

ČÍSLO 25 | JARO-LÉTO 2019

ZDARMA

# dobroty

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití



Citronový  
dortík  
Z POLENTY  
str. 22

# pojd'me ven

grilovat nebo na piknik

- HRAVÉ POMAZÁNKY PRO DĚTI | RYCHLÉ RECEPTY | PÉČE O NOHY V LÉTĚ -

# BIO OPALOVACÍ KRÉMY SPF 30

VHODNÉ I PRO  
NEJCITLIVĚJŠÍ POKOŽKU  
VČETNĚ DĚTSKÉ



- ✓ vysoká ochrana před UVA/UVB paprsky - SPF 30
- ✓ minerální filtr v podobě 22 % oxidu zinečnatého
- ✓ odolnost proti vodě 80 minut
- ✓ snadno se roztírají
- ✓ nezanechávají na pokožce bílý film
- ✓ bez nanočástic a GMO složek
- ✓ 100% vyrobeno ze surovin s BIO a Fair Trade certifikací



[www.butterbeanorganics.cz](http://www.butterbeanorganics.cz)





**BIO PLANETE**

Huilerie Moog fondée en 1984

## » ZLATO FARAONŮ « Olej z černého kmínu

Tento výjimečný olej se v Orientu používá již více než 2 000 let jako koření a přírodní léčebný prostředek.



*ostrá  
pikantní  
chuť*

**Bio olej z černého kmínu**

- Vysoký obsah kyseliny linolové (omega 6)
- Obsahuje éterické oleje, a s oblibou se proto využívá v aromaterapii



[www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)





## Milé čtenářky, milí čtenáři,

v poslední době jsme s vizuální stránkou Dobrot tak trochu experimentovali a teď vám předkládáme výsledek. Poté, co jsme si vyzkoušeli rozjuchaný vzhled, zakotvili jsme nakonec u opaku. Chceme mít Dobrotu čisté, klidné. Aby nejen inspirovaly, ale také vytvářely pohodu. Budeme rádi, dáte-li nám vědět, jak se nám to povedlo a jak se vám nové Dobroty líbí.

Toto číslo má své jednotící téma – na jaře a v létě je nejlepší být venku. Voda, sluníčko, vítr, tráva, všeho je potřeba užít si do sytosti, než přijde ta druhá část roku, kterou je nejlepší strávit za kamny. Aby se vám to dařilo, jsme tu s našimi rychlými recepty a rychlými surovinami. A když si budete chtít dopřát, nechte se inspirovat našimi piknikovými a grilovacími tipy. Připravit si můžete třeba skvostný cuketový quiche nebo se spolu s námi staňte experty na grilování zeleniny.

Podzimně-zimní číslo bude naopak plné tipů, jak se mít dobře doma. A užívat si třeba společné víkendové vaření. Ale teď vám přeje krásný čas venkovní.

*Luba Chlumská*  
ŠÉFREDAKTORKA

## SEZNAM receptů

- 07 Cuketový quiche
- 08 Hrnková jahodová bublanina
- 09 Gazpacho
- 10 Pomazánky s dětmi pro děti
- 12 Veganská žebírka na grilu
- 14 Grilovaná zelenina & omáčky a dochucení
- 16 Osvěžující nápoje s levandulovým sirupem
- 22 Citronový dortík z polenty
- 23 Ratatouille s grilovanou polentou
- 26 Fazolové kari
- 27 Hummus s pita chlebem
- 32 Borůvkovo-quinoové lassi
- 33 Quinoový tabouleh



08



16



23

### PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



veganské



bezlepkové



bez vajec



bez mléka



raw



# obsah

HLAVNÍ TÉMA - VENKU

- Hurá na piknik!** 06
- Velká hra pomazánková** 10
- Veganské grilování** 12
- Osvěžující nápoje** 16

ENCYKLOPEDIE SUROVIN

- Polenta** 20
- Luštěniny v plechovce** 24
- Quinoa** 30

KOSMETICKÝ KOUTEK

- Péče o nohy v létě** 36
- Vzácný argan hýčká pleť** 38

BIOSERIÁL

- Ovoce a zelenina - co kupovat bio?** 40

CO JE U NÁS NOVÉHO

- CL noviny** 44

DO KOŠÍKU

- Novinky na trhu** 46

Dortíku  
z polenty dodá  
letní svěžest



VŠECHNA ČÍSLA DOBROT  
v elektronické podobě najdete na  
[www.countrylife.cz/casopis-dobroty](http://www.countrylife.cz/casopis-dobroty)

SLEDUJTE NÁS



[countrylife.cz](http://countrylife.cz)



[facebook.com/countrylife.cz](https://facebook.com/countrylife.cz)



[instagram.com/countrylifebio](https://instagram.com/countrylifebio)



[youtube.com/user/countrylifecz](https://youtube.com/user/countrylifecz)

countrylife  
**dobroty**  
časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití


**videorecepty**

NOVĚ NA NAŠEM WEBU

VYDÁVÁ Country Life, s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun, IČ: 45792585, Náklad: 60.000 ks  
ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská, [chlumska@countrylife.cz](mailto:chlumska@countrylife.cz) REDAKCE Lubomíra Chlumská,  
Helena Mišková, Magdaléna Pávová, Martin Kuciel INZERCE Helena Mišková, [miskova@countrylife.cz](mailto:miskova@countrylife.cz) FOTO Jindřich Král  
GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA Jindřich Král TISK Europrint a.s. REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849 ISSN 1805-5265





 [www.countrylife.cz/  
cuketovy-quiche-viderecept](http://www.countrylife.cz/cuketovy-quiche-viderecept)



# Hurá na piknik!

Krásné počasí si říká o piknik nebo grilování. A když není zas tak hezky, dají se pořád dělat fajn výlety a procházky. Pro každou příležitost pro vás v tomhle čísle něco máme. Skvělé piknikové menu, grilování bez masa, pomazánky do sendvičů na výlet. A mnoho dalších rychlých receptů, které vás v kuchyni nezdrží dlouho. Pojdme ven!

Napečeno. Navařeno. Zabaleno. Už jen vyrazit na piknik. Ať už do blízkého parku nebo na celodenní výlet. Máme pro vás tři recepty, všechny si můžete připravit den předem. Jídlo pak snadno přemístíte na místo určení a na čerstvém vzduchu si ho už jen vychutnáte. Nepodceňujte praktickou přípravu pikniku, vše si pečlivě za-

balte, ať je váš pobyt venku co nejpohodovější. Do piknikového koše dejte servírovací nádobí, sklenice a příbory, naběračku na polévku, ubrousky. Nezapomeňte na oblíbené nápoje, nechte se inspirovat těmi našimi na straně 16. Aby zůstaly pěkně studené, budou se vám hodit termosky nebo chladicí taška. Samozřejmě je deka a vhod vám určitě přijdou hry nebo literatura.

## CUKETOVÝ QUICHE

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** | CHLAZENÍ: **1 HODINA** | PEČENÍ: **45 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **6 PORCÍ**

Quiche je slaná koláč. Na pikniky i výlety je ideální. Přinášíme vám variantu, která v podobě spirálovitě vyskládaných cuket potěší nejen vaše chutě, ale i oko. Nemáte-li v lásce ruční práce nebo tolik času na přípravu, nevadí, cuketky si můžete nakrájet jednoduše a rychle i na kolečka.

### TĚSTO

- 200 g špaldové celozrnné mouky
- 120 g studeného biomásla na kostky
- 1 biovejce
- ½ lžičky soli
- (zátěž na předpečení korpusu - suché fazole)

### NÁPLŇ

- 200 ml rostlinné mandlové smetany
- 4 biovejce
- 500 g cukety
- 1 lžička kurkumy
- muškátový oříšek
- sůl

1. Mouku dejte do mísy, přidejte sůl a promíchejte. Přidejte vejce, máslo a rozdrobte na drobenku. Poté vypracujte vláčné těsto, bez zbytečně dlouhého hnětení. Konzistenci těsta můžete upravit trochou mouky navíc nebo naopak lžící studené vody.
2. Hotové těsto zabalte do fólie a nechte odležet hodinu v lednici.
3. Cuketu rozkrojte podélně na poloviny. Pokud je cuketa starší, vykrojte střed se semínky. Nakrájejte škrabkou nebo na mandolíně na tenké stuhy. Dejte do mísy, osolte a nechte chvíli odležet. Poté osušte v utěrce nebo na ubrousku.

4. V míse si vyšlehejte biovejce a promíchejte s kurkumou a mandlovou smetanou. Dochuťte solí a muškátovým oříškem.
5. Odleželé těsto vyválejte do tenké vrstvy, opatrně přeneste do formy na quiche a zatlačte do okrajů.
6. Dno koláče vyložte pečicím papírem, zatížte fazolemi a předpečte v troubě rozehřáté na 180 °C asi 15 minut.
7. Proužky cukety uspořádejte do spirály na dno předpečené krusty. Začněte od středu a postupujte k okraji. Stuhu cukety nenavíjejte příliš natěsno a ponechte mezery pro náplň. Zalijte připravenou náplní a pečte dozlatova asi 30 minut.




## HRNKOVÁ JAHODOVÁ BUBLANINA

PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT | MNOŽSTVÍ: 6 PORCÍ

Na pikniku rozhodně nesmí chybět dezert. Jahodová bublanina, klasický moučník, který nikdy neomrzí. A jestli jste nebyli právě na jahodách, použijte jiné letní ovoce.

- 1 hrnek nastrouhané cukety (hrnek 250 ml)
- ½ hrnku třtinového cukru
- ½ hrnku rostlinného nápoje
- ½ hrnku řepkového oleje
- 1½ hrnku špaldové mouky
- 1 biovejce
- 1 prášek do pečiva bez fosfátů
- 1 lžička citronové kůry
- jahody

1. Cuketu oloupejte a nastrouhejte na jemném struhadle. U větších cuket použijte část bez semen.
2. Smíchejte rostlinný nápoj, olej, vejce, cukr, přidejte cuketu a promíchejte.
3. Přidejte mouku, citronovou kůru a prášek do pečiva.
4. Formu na pečení vymažte olejem a vysypejte moukou. Nalijte těsto a hustě jej pokladte syrovými omytými jahodami.
5. Pečte 30 minut při 180 °C.

 [www.countrylife.cz/hrnkova-jahodova-bublanina-videorecept](http://www.countrylife.cz/hrnkova-jahodova-bublanina-videorecept)





# GAZPACHO

PŘÍPRAVA: **15 MINUT** | CHLAZENÍ: **1 HODINA** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Gazpacho je studená zeleninová polévka původem ze Španělska. Je hotová raz dva a odležená a chlazení jí jen prospívá. Na piknik si ji nachystejte do dobře uzavíratelné nádoby. Zde se vám bude hodit chladicí taška, aby polévka vydržela studená.

- 600 g zralých rajčat
- 1 okurka
- 3 červené papriky
- 3 stroužky česneku
- ½ cibule
- 1 dl olivového oleje
- 3 lžice jablečného octa
- 4 lžice loupaných konopných semínek
- sůl

1. Rajčata nařízněte do kříže a vložte na 2 minuty do vroucí vody. Potom je vyjměte, oloupejte a pokrájejte nadrobno. Okurku oloupejte a nakrájejte na silnější kousky. Z paprik odstraňte semínka a nakrájejte na větší kousky. Oloupejte a nakrájejte cibuli a česnek.
2. Všechnu zeleninu mixujte na hladké, jemné pyré a přitom tenkým pramínkem přilévejte olivový olej.
3. Polévku dochutěte solí a octem a dejte do ledničky minimálně na hodinu vychladit.
4. Každou porci posypejte loupaným konopným semínkem.

co uplatníte v receptech



Mouka špaldová celozrná jemná bio COUNTRY LIFE, 1 kg



Nápoj ovesný bio PROVAMEL 1l



Olej řepkový bio BIO PLANETE 500 ml



Mandlová alternativa smetany bio, ECOMIL 200 ml



Konopná semínka loupaná bio COUNTRY LIFE, 250 g

# Velká hra pomazánková

Milé děti, připravte si barevné pomazánky a poskládejte si obrázky ze zeleniny. S krájením vám jistě ráda pomůže maminka. Zamíchat a namazat na chléb nebo housku, to už zvládnete samy. Tak hurá do toho a dobrou chuť!

## Ředkvičková s tvarohem a pažitkou

- 150 g biotvarohu
  - 8 ředkviček
  - trocha pažitky
  - 1 lžice citronové šťávy
  - 1 lžice olivového oleje
  - sůl
1. Ředkvičky nakrájejte na tenká kolečka, pažitku nadrobno.
  2. Do tvarohu vmíchejte citronovou šťávu, olivový olej a trochu osolte.
  3. Přidejte nakrájené ředkvičky a pažitku. Hurá, hotovo!

## Hrášková s pohankou

- 100 g uvařené pohanky lámanky
  - 150 g čerstvého hrášku
  - 1 lžice olivového oleje
  - 1 lžice citronové šťávy
  - sůl
1. Do uvařené, vychladlé pohanky vmíchejte hrášek a lehce ho rozmačkejte vidličkou.
  2. Ochutě olivovým olejem, citronovou šťávou a trochu osolte. Hurá, hotovo!

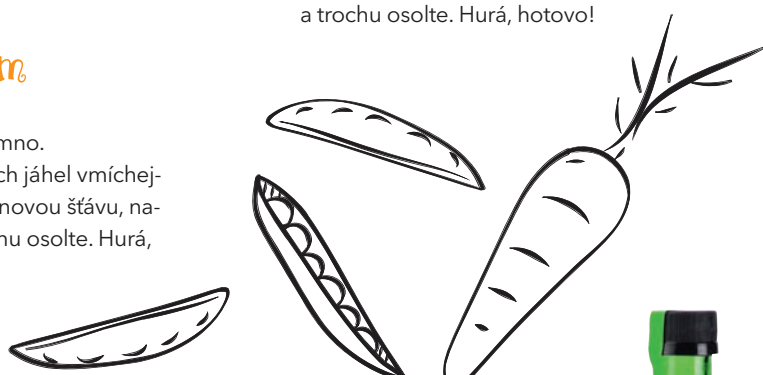
## Mrkvičková s jáhlami a oříškovým máslem

- 100 g mrkve
  - 100 g uvařených jáhel
  - 2 lžice mandlového másla
  - 2 lžice citronové šťávy
  - sůl
1. Mrkev nastrouhejte najemno.
  2. Do uvařených, vychladlých jáhel vmíchejte mandlové máslo, citronovou šťávu, nastrouhanou mrkev a trochu osolte. Hurá, hotovo!

## Co budeš potřebovat:



ve vratné stěnici





Paň  
Mrkvička



Hráškový  
kaktus



Ředkvičkový fano





# Grilování

které si užijí  
i vegani

Grilování se postupně zabydlelo téměř na všech zahradách, balkonech a terasách. K teplým večerům a posezením s rodinou či přáteli se prostě hodí. Jste vy nebo vaši přátelé vegani nebo vegetariáni a máte pocit, že při grilování většinou přijdete zkrátka? Proto jsme pro vás připravili úžasná veganská žebírka na grilu a návody, jak rozmanitě grilovat zeleninu a jak ji podávat.



## VEGANSKÁ ŽEBÍRKA NA GRILU

PŘÍPRAVA: 30 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Žebírka můžete připravit na všech typech grilu. V základu vystačíte s žebrovanou grilovací pánví nebo můžete použít elektrický gril. Pokud máte možnost, grilujte na klasickém grilu na dřevěném uhlí. Jestli chcete dosáhnout typické BBQ zauzené chuti, připravte si i aromatickou dřevěnou štěpku namočenou do vody.

- 800 g uzeného tofu nebo tempehu
- olej na potřeni

### OMÁČKA

- 60 g rajčatového protlaku
- 3 lžice jablečného octa
- 1 lžice třtinového cukru
- 1 lžice agáve sirupu
- 1 lžice mleté sladké papriky
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 lžička tamari sójové omáčky
- 1 lžička uzené soli
- kajenský pepř dle chuti

1. V rendlíku smíchejte všechny suroviny na omáčku. Přiveďte k varu, promíchejte a stáhněte. Nechte vychladnout.
2. Tofu nebo tempeh ponechte vcelku. Pokud je ale porce hmoty vyšší, rozdělte ji podélně tak, aby měla na výšku asi 1,5 cm. Osušte papírovým ubrouskem a potřete tenkou vrstvou oleje.
3. Připravené porce nejprve zprudka z obou stran zatáhněte na rozpálené mřížce grilu. Poté přesuňte stranou na nepřímý žár. Potřete omáčkou a nechte pomalu dojít 20 až 30 minut, občas otočte a potřete.

**NÁŠ TIP** Pokud žebírka připravujete na pánvi, začněte zatáhnutím na prudším plameni. Poté plamen zmírněte, potřete žebírka a nechte pomalu zkaramelizovat.

co použijete v dalších receptech ▶



Tamari sójová omáčka  
bio, COUNTRY LIFE  
500 ml



Protlak rajčatový  
bio, MARIAPINA  
680 g



Uzená sůl  
SONNENTOR  
150 g



Miso Shiro bílá rýže  
MUSO  
400 g



Sirup javorový Grade C  
bio, COUNTRY LIFE  
250 ml



# jak na grilování zeleniny

Zeleninu před grilováním nemarinujte, nepotírejte ji nadměrným množstvím oleje a opatrně zacházejte také s kořením a bylinkami. Přebytný olej kape do žáru uhlíků, kde doutná a hoří, koření a bylinky se rády připalují. Proto zeleninu ochutíte až po grilování, poslouží vám k tomu naše zálivky.

## GRILUJEME KLASICKY

Při klasickém postupu zeleninu grilujte na středním přímém žáru přímo na mřížce. Můžete ji grilovat nasucho nebo ji potřít tenkou vrstvou neutrálního oleje.

U tohoto způsobu si pohlídejte jen sílu plátku, na kterou budete zeleninu krájet – příliš tenké plátky se vysušují, ty silné se zase budou dělat příliš dlouho.

### CIBULE

Nejlepší pro grilování je velká sladká cibule. Grilujte asi 1 cm silné plátky, můžete je potřít tenkou vrstvou tuku a osolit. Aby měla čas změkknout a rozvinula se její chuť, grilujte ji pomaleji.

### RAJČATA

Vybírejte třešňová rajčata a grilujte je přímo na větvičce, na mírnějším žáru a pomaleji. Zesládnu a změkknou.

### DÝNĚ

Z dýně si připravte silné špalíčky. Potřete je tenkou vrstvou oleje, osolte a grilujte na středním žáru.

### HOUBY

Vybírejte co největší kusy, aby vám nepropadly skrze mřížku. Vždy je vydatně osolte a potřete tenkou vrstvou tuku. Houby grilujte na středním žáru a pečlivě je hlídejte. Když se připalí, snadno hořknou.

### CUKROVÁ KUKUŘICE

Klas rozdělte na menší špalíčky, grilujte na středním žáru a potírejte tukem. V průběhu můžete kukuřici osolit či přidat koření. Pozor na vysušení.

### CELER

Připravte si plátky silné asi 1,5 cm, potřete je tenkou vrstvou tuku a osolte. Grilujte na silnějším žáru a poté nechte chvíli odležet.

## GRILUJEME ZPRUDKA

Při tomto způsobu zeleninu grilujte na silném žáru zprudka a nasucho. Jakmile zelenina začne měknout, dejte ji stranou do misky. Dochuťte solí, olivovým olejem nebo některou z našich zálivek. Nechte přikrytou pár minut dojít. Zelenina krásně změkne a pustí šťávu. V misce můžete mít více druhů zeleniny.

### LILEK

Lilek nakrájejte na plátky nebo kolečka. Grilujte nasucho, až získá pěkný otisk mřížky, a přendejte ho do misky. Dochuťte zálivkou a nechte pustit šťávu.

### BROKOLICE

Připravte si menší růžičky, grilujte je rychle a zprudka. Potom nechte zakryté v misce dojít. S grilováním to nepřežene, aby nebyla brokolice suchá a hořká.

### CUKETA

Cuketu nakrájejte na kolečka nebo plátky asi 1,5 cm silné a zprudka grilujte. Osolte až teplou ogrilovanou cuketu, pustí výbornou sladkou šťávu. Nešetřete na zálivce.

### CHŘEST

Grilujte očištěný chřest zprudka a nasucho. Osolte a zakápněte olejem až po grilování, pak nechte dojít, pustí šťávu. Větší

bílý chřest můžete podélně rozpůlit a potřít tenkou vrstvou oleje.

## GRILUJEME VCELKU

Pokud nespěcháte, můžete si dopřát i pořádný majstrštyk. Paprika, mrkev i řepa se na grilu nejlépe blejsknou, když je ponecháte vcelku.

### KAROTKA V BALÍČKU

Mrkvičky zbavte nati a srovnejte pěkně vedle sebe na plát alobalu. Osolte, zakápněte olivovým olejem. Přidejte oblíbené bylinky a zabalte. Grilujte pomalu, na nepřímém žáru do změkknutí. Trvá to asi 45 minut až hodinu. Karotka pak bude krásně sladká.

### SPÁLENÁ PAPRIKA

Celou papriku dejte na přímý žár. Počkejte, až na povrchu naskočí puchýře. Postupně papriku otáčejte, aby se slupka oddělila ze všech stran (nebojte se, když zčerná a spálí se). Takto připravenou papriku dejte do misky a zakryjte talířem nebo potravinovou fólií. Po deseti minutách plochou stranou nože sloupněte slupku, odstraňte jádřinec a nakrájejte na dílky. Dochuťte solí, olivovým olejem nebo zálivkou.

### PEČENÁ ŘEPA

Řepu očistěte, ale neloupejte. Celou bulvu zabalte do alobalu společně s trochou soli a olivového oleje. Pečte ji na mřížce na středním žáru asi 60 minut. Po upečení má řepa silnou, koncentrovanou chuť, ke které se nejlépe hodí výrazně kyselé zálivky s olivovým olejem.

# ZÁLIVKY A DOCHUCENÍ

Připravili jsme pro vás zálivky, které se hodí ke grilované zelenině nejlépe. Použijte je až po grilování – kousky zeleniny jimi potřete nebo přelijte. Omáčky můžete servírovat i samostatně, aby si hosté vaší zahradní party mohli zeleninu dochutit podle svého.

## Tři ingredience

Citronová šťáva, olivový olej a sůl. Jednoduchá základní zálivka. Zelenina je většinou mírně nasládlá, šťáva z citronu a trpkost olivového oleje její chuť výborně vypíchnu. A sůl chutě ještě podpoří. Vynikající k cuketám, paprice, chřestu.

## Šalotková vinaigrette

Smíchejte 4 lžíce olivového oleje, 2 lžíce vinného octa, 2 lžičky dijonské hořčice, 2 lžičky sekané šalotky a sůl. Moc dobré k dýni, řepě a rajčátkům.

