

ZDARMA
V NÁKLADU 40 000 KUSŮ

DOBROTY

CountryLife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Číslo 12
Léto 2015

Letní varení

- zavařování
- piknik ve skleničkách
- raw



36 **NOVĚ
STRAN!**

18 **UVNITŘ
RECEPTŮ**

*Tofu cheesecake
s jahodami*



Kosmetická
poradna

Letní péče
o pleť a vlasy 24



Tofu

Opravdový
multifunkční
produkt 28

razítko prodejny

Časopis žádejte ve své prodejně zdravé výživy.





BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

Náš avokádový olej – Fair Trade gurmánský olej v bio kvalitě



Podívejte se na náš film, a dozvíte se víc o
našem projektu Fair Trade v Keni a naší
spolupráci, která se snaží pomoci zlepšit životní
a pracovní podmínky tamních obyvatel.



S pozdravem

Judith Moog



www.bioplanete.com

Milé čtenářky, milí čtenáři,

v posledních číslech jsme v Dobrotách udělali několik změn. O třetinu jsme zvýšili náklad, čtvrtletně tedy vychází 40 000 výtisků. Také jsme s tímto číslem zvýšili počet stran na 36. To proto, že jste si Dobrotu oblíbili a máte o ně velký zájem. Děkujeme vám, ceníme si toho!

Možná jste si také všimli, že všechny recepty v daném čísle nyní číslujeme, seznam receptů pak nově najdete na této straně. Tentokrát je jich rekordní počet, celých osmnáct. V tiráži se můžete podívat, kdo pro vás Dobrotu připravuje a kdo je autorem jednotlivých článků a receptů. A takhle vypadáme... ☺ Fotili jsme se při přípravě letního čísla:



Robert Prokopec, je autorem fotek některých jídel i dalších fotek. Má na starosti grafickou úpravu Dobrot.



Helena Míšková, připravuje část receptů a článků. Je také manažerkou marketingového oddělení CL.



Luba Chlumská, je šéfredaktorkou Dobrot a připravuje část článků.



Eva Francová, možná ji znáte pod přezdívkou Kuchařka ze Svatojánu. Připravuje řadu receptů, které zároveň sama fotí.

Přejeme vám krásné léto!

Luba Chlumská

Seznam receptů

- 1 Jahodový džem → **str. 6**
- 2 Borůvkový džem s chia a rozinkami → **str. 6**
- 3 Ratatouille s fazolemi → **str. 6**
- 4 Cheesecake s jahodami → **str. 8**
- 5 Studená cuketová polévka → **str. 8**
- 6 Svěží melounovo-okurkový salát → **str. 8**
- 7 Bramborovo-brokolicevý gratin → **str. 8**
- 8 Raw sushi z červené řepy → **str. 11**
- 9 Raw čokoládové košíčky s malinami → **str. 11**
- 10 Těstoviny se šalotkou a šalvějí → **str. 12**
- 11 Placičky s červenou čočkou a rýží → **str. 12**
- 12 Omáčky a dipy → **str. 14**
- 13 Pórkový koláč s polentou → **str. 16**
- 14 Výživná pomazánka s plackami → **str. 16**
- 15 Jahelné knedlíčky s tofu krémem → **str. 18**
- 16 Tofu zmrzlina → **str. 29**
- 17 Tofu frittata → **str. 30**
- 18 Čokoládový koláč s cuketou → **str. 32**

Vysvětlení piktogramů u receptů



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

DOBROTY

Číslo 12
Léto 2015

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

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská (chlumska@countrylife.cz)

• **Autoři článků** Lubomíra Chlumská (str. 10, 20–22, 24–26, 32–34), Helena Míšková (str. 4–5, 6–9, 28–31) • **Recepty**

Country Life – Helena Míšková (1–7, 16, 17), Eva Francová

(10–15, 18 + foto), Monika Kopecká, Bijo jako od maminky (8

+ foto), Jana Černá, Zásadně zdravě (9 + foto) • **Jazyková**

korektura Miluše Janotová • **Inzerce** Helena Míšková

(miskova@countrylife.cz) • **Fotografie** Robert Prokopec •

Grafická úprava a sazba Robert Prokopec • **Tisk** Tiskárna

Jedlička, Orličky

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

Vytištěno na recyklovaném papíře. Vychází čtvrtletně.

Jsme tu pro vás již od roku 1991... CountryLife

Léto je tu

a také několik tipů, jak si ho užít

Obsah

3 | Seznam receptů

TÉMA ČÍSLA

- 4 | Léto je tu
- 6 | Zavařte si kousek léta
- 8 | Piknik ve skleničkách
- 10 | V létě syrově zdravě
- 11 | Recepty

BIOSERIÁL

20 | Biopotraviny – 8 pravd, omylů a otázek

SEZONNÍ KOSMETICKÝ KOUTEK

24 | Kosmetická poradna léto

MULTIFUNKČNÍ PRODUKTY

28 | Tofu

DO KOŠÍKU

32 | Novinky a tipy

21. ČERVNA ZAČÍNÁ LÉTO

Při východu se slunce nachází na nejsevernějším bodě horizontu. Přes den na obloze vykoná nejdelší dráhu za celý rok. V poledne stojí nejvýše a stíny jsou nejkratší. Den je nejdelší, noc je nejkratší. To všechno jsou charakteristiky slunovratu, začátku léta, který letos nastane 21. června, konkrétně v 16.38 hodin. Užijte si tento den i celé léto!

NASBÍREJTE SI BYLINKY

Začátek léta je ideální doba na sběr léčivých bylin. Nasušte si svůj bylinkový čaj na celou zimu, připravte sirup z jitrocele nebo bezu (recept na bezinkový sirup jsme zveřejnili v letních Dobrotách 2014 v Zahradní slavnosti). Z bylinek pěstovaných v truhlíku nebo na zahrádce si připravte vlastní koření směs na pečení zeleniny nebo polévku.

ZMRZLINY

K létu neodmyslitelně patří zmrzliny a vy si jednoduše můžete připravit vlastní. Na Biodožinkách nebo v restauraci Country Life připravujeme velmi oblíbenou zmrzlinu jen z rozmixovaných banánů a jahod, vyzkoušejte. Na [str. 29](#) najdete recept na netradiční tofu zmrzlinu. V létě je k dispozici spousta čerstvého ovoce, stačí ho rozmixovat, podle chuti osladit sirupem a zmrazit v tvořítkách na nanuky.

MAXI DÁVKY VITAMINU D

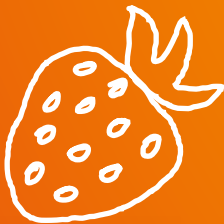
V létě se tvoří nejvíce vitamínu D, který je důležitý pro spoustu procesů v těle. Lékaři o něm čím dál častěji mluví v souvislosti s různými imunitními poruchami včetně alergií. Pobyt a pohyb venku na sluníčku a čerstvém vzduchu je zkrátka veledůležitý.

V LÉTĚ SYROVĚ

Léto je ideální čas na to, aby člověk jedl co nejvíce syrových nezpracovaných potravin. Jsou plné vitamínů a enzymů. Ať už budete „jen“ jíst hodně ovoce a zeleniny, nebo bude celý váš jídelníček raw – přejeme vám dobrou chuť! Pár střípků o raw stravě a dva raw recepty najdete na [str. 10-11](#)

NAŠE SUPERPOTRAVINY

Superpotraviny, to nejsou jen zvláštní a exotické plodiny, právě naopak. Spoustu jich máme přímo tady, na zahrádce nebo v lese. Všechno červené bobulovité ovoce je nabitě antioxidanty a dalšími prospěšnými látkami. Borůvky, brusinky, maliny, ostružiny, černý rybíz... V létě je jezte plnými hrstmi, ale také nezapomeňte aspoň trochu uchovat na zbytek roku – jak to udělat zdravě, píšeme na [str. 6](#)



KRÁSA V LÉTĚ

Jaké výrobky si pořídit na léto, jak být krásná s přírodní kosmetikou – v nové kosmetické poradně odpovídá na otázky Marcela Franková, vedoucí prodejny přírodní kosmetiky v Liliové 11 na Praze 1 [str. 24](#)

VENKU LÍP CHUTNÁ

Čas na pikniky, grilování a zahradní párty je tady! Na **str. 8** najdete tip, jak šikovně a šmrncovně zvládnout piknik. Na **str. 14** přinášíme pár receptů na omáčky, které se vám budou hodit k pečeným a grilovaným pokrmům. A když nalistujete str. 24 v Dobrotách léto 2014, najdete tam téma Zahradní slavnost se spoustou ověřených a lahodných receptů.

VEGANSKÉ LETNÍ DEZERTY

Víte, se kterou skvělou potravinou vykouzlíte dezerty, do kterých byste jinak potřebovali mléko, smetanu nebo jiný mléčný výrobek? Je to tofu natural. Jde o úžasně univerzální produkt, který je navíc výživově velmi hodnotný. O tofu natural i o uzeném tofu píšeme na **str. 28**

PROČ VLASTNĚ KUPOVAT BIO?

V tomto čísle začíná náš nový seriál, tentokrát na téma bio. Budeme se věnovat ekologickému zemědělství a biopotravinám ze všech možných stran – za co platíme, když kupujeme bio? Jak se liší výroba jednoho konkrétního bio a nebio produktu? Jaké máme záruky u biopotravin ze zemí jako Írán nebo Čína? První díl Bioseriálu najdete na **str. 20**



ČEJKOVICKÉ BYLINKOVÉ SLAVNOSTI

Konají se vždy první zářijovou nedělí – letos 6. září 2015. Dobrá nálada, příjemné prostředí, zajímavý program pro děti i dospělé s vsudypřítomnou vůní bylinek a koření, to jsou bylinkové slavnosti v Sonnentoru. Více informací na www.sonnentor.cz.

AROMATERAPIE DO LÉKÁRNIČKY

Ošetření pokožky poštípané hmyzem nebo spálené od slunce – na to všechno má řešení aromaterapie. Proto éterické olejíčky (a výrobky z nich) určitě patří do domácí lékárníčky nebo do té, kterou si chystáte s sebou na dovolenou – víc najdete v kosmetické poradně na **str. 24**

Na zklidnění podrážděné pokožky jsou skvělé také květové vody, nazývané i hydroláty. Jde o vedlejší produkt při výrobě éterických olejů, který je pokožkou dobře snášen a může se používat i u malých dětí. Mezi nejběžněji dostupné patří hydrolát levandule nebo růže. Koupíte je v naší prodejně přírodní kosmetiky v Liliové 11 a v ostatních vybraných prodejnách zdravé výživy nebo přírodní kosmetiky.

Přijďte na →

BIO DOŽÍNKY
13. ZÁŘÍ 2015
10–17 hodin
www.biodozinky.cz
Nenačovice u Berouna

Letní vaření

Také milujete léto? Dlouhé dny, rána zalitá sluncem a rosou, teplé večery, spousty právě dozrálého ovoce a zeleniny. Pokud by to šlo, protáhli bychom si léto na co nejdelší období nebo si ho kousek schovali na později. Užijte si léto, jak to jen jde, nepropáste nic, protože dřív než za rok znovu nepřijde.

Zavařte si kousek léta

Moc si tak uchovat kousek léta pro období zimních plískanic! To není nesplnitelné přání. Máme tu přece zavařování! Když otevřete v zimě nějaký vlastní produkt, vzpomínky na teplé letní dny na vás ze skleničky dýchnou opravdovou letní vůni. Odrazovala vás při přípravě džemů velká koncentrace cukru? Vyzkoušejte naše zdravější, ale plnohodnotné varianty a jedno fantastické a na mnoho způsobů použitelné zeleninové jídlo. V zimě jako když najdete.

JAHODOVÝ DŽEM S AGÁVOVÝM SIRUPEM A AGAREM



1 kg jahod • 1 tyčinka agar-agaru • 100 ml agávového sirupu (nebo víc podle chuti)

1. Jahody omyjte, zbavte stopek a pokrájejte na větší kousky, stačí na čtvrtky. Podlijte malým množstvím vody a 15 minut rozvařujte.
2. Do druhého kastrolu dejte 250 ml vody, sirup, agar a vařte, dokud se agar nerozpusť. Smíchejte s jahodami.
3. Plňte do čistých sklenic, sterilujte 15 minut při 80 °C.

Tip:

Sirup můžete nahradit jablečným koncentrátem.

6 menších skleniček, 30 minut

1

Popis piktogramů na str. 3

BORŮVKOVÝ DŽEM S CHIA A ROZINKAMI



500 g borůvek • 100 g rozinek • 4 lžičky semínek chia

1. Borůvky podlijte malým množstvím vody a 5 minut duste.
2. Rozinky zalijte horkou vodou a nechte 30 minut bobtnat. Slijte a rozmixujte.
3. Smíchejte borůvky s rozmixovanými rozinkami a chia. Pokud jsou borůvky kyselejší, přisladte sirupem – hodí se datlový.
4. Plňte do čistých sklenic, sterilujte 15 minut při 80 °C.

4 skleničky, 30 minut

2

RATATOUILLE S FAZOLEMI



Těto skvělé směsi určitě v sezoně udělejte několik várek, uvidíte, jak se vám bude během roku hodit. Při přípravě prohřejte a servírujte s chlebem, rýží, těstovinami, kuskusem. Podávejte na topince se sýrem. Balte do tortily. Použijte jako náplň do lasagni.

150 ml ghí nebo olivového oleje • 3 cibule • 6 stroužků česneku • 1 větší cuketa • 5 rajčat • 5 zelených paprik • 1 rajčatový protlak Manfuso (690 g) • 5 kostek bujonu s provensálským kořením • 300 g fazolí pinto (nebo velkých bílých nebo sójových bobů) • 50 ml shoyu

1. Fazole namočte, propláchněte a uvařte podle návodu do měkka.
2. Na oleji nebo ghí osmahněte nakrájenou cibuli a česnek, přidejte na kostky nakrájenou oloupanou cuketu zbavenou semen, pokrájená rajčata a papriky, bujon a 10 minut duste.
3. Přemístěte směs do pekáče, zalijte protlakem a pečte cca 30 minut. Směs se vydusí a zhoustne.
4. Přimíchejte fazole, ochuťte sójovou omáčkou shoyu. Plňte do sklenic a zavařte 15 minut při 80 °C.

3–4 velké sklenice, 1,5 hodiny

3

Užitečné tipy pro zavařování

- Pokud máte v sezoně přebytek ovoce, můžete zavařovat jen ovoce. Nastrouhaná jablka, vypekovaná švestky nebo meruňky – během roku se budou hodit na přípravu moučníků nebo do sníadaňových kaší.
- Pokud chcete raw marmeládu, ovoce jen rozmixujte, přidejte chia semínka a nechte nabobtnat. Uchovávejte v lednici maximálně týden.
- Chcete-li zavařeninu uchovat déle, sterilujte tak, že naplněné sklenice dáte do hrnce vyloženého utěrkou, zalijte vodou tak, aby sahala pod okraj sklenic, a při 80 °C zahřívejte alespoň 15 minut.
- Sklenice vždy pečlivě umyjte, víčka pro jistotu vyvařte.

Malé a milé ozvláštňení marmelád a džemů

- máta a bezínkové květy se hodí do jahod
- chilli paprička k meruňkám
- skořice nebo perníkové koření do švestkových povidel
- levandule k broskvím
- hrušky s hřebíčkem
- jablka a badyán
- netradiční dýňová marmeláda je výborná s citrusy a zázvorem
- můžete také přidat okvětní lístky měsíčku nebo růže
- pro ovonění vanilkový extrakt

PRODUKTY, KTERÉ BUDETE POTŘEBOVAT:



Agar-agar tyčinky, COUNTRY LIFE, 15g



Agávoový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350g



Chia semínka bio, COUNTRY LIFE, 100g



Rozinky Thomson bio, COUNTRY LIFE, 100g



Rajčatový protlak bio, MANFUSO, 690g



Bylinkové kostky provensálské koření bio, NATUR COMPAGNIE, 80g



Fazole pinto bio, COUNTRY LIFE, 500g

Piknik ve skleničkách

V létě si vychutnejte vaření i stolování pod širým nebem. Piknikové dobrůtky si připravte po jedné porci do skleniček. Máte tak zároveň vyřešeno, v čem přepravovat a servírovat. Takže narovnejte skleničky, příbory a deku do koše a hurá ven!

TOFU CHEESECAKE S JAHODAMI



5 lžic jemných ovesných vloček • 10 datlí bez pecek • 50g pekanových ořechů • 1 tyčinka agar-agaru • 1 tofu natural • 550ml rýžovo-kosovského nápoje • 1/2 lžičky vanilkového prášku • 4 lžíce agávového sirupu • 250g jahod • 2 lžíce kokosového cukru

1. Datle, ořechy a vločky rozmixujte, upěchujte na dno nádoby.
2. Agar namočte na 20 minut do 500ml nápoje a potom vařte, dokud se zcela nerozpustí (trvá to cca 15 minut).
3. Tofu umixujte s 50ml nápoje a sirupem do hladkého krému.
4. Smíchejte trochu zchladlý uvařený agar s tofu krémem. Nalijte na základ a nechte minimálně 4 hodiny tuhnout.
5. Jahody pokrájte, smíchejte s kokosovým cukrem, nechte 10 minut odstát. Navrstvěte na cheesecake a podávejte.

Tip:

Zkuste jahody zastříknout balzamikovým octem, dezert získá zajímavou a atraktivní chuť.

4 porce, 40 minut + tuhnutí

4

STUDENÁ CUKETOVÁ POLÉVKA S FAZOLEMI A MANDLEMI

2 malé cukety • 1 cibule • 2 stroužky česneku • 3 lžíce olivového oleje • 200 ml Sojade natural • malá hrstička kopru • 1 plechovka sterilovaných fazolí • 30 g mandlí • 1 lžíce umeocta • 1 kostka bujonu Würzl

1. Nakrájenou cibuli a česnek osmahněte na oleji, přidejte na kostky pokrájenou cuketu a kopr. Zalijte vodou, aby byly cukety ponořené, a vařte doměkka cca 10 minut.
2. Přidejte polovinu fazolí, umeocet a rozmixujte. Pak přidejte zbytek fazolí a nechte vychladit.



3. Podávejte se lžící Sojade natural, snítkou kopru, posypte plátky oloupaných mandlí.

Tip:

Polévku samozřejmě můžete podávat i teplou. Místo Sojade můžete použít rostlinnou smetanu nebo bio zakysanou smetanu.

4 porce, 30 minut

5

SVĚŽÍ MELOUNOVO-OKURKOVÝ SALÁT

1/4 vodního (červeného) melounu • 1 salátová okurka • 100 g tofu natural • šťáva z 1 citronu • 4 lžičce olivového oleje • 3 lžičce agávového sirupu • hrst máty

1. Tofu namočte do hodně slané nálevy (1 lžičce soli na 200 ml vody) na 4 hodiny, ale můžete takto nechat v lednici i několik dní.



2. Okurku a meloun nakrájejte na kostky velké jako sousto, tofu na menší kostičky.
3. Připravte si zálivku: pečlivě promíchejte citronovou šťávu, olivový olej a sirup.
4. Promíchejte meloun, okurku, tofu, nasekanou mátu, rozdělte na porce a přelijte zálivkou.

Tip:

Místo tofu můžete použít veganský sýr Cheezly, pro vegetariánskou variantu balkán nebo sýr feta v biokvalitě.

4 porce, 20 minut + marinování tofu

6

BRAMBOROVO-BROKOLICOVÝ GRATIN S KEŠU PARMEZÁNEM



4 větší brambory • 1 malá brokolice • 4 stroužky česneku • 1 cibule • 100g kešu • 3 lžičce lahůdkového droždí • 2 lžičky mořské nebo himálajské soli • 400ml rostlinné smetany • 3 lžičce olivového oleje • větvička rozmarýnu

1. Na oleji osmahněte nakrájenou cibuli a česnek, přidejte na kousky nakrájenou brokolici a nasekaný rozmarýn. Osolte, zalijte smetanou a nechte povařit 3 minuty.
2. Brambory oloupejte nebo jen pečlivě omyjte a nakrájejte na tenké plátky, vařte téměř do měkka.
3. Vyroberte si rostlinný „parmezán“: rozmixujte nejmenší kešu s lahůdkovým droždím a solí.
4. Ve skleničce střídějte vrstvy brambor, brokolice a kešu v tomto pořadí, na dno dejte brambory, navrchu bude brokolice posypaná kešu.
5. Přikryjte alobalem a pečte 20 minut při 170 °C, posledních 5 minut bez alobalu.

Tip:

Ve skleničkách můžete i zapékat.

4 porce, 45 minut

7



PRODUKTY, KTERÉ BUDETE POTŘEBOVAT:



Tofu natural bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Agávový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Rýžovo-kokosový nápoj bio, PROVAMEL, 1 l



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150 g



Fazole mix sterilované bio, BIO IDEA, 400 g



Ovesná smetana bio, OATLY, 250 ml

V létě syrově zdravě

Raw food, živá strava, vitarianství, to všechno jsou prakticky synonyma, která označují stravu založenou na syrových, tepelně neupravených potravinách. Mnoho lidí říká, že jim taková strava dodá vitalitu, kterou s běžným stravováním nepoznali.

ŽIVÉ A ŽIVOTODÁRNÉ ENZYMY

Jedna ze složek potravy, která teplem doznává největších změn, jsou enzymy. Bez těchto látek bílkovinné povahy by tělo nemohlo vůbec existovat. Enzymy se účastní chemických reakcí v těle, i jednoduché buňky potřebují pro své fungování asi tři tisíce enzymů.

Velkou většinu enzymů, které tělo potřebuje, si také samo vyrábí – jsou pro něj natolik důležité, že se nemůže spoléhat na vnější zdroj. Některé enzymy, např. ty trávicí, se však dají tělu dodat i zvenčí. Enzymy zůstávají živé jen do teploty 40–45 °C, pak se deaktivují. Proto byste se při přípravě raw pokrmu měli držet pod touto hranicí.

SKUPINY POTRAVIN

Které potraviny hrají v raw stravě hlavní roli:

- Zelenina a ovoce – jen tak, ovoce může být sušené, zelenina syrová nebo kvašená. Jsou zdrojem hl. vitaminů, minerálů, vlákniny.
- Ořechy a semena – nejlépe namočené a naklíčené. Poskytují hl. tuky a pak bílkoviny, vitamíny a minerály.
- Obiloviny – rozhodně namočené a naklíčené. Dodávají především sacharidy.

Proč naklíčené?

- Luštěniny – rozhodně namočené a naklíčené. Dodávají především bílkoviny.
- Oleje za studena lisované. Poskytují tuky, za nejlepší zdroj tuků se však často považují ořechy, semena nebo např. avokádo. Všechny potraviny dodají enzymy.

DŮLEŽITOST KLÍČENÍ A KVAŠENÍ

Mnoho potravin za syrova obsahuje tzv. antinutriční látky. Ty mají za úkol chránit semeno (semínko, ořech, luštěninu, obilovinu) před poškozením. V organismu ale mohou snižovat stravitelnost a využitelnost živin, a tím výživovou hodnotu potravin. Antinutriční látky se dají ze stravy částečně nebo úplně odstranit, a to varem, namáčením, klíčením nebo kvašením.

Klíčení je výborný způsob, jak zvýšit nutriční hodnotu potravin, ať už jste příznivcem syrové stravy, nebo ne. O tom, co a jak klíčit, jsme podrobně psali v minulém čísle Dobrot (jaro 2015, str. 6–9). Kvašení je další postup, kterým získáte hodnotné a živinami nabitě potraviny. Kvasit se dá i bez soli. Dobrým zdrojem informací je kniha Karla Machaly Kvašená zelenina pro zdraví a vitalitu.

INFORMACE A INSPIRACE

Hanka Zapletalová

Raw stravě se věnuje mnoho let. Vydala knihu Nevšední gurmán, která obsahuje kvalitní informace o výživě a velké množství receptů.

www.zdravivnas.cz



Monika Kopecká

Majitelka bioobchodu s kavárnou Bijo jako od maminky v Řevnicích u Prahy. Pravidelně uveřejňuje své recepty (včetně bioobědů z krabičky), účastní se projektu Zdravá škola a každou středu připravuje raw menu. Do Dobrot připravila recept na raw sushi.

www.biorevnice.cz



TY SPRÁVNÉ BOTY PRO KAŽDÉHO

Kdosi moudrý řekl, že tak jako neexistuje žádná „zdravá“ velikost bot, neexistuje ani výživa, která by byla pro všechny lidi stejně vhodná. Někomu přinese nejlepší možná zdraví veganská strava, někomu syrová strava, někomu vyvážená masitá strava a někomu strava, která do žádné škatulky nepatří. Mnoho lidí podává zkušenost, že jim vleklé zdravotní problémy pomohlo vyřešit právě raw stravování. A v létě je ta správná příležitost s raw trochu zaexperimentovat.

Ale nakonec můžete zjistit, že potřebujete nějaké jiné boty. Na závěr tři zlatá pravidla pro jejich hledání:

- Zjistěte si dostatek informací. O některých výživových směrech se říká, že neposkytují dostatečně pestrou stravu. Ale to platí často jen tehdy, když se do nich pouští neznalý člověk, tedy ten, který neví, čeho si má všimnout a na co si dávat pozor.
- Buďte připraveni dát novému způsobu stravování opravdovou šanci, vytrvejte několik týdnů nebo měsíců.
- Buďte připraveni experiment ukončit, když zjistíte, že není pro vás. To platí pro každý výživový směr. Nelitujte, že nebudete jíst to, co někdo považuje za nejzdravější.

ZÁSADNĚ ZDRAVĚ

Jana Černá

Nutriční gastronomka a zakladatelka projektu Zásadně zdravě. Do Dobrot připravila raw košíčky s malinami.

www.zasadnezdrave.cz

Raw sushi z červené řepy

PORCE: **2 VÁLEČKY**, PŘÍPRAVA: **25 MINUT**



- 2 plátky řasy Nori sushi
- 100 g slunečnicových semínek
- 250 g červené řepy
- 1 lžíce umeocta
- 1 a 1/4 lžičky strouhaného křenu
- různá zelenina (avokádo, paprika, cuketa, pekingské zelí, naklíčená vojtěška)
- 1/2 avokáda
- pár kapek citronové šťávy
- špetka zeleného ječmene (nemusí být)

1. Připravte si „rýži“: Slunečnicová semínka nahrubo rozmixujte v mixéru. Červenou řepu oloupejte, nastrouhejte a také rozmixujte. V míse smíchejte dohromady s umeocetem a 1/4 lžičky křenu, nechte alespoň půl hodiny rozležet.
2. Připravte si „wasabi“: Avokádo rozmixujte tyčovým mixérem spolu s citronovou šťávou a ječmenem (dodá barvu), na závěr přidejte 1 lžičku křenu a znovu promixujte.
3. Na bambusovou podložku položte řasu nori a rozprostřete na ni polovinu „rýže“ (asi 3 cm na konci ponechte bez náplně, aby rolka držela pohromadě). První třetinu náplně potřete vrstvou „wasabi“, rozprostřete na ni naklíčenou vojtěšku a zeleninu pokrájenou na proužky.
4. Pomocí podložky zarolujte, volnou část řasy na konci potřete vodou a sushi zalepte. Každou rolku nakrájejte na osm kousků.



Řasa Nori sushi, MUSO, 25 g



Slunečnicová semínka bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Umeocet, COUNTRY LIFE, 500 ml

Raw čokoládové košíčky s malinami

PORCE: **12 KUSŮ**

PŘÍPRAVA: **30 MINUT + TUHNUTÍ 4 HODINY**



- 100 g mandlí
- 100 g vlašských ořechů
- 100 g sušených datlí
- 200 g kakaové hmoty
- 200 g cukety
- 150 ml (5 lžic) agávového sirupu s malinami
- 250 ml kokosového krému
- 250 g kešu oříšků
- 300 g čerstvých malin
- 30 ml čerstvé citronové šťávy
- 60 g kakaových bobů
- špetka himálajské soli

1. Namočte kešu na 4 hodiny do vody.
2. Mandle, vlašské ořechy a datle rozmixujte v mixéru na těsto. Vytvořte váleček, rozkrájejte na 12 stejně velkých kousků, vyválejte kuličky a ty vmáčkněte na dno formiček na muffiny (ze silikonových půjdou pak dobře vyjmout, kovové formičky je dobré vyloužit potravinovou fólií).
3. Kakaovou hmotu nastrouhejte a rozpustíte ve vodní lázni (ideálně max. do teploty 45 °C). Vlijte do mixéru spolu s kokosovým krémem, přidejte nastrouhanou syrovou cuketu, oslaďte sirupem (3–4 lžíce), chuť čokolády podpořte špetkou soli a dohladka rozmixujte.
4. Čokoládovou náplň nalijte na těsto ve formičkách, až po okraj. Dejte ztuhnout do lednice na cca 3–4 hodiny.
5. Kešu slijte, vsypte do mixovací nádoby, přidejte 2–3 hrsti malin, doslaďte zbytkem sirupu (1–2 lžíce), přilijte citronovou šťávu a rozmixujte do hladkého krému. Vychlazené košíčky zdobte malinovým kešu krémem pomocí cukrářských sáčků, malinami a drcenými kakaovými boby, případně trochou malinového agáve.



Datle bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Kokosový krém bio, AMAZIN, 200 ml



Agávový sirup s malinami bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Kakaové boby nepražené bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Těstoviny se šalotkou a šalvějí



PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 400 g těstoviny
- 500 g šalotky
- 4 lžice šalvějových lístků
- 100 ml sójové smetany
- 3 lžice ghí
- 1 kostka bujonu Würzl
- 2 lžičky himálajské růžové soli (na vaření těstovin)
- 1 lžice balsamického octa



Semolinové těstoviny mix bio, COUNTRY LIFE, 400 g



Přepuštěné máslo ghí bio, COUNTRY LIFE, 220 g



Zeleninový bujon Würzl bio, EDEN, 66 g



Himálajská růžová sůl jemná, COUNTRY LIFE, 500 g

1. V hluboké pánvi roze-
hřejte přepuštěné más-
lo ghí a orestujte na něm
oloupanou a na půlky
pokrájenou šalotku spo-
lu s nasekanými šalvějo-
vými listy.
2. Zalijte bujonem rozmí-
chaným v 250 ml vody
a odkryté duste 20 mi-
nut.
3. Zjemněte sójovou smeta-
nou, ochuťte balsamiko-
vým octem a podle potře-
by dosolte.
4. Uvařte těstoviny podle
návodu a vmíchejte je
do omáčky se šalotkou.

Krásně voňavé jídlo.



10

Placičky s červenou čočkou a červenou rýží



PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 1,5 HOD

- 150 g červené čočky
- 150 g červené rýže
- 1 větší mrkev
- 1/2 květáku
- 100 g vlašských ořechů
- 3 lžice ghí
- 1 biovejce
- 1 lžička mořské soli
- 1 lžička tymiánu
- čerstvě mletý pepř
- 1 chilli paprička
- slunečnicový olej na smažení

1. Červenou čočku a rýži propláchněte v cedníku, každou zvlášť vložte do hrnce a každou zalijte 360 ml horké vody. Osolte a vařte, dokud se všechna voda neodpaří (rýži asi 40 minut, čočku asi 15–20 minut). Uvařenou čočku pro jistotu ještě přecedte, aby v ní nezbyla žádná voda.
2. Polovinu uvařené rýže a všechnu čočku vložte do mixéru, přidejte syrové vejce a rozmixujte.
3. V hluboké pánvi roze-
hřejte přepuštěné máslo ghí a vlo-
zte mrkev a květák nastrouhané na jemném struhadle. Pří-
dejte pokrájené vlašské ořechy, tymián, pepř, drcenou
chilli papričku, osolte a za častého míchání duste doměk-
ka, tedy asi 5–8 minut.
4. Zeleninu dobře promíchejte s uvařenou rýží a rozmixo-
vaným pyré připraveným v bodu 2. Namočenýma ruka-
ma tvarujte placičky, které
můžete smažit na oleji nebo
péci v troubě na vymaza-
ném plechu.
5. Podávejte s novými bram-
bory a jednou z omáček
(viz str. 14).



Červená čočka bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Červená rýže bio, COUNTRY LIFE, 500 g



11

CO BUDETE POTŘEBOVAT?

INGREDIENCE NA TĚSTO

3 lžíce bezlepkového BIO kukuřičného škrobu Amylon
1 kyprící prášek do pečiva
5-6 vajec od šťastných slepic
BIO třtinový cukr dle chuti (2-4 lžíce)

PUDINGOVÁ NÁPLŇ

2 lžíce BIO třtinového cukru
0,5 l mléka do pudingu
1 sáček pudingu Matcha s příchutí ananasu Amylon
2 lžíce másla

Tip Amylonu:

Do náplně přidejte nadrobno nakrájená 2 kolečka ananasu a na posypání, nahrubo nasekané pistácie.

1. Nejprve uvaříme puding dle návodu na obalu a necháme jej vychladnout. Troubu si předehřejeme na 170 °C.
2. Do mísky vyklepneme 5-6 celých vajec, šleháme asi 5 minut do husté pěny. Poté opatrně metličkou zašleháme smíchaný kukuřičný škrob a prášek do pečiva. Připravené těsto rozprostře na plech vyložený vymazaným pečicím papírem. Pečeme dozlatova asi 10 minut. Po vyndání necháme chvíli vychladnout, poté společně s papírem smotáme do tvaru rolády.
4. Mezitím si připravíme náplň. Do vychladlého pudingu přidáme máslo a vyšleháme do hladka. Naplníme roládu, posypeme nakrájeným ananasem a stočíme.
5. Celou roládu můžeme ještě potřít zbytkem náplně a posypat krájenými pistáciemi.

Přejeme Vám dobrou chuť!



**SNADNÁ PŘÍPRAVA
BEZ LEPKU**

**VYZKOUŠEJTE I DALŠÍ PRODUKTY
Z NAŠÍ BEZLEPKOVÉ ŘADY**



**NOVINKY NA TRHU
OD ČERVNA 2015**



www.amylon.cz

Jaká to vůně nese se vzduchem?



SONNENTOR®

Ta nádherná vůně nesoucí se vzduchem, grilovaná zelenina hrající nespočtenými barvami, kterým prostě nejde odolat. Paprika, rajče, kukuřice, lilek, cuketa, žampiony a různé jiné okořeněné dobrůtky zpestřené a ochucené dipy, chutney, dresinky a saláty. Že už se Vám sbíhají sliny?

Marinovaná grilovaná zelenina

Přísady dle chuti: cukety, papriky, lilek, žampiony, tymián, rozmarýn, česnek, Grilovací sůl s kořením SONNENTOR nebo Frankyho koření na barbecue SONNENTOR, Dobrá nálada směs květů a koření SONNENTOR, olivový olej, balzamikový ocet.

Zeleninu a bylinky omyjte a nakrájejte. Na rozehrátém grilu opečte cuketu, přidejte rozmarýn a část česneku. Lilek pokapejte olivovým olejem, ochuťte tymiánem, česnekem a grilovací solí nebo Frankyho kořením a grilujte, stejně tak i ostatní zeleninu. Opečenou zeleninu přendejte do pekáčku. Všechnu zeleninu zalijte balzamikovým octem, posypejte kořením Dobrá nálada a nechte několik hodin marinovat. Podávejte s bagetou.

Přejeme skvělou zábavu dobrou chuť.

Další inspirace naleznete na:

WWW.SONNENTOR.CZ

Sonnentor Čejkovice



Omáčky a dipy

na mnoho způsobů

V

K PLACIČKÁM, K PEČENÉ ZELENINĚ, KE GRILOVANÝM SPECIALITÁM... OMÁČKY V LÉTĚ VYUŽIJETE VŠUDE!

1. ORIENTÁLNÍ OMÁČKA

Promíchejte 100 g meruňkové zavařeniny nebo rozvařených meruňek, strouhaný zázvor velký asi jako poslední článek palce, chilli podle chuti, dvě lžičky tamari, šťávu z jedné limetky a 2 lžičky sezamového oleje, nakonec vmíchejte 4 lžičky pórku nakrájeného na tenká kolečka.

2. ITALSKÁ OMÁČKA

Promíchejte 150 g sójového jogurtu, 50 g rajského protlaku, sekanou dobromysl (oregano), 1 prolisovaný stroužek česneku, 2 lžičky umeocta, 1 lžičku čerstvě podrceného kmínu a špetku kurkumy.

3. CELEROVÁ OMÁČKA

Na jemném struhadle nastrouhejte 70 g syrového celeru, vmíchejte 1 lžičku dijonské hořčice, 1 lžičku oleje z vlašských ořechů, 1 lžičku špaldového sirupu, 2 lžičky citronové šťávy, sůl a 150 g sójového jogurtu.

4. OMÁČKA SE ZELENOU PAPRIKOU

Smíchejte 150 g sojanézy, 3 lžičky sójové smetany, sůl a polovinu zelené papriky nakrájené na kostičky.

5. OMÁČKA Z ČESNÁČKU A SÓJOVÉHO JOGURTU

200 ml sójového jogurtu Sojade smíchejte se lžičkou medu, solí, čerstvě mletým pepřem a šťávou z poloviny citronu. Nakonec vmíchejte oprané a nadrobno nasekané lístky česnáčku lékařského (nebo česnekové natě).

6. OMÁČKA S PETRŽELKOU

Promíchejte 125 g sojanézy, 1 pokrájenou natovou cibulku, 1 lžičku citronové šťávy, 1 lžičku rajského protlaku, sůl, pepř a svazek pokrájené petrželky.

7. PIKANTNÍ OMÁČKA S HOŘČICÍ

125 g ochucené rostlinné majonézy Mayonette promíchejte s půlkou nakrájené cibule, 1 lžičkou umeocta, 2 pokrájenými sušenými rajčaty (předem namočenými), 1 lžičku starodávné hořčice, chilli, estragonem, čerstvě mletým pepřem a sekanou pažitkou.



Sójeová specialita
bifidus bio,
SOJADE, 400ml



Sojanéza
COUNTRY LIFE,
150g



Umeocet,
COUNTRY LIFE,
500ml



Dijonská hořčice
bio, EMILE NOEL,
200g



Špaldový sirup bio,
COUNTRY LIFE,
350 g



Tamari bio,
COUNTRY LIFE,
500 ml





HERBADENT®
Léčivé byliny od roku 1897

HERBADENT®
Homeo bylinná zubní
pasta s ženšenem

100 g

bez fluoru a bez
mentholu
vhodné při homeo-
patické léčbě



www.herbadent.cz



HERBADENT®
bylinná ústní voda

400 ml

nové větší balení,
bez fluoridů



bez fluoru

Bylinná péče pro Vaše zdravé zuby a dásně

Bylinné produkty HERBADENT jsou nově v nabídce
Prodejný přírodní kosmetiky v Liliové ulici v Praze.

K DOSTÁNÍ
I VE VAŠÍ PRODEJNĚ
COUNTRY LIFE

ANNABIS
SÍLA KONOPÍ



ŽÁDEJTE ORIGINÁLNÍ RECEPTURU S KŘÍŽEM

- POHYB A BOLEST
- PÉČE O CELÉ TĚLO
- BIOAKTIVNÍ KOSMETIKA
- BATH & SHOWER
- KIDS & BABIES
- ZDRAVÁ VÝŽIVA

Pomáhejte s námi – Klikni pro život

www.facebook.com/annabismedical - 1 Like = 10 Kč na charitu

www.ANNABIS.cz



NÁŠ TIP
NATUSWEET® RECEPTY

natusweet®

Zdravá náhrada cukru !!!

0
kalorií

Jablečný štrúdl

1. Listové těsto si rozválíme na pomoučeném válu a podle potřeby nožem seřízneme do obdélníkového tvaru.
2. V kastrůlku si rozejhřejeme máslo, přisypeme strouhanku a smažíme dozlatova.
3. V míse si promícháme jablka nastrouhaná na hrubším struhadle, mletou skořiči, **Natusweet® STEVIA KRISTALLE**, sladivost 1:1 a rozinky.
4. Na těsto nasypeme osmažnutou strouhanku a rovnoměrně rozložíme připravenou směs z jablek, přibližně 3 cm od kraje.
5. Těsto opatrně zavlníme, okraje stiskneme k sobě a zatočíme dolů a štrúdl přeneseme na plech tak, aby byl spoj vespod.
6. V misce si rozmícháme vajíčko a štrúdl jím potřeme. Plech vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme přibližně 20 minut, dokud není zlatavý.

INGREDIENCE

1 listové těsto • 50 g másla • 4 lžíce strouhanky
5 středně velkých jablek • mletá skořice • rozinky • vajíčko
4 lžíce **Natusweet® STEVIA KRISTALLE**, sladivost 1:1



35min

10 porcí

Více receptů a veškerý sortiment naleznete na:

www.natusweet.cz

Infolinka: 602 555 321

Pórkový koláč s polentou



PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 600g póрку
- 300g tmavého celozrného pečiva
- 80g polenty
- 2 jablka
- 200ml ovesného mléka
- 100ml sójové smetany
- 2 lžíce shoyu
- 1 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička mořské soli
- čerstvě mletý pepř



Je vynikající i studený!

1. Pórek překrojte podélně napůl, umyjte. Vařte 10 minut na páře, aby změkkl, a pokrájejte na asi centimetrové špalíčky. Pečivo nakrájejte na kostičky.
2. 600 ml vody osolte, opepřete, přidejte shoyu a přiveďte k varu. Vsypte polentu a uvařte na hustou kaši, stačí 1 minuta. Odstavte, okyselte citronovou šťávou a vmíchejte slunečnicový olej.
3. Oloupejte jablka a pokrájejte na malé kousky, které se lžící vody rozvařte.
4. V míse promíchejte polentu, pečivo, ovesné mléko, rozvařená jablka a pórek. Vymažte olejem zapékací misku a hmotu do ní rozprostřete. Uhláďte a zalijte sójovou smetanou. Pečte 30 minut na 200 °C.
5. Před porcováním nechte trochu zchladnout, aby se koláč nerozpadl.



Polenta „1 minutová“ bio, COUNTRY LIFE, 400g



Cereální rohlik z biopekárny COUNTRY LIFE



Ovesný nápoj bio, OATLY, 1l



Shoyu bio, COUNTRY LIFE, 200ml

Výživná pomazánka s plackami Naan



PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 1,5 HOD + ODPOČINEK TĚSTA NA PLACKY

POMAZÁNKA

- 200g polévkové směsi (luštěninovo-obilná suchá směs)
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 250g uzeného tofu
- 3 lžičky gomasia
- 2 lžíce umeoceta
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- bylinky
- sůl, citronová šťáva podle potřeby a chuti

PLACKY

- 250g hladké bílé pšeničné mouky
- 250g celozrné špaldové nebo pšeničné mouky
- 1 lžička mořské soli
- 1 lžíce olivového oleje
- studená voda podle potřeby

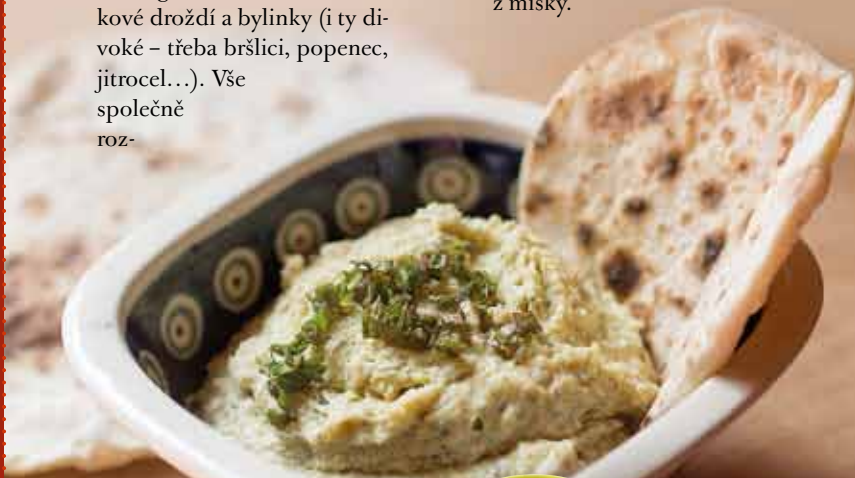
POMAZÁNKA

1. Balíček polévkové směsi uvařte podle návodu na obalu, dobře sceďte a nechte vychladnout.
2. Do mixéru vložte pokrájenou cibuli a česnek, tofu, uvařenou směs, gomasio, umeocet, lahůdkové droždí a bylinky (i ty divoké – třeba brblíci, popenec, jitrocel...). Vše společně

mixujte dohladka, podle potřeby zředte trochou vody, nebo zahusťte lahůdkovým droždím. Můžete dosolit a ochutit citronovou šťávou.

PLACKY

3. Na vál dejte mouku (můžete použít i trochu bezlepkové kukuřičné nebo pohankové mouky). Mouku osolte, přidejte olej a postupně přidávejte studenou vodu tak, aby vzniklo pružné těsto, ze kterého se dají vyvalovat placky. Těsto zabalte do potravinářské fólie a nechte v lednici odpočívat minimálně dvě hodiny, ještě lépe přes noc.
4. Z těsta odkrajujte kousky o velikosti pingpongového míčku a vyvalujte placičky tenké asi 4 mm. Pečte po obou stranách na suché nepřilnavé pánvi (nebo na kamnech, když máte tu možnost ☺).
5. Hotové placky můžete pokapat rozehřátým máslem ghee. Podávejte spolu s pomazánkou, placičkou nabírejte mazánku z misky.



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



Polévková směs bio, COUNTRY LIFE, 200g



Gomasio bio, DOBRÉ ČASY, 200g



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150g



NOVÝ DESIGN A NOVÝ TVAR STÁLE STEJNĚ SKVĚLÁ CHUŤ

Chcete vědět, co pro vás Provamel přichystal? Kochejte se novým stylovým designem, který ukrývá lahodně zdravé přísady. Vylepšili jsme také tvar, který je teď velmi uživatelsky příjemný, nápoje se snadno nalévají a mají šroubovací víčko. A obsah? Nebojte se, na kvalitě jsme neubrali. Nápoje jsou stejně dobré a zdravé jako dřív – tak jak naši zákazníci očekávají. Více informací o našem novém a lepším designu najdete na www.provamel.com.



LOVE YOUR FUTURE

Jahelné knedlíčky s tofu krémem



PORCE: 4-6, PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 150g jáhel
- 1 biovejce
- 330g polohrubé mouky
- 4 jablka
- 250g tofu natural
- 4 lžičce meruňkové marmelády
- 150ml sójové smetany
- 1/2 citronu
- 1 lžička mořské soli
- čerstvé letní ovoce

1. Jáhly několikrát propláchněte horkou vodou. V hrnci je zalijte 300 ml vody, přiveďte k varu a na mírném ohni vařte, dokud se voda neodpaří. Odstavte a nechte zakryté dojít. Po vychladnutí promíchejte se syrovým vejcem.
2. V míse smíchejte mouku, najemno nastrouhaná jablka a jáhly s vejcem. Tvořte knedlíčky, které zavažujte do vroucí mírně osolené vody a vařte 5 minut od vyplavání na hladinu.
3. Připravte si krém: rozmixujeme dohladka tofu natural s meruňkovou marmeládou, šťávou z citronu a sójovou smetanou.
4. Knedlíčky polijte na talíři krémem a zdobte čerstvým letním ovocem.



Jáhly bio,
COUNTRY LIFE,
500g



Polohrubá mouka
bio, COUNTRY LIFE,
1 kg



Tofu natural bio,
COUNTRY LIFE,
250g



Sójová smetana
bio, PROVAMEL,
250ml





Vegetariánská strava v léčbě diabetu

Hana Kahleová, Terezie Pelikánová, Vladimíra Havlová, Růžena Milatová

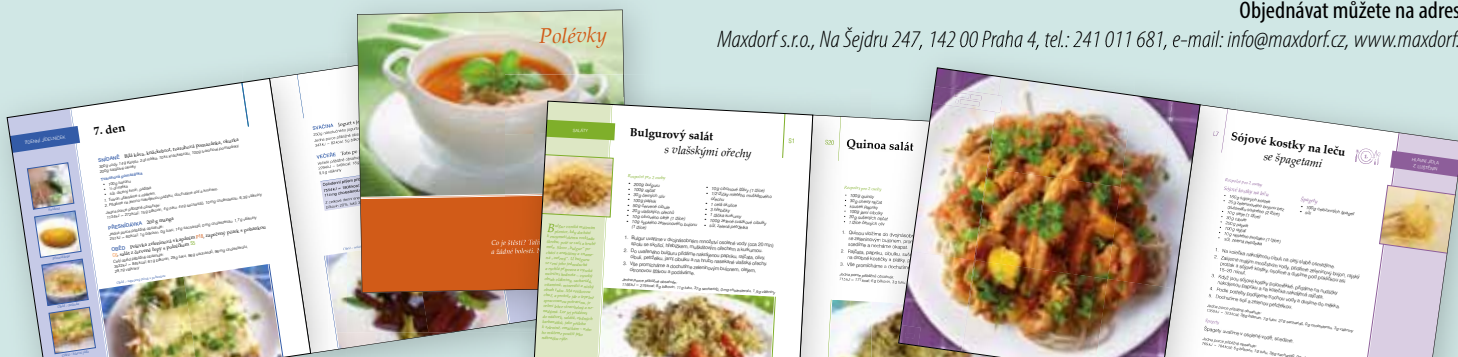
Optimální složení diet je klíčovým faktorem léčby cukrovky. Jednou z variant, která vybočuje z běžně doporučeného schématu konvenčních diabetických diet, je vegetariánská strava. U vegetariánů se totiž diabetes vyskytuje 2× méně často než u běžné populace a vegetariáni mají o 25 % nižší úmrtnost na nemoci srdce a cév i nižší výskyt maligních nádorů.

Kolektiv lékařů Diabetologické kliniky pražského IKEMu připravil publikaci, která jako první u nás zpracovává toto téma na vynikající odborné úrovni, avšak zcela prakticky – jako **moderně koncipovanou kuchařku**. Vegetariánství totiž bývá často motivováno jinými než zdravotními okolnostmi a nesprávně sestavený vegetariánský jídelníček může mít značně negativní dopad na zdraví diabetika.

Formát 210 × 220 mm, 326 str., plnobarevný tisk na křídě, cena 395 Kč

Objednávat můžete na adrese:

Maxdorf s.r.o., Na Šejdru 247, 142 00 Praha 4, tel.: 241 011 681, e-mail: info@maxdorf.cz, www.maxdorf.cz



maxdorf

pure natural feeling

Höllinger



www.hoellinger-juice.at



Quality made in Austria.

Bioseriál

díl 1.

8 Biopotraviny pravd, omylů a otázek

O kvalitě potravin se mluví se zvýšeným zájmem už několik let. Na trhu se objevují produkty s různými novými označeními, aby uspokojily požadavek zákazníků na poctivě vypěstované kvalitní potraviny. A pak je tu staré dobré bio. Vyjdou všechny tyto produkty nastejno? Nebo je mezi nimi rozdíl? Rozhodli jsme se začít psát Bioseriál, ve kterém se podíváme na zoubek všem potravinám a biopotravinám obzvlášť. Nezasťiráme, že jsme fanoušky bio.

Ekologické zemědělství je pro mnohé z nás součástí životního přesvědčení už mnoho let. Otakar Jiránek, zakladatel a ředitel Country Life, je dokonce jedním z průkopníků bio v tuzemsku. Přesto budeme objektivní a pokusíme se podrobně popsat, jak to všechno funguje. A odpovědět na otázky, které si jako spotřebitelé nejčastěji kladete. Doufáme, že se nám v průběhu času podaří vše, co jsme si předsevzali. Prosím přijměte pozvání k úvodnímu dílu našeho Bioseriálu.

1 Co přesně znamená bio? A co farmářské, tradiční, domácí... Jaký je mezi takovými výrobky rozdíl?

Ze všech těchto pojmenování je to vlastně jen „bio“, které něco znamená. Zákon ukládá, jak musí být pěstovaný a zpracovaný výrobek, který v prodejně najdete jako bioprodukt. Existuje systém, prostřednictvím kterého se ekozemědělci a jejich potraviny kontrolují. Teprve když vyhoví všem podmínkám, může zemědělec nebo výrobce napsat na svůj produkt bio a označit jej logem pro bio. Porušení pravidel se trestá sankcemi, může to být buď pokuta, nebo až odebrání biocertifikátu.

„Tradiční“, „domácí“ – takové názvy evokují, že jde o poctivé výrobky s tradiční recepturou, vyrobené v malém. Ale je poměrně běžné, že se s nimi setkáte na zcela standardní potravině vyrobené velkovýrobcem. Tato slova se totiž mohou používat volně, nikdo neurčuje, jaké podmínky musejí výrobky splňovat. Podobně jako když na výrobku najdete „recept tety Anežky“ nebo „maminčin zá-

vin“. O farmářských produktech budeme psát dál, protože si zaslouží zvláštní místo.

2 Znamená to, že všechny výrobky označené jako tradiční, domácí nebo poctivé jsou podvod?

Neznamená. Znamená to, že název samotný neposkytuje spotřebiteli žádnou záruku. Mnoho lidí se pustí do podnikání v potravinách, protože chtějí uplatnit nějaký starý rodinný recept, vyrábět pořádné jídlo a logicky se rozhodnou, že svému výrobku dají nějaký podobný název. Pak budou svůj příběh hrdě propagovat, zákazník si jej může ověřit a určitě se nebude muset spoléhat jen na nápis na obalu.

Jenže na každého poctivého výrobce připadá několik těch, kteří se na trendu poctivých potravin chtějí jen přizpůsobit. Je zajímavé, že v některých zemích okolo nás je v tomto směru ochrana spotřebitele nastavena jinak. Třeba v Polsku se za „tradiční“ může označovat

V dalších dílech Bioseriálu se budeme věnovat těmto tématům:

Cena bio

Za co platíme, když kupujeme bio? Porovnáme konkrétní dvojici bio a konvenčního produktu a rozklíčujeme, co všechno způsobuje vyšší cenu.

Bio a běžná potravina – rozdíly

Čím se liší bio od konvence opět na srovnání několika konkrétních výrobků. Podíváme se na jejich cestu z pole až na stůl.

Pesticidy v potravinách, pesticidy v bio

Čísla, srovnání... Jak šel s pesticidy čas. Co o nich víme a jak se jim bráníme?

Bio zdravé

Je bio zdravější? Co znamená zdravější? Jak je důležité pro malé děti?

Bio z daleka

Jaké máme záruky, že jde o skutečnou biopotravinu? Kdo a kdy dodržování pravidel kontroluje? A proč bio z dalekých zemí (ne)kupovat?

Kontrola biopotravín

Jak často jsou ekozemědělci a jejich potraviny kontrolováni? Kým a jak?

Jak je to s GMO

GMO v potravinách, GMO v krmivech – odlišnost v EU a ve světě.

Příběhy ze světa bio

I tady jsou příběhy. ©

pouze potravina, která je připravována podle alespoň třicet let staré receptury a shodným postupem. Porušení tohoto předpisu má za důsledek poměrně vysoké pokuty.

3 Kde je určeno, jaké podmínky musí splňovat bio?

V evropské i české legislativě. První zákon, který specifikoval, jak se má ekologicky hospodařit, vznikl v Evropě v roce 1991, aktuálně zde platí Nařízení Rady č. 834/2007 a Nařízení Komise (ES) č. 889/2008, kterým se stanoví prováděcí pravidla. V ČR máme zákon č. 242/2000 Sb. a vyhlášku č. 16/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o ekologickém zemědělství. Před několika lety také vzniklo nové evropské logo pro biopotraviny.

Potravina, která byla vyprodukována podle principů ekologického zemědělství, se musí označit logem (evropským příp. i českým), číslem organizace, která ji zkontrolovala a certifikovala, a zemí původu. V názvu výrobku může být použito slovo bio.

Kód se liší podle kontrolní organizace – jde buď o organizaci KEZ (CZ-BIO-001), ABCert (CZ-BIO-002), Biokont (CZ-BIO-003) nebo BUREAU VERITAS (CZ-BIO-004). Původ se nejčastěji uvádí pouze jako EU / mimo EU.



4 Biopotraviny jsou hodně drahé.

U biopotravín je kvalita produktu chápána jako výsledek kvality celého systému. Nejde tedy jen o to, že spotřebitel dostane potravinu, která např. obsahuje méně pesticidů. Ale o to, že celý systém je od začátku jiný. S půdou se zachází šetrně, aby se zachovala její přirozená úrodnost. Pro ošetřování plodin se používá jen úzké spektrum povolených látek, většina běžně používaných hnojiv a pesticidů je zakázána. Zvířata v chovech mají takové podmínky, které budou co nejvíc respektovat jejich potřeby. Když spotřebitel platí za bio, platí vlastně za **celý udržitelný systém hospodaření**. V konvenčním zemědělství, při výrobě běžných potravin, vzniká spousta externalit, které zaplatí někdo jiný nebo které všichni zaplatíme později (devastace půdy, ztráta biodiverzity, poškození zdraví způsobené používanými chemickými látkami apod.).

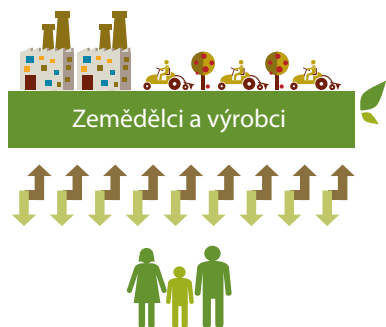
Dalším důvodem pro vyšší cenu biopotravín jsou náklady na **systém kontrol a certifikace biopotravín**. Kontrolují se zemědělci/výrobci (půda, pěstování, krmivo pro zvířata, způsob chovu zvířat, skladování produktů, přeprava), kontrolují se finální biopotraviny. Každý zemědělec je kontrolován přibližně jednou ročně (často celodenní kontrola) a potom namátkově. Proto musejí existovat zákony, kontrolní organizace, laboratorní testování. Zemědělec musí vést poměrně pečlivou dokumentaci, aby byl schopen doložit všechny postupy, které použil. To všechno se v ceně finálního výrobku projevuje.

A konečně třetím hlavním důvodem je **nízký objem produkce**. Mnoho biopotravín se stále ještě vyrábí v malém, proto je cena vysoká. S rozšířením biopotravín se dá očekávat, že cena bio klesne a přiblíží se víc ceně konvenčních produktů.

5 U bio se tedy platí za poměrně rozsáhlou administrativu. Zdá se mnohem logičtější, aby člověk nakupoval u nějakého místního zemědělce napřímo.

Znat svého zemědělce a kupovat potraviny přímo od něj je nejpřirozenější (samozřejmě kromě toho, že si člověk bude potraviny pěstovat sám). Ale musíte dotyčného zemědělce opravdu znát. Vědět, že skutečně hospodář tak, jak vy si představujete. Jsou dvě oblasti, kvůli kterým stojí za to být opatrný. Hodně lidí předpokládá, že

produkty od malého lokálního zemědělce jsou pěstované poctivě, bez chemických hnojiv a herbicidů (přípravků proti plevelům). To ale nemusí být pravda. Např. **herbicid glyfosát** může být zdraví nebezpečný a Světová zdravotnická organizace jej nově zařadila na seznam „potenciálně karcinogenních látek“. Avšak tento herbicid je



běžně používaný jak velkopěstители, tak drobnými zemědělci a zahrádkáři, nachází se třeba v přípravku Round up a běžně se prodává v každém zahradnickém centru. V ČR se ho ročně spotřebuje asi jeden milion kg.

Druhým podobným problémem může být **GMO**. Velká část krmiv pro hospodářská zvířata pochází z geneticky modifikovaných plodin. Neexistují přesné statistiky, ale mnohé se zdá dovodit např. z toho, že 70 % veškeré sóji vypěstované ve světě je GM, a zároveň je sója nejčastější krmnou surovinou pro hospodářská zvířata. Je dost pravděpodobné, že když zemědělec (velký či malý) nakupuje krmivo, bude aspoň zčásti geneticky modifikované. Spotřebitel přitom nemá jak zjistit,



které potraviny živočišného původu pocházejí od zvířat krmených GMO. Zákon výrobcům neukládá žádnou povinnost, aby tuto skutečnost např. uváděli na obalu výrobku.

Příklad s herbicidem a GMO jsme nevybrali náhodně. **Oba jevy se na běžných farmách a v běžných chovech vyskytují standardně, zatímco v ekologickém zemědělství se s nimi nesetkáte, protože jsou tu zakázané.** Tady je hlavní rozdíl mezi „nákupem od místního zemědělce“ a „nákupem bio“. V prvním případě si všechno musíte ověřit sami, v druhém případě to za vás ověřuje systém (zákon, kontroly, certifikace). Ale za to druhé je třeba, celkem pochopitelně, zaplatit...

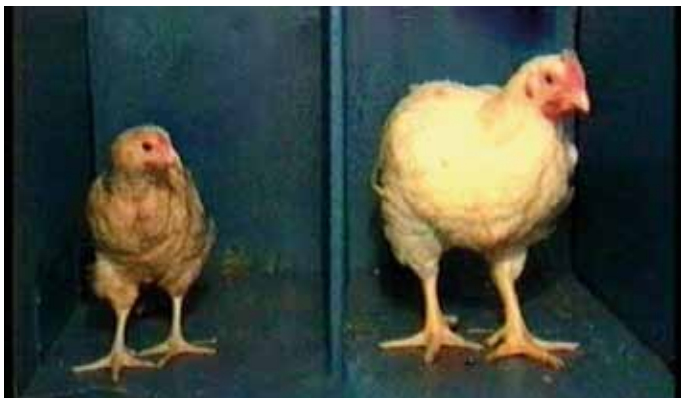
Nejlepší je samozřejmě skloubit obojí – najít si místního zemědělce, který hospodářá ekologicky. Adresář najdete na stránkách Svazu ekologických zemědělců Pro-bio. Občas se může stát, že se vám podaří najít zemědělce, který prakticky hospodářá jako ekozemědělec, ale není certifikovaný (právě proto, že nechce udržovat náročnou administrativu a podstupovat kontroly povinné v EZ). I tady vám poradí v Pro-bio, přece jen ČR je malý rybník a ekologicky smýšlející lidé o sobě vědí. Naopak si dávejte pozor na vám neznámé zemědělce nebo prodejce, kteří např. nabízejí své produkty ve stánku u silnice. Jednak tyto produkty vůbec nemusí být jejich (chtějte vidět doklad, kdo je pěstitel/výrobce), jednak kvalita může být stejná, jako kdybyste nakoupili v supermarketu.

Speciálním tématem jsou tzv. farmářské produkty. Někteří ekozemědělci nemají rádi, když se biopotraviny a farmářské produkty zaměňují, tyto dvě skupiny totiž mají společného mnohem méně, než by se na první pohled zdálo. „Farmářský produkt“ není pojem, který by byl někde specifikován, a neexistují žádné speciální podmínky, které by takový produkt měl splňovat. Farmářské produkty procházejí stejnou kontrolou jako ostatní potraviny nabízené v prodejní síti. A měly by být vypěstované nebo vyrobené konkrétním zemědělcem/výrobce v ČR, neměly by být nakoupené ve velkoobchodu nebo pocházet z ciziny. Ale jinak nemusí splňovat žádné zvláštní standardy ohledně kvality, způsobu ošetřování plodin nebo chovu zvířat, použitých krmiv atd. Tuto nejistotu se některé farmářské trhy nebo prodejny snaží řešit vlastními standardy. Na jejich základě si vybírají zemědělce a výrobce, jejichž produkty budou nabízet.

6 Některé biopotraviny jsou mnohem dražší než ty běžné, někde je cenový rozdíl poměrně malý. Proč to tak je?

Většinou je to dané tím, jak hodně se liší ekologický způsob hospodaření od toho konvenčního. Typicky bývají hodně drahé biopotraviny živočišného původu, protože tam je odlišností od „velkochovného“ způsobu nejvíc. Zvířata musejí dostávat bio krmivo, musí jim být poskytnut dostatečný životní prostor a možnost výběhu ven, smí být léčena jen omezeným množstvím léčiv. Po použití antibiotik (která se smí podávat jen v přesně vymezených případech) je ochranná lhůta, kdy nesmí být potravina prodávána spotřebiteli, dvakrát delší než v konvenčním zemědělství.





Haly – způsob jak jsou chována kuřata, ze kterých pochází běžně prodávané kuřecí. Na začátku turnusu je do haly navezeno několik tisíc zvířat, která zde zůstávají do věku 35 dnů, kdy jsou odvezena na jatka. Podestýlka se během této doby nevyměňuje. Běžná kuřata jsou také vyšlechtěna na extrémně rychlý růst a nepřirozeně velký podíl prsních svalů, o které je největší zájem. V ekologickém zemědělství jsou kuřata chována přirozeně, více v jednom z příštích dílů.

7 Proč se tolik biopotravin dováží? Dá se věřit biopotravinám z dalekých zemí?

Česká republika v současné době není plně soběstačná ani co do výroby běžných potravin, ani co do výroby biopotravin. Buď se u nás daná bioplodina nevyrobí, nebo se vyrábí jen v omezeném množství (což je případ mnoha obilovin nebo semen) nebo u nás neexistují zpracovatelské linky. Proto stále ještě víc než 60 % u nás prodávaných biopotravin pochází z dovozu.

Tomu, jakou cestou dovozová biopotravina prochází, kdo a jak ji kontroluje a kdo za její kvalitu ručí, se chceme podrobně věnovat v jednom z dílů našeho Bioseriálu.

8 Jak se dají v zamořeném světě pěstovat čisté potraviny? Je bio vůbec možné?

Myšlenka biopotravin není založená na tom, že v nich nikdy za žádných okolností nesmějí být žádné zbytky chemických látek – právě proto, že něco takového není možné zaručit. Systém

CO JSOU TO PESTICIDY?

Obecné označení pro látky, které se používají k hubení plevelů (herbicidy), hmyzu (insekticidy) na ochranu před plísněmi (fungicidy) apod. U mnoha chemických pesticidů je podezření nebo jistota, že škodí zdraví. Některé jsou zcela zakázány, u většiny je stanoven maximální reziduální limit (MRL), po jehož překročení nesmí být potravina vůbec prodávána. Někteří lidé považují MRL za nedostatečné, za zvlášť nebezpečný se považuje „koktejl“ pesticidů – jestliže máme představu o vlivu jednotlivých pesticidů na zdraví, nevíme téměř nic o tom, jak působí jejich kombinace.

ekologického zemědělství garantuje, že pesticidy a chemická hnojiva nebude používat, a proto jich v biopotravinách bude nejnižší možné množství (někdy nula, někdy nikoli). K tomu používá ekozemědělství několik postupů.

Zemědělská plocha, kde se mají bioplodiny pěstovat, nejdříve prochází tzv. **přechodným obdobím**. To trvá od dvou do tří let – dva roky u orné půdy a pastvin, tři roky u sadů, vinic a chmelnic. Během této doby musí farmář na pozemku hospodařit ekologicky, ale zatím nesmí své produkty označovat jako bio. Účelem přechodného období je odstranit negativní vliv předchozí zemědělské činnosti.

Při hospodaření i skladování smí ekozemědělec používat jen **malý přesně vymezený počet hnojiv a dalších prostředků**. V běžném zemědělství je přitom běžně využíváno okolo 500 chemických látek, celkově je jich k dispozici okolo 1 500.

A nakonec musí ekozemědělec udělat maximum pro to, aby při pěstování **zamezil kontaminaci** z okolního prostředí, tedy v nějaké formě oddělit svůj pozemek od těch okolních.

Výsledkem těchto opatření je, že biopotraviny obsahují buď nulové množství pesticidů, anebo množství, které bývá cca **50–200× nižší** než u běžných potravin. Protože ekologické zemědělství tradičně stavělo „na celém systému, a ne pouze na konečném produktu“, nebyly u biopotravin stanoveny max. limity pro množství pesticidů. To se změnilo v roce 2014, kdy se systém kontroly zprůhlednil a limit byl stanoven na 0,01 mg pesticidu na kg potraviny (platí pro každý jednotlivý pesticid). Tyto limity prakticky **odpovídají požadavkům na kojeneckou stravu**. ČR je jedna z prvních zemí EU, jež přijala metodický pokyn, který s tímto limitem pracuje. Když potravina překročí tuto hranici, nesmí být prodávána jako bioprodukt (avšak může jít do prodeje jako konvenční potravina).

ZDROJE INFORMACÍ

Ekologické zemědělství bez mýtů – zajímavě a přitom fundovaně zpracované informace o bio a EZ, autoři Dr. Josef Dlouhý, Ing. Jiří Urban jsou odborníci, kteří působí v oboru EZ mnoho let

www.pro-bio.cz – stránky Svazu ekologických zemědělců
Pro-bio, najdete zde informace o bio a EZ, seznamy ekozemědělců, zpracovatelů a prodejců biopotravin

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

IPRODIONE

DODINE

TEBUCONAZOLE

BIO

KOSMETICKÁ PORADNA *léta*

Máte představu, co byste chtěli, ale nevíte, jak se zorientovat v nabídce? Nechcete experimentovat, protože přírodní kosmetika je na to příliš drahá? Od léta až do konce roku najdete na tomto místě sezonní kosmetickou poradnu. Vybrali jsme otázky, na které se nejčastěji ptáte v naší prodejně přírodní kosmetiky v Praze. Odpovídá na ně Marcela Franková, vedoucí této prodejny. Marcela pracuje v oblasti přírodní kosmetiky už mnoho let a má skvělý přehled o sortimentu dostupném na českém trhu.



Marcela Franková, vedoucí prodejny přírodní kosmetiky v Liliové 11, Praha 1.

SLUNCE, ŠTÍPANCE, ODŘENINY

Hledám přírodní přípravek po opalování. Potřebovala bych něco, co je vhodné pro celou rodinu.

Na podrážděnou nebo dokonce spálenou pokožku výborně funguje aloe vera gel. Je chladivý a hojivý, hydratuje vysušenou pokožku. Moc příjemně osvěží i nohy unavené po celodenním chůzi. Můžete použít každý kvalitní gel, my prodáváme 98% aloe vera gel od firmy Jason ❶, který obsahuje navíc ještě allantoin a vitamin B₅, a pak čistý aloe vera gel od firmy ESI.

Máme i několik přípravků, které poslouží jako klasické mléko po opalování. Nejraději doporučuji tyto dva výrobky – Jonzac hydratační tělové mléko ❷ a pleťové mléko karité od české firmy Nobilis Tilia ❸. Obě můžete použít na děti i dospělé, obě se dobře vstřebávají a hezky voní. Mléko karité dodává exotickou vůni kompozice éterický olejů. Francouzská lékárenská biokosmetika Jonzac (čte se Žonzak) s obsahem termální vody je určená pro citlivou pokožku a éterické oleje naopak neobsahuje. Vůni čistoty jí propůjčuje hypoalergenní parfemace.

Chci předcházet pigmentovým skvrnám.

Na tento problém prodáváme výrobek, pro který se zákaznice každoročně vracejí. Jde o aktivní sérum Cannasol ❹ české firmy Cannaderm. Toto sérum z konopného oleje s betakarotenem může plnit několik funkcí – chrání před vznikem pigmentových skvrn a při sluneční alergii (používejte od jara pravidelně každý den), připravuje pokožku na slunění (půl hodiny před opalováním naneste sérum a pak opalovací krém, samotné sérum totiž nemá UV filtr), regeneruje pokožku po slunění.

Čím mohu ošetřit poštípanou nebo poškrábanou kůži, aby se lépe hojila?

Na štípance jsou nejlepší tradičně používané prostředky, tedy éterické oleje. Z jednodruhových olejů podle mě patří do základní domácí lékárničky tea tree (čajovníkový) olej a levandulový olej. Oba pomáhají jak preventivně, tak na už vzniklé poškození. A oba se mohou nanášet na pokožku neředěné (u ostatních éterických olejů to naopak není možné, pokožku by podráždily). Na ochranu před hmyzem rozetřete pár kapek oleje na kotníky a další nechráněná místa, opakujte několikrát denně. Pokud vás komár, voska nebo včela už poštípal, ranky také dezinfikujte jedním ze zmíněných olejů, tea tree působí více antibakteriálně, levandulový olej zase účinněji urychluje hojení. V prodeji nabízejí vysoce kvalitní éterické oleje Cosbionat, které jsou v biokvalitě. Od stejné značky existují i směsi připravené k okamžitému použití. Jde o kombinace alkoholu a vybraných éterických olejů určené na konkrétní problém – například směs Dynarome pomáhá při těžkých a unavených nohách, Volarome slouží jako repelent, Tegarome se používá na menší odřeniny, spáleniny, štípnutí a puchýře 5. U dětí je třeba s éterickými oleji zacházet opatrně, raději se nejdříve poradte.

Jiným řešením je použití na podrážděnou pokožku hojivý balzám. Tento typ přípravku má efekt léčivé náplasti, hojí drobné „bolistiky“, pomáhá na odřeniny, škrábnutí, svědění a sluncem podrážděnou pokožku. Velmi dobře funguje například tzv. blahodárny balzám značky Jonzac 6, který se hodí pro miminka, děti i dospělé.

OPÁLENÝ VZHLED

Jedu na dovolenou až v druhé polovině léta a mezitím bych potřebovala pleť dodat zdravou barvičku.

I v přírodní kosmetice existují samoopalovací přípravky, moc značek je zatím nevyrobí, ale pár se jich najde. Dobré je samoopalovací mléko značky Lavera. Nově prodáváme také samoopalovací krém na obličej francouzské značky Pulpe de vie. Tyto přípravky zbarvují pleť jemněji než běžné výrobky, nezpůsobují mapy ani viditelné barevné přechody.

LETNÍ KOSMETIKA

Existuje nějaká typicky letní kosmetika, třeba s ovocnou nebo exotickou vůní?

Často jde o limitované edice. Výrobky, které se rozhodně dají označit za „letní“ a přitom jsou k mání celý rok, dělá firma Pulpe de vie. Jde o ovocnou biokosmetiku vyráběnou ve Francii, k výrobě se používá výhradně ovoce lokálního původu. Všechny produkty krásně voní, obaly a názvy osloví hlavně mladé dívky, ale myslím, že si vybereme i my starší. ☺ Moc příjemná je třeba odličovací péče pro obličej Shake me baby 7. Je to něco jako micerální voda, ale zároveň má v sobě olej. Důkladně očistí pokožku, a přitom ji zanechá krásně hydratovanou, avšak ne mastnou. Dalším povedeným výrobkem je pleťová maska a peeling v jednom Sweet frappé – velmi lehce se nanáší,

nejdříve ji necháte nějakou dobu působit a poté odstraňujete jako peeling. Jakmile ji navlhčíte, stane se z ní lehce smývatelná pěna.

LÍČENÍ PŘÍRODNÍ KOSMETIKOU

Které značky dekorativní kosmetiky byste doporučila?

Prodáváme několik značek přírodní dekorativní kosmetiky, Dr. Hauschka, Zuii, Couleur Caramel... Všechny jsou výborné, každá má své přednosti. Ale chtěla bych zmínit hlavně značku SO'BiO. Je to francouzská certifikovaná biokosmetika, neobsahuje tedy syntetické složky a suroviny z ropy, garantovaný je naopak obsah složek v biokvalitě. Má moc příjemnou cenu, např. BB krém stojí okolo 270 Kč, řasenky cca 300 Kč a rtěnky 350 Kč.



Chtěla bych pár výrobků, se kterými na léto vystačím. Které produkty jsou podle vás top?

Na tónování a prozáření pokožky je výborný CC krém Lif'Argan 8. Prodává se v jednom odstínu, který v tubě vypadá poměrně hodně broskvové, na pleti je ale krásný a přirozený. BB krém od stejné značky 9 kryje o něco víc, dal by se označit za lehce až středně krycí. Má příjemnou konzistenci, obsažený arganový olej krásně hydratuje, krém je proto vhodný nejen na normální, smíšenou a mastnou pleť, ale i na suchou a zralou. Kdo v létě nechce líčit celý obličej, sáhne nejspíš po korektoru, kterým jen zakryje případné drobné vady. Tady bych volila výrobek od francouzské značky Couleur Caramel 10. Jejich korektory se skvěle rozčirají do ztracena, můžete jimi tedy docílit přirozeného efektu. Biokosmetiku Couleur Caramel v prodejně poznáte na první pohled, má hezké přírodní obaly z tvrzeného kartonu.

Z řasenek jsou mým jednoznačným favoritem ty od SO'BiO 11. Za příznivou cenu pořídíte asi nejlepší řasenky dostupné na trhu s přírodní kosmetikou. Nejsou voděodolné, ale to nejsou v oblasti přírodní kosmetiky žádné, bez syntetických složek se waterproof řasenky nedají vyrobit. Celkově však drží velice dobře, neslepují řasy, nedráždí oči. Dobré jsou všechny tři druhy – na objem, prodlužující a s efektem umělých řas.

Nu a nakonec něco na rty. Tady si zákaznice vybírají hlavně podle toho, jestli značka prodává odstín, který jim vyhovuje. SO'BiO má hezké rtěnky, ze kterých bych chtěla obzvlášť zmínit odstín růžové dřevy a pak rudou rtěnku. Velmi široké spektrum odstínů má australská dekorativní kosmetika Zuii, která prodává i lesky.

PRO KRÁSNÉ VLASY

V létě potřebuji šampon na časté mytí.

Dlouhodobě jsou hodně oblíbené šampony Jason 12. Velké balení (skoro půlkilové) z nich dělá vhodné adepty na rodinný šampon pro všechny. Krásnou sladkou vůni, která se líbí i dětem, má třeba meruňkový šampon. Ke všem druhům je pak u Jasonu k dispozici kondicionér, také ve velkém balení. Z novějších značek má příjemné výrobky na vlasy například SO'BiO. Jejich šampon s mandlovým a oslím mlékem 13 bych doporučila pro sluncem namáhané, vysušené vlasy. Šampon s verbenou a citronem si naopak

rády berou zákaznice, které mají spíš mastnější vlasy a chtějí něco osvěžujícího.

Prosím, poradte nějaké výrobky na regeneraci sluncem poškozených vlasů – masky, olejčky...

Nově máme v obchodě značku, která sice prodává i jiné než jen vlasové výrobky, ale v péči o vlasy má opravdu velmi širokou nabídku. Jde o Natura Siberica 14. Tato ruská přírodní kosmetika obsahuje sibiřský rakytník a další byliny, které musejí bojovat o přežití v drsných podmínkách, a proto jsou plné vysoce účinných látek včetně antioxidantů. Znam od nich dvě vlasové masky – na suché a normální vlasy a na silně poškozené vlasy. Obě můžete v létě používat pravidel-

Chcete se zeptat na něco dalšího? Marcela vám odpoví i na facebooku, na nově zřízeném profilu k prodejně v Liliové www.facebook.com/CountryLifeLiliova.



ně, první maska hloubkově hydratuje, druhá je hodně výživná a vlasy revitalizuje. Dále má NS různé oleje, například sadu olejů na konečky vlasů, na poškozené vlasy nebo na růst vlasů, všechny jsou s rakytníkem. A mně osobně se moc líbí další přípravek, který NS nabízí – vlasový sprej. Umyjete vlasy, vysušíte ručnickem, nastříkáte sprej a je to. Varianta balzám hydratuje a regeneruje, varianta stylingový sprej hydratuje a pomáhá tvarovat vlasy. Obě poskytují ochranu před vysokou teplotou, a proto jsou vhodné tehdy, když chcete vlasy foukat nebo žehlit. Chrání i před vysušením sluncem.

Hledám přírodní barvu na vlasy, chci zvýraznit svůj odstín, na léto možná i lehce zesvětlit.

V barvách na vlasy máme dvě hlavní skupiny výrobků – běžný typ barev s „přírodnějším“ složením a vysloveně přírodní barvy. Mezi ty první patří například značky Sanotint nebo Hairwonder. Obsahují různé přírodní výtažky, například olej ze zlatého prosa (Sanotint) nebo výtažek z henny (Hairwonder). Zároveň obsahují syntetické chemické látky, a proto například dokáží vlasy zesvětlit. Mohou se používat na vlasy, které byly předtím barvené chemickými barvami.

Přírodní barvy na vlasy, které prodáváme, jsou vyrobené z henny a dalších přírodních surovin. Nepoškozuji vlasy, naopak o ně pečují, ale jednou z jejich hlavních vlastností je, že nedokáží vlasy zesvětlit. Neobsahují totiž chemické látky, které by to uměly. Z přírodních barev je už dlouhá léta na trhu značka Henne color 15. Z novějších značek prodáváme Khádi, která má mimořádně široký sortiment přírodních přípravků na vlasy včetně barev.

Hodí se henna i pro blondýnky?

Záleží na tom, jestli jste blondýnka od přírody, nebo jestli máte vlasy zesvětlené chemickou barvou. Přirozeně světlé vlasy se přírodními barvami barvit mohou. Khádi dokonce nově nabízí řadu blond odstínů 16. Nejde vysloveně o hennu, ale o kombinaci několika bylin. Barva prozáří šedé a světlé vlasy, dodá jim hezký blond odstín, dobře se hodí třeba na tzv. myší barvu. U blond barev je potřeba dodržovat několik pravidel, aby barva chytla tak, jak má – jde hlavně o dobu působení a teplotu připravované směsi (proto k barvám prodáváme teploměr). V prodejně vám rádi dáme podrobné instrukce, jak při barvení postupovat. Samozřejmostí je, že na přirozeně světlé vlasy můžete dát i hennu jako takovou, pak docílíte zrzavé barvy. Pozor, henna není smývateľná, experimentujte tedy opatrně.

Na chemicky zesvětlené vlasy včetně těch melírovaných většinou přírodní barvy nedoporučuji. Avšak konkrétně Khádi uvádí, že jejich blond barvy se použít dají. Nejlepší bude, když se obrátíte přímo na ně, jsou velice ochotní a poradí vám, které jejich produkty jsou pro vás vhodné.

Kde koupíte

Všechny výrobky: očichat, vyzkoušet a koupit můžete v prodejně v Liliové 11, Praha 1.

Výrobky 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13: koupit můžete v e-shopu Country Life (www.countrylife.cz/prirodni-kosmetika).

Většinu výrobků můžete zakoupit i v dalších vybraných prodejnách zdravé výživy a přírodní kosmetiky v ČR.

WELEDA
Od 1921

novinka

ARNIKOVÝ
sprchový gel

Masážní olej
s arnikou

100%
Certifikovaná
přírodní péče

Regenerujte po sportu své tělo i mysl s arnikou

- **Arnikový sprchový gel** díky arnice v BIO kvalitě osvěží pokožku, levandule zklidní vaši mysl a rozmarýn vám dodá novou energii.
- **Masážní olej s arnikou** prohřívá a posiluje tkáň, odstraňuje svalové napětí a ztuhlost.

Weleda v souladu s člověkem a přírodou www.weleda.cz

Přírodní kosmetika Khadi®

100% přírodní, bez syntetických a ropných látek
certifikace BDIH - Kontrolovaná přírodní kosmetika
ajurvédské receptury s použitím čerstvých rostlin

ve více
než 250 prodejnách
a salónech po celé
ČR a SR

khadi®
Naturprodukte

AMLA

Pflanzenhaarfarbe
DUNKELBRAUN

AMLA-ADAM

www.khadi.cz

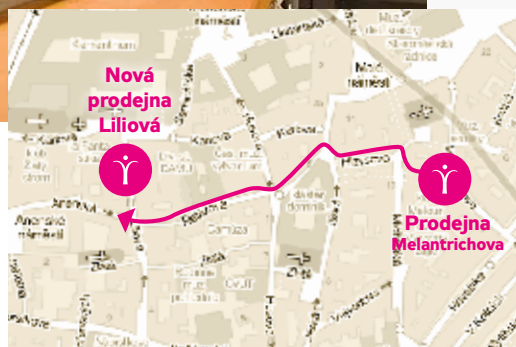
WWW.KHADI-CZ.CZ
TEL. 734 829 092

pleťové a tělové oleje • vlasové oleje • 100% rostlinné barvy na vlasy
bylinné šampóny • sprchové gely • pleťové masky a další



*Srdečně vás zveme
do nové prodejny
bio a přírodní
kosmetiky*

•
v srdci Prahy
na adrese
Liliová 11, Praha 1



CountryLife



Tofu natural bio
COUNTRY LIFETofu uzené bio
COUNTRY LIFE

TOFU

1. Představení

Tofu se vyrábí ze sóji a někdy se proto označuje jako sójový sýr. A sója je luštěnina, která jako jedna z mála rostlin obsahuje komplexní bílkoviny a navíc jich má vysoký podíl. Pro vegany je tak naprosto klíčovým zdrojem bílkovin a zásadní součástí jídelníčku. Pokud někdo konzumuje i živočišné produkty, pro něj může být tofu příjemným zpestřením.

Uvádí se, že tofu začalo být vyráběno v Číně (jako spousta jiných užitečných věcí) již v druhém století před naším letopočtem. Později se rozšířilo do Japonska, pak do Koreje a Vietnamu. Všude tam je dodnes velmi oblíbenou surovinou. V našich zeměpisných délkách se výrazněji uchytilo v druhé polovině minulého století a tím, jak stále více zákazníků vylučuje ze stravy živočišné produkty, je tofu stále populárnější.

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

Tofu je chlazené. Tofu natural neobsahuje lepek, uzené tofu je marinované v sójové omáčce, ve které lepek je.

VÝROBA

Při výrobě tofu hraje každá fáze velmi důležitou roli. Aby byl výsledný produkt kvalitní,

musí se na výrobu použít prvotřídní surovina. Z nekvalitní sóji zkrátka tofu vyrobit nejde.

Nejdříve se sójové boby proplachují, dokud není voda úplně čistá. Následně se namočí a nechají bobtnat. Poměr vody i doba macčení jsou důležité a přesně dané. Když jsou boby nabobtnalé, jak je třeba, přichází na řadu drcení – boby jsou drceny i s vodou na co nejjemnější kaši. Získaná kaše se vaří pod tlakem při teplotě více než 100 °C, čímž se částečně eliminuje pro někoho nepříjemná sójová chuť. Uvařená kaše se pasíruje a tím je získán sójový nápoj, tj. surovina pro výrobu tofu, a okara, v tomto případě odpad. (Okara je drt, nerozpustná část sóji, kterou určitě můžete použít v různých receptech. Většina světové produkce se však využívá jako krmivo pro hospodářská zvířata nebo jako kvalitní dusíkaté hnojivo.)

Sójový nápoj je nyní ještě třeba vysrážet. Jako srážedlo lze použít více prostředků: v domácích podmínkách se nabízí ocet, citron, sůl, v průmyslovém měřítku pak vápenatá sůl nebo tradiční činidlo nigari. Nigari je směs minerálů a soli, získává se odpařením mořské vody a dává tofu typickou lehounce nahořklou příchutí charakteristickou pro tofu japonského typu. Nigari je používáno i při výrobě tofu Country Life.

Vysrážený sójový nápoj, teď už vlastně tofu, se pak zatíží, aby vytekla přebytečná voda. V této fázi je tofu natural hotové. Pak se jen balí, vakuuje a steriluje.

Uzené tofu – dál se suší, aby bylo opravdu kompaktní a tuhé a při přípravě se vůbec nedrolilo (proto jsou nutriční hodnoty u uzeného tofu jiné než u varianty natural, je zkrátka koncentrovanější). Tomuto tofu propůjčuje jeho pikantní příchutí marinování v sójové omáčce, poté se na něj ve speciální komoře rozstříkuje mlha ze speciálně upraveného a škodlivin zbaveného kouře.



NUTRIČNÍ HODNOTY

Tofu natural – energetická hodnota: 685 kJ/164 kcal, tuky: 10,2 g, z toho nasycené mastné kyseliny: 3,8 g, sacharidy: 1,7 g, z toho cukry: 0,4 g, vláknina: 1,3 g, bílkoviny: 15,7 g, sůl: 0,0185 g.

Uzené tofu – energetická hodnota: 918 kJ/219 kcal, tuky: 13,4 g, z toho nasycené mastné kyseliny: 2,7 g, sacharidy: 3,7 g, z toho cukry: 1 g, vláknina: 1,6 g, bílkoviny: 20,3 g, sůl: 0,348 g.

Tofu obsahuje zhruba polovinu bílkovin oproti surové sóje (to je způsobeno výrobním procesem, část bílkovin zůstane v okaze a v syrovátce), ale zhruba tolik jako maso

a o něco více než vajíčko. Sójové bílkoviny obsahují všechny esenciální aminokyseliny (ty, které si tělo neumí samo vyrobit) a navíc jejich optimální poměr.

PŮVOD

Tofu Country Life vyrábí spřátelená firma VETO ECO, s. r. o., která se výrobou zabývá již od roku 1992 a je skutečným odborníkem v této oblasti. Na výrobu používá výhradně suroviny z produkce kontrolovaného ekologického zemědělství, tofu je tedy v biokvalitě. V ekologickém zemědělství je zakázáno pěstování GMO plodin, konvenční sója naopak často bývá geneticky modifikována.

2. Základní příprava

Tofu je při výrobě dostatečně tepelně zpracováváno, bez obav je můžete používat v teplé i studené kuchyni.

U jiných typů tofu se před použitím doporučuje zatížit ho prkénkem, a zbavit tak tekutiny. U našeho tofu to není nutné, je extra tvrdé, přebytečnou tekutinu neobsahuje.

TOFU NATURAL

Pokud bychom měli o nějaké potravině říci, že má univerzální použití, bude to právě tofu natural. Pokud je neupravené, chutná neutrálně, což vás pravděpodobně moc nenadchne, ale tofu do sebe díky tomu skvěle přijímá chuť. Dá se připravovat nasladko nebo naslano.

Marinování – u tofu natural hraje důležitou roli. Marinujte kostky nebo plátky, stačí 15 minut.

- Na sladko – sirup, voda, citronová šťáva a skořice nebo třeba perníkové koření.
- Na slano – tamari, česnek a citronová šťáva nebo grilovací koření a česnek.
- Marinujte jen ve slaném roztoku a pak použijte jako balkánský sýr. V tomto případě nechte v roztoku déle, klidně jeden den.

UZENÉ TOFU

Používá se výhradně ve slaných receptech, může se použít okamžitě bez úpravy, marinovat se nemusí. Avšak v některých receptech není marinování od věci, viz Tipy a recepty.

3. Tipy a recepty

TOFU NATURAL

• **Pomazánky** – jako základ rozmixujte tofu, přidejte 4 lžice olivového oleje, 1 lžici lahůdkového droždí a osolte. Pak už podle chuti přidejte česnek, cibulku, bylinky, mořskou řasu, citronovou šťávu, strouhaný celer, mrkev, pomletá semínka nebo ořechy, divoké bylinky, sušená rajčata, avokádo atd.

- **Tofu majonéza** – rozmixujte 1 tofu natural s 8 lžicemi olivového oleje a 3 lžicemi umeocta. Můžete přidat nasekanou cibulku, bylinky nebo olivy.
- **Naložené tofu** – tofu nakrájejte na kousky, dejte do sklenice spolu s pokrájenými změkklými sušenými rajčaty (zalit vroucí vodou, nechat 20 minut namo-

Další recepty na
str. 8, 9, 16 a 18

TOFU ZMRZLINA S KARAMELIZOVANÝMI PEKANOVÝMI OŘECHY



250 g tofu natural • 250 ml rostlinné smetany • 4 lžice javorového sirupu • 100 g pekanových ořechů (nebo vlašských) • 2 lžice třtinového cukru

1. Na pánvi nechte rozpustit cukr, vhodte pokrájené ořechy, promíchejte. Po celou dobu hlídejte, ať se cukr a ořechy nepřipálí, raději méně než více. Ořechy přemístěte na pečicí papír, oddělte od sebe a nechte vychladnout.
2. Tofu vařte 10 minut ve vodě, bude měkčí a lépe se rozmixuje.
3. Tofu scedte, po vychladnutí nakrájejte na kostky a rozmixujte se smetanou a sirupem do hladkého krému. Dejte do misky a vložte do mrazáku.
4. Přibližně po hodině, než bude zmrzlina zmrzlá, opět promixujte a vmíchejte ořechy. Nechte úplně ztuhnout.

Tip: zmrzlinu můžete jakkoliv obměňovat, přidat sezónní ovoce, vynechat sirup a přidat marmeládu atd.

6 porcí, 25 minut + mražení

čené a slít), s provensálským kořením, rozmačkaným stroužkem česneku, a solí podle chuti. Stačí marinovat 1 den. Používejte v zeleninových salátech, s kuskusem, bulgurem, quinoou.

- **Opékané tofu** – marinujte a poté opečte z každé strany do zlatova. Můžete grilovat nebo péct v troubě. Tofu naslano podávejte se zeleninovými saláty, kuskusem, do rizota, do sendvičů. Sladké opečené tofu je výborné ke kaši, kuskusu nebo bulguru nasladko.
- **Sladký krém** – jako základ rozmixujte tofu do hladkého krému, můžete přidat rostlinnou smetanu, aby měl krém jemnější konzistenci. Přisladte sirupem nebo jen sirupem přelijte (na to je nejlepší datlový nebo javorový). Přidejte ovoce a nechte kousky nebo umixujte. Sladké ovoce, jako banán, nemusíte přisladovat. Další varianta je s karobem, vanilkou, mletými ořechy. Sladký krém použijte jako náplň nebo krém na koláč, na přípravu veganského cheesecaku, přeliv ovocných knedlíků.
- **Tofu smoothie** – rozmixujte tofu s rostlinným nápojem a ovocem. Můžete přisladit sirupem.
- **Tofu kuličky** z rýže, tofu natural, sušených rajčat a oliv od Moniky Kopecké v Dobrotách podzim 2014.

UZENÉ TOFU

- **Pomazánky** – použijte stejně jako tofu natural, nemusíte dochucovat.
- **Opékané tofu** – postup i použití je stejné jako tofu natural, jen nemusíte marinovat.
- Jedno z nejoblíbenějších jídel v jídelně pro zaměstnance Country Life v Nenačovicích je **uzené tofu obalené** v těstíčku z Hrašky a sezamu, podávané netradičně s bulgurem a vlažným zeleninovým salátem.
- **Pečené tofu** – pokrájené tofu naložte do marinády z česneku, oleje, tamari a rajského protlaku, pečte s cibulkou a podávejte s bramborovým knedlíkem. Recept jsme zveřejnili v Dobrotách zima 2014.
- Další tipy, kde můžete tofu použít:
 - Placičky a karbanátky
 - Zapečené pokrmy, nákypy nebo muffiny naslano
 - Quiche (na kostky nakrájené i rozmixované se smetanou)
 - Kari a jiná asijská jídla
 - Rizota a těstovinová jídla
 - Grilované špízy

TOFU FRITTATA

V



4 střední brambory • 1 velká červená cibule • 1 menší cuketa
12 cherry rajčátek • 6 lžic olivového oleje • 1/2 (125 g) uzeného tofu • 250 ml sójové smetany
• 3 lžičky Hrašky na zahušťování
1 lžička kurkumu • 1 lžička lahůdkového droždí • 1 lžička mořské soli

1. Brambory oloupejte, nakrájejte na plátky a uvařte v osolené vodě do měkka. Nové malé brambůrky můžete jen umýt a překrojit.
2. Na kolečka nakrájenou cibuli osmahněte na oleji, přidejte na plátky nakrájenou cuketu, osmahněte, přidejte rajčata a za občasného míchání opékejte asi 5 minut, až zelenina změkne.
3. Tofu nastrouhejte, přidejte smetanu, kurkumu, droždí, Hrašku a sůl, umixujte do hladkého krému.
4. Do zapékací misky přemístěte osmahnutou zeleninu, uvařené brambory, zalijte tofu krémem a dejte zapéct na 25 minut při 175 °C. Podávejte s čerstvou zeleninou nebo salátem.

Pozn.: lepek je jen v shoyu omáčce, která se používá k výrobě uzeného tofu.

4 porce, 45 minut

17

Zázračná sója

Sója je bezesporu mimořádnou plodinou. Obsahuje komplexní bílkoviny, navíc jich má až 35 %. Díky vysoké nutriční hodnotě má potenciál nasycit velké množství lidí, dokonce 8x více, než pokud stejnou plochu budete využívat k chovu hospodářských zvířat. Bohužel se v posledních letech sója stala hlavním krmivem pro zvířata ve velkochovech, geneticky se modifikuje a v různých formách se přidává se do pokrmů, kde byste to ani nečekali. V důsledku obrovské spotřeby sóji tak vznikají velké ekologické škody, její neprávem špatná pověst a alergie na ni (nejde o významný alergen, většinou u dětí alergie vymizí do 7 let věku).

My doporučujeme při konzumaci sóji dodržovat tato pravidla (více informací v Dobrotách léto 2014):

- vyhýbejte se tzv. skryté sóje, konzumujte ji v co nejpřirozenější formě a tradiční produkty z ní, dostatečně tepelně upravenou nebo fermentovanou: tofu, tempeh, shoyu, tamari, miso, sójové boby
- dávejte přednost biokvalitě, v ekologickém zemědělství je GMO zakázané, stejně tak kácení pralesů kvůli získávání plochy na pěstování
- zařazujte do jídelníčku i jiné zdroje bílkovin – ostatní luštěniny, ořechy, semena nebo vejce a sýry v biokvalitě
- dětem zkoušejte zařazovat sóju do jídelníčku až od 1 roku

4. Vychytávky

- Rozbalené tofu uchovávejte v lednici ponořené do vody. Každý den vodu vyměňujte, vydrží tak čerstvé několik dní.
- Tofu lze mrazit, ale lehce změní strukturu. Po rozmrazení je tofu víc gumové, houbovaté, což není na závadu. Pokud mrazíte již rozbalené tofu, ponechte v mrazáku kratší dobu, vyschlo by. Po vyjmutí z mrazáku nechte tofu rozmraznout, pak používejte obvyklým způsobem. Můžete zamrazit i tofu pokrájené na kostky a rovnou přisypat do pokrmu, který připravujete.
- Pokud tofu natural před použitím 10 minut povaříte ve vodě, změkne. Využijete zejména tam, kde ho chcete mixovat.



BEZLEPKOVÉ PEČIVO

- velmi chutné, a tedy oblíbené nejen u celiaků, ale i u běžných zákazníků
- v sortimentu nově chléb se semínky a sladké muffiny

Různé úpravy tofu

Vlevo tofu natural, vpravo uzené



1. Tofu celé, neupravené, jen překrojené. Na trhu existuje ještě jeden druh tofu – marinované.



2. Tofu nastrohané na hrubém struhadle – pro použití například v quiche, rizotech, základ pomazánek.



3. Tofu rozmixované v mixéru – základ na jemné pomazánky, u tofu natural základ na sladké krémy.



4. Tofu opečené na oleji, ve slané verzi jde o skvělé zdravé „řížečky“. Tofu se výborně hodí na letní grilování.



Vyrobena v pekárně specializované na bezlepkový provoz.

www.countrylife.cz

Novinky na trhu

Čokoládové pecičky

Bio pecičky z hořké čokolády jsou tak dobré, že to do koláče možná ani nestihnou. Dřív je totiž sníte. Jsou lahodné a jejich velikost je opravdu ideální pro malé mlsání. V létě je raději nechte v lednici (doporučená teplota je do 20 °C), venku se vám nezkaží, ale budou hodně měkké. Pecičky obsahují kakaovou hmotu (51,5 %), třtinový cukr, kakaové máslo a sójový lecitin, nic víc.

CO S NIMI

- zamíchejte do těsta na koláče, muffiny, dorty
- vmíchejte do krémů a pudingů (můžete rozlámat na menší kousky)
- posypte právě upečený koláč (pecičky se částečně roztečou)
- roztopte v kastrůlku a použijte na polévku
- nalámejte nebo namelte a posypte ranní kaši
- jezte jen tak ☺



Kokosový cukr

Tento zajímavý druh cukru se vyrábí z mízy květů kokosových palm. Světlá sladká tekutina, která po nařiznutí z květu vyteče, se několik hodin vaří, aby zhoustla a zkaramelizovala. V této fázi se cukr balí do lahviček a prodává (jde o hustý hnědý sirup), anebo se ještě suší. Vznikají tak drobné hnědé krystalky podobné třtinovému cukru. V této formě můžete najít kokosový cukr nejčastěji.

Kokosový cukr je bohatý na minerály, obsahuje několikanásobně víc draslíku nebo zinku než třtinový cukr. Má také nízký glykemický index. Přesto není vhodné to s ním přehánět. Dnes je známo, že u cukru si musíme všimnout nejen glukózy, která zvedá hladinu krevního cukru a namáhá slinivku, ale i fruktózy, která sice neovlivňuje hladinu cukru v krvi, ale v nadbytku tělu také škodí. Každé sladidlo je vhodné používat střídavě, žádné zázračné oklady zkrátka neexistují...

Kokosový cukr má moc příjemnou chuť po karamelu a je přibližně stejně sladký jako třtinový cukr. Protože jde o přírodní produkt, mohou se chuť i sladivost občas lišit – podle sezony, místa růstu palm nebo délky varu.

CO S NÍM

- hodí se všude tam, kde byste použili hnědý třtinový cukr, pokrmům a nápojům dodá jemnou karamelovou chuť a vůni



ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S CUKETOU



200 g pšeničné hladké bílé mouky • 150 g špaldové celozrnné mouky • 100 g čokoládových peciček • 100 g sušených brusinek • 100 g lískových oříšků • 50 g kakaa • 80 g kokosového cukru • 3 biovejce • 100 ml ovesného mléka • 230 g cukety • 100 ml slunečnicového oleje • 2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů • 1/2 lžičky mořské soli

1. V míse promíchejte obě mouky, kypřicí prášek, kakao (nebo namleté kakaové boby), sůl, kokosový cukr utřený se třemi žloutky a ovesné mléko. Přimíchejte čokoládové pecičky, brusinky a lískové oříšky.
2. Nakonec vmíchejte slunečnicový olej, hrubou nastrouhanou cuketu a tuhý sníh ze tří bílků.
3. Pečte ve vymazané koláčové formě při 180 °C asi 45 minut.

8–12 porcí, 20 minut + 45 minut pečení

18

Gomasio

Gomasio je známé z japonské a makrobiotické kuchyně jako „sezamová sůl“, obvykle se totiž připravuje ze sezamových semínek a mořské soli. Jde o výborné ochucovadlo, které je díky sezamu bohaté na vápník a další minerály. Gomasio od Dobré časy obsahuje kromě soli a neloupaného sezamu ještě hnědý len a mořskou řasu Nori. Jde o příjemnou chuťovou kombinaci, řasy se nebojte, v gomasio má decentní vůni a chuť.

CO S NÍM

- semínka jsou vcelku, díky tomu je trvanlivost gomasia delší (mletá semínka rychleji žluknou); před použitím gomasio nejlépe umelte v kafemlýnku nebo rozdrťte v hmoždíři
- použijte na ochucení čehokoli – sypte na polévky, těstoviny, saláty (skvělé je např. na zeleninovém salátu s avokádem a konopným olejem)
- přidejte do těsta na slané sušenky, dalamánky nebo chleba



NATUR COMPAGNIE

Dodejte to

správné okořenění

výrazné,
logo
se značkou

bez barviv a
konzervační látek
bez dochucovadel
bez modifikovaných
škrobů



výrazné označení
„bez palmového tuku“
na všech produktech



Součástí nových obalů je
samozřejmě kompletní
tabulka složení včetně
výživových hodnot.



NATUR COMPAGNIE

Schützenstraße 24, D-78315 Radolfzell

www.natur-compagnie.com

Novinky na trhu

Kaše Nomina od Nominalu

Řada cereálních kaší Nomina se nyní rozšířila o tři nové druhy – lahodnou, semínkovou a čirokovou. Ta první je lahodnou kombinací hodnotných a přirozeně bezlepkových plodin se lněnou vlákninou (obsah: celozrnná rýže, čirok, červená quinoa a lněná vláknina). Semínková kaše obsahuje dávku směsi olejnatých semínek, která jsou pro náš organismus vynikajícím zdrojem nenasycených mastných kyselin, hodnotných bílkovin, vlákniny (kaše jí obsahuje 9 %), minerálů a vitaminů (obsah: ovesné vločky, kukuřičná krupice a semínka 7 % – dýňová, slunečnicová, lněná). Čiroková kaše je výrobek s vysokou nutriční hodnotou, je lehkou stravitelná a výrobce ji doporučuje jako ideální součást sportovního jídelníčku (obsah: čirok 60 % a celozrnná rýže 40 %).

Lahodná a čiroková kaše jsou bez lepku, všechny tři jsou bez mléka, přidaného cukru, konzervantů, aromat a barviv. Nemusí se vařit, stačí smíchat je s vodou či mlékem (běžným nebo rostlinným), ovocem, marmeládou, dalšími semínky nebo oříšky.



Bio přepuštěné máslo ghí



Přepuštěné máslo vyráběli a používali už naše babičky, nejde tedy o žádný vynález moderní doby. Ve svých receptech ho zmiňuje i M. D. Rettigová. Toto máslo dlouho vydrží, aniž by muselo být v lednici, a dobře se na něm smaží. Snáší totiž vysoké teploty, aniž by se přepalovalo (kouřový bod je 240 °C oproti 170 °C u běžného másla). Pod názvem ghí je také tradiční součástí indické kuchyně, kde je považováno za hlavní tuk na pečení a smažení. Ajurvéda přisuzuje přepuštěnému máslu významné zdravotní vlastnosti, je dokonce považováno za elixír života.

Ghí je čistý bezvodý tuk. Právě kvůli tomu je velice trvanlivé. Při jeho výrobě se máslo opatrně zahřívá, aby se odpařila veškerá voda, která je v máslu přirozeně obsažená. Při přípravě se také odstraňují pevné části (bílkoviny).

V obchodech s asijskými surovinami a v prodejnách zdravé výživy se ghí prodává už dlouho. Ale až do nedávna nebylo dostupné v biokvalitě. (Chcete si o bio přečíst víc? Podívejte se na str. 20.)

CO S NÍM

- všude tam, kde potřebujete smažit nebo péct a dodat máslovou chuť – pokrmy připravované s ghí opravdu nádherně voní a chutnají
- orestujte na něm bylinky (zvláště šalvěj a rozmarýn) a smíchejte s těstovinami nebo noky (viz str. 12)
- skvěle k dušení zeleniny, vč. základu na polévku
- smažte na něm lívance a palačinky, polijte jím ovocné knedlíky
- použijte na restování brambor
- na vymazání bábovkové formy

Kosmetika Pulpe de vie

Francouzskou značku přírodní kosmetiky Pulpe de vie založily v roce 2009 dvě dívky, které předtím pracovaly ve velkých kosmetických firmách. Chtěly vyvinout kvalitní biokosmetiku, která bude hravá a mladistvá. Všechny produkty jsou vyráběny z čerstvého ovoce od místních dodavatelů. Krásně voní a na léto jsou jako dělané. Co jsme například vyzkoušeli: odličovací péče pro obličej Shake me baby nebo pleťovou masku a peeling v jednom Sweet frappé – o obou najdete info v Kosmetické poradně na str. 24. Moc příjemná je i čistící pěna Sweet little face. U Pulpe de vie najdete i hydratační samoopalovací krém na obličej a hydratační perleťový krém na tělo, který obsahuje droboučké třpytky a pokožku jemně prozáří.



S THERMOMIXEM® NA CESTÁCH



Konečně! Čas letních dovolených je tady.

Sluníčko, voda, výlety, rekreační sportování a taky spousta času užít si letní kulinářství.

Ať už plánujete vychutnat si pohodový čas na chalupě, nebo se těšíte na malé rodinné dobrodružství pod stanem v kempu, nebo vyrážíte na toulky autem po Evropě, můžete si díky Thermomixu® dopřát zdravé pokrmy ze sezonních ingrediencí, které sklídíte na vaší zahrádce, najdete v lese či koupíte na tržišti na břehu Jaderského moře. Svou kompaktní „kuchyň“ můžete mít s sebou kdekoli na cestách a mít tak pod kontrolou, jak se stravujete během vaší dovolené.



12 SPOTŘEBIČŮ V JEDNOM

Sbalit se na dovolenou a na nic nezapomenout. Kufr se rychle plní a volný prostor mizí. Co vzít a co nechat doma? To je asi každoroční boj, který absolvujeme před dovolenou. Na věci, jako je například ruční šlehač, tyčový mixér, váha, mlýnek na ořechy, mlýnek na maso, sekáček na bylinky, robot na přípravu těsta, můžete rovnou zapomenout. Obzvláště pokud balíte věci pro čtyřčlennou rodinu. Na to prostor není. A co se stane, když jednotlivé funkce těchto kuchyňských spotřebičů spojíte do jednoho přístroje? Máme tu rázem jednoho velmi účinného pomocníka, který vyžaduje podstatně méně místa a navíc i zároveň

méně vašeho cenného času. Thermomix® je nejuniverzálnější kuchyňský robot, který dokáže zastat práci dvanácti různých samostatných přístrojů - mixérů, šlehačů, hnětačů nebo třeba vařiče... Výčet jeho funkcí zahrnuje vážení, míchání, sekání, mletí, hnětení, mixování, přípravu v páře, vaření, šlehání, ohřev na určenou teplotu, promíchávání a emulgaci. Málo prostoru v kufru vašeho auta tak už není překážkou.

RYCHLOST

Nedostatek času je nemoc dnešní doby. O to víc si ceníme období dovolené, kdy se můžeme věnovat jen a jen sobě, své rodině a přátelům. Proč trávit čas pečením a vařením víc, než je potřeba. Vaření s Thermomixem® je tak snadné, že vás zcela zbaví každodenních starostí s přípravou pokrmů. Ať už chcete zpracovat úrodu z vaší zahrady, nebo si jen vychutnat čerstvou rybu, kterou váš manžel se synem donesli z jejich rybářského dobrodružství, pak zcela nepochybně oceníte inovativní funkce Thermomixu®. Díky chytrému designu a přehlednému uživatelskému rozhraní se Thermomix® velmi jednoduše obsluhuje. Vystačí si s dotykovým displejem a jediným ovladačem. Vše máte na dosah ruky a chutný výsledek je zaručen.

ČERSTVOST

Pryč s konzervami, polotovary a spoustou konzervačních látek a aditiv. Čerstvé pokrmy jsou plné potřebných živin a dodávají tělu energii, kterou vy a vaše děti vydáte během letních dní prázdnin. Thermomix® je velmi šetrný vůči vlastnostem jednotlivých surovin. Udržuje konstantní teplotu a zároveň je neohřívá více, než-li je nezbytně nutné. Zeleninu či rybu můžete velmi snadno připravit v páře pomocí systému Varoma, což je vůbec nejšetrnější způsob, při kterém si ingredience zachovávají maximum živin, přirozenou vůni a chuť. Máte chuť na jahodový koktejl s lístky bazalky? Pro Thermomix® snadný úkol. Díky vysoce výkonnému motoru funguje také jako dokonalý mixér a během pár vteřin si můžete pochutnat na lahodném drinku plném vitamínu C.

FINANČNÍ ÚSPORA

Léto není jen bohaté na zážitky. Ruku v ruce s nimi přichází i spousta finančních výdajů, díky kterým se rodinné úspory tenčí a tenčí. Investicí do Thermomixu® můžete ušetřit každoročně tisíce korun. Škrtněte z nákupního seznamu mražené polotovary, chlazené pokrmy, dětské příkrmy, jogurty, pečivo... To vše teď velmi snadno a podstatně levněji připravíte doma a navíc s jistotou, že vše obsahuje kvalitní suroviny a je bez konzervantů. Elektronické váhy, mixér, kuchyňský robot, pekárna chleba, napařovací hrnec, mlýnek na kávu, remoska, šlehač ... a další a další. Průměrná domácnost utratí za tyto spotřebiče často až několik desítek tisíc korun.



We only do oats.



NOVINKA
PODZIM
2015!

PRO
VEGANY!

PRŮKOPNÍKEM JIŽ 20 LET

OATLY je průkopníkem veganského způsobu života. Cílem je nabídnout výživnou alternativu běžného mléka, která nejde přes tělo krávy. Z čerstvého švédského ovsa vyrábíme tekuté ovesné štěstí.

