

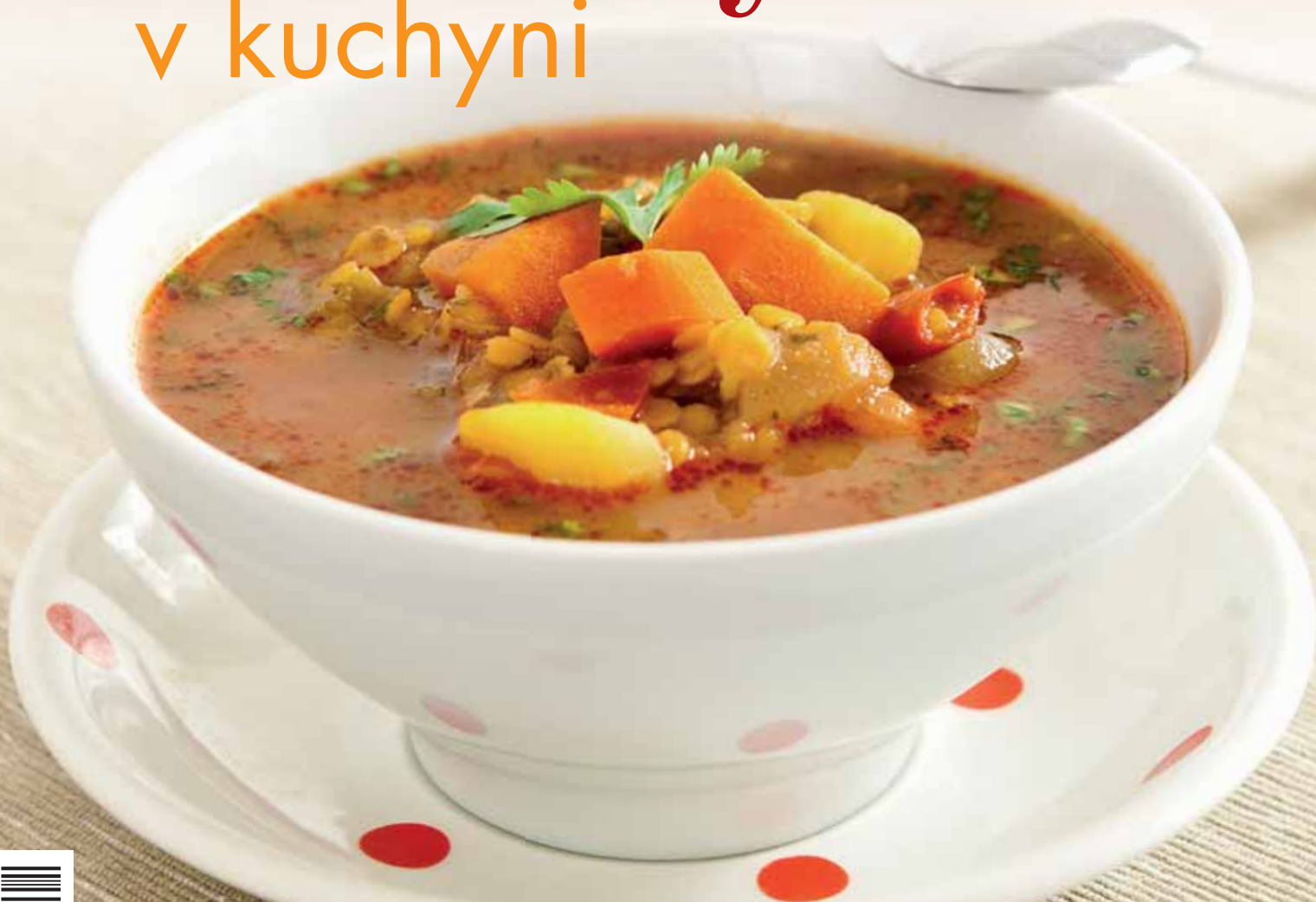
ZDARMA

DOBROTY

CountryLife magazín o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Číslo 1
Podzim 2012

Luštěniny v kuchyni



Otakar
Jiránek

rozhovor

10



Podzimní
sklizeň

jen si vybrat

12



Skvělé
svačinky

nejen do školy

16





granoVita

Vegetariánské biopomazánky!

Potěšení pro celou rodinu!



- ✓ vegetariánské
- ✓ v kvalite bio
- ✓ ve 4 různých příchutích

Výrobce: GRANOVITA GMBH. Distributor pro ČR a SR: Country Life, s. r. o.



DE-ÖKO-013

Obsah

Téma čísla

- 4 | Luštěniny v kuchyni
- 6 | Cizrnová moussaka
- 7 | Indická polévka z červené čočky
Zelňačka s tempehem

Sezonní kosmetický koutek

- 9 | Pro krásu a zdraví

Rozhovor s Otakarem Jiránkem

- 10 | Od fotografování k biopotravinám

Sezona

- 12 | Podzimní sklizeň
- 13 | Pohankový salát s pečenou zeleninou
Dušená čočka s dýní a uzeným tofu

Právě aktuální

- 15 | Různé & důležité

Pro malé i velké

- 16 | Svačinky, které v koši neskončí
- 17 | Wrap s falešnou vajíčkovou pomazánkou
Kofy z červených fazolí
Šťavnaté flapjacky

Do košíku

- 18 | Novinky na trhu



Milé čtenářky, milí čtenáři,

držíte v rukou první číslo našeho magazínu Dobroty, který chce být časopisem o všem dobrém – dobrém pro chuťové buňky, dobrém pro zdraví vás i vašich blízkých, dobrém pro přírodu. Chceme psát o zajímavých bio a eko produktech. Přiblížit vám zajímavé aktivity a osobnosti. A hlavně přinášet inspiraci, jak chutně a přitom zdravě vařit z produktů, které najdete v prodejnách zdravé výživy. V prvním čísle jsme se zaměřili na luštěniny a věříme, že alespoň některý z našich receptů zláká i ty, kteří nepatří k jejich milovníkům. Ale jestli máte pocit, že si prostě jen potřebujete osladit život, jděte rovnou na stranu 17, kde najdete recept na lahodně chutnající šťavnaté flapjacky. Zařadili jsme je sice jako svačinky pro děti do školy, ale nepochybujeme, že si na nich pochutná kdykoli a kdekoli celá rodina!

Přejeme vám příjemné čtení, úspěšné vaření a dobrou chuť!