## Pikantní sójovo-zázvorová

4 lžíce tamari rozmíchejte s nasekaným česnekem a čerstvým nastrohaným zázvorem. Dochutě javorovým sirupem a výrazně dokyselte citronovou šťávou. Zálivka by měla pěkně štípat. Je úžasná s brokolicí, žampiony a celerem.

## Pažitkové máslo

Jediné neveganské. V kastrůlku rozpusťte máslo, přidejte nasekanou pažitku, sůl a trochu citronové šťávy. Máslo můžete mít kdykoliv po ruce v méně vyhřáté části grilu. Ideální s mrkví, celerem nebo houbami.

## Sladká miso zálivka

2 lžíce javorového sirupu, 1 lžíce světlé miso pasty, 2 lžíce sezamového oleje a 2 lžíce octa vyšlehejte metličkou. Dochutě trochou čerstvého zázvoru a česneku. Nejlepší je ke grilovanému celeru, karotce a brokolicí.





# OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJE

s levandulovým  
sirupem



Pitný režim. Skloňuje se ve všech pádech, obzvlášť nastanou-li teplé dny. Už nevíte, po čem sáhnout, samotná voda vás už neuspokojuje... Chcete to trochu zábavné a také potřebujete, aby to bavilo i děti. Proto jsme pro vás připravili čtyři hravé a osvěžující nápoje. Borůvková i okurková limonáda jsou velmi lehké a svěží, obě rychle zaženou vaši žízeň. V postupu okurku i borůvky mixujeme, můžete je ale jen louhovat. Broskvový a jahodový koktejl jsou vydatnější a leckdy můžou nahradit snídani nebo svačinu. Všechny nápoje jsou lehce slazené levandulovým sirupem. Jedná se o naši novinku, kterou se rozhodně vyplatí mít v ledničce jako základ vašich osvěžujících drinků.

## Borůvková limonáda s meduňkou

MNOŽSTVÍ: 4 SKLENICE

650 ml vody  
200 g borůvek  
50 ml levandulového sirupu  
2 hrsti lístků meduňky

Borůvky, levandulový sirup a jednu hrst meduňky rozmixujte ve vodě. Rozlijte do sklenic, ozdobte zbylými lístky meduňky a podávejte. Levandulový sirup je příjemně nakyslý, limonáda je díky tomu krásně svěží.

## Broskvový koktejl s kokosovým krémem

MNOŽSTVÍ: 4 SKLENICE

6 broskví  
4 lžice ovesných vloček

200 ml vody  
200 ml kokosového krému  
20 ml levandulového sirupu

Jednu broskev si dejte stranou, ostatní pokrájejte. Pokud vám vadí slupky, oloupejte, dejte do mixéru a rozmixujte společně s ovesnými vločkami, levandulovým sirupem, kokosovým krémem a vodou. Rozlijte do sklenic, navrch ozdobte zbylou broskví pokrájenou na měsíčky a podávejte.

## Okurková limonáda

MNOŽSTVÍ: 4 SKLENICE

100 ml levandulového sirupu  
2 vychlazené salátové okurky  
600 ml studené vody

Jednu okurku omyjte a nakrájejte na tenké plátky. Rozdělte do sklenic. Druhou okurku

oloupejte, zbavte semínek a rozmixujte společně s vodou a levandulovým sirupem dohladka. Rozlijte do sklenic s okurkovými plátky a podávejte.

## Jahodovo-vanilkový koktejl s lněným semínkem

MNOŽSTVÍ: 4 SKLENICE

200 g čerstvých jahod  
400 ml sójového vanilkového dezertu  
300 ml vody  
2 lžice zlatého lněného semínka  
20 ml levandulového sirupu  
lístky máty na ozdobu

Čtyři jahody si dejte stranou, ostatní spolu s vanilkovým dezertem, levandulovým sirupem, vodou a lněným semínkem vložte do mixéru a rozmixujte dohladka. Rozlijte do sklenic, ozdobte jahodou, lístky máty a podávejte.

co uplatníte v receptech



Levandulový sirup bio  
HOLLINGER  
500 ml



Kokosový krém bio  
AMAIZIN  
200 ml



Vanilkový sójový  
dezert bio PROVAMEL  
525 g



Ovesné vločky jemné  
bio COUNTRY LIFE  
500 g



Len zlatý bio  
COUNTRY LIFE  
300 g

# NOVINKA:



BURGERY MAJÍ OZNAČENÍ:  
Clean Label

[www.amylon.cz](http://www.amylon.cz)



## SKVĚLE SE HODÍ:

- \* k pečivu nebo zelenině
- \* k bramborové kaši
- \* k zelenino-bramborovému pyré

## CLEAN LABEL

### ZNAMENÁ:

- \* produkty bez zbytečných  
přidatých látek
- \* bez umělých barviv a aromat
- \* bez konzervačních látek

## Letní vánek, Ledový džbánek

Když si čajová konvice  
udělá dovolenou,  
je čas na Ledový džbánek!

Příprava je jednoduchá, pyramidální sáček  
nechte v půl litru vody luhovat za studena.

Která ze tří lahodných kombinací

se stane vaším favoritem:

Čokoládová máta – verbena,

Jahoda – zázvor nebo novinka

Pomeranč – bazalka?



[WWW.SONNENTOR.CZ](http://WWW.SONNENTOR.CZ)







# Váš parťák na léto: Matcha Tea

Chystáte se do přírody, na výlet nebo na dovolenou? Jemně mletý zelený čaj matcha vám dodá pořádnou dávku energie, dobrou náladu a čistou mysl!



**ENERGIE**  
na celý den

Matcha Tea dodává energii až na 6 hodin! Díky pozvolnému uvolňování energie do těla zvládnete hravě proběhnout muzeem i vystoupat na rozhlednu.



**Skvělá  
NÁLADA**

Matcha Tea pomáhá odbourávat fyzický i psychický stres a navozuje pocit dobré nálady! Nečekaný déšť? Dlouhá fronta u hradu? Ujel vám spoj? Matcha Tea vám zlepší náladu.



**SVĚŽÍ**  
tělo i mysl

Matcha Tea osvěží, ale povzbudí i myšlení a soustředění! Snadněji tak najdete cestu ze spletných uliček, usmlouváte nižší cenu na tržišti nebo místo hradu z písku postavíte architektonický skvost.



**Matcha Tea je prostě ideálním parťákem na léto!**



## Klasický Matcha Tea

1 sáček Matcha Tea,  
300 ml horké nebo  
studené vody, trocha  
medu/sirupu

Vše vložíme do láhve/  
šejkru a pořádně  
protřepeme.



## Matcha nanuk

1 zralé avokádo, ½ hrnku netučného  
řeckého jogurtu, ½ hrnku mandlové-  
ho mléka, 1 lžice vanilkového ekstrak-  
tu, 6 g Matcha Tea, 2 lžice medu

Dužinu avokáda rozkrájíme na malé kos-  
tičky, smícháme je s jogurtem, mlékem  
a vodou. Přidáme vanilkový extrakt, prá-  
šek matcha a med. Naplníme nanukové  
formičky a zmrazíme.



[matchatea.cz](http://matchatea.cz)



encyklopedie surovin

# polenta

Polenta je ta správná volba pro rychlý oběd, večeři nebo třeba dezert. **Do pěti minut** ji máte hotovou. Chvilí zabere tuhnutí, ale to je čas, kdy se jí vůbec nemusíte věnovat. Tuhou polentu pak třeba ogrilujte, tak je nejlepší.

## 7 faktů

O kukuřici a polentě. A jak se orientovat v produktech, které v prodejnách najdete.

**1 Polenta je název pro kukuřičnou kaši**, která se tradičně připravuje zejména v severovýchodní Itálii, dříve to bylo jídlo chudých, dnes je polenta na jídelníčku téměř každé místní restaurace. Polenta se podává buď samostatně nebo slouží jako příloha k salátům, dušeným jídlům a k ragú.

**2 Polenta je bezlepková a snadno stravitelná.** Doporučuje se hlavně v létě, protože prý ochlazuje organismus.

**3 Určitě stojí za to dávat přednost polentě z kukuřice vypěstované v ekologickém zemědělství**, která také nesmí být geneticky modifikovaná. Biopotraviny musejí splňovat mnohem přísnější podmínky než běžné konvenční produkty - nežádoucí zbytky pesticidů v biopotravinách mohou dosahovat maximálně takového množství, jaké je povolené např. u surovin pro dětské

příkrmy. Povolené množství zbytků pesticidů u ostatních konvenčních potravin je mnohem vyšší.

**4** Pod značkou Country Life najdete hned několik produktů, ze kterých můžete polentu připravit. **Kukuřičná krupice jemná a hrubá** se vaří poměrně dlouho, přibližně 45 minut, odměnou vám však bude polenta plná a výrazné chuti (u obou je příprava stejně dlouhá, z jemné krupice bude kaše hladší).

**5 Polenta „za minutku“** je instantní verze krupice, předem předvařená a následně usušená. Tento proces je u našeho výrobku velmi šetrný, k zahřívání se používá pára. K přípravě instantní polentové kaše stačí jen pár minut.

**6** Když polentová kaše chladne, postupně tuhne. **Tuhá polentová hmota** se dá skvěle využít k dalším úpravám, ale i ke skladování jako součást plánování jídel na další dny.

**7** Existuje i **kukuřičná mouka**, ta se však hodí pro jiná použití - na přípravu noků nebo kukuřičného chleba a jako pojivo do karbanátků a sekané.

# 7 tipů jak ji použít

**1. Základní příprava kaše** - připravíte ji v poměru 100 g instantní polenty na 1 litr vody. Zvolte nejlépe hrnec s nepřilnavým povrchem. Osolenou vodu přivedte k varu a polentu do ní za stálého míchání opatrně vsypejte. Vařte rovněž za stálého míchání na velmi mírném plameni. Po pár minutách vám začne kaše houstnout, cca po 5 minutách máte hotovo. Nakonec vmíchejte 2 lžičky olivového oleje nebo másla, kaše bude díky tomu krásně krémová.

**2. Základní příprava tuhé polenty** - postupujte jako při přípravě kaše, ale zvolte poměr 100 g instantní polenty na 600 ml vody. Jakmile polenta při vaření zhoustne, přelijte ji do vymazané formy nebo pekáčku vyloženého pečicím papírem, polenta by měla být ve vrstvě asi 1–2 cm vysoké. Dejte do chladu ztuhnout. Nejlepší je připravit si polentu den předem, v lednici však vydrží 2 až 3 dny.

**3. Sladká sníadaňová kaše** - připravujte ji podle bodu 1, vodu můžete částečně nebo úplně nahradit biolákem nebo rostlinným nápojem, soli dejte špetku. Přidávejte semínka nebo oříšky, na talíři zdobte čerstvým ovocem a pokapejte trochou sirupu.

**4. Slaná kaše** - také připravujte podle bodu 1, do vody přidejte na dochucení libovolné koření a bylinky, přimíchejte semínka nebo posekané oříšky, posekaná sušená rajčata, strouhaný sýr. Když do kaše vmícháte zeleninu nebo uvařené fazole, máte úplné jídlo.

**5. Grilovaná polenta** - polentu připravenou podle bodu 2 pokrájejte na různé tvary (trojhránky, obdélníky). Plátky opečte na pánvi (grilovací nebo obyčejné) na troše oleje nebo je můžete olejem potřít a upéct v troubě. Jestliže polentu upečete v troubě pokrájenou na kostičky a pokapanou olejem, máte skvělé **krutony do polévky nebo do salátů**. Podobně jako slanou kaši i grilovanou polentu můžete při vaření vylepšit přidáním bylinek, semínek a podobně.

**6. Grilovaná polenta** je výborná jako příloha k libovolným pokrmům. Můžete ji také použít místo pečiva pro přípravu bruschetty - po ogrilování polentu pokladte směsí pokrájených rajčat ochucených bazalkou, solí, pepřem a olivovým olejem.

**7. Korpus na sladké koláče** - polentu připravte podle bodu 2, do vody však přidejte ještě trochu cukru, případně citronovou kůru apod. Ztuhlou polentu použijte jako korpus na koláč nebo dort či vykrajujte tvary pro přípravu malých dortíků.

co ještě použijete v receptech ▶



Polenta za minutku  
bio, COUNTRY LIFE  
400 g



Krupice kukuřičná jemná bio  
COUNTRY LIFE  
400 g



Sirup agávní bio  
COUNTRY LIFE  
250 ml



Rajčata celá sterilizovaná bio  
MARIAPINA  
400 g





# OSVĚŽUJÍCÍ CITRONOVÝ DORTÍK S KRÉMOVOU NÁPLNÍ

PŘÍPRAVA: **20 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Tento dezert z polenty je jemný a osvěžující. Oceníte ho nejen v horkých letních dnech, ale pokaždé když budete mít chuť na něco sladkého a přitom lehkého.

- 100 g polenty
- 600 ml vody
- 30 g biomásla
- 30 g třtinového cukru
- šťáva a kůra z jednoho biocitronu
- špetka soli

## KRÉM

- 200 g bio smetanového sýru
- 80 g agávového sirupu
- sezónní ovoce na ozdobu

1. Do lehce vroucí osolené vody pomalu vsypte polentu a stále míchejte. Když kaše začne houstnout, přidejte cukr, máslo, citronovou šťávu a kůru.
2. Po pěti minutách varu kaši vlijte na menší plech a nechte úplně vychladnout a ztuhnout. Ideální výška polenty pro přípravu jednotlivých vrstev dortíku je necelý centimetr.
3. Smetanový sýr vyšlehejte s agávovým sirupem.
4. Ze ztuhlé polenty vykrajujte kolečka, potřete krémem a vrstvěte.
5. Podávejte s libovolným ovocem.



### **Náš tip:**

*Pomocí vykrajovátek na cukroví můžete z polenty tvořit třeba i zvířátka – využijete na dětské párty!*



# RATATOUILLE

## S GRILOVANOU POLENTOU

PŘÍPRAVA: **55 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Ratatouille je tradiční francouzský zeleninový pokrm. Milovníci míchané zeleniny si zde přijdou na své. Ve dvojici s polentou to ratatouille opravdu sluší.

- 100 g polenty
- 600 ml vody
- 2 lžice olivového oleje
- mořská sůl

### RATATOUILLE

- 2 cukety
- 1 lilek
- 2 červené papriky
- 1 žlutá paprika
- 3 červené cibule
- 4 větvičky tymiánu
- 2 větvičky rozmarýnu
- 2 hvězdičky badyánu
- 3 bobkové listy
- 1 plechovka loupaných rajčat
- 3 lžice agávového sirupu
- 60 ml balzamikového octa
- sůl
- olivový olej na opékání

1. Do jemně vroucí osolené vody vsypejte opatrně polentu a za stálého míchání vařte 5 minut do zhoustnutí. Nakonec vmíchejte lžící olivového oleje, kaši vlijte na pekáček a dejte do chladu ztuhnout.
2. Cukety, lilek a papriky nakrájejte na menší kousky, cibuli na tenké proužky.
3. V kastrolu rozehřejte olej a zeleninu prudce opečte. Přidejte tymián, rozmarýn, badyán, bobkový list a loupaná rajčata. Pomalu vařte asi 35 minut.
4. V kastrůlku zahřejte sirup, až začne bublat. Přilijte balzamikový ocet a svařte na polovinu objemu. Směs přilijte k zelenině a vařte ještě 10 minut.
5. Vychladlou a ztuhlou polentu nakrájejte a opečte na pánvi nebo v troubě (viz tipy na straně 21).





encyklopedie surovin

# luštěniny

Luštěniny se připravují dlouho, při rychlém vaření proto přijde vhod hotová varianta z plechovky. Naštěstí **je už k mání i v biokvalitě**. Jako bonus dostanete cizrnový nálev, ze kterého připravíte skvělý veganský sníh.

## 7 faktů

Proč luštěniny a jak na ně, aby nám dobře sloužily a nedělaly ve střevech nepolechu.

**1** Luštěniny jsou nejlepší **zdroj bílkovin** v rostlinné říši. Pro vegany a vegetariány proto mají nezastupitelnou roli. Ale díky své univerzálnosti a nutričním kvalitám podle nás patří do každého jídelníčku.

**2** Luštěniny mají i hodně **vlákniny**, dokonce mnohem víc než například celozrnné obiloviny, které se většinou považují za typickou potravinu bohatou na vlákninu. Například zelený hrách s 28% vlákniny a červená ledvina s 20% jasně poráží celozrnnou mouku s 12%.

**3** Pro všechny luštěniny platí, že mají opravdu hodně **kyseliny listové**, 100g adzuki nebo cizrny dodá až 150% doporučené denní dávky. Je tu také hodně železa, hořčíku, manganu a zinku.

**4** Nevýhodou většiny luštěnin je jejich dlouhá příprava - ty velké se musejí dlouho namáčet i vařit. Pro rychlou přípravu jídla proto přijdou

vhod **luštěniny v plechovce**. V biokvalitě jsou k mání například cizrna a fazole červená ledvina. Ze syrových luštěnin nejrychleji připravíte červenou čočku - nemusí se namáčet a uvařená je za 15 minut.

**5** Máte strach z **nadýmání**? Aby bylo minimální nebo žádné, musejí se luštěniny správně připravit (namočit a uvařit), u luštěnin z plechovky tohle však za vás vyřešil výrobce. Je dobré konzumovat luštěniny spíše po menších dávkách a častěji, třeba jen přihodit malou hrstičku do polévky nebo salátu. Také platí, že střevo si na zpracování luštěnin postupně zvykne.

**6** **Cizrna** je jedna z nejchutnějších a nejuniverzálnějších luštěnin, dá se dokonce připravit i nasladko. A využijete nejen luštěninu samotnou - z cizrnového nálevu připravíte veganský sníh nebo majonézu (najdete v tipech).

**7** **Fazole červená ledvina** je krásně barevná i po uvaření, a proto hezky vyniká v pokrmech. I ona má neutrální chuť.

# 7 tipů jak je použít

**1. Polévky** - na krémové polévky jsou nejlepší moučnější luštěniny (jako právě cizrna nebo červená ledvina). Jestli máte raději polévku s kousky, rozmixujte jen polovinu luštěnin. Polévku pak můžete zjemnit smetanou - ovesnou, sójovou, rýžovou, mandlovou. Luštěniny můžete přidávat i do klasických polévek - zelňačky, rajske, bramboračky, zeleninových krémů.

**2. Jídla z jednoho hrnce** - kari, chilli, různé směsi se zeleninou, všude tady nejlépe fungují hlavně velké druhy luštěnin. Také omáčkám luštěniny sluší - cizrnu udělejte na paprice nebo dejte do koprovky, fazole červená ledvina zase patří do guláše.

**3. Pomazánky a dipy** - luštěniny kombinujte s dušenou nebo pečenou zeleninou, osmaženou cibulkou, s vložkami, s houbami, s ořechovými nebo semínkovými másly, s trochou kvalitního panenského oleje. Na ochucení použijte umeocet, lahůdkové droždí, bylinky sušené i čerstvé, miso, shoyu nebo tamari, hořčici. Podávejte s pečivem, potřete pita chléb nebo použijte jako dip k tyčinkám, nachos nebo zelenině nakrájené na špalíčky.

**4. Saláty** - jednoduše přihodte luštěniny do zeleninového nebo těstovinového salátu. Chcete mít luštěniny křupavé? Připravte je podle bodu 5. Cizrna se hodí dokonce i do klasického bramborového salátu, vyzkoušejte!

**5. Pražené zobání** - slitou cizrnu smažte na oleji dokřupava (10-20 minut), v průběhu smažení můžete ochutit solí, lahůdkovým droždím, mletou paprikou nebo jiným kořením. Výborné jsou samotné nebo do salátu a polévek.

**6. Veganský sních „z bílků“** - tentokrát hraje hlavní roli cizrnový nálev, kterému se říká aquafaba. Našlehaná aquafaba nahradí sních z bílků v jakémkoli jídle, použijte ji na přípravu nákyků nebo třeba dezertů, smícháním s kakaem získáte výbornou čokoládovou pěnu. Jeden bílek = 3 lžíce aquafaby.

**7. Veganská majonéza** - také vyrobená z aquafaby. Mixujte společně 4 lžíce aquafaby, 1 lžičku citronové šťávy, ¼ lžičky soli a 1 lžičku agávového sirupu, poté pomalu přilijte 100 ml oleje.

co ještě použijete v receptech ▶



Sterilovaná cizrna bio  
BIO IDEA  
400 g



Sterilovaná fazole  
červená ledvina bio  
BIO IDEA, 400 g



Pasta kari indická  
massala bio  
AMAIZIN, 80 g



Tahini bílé bio  
HORIZON  
350 g



Celozrná špaldová  
mouka česká bio,  
COUNTRY LIFE, 1 kg





# FAZOLOVÉ KARI

## S ŘAPÍKATÝM CELEREM

PŘÍPRAVA: **25 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Rychle a dobře. Častý požadavek na jídlo obzvlášť v létě, když chceme co nejvíce času trávit venku. Zeleninu i druh luštěnin můžete v tomto receptu obměnit dle chuti a sezóny.

- 200 g rýže
- 2 plechovky červených fazolí
- 80 g kari pasty indická massala
- 400 ml kokosového krému
- 1 lžička kurkumy
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 250 g mrkve
- 200 g řapíkatého celeru
- hrst koriandru nebo petrželky
- 4 lžice olivového oleje
- sůl a pepř

1. Uvařte rýži v mírně osolené vodě doměkka.
2. Připravte si zeleninu: oloupejte mrkev a nakrájejte ji na tenké hranolky, celer nakrájejte na malé kousky, cibuli nakrájejte nadrobno, česnek utřete.
3. V pánvi na rozehrátém oleji opečte cibuli, česnek, mrkev a řapíkatý celer. Osolte, přidejte kari pastu, kurkumu a pepř a promíchejte.
4. Fazole sceďte, přimíchejte k zeleninové směsi a přidejte kokosový krém. Chvilí společně provařte. Odstavte a vmíchejte pokrájený koriandr nebo petrželku.







## HUMMUS S PITA CHLEBEM\*

PŘÍPRAVA: 10 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Hummus, cizrnový hladký krém, nás nepřestává bavit. Má v sobě jakési kouzlo. Tentokrát jsme ho pro vás připravili s pita chlebem, se kterým se tradičně podává.

- 2 plechovky sterilované cizrny
  - 70 g světlé sezamové pasty tahini
  - 3 stroužky česneku
  - šťáva ze dvou biocitronů
  - 1 lžička římského kmín
  - 4 lžičce loupaného konopného semínka
  - 2 lžičce olivového oleje
  - sůl a pepř na dochucení
1. Do mixéru dejte cizrnu a nálev z jedné plechovky, pastu tahini, česnek, citronovou šťávu, římský kmín, polovinu konopného semínka, sůl a pepř. Rozmixujte dohladka.
  2. Rozdělte na talíře, zakápněte olivovým olejem a posypte zbylým konopným semínkem. Podávejte s pita chlebem.

veg

## \*PITA CHLÉB

PŘÍPRAVA: 2 HOD. | MNOŽSTVÍ: 6 VELKÝCH/12 MALÝCH KUSŮ

Pita chléb se tradičně peče při vysokých teplotách 235-245 °C. Voda v těstě se tak mění na páru, což způsobuje, že se pita nafoukne a vytvoří kapsu. Pokud se vám pita takto nenafoukne, zas tak moc se neděje, tato kapsa totiž po upečení vydrží jen asi 15 minut.

- 270 g hladké pšeničné mouky
  - 80 g celozrnné špaldové mouky jemně mleté
  - 240 ml vlažné vody
  - 1 lžičce olivového oleje
  - 2 lžičky instantního droždí
  - 1 lžička cukru
  - 1 lžička soli
1. Do mísy robota dejte obě mouky, přidejte sůl, droždí a promíchejte. Přidejte vodu, olivový olej, cukr a s pomocí háku na těsto hnětte v robotu 10 minut.
  2. Hotové těsto zakryjte a nechte 90 minut kynout.
  3. Vykynuté těsto rozdělte na 6 dílů, každý díl vyválejte na placku o průměru 10 cm, jemně pomoučňte moukou, zakryjte utěrkou a nechte ještě asi 20 minut kynout.
  4. Rozehřejte litinovou nebo nerezovou pánev, opatrně položte placku a pečte, dokud se na povrchu neobjeví bubliny, trvá to asi 3 minuty. Poté otočte, počkejte, až se pita nafoukne, a pečte další 2 minuty. Pokud chcete, aby byla pita po vychladnutí vláčná, nechte ji po upečení vychladnout zakrytou.



[www.countrylife.cz/hummus-s-pita-chlebem-videorecept](http://www.countrylife.cz/hummus-s-pita-chlebem-videorecept)



# Zázrak jménem jablečný ocet

**Snižuje cholesterol**

**Zabraňuje trávicím  
potížím**

**Pomocník při hubnutí**

**Zvyšuje energii**

**Zlepšuje stav pleti,  
vlasů a nehtů**

**Pomáhá při infekci  
močových cest**



## Zálivka s jablečným octem a medem

### Suroviny:

8 lžiček vody  
3 lžičky jablečného octu  
1 lžička olivového oleje  
1 lžička medu  
bylinky (dle obluby)  
sůl a pepř mletý

Suroviny smícháme, přelijeme  
salát a vše dobře promícháme.  
Zálivkou můžete zalít  
např. salát z rajčat,  
bílých a červených paprik  
a další saláty  
dle Vaší představy.



HOSTĚTÍNSKÝ  
MOŠT

[www.mostarna.bio](http://www.mostarna.bio)

NEZÁVISLÉ SDRUŽENÍ ARCHITEKTŮ  
**EKODŮM**  
OKNO DO SVĚTA ENERGETICKY ÚSPORNÝCH  
STAVEB Z PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ

[www.pribehydomu.cz](http://www.pribehydomu.cz)  
[www.sdruzeni-ekodum.cz](http://www.sdruzeni-ekodum.cz)  
fcb: ekodům



## Kuchařky Petra Klímy



### *Zeleninová kuchařka*

Vás seznámí s tradiční i pozapomenutou zeleninou,  
jako je tuřín, vodnice či kadeřávek.

### *Luštěninová kuchařka*

Vám poradí, jak luštěniny zařadit do domácího vaření, jak je  
správně připravovat, klíčit, fermentovat a skladovat.

Knihy jsou k dostání na [www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)  
a na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)



countrylife



**Brynmor**

Upečeno s láskou ve Walesu



**NOVÉ** **Proteinové flapjacky**  
10 g bílkovin v jedné tyčince

# PŘIROZENĚ VÝŽIVNÉ FLAPJACKY

Vyrobena z vybraných přírodních ingrediencí na krásném velšském venkově. Flapjacky Brynmor kombinují příznivé účinky ova s lahodnými příchutěmi, aby vám poskytly výtečnou pochoutku kdykoli během dne.

**BEZ LEPKU**

**ZDROJ VLÁKNINY**

**VEGETARIÁNSKÉ**

**VEGANSKÉ VARIANTY**

**BEZ PŠENICE**

**BEZ UMĚLÝCH PŘÍCHUTÍ A BARVIV**



BRYNMORFOODS

BRYNMORFOODS.COM





encyklopedie surovin

# quinoa

Lehká a přitom **nutričně bohatá** quinoa může tvořit základ vašeho letního vaření. Uvařte si ji do zásoby a používejte do všeho od salátů přes polévky až po smoothie. Je natolik chuťově neutrální, že se může připravovat i nasladko.

## 7 faktů

O plodině natolik hodnotné, že ji NASA chce využívat při dálkových vesmírných letech.

**1** Quinoa **pochází z náhorních planin Jižní Ameriky**. Merlík chilský, což je další jméno quinoy, se tam pěstoval už před 4 000 lety. Inkové ji považovali za posvátnou a po bramborách pro ně byla druhou nejdůležitější plodinou.

**2** Quinoa **má výjimečné nutriční vlastnosti**. Obsahuje kvalitní kompletní bílkoviny (až 14 %), jejichž biologickou hodnotu Světová zdravotnická organizace srovnává s biologickou hodnotou mléčné bílkoviny. Quinoa také oplývá mnoha vitaminy a minerály. Ne nadarmo ji NASA zkoumá jako potravinu vhodnou pro astronauty při dlouhých vesmírných letech.

**3** Quinoa **existuje v několika stovkách variant**, které se liší barvou semen. Nejběžnější a nejrozšířenější je bílá, často se prodává i červená a černá varianta quinoy. U všech se uvádějí přibližně stejné výživové hodnoty, červený a černý druh však nejspíše budou obsahovat víc antioxidantů (látky způsobující červenou, modrou a fialovou barvu větši-

nou mají antioxidační vlastnosti). Všechny tři varianty chutnají prakticky stejně, ale červená a černá zůstávají po uvaření pevnější a působí „celozrnnějším“ dojmem.

**4** Spolu s pohankou, amarantem nebo prosem je quinoa **bezlepková**. Nepatří mezi obiloviny a je příbuzná špenátu nebo řepě.

**5** Quinoa přirozeně obsahuje saponiny, které na poli chrání semeno před tím, aby ho sezobali ptáci. Proto se má před kuchyňskou úpravou **proplachovat vroucí vodou**, jinak by zůstala nahořklá. Někteří výrobci quinou proplachují už při zpracování, protože však spotřebitel většinou nemá jistotu, jestli koupil právě takovou, je dobré spařovat ji vždy.

**6** Quinoa se prodává nejen jako zrno, ale **také ve formě vloček**. Quinoové vločky jsou drobné a stačí je zalít tekutinou, nemusí se vařit.

**7** Quinoa je zvyklá růst v místech, kde výrazně kolísá teplota a kde je absolutní nedostatek vláhy. Jako **odolná plodina nenáročná na pěstování tedy je i ekologická**.

# 7 tipů jak ji použít

**1. Základní příprava** - abyste quinou zbavili hořkosti, propláchněte ji nejprve vroucí vodou nebo ji dejte namočit na 5-10 minut do studené vody, kterou pak slijete. V nové vodě nebo jiné tekutině vařte 15 minut na mírném ohni, v poměru 2-2,5 dílu tekutiny na 1 díl quino. Potom můžete nechat quinou pod pokličkou pár minut dojít, dokud se nevstřebá veškerá tekutina. Červenou a černou quinou vařte o 5 až 10 minut déle podle toho, jak hodně má být na skus. Quinou můžete vařit i ve vývaru (vývar z řas, zeleninový vývar) nebo s různými bylinkami a kořením (nové koření, badyán, bobkový list, hřebíček nebo pevnější čerstvé bylinky).

**2. Uvařená vám vydrží** - uvařte klidně celý pytlík quino a skladujte ji až 3 dny v lednici v uzavřené nádobě. Pak ji jednoduše použijte do jídel typu rizoto nebo jako přílohu.

**3. Snídaňová kaše** - pro krémovou konzistenci vařte quinou v mléce, rostlinném nebo živočišném. Použijte 2,5 dílu tekutiny na 1 díl quino. Vmíchejte ořisky nebo semínka, na konci přimíchejte trochu kvalitního oleje, na talíři zdobte čerstvým ovocem a si-

rupem (datlovým, javorovým). Na kaši se nejlépe hodí bílá quinoa.

**4. Do salátů** - díky své nadýchané konzistenci je ideální do lehkých svěžích salátů (s rajčetem, avokádem nebo i ovocem), do salátů s luštěninou, ale např. i k pečené nebo grilované zelenině. V salátech pěkně vynikne i červená a černá varianta.

**5. Zavářka do polévky** - přihodte propláchnutou quinou 15 minut před koncem varu nebo použijte předem uvaženou. Přidáním quino vaši polévku jednoduše a přitom výrazně obohatíte o bílkoviny, minerály a vitaminy.

**6. Nákypy a náplně** - quinou nejprve uvařte podle návodu a potom použijte podobně jako rýži - do sladkých nákypů (s ovocem a ořechy/semínky) nebo slaných nákypů (s houbami, zeleninou, tofu a ořechy/semínky). Skvělá je i do plněných paprik, rajčat nebo zelných listů.

**7. Pro obohacení pokrmů** - přihodte trochu uvažené quino všude tam, kde chcete pokrm obohatit - do smoothie, do náplně do quiche, do karbanátků nebo sekané, do těsta na muffiny.

co ještě použijete v receptech ▶



Quinoa bio  
COUNTRY LIFE  
250g



Quinoa červená bio  
COUNTRY LIFE  
250g



Chia semínka bio  
COUNTRY LIFE  
300g



Javorový sirup bio  
COUNTRY LIFE  
250ml





## BORŮVKOVO-QUINOOVÉ LASSÍ

Tohle lassí je nabité superpotravinami - quinoa vám dodá velmi kvalitní bílkoviny, jogurt prospěje vašemu trávení a imunitě díky probiotickým bakteriím, chia semínka zas budou potravou pro váš mozek díky důležitým omega 3.

**PŘÍPRAVA: 15 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE**

- 200 g uvařené bílé quinoxy
  - 400 g borůvek
  - 200 g bílého biojogurtu
  - 400 ml vody
  - 2 lžičky javorového sirupu
  - 1 lžička chia semínek
1. Chia semínka namočte na 10 minut do vody.
  2. Pár borůvek si dejte stranou a všechny ostatní suroviny včetně namočených chia semínek rozmixujte dohladka.
  3. Ozdobte borůvkami a podávejte.



## QUINOOVÝ TABOULEH

Jednoduchý recept, blesková příprava. Tento tabouleh oceníte, když spěcháte a potřebujete připravit rychlý, zdravý a sytý salát. Podávat ho můžete jako samostatné jídlo nebo jako přílohu. Hodí se i jako předkrm nebo salát k letnímu grilování.

**PŘÍPRAVA: 20 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE**

- 250 g bílé quinoy
- 2 hrsti máty
- 4 hrsti petrželky
- 8 rajčat
- 2 šalotky

### ZÁLIVKA

- šťáva a kůra z jednoho biocitronu
- 4 lžíce javorového sirupu
- 100 ml olivového oleje
- mořská sůl

1. Quinou uvařte dle návodu a nechte vychladnout.
2. Rajčata nakrájejte na kostičky, šalotku, mátu a petrželku nadrobno.
3. Připravte si zálivku - do malé zavařovací sklenice dejte všechny suroviny a protřepejte.
4. Smíchejte quinou s bylinkami, šalotkou a rajčaty a nakonec přidejte zálivku.

### *Náš tip:*

*Vařte quinou s hvězdičkou badyánu a bobkovým listem, její chuť bude zajímavější a výraznější.*



# FIORE D'ORIENTE®

## ČAJE BIO

ANTICKÁ BYLINÁŘSKÁ TRADICE



- nejvyšší prémiová kvalita
- 100% bio
- receptury na harmonizaci čakrového energetického systému
- výroba v limitovaném množství

Čakra čaje FIORE D'ORIENTE představují řadu sedmi bylinných směsí, složených z listů, kořenů a květů. Obsahují ze 100% bio certifikované rostliny, ve vybrané, nejvyšší kvalitě surovin. Kromě volby regionu původu, periody sklizně a čerstvosti v ní sehrává roli také způsob jejich zpracování. Velká velikost jejich fragmentů umožňuje maximální uchování jejich vlastností a benefitů. Obdobně balení těchto cenných bylinných směsí zajišťuje uchování vlastností rostlin na maximum beze změn. Vychutnat si můžete bio byliny z italských Alp či proslulého jižní Itálie, včetně vzácného hořce, ale také tu nejcennější růži bulharskou anebo zázvor přímo ze Sikkimu v indických Himalájích.

TUHÝ PARFÉM  
DESIRE / TOUHA



Mámlivě květinová  
vůně.

TUHÝ PARFÉM  
WILD BERRY / DIVOKÉ PLODY



Vzrušující ovocná  
vůně.

TUHÝ PARFÉM  
MYSTERY / TAJEMNOST



Gurmánský orientální,  
tajemná vůně.

### HA THA

natural essences

ČISTĚ PŘÍRODNÍ  
A CERTIFIKOVANÉ



TUHÉ PARFÉMY HA-THA

TUHÝ PARFÉM  
BALANCE / VYROVNAVANOST



Stabilizující, rozjasňující  
a harmonizující vůně.

TUHÝ PARFÉM  
DREAM / SEN



Snová, podporující  
představitvost, meditativní  
a relaxační vůně.

TUHÝ PARFÉM  
LOVE / LÁSKA



Pohádková, citová  
a okouzlující vůně.



## khadi®

NATURKOSMETIK

NOVÝ DESIGN  
4 NOVÉ ODTÍNY  
DOSAVADNÍ TOP KVALITA



**KHADI** rostlinné barvy na vlasy  
100% přírodní a certifikované

www.khadi.cz

V prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách a dalších přírodně zaměřených obchodech a salónech. Více na [www.prirodniochod.cz](http://www.prirodniochod.cz). Natural Trade CZ s.r.o. - výhradní distributor pro CZ a SK, +420 721 556 085, [info@prirodniochod.cz](mailto:info@prirodniochod.cz). Facebook: Přírodní obchod / Přírodní obchod; Khadi přírodní kosmetika. Instagram: [prirodniochod](https://www.instagram.com/prirodniochod); [khadi\\_czsk](https://www.instagram.com/khadi_czsk).





novinka



Perlivé i  
neperlivé osvěžení  
v biokvalitě



Opravdu  
poctivé koření



Nízký  
obsah soli

Podíl  
zeleniny 57%

Obsahuje  
10 druhů  
zeleniny

200 g čerstvé  
zeleniny  
a bylin



**BEZ**  
glutamanu  
sodného

**BEZ**  
kvasnicového  
extraktu

**BEZ**  
konzervačních  
látek

**BEZ**  
barviva

**BEZ**  
lepku





*Přírodní kosmetika  
a aromaterapie v biokvalitě  
– aby zdravé a spokojené byly  
i vaše nohy.*



# Péče o nohy v létě

Velkou část roku bývají víc nebo míň schované, ale jakmile přijdou teplé dny, naše nohy si říkají o pozornost. Potřebují péči, aby dobře zvládaly letní výlety. Ochranu před sluníčkem nebo bodavým hmyzem. Ošetření, když se odřou nebo poškrábou. A dámské nožky také vítají trochu toho zkrášlování. Tady jsou naši letní favorité, kteří vám s tímhle vším pomohou.

**FLEXAROME NA KLOUBY A SVALY**, 100 ml – jedna z receptur vytvořených dr. Jeanem Valnetem, známým francouzským aromaterapeutem a otcem moderní aromaterapie. Tato směs éterických olejů a rostlinných extraktů v alkoholu je připravena k okamžitému použití, nemusíte nic míchat ani ředit. Zázvor, oregano a jalovec pomáhají od bolavých svalů, cypřiš podporuje cirkulaci krve a také ulevuje od bolesti, rozmarýn zklidňuje namožené klouby. Jestliže trpíte spíše pocitem těžkých nohou, zvolit můžete jinou recepturu od téže značky – Dynarome. Aplikuje se jemnou masáží, stejně jako Flexarome. Vilínová voda uvolňuje, máta osvěžuje, levandule uklidňuje a cypřiš je tu opět pro svou schopnost ulevovat od bolesti. Dynarome se může používat i pod kompresní punčochy.



Od stejné značky máme rádi i dermo-regenerační krém (40 ml), který pomáhá rychlejšímu hojení odřenin a štípanců.

**OPALOVACÍ MLÉKO SPF 30 ACORELLE**, 125 ml – lehké a přitom výživné mléko na opalování určené na tělo i obličej. Neobsahuje žádné chemické filtry. Ty pronikají do pleti a mohou způsobit podráždění. Mechanické filtry naopak zůstávají na povrchu pokožky a UV záření odrážejí. Často však zanechávají na pleti bílý povlak. Mléko Acorelle tímto neduhem netrpí, dá se rozetřít tak, že je na pokožce prakticky neznatelné.



z aloe vera v biokvalitě, přitom je poměrně levný (okolo 110 Kč).

**ŠÍPKOVÝ OLEJ EMMA NOËL**, 50 ml – také nazývaný olej z růževinné, má skvělou schopnost rychle regenerovat pokožku. Proto pomáhá hlavně při ošetření jizev, škrábanců a stop po poštípání hmyzem. Kromě toho je obecně vhodný k péči o pokožku obličeje, těla i rukou, vyhovuje i citlivé pokožce. Pomáhá bojovat proti vráskám.



**TĚLOVÉ MLÉKO JONZAC**, 400 ml – hypoalergenní mléko, které účinně hydratuje pokožku. Velké rodinné balení přijde vhod, mléko je totiž určeno pro všechny typy pokožky včetně citlivé a dětské. Obsahuje heřmánkovou květovou vodu a 15% zklidňující termální vody Jonzac.



**ALOE VERA GEL JASON**, 113 g – ideální na zklidnění a hydrataci pokožky po koupání a slunění, funguje mnohem lépe než standardní výrobky „po opalování“. Pomáhá i na rozpraskanou nebo odřenou pokožku (kolena, paty...). Dá se také používat na ředění tělových olejů a mastnějších tělových mlék. Obsahuje 98% šťávy

**LAKY NA NEHTY SO' BIO ÉTIC** – třešnička na dortu. Laky francouzské značky SO Bio s bio ricinovým olejem mají nejméně 83% přírodních složek, rozpouštědla vyrobená z ropy zde byla nahrazena složkami rostlinného původu. Laky neobsahují paraben, formaldehyd, ftaláty, xylen, toluen.







*S bio a fair trade arganovým olejem, který pokožku vyživuje a regeneruje.*

# Vzácný argan hýčká pleť

O SO'BiO étic, francouzské značce certifikované přírodní kosmetiky, jsme v Dobrotách psali už několikrát. Suroviny v biokvalitě, žádné parabeny, silikony ani syntetická parfemace. A přitom za dostupnou cenu. Tak má podle nás vypadat smysluplná kosmetika. Nyní představujeme anti-age řadu Précieux Argan určenou pro první příznaky stárnutí.

## DVA BOJOVNÍCI PROTI STÁRNUTÍ

Když pleť ztrácí pružnost a jas – právě tehdy je ten správný čas, kdy se má začít s první anti-age kosmetikou. Pro každého to je jindy, většinou se doporučuje okolo 35–40 let věku. Arganový olej si o použití v kosmetice proti stárnutí vysloveně říká. Obsahuje hodně vitamínu E, účinného antioxidantu, který chrání před volnými radikály. Má silné regenerační účinky, proto se doporučuje pro ošetření citlivé, stárnoucí, vysušené pokožky, ale třeba i pro péči o pokožku trpící akné.

V řadě Précieux Argan („présjø argan“ – vzácný argan) spolu s arganovým olejem najdete ještě další složku, která velmi účinně pomáhá zachovat si pružnou a mladistvou pleť – kyselinu hyaluronovou. Ta umí dodat pokožce vláhu a udržet ji uvnitř. Pleť je jakoby vyplněná, napjatější a pružnější.

## PRÉCIEUX ARGAN

Aktuálně můžete s výrobky Précieux Argan sestavit kompletní péči o pleť. U všech si budete užívat jemnou a krásnou vůni, která je však 100% přírodní. Řada obsahuje tyto výrobky:

**MICELÁRNÍ VODA**, 200 ml – zajistí veškeré odlíčení pleti, včetně očního make-upu

(na voděodolnou řasenku však budete potřebovat dvousložkový odličovač, který SO BiO také vyrábí). Můžete ji použít i ráno pro očištění a osvěžení pleti.

**DENNÍ KRÉM**, 50 ml – určený pro všechny typy pleti včetně citlivé, je však poměrně výživný a pro pleť mastnou se hodí spíše jen v zimě. Tento krém opakovaně zvítězil v kategorii Denní krém na francouzském hodnotícím webu Beauté test (v porovnání s výrobky napříč celým trhem, běžnými i bio). Náš tip!

**DENNÍ KRÉM LEHKÝ**, 50 ml – lehčí varianta předchozího krému určená pro smíšenou a mastnou pleť.

**ZPEVNŮJÍCÍ SÉRUM**, 30 ml – toto lehké sérum zpevňuje a vypíná pleť s okamžitým efektem. Aplikuje se ráno pod denní krém a večer pod noční krém/želé.

**NOČNÍ GEL**, 50 ml – tento pozoruhodný výrobek si nejde nezamilovat. Výživné zlatavé želé se po kontaktu s pokožkou promění v olej, který vyživuje a vyhlazuje. Působí na pleť jako opravdový balzám. Náš tip!

**KRÉM NA OKOLÍ OČÍ A RTŮ**, 15 ml – pro křehkou pokožku okolo očí a rtů, vypíná, hydratuje, vyhlazuje. Nanášejte ráno i večer.

## LÉA NATURE A JEJÍ ARGANOVÝ OLEJ

Francouzská firma Léa nature je výrobcem biopotravin, biokosmetiky a ekologické drogerie. Z kosmetických značek

patří do její stáje právě SO BiO a také dermokosmetika Jonzac. Léa nature je členem skupiny 1% for the Planet (ta sdružuje firmy, které věnují 1% ze svého obrátu na podporu ekologických projektů). Angažuje se také ve fair trade projektech, ty se zaměřují např. na pěstování aloe vera a právě arganu.

Stromy argánie trnité (*Argania spinosa*) rostou takřka výhradně v jihozápadním Maroku. Na získání 1 litru arganového oleje je třeba sklidit 30 kilo plodů z arganového stromu. Pak je třeba oloupat z nich dužinu a rozbít skořápku, která je 15krát tužší než skořápka lískového oříšku, abyste získali semínka na výrobu oleje. To vše stojí 48 hodin ruční práce. Skořápky se totiž rozbíjejí jedna po druhé kamenem, u výroby arganového oleje se mechanizace příliš neosvědčila.

Zpracování arganových plodů je tradičně záležitostí místních žen. V minulosti i dnes pro ně znamená prakticky jedinou možnost nezávislé obživy. Léa nature vede v Maroku fair trade projekt pro získávání bio a fair trade arganového oleje už víc než 6 let, kromě obživy poskytuje rodinám další podporu ve formě lékařské péče, dopravy dětí do škol a vzdělávání dospělých.

Kde produkty koupíte? V naší prodejně přírodní kosmetiky v Liliové 11, Praha 1 nebo v našem e-shopu.



# Ovoce a zelenina

## Co kupovat bio?

Běžné konvenční potraviny obsahují zbytky pesticidů, které se používají při pěstování. Snažte se proto kupovat biopotraviny, protože tady je množství pesticidů minimální nebo tu nejsou vůbec žádné? Biokvalita je skutečně jedinou zárukou, že dostanete co nejméně kontaminované potraviny. Ani fakt, že jsou potraviny české, že je vypěstoval drobný pěstitel nebo že si je koupíte na farmářském trhu, totiž žádnou podobnou záruku neposkytuje.

Ne každý má však na to, aby kupoval v biokvalitě všechno. Pokud přemýšlíte, kde se nejvíc vyplatí bio zvolit, možná vám pomůže náš seznam. Jde o přehled ovoce a zeleniny podle množství pesticidů, které v nich bývají odhaleny při laboratorních rozborech.

### ŠPATNÉ

Tady určitě stojí za to připlatit si za bioprodukcí. Niže uvedené druhy O+Z obsahují buď poměrně vysoké množství zbytků pesticidů a/nebo se tu nachází mnoho různých pesticidů najednou.



Jablka



Hroznové  
víno



Jahody



Broskve  
a nektarinky



Řapíkatý  
celer



Salát  
(všechny  
druhy)



Citrony  
a další  
citrusy



Bylinky

**JABLKA** – bývají jedním z nejhorších hříšníků. Je známo, že konvenční jablka se během sezóny ošetřují desetkrát i vícekrát. Nedávný test realizovaný Vysokou školou chemicko-technologickou a uveřejněný v MF Dnes ukázal, že konvenční jablka všechna obsahují zbytky pesticidů,

u některých to bylo až 16 různých druhů na jednom jablku. Nulový obsah pesticidů měly jen dva testované vzorky, které byly oba bio. Vzhledem k tomu, že průměrně v Česku sníme až 25 kilo jablek za rok, je určitě lepší mít jablka ze své zahrady nebo kupovat právě bio.

**HROZNOVÉ VÍNO** – v konvenci se ošetřuje víc, než prakticky kterákoli jiná plodina (a pokud rádi pijete víno, tak vězte, že 15 druhů pesticidů se z hroznů do vína při výrobě přenáší). Pokud si nemůžete dovolit bio, je pravděpodobně lepší vzdát se hroznového vína úplně. Ještě horší jsou

vinné listy, hojně se používají např. v řecké kuchyni. Pokud nemáte záruku bioprodu, vyhýbejte se jim (tedy třeba v restauraci).

**JAHODY** – opět je jedno, jestli je koupíte v obchodě, na trhu nebo je získáte samosběrem, žádné na tom nejsou moc dobře (na internetu jsou snadno dohledatelné výsledky průzkumu z roku 2016, který ukázal, že české jahody z trhů a stánků dokonce obsahovaly víc pesticidů než ty ze supermarketu). Na jahodových plantážích se totiž obtížně bojuje proti škůdcům a pěstitelé musejí pesticidy chtít nechtě používat. 90 % konvenčních jahod v Evropě proto obsahuje pesticidy, 80 % obsahuje několik druhů pesticidů. Doporučení? Pěstujte si svoje nebo si občas dopřejte biojahody (ty se musejí produkovat v malém, i proto jsou dost drahé).

**CITRONY A DALŠÍ CITRUSY** – zde se pesticidy koncentrují na kůře, proto citronovou nebo pomerančovou kůru z konvenčních plodů nepoužívejte. Pokud potřebujete pouze šťávu, můžete konvenční ovoce zvolit, odborníci však upozorňují, že je dobré si po manipulaci s ovocem umýt ruce – zbytky pesticidů vám na nich ulpí.

Metodika, zdroje – sestavené seznamy jsou kompilací informací z několika zdrojů, především: Státní zemědělská a potravinářská inspekce, Pesticide Action Network UK, Pesticide Residues in Food, Ōko-Test. Pokud hledáte informace na internetu, berte v úvahu především to, v jaké zemi byly analýzy prováděny. Např. organizace EWG pravidelně uveřejňuje žebříčky „špinavých“ a „čistých“ potravin, jde však o údaje z USA, kde platí jiná legislativa i praxe než v EU. My jsme čerpali ze zdrojů, které zkoumaly výhradně O+Z prodávané v EU.

## info

Nehledě na to kolik pesticidů v potravině nakonec zůstane, **pesticidy používané při pěstování se dostávají do půdy i vody** a poškozují tak životní prostředí. Proto je podle nás jediným přijatelným způsobem hospodaření ekologické zemědělství. Tady jsou umělé pesticidy zakázány. A proto stojí za to kupovat v biokvalitě všechny druhy potravin.

Velká většina produktů na trhu nepřekračuje zákonem stanovené limity. Jenže tyto limity byly stanoveny a považují se za bezpečné jen pro každou látku zvlášť. Odborníci však stále více mluví o nebezpečí **koktejlů pesticidů**, kdy jich je v jedné potravině pět i více a celkově několik desítek v potravinách, které denně sníme.

**BYLINKY** – patří mezi hříšníky možná překvapivě. Ale testy opakovaně ukazují, že jak čerstvé bylinky, tak bylinkové čaje patří k výrazně kontaminovaným produktům. Takže čerstvé bylinky nejlépe z vlastního truhlíku, čaje zase z bioprodejny.

## PRŮMĚR

Tady je obsah pesticidů nižší a také se mění v závislosti na zemi, odkud plodiny pocházejí. Možná budete chtít investovat do bio nebo si pěstovat svoje.

Hrušky, třešně, maliny, rybíz, angrešt, brusinky, mrkev, celer bulvový, papriky, rajčata, okurky, cukety, brambory.

## DOBŘÉ

Bio je vždy lepší volbou pro životní prostředí, ale z hlediska zbytků pesticidů jsou O+Z z této skupiny poměrně bezpečné. Hlavně proto, že tu nebývá mnoho druhů pesticidů najednou.

Avokádo, datle, cukrový hrášek, cibule, žampiony, květák (ošetřuje se hodně, ale pesticidy na plodinu nezůstávají), kapusta (přesto je lepší odstranit vnější listy), chřest, batáty. Banány, meloun, kiwi, mango (ne by byly bez pesticidů, ale ty se tu nacházejí na slupce, která se nekonzumuje).

# Rady a tipy

K pesticidům jsou citlivé především děti. Dříve se mluvilo o věku 2 let, dnes se doporučuje zvýšená opatrnost do 7 let věku dítěte.

Opláchnutí O+Z problémem neřeší, pesticidy mají být odolné vodě/dešti a navíc se nemusejí nacházet jen na povrchu. Přesto na tento krok nerezignujte, nejúčinnější by měl být tzv. octový oplach – do lahvičky dejte 1 díl octa na 3 díly vody, ovoce a zeleninu tímto roztokem postříkejte a opláchněte čistou vodou. Nenamáčejte O+Z do vody, není prokázáno, že by tato metoda byla účinnější, navíc se tím vyplavují vitaminy a minerály.

U nejmenších dětí zvažte, jestli není lepší přírkm z obchodu než doma vyrobený z konvenční zeleniny. Příkrmy pro kojence a malé děti totiž musejí splňovat tzv. „baby food limit“, kde je povolené množství pesticidů mnohem nižší než u ostatní produkce. Je to stejný limit, jaký platí u všech biopotravin.



Jarní RAW BIO Novinky 2019 od Lifefood

## CHLEBÁNEK

Pro milovníky pravého českého kmínového chleba



V BIO a RAW kvalitě  
Jemná lahodná placka  
Skvělý na pomazánky  
i jako příloha

**NÁŠ TIP:** Skvěle  
chutná s humusem,  
quacamole i jinou raw  
pomazánkou.



## TYČINKY LIFE BAR



Lifebar  
oříšková

Lifebar  
lesní ovoce

V BIO a RAW kvalitě  
Šťavnatá proteinová tyčinka  
Energie z přírody

# Amaizin ORGANIC

## Mexican fiesta!



a complete Mexican line for an Amaizin meal !

[www.amaizin.com](http://www.amaizin.com)

Eco mil

Barista Edition



Mandlový nápoj  
Barista Bio 1L



Nápoj Ovesný nápoj  
Barista Bio 1L

## Objerte novou řadu Ecomil Barista!

Připravte perfektní pěnu: kombinace nejlepších ingrediencí díky kterým získá vaše káva báječnou krémovou chuť. I pro použití do profesionálních kávovarů.



Rýžové těstoviny

 **LUCKA.**

to je prostě **PECKA!**



bio  
**MLÉČNÉ PRODUKTY**



z Novohradských hor

Produkty vysoké kvality s certifikací  
biodynamického zemědělství Demeter





Ve vratných skleněných obalech šetřících přírodu



# CL noviny

Co se u nás v Country Life právě děje, co pro vás chystáme, co nás těší.



## Časopis Dobroty

je mezi nejlepšími třemi! Dobroty pro vás připravujeme už skoro sedm let. Letos jsme je poprvé přihlásili do soutěže Zlatý středník, ve které se hodnotí firemní publikace. A získali jsme 3. místo v kategorii nejlepší B2C časopisy a noviny (tedy publikace určené pro koncové zákazníky). **Máme velkou radost a slavíme!**



## Natočte si ekologickou drogerii

Bez obalu se dá nakoupit nejen sypké zboží. U nás si můžete natočit i ekodrogerii Ecover. Stáček zařízení zatím máme v prodejně na Čs. armády a na Letné v Praze. Chcete o Ecoveru vědět víc? Píšeme o něm v Novinkách na str. 46.



## Bez obalu v našich prodejních

Chcete si nakupovat do vlastních nádob nebo sáčků? **V našich prodejních to jde už víc než 20 let.** Z násypníků nabízíme sortiment obilovin, luštěnin, ořechů a semínek. Aktuálně máme násypníky v prodejně v Melantrichově na Praze 1, v Bělohorské a Čs. armády na Praze 6 a v Korunovačnické (na Letné) na Praze 7.

## Zveme vás na Bidožínky!

Naše ekocentrum v Nenačovicích letos otevře své brány už po šestnácté, aby se stalo místem konání každoročních Bidožinek.

Čekat na vás budou prodejní stánky s bioprodukty, ekologickou drogerií a přírodní kosmetikou, čerstvě sklizenou biozeleninou a čerstvě napečeným pečivem z naší biopekárny. A také program pro děti, přednášky nebo koncert. Nezapomeňte si zapsat **8. září 2019 do svých diářů.**



## Top 3 z naší biopekárny



Naše biopekárna v Nenačovicích u Berouna slaví letos 15. narozeniny. Za tu dobu jsme pekli desítky druhů pečiva, některé byly spíše jen experimentem a některé se naopak staly evergreeny. Které jsou ty nejoblíbenější kousky? Absolutní jedničkou je kváskový chléb, děláme ho ve dvou variantách – základní kváskový žitný chléb a kváskový žitný chléb s chia semínky. Oba

jsou samozřejmě bio, tak jako všechno ostatní pečivo z naší pekárny. Dalším dlouhodobým favoritem je ovesná sušenka. Tak trochu podobná flapjácům, je stejně lahodná a zasytí. A nakonec je tu řepná bageta, kde do těsta přidáváme trochu červené řepy. Uspěje dlouhodobě? Kdoví, ale aktuálně si prožívá svou chvíli slávy.

## Hýčkejte se přirozeně

Rádi vás přivítáme v naší krásné prodejně přírodní kosmetiky v Liliové ulici 11 v samém středu Prahy. Přijďte se poradit nebo si vybrat z našeho širokého sortimentu. Chcete se nechat nalíčit nebo si nechat představit produkty přímo od těch, kteří se na konkrétní značku na českém trhu specializují? Pořádáme pravidelné prezentace a líčení, termíny najdete na našem Facebooku nebo v newsletteru (k jeho odběru se můžete přihlásit na našich stránkách).



## YouTube kanál

Chtěli byste vyzkoušet nový produkt ze sortimentu biopotravin a zdravé výživy, ale nevíte si s ním rady? Hledáte prostě jen inspiraci? Od začátku roku 2018 je vám k dispozici náš YouTube kanál, kde najdete videorecepty i video-návody jak určitou surovinu připravit a jak ji používat. Videorecepty vytváříme ve spolupráci se zkušeným food-bloggerem Martinem Kucielem alias Cuketkou.



## První kuskus v Československu? Byl náš!



Když jsme v roce 1991 otevřeli naši první prodejnu v Melantrichově ulici v Praze, přivezli jsme při té příležitosti produkty, které tu tehdy nikdo neznal. Kuskus, červená čočka, rostlinné nápoje. To všechno jsme chtěli v naší prodejně nabízet, ale aby to

bylo možné, museli jsme si nejdřív založit velkoobchod a všechno potřebné dovézt. Naši zákazníci se neznámých produktů rozhodně nebáli, v den otevření se jich před prodejnou tlačil celý dav. Děkujeme vám za přízeň, kterou nám projevujete už 28 let!



# novinky

## A SEZONNÍ ZAJÍMAVOSTI

### Semínka v tamari

Že byste slané mlsání nezařadili do kategorie „docela zdravé“? Ani my většinou ne, ale tady je výjimka! S radostí vám představujeme naši novinku - slunečnicová a dýňová semínka s tamari. Je to jen šetrně opražené semínko, ke kterému se na konci přidá trocha sójové omáčky tamari, nic víc. Jsou křupavá, slaná tak akorát, bio. A plná vitamínů a minerálů. Můžete je jíst jen tak nebo použít do salátu či na ozdobení polévky.



### Ekologická drogerie Ecover s certifikátem Ecocert

Ecover je průkopníkem ekologické drogerie, první výrobky uvedl na trh už v roce 1979. Všechny jsou a vždy byly výlučně rostlinného nebo minerálního původu a neobsahují žádné složky z ropy. Neobsahují ani fosfáty, které jsou velmi škodlivé pro vodní život, ani optické zjasňovače, které bývají častou příčinou alergií. Žádné produkty nejsou testované na zvířatech (certifikace Leaping Bunny) a všechny jsou vegan-ské. Nyní přichází na trh nová řada Ecover Essentials. Pyšní se certifikátem Ecocert. Receptury jsou stejné jako u základní řady Ecover, jen parfemace je velmi jemná a 100% z éterických olejů.

### Levandulový sirup pro skvělé letní nápoje...

Jemná levandulová vůně, lehce nakyslá chuť, to je skvělý základ pro osvěžující letní nápoj - inspirovat se můžete našimi tipy na straně 17, které se všechny točí právě okolo levandulového sirupu Hollinger. Sirup je bio a nenajdete v něm žádná umělá aroma a barviva.





## ... a je toho mnohem víc

Značka Hollinger se na nápoje v biokvalitě specializuje, proto si u nich můžete vybrat i spoustu dalších produktů, které poslouží jako základ vašich letních nápojů a koktejlů. My máme rádi jejich nektary – z manga, broskve, meruňky nebo černého rybízu. Říkáte si, proč nápoj připravovat takhle a ne z čerstvého ovoce? To proto, že spousta ovoce se v biokvalitě těžko shání. Tady jsou jen biosuroviny, žádné konvenční ovoce tu nenajdete.



## Barista!

Chcete perfektní „mléčnou“ pěnu na přípravu latté macchiato nebo cappuccina? Můžete ji mít i veganskou. Španělský výrobce rostlinných nápojů Ecomil totiž přišel se dvěma novinkami – ovesným a mandlovým nápojem Barista, které se dají snadno vyšlehat do pěny. Oba jsou bio, mandlový je navíc bezlepkový. Nejste milovníci kávy? Nevadí, nápoje barista jsou skvělé třeba i na přípravu letních koktejlů.

## Ecogenic sports

V ekologické drogerii se letos objevilo opravdu hodně novinek, jedna moc šikovná je určená na praní sportovního oblečení. Materiály, které se používají pro výrobu sportovního oblečení, se při praní chovají jinak než bavlna a její směs. Pokud je vyperete univerzálním pracím práškem, stopy potu se nevyjmí dostatečně účinně. Proto se stává, že i čerstvě vyprané oblečení začne znovu rychle zapáchat poté, co si ho obléknete. Tekutý prací prostředek Ecogenic sports obsahuje složky, které si s potem umějí dobře poradit. Vyprané oblečení je pak opravdu čisté a lehce voní po levanduli.



## Veganské grilovací speciality Wheaty

Jak správně grilovat zeleninu, to se můžete dočíst na str. 14. A jestli ji chcete doplnit dobrou veganskou uzeninou, kterou jen hodíte na pánev nebo gril, pak je tu Wheaty. Na všech akcích, kterých se kdy Wheaty účastní (my ho vidáme na mezinárodním veletrhu Biofach), bývá jejich stánek vždy v obležení. To proto, že tahle malá rodinná firma z jižního Německa vyrábí skvělé veganské uzeniny, které jsou jako dělané na gril. Jsou bio a základem je seitan vyrobený z pšeničné bílkoviny. Zkuste třeba gyros, minipárečky nebo párek merguez.





## Uzená sůl



Pro vegany a vegetariány i pro všechny ostatní je tady skvělý pomocník do kuchyně. Vyrábí se v malé udírně v německém pohoří zvaném Švábská Alba. V jemném kouři z jedlového a bukového dřeva se původní mořská sůl ponechává

v udírně po dobu 6-7 dní. Uzená sůl se hodí do grilovaných pokrmů, marinád, houbových jídel, míchaných vajíček nebo dušené čočky. My jsme ji použili na přípravu veganských žebírek na str. 12. Sůl přidávejte nejlépe až ke konci vaření, aby se uzené aroma krásně udrželo v připravovaném pokrmu.

## Nové přírůstky v řadě Ecover Zero

Kromě základní řady a řady Essential nabízí Ecover už několik roků také řadu Zero, která je hypoalergenní a bez jakékoli parfemace. Najdete tu přípravek na mytí nádobí, gel a prášek na praní a také aviváž. Nově přibýlo několik produktů ve větším, tedy úspornějším balení.



## Bemagro – biomléčné výrobky ve vratném skle

Skvělý obsah i skvělý obal. Biomléčné produkty od firmy Bemagro jsou baleny do vratných skleněných obalů, které jsou nejen ekologičtější, ale ze zdravotního hlediska také nejbezpečnější a nejlépe uchovávají kvalitu výrobků. U výrobků si můžete vybírat mezi selským mlékem, zákysem, tvarohem a jogurtem v několika variantách. Co potom s obaly? Vymyté skleničky, nejlépe i s víčky, vraťte v kterékoli prodejně, která Bemagro prodává.

## Novinky z bezlepkové pekárny Country Life

V naší bezlepkové pekárně na Kladně pro vás už několik let pečeme spoustu bezlepkového pečiva - chléb klasik bez lepku, chléb se semínky, chléb tmavý, ze sladkých věcí děláme například makovník a několik druhů muffinů. Nově k nim teď přibyl sladký chlebiček s pohankou a sladký mramorový chlebiček.





## Naše chleby v novém oblečku

I naše nenačovická bio-pekárna má novinky – už brzy začnete vídat naše chleby označené. Stojíme si za tím, že děláme jedny z nejlepších biochlebů u nás, tak ať je v obchodech snadno poznáte!

## Gel a pěna pro intimní hygienu

Od SO'BiO étic, o jejichž arganové řadě píšeme na str. 38, se na českém trhu objeví ještě další novinka – pěna a gel pro intimní hygienu. Obě jsou dermatologicky a gynekologicky testovány, obsahují výtažek ze slézových květů a jsou hypoalergenní. Pěnu mohou v případě potřeby používat už ty nejmenší děti.



## Pratelné odličovací tampony Fair Squared

Další způsob, jak vyřadit jednorázové výrobky z našich životů. Sametově jemné odličovací tampony z biobavlny odličí pleť stejně ohleduplně i účinně jako ty vatové. V balení najdete 7 tamponů, jeden pro každý den v týdnu. Pak je jednoduše vložíte do sítky, kterou v balení také najdete, a dáte vyprat. A proč biobavlna? Při pěstování konvenční bavlny



se do prostředí dostává obrovské množství pesticidů, bavlna je totiž jedna z nejméně chemicky ošetřovaných plodin vůbec. U biobavlny jsou pesticidy zakázány.

Neprodává se u vás některý z produktů, o kterých v Dobrotách píšeme?  
Řekněte si o něj ve svojí prodejně biopotravin a zdravé výživy!



Sladkosti Candy Tree jsou 100% přírodní, a proto jsou nepřeslazené a mají opravdovou chuť.



**MÁTE ALERGIÍ NA LEPEK ?**  
Pak volte výrobky Candy Tree s červeným symbolem.



**HLEDÁTE VÝROBKY, KTERÉ NEOBSAHUJÍ MLÉKO ?**  
Vyzkoušejte sladkosti Candy Tree s modrým symbolem.



**JSTE VEGETARIÁN ?**  
Všechny výrobky označené zeleným symbolem jsou vhodné pro vegetariány.



**JSTE CITLIVÍ NA ADITIVA ?**  
Bez starostí si dejte jakoukoliv sladkost Candy Tree.

Na obalu každé sladkosti Candy Tree najdete symboly informující o tom, zda jsou výrobky vhodné pro celiaky a vegetariány a o tom, jestli neobsahují lepek, mléko a aditiva.



Zdravé sladkosti  
v biokvalitě.



# BONSAN

## ABSOLUTELY VEGAN



nová veganská řada k dostání v prodejnách

# countrylife

## KYTKY OD POTOKA

Čistá krása bez chemie



Čerstvé květiny  
z rodinného statku  
ve Velkých Přílepech

- Svatby
- Kytice
- Květinové předplatné
- Zářitky na květinovém statku



*Emile Noël*  
artisan oils

FRENCH OIL SPECIALISTS  
SINCE 1920



100%  
ORGANIC

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

- Since 1920 -  
EMILE NOËL

Pont Saint-Esprit - 30130 - France  
[www.emilenol.com](http://www.emilenol.com)



# Představujeme rostlinnou verzi řeckého jogurtu!

- ☒ Hladoučká konzistence
- ☒ Bohatý na bílkoviny
- ☒ Vhodný pro teplou i studenou kuchyni,  
na přípravu slaných i sladkých jídel



à la **GRECQUE**  
**GREEK STYLE**

Nature  
Natural

Výrobky Sojade jsou vyrobeny ze  
sójy v biokvalitě, tedy bez GMO.  
Jsou ideální volbou nejen  
pro vegany a vegetariány.