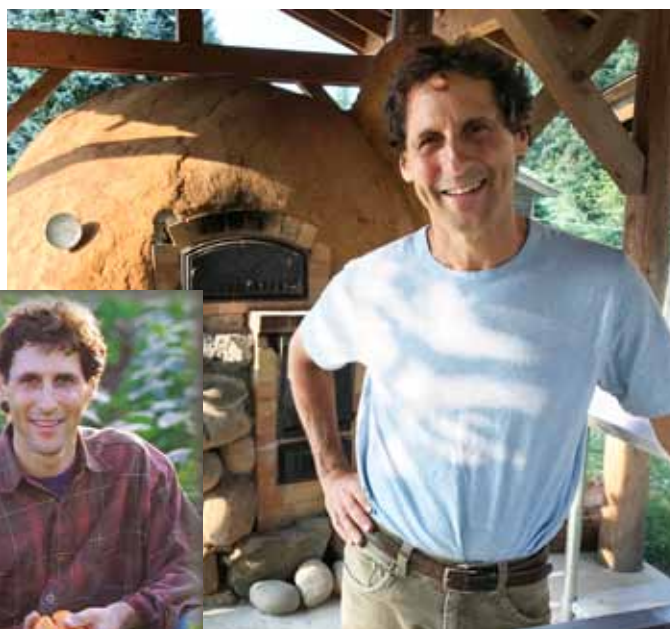
Schopný muž a KPZ

Michael Ableman a komunitou podporované zemědělství (*překlad Michaelova příjmení je vlastně „schopný muž“)*

Michael Ableman je jedním z těch lidí, kteří zásadně ovlivnili můj pohled na zemědělství. Když jsme se asi před čtvrt stoletím poprvé setkali při jeho přednáškovém turné v Praze, bylo to okamžité jiskření mezi námi. Posléze jsem zjistil, že jsme téměř „dvojčata“ narozená pouze s jednodenním rozdílem, byť na jiných kontinentech, ale s téměř stejnou DNA.

Oba jsme původně fotografové, kteří se obrátili k zemědělství, tomu pravému, autentickému, ekologickému, „organickému“, jak by on řekl.

Foto © Michael Ableman



Tyto snímky Michaela dělí více jak 20 let, ekologické zemědělství udržuje mláďí ©

Michael žije a hospodaří na své padesáti-hektarové ekofarmě na krásném ostrově Salt Spring Island u Vancouveru v Britské Kolumbii (Kanada). Poprvé jsem jej navštívil v jeho prostředí už v druhé polovině devadesátých let na jeho mnohem menší pětihektarové ekofarmě Fairview Gardens na předměstí Santa Barbary v Kalifornii. Byl to také „ostrov“ původního farmaření, ale uprostřed města. V roce, kdy se narodil (1954), se rozkládaly všude okolo jenom farmy, nyní je to město se vším, co to obnáší, pouze tento ostrůvek farmaření zůstal. Zde založil „The Center for Urban Agriculture“, centrum pro městské zemědělství, jehož je jedním z průkopníků v USA.

Tato nezisková organizace a farma získala statut „navždy zemědělské půdy“, byť uprostřed města. Tehdy tam v úžasné biodiverzitě ekologicky pěstoval více jak sto druhů ovoce



Foto © Michael Ableman

a zeleniny, kterými sytil 400 až 500 rodin přímo z farmy nebo na farmářských trzích. Založil tam tzv. KPZ, komunitou podporované zemědělství, kdy si účastníci koupí budoucí podíly na úrodě a spolu s farmářem nesou rizika i požehnání. Výnosem z jejich investice jsou pravidelné dodávky závislé právě na tom, co se aktuálně podaří vypěstovat. Má to logické vazby na sezonnost a podporuje to lokální hospodaření.

Produktů z jeho farmy si pro jejich kvalitu a chuť cenily i prestižní restaurace, např. Chez Panisse slavné restaurátorky a autorky kuchařek Alice Waters.

Nejenom že farma byla ekonomicky soběstačná, poskytovala práci řadě lidí, ale navíc plnila vzdělávací funkci. Každý rok ji navštívilo 5 až 6 tisíc lidí, převážně školních dětí. Sám Michael je prováděl po naučných stezkách na farmě a zaníceně vyprávěl o zásadních principech ekologického zemědělství. Proč třeba některý plevel nevytrhává, protože je součástí rostlinného společenství a dá se i jíst. Proč jeho avokádový sad přežil epidemií, která zničila většinu avokádových sadů v okolí, i když byly chemicky ošetřované na rozdíl od jeho stromů, které čerpaly zdraví ze zdravé úrodné půdy.

I mě tehdy nadchl nejenom svým vyprávěním, ale i publikacemi, které vydal. Teď jsou už čtyři a přibyl k nim i dokumentární film *Beyond Organic*. První kniha *From the Good Earth* je oslavou „skutečného jídla“ – jak se pěstuje, sklízí, prodává, zpracovává a také jí. Aby získal potřebný materiál, procesoval tehdy jako fotograf pět kontinentů. Druhá *On Good Land* je příběhem farmy v Santa Barbaře se všemi problémy i radostmi, které prožívala.

Když jsem tam byl opět v roce 1998, Michael mě požádal, zda bych udělal reportáž o jiné komunitní zahradě, umístěné v chudší čtvrti na předměstí Los Angeles. On tehdy odjížděl na přednáškovou šňůru. Zdůraznil, ať tam nejezdím navečer, je to tam prý nebezpečné. Objevil jsem krásnou zahradu vzniklou z bývalého parkoviště, ze kterého vytrhali beton, navezli kvalitní půdu a založili komunitní zahradu, která do této spíše problémové čtvrti přinesla alespoň kousek hezkého života, prostředí, kde si hrály děti a jejich rodiče smysluplně obdělávali půdu a produkovali si kvalitní potraviny. To byla moje první a nezapomenutelná zkušenost s městským farmařením.

Když jsme farmu Fairview Gardens navštívili s rodinou naposledy v roce 2010, za-

ujal nás způsob stánkového prodeje přímo z farmy. Bez jakékoli obsluhy tam bylo vystaveno krásné ovoce a zelenina, každý si mohl ochutnat, sám navážít, spočítat si cenu a příslušnou částku vhodit škvírou do dřevěné-



Foto © Michael Ableman

Školní exkurze na farmě Fairview Gardens

ho sudu. Michael tam tehdy už nehospořoval, dozvěděl jsem se, že kromě dalších menších městských farem mezitím založil i svoji současnou farmu na ostrově v Vancouveru.

Setkali jsme se tam letos v srpnu opět po devatenácti letech. Michael se téměř nezměnil, jen pár šedých vlasů obohatilo jeho černou hřívu. Určitě se ale nezměnilo jeho

nadšení pro ekologické zemědělství a schopnost vypěstovat nádhernou zeleninu a ovoce a nyní i obilí díky větší výměře farmy než té v Kalifornii. Prošli jsme farmu spolu s ním a mojí ženou Hanou formou degustační procházky, ty jahody nebo různá rajčátka, k večeri salát z toho, co zahrada dala, mňam!!! Jeho žena Jean-Marie byla ve městě zavázet produkty z farmy. Michael navečer spěchal do přístavu na přednášku svého přítele, starosty Vancouveru, na téma řešení sociálních problémů velkoměsta, zvláště různých závislostí. Když mně dal své dvě další publikace, pochopil jsem, proč jsou se starostou přátelé. Michaelova zatím poslední, čtvrtá kniha s názvem *Street Farm* pojednává právě o možnostech řešení některých sociálních problémů spojených s městským životem.

Třetí publikace v pořadí mě také nadchla, *Fields of Plenty*, neboli „Pole hojnosti“, pojednává o další pouti, kterou Michael absolvoval, tentokrát po Spojených státech. V protikladu k „Fast Food Nation“ vyhledával „skutečné potraviny“ a lidi, kteří je pěstují. V knize sleduje rostoucí společenství farmářů a zpracovatelů, kteří produkují udržitelnou stravu, respektují půdu a navazují na bohaté dědictví chuti a odpovědnosti. Vypráví to právě jeden z nich, Michael.

Únava nás donutila jít spát, i když bychom si mohli ještě dlouho vyprávět. Další den Michaela čekala náročná práce, se svojí ženou a dalším kolegou sklízeli úrodu a připravovali se na následující den, kdy jeli prodávat na trh do Vancouveru. Nás čekal odjezd brzkým ranním trajektem tamtéž, abychom na vlastní oči uviděli, co je „Street Farm“. O tom si můžete přečíst přišťe.

OTAKAR JIRÁNEK



Přírodní a bio dekorativní kosmetika SO'BiO



Francouzská dekorativní kosmetika SO'BiO je na českém trhu čtvrtým rokem. Za tu dobu jsme ji, my i naše zákaznice, otestovaly velice důkladně. A především ji používáme skoro každodenně při líčení v naší prodejně přírodní kosmetiky. Právě naše zkušenosti a tipy najdete v následujícím článku. Spolu s ukázkou, jak může líčení se SO'BiO vypadat. Modelkou byla Hana Jiránková, vedoucí oddělení kosmetiky v Country Life, líčila Tereza Wohlrábová z prodejny kosmetiky Country Life v Liliové ulici 11, v centru Prahy.

DEKORATIVNÍ KOSMETIKA - ROZDÍLY MEZI TOUTO BĚŽNOU A PŘÍRODNÍ

V přírodní kosmetice a biokosmetice nenajdete silikony ani oleje vyrobené z ropy (např. parafín), používají se vždy jen rostlinné oleje a tuky. Ani syntetických barviv a parfemace se nemusíte obávat, v přírodní a bio kosmetice se smějí použít jen vonné složky vyrobené z rostlin, barviva mohou být rostlinná nebo minerální (ty druhé se používají hlavně v očních stínech).

Z konzervačních látek jsou v přírodní kosmetice zakázány parabeny. Mohou se použít přírodní konzervanty nebo v případě potřeby vybrané přesně vyjmenované syntetické konzervační látky. Bývají to jediné složky, které v přírodní kosmetice nejsou „přírodního původu“ (složky „přírodního původu“ jsou suroviny rostlinné, živočišné a získané z minerálů).

V běžné kosmetice se vyskytují chemické i minerální UV filtry. V přírodní kosmetice jsou povoleny jen ty minerální, které se nevstřebávají do pokožky, ale zůstávají ležet na povrchu.

U biokosmetiky musí vždy být určitý podíl složek v biokvalitě. Jak je to u SO'BiO, najdete uvedeno u každého konkrétního přípravku.



Hana je nalíčená těmito přípravky SO'BiO: make-up 03 + 04, tvářenka 01 růžové pohlazení, oční stíny 01 rozjasňující béžová, řasenka s efektem umělých řas, rtěnka 03 růžové dřevo + 04 violková. Pro slavnostnější líčení jsme přidali: oční stíny 03 šedo-stříbrná + 05 černá a použili rtěnku 01 červenou.

PŘEHLED DEKORATIVNÍ KOSMETIKY SO'BiO

MAKE-UP 1

Dlouhotrvající make-up, který velmi dobře kryje. Má příjemnou konzistenci, doporučujeme nanést ho nejprve na hřbet ruky a trochu zahřát, teprve potom nanášet na pleť. Pak se velmi dobře roztírá. Vytváří sametový finiš. Na obličej nezanechává mapy, nevysušuje a neucpává póry. Je určen pro všechny typy pleti, má ochranný faktor SPF 15. Díky velmi vysoké kryvosti stačí používat malé množství, balení tak vydrží na 4–6 měsíců. Je k dispozici ve třech odstínech, což není mnoho, často je nejlepší míchat dva odstíny. 99% surovin je přírodního původu, 36% je bio.

OBSAH: 30 ml

CENA: 321,-

BB KRÉM S OSLÍM MLÉKEM 2

Tento BB krém má velmi dobrou kryvost, proto by se dal řadit spíše mezi make-upy. Doporučujeme nanášet na pleť ošetřenou krémem, podobně jako v případě make-upu. Má hutnější konzistenci, přesto se dobře roztírá. Korektor většinou není potřeba – nedokonalosti lze zakrýt nanesením další tenké vrstvy BB krému.

Výrobce uvádí, že tento BB krém je vhodný pro všechny typy pleti, podle našich zkušeností funguje dobře u pleti normální, smíšené až mastné, nikoli u suché, suchá místa totiž zvýrazňuje. Neucpává póry, naopak působí na pupínky hojivě (zkušenosti naše i na-

šich zákaznic). Pro docílení lehčí a méně krycí konzistence, která by byla typická pro BB krém, doporučujeme „zředit“ krém stejným množstvím pleťového krému a nanést na pleť. Má ochranný faktor SPF 10. Je to jeden z nejoblíbenějších BB krémů na naší prodejně.

OBSAH: 30 ml

CENA: 294,-

BB KRÉM S OSLÍM MLÉKEM 3

Toto je BB krém v pravém slova smyslu, má lehkou konzistenci a je lehce až středně krycí. Vyživuje, zvláčňuje, sjednocuje a projasňuje. Většinou není třeba pod něj nanášet pleťový krém a pleť bude i tak pěkně hydratována. Pokud se vám však při použití samotného BB krému vytvářejí na pleti šupinky, pleťový krém použijte. Je vhodný na suchou, normální a smíšenou pleť. Na mastnou spíše jen v zimě, v teple by na ní po několika hodinách vytvářel mastný film. Příjemně a zajímavě voní. Má ochranný faktor SPF 10. Je k dispozici ve dvou odstínech. 99% surovin přírodního původu, 24% bio.

OBSAH: 40 ml

CENA: 329,-

KOREKTOR 4

Velmi silně kryjící korektor. Má tužší konzistenci, ale při nanášení prsty se s ním pracuje dobře. Je dobrý na pupínky, pigmentové skvrny i rozšířené žilky, zakryje i tmavé kru-

hy pod očima, tam však použijte malé množství a jemně vklepávejte, neroztírejte. Dá se použít i jako podkladová báze pod oční stíny. Hodí se pro všechny typy pleti, po nanesení jej můžete zafixovat pudrem. K dispozici jsou dva odstíny, ten světlejší se hodí i pro velice světlou pleť. 100% surovin přírodního původu, 36% bio.

Alternativa: pokud však máte rádi spíše krémové, mastnější korektory, zkuste ten od firmy Couleur Caramel – není tolik krycí, ale na kruhy pod očima je podle mnohých favorit.

OBSAH: 3,8 g

CENA: 235,-

KOMPAKTNÍ PUDR 5

Velmi přirozeně vypadající pudr, který má sušší konzistenci, ale pleť nijak nevysušuje. Hodí se k zafixování make-upu, pro zmatnění pleti, ale výborně funguje také samostatně. Pleť je po nanesení sjednocená, jemná a působí pěstně. Pudr neucpává póry a má SPF 10. K dispozici jsou dva béžovo-hnědé odstíny, které působí neutrálně. 100% surovin přírodního původu, 10% bio.

OBSAH: 10 g

CENA: 312,-

TVĚŘENKA 6

Zatím k dispozici v jednom odstínu (01 rose caresse, růžové pohlazení), který je však univerzální díky pestrosti své pigmentace –

barevnost se dá popsat jako červeno-růžovo-cihlová s jemnými třpytkami. Ty nejsou na pleti vidět, ale tvářenka díky nim působí rozjasňujícím dojem, prostě budete vypadat odpočatě a zdravě. Barva je sytá, stačí použít velmi málo, produkt vám tak bez problémů vydrží i rok, ačkoli balení není velké. Nanášejte štětcem, který by měl být spíše tvrdší, tvářenka je totiž hodně slisova-

žová (měkce růžová), 05 – uhlově černá (černý eben). 100 % surovin přírodního původu, 10 % bio.

Obsah: 3,8g

Cena: 307,-

KAJAL 8

Tradiční černá kajalová tyčinka, používaná nejen ke zkrášlení, ale i k ochraně očního

ře se s ním pracuje, přesto však použití linek vyžaduje pevnou ruku a zkušenější uživatelky. Poměrně rychle zasychají a velmi dobře drží, od rána do večera na oku vydrží bez problémů. Nejsou voděodolné, jako žádná přírodní dekorativní kosmetika, ale vlhku odolávají dobře. 99 % surovin přírodního původu.

Cena: 312,-



ná, příliš měkký štětec by nenašel dostatek pigmentu. 100 % surovin přírodního původu, 10 % bio.

Obsah: 4,5g

Cena: 273,-

OČNÍ STÍNY 7

Nové oční stíny se sytou pigmentací a jemně krémovou konzistencí. Působí krásně přirozeně, nevysušují víčko, kromě pigmentů obsahují i pěstičí oleje a aloe vera. K dispozici v pěti odstínech: 01 – rozjasňující (světle) béžová, 02 – krásná (sluneční) hnědá, 03 – šedo-stříbrná (vzácná šedá), 04 – starorů-

žová. Dá se s ním pracovat několika způsoby. Pokud chcete postupovat tím klasickým, nanášejte linku hranou tyčinky. Tím se také kajal udržuje v původním tvaru. Anebo můžete vystínovat oční víčko či nabrat barvu na tenký štětec a vytvořit jemné linky. 100 % surovin přírodního původu, 20 % bio.

Obsah: 4g

Cena: 329,-

TEKUTÉ OČNÍ LINKY 9

K dispozici v jedné barvě – 01 černé. Štěteček je průměrně tlustý až tlustší a poměrně dob-

TUŽKY NA OČI 10

Mají ideální, tedy střední tvrdost (měkké tužky se dobře nanášejí, ale příliš rozmazávají, tvrdé naopak). K dispozici ve dvou odstínech – 01 černá, která není úplně temně černá a na oku vypadá přirozeně, hodí se téměř pro každého vyjma velmi světlých typů s teplým podtónem pleti. Pro ty a pro rusovlásky je naopak vhodný odstín 02 hnědá, který je světle oříškový. Tužky dobře drží, nedráždí oči, dají se použít i na vnitřní stranu víčka. 100 % surovin přírodního původu, 10 % bio.

Cena: 147,-

ŘASENKY 11

V rámci přírodní kosmetiky jde o nejlepší řasenky na trhu – to říkáme my i naše zákaznice! Na výběr je ze tří druhů. Volume („objem“) je určena pro ty, které mají spíše dlouhé řasy bez objemu, obsahuje výtažek z pupenů lípy a je k dispozici v černé a hnědé barvě (ostatní dva druhy jen v černé barvě). Allongéant („prodlužující“) je naopak na prodloužení krátkých řas, obohacena výtažkem z ovsu. Oba typy mají rovný kartáček. Audacieux („troufalý“, s efektem umělých řas) má trojí efekt – prodlouží, natočí a dodá objem. Má zahnutý a hustě konstruovaný kartáček, který řasy nadzvedne, krásně oddělí a zvýrazní. Ani jedna z řasenek řasy neslepuje. U všech tří typů je už jedna vrstva dostatečná, na rozdíl od mnoha jiných řasenek, kde je třeba pro dostatečný efekt nanést i tři vrstvy. Řasenky SO'BiO sice nejsou voděodolné, ale na rozdíl od jiných přírodních řasenek se téměř nerozmazávají a dobře drží i ve vlhku. Jsou velmi dobře snášené i u citlivých jedinců – nepálí a nedráždí oči. 99 % přírodního původu, 20–23 % bio.

CENA: 279,-

BALZÁM NA RTY 12

Pečující tónovaný balzám na rty s vůní banánových chipsů. Má moc příjemnou konzistenci, nelepí a zároveň vydrží na rtech poměrně dlouho. Obsahuje ricinový, jojobový,

arganový a meruňkový olej a bambucké máslo. Viditelně rty vyživuje. Bude k dispozici v odstínu 01 korálová a 02 švestková. 100 % přírodního původu, 41 % bio.

OBSAH: 12 ml

CENA: 279,-

RTĚNKY 13

Krémové rtěnky s vysokým leskem. O rty pečují díky pésticím olejům, hlavní z nich jsou ricinový, jojobový a arganový. Olej z malinových semen chrání rty. Poměrně dobře drží. K dispozici jsou čtyři odstíny – 01 klasická červená s jemným malinovým nádechem, 02 korálová krásně vynikne na opálené pleti, 03 růžové dřevo – přirozený odstín, který lze použít například ke kouřovému líčení očí, 04 violková se hodí na podzim a zimu, jde o chladnější odstín fialové. 97–100 % přírodního původu, 50 % bio.

CENA: 279,-

LAKY NA NEHTY 14

Jedny z „nejčistších“ laků na českém trhu. Bez obsahu formaldehydu, ftalátů, toulenu, xylenu, syntetického kafru, kalafuny a parabenů, obsahuje nejméně 83 % složek přírodního původu na bázi brambor, kukuřice, pšenice, manioku a bavlny. Laky se nanášejí poměrně dobře a velmi rychle schnou. K dispozici je 9 odstínů a transparentní podlak & vrchní vrstva. Pod tmavé odstíny je dobré použít nejprve podlak, aby se nehty neobarvi-

ly, pak jednu až dvě vrstvy barevného laku a nakonec vždy přetřít tímto transparentním lakem – barva déle vydrží a bude se krásně lesknout. Výdrž je průměrná až velmi dobrá. Můžete ji ještě zvýšit tím, že při lakování nanesete lak i na okraj nehtu a na jeho spodní stranu. Nehet se tak uzavře, při kontaktu s vodou nenabobtná, a lak bude mít delší životnost – máme vyzkoušeno. 83–89 % přírodního původu.

OBSAH: 10 ml

CENA: 235,-

KDE NAKOUPÍTE?

- v e-shopu Country Life - www.countrylife.cz/dekorativni-kosmetika
- v prodejně přírodní kosmetiky v Liliové 11, Praha 1 (kde vás Tereza i nalíčí)
- v dalších bioprodejnách, kamenných i internetových



NOVINKY NA TRHU

BEZLEPKOVÉ OVESNÉ VLOČKY

Oves je přirozeně bezlepkový, přesto není snadné získat bezlepkové ovesné vločky a jiné produkty z ovsu. Prakticky vždy totiž bývá kontaminován pšenicí a žitem, které lepek obsahují. Pro získání čistého bezlepkového ovsu musí pěstitel a zpracovatel zajistit, aby ke kontaminaci nedošlo v žádné fázi – ani na poli (to se jinak snadno stane kvůli rotaci plo-
din), ani při přepravě a skladování nebo při zpracování a balení. Přesně to všechno garantuje i anglický výrobce Glebe Farm. Na své farmě začali pěstovat bezlepkový oves v roce 2008 a už v roce 2010 se stali největším producentem bezlepkových ovesných vloček ve Velké Británii (jejich vločky najdete např. také v oblíbeném flapjacku od Wholebake).

Kromě vloček si můžete od Glebe Farm koupit i další bezlepkové produkty – mouky a směsi na pečení.



SIRUPY VE VELKÉM

Máte velkou spotřebu sirupů? Používáte je do všeho od snídanových kaší přes dezerty až po smoothies? Pak pro vás máme dobrou zprávu – vybrané sirupy jsou nyní k mání i v balení o objemu 900 ml (běžná lahvička má 250 ml). Těšit se můžete na agávoový, datlový nebo rýžový sirup.



PŘÍRODNÍ KOSMETIKA ANTIPODES

Dá se říct, že Antipodes je v rámci přírodní kosmetiky tím nejexkluzivnějším, co lze vůbec koupit – receptury jsou sestavené na základě nejnovějších vědeckých poznatků, 100% surovin je přírodního původu, 70–95% surovin je v biokvalitě u každého jednotlivého produktu. Přípravky Antipodes pravidelně získávají ocenění různých kosmetických časopisů (Harper's Bazaar, Natural Health Magazine...). Vybrané výrobky budou od podzimu k dostání i na českém trhu. Přijďte si je vyzkoušet a poradit se např. do naší prodejny přírodní kosmetiky v Liliové 11, Praha 1.

FRANCOUZSKÁ DOVEDNOST JIŽ OD ROKU 1920

FAIR
TRADE

100%
BIO

LIS NA OLIVY
SÍDLÍČÍ NA
JIHU FRANCIE

PRVNÍ ZA STUDENA
LISOVANÉ OLEJE



BIO SYROVÁTKOVÝ PROTEIN

Z BIO KRAVSKÉHO MLÉKA



Čistý syrovátkový protein • Bez lepku
V biokvalitě • Bez GMO • Vhodné pro vegetariány

THEORGANICPROTEINCOMPANY.CO.UK

Dostupné v prodejnách **countrylife**



khadi®

100% ROSTLINNÉ BARVY NA VLASY

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

ČERNÉ • HNĚDÉ • ČERVENÉ • BLOND

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



to právě
**PŘÍRODNÍ
BARVENÍ
bez chemie**



www.khadi.cz



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

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

NATURAL PRODUCTS
Förster's
est. 1862
MADE IN GERMANY



**Förster's - od roku 1862 - vyráběno v Německu
rodinnou firmou již v 6. generaci**

Přírodní produkty Förster's jsou skutečně výjimečné. Nejen, že lidem reálně poskytují péči a komfort, ale zároveň jsou zodpovědné k životnímu prostředí. Naše produkty jsou vyráběné s láskou a oproti artiklům masové výroby jsou jiné - jedinečné, ručně vyráběné kusy, v delikátní kvalitě, odolné a nádherné!

Pro perfektní rozčesávání vlasů a posílení kořínků dřevěné kartáče na vlasy s certifikací zodpovědného lesnictví FSC, pro péči o pokožku a kondici masážní rukavice s bio certifikací GOTS ... a další.

více na www.prirodniochod.cz

Bio4you®

VYROBENO
VE FRANCII

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



O Céleste
Nebeská



O Divine
Božská



O Gourmande
Lahodná

NOVINKA

více na
www.prirodniochod.cz

Passion for Fine Organic Oils

NEPOSTRADATELNÉ: HODNOTNÉ OLEJE PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ.

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



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

Více informací o produktech a receptech na www.bioplanete.com a www.countrylife.cz



BIO PLANETE
Huilerie Moog fondée en 1984

Lze zakoupit v prodejnách zdravé výživy.