Luba Chlumská
šéfredaktorka



4



12



16

DOBROTY

Country Life magazín o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Číslo 1 | Podzim 2012

Vychází čtvrtletně

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

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská • **Recepty**
Petr Klíma • **Foodstyling a inzerce** Helena Mířková
Fotografie, grafická úprava a sazba
Robert Prokopec • **Tisk** Tiskárna Jedlička, Orličky

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

Registrační číslo MK ČR E 20849
ISSN 1805-5265

Vytištěno na recyklovaném papíře.



Luštěniny byly tradiční součástí stravy našich předků. Jako kvalitní potraviny, které obsahují mnoho důležitých živin a přitom žádný cholesterol, se dobře hodí i do moderního zdravého jídelníčku. Jsou také výborným základem vydatných podzimních jídel.

Luštěniny v kuchyni

Tmavozelená čočka

Spolu s červenou čočkou se ideálně hodí do salátů.

Namáčení: 2 hodiny

Vaření: 15–25 minut

Cizrna

Podle mnohých je tou nejchutnější luštěninou, vyznačuje se příjemnou, lehce oříškovou chutí. Obsahuje velmi kvalitní živiny, je bohatá na železo (kterého obsahuje 3× víc než maso). Na trhu jsou k dispozici také různé suché směsi z cizrny, které lze použít na přípravu placek či kuliček (arabská specialita falafel) nebo pomazánky zvané hummus.

Namáčení: 10–15 hodin (přes noc)

Vaření: 1–1,5 hodiny

Černá fazole

Hodí se pro přípravu asijských pokrmů, výborná je například v zeleninové „číně“.

Namáčení: 12–24 hodin

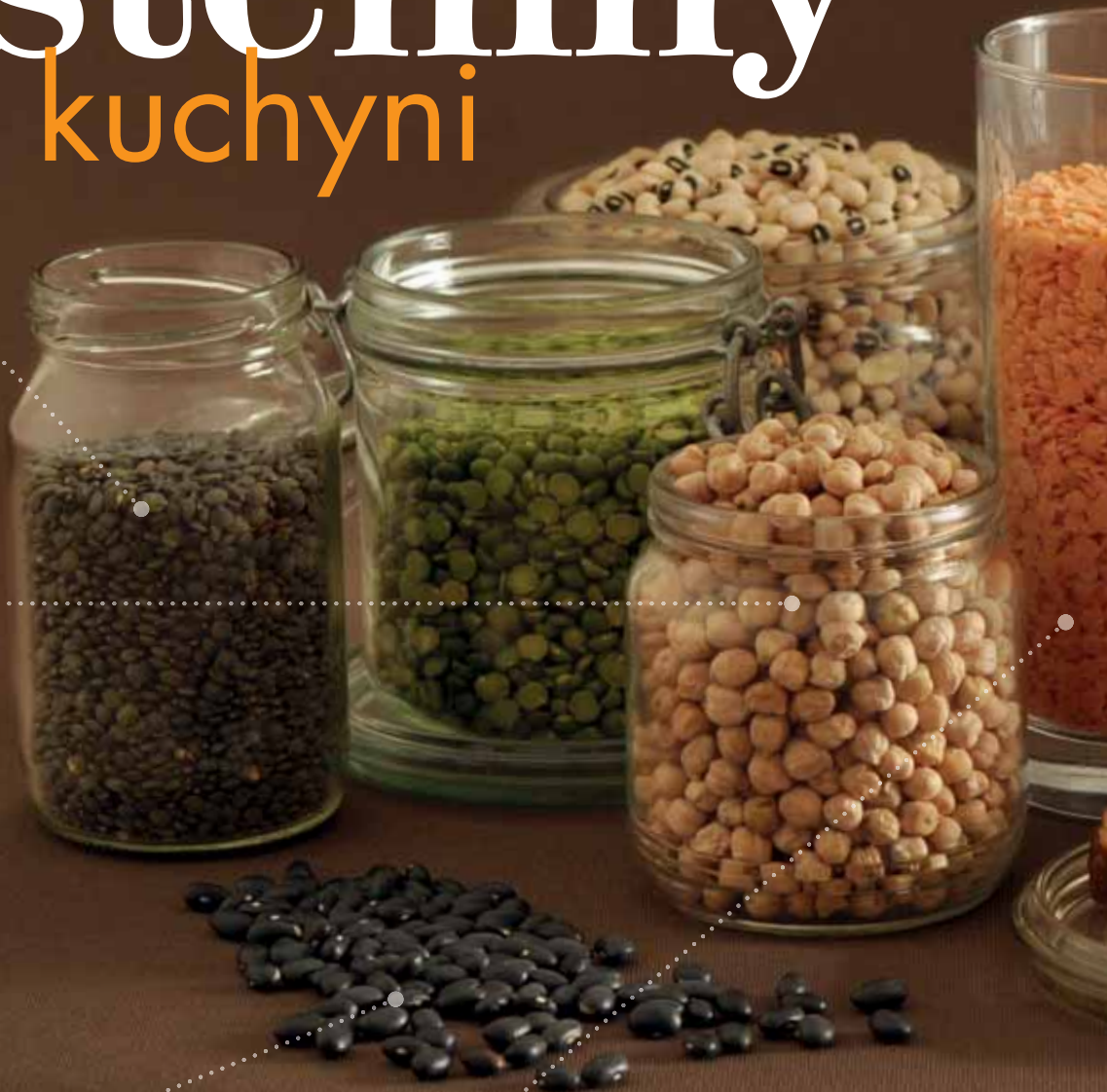
Vaření: 1,5–2 hodiny

Červená čočka

Na rozdíl od většiny luštěnin je velmi rychle uvařená a nepůsobí nadýmavě. K nadýmavosti totiž přispívá slupka, kterou červená čočka neobsahuje – nejčastěji se totiž používá v loupané podobě. Červená čočka je proto výborná jako první luštěnina pro děti a hodí se i pro kojící maminky.

Namáčení: 0, vaření: 15–20 minut

Tip: Dobře uvařenou červenou čočkou se dají výborně zahušňovat polévky.



Proč luštěniny

Luštěniny představují skupinu potravin, která bývá v dnešním jídelníčku často opomíjena. Z hlediska obsahu výživných látek ale patří k tomu nejlepšímu. Mají vysoký obsah bílkovin (u vegetariánů proto slouží jako jejich hlavní zdroj), mnoho minerálních látek a vitaminů (hlavně vitaminů skupiny B). Navíc se dají se upravovat na ne počet způsobů.

Jak je použít

Luštěniny jsou výborné na přípravu pomazánek a kaší, do polévek a salátů, do směsí se zeleninou, do nákyků nebo třeba i na přípravu guláše. Protože samy o sobě představují bohatý zdroj bílkovin, není příliš vhodné je kombinovat s dalšími bílkovinami (čočka s vejcem nebo fazole s párkem jsou zbytečně velkou bílkovinnou bombou). Lépe se doplňují s obilovinami.

Jak proti nadýmání

Na to, jak učinit luštěniny lépe stravitelné, existuje několik rad – vyzkoušejte, co se osvědčí právě vám. Před vařením je třeba luštěniny **namočit**, a to raději více než méně, vodu potom slít a pro vaření použít novou. Při vaření je pak dobré přidat **bylinky**, které působí proti nadýmání – mezi takové patří saturejka či majoránka. Pomáhá také vařit luštěniny s trochou **mořských řas** (obohatí luštěniny o minerály a zvýší stravitelnost).



Tofu a tempeh

Sója má mezi luštěninami zvláštní postavení, vyznačuje se totiž nejvyváženějším složením bílkovin. I proto se používá jako surovina pro výrobu celé řady produktů (rostlinná mléka a smetany, kysané speciality a pudinky). Nejlépe stravitelné jsou ale tradiční výrobky jako tofu („sýr“ vyráběný vsrácením sójového mléka) nebo tempeh, který je vyrobený z fermentovaných sójových bobů.

Tofu i tempeh se hodí do rizot, zapékaných pokrmů nebo salátů a polévek. Když si je zakoupíte v ochucené variantě (marinované nebo uzené), není třeba je dále již nijak upravovat nebo dochucovat. Tofu natural je vhodné okořenit a tepelně upravit, nebo se dá použít rozmixované do pomazánek, omáček i dezertů.

Bílá fazole

Použijte ji do guláše, který ozdobí svou bílou barvou.

Namáčení: 12–24 hodin

Vaření: 1,5–2 hodiny

Mungo

Fazole mungo je výborná luštěnina, která se konzumuje nejen vařená, ale také naklíčená. Klíčky jsou plné živin a jsou výborným zdrojem čerstvých vitaminů hlavně v zimě a v brzkém jaře (pokud si chcete klíčení co nejvíce usnadnit, můžete si koupit nakličovací misky).

Namáčení: 2 hodiny

Vaření: 15–25 minut

Cizrnová moussaka

PORCE: **6**, PŘÍPRAVA: **60 minut**

- 250 g cizrny
- 2 plechovky drcených rajčat
- 1 lžice bujonu Würzl
- 1 lžička skořice
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžice provensálského koření
- 2 lilky
- 1 velká cibule
- 1 dcl olivového oleje
- 600 ml Sojade natur

1. Lilek nakrájejte na silnější kolečka, osolte a nechte na plechu 10 minut „vypotit“, vodu otřete. Zastříknete částí oleje, posypte provensálským kořením a pečte do změknutí při 170 stupních cca 20 minut. Nechte vychladnout.
2. Ve větším hrnci osmahněte na oleji nakrájenou cibuli. Zalijte rajčaty, přidejte část rostlinného bujonu a skořici a krátce poduste. Nakonec vsypte uvařenou cizrnu (kterou jste předtím nechali přes noc namáčet a poté 60 minut vařili) a promíchejte. Směs nalijte do zapékací misky a nechte zchladnout, aby povrch mírně zatuhnul.
3. Do misky vlijte kysanou specialitu Sojade, přidejte papriku a zbytek Würzlu. Důkladně promíchejte. Na cizrnovou směs pokladte upečené lilky a potřete Sojade. Předehřejte troubu na 180 stupňů a zapékejte 20 minut do zlatova.



Hrách římský cizrna bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Zeleninový bujon Würzl bio, BRUNO FISCHER, 250 g



Olivový olej bio, EMILE NOEL, 500 ml



SOJADE natur bio, 400 ml

Nezapomeneňte si nakoupit



Velmi oblíbená v restauraci
Country Life na Praze 6

Na talíři můžete doplnit kysanou specialitou
Sojade natural nebo jogurtem

Indická polévka z červené čočky

PORCE: 5, PŘÍPRAVA: 40 minut

- 150 g červené čočky loupané půlené
- 100 g červené cibule na větší kostky
- 100 g řapíkatého celeru na kostky
- 50 g mrkve na kolečka
- 1 větší brambora na kostky
- 50 g rajčatového protlaku
- 1 l zeleninového vývaru nebo vody
- 4 lžice olivového oleje
- 1 lžice kari
- 50 g čerstvého nastrohaného zázvoru
- 2 stroužky česneku
- čerstvý koriandr jemně nasekaný
- chilli paprička (nemusí být)
- 1 kostka zeleninového bujonu Würzl
- mořská sůl

1. Cibuli nechte na oleji zesklovatět. Přidejte česnek, zázvor a koření, krátce orestujte.
2. Přidejte protlak, krátce zasmažte, zalijte vodou nebo vývarem, osolte a ochuťte bujonem.
3. Vložte zeleninu a vařte, dokud není brambora měkká. Nakonec vsypte červenou čočku, krátce povařte, odstavte z plotny a pod pokličkou nechte dojít, dokud čočka nezměkne. Polévku podáváme posypanou nasekaným čerstvým koriandrem.



Čočka červená půlená bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Protlak rajčatový bio, RISPOLI, 800 g



Zeleninový bujon Würzl kostky bio, BRUNO FISCHER, 72 g



Curry sladké bio, SONNENTOR, 35 g

Zelňačka s tempehem

PORCE: 5, PŘÍPRAVA: 40 minut

- 1 sáček kysaného zeli
- 190 g uzeného tempehu
- 1 cibule
- olej
- 2 velké brambory
- hrst sušených hub
- mořská sůl
- 1 lžice bujonu Würzl
- 2 lžice mleté papriky
- 2 lžičky kmínu
- 4 bobkové listy

1. Kysané zeli vařte zvlášť cca 20 minut.
2. Ve větším hrnci osmahněte na oleji cibuli, přidejte kmín a papriku a lehce orestujte. Zalijte 1 litrem vody, přidejte bobkový list, brambory, namočené houby a vařte do změknutí brambor.
3. Přidejte uvařené zeli a nakrájený tempeh. Zelňačku můžete zahusťt kukuřičným škrobem rozmíchaným ve vlažné vodě a nakonec zjemnit zakysanou smetanou.

Tip

Petr, autor receptu:

tempeh můžete před vložením do polévky krátce opéct na pánvi s trochou oleje. Jeho chuť a křupavá konzistence pak v polévce lépe vyniknou.



