

ČÍSLO 31 | JARO-LÉTO 2022

ZDARMA

# dobroty

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití



## Jáhlový dort

s tvarohem a letním ovocem

- TOFU GULÁŠ | PASTITSIO | VLASOVÁ PÉČE SO' BIO ÉTIC | BIOSERIÁL -



8 595016 553616



**SOS ADRA: Pomoc Ukrajině**

# Rozdáváme nejen zásoby, ale i soucit a naději

Na území České republiky ADRA pomáhá lidem zasaženým válkou na Ukrajině při hledání bezpečného útočiště. Působíme v Krajských asistenčních centrech pomoci Ukrajině, kde mimo jiné poskytujeme materiální pomoc a psychosociální podporu.

V rámci pomoci přímo na Ukrajině s našimi partnery zajišťujeme materiální pomoc v oblasti Zakarpatí, kam míří velká část vnitřně vysídlené populace.

Díky společnostem jako CountryLife se nám již podařilo darovat potraviny a jiné základní potřeby stovkám dětí i dospělých.

*Pomáhejte s námi*

Staňte se dobrovolníkem nebo podpořte potřebné finanční darem na [Darujme.cz/SOSADRA](https://darujme.cz/SOSADRA)

Více informací o naší pomoci a možnostech zapojení naleznete na [www.adra.cz](https://www.adra.cz)



*Děkujeme!*

## Čerstvé a kvalitní potraviny? Objevte Scuk.cz

Navštivte online farmářské trhy a vyberte si z široké nabídky čerstvých i trvanlivých produktů od farmářů a výrobců z celé České republiky.



Jen od prověřených farmářů a výrobců



Ověřená kvalita, bez zbytečné chemie



Objednejte online z pohodlí domova



S doručením na výdejní místa po celé ČR zdarma



Pěstováno udržitelně, vyrobeno s láskou

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



## Kam váš nákup dovezeme?

Po celé České republice máme více než 550 výdejních míst, možná máte některé z nich přímo za rohem.



Nemáte výdejní místo v okolí?

Založte to své a staňte se tzv. Organizátorem, nebo oslovte kavárny a zdravé výživy ve vašem městě. Více se můžete dozvědět na [Scuk.cz/organizatori](http://Scuk.cz/organizatori).



## Milé čtenářky, milí čtenáři,

i v nejisté a neklidné době některé věci zůstávají neměnné. Je třeba nakrmit sebe a své blízké, je dobré udržovat se při co nejlepším zdraví. Jsme rádi, pokud k tomu můžeme nějak přispět. Naše recepty jsou vždy v kategorii zdravější až zdravé. Zároveň by podle nás vždy měly být takové, aby chutnaly celé rodině.

V tomto čísle vám také přinášíme 9 zdravých tipů. Mnohé z nich jako čtenáři Dobrot už zřejmě praktikujete. Možná vám pomůže vidět je takto pospolu a uvědomit si, že tak děláte pro své zdraví už poměrně hodně. A třeba vás povzbudí, abyste začali s tím, k čemu se doposud jen přemlouváte.

A pokud chcete jít ještě dál a kvalitní potraviny nejen kupovat, ale sami si je produkovat, máme pro vás nové téma – jak na ekologické pěstování zeleniny na vlastním balkoně nebo terase. Své rady vám předá pan Zídek, náš milý hlavní farmář na ekofarmě Country Life a dlouholetý odborník na ekologické zemědělství. Máme z tohoto tématu radost a v podzimním čísle v něm určitě budeme pokračovat.

Přejeme vám klidné jaro a léto.

*Luba Ch.*

Lubomíra Chlumská  
ŠÉFREDAKTORKA

# Produkty

- Mungo 20
- Těstoviny Girolomoni 21
- Lavaš 22
- Uzené tofu 23
- Rýže 24
- Shoyu 25
- Oleje na zálivky 26
- Kaše 27

## SEZNAM

# receptů

- 06 Vegetariánské pastitsio
- 07 Špagety s pestem z medvědího česneku a ztraceným vejcem
- 08 Tofu guláš jako buřt guláš
- 09 Wrap se smaženým tofu a tahini omáčkou
- 10 Jáhlové šišky s mákem
- 11 Jáhlový dort s tvarohem a letním ovocem
- 12 Bruschetta s mungem a rajčátky
- 13 Mungo placičky s nakládaným okurkovým salátem
- 14 Pečené plněné papriky
- 15 Veganské jarní risotto



## PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



veganské



bezlepkové

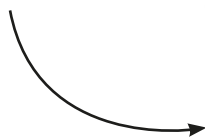


bez vajec



bez mléka

Jahody jsou moc dobré a jako  
všechno červené a modré  
ovoce také moc zdravé



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

**videorecepty**

NA NAŠEM WEBU

E-SHOP APLIKACE:



SLEDUJTE NÁS

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

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

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

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

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

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

ČÍSLO 31 | JARO-LÉTO 2022

# obsah

Recepty 06

9 zdravých tipů 32

KOSMETICKÝ KOUTEK

Vlasová péče SO'BiO étic 36

Top 5 nejen na jaro a léto 38

BIOSERIÁL

Náš ekofarmář:

Jak na jedlý balkon 40

CO JE U NÁS NOVÉHO

CL noviny 44

DŮ KOŠÍKU

Novinky a sezónní

zajímavosti 48

VYDÁVÁ COUNTRY LIFE s.r.o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun, IČ: 45792585, Náklad: 40 000 ks  
ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská REDAKCE Lubomíra Chlumská, Helena Míšková,  
Sabina Bařinová, Martin Kuciel, Pavla Mencová, Simona Ginzellová INZERCE Helena Míšková FOTO Jindřich Král  
GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA Jindřich Král TISK Triangl a.s. REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849 ISSN 1805-5265



# VEGETARIÁNSKÉ PASTITSIO

PŘÍPRAVA: 90 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Řecká specialita, která je takovou „musakou s těstovinami“. Stejně jako ona je trochu pracnější na přípravu, ale odvděčí se vám nadšením ze strany všech strávníků.

- 3 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 1 cuketa
- 1 lilek
- ½ lžičky mleté skořice
- 1 hřebíček
- 5 kuliček nového koření
- 1 bobkový list
- 2 lžičky oregana

- 500 ml pasírovaných rajčat
- 100 g červené čočky půlené loupané
- 500 ml vody
- 1 kostka zeleninového bujonu
- sůl

## BEŠAMEL

- 2 lžíce biomásla
- 3 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce lahůdkového droždí

- 600 ml bíomléka
- špetka muškátového oříšku
- ½ lžičky soli

## TĚSTOVINY

- 300 g těstovin penne
- 2 biovejce
- ¼ lžičky soli
- 1 lžička oregana
- pepř

1. V rendlíku přidejte mouku k rozehřátému máslu a krátce orestujte na světlou jíšku.
2. Postupně přilévejte mléko a rozšlehejte. Osolte, přidejte lahůdkové droždí a povařte asi 10 až 15 minut do zhoustnutí. Vmíchejte nastrohaný muškátový oříšek.
3. V kastrolu nechte na oleji zesklivatět pokrájenou cibuli. Přidejte pokrájený česnek a nechte 7 minut osmahnout.

4. Přidejte nakrájenou cuketu, lilek a dobře osolte. Vložte všechno koření, promíchejte a asi 7 minut restujte.
5. Přidejte pasírovaná rajčata, vodu, zeleninový bujon a červenou čočku. Promíchejte a duste do změknutí čočky asi 20 minut.
6. Těstoviny uvařte v osolené vodě, dobu varu zkratěte o 2–3 minuty oproti doporučení na obalu.
7. Těstoviny propláchněte v cedníku studenou vodou a nechte okapat. Poté

v míse promíchejte s rozšlehanými vejci, solí a kořením.

8. Do olejem vymazaného pekáče naskládejte těstoviny, na ně zeleninový základ a nakonec vrstvu bešamelu. Pečte asi 40 minut v troubě předem vyhřáté na 180 °C.

 [www.countrylife.cz/vegetarianske-pastitsio](https://www.countrylife.cz/vegetarianske-pastitsio)



# ŠPAGETY S PESTEM

Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU, JARNÍ ZELENINOU A ZTRACENÝM VEJCEM

PŘÍPRAVA: **40 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Jednoduché, a přitom efektní a moc dobré jídlo. Podle našeho receptu na veganské pesto můžete připravovat i jiná pesta, např. tymiánové, petrželkové a samozřejmě bazalkové, jen pak je potřeba přidat ještě česnek. Těstoviny určitě vyzkoušejte ty od Girolomoni, jsou vynikající a chutné dokonce i v celozrnné variantě.

- 4 biovejce
- 2 lžice octa
- 1 lžice biomásla
- 500 g zeleného chřestů nebo mladých hráškových lusků
- 250 g špaget
- sůl a pepř

## PESTO vega

- 75 g medvědího česneku
- 75 ml olivového oleje
- 25 g kešu
- 15 g lahůdkového droždí
- sůl

1. Do kastrolu dejte asi 10 cm vysokou vrstvu vody, přiveďte těsně k bodu varu a takto udržujte, přidejte ocet. Vajíčko rozklepněte do sklenice, lžící vytvořte vř v octové vodě a do jeho středu opatrně vejce vlijte. Poširujte 3 minuty, opatrně vyjměte a opakujte s dalšími vejci.
2. Pesto – všechny suroviny spolu rozmixujte v malém mixeru.
3. Do rozehřáté pánve přidejte 2 lžice vody a máslo. Jakmile se v rozpuštěném másle začnou objevovat bublinky, přidejte na špalíčky nasekaný chřest, zbavený spodní dřevnaté části, nebo celé hráškové lusky. Promíchejte a nechte pár minut podusit, osolte.
4. Špagety připravte dle návodu na obalu, odeberte stranou naběračku vody ze špaget a poté slijte.
5. Do hlubší rozehřáté pánve přidejte pesto, vodu ze špaget a špagety. Důkladně promíchejte, dle chuti osolte a opepřete. Podávejte s připravenou zeleninou a ztraceným vejcem.

# TOFU GULÁŠ vgn

## JAKO BUŘTGULÁŠ

PŘÍPRAVA: **45 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Náš guláš ve vegan verzi bude chutnat úplně všem. Vůně i chuť je přesně ta tradiční, na kterou jste zvyklí, a uzené tofu potvrzuje, že výborně funguje v mnoha českých klasických jídlech.

- 3 lžíce slunečnicového oleje
  - 2 ks cibule
  - 250 g uzeného tofu
  - 2 stroužky česneku
  - 1 lžíce mleté sladké papriky
  - 1 lžíce hladké mouky
  - 1 lžička drceného kmínu
  - 2 lžíce rajského protlaku
  - 500 g brambor
  - 1 kostka zeleninového bujonu
  - 750 ml vody
  - 2 lžičky majoránky
  - sůl
1. V kastrolu pomalu a na středním plameni restujte pokrájenou osolenou cibuli dozlatova, cca 20 minut.
  2. Přidejte uzené tofu pokrájené na kostky a lehce orestujte. Přidejte prolisovaný česnek, mletou papriku, hladkou mouku, drcený kmín, protlak a opět promíchejte a orestujte.
  3. Nakonec přidejte brambory nakrájené na kostičky, zeleninový bujon a zalijte vodou. Vařte 35 minut do zhoustnutí. Ke konci přidejte majoránku a rozmíchejte. Můžete ozdobit nasekanou pažitkou.



[www.countrylife.cz/tofu-gulas-jako-burtgulas](https://www.countrylife.cz/tofu-gulas-jako-burtgulas)





vgn

## WRAP SE SMAŽENÝM TOFU A TAHINI OMÁČKOU

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Lahodný veganský wrap s dozlatova osmaženým tofu, zelným salátem a tahini omáčkou. Je jen na vás, zda to bude malé jídlo pro čtyři nebo sytý hlavní chod pro dva.

- 1 ks balení chlebu lavaš
- 500 g tofu natural
- 2 lžice škrobu
- sůl
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 1 lžička kurkumy
- ½ lžičky mletého chilli
- ¼ lžičky čerstvě mletého pepře
- 4 lžice olivového oleje
- 300 g červeného zelí
- ½ mrkve
- 1 lžice jablečného octa
- 80 g sezamové pasty tahini
- 125 ml rostlinného jogurtu Sojade natural
- 4 lžice citronové šťávy
- 1 lžice pálivé chilli omáčky

1. Zelí nakrouhejte najemno, mrkev nastrouhejte a promíchejte se dvěma lžicemi olivového oleje, octem, lžičkou soli a pepřem. Nechte v míse změkknout, cca 30 až 45 minut.
2. Tofu dobře osušte a nakrájejte na kostky. V misce promíchejte škrob s kořením

- a lžičkou soli, kostky v této směsi obalte a osmažte na zbytku oleje dozlatova.
3. Dobře rozmíchané tahini smíchejte s citronovou šťávou, rostlinným jogurtem a chilli omáčkou, vyšlehejte a podle konzistence zapracujte i studenou vodu a dochuťte solí.

4. Oba pláty chleba lavaš si rozložte a rozprostřete na něj zelný salát, osmažené kousky tofu a pokapejte částí tahini omáčky. Poté zabalte a překrojte napůl. Podávejte se zbytkem tahini omáčky.



# JÁHLOVÉ ŠIŠKY

## S MÁKEM

PŘÍPRAVA: **60 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Jáhly v tomto receptu odvedly práci na jedničku. Pokud máte rádi klasickou verzi s mákem a moučkovým cukrem, můžete si moučkový cukr snadno připravit rozmixováním třtinového cukru. Anebo zkuste posypku z rozemletých ořechů a polijte směsí másla s kokosovým sirupem (který nechutná vůbec kokosově). Podle našeho receptu připravíte šišky i do slaných pokrmů.

- 180 g jáhel
  - 100 g hladké mouky
  - 4 lžičce kukuřičného škrobu
  - ½ lžičky soli
  - 100 g máku
  - 75 g moučkového cukru
  - 4 lžičce rozpuštěného biomásla
1. Jáhly spařte v cedníku vroucí vodou a na mírném plameni vařte v osolené vodě do změknutí asi 20 minut. Nechte pod pokličkou dojít a poté nechte vychladnout.
  2. Jáhly v míse smíchejte s moukou a kukuřičným škrobem, vypracujte soudržné a lepkavé těsto. Namočenýma rukama vytvarujete šišky.
  3. Vkládejte do vroucí vody na 10-12 minut podle velikosti šišek.
  4. Podávejte s mákem a moučkovým cukrem, polité máslem. Podle libosti můžete doplnit čerstvým letním ovocem.



 [www.countrylife.cz/jahlove-sisky-s-makem](https://www.countrylife.cz/jahlove-sisky-s-makem)

# JÁHLOVÝ DORT

## S TVAROHEM A LETNÍM OVOCEM

PŘÍPRAVA: **70 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **8 PORCÍ** (DORTOVÁ FORMA O PRŮMĚRU 18-20 CM)

Vynikající lehký a lahodný dort. Pečením se všechny vrstvy hezky spojí a tvarohová vrstva příjemně zkaramelizuje. Náš recept ale můžete použít i pro přípravu nepečeného dortu nebo pohárů, pak stačí vynechat škrob v korpusu a vše dát po dokončení ztuhnout do lednice.

### KORPUS

- 75 g jáhel
- 375 ml biomléka
- 50 g agávového nebo kokosového sirupu
- 20 g kukuřičného škrobu
- 1 lžička aromatického koření (skořice, kardamom)

### TVARHOVÁ VRSTVA

- 1 sáček vanilkového pudinku
- 350 ml biomléka
- 80 g agávového nebo kokosového sirupu
- 250 g biotvarohu
- čerstvé sezonní ovoce

1. Jáhly properte v čisté vodě a v mléce se špetkou soli uvařte na kaši (asi 20 minut). Nechte lehce vychladnout, vmíchejte škrob a aromatické koření.
2. Rozmíchejte vanilkový pudink v 50 ml mléka. V kastrolu přiveďte k varu 300 ml mléka, přidejte rozmíchaný pudink a za stálého míchání vařte do zhoustnutí. Stáhněte z plotny, vmíchejte sirup a nechte lehce vychladnout, nakonec zašlejte tvaroh.
3. Dno menší dortové formy (průměr 18-20 cm) vyložte pečicím papírem a boky vmažte olejem. Na dno dejte rovnoměrnou vrstvu jáhlové kaše. Na ni navrstvěte tvarohový pudink a zatřete do hladka. Pečte asi 40 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.
4. Hotový dort nechte vychladnout a ozdobte letním ovocem.





vgn

## BRUSCHETTA S MUNGEM A RAJČÁTKY

PŘÍPRAVA: **35 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**


Oblíbené italské jídlo v luštěninové variantě. Díky tomu jde o plnohodnotný pokrm bohatý na bílkoviny. Rajčátkovo-mungová směs je výborná i jako studený salát, samotná nebo například s kuskusem či těstovinami.

- 150 g fazolí mungo
- 2 lžice olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 300 g cherry rajčátek
- bazalka
- 250 g kvasového chleba Country Life
- 1 stroužek česneku na potřetí

1. Mungo uvařte doměkka v osolené vodě. Slijte, rozdělte na dvě poloviny, jednu jemně pomačkejte. Smíchejte celé a pomačkané fazole a odložte stranou.
2. V pánvi na rozehřátém oleji osmažte česnek nakrájený na tenké plátky. Přisypte celá cherry rajčata a opečte do

změknutí. Vmíchejte připravené mungo a bazalku nasekanou najemno, důkladně promíchejte.

3. Chleba nakrájejte na plátky, zastříkněte olivovým olejem a opečte dozlatova na pánvi nebo v troubě. Topinky důkladně potřete česnekem a pokladte připravenou fazolovou směsí.

 [www.countrylife.cz/bruschetta-s-mungem-a-rajcatky](https://www.countrylife.cz/bruschetta-s-mungem-a-rajcatky)

# MUNGO PLACIČKY

## S NAKLÁDANÝM OKURKOVÝM SALÁTEM

PŘÍPRAVA: **60 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Placičky tak trochu na asijský způsob. Naše placičky s fazolí mungo chutnají výborně teplé i studené, hodí se proto třeba i jako svačina na výlet. Mají zajímavou konzistenci, určitě je vyzkoušejte. Podávat je můžete například také s jogurtovým dipem.

- 175 g fazolí mungo
- 150 g čerstvých hub shiitake
- 2 biovejce
- 1 svazek jarní cibulky
- 4 stroužky česneku
- 2 lžice slunečnicového oleje
- 2 lžice sójové omáčky tamari nebo shoyu
- olej na smažení placiček
- 1 lžička soli

### NAKLÁDANÉ OKURKY

- 500 g salátových okurek
- ½ lžičky čerstvých chilli papriček
- 1 lžice agávového sirupu
- 2 lžice umeocta
- pepř

1. Okurky nakrájejte na kolečka a promíchejte s agávovým sirupem, umeoctem, nakrájenými chilli papričkami a pepřem. Nechte odležet v lednici alespoň 2 hodiny.
2. Mungo na dvě hodiny namočte, poté v nové vodě vařte doměkka asi 30 minut, sceďte a nechte vychladnout.
3. Na pánvi orestujte na oleji osolené nadrobno nakrájené houby shiitake, po 5 minutách přidejte pokrájený česnek s cibulkou a restujte do zavadnutí.
4. Fazole v míse rozštouchejte vidličkou, přidejte směs z pánve, vejce a sójovou omáčku, promíchejte.
5. V pánvi rozehřejte olej, velkou lžící dávkujte těstíčko a výsledné placičky opečte z obou stran dozlatova. Podávejte s nakládaným okurkovým salátem.



 [www.countrylife.cz/mungo-placicky](http://www.countrylife.cz/mungo-placicky)

# PEČENÉ PLNĚNÉ PAPIKY

PŘÍPRAVA: **60 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **6 PORCÍ**

Papriky plněné směsí z cizrny, rýže, žampionů a cukety jsou příjemné nejen letní jídlo. Díky cizrně je pokrm plnohodnotný, protože obsahuje dostatek bílkovin. Papriky jsou výborné servírované s pistou nebo se sojanézou.

- 200 g rýže basmati
- 4 lžíce olivového oleje
- 200 g žampionů
- 1 cibule
- 400 g cukety
- 2 lžičky čerstvého drhnutého tymiánu
- 80 g rajského protlaku
- 1 plechovka sterilované cizrny
- 300 ml vody
- 6 barevných paprik
- olivový olej na vymazání a zakápnutí
- 1,5 lžičky soli

1. Rýži dobře propláchněte, dokud není voda čistá. Zalijte ji trojnásobným množstvím vody a vařte 15 minut. Scedte a nechte mírně vychladnout.
2. V pánvi na rozeřtátém olivovém oleji restujte asi 7 minut na plátky nakrájené osolené žampiony. Přimíchejte nakrájenou cibuli a společně dále restujte dozlatova.
3. Přidejte na kostičky nakrájenou cuketu, tymián, protlak a slitou rozstouchanou cizrnu. Podlijte vodou, promíchejte a chvíli poduste. Nakonec ke směsi přidejte uvařenou rýži.
4. Papriky očistěte, podélně rozpulte a naplňte připravenou směsí. Zakápněte olivovým olejem a pečte 35 minut ve vymazané nádobě při teplotě 160 °C.

## LE PISTOU

Francouzská obdoba pesta. Připravte ho na stůl, aby si jím každý mohl podle libosti pokrm dochutit. Hrst aromatických bylinek (bazalka, oregano) + 6 lžic olivového oleje + 3 lžice jablečného octa + 2 lžice javorového sirupu + sůl a pepř.



[www.countrylife.cz/pecene-plnene-papriky](http://www.countrylife.cz/pecene-plnene-papriky)

# JARNÍ VEGANSKÉ RISOTTO



PŘÍPRAVA: **45 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Tento tradiční italský pokrm jsme tentokrát připravovali s rýží natural - jde to a je výborné! Důležité je opravdu dlouhé namáčení rýže předem. Pokud budete chtít i parmazán, máme osvědčený způsob jak na něj ve veganské variantě, jednoduše rozmixujte kešu ořechy a přidejte k nim lahůdkové droždí a sůl.

- 300 g kulatozrné rýže natural
  - 4 lžíce olivového oleje
  - 2 šalotky
  - 3 stroužky česneku
  - 2 l zeleninového vývaru
  - 300 g čerstvého nebo mraženého hrášku
  - 500 g zeleného chřestu zbaveného spodní dřevnaté části
  - 125 ml rostlinné smetany
  - bylinky a microgreens (nemusí být)
1. Rýži den předem namočte, zkrátí se tím doba vaření.
  2. Do rozehřáté pánve přidejte ke dvěma lžicím vody a 1 lžici oleje chřest nasekaný na špalíčky, promíchejte a párkrát prohodte. Přidejte hrášek a nechte pár minut dusit, nakonec osolte.
  3. V hlubší pánvi nechte na zbytku oleje zesklivatět najemno nakrájenou šalotku. Přidejte najemno nakrájený česnek, nechte rozvonět a přisypte slitou rýží. Orestujte a zalijte čtvrtinou vroucího zeleninového vývaru. Nechte vařit, jakmile rýži vývar téměř pohltí, přidejte další čtvrtinu. Postup opakujte, dokud není rýže „al dente“. Osolte, opepřete, vmíchejte smetanu a minutu považte. Vmíchejte blanšírovanou jarní zeleninu a prohřejte.
  4. Podávejte zakápnuté olivovým olejem a podle chuti zasypané bylinkami a microgreens.



# KDYŽ SOLIT, TAK STYLOVĚ



Nový design Ayurdévké kouzelné soli zaujme na první pohled a nejen gurmety potěší i tři novinky.

Pouštní sůl z jihoafrické pouště Kalahari, řecká Pyramídální sůl hodící se na dozdobení pokrmů a Mořská sůl s mořskými řasami, která zaručí vedle dokonalého požitku i přísun jódu.

Díky různorodému původu mají lehce odlišnou chuť, barvu či tvar krystalků a obsahují také různý poměr minerálů.

30 let  
Slavíme...

Rozzařte slunce ve vaší duši  
s šálkem lahodného biočaje!

Jubilejní čaj připravený k 30. výročí SONNENTORU potěší vyváženou chutí bylin našeho kraje. Tato jedinečná směs každým douškem připomíná, že férovost, poctivost a ruční práce mají smysl.

Užijte si plavbu na obláčku pohody a nezapomeňte, že každý den se najde důvod k úsměvu.



#tadyrosteradost  
[www.sonnentor.cz](http://www.sonnentor.cz)





# NOVÝ ZDROJ PROTEINU PRO VYŠŠÍ VÝKON

100% ROSTLINNÝ PROTEIN 

**BEZ** CHEM. DOCHUCOVADEL  
UMĚLÝCH BARVIV  
KONZERVANTŮ

WWW.IOXTY.COM

**IOXTY**



The Curator of Macrobiotic  
& Traditional Japanese Foods

From  Japan



## SYPANÝ JAPONSKÝ BIO ČAJ SENCHA MUSO

- lahodná chuť - vhodný ke každodennímu pití
- kvalita - namíchán japonským certifikovaným čajovým mistrem
- zdravý nápoj - obsahuje látky podporující imunitní systém
- výhodná cena

bombus®



100% Z OVOCE

BEZ PŘIDANÉHO CUKRU · VEGAN  
BEZ KONZERVANTŮ · BEZ UMĚLÝCH BARVIV

MÉNĚ INGREDIENCÍ, VÍCE CHUTI.

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

Brynmor

# PŘIROZENĚ VÝŽIVNÉ FLAPJACKY



Bez  
lepku



Bez  
pšenice



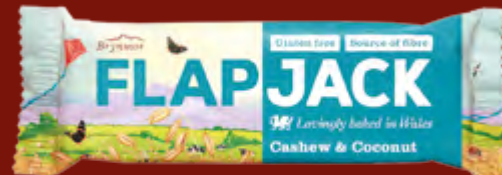
Zdroj  
vlákniny



Veganské a  
vegetariánské varianty



Přirodní  
ingredience



BRYNMORFOODS

BRYNMORFOODS.COM

---

# Mungo

Často je známé jen v podobě výhonků, fazole mungo má však mnohem širší uplatnění. V kuchyni ho můžete používat úplně stejně jako jiné druhy luštěnin. Jako ostatní luštěniny je dobrým zdrojem bílkovin a je bohaté na vitaminy a minerály.

Mungo patří k té větší části luštěnin, které je potřeba před vařením namáčet, snižít se tak doba varu a nadýmavost. Stačí 2 hodiny, poté vařte v nové vodě asi 25 minut.

Nebojte se vodu osolit. Tvzení, že se luštěniny nemají vařit v osolené vodě, protože nezměknou, je mýtus. Sami jsme si to vyzkoušeli. Vařit v osolené vodě můžete všechny luštěniny a všem to po chuťové stránce velmi prospěje.

- Skvěle funguje v různých karbanáčcích a placičkách. Je to také dobrý způsob, jak propašovat luštěniny do jídla i tam, kde vaši strávníci luštěniny nemusejí.
- Mungo je tradiční v indické kuchyni (např. v pokrmu mungo dhal), obecně dobře chutná v různých zeleninových směsích na indický způsob.
- Dobře se hodí do studeného salátu, např. s nastrohaným jablkem a mrkví, dochucené medem, citronovou šťávou a sezamovým olejem.

Recepty najdete  
na straně 12 a 13



# Těstoviny Girolomoni

Vítejte v Itálii! Prvotřídní italské semolinové těstoviny, které jsou lahodné jak v bílé, tak v celozrnné variantě. Obě jsou přitom bio.

Kvalitní pšeničné těstoviny z tvrdozrnné pšenice. Semolina – mouka nebo krupice z této pšenice, obsahuje oproti běžné pšenici vyšší podíl bílkovin, tedy lepku. Díky tomu těstoviny dobře drží, nerozvaňují se a při jejich výrobě není potřeba použít vejce. Vyšší obsah bílkovin také znamená vyšší nutriční hodnotu.



Gino Girolomoni byl italský starosta, který už před 50 lety prosazoval návrat k poctivému a čestnému způsobu zemědělského hospodaření. Začal tedy pěstovat bio tvrdozrnnou pšenici, ze které pak jako první v Itálii vyráběl celozrnné semolinové těstoviny. Potomci pana Gina dnes vyrábějí celé spektrum vynikajících semolinových bio těstovin – bílých i celozrnných.

- Používejte podle libosti všude tam, kde chcete mít kvalitní semolinové těstoviny. Nebojte se experimentovat i s těmi celozrnnými, v podání Girolomoni jsou opravdu výborné.

Recepty najdete  
na straně 6 a 7



---


# Lavaš

Pokud ho máte po ruce, jsou oběd, večeře nebo třeba svačina na výlet prakticky hotové. Náš lavaš je krásně měkký a pružný, na balení wrapů ideální. Stejně dobře poslouží k nabírání jídla nebo opečený jako krekry.

Nekynutých chlebových placek existuje po světě nespočet variant. Lavaš je součástí tradiční arménské kuchyně a v roce 2004 byl komisí UNESCO prohlášen za jedno z mistrovských děl ústního a nehmotného dědictví lidstva.

Lavaš se tradičně peče na stěnách hliněné, do země zapuštěné pece s názvem tandúr. Podobně jako jiné plackové chleby se však dá připravovat i na pánvi.

- Nejčastěji jej asi budete chtít připravit jako wrapy, tedy vložit různé náplně a zabalit. Náplní může být například směs čerstvé a grilované zeleniny s tofu nebo kozím či ovčím sýrem. Nebo zkuste různé zeleninové směsi z jednoho hrnce.
- Wrapům sluší různé zálivky, kterými před zabalením lehce polijete náplň - mohou být na bázi jogurtu nebo zakysané smetany, ochucené česnekem, bylinkami, chilli. Výborný je lavaš před plněním potřeny pastou tahini.
- Zabalený wrap lze ihned konzumovat nebo opéct na grilovací pánvi či v kontaktním grilu / sendvičovači.



Recepty najdete  
na straně 9

countrylife

**LAVAŠ**

**CHLĚB MINI**

Zabalte do něj svačinku, pochoutky z grilu  
nebo vonná jídla z pomalého hrnce.  
Dlouho vydrží a je vždy po ruce!

6 ks

---

# Uzené tofu

Velmi vděčná surovina nejen pro veganskou a vegetariánskou kuchyni. Při vaření funguje výborně, a to zvláště tehdy, když je dostatečně pevné a tuhé. Tofu Country Life je podle nás na vaření nejlepší ze všech, která jsou na trhu k dispozici.

Uzené tofu je však hotový výrobek, který se nemusí tepelně dále nijak upravovat, pokud nechcete. Jde vlastně o tvaroh nebo sýr ze sójového mléka. Protože sója obsahuje komplexní bílkoviny, je i tofu zdrojem plnohodnotných bílkovin, a to ve velkém množství (15–20 %).

I bílé tofu je hotový výrobek, protože je však prakticky bez chuti, je třeba jej vždy nějak dochutit. Na druhé straně se díky tomu může připravovat naslano o sladko.

Tofu mimořádně prospěje, když ho dostatečně orestujete, ještě více se zpevní a získá opečené okraje. Dejte mu čas, restujte okolo pěti minut.

- Uzené tofu výborně funguje v bezmasých variantách některých českých klasických jídel. Vynikající je tofu-knedlo-zelo, tofu vracec, tofu se špenátem a bramborovým knedlíkem nebo tofu se švestkovou omáčkou. Všechny tyto recepty u nás najdete.
- Zapékaná jídla a nákypy - tofu jednoduše nakrájejte na kostičky a smíchejte s ostatními surovinami. Ještě lepší je nejprve opéct nakrájené tofu na pánvi.
- Kari a jiná asijská jídla - jednoduše při přípravě přidejte na kostičky pokrájené tofu.
- Nastrouhané do pomazánek.



Recepty najdete  
na straně 8 a 9



# Rýže

Bílá rýže je univerzální a šikovná surovina, která bez problémů funguje naslano i nasladko v mnoha typech kuchyní. Rýže natural není zdaleka tak oblíbená, i z ní se však dají připravit lahodná jídla, pokud víte, jak na ni.

Dlouhozrná, kulatozrná, arborio, basmati – ať už vybíráte rýži pro jakýkoli účel, vždy je lepší sáhnout po variantě bio, spotřebitelské testy opakovaně ukazují, že bio rýže je na rozdíl od té konvenční zcela bez pesticidů.

Rýže natural (loupaná, ale nikoli broušená a leštěná) obsahuje mnohem víc minerálů, které se nacházejí právě ve vnějších vrstvách. Ani bílá rýže však není prázdná potravina, obsahuje sice především škrob a menší množství bílkovin, najdete v ní ale také např. vitaminy skupiny B a důležité prvky mangan a selen.

Neopomíjejte barevné varianty rýže, nejčastěji červenou a černou. Nejen že hezky vypadají, ale mají i více antioxidantů než běžná rýže – tak jako u jiných rostlinných potravin, i tady má „barvivo“ antioxidantní vlastnosti.

- Samozřejmě jako příloha, do českého rizota nebo do slaných i sladkých náky-pů. Do náplní pak funguje v bezmasých receptech výborně s červenou čočkou nebo rozstouchanou cizrnou.
- Krémové risotto – tady budete potřebovat kulatozrnou rýži nebo rýži arborio, ale víte, že můžete s úspěchem sáhnout po verzi natural, na str. 15 právě takové risotto najdete. Podobně můžete připravit např. i snídaňovou kaši.
- Rýži natural je dobré namáčet. Nejen že se tím zkrátí doba varu, pokud ji namočíte na 24 hodin, nastartuje se v ní proces klíčení a vyskočí obsah vitaminů, minerálů a některých aminokyselin.

Recepty najdete na straně 14 a 15



---

# Shoyu

Podobně jako jiné sójové omáčky zvýrazní chuť pokrmu a dodá mu slanost. Japonská omáčka shoyu se vyrábí tradičními metodami ze sójových bobů, pšenice a fermentačního činidla. Na rozdíl od některých levných náhražkových sójovek neobsahuje žádné zvýrazňovače chuti, barviva nebo umělá sladidla.

Shoyu podobná je další japonská sójová omáčka - tamari. V kuchyni se dají zaměňovat, tamari je však navíc bezlepkové. Shoyu a tamari, které najdete pod značkou Country Life, pocházejí od tradičních japonských výrobců. Výroba je považována za umění a postupy se dědí z generace na generaci.

Vedle základních čtyř chutí (sladká, hořká, slaná, kyselá) existuje ještě chuť pátá - umami. Označuje se jako „lahodná“, „chuť zralosti“ a zvýrazňuje chuť pokrmu. Tato pátá chuť je obsažena i ve fermentovaných výrobcích, tedy i v shoyu a tamari.

- Výborně funguje v zálivkách nejen na salát, ale v teplé kuchyni i v zálivkách na kuskus, quinou nebo smaženou rýži. Stejně tak poslouží pro přípravu různých marinád.
- Skvěle se hodí při rychlém restování různých zeleninových směsí se semínky nebo ořechy, do pokrmů typu čína.
- Můžete ho však používat pro dochucení a osolení všech druhů jídel - například krémových polévek, dipů, pomazánek, omáček.



---

# Oleje na zálivky

Zálivky dokáží pozvednout mnoho jídel, nejen saláty z čerstvé zeleniny. Máme je moc rádi například v teplých jídlech, jako je kuskus nebo quinoa. Různé druhy olejů jsou pak samozřejmě nepostradatelnou součástí každé zálivky.

Do základní výbavy většiny kuchyní bude patřit panenský olivový olej. Navrhujeme zařadit do ní i sezamový olej. Ten náš, od francouzské rodinné firmy Emile Noël, je bio i fair trade. Opravdovou lahůdkou je pak olej z praženého sezamu, pokrm krásně ochutí i ovoní.

Produkt dva v jednom je pak olivový olej s balzamikem, který stačí protřepat a je připravený k použití. Podobně jako čistý olivový olej, i tento je podle nás nejlepší od Bioplanete.

- Kombinace, které se nám v zálivkách osvědčily: olej + umeocet + javorový nebo kokosový sirup. Olej + citronová šťáva + javorový nebo kokosový sirup + sůl a pepř.
- Zálivky skvěle dotvoří jídla jako kuskus s grilovanou nebo pečenou zeleninou, doplněné o cizrnu nebo opečené uzené tofu, to samé ve variantě s quinoou nebo bulgurem. V létě se taková jídla dají připravovat i nastudeno jako salát.



---

# Kaše

Surovina na expresní přípravu kaše, ale také třeba na zahušťování. Naše instantní kaše stačí zalít teplou tekutinou, ozdobit podle libosti ovocem a oříšky, osladit sirupem – a snídaně je hotová.

Kaše Country Life najdete ve velkém počtu druhů, jen z jedné obiloviny (jáhlová, pohanková, špaldová, rýžová, kukuřičná) nebo v mnoha kombinacích. Všechny kromě špaldové jsou přirozeně bezlepkové. Velká část kaší je vyrobená z biosurovin.

- Kaši zalijte teplým rostlinným nebo živočišným mlékem a zamíchejte, ozdobte čerstvým ovocem, semínky, nasekanými oříšky, v zimě můžete použít sušené ovoce. Dochutě třeba skořicí a podle chuti dosladte některým ze sirupů.
- Neutrální druhy, jako například rýžovou kaši, můžete používat na zahušťování polévek a omáček.
- Poslouží jako pojivo při přípravě karbanátků nebo sekané. Můžete je použít i na knedlíčky do polévky – smíchejte nastrohané tofu, kaši, utřený česnek a nasekané bylinky.



---

# Jáhly

Na to, jak jsou univerzální, je s podivem, že se jedí tak málo. Jáhly jsou výborné naslano i nasladko, i když sladká úprava jim sluší možná nejvíc. Jsou lehce stravitelné, výživné, s poměrně vysokým obsahem bílkovin, přirozeně bez lepku.

Jáhly vznikají oloupaním zrnka prosa. Je to tradiční obilovina naší oblasti, připravoval a připravuje se z nich tradiční jahelník a také šku-bánky. Za ústup jáhel může vlastně rýže, která je do velké míry nahradila.

Při špatném a dlouhém skladování mají jáhly tendenci žluknout. Skladujte je tedy v chladu, v letních dnech klidně v lednici, a nekupujte je příliš do zásoby. Po propláchnutí je pod pokličkou vařte 15 minut ve dvojnásobném množství vody. Pokud chcete připravit kaši, použijte troj až čtyřnásobné množství vody a vařte 20–25 minut.

- Skvělé na nákypy nasladko i naslano, uvařené jáhly smíchejte s ostatními surovinami a pečte cca 30–40 minut při 180 °C.
- Jako příloha, jako zavádka do polévky (vývarové, rajské, zeleninové), do studených salátů.
- Jáhly můžete přidat do těsta při pečení quiche, muffinů i dalšího pečiva. Také do lívanců a bramborového těsta na knedlíky nebo šišky.
- Při přípravu dortového korpusu, jako to máme my na str. 11.
- Do rizotových jídel a do směsí na plnění zeleniny, tady kombinujte například s červenou čočkou nebo uzeným tofu nakrájeným na kostičky.

Recepty najdete  
na straně 10 a 11



---

# Čekankové slazení

Takový malý sladký zázrak. Oproti jiným sladidlům má totiž velmi nízký obsah cukrů a velmi nízký obsah kalorií, naopak vysoký obsah vlákniny. Přitom velmi dobře sladí a má zcela neutrální chuť.

Proč slazení, a ne sirup? Podle potravinářské legislativy mohou být jako sirup označovány výrobky, které obsahují více než 50 % jednoduchých cukrů. Čekankové sladidlo obsahuje pouze okolo 5 až 10 % cukrů.

Čekankové slazení se vyrábí z kořene čekanky obecné. Jeho nejdůležitější složky patří do kategorie rozpustná vláknina. Tu nemůže náš organismus strávit, je zpracována až bakteriemi tlustého střeva. Přispívá tak k vytváření a udržení zdravé střevní mikroflory.

Čekankové slazení Country Life obsahuje 66 % vlákniny.

Naše čekankové slazení obsahuje výhradně tekutou čekankovou vlákninu, nic víc.

- Díky neutrální chuti se hodí na slazení čehokoli - nápojů (limonády, ice tea, čaj, káva) a pokrmů (kaší, dezertů). Vhodný i při pečení a při přípravě džemu.



# Rejstřík surovin

V receptech jsme použili mnoho surovin, které si zaslouží alespoň krátký komentář. O hlavních surovinách tohoto čísla můžete číst od str. 20.



## Agávový sirup světlý i tmavý

Světlý agávový sirup má úplně neutrální chuť, v jídle ho nepoznáte. Tmavá varianta chutná lehce karamelově. Obě sladí víc než cukr.



## Biobujon

Bujony v biokvalitě jsou vždy bez glutamátů nebo jiných umělých přísad. Pro zvýraznění chuti se v biobujonech

používá většinou sušené droždí, které má tuto schopnost.

## Biomáslo, biomléko, biotvaroh

V našich receptech používáme a doporučujeme výhradně bio mléčné výrobky. V ekologickém zemědělství, na rozdíl od toho běžného, mají zvířata důstojné podmínky k životu.

## Biovejce

V ekologickém chovu musejí mít slepice

přístup ven a dostatečný životní prostor. Nikdy se nesmějí držet v klecích, jako je to běžné v konvenčním zemědělství. I proto jsou vejce v biokvalitě výrazně dražší než ta konvenční.

## Cibule

Cibuli používáme často a rádi. Kromě toho, že bez cibule vařit téměř nelze, má také blahodárné účinky na zdraví, obsahuje mnoho vitaminů, minerálů a je přírodním antibiotikem a antivirotikem. Do jídelníčku se jí tedy vyplatí zařazovat i v syrovém stavu. Výborná je i sušená cibule v prášku, bývá součástí různých kořeních směsí, dá se koupit samotná.

## Cizrna sterilovaná

Nesmírně praktický produkt, který by měl doma být stále – rychle z něj vykouzlíte spoustu chutných plnohodnotných pokrmů – pomazánku, dip, kari, rizoto nebo přidejte do salátu nebo polévky.



## Cukr moučkový

V biokvalitě není k dispozici prakticky vůbec, ale snadno si jej vyrobíte tak, že v mixeru nebo kafemlýnku rozmixujete libovolný třtinový cukr.

## Červená čočka

Luštěnina, kterou používáme nejvíc. Je velmi rychle uvařená, půlená čočka se rozváří, celá čočka poměrně dobře drží tvar. Loupaná čočka neobsahuje slupku, proto je i dobře stravitelná.



## Červené zelí

Úžasně zdravé a přitom chutné. Surové, dušené, pečené, nakládáno jako pickles – v kuchyni dobře funguje v mnoha rolích. Má zdravotní přednosti běžného zelí, oproti němu však díky svému fialovému zbarvení obsahuje porci antioxidantů navíc.

## Česnek

Má spoustu zdravých prospěšných vlastností, do jídelníčku ho určitě zařazujte, jak je to jen možné. Působí antibakteriálně, proti plísním, posiluje cévy, je bojovníkem proti nejružnějším typům onemocnění. Stejně jako cibuli můžete v našem e-shopu objednávat celoročně v biokvalitě.



---

## Chléb kvasový Country Life

100% žitný bio kvasový chléb z naší biopekárny je opravdu povedený. Výborně chutná a při dobrém skladování vydrží až týden. A proč kvasový? To, čemu jsme roky mylně všichni říkali kvásek, se ve skutečnosti má nazývat kvas.



---

## Kokosový sirup

Sirup karamelové chuti. Naopak vůbec nechutná po kokosu, nevyrábí se totiž z kokosového ořechu, ale z květů kokosové palmy. Usušením sirupu vznikne kokosový cukr, který se také prodává.



---

## Lahůdkové droždí

Výborný pomocník v kuchyni, prohloubí a zvýrazní chuť různých slaných jídel - polévek, pomazánek, různých zeleninových směsí. Ve veganském pestu hezky supluje parmazán. Smetanovým omáčkám (i těm veganským) dodá jemně sýrovou chuť.



---

## Rostlinná smetana

Rostlinných smetan máme v sortimentu velký výběr - mandlovou, rýžovou, sójovou, kokosovou, ovesnou, některé dokonce

ochucené. Všechny jsou krémové a poměrně husté, neochucené mají neutrální chuť a jsou univerzálně použitelné. Do polévek, omáček, kaší nebo zapékaných pokrmů.

---

## Rostlinný jogurt Sojade

Slabinou rostlinných jogurtů bývá někdy jejich chuť, resp. pachů. Sójade jsou nejlepší rostlinné jogurty, které známe. Ovocné chutnají opravdu skvěle, bílý jogurt se hodí spíše na kuchyňskou přípravu, kde však odvádí výbornou práci. Novinkou je řada ovocných jogurtů, které neobsahují žádný přidaný cukr.



---

## Sezamová pasta tahini

Pasta ze semínek sezamu je nezbytnou součástí mnoha blízkovýchodních jídel. Skvěle funguje ve sladkých i slaných pomazánkách (a to nejen v cizrnovém hummusu), ale taky například v různých dipech a zálivkách. Bílé tahini z loupavého sezamu má jemnější a neutrálnější chuť než běžné tahini, které se vyrábí ze sezamu natural. Bio tahini bez emulgátorů má nahoře přirozeně vrstvu oleje.

---

## Shiitake (ší-take)

Být zdravé a zároveň moc chutné? Houby shiitake to splňují. Mají výrazné aroma, v jídle jich proto stačí použít jen malé množství. Shiitake jsou známy pro svůj obsah betaglukanů, které zlepšují imunitu.

---

## Slunečnicový olej na smažení a pečení

Olej z běžných slunečnicových semenek se na smažení příliš nehodí, nesnáší totiž dobře vysoké teploty. Proto prodáváme speciální slunečnicový olej vyrobený z jiné odrůdy slunečnice. Základní varianta má žluté víčko, dezodorizovaná varianta (zcela bez vůně a chuti) zelené. Oba jsou bio.



---

## Tofu natural

Tento sójový sýr či tvaroh je zcela neutrální chuti. Pro někoho nevýhoda, pro nás velká přednost. Můžete ho marinovat naslano i nasladko, používat ochucené jak třeba do sladkých krémů, tak do slaných pomazánek.

---

## Umeocet

Výrobek, původem z Japonska, je zároveň kyselý a slaný. Vynikající je do salátových zálivek a na ochucení jídel typu kulajda, čočka nakyselo apod.





# 9 zdravých tipů, co si dopřávat nejen na jaře a v létě

## 1 **OBOHAŤTE JÍDELNÍČEK O VLÁKNINU**

Vláknina se dělí se na rozpustnou a nerozpustnou. Věděli jste, že se oba druhy nacházejí výhradně v rostlinných potravinách? Nerozpustná vláknina je zcela nestravitelná, někdy se označuje jako hrubá vláknina, protože obsahuje tuhá pevná vlákna. Ve střevě působí jako kartáč. Je obsažená hlavně v zelenině, ovoci, luštěninách a celozrnných obilovinách. Rozpustnou vlákninu dokáže částečně zpracovat tlusté střevo. Po kontaktu s vodou vláknina bobtná a vytváří gelovitou hmotu, obsahují ji například namočené lněné semínko, agar nebo ovesné vločky. V tlustém střevě působí jako potrava pro dobré bakterie (řadí se tedy mezi tzv. prebiotika).

Co obsahuje nejvíce vlákniny: otruby, lněné semínko, celozrnné pečivo, vločky, luštěniny, ovoce, zelenina.

## 2 **ZAŘAĎTE CELOZRNNÉ POTRAVINY**

Celozrnné obiloviny jsou přirozené, tak jak je příroda stvořila. Celozrnné potraviny zařaďte do jídelníčku nejen kvůli vláknině, ale