Kysané zeli bio, SEEBURGER, 500 g



Uzený tempeh bio, SUNFOOD, 190 g

Je výborná například s kváskovým chlebem z biopekárny Country Life

Září měsíc biopotravin s Country Life

CountryLife

Září je časem sklizně, již tradičně také měsícem biopotravin a ekologického zemědělství. Na toto období jsme pro vás připravili pestrou podzimní nabídku biopotravin, produktů zdravé stravy a ekologické drogerie, které si můžete nakoupit za akční ceny.

S touto nabídkou se můžete setkat ve specializovaných prodejnách biopotravin a zdravé výživy po celé České republice. Akční produkty jsou na regálu označené výraznou cenovkou. Připravili jsme pro vás také letáky, na kterých jsou kromě všech akčních produktů uveřejněny také atraktivní a chutné recepty, kterými se můžete inspirovat.

Jestliže se ve vaší oblíbené prodejně s akcí nesetkáte, kontaktujte personál. Do příští akce se může přihlásit každá prodejna, do které dodáváme naše produkty.

Další akce pro vás připravujeme na předvánoční období.



PÁNSKÁ KOSMETIKA NOBILIS TILIA

podporuje muže na cestě
k vlastní jedinečnosti

- certifikované přírodní produkty jsou šetrné k pokožce i životnímu prostředí
- osvěžující kořenitá vůně posiluje mužskou energii a její aspekty síly, odvahy a vůle
- aroma celé řady dodává oporu mužům a stejně přitažlivé je i pro ženy

Nobilis Tilia

VÍC NEŽ JEN KOSMETIKA



WWW.NOBLIS.CZ

Pro krásu a zdraví



Proti virózám

S nástupem podzimních chladných dní opět přicházejí na řadu různé přípravky na povzbuzení imunity nebo (když už je pozdě) k podpůrné léčbě při nachlazení. Éterické oleje se proti nachlazení používají často, většina z nich má však především antibakteriální účinky, virózy jsou ale (jak nasvědčuje jejich pojmenování) virového původu. K olejíčkům s nejsilnějšími protivirovými účinky, patří **ravintsara** (získávaná ze stromu kastrovníka lékařského).



Jak ho použít?

Nakapejte pár kapek do koupele nebo smíchejte s nosným olejem k masáži krku, ramen a hrudníku. Olejíček také můžete nakapat na kapesník a inhalovat. Éterické oleje se sice oficiálně nemají používat vnitřně, ale osvědčeným a účinným způsobem užití ravintsary je kápnout jednu kapku na prst a potřít kořen jazyka nebo vnitřní strany tváře, smístit se slinami a pomalu polykat. V tom případě použijte nejlépe olejíček v biokvalitě.

Hýčkejte své vlasy

Jsou vaše vlasy po létě vysušené a máte pocit, že žádná vlasová maska je nedokáže dát do pořádku? Nebo je chcete připravit na zimní nečas? Vyzkoušejte obyčejný olejový zábal.

Co použít?

Tradičně se pro olejové zábaly používá olivový olej. Indky se svými krásnými vlasy nedají dopustit na kokosový olej. Pro vlasové zábaly se ale dá využít prakticky kterýkoli kvalitní olej – mezi osvědčené druhy patří například jojobový, dýňový, konopný nebo meruňkový olej. Výhodou je, že oleje potřebujete opravdu málo (na kratší vlasy třeba jen čajovou lžičku) a využijete ho i jinak. Olivový a kokosový v kuchyni, jojobový a meruňkový pro péči o pleť. Dýňový a konopný jsou užitečným doplňkem výživy, který

mazánek. Konopný olej je navíc výborný v péči o ekzematickou pleť.

A jak postupovat?

Navlhčete si vlasy, vtřete do délek pár lžiček oleje, zabalte vlasy do potravinářské fólie a nechte působit, jak dlouho můžete (20 minut až několik hodin). Poté důkladně vymyjte šamponem a použijte kondicionér jako obvykle. S olejovými zábaly si lze užít hodně zábavy (výsledek závisí na tom, jaký olej a kolik ho použijete, jak hodně budete šamponovat), ale když si najdete svůj postup, vrátí se vám vynaložená námaha ve formě pružných, lesklých a zdravě vypadajících vlasů.



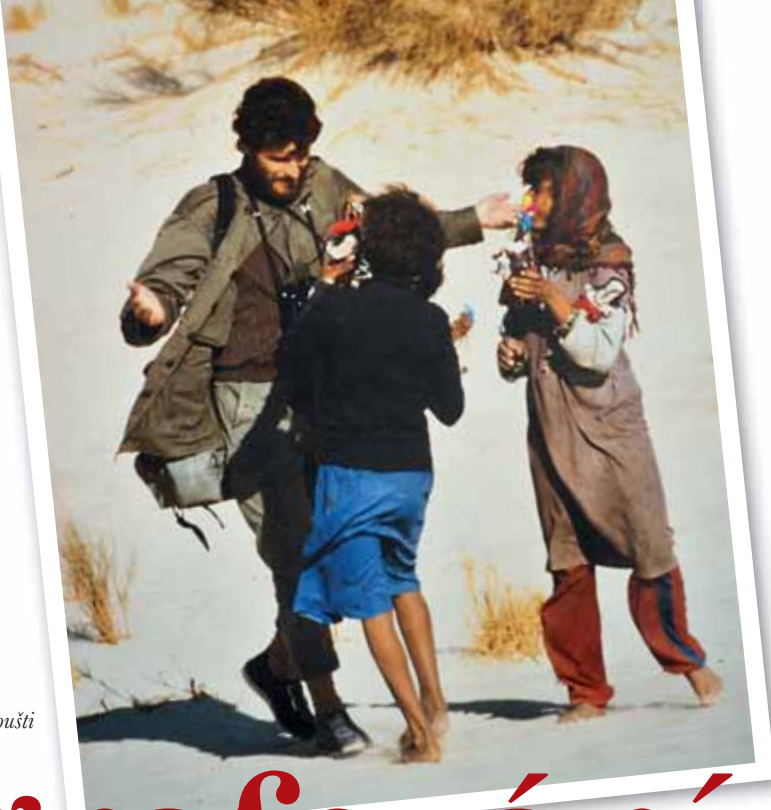
Zdravé zoubky

Začal nám školní rok. V Německu školáci dostávají v první školní den kornout sladkostí. My vám naopak přinášíme tipy na přírodní zubní pasty, které zoubky vašich nejmenších udrží zdravé – a přitom budou i dobře chutnat. Tyto pasty neobsahují parabeny, sulfáty ani umělá ochucovadla nebo sladidla. Vyzkoušejte například jahůdkový Jason nebo jahůdkovomalinovou Laveru.



V roce 1990 spolu s příbuznými a přáteli založil občanské sdružení Prameny zdraví a firmu Country Life. Firmu, která na začátku provozovala (malý) velkoobchod, jednu z prvních prodejen zdravé výživy a vegetariánské občerstvení. Dnes jde o komplex aktivit od ekologické farmy přes největší velkoobchod s biopotravinami a biopekárnu až po prodejny a restaurace v Praze. Otakar Jiránek.

V Tunisku na poušti



Od fotografování k biopotravinám

Biopotravinám se věnujete už od začátku devadesátých let, takže točíte už třetí dekádu. Jste tedy vlastně jakýsi pamětník...

To ano, jen doufám, že ne takový, který se hodí tak akorát k tomu, aby po večerech vyprávěl historky z dob dávno minulých. © Sku-

tečně to bylo a pořád je velké dobrodružství. Měl jsem možnost být u samotných počátků biopotravin u nás, věnovali jsme se jim od prvního dne našeho působení. Byl jsem členem první certifikační komise MZe, která od roku 1993 začala certifikovat biopotraviny na českém trhu, a členem správní rady KEZ o. p. s., první kontrolní organizace pro ekologické zemědělství.

Už tehdy jste tušil, jaký zájem o biopotraviny jednou v České republice bude?

Jde spíš o to, že jsem věřil biopotravinám jako výsledku ekologického zemědělství, které hospodaří s přírodou ohleduplně místo toho, aby ji drancovalo, a které je podle mě jedinou přijatelnou formou zemědělství. Pokud myslíme na to, co tady po nás zůstane. Navíc jsem zastáncem zdravého životního stylu a biopotraviny, které nejsou pěstované s pomocí různých syntetických hnojiv a pesticidů, jsou pro mě jasnou volbou.

Jak tedy vypadaly vaše začátky v biooboru?

Původní profesí jsem fotograf-výtvarník. S biopotravinami jsem se seznámil už začátkem 80. let. Moje sestra, žijící v Provence, je tam prodávala na trhu. Později jsem měl možnost blíže poznat tamní projekt COUNTRY LIFE, postavený na myšlence zdravého životního stylu v harmonii s přírodou. Inspirovalo mě to. A pak



*Při otevření
první prodejny
v roce 1991*

najednou přišla revoluce, chuť něco rozjet a podnikat, a tak jsme se s manželkou, našimi třemi dětmi a skupinou dalších pěti lidí vypravili na rok do Francie na zkušenou.

To musely být dobrodružné časy...

To určitě byly. Byli jsme rok a čtvrt bez příjmu a bydleli jsme tam v mobilním domku, který nám pak navíc shořel i s výběrem mého fotografického díla. Bylo to jako pálení mostů za sebou, nezbývalo, než jít dopředu. Učili jsme se komplexnímu pohledu na zdraví, po stránce tělesné, duševní, duchovní a sociální. Získávali jsme tam zkušenosti na ekofarmě, v bioprodejně a vegetariánské restauraci v Paříži, zároveň jsme připravovali otevření prodejny v Praze. Podářilo se nám zázračně získat velmi zajímavé prostory přímo v centru města, v Melantrichově ulici.

Měl v té době o biopotraviny vůbec někdo zájem? Vždyť tehdejší zákazníci nic o bio nevěděli. Kolik zákazníků jste v nové prodejně měli?

Měli jsme jich tolik, že se tam skoro nevešli. Když jsme prodejnu otevřeli, byla v mžiku úplně plná. Tehdy po revoluci byli lidé lační po nových produktech a myšlenkách, najednou se jim nabízelo něco, co vůbec neznali – poprvé měli možnost seznámit se například s červenou čočkou, cizrnou, kuskusem, rostlinnými mléky a biopotravinami obecně.

Jaké aktivity následovaly pak?

Již před otevřením prodejny jsme věděli, že musíme mít také velkoobchod a bioprodukty k nám dovážet, protože jinak bychom neměli v prodejně co prodávat. Náš velkoobchod začal opravdu v malém, počáteční investice byla asi 8 000 korun. Již od začátku jsme měli i ekologickou drogerii a přírodní kosmetiku. A protože se nám dařilo, během dvou let jsme otevřeli druhou prodejnu, také v centru Prahy. Mezitím jsme v Nenačovicích u Berouna, kde nyní sídlíme, začali budovat ekofarmu.

K prodejně v Melantrichově během pár let přibyla i restaurace...

Ano, v roce 1997 se nám podařilo získat větší prostory, prodejnu jsme rozšířili a vedle ní udělali ještě restauraci. Chtěli jsme nejen prodávat biopotraviny a produkty zdravé stravy, ale také ukázat, že se ze zdravých potravin dají udělat dobrá jídla.

To mě přivádí k otázce – vy sám vaříte?

Prozatím ne. Jednak moje manželka i dcery jsou skvělé kuchařky, takže nemám potřebu se do kuchyně tlačit. A myslím, že by z toho ani nebyly nadšené. Kuchyň je jejich království.

Tak aspoň prozradte, jaké jídlo máte nejraději.

Už od dětství je mým oblíbeným jídlem smažený květák. V oblíbené mám ale především středomořskou kuchyni.

Zpátky k historii. V následujících letech vás pak čekaly velké přesuny a stavební práce.

To ano, prostory, které jsme měli pro kanceláře a velkoobchod, už byly nevyhovující. Navíc jsme cítili, že chceme pryč z města, do přírody. Už jako malý kluk jsem s rodiči chodil na procházky do okolí vesnice Nenačovice nedaleko Berouna. No a přímo v Nenačovicích,



Na každoročních Biadožňkách Country Life

kde jsme již měli ekofarmu, se nám podařilo koupit starý krávin a seník, které jsme v letech 2001–2003 zrekonstruovali a přistavěli část, která má parametry pasivního domu. Dnes je tu sídlo naší firmy a náš velkoobchod. V roce 2005 jsme tu pak otevřeli i biopekárnu.

Jak lidem chutná vaše biopečivo?

Je to jedna z nejoblíbenějších skupin našich produktů. Některé výrobky nám dělají opravdu radost, na začátku roku jsme začali péct celozrnný žitný kváskový chléb a během pár týdnů se stal neprodávanějším produktem naší biopekárny.

Plánujete ještě nějaké další aktivity?

Nápadů by bylo. Ale máme hodně stávajících aktivit, které je potřeba stabilizovat a rozvíjet. Máme dvě stále ještě relativně nové prodejny, jednu z nich jsme otevřeli teprve před pár měsíci. V příštích letech se také chceme víc věnovat naší farmě. A chystáme pár novinek, ale ty si zatím nechám pro sebe, abych nepokazil překvapení. ☺



S manželkou Hanou před sídlem firmy

Podzimní sklizeň



Regály se zeleninou přetékají, trhy jsou plné čerstvé produkce z našich polí a zahrad. Nabízejí se nám všelijaké druhy kořenové zeleniny od pastináku a tuřínu přes červenou řepu a petržel po různé typy ředkvi. Zelí bílé, červené, špičaté nebo kapusta. Samozřejmě také dýně – třeba patizon, máslová dýně nebo slavná dýně hokaido. K tomu mangold, lilek a mnoho dalšího. Seznamte se s dvěma druhy podzimní zeleniny, které možná ještě neznáte, a vyzkoušejte naše podzimní recepty, kde samozřejmě nemůže chybět právě dýně hokaido.

Tuřín

Dnes pozapomenutý tuřín dříve patřil k základním zemědělským plodinám a byl stravou chudých. Tuřín ale není žádná nezajímavá zelenina, naopak. Obsahuje hodně vitamínu C a vápníku a prospívá našemu trávení. V syrovém stavu je tuřín jemně pikantní, můžete ho nastroihat do salátu (například v kombi-

naci s jablky a mrkví). Uvařený pak má velmi jemnou chuť. Zkombinujte ho s bramborami



INZERCE

při přípravě bramborové kaše

(tyto dvě plodiny se chuťově dobře doplňují). Předvařený tuřín také můžete obalovat jako řízek. Nebo jej nakrájete na kostky, smíchejte s další podzimní zeleninou (dýní, paprikou nebo mrkví) a opečte. Z ochucovadel se k tuřínu dobře hodí sójové omáčky shoyu.



Topinambury

Topinambury jsou hlízy rostliny, která je příbuzná slunečnici. Nazývají se také jeruzalémské artyčoky, právě jejich chuť totiž připomínají. Jsou vhodné pro diabetiky, protože obsahují sacharid inulin, který nezvyšuje hladinu krevního cukru.

Topinambury se neloupají, jen se kartáčkem očistí pod tekoucí vodou. Nastrohané se mohou za syrova použít pro přípravu salátu. Dobré jsou zapečené (postupujte stejně, jako kdybyste připravovali zapečené brambory). Uvařené a nakrájené na kostky jsou výborné se zálivkou z kysané smetany, do které jste přidali pokrájenou šalotku, utřený česnek, sůl, pepř a ocet. Dobré jsou také na másle nebo z nich můžete připravit svůj oblíbený „bramborák“.



Tady roste
radost.



24 různých čajů z kontrolovaného ekologického zemědělství od SONNENTORU v jedné krabičce. Začněte své čajové dobrodružství v sobotu 1. prosince bylinkovoovocným čajem Sluneční pozdrav a pod stromeček si nadělte bylinný čas s kořením Ježíškův nebeský. Produkty SONNENTORU můžete zakoupit pouze v bioprodejnách, v prodejních zdravé výživy, ve speciálních prodejních dárkového zboží nebo ve firemním e-shopu na [WWW.SONNENTOR.CZ](http://www.sonnentor.cz)



Staňte se naším fanouškem
na Facebooku!

Biobedýnky

Čerstvou sezonní zeleninu si můžete dopřát také prostřednictvím bedýnek. Biobedýnky Country Life obsahují výhradně zeleninu z českých ekofarem a můžete si pro ně dojít do své prodejny zdravé výživy vždy jednou týdně. Pokud vás zajímají i další bedýnkové systémy, podívejte se na www.bedynky.cz. Vyberte pozorně podle kritérií, která vás zajímají. Ne všechny bedýnky jsou bio a ne všechny obsahují výhradně tuzemskou produkci.





Pohankový salát s pečenou zeleninou

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 40 minut

- 200 g loupané pohanky
- 1 menší cuketa
- 1 menší lilek
- 100 g cherry rajčátek
- 1 žlutá kapie
- 1 červená kapie
- svazek rukoly
- 4 lžíce olivového oleje
- drčené provensálské bylinky

1. Pohanku důkladně propláchněte a při občasném promíchávání vařte do měkka cca 20 minut.
2. Papriky, lilek a cuketu nakrájejte na rovnoměrné kousky, přelije olivovým olejem, posypte bylinkami a vše důkladně promíchejte. Pečte v rozežháté troubě na 170 stupňů do poloměkka.
3. Jakmile upečená zelenina zchladne, přimíchejte ji do pohanky spolu s nakrájenými rajčaty, osolte. Nakonec přidejte nasekanou rukolu a důkladně promíchejte.

Pohanka neobsahuje lepek a je snadno stravitelná

Navíc je vhodná do chladu, protože zahřívá



Pohanka loupaná kroupy bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Dušená čočka s dýní a uzeným tofu

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 30 minut

- 1/2 dýně hokaido
- 250 g uzeného tofu
- 200 g červené čočky
- 100 g cibule
- snítka čerstvého tymiánu
- 2 stroužky česneku
- 1–2 lžíce bujony Würzl
- čerstvá kudrnka
- olej

1. Dýně není třeba loupat. Omyjte, vydlabejte semínka a dýně nakrájejte na kostky. Smíchejte s olejem a pečte 15 minut v troubě rozežháté na 170 stupňů.
2. Cibuli osmažte na oleji do růžova. Přidejte čočku, zalijte dvojnásobným množstvím vody, přidejte nasekaný tymián, Würzl a duste do změknutí čočky. Můžete zahustit dle potřeby.
3. Ke konci přidejte na kostky nakrájené tofu, pečenou dýně, dochuťte česnekem a solí, krátce prohřejte. Na talíři pokrm posypte čerstvou kudrnkou.



Uzené tofu bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Červená čočka celá neloupaná bio, COUNTRY LIFE, 500 g

nominal 

radíme se s přírodou...



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

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

čerstvé pečivo



www.nominal.cz

CHYTRÝ OVES

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

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

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



OATLY

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

100% z ovčího mléka

100% BIO ovčí mléko je výbornou alternativou ke kravskému mléku a bohatým zdrojem vápníku a kvalitních bílkovin. Bergerie nabízí širokou škálu příchutí jogurtů a desertů. Objevte jak jemné a chutné může ovčí mléko být.



Ovčí mléko ještě nikdy nechutnalo tak dobře



Ovčí jogurt natural, lesní ovoce, kaštan a borůvka 125 g

Desert z ovčího mléka čokoládový 125 g

Výrobce: Triballat Noyal, Francie, www.Triballat.com

Různé & důležité

Na cukrovku zdravou stravou

14. LISTOPAD JE SVĚTOVÝM DNEM DIABETU

Studie

Jestliže vy nebo vaši blízcí touto nemocí trpíte, bude vás možná zajímat, že při cukrovce může být velice prospěšný bezmasý jídelníček. Studie, kterou v letech 2008–2009 provádělo Centrum diabetologie IKEM ve spolupráci s Country Life a restaurací Maranatha, ukázala, že vhodně složená bezmasá strava pomáhá v případě diabetu II. typu snižovat potřebu léků účinněji než standardně doporučená diabetická dieta.



Měsíc biopotravin

Ne náhodou bylo září se svou hojností tuzemské úrody už před lety vyhlášeno Měsícem biopotravin. V září můžete navštívit různé biojarmarky, mnohé farmářské trhy se v tomto období zaměřují na bioprodukcí, ekofarmy a biofirmy vás přivítají v rámci svých dnů otevřených dveří, v prodejnách probíhají akce a ochutnávky. Více informací a kalendář akcí najdete na www.mesicbiopotravin.cz.

Zajímavé projekty, které podporujeme

ADRA – Mince denně

Cílem kampaně je rozšířit základnu drobných a pravidelně přispívajících dárců, díky kterým bude ADRA moci nejen okamžitě reagovat na přírodní katastrofy a jiné humanitární krize doma i v zahraničí, ale také realizovat dlouhodobé rozvojové projekty v zahraničí či dobrovolnické a vzdělávací projekty v ČR. Více informací o programu a on-line přihlášku najdete na www.mincedenne.cz.



Eko Bio Rodina

Projekt s názvem Eko Bio Rodina, který letos probíhá podruhé, je určen především rodinám, zejména s malými dětmi. Úkolem soutěžících rodin je tvůrčím způsobem ztvárnit jejich vztah k ekologickému zemědělství, biopotravinám nebo životnímu prostředí obecně. Soutěž trvá do 30. září 2012 a více informací o ní najdete na www.ekobiorodina.cz.



Pes Vojta z útulku ve Žvolenu. Našel nový domov u Praze, u šéfredaktorky tohoto časopisu.

Světový den zvířat

4. ŘÍJNA MAJÍ SVÁTEK ZVÍŘATA

A to nejen naši domácí mazlíčci, ale i ta, která využíváme jako zdroj potravy, zvířata volně žijící a všechna ostatní.

Chcete něco udělat pro hospodářská zvířata? Občas například můžete nahradit maso některou z luštěnin, tofu, tempehem nebo bezmasou pochoutkou Goody Foody. I pro mléčné výrobky existuje v rostlinné říši mnoho chutných alternativ. Když nakupujete živočišné výrobky, dávejte přednost produktům z ekologického zemědělství. Bioprodukty jsou nejen bezpečnější, pokud jde o rezidua chemických látek, zvířata chovaná v ekochovech také mají mnohem vhodnější podmínky k životu, než tomu je v intenzivním zemědělství.

Jestli chcete pomoci opuštěným psům a kočkám, zkuste navštívit nejbližší útulek a donést tam krmivo, deky nebo jakékoli jiné vybavení, případně finanční příspěvek na provoz. Seznam psích útulků najdete např. na www.dogs-overboard.net. Největší radost jejich obyvatelům ale samozřejmě uděláte, když některému z nich poskytnete milující domov.

Svačiny do školy, které přijdou vhod i vám do práce nebo celé rodině na výlet

Svačinky, které v koši neskončí



Nejdůležitějším prvkem dětského jídelníčku je snídaně. Hned za ní co do důležitosti následuje dopolední svačina, která by měla pokrýt 10–15 % denního příjmu energie. A jestli se dítě ráno nestihne pořádně nasnídat, dejte si na složení svačiny opravdu záležet. Ráno a dopoledne děti (a nejen ony) potřebují přijmout velké množství energie, samozřejmě z vyvážené stravy. Je prokázáno, že nedostatečné snídání a svačiny mohou vést k poklesu soustředění a vzniku únavy.

Některé z našich svačinkových receptů jsou velmi variabilní. Kofty jsou dobré i k večeři, kdy je můžete doplnit čerstvým zeleninovým salátem nebo vařenou či dušenou zeleninou. Jsou také výborné s omáčkou z jogurtu a máty servírované s tortilou. Anebo ze stejné směsi vytvoříte kuličky, které můžete podávat s rajčatovou omáčkou a těstovinami.

Kvalitní svačina by měla obsahovat všechny důležité živiny: sacharidy (kvalitní pečivo nebo cereálie), bílkoviny (mléčný výrobek nebo dobře stravitelná luštěnina), kvalitní tuky (oříšky, máslo) a kousek ovoce nebo zeleniny. K pití je pak nejlepší čistá neperlivá voda. Pokud jsou děti zvyklé na sladké nápoje, zkuste kvalitní sirup nebo ředěnou ovocnou šťávu či mošt.

Tip: Vyzkoušejte například mošty z Hostětína nebo Lažan, ovocné šťávy Eden nebo sirupy Covelt.

Bio ve škole

I ve školní jídelně se děti mohou stravovat zdravěji, v rámci možností také bio. Pokud vás toto téma zajímá, podívejte na www.bioskoly.cz. Na těchto stránkách si také můžete objednat školní biokuchařku. Obsahuje 50 receptů za použití biopotravín, součástí každého receptu jsou také finanční kalkulace. Pokud chcete, aby vaše děti chodily, používala i bio, může pro ně tato kuchařka být užitečnou pomocí a inspirací.



ECOVER

PRO MĚKKÉ A SVĚŽÍ PRÁDLO



Výborná účinnost praní
Bez zbytečných chemických přísad
Rychle a úplně rozložitelné



www.countrylife.cz/znackaecover

POWERED BY NATURE
WWW.ECOVER.COM



Wrap s falešnou vajíčkovou pomazánkou

PORCE: **4 (8 kusů)**, PŘÍPRAVA: **20 minut**

- 250 g tofu natural
- 3 lžíce sojanézy
- 1 lžička bujonu Würzl
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička vinného octa
- špetka bílého pepře
- 2 hrsti řeřichy
- listový salát
- 4 celozrnné tortily

1. Tofu nastrouhejte nahrubo, přidejte ostatní ingredience (kromě salátu a řeřichy) a důkladně promíchejte.
2. Vzniklou pomazánkou potřete tortilu, přidejte řeřichu a salát. Stočte, překrojte na polovinu a podávejte.

Pomazánku také můžete jednoduše namazat na plátek celozrnného chleba



Tofu natural bio,
COUNTRY LIFE,
250 g



Sojanéza,
COUNTRY LIFE,
150 g



Zeleninový bujon
Würzl v sáčku bio,
BRUNO FISCHER, 250 g



Kofty z červených fazolí

PORCE: **4**, PŘÍPRAVA: **40 minut**

- 400 g uvařených fazolí
- 250 g uvařených brambor
- 100 g cizrnové mouky
- 1 vejce
- 1 lžička koriandru
- 2 lžičky bujonu Würzl
- 2 lžičky kari
- 1 chilli paprička
- 50 g sekaného čerstvého špenátu
- 1 stroužek česneku
- olivový olej
- špetka čerstvého sekaného koriandru

1. Uvařené fazole (které jste předtím měli přes noc namočené) a brambory vložte do mísy spolu s kořením a česnekem a důkladně rozmixujte. Přidejte vejce, cizrnovou mouku, sekaný špenát, zeleninový bujon Würzl a koriandr, promíchejte.
2. Z hmoty tvořte válečky, které napíchněte na špejli. Pečte na vymaštěném plechu 15 minut při 180 stupních. V průběhu pečení můžete kofty otočit a potřít olejem.



Červená fazole ledvina bio,
COUNTRY LIFE, 500 g



Cizrnová mouka instantní bio,
COUNTRY LIFE, 400 g



Šťavnaté flapjacky

PORCE: **asi 16 kusů**, PŘÍPRAVA: **35 minut**

- 200 g biomásla
- 200 g třtinového cukru
- 200 g medu
- 400 g ovesných vloček s klíčky
- 50 g strouhaného kokosu
- 50 g rozinek
- 50 g vlašských ořechů
- 50 g slunečnicových semínek

1. Ve větším hrnci rozpustíte máslo, přidejte cukr a med a míchejte do úplného rozpuštění cukru. Přisypte vločky, sušené ovoce, semínka a ořechy, důkladně promíchejte.
2. Směs pečlivě upěchujte do zapékací formy vyložené pečícím papírem. Pečte při 170 stupních asi 15–20 minut, až hmota začne na okrajích hnědnout.
3. Po vychladnutí vyklepote z formy a odstraňte papír. Úplně zchladlé rozkrájejte na libovolné tvary.

Tip:

Můžete použít libovolné kombinace sušeného ovoce, semínek a ořechů, množství si určete dle vaší chuti.



Pastovaný med bio,
COUNTRY LIFE,
950 g



Ovesné vločky
s klíčky bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Rozinky
kalifornské bio,
COUNTRY LIFE,
500 g

Výrobky racionální výživy



bez lepku

a konzervačních látek

BIO výrobky



Svačinky



Nářezy



Konzervy



Salámy



Dezerty



Džemy



Hotové pokrmy

www.amunak.com

AMUNAK s.r.o., sídlo Petřská 1426/1, 110 00 Praha 1
 provozovna Jasenická 1900, 755 01 Vsetín
 mobil: +420 731 407 182, tel/fax: +420 571 411 984
 obchodamunak@amunak.com

INZERCE

Novinky na trhu

Pro citlivou pokožku

Ecover

Nová řada ekologické drogerie Ecover určená speciálně pro citlivou pokožku. Přípravky neobsahují žádnou parfemaci, barviva, optické zjasňovače, enzymy ani fosfáty. Řada Ecover Zero zahrnuje přípravek na mytí nádobí (750 ml), prací prášek (750 g), tekutý prášek na praní (1,5 l) a tkaninovou aviváž (750 ml).



Kysané dezerty

PROVAMEL

Čistě rostlinné dezerty ze sójového mléka jsou 100% bio a obsahují kultury bifidus. Najdete je v příchutích natural, borůvka, višně a švestka s cereáliemi. Jsou bezlepkové, bez laktózy, obsah tuku je 2,2%. 4x125 g



Špaldový kuskus

COUNTRY LIFE

Kuskus vyrobený z pšenice špaldy, která se vyznačuje vysokou výživovou hodnotou, obsahuje velmi kvalitní bílkoviny, hodně hořčičku a vitamínů skupiny B. Má lehce nasládlou oříškovou chuť a připravuje se stejně jako běžný kuskus.

500 g



Žitná chlebová mouka

COUNTRY LIFE

Hladká tmavá mouka v biokvalitě, vhodná pro pečení chleba v troubě i domácí pekárně. Žitnou mouku můžete přidat také do těsta na perník.

1 kg



Kozí výrobky z ekofarmy Kozí dvorek



Vyzkoušejte lahodné kozí výrobky z ekofarmy Kozí dvorek v Olešence na Vysočině, která získala ocenění Bartákův hrnec pro nejlepšího ekologického zemědělce roku 2011. Vybírat můžete z 10 výrobků – tvarohu a čerstvého sýra v ochucených i neochucených variantách, tvrdého sýra a samozřejmě mléka.



FAIR PLAY

Provamel zpracovává výhradně sójové boby v biokvalitě. Díky tomu si můžete pochutnávat na lahodné chuti bez zbytečných umělých hnojiv, pesticidů a herbicidů. Provamel navíc podporuje malé farmáře včetně těch, kteří hospodaří v zemích třetího světa. Ekologické zemědělství je odvětví, kde i malé podniky mohou vzkvétat a být ziskové.



NULLA KALORIÍ

JE NUTRIČNÍ HODNOTA
TYPICKÉ VEČEŘE VÍCE
NEŽ JEDNÉ MILIARDY LIDÍ

I JEDNOU MINCÍ DENNĚ MŮŽETE
PŘISPĚT KE SNIŽOVÁNÍ EXTRÉMNÍ CHUDOBY.

WWW.MINCEDENNE.CZ



PROSTŘEDKY Z PROGRAMU MINCE DENNĚ JSOU URČENY
K DLOUHODOBÉ PODPOŘE ČESKÝCH I ZAHRANIČNÍCH
PROJEKTŮ A K ROZVOJI HUMANITÁRNÍ ORGANIZACE ADRA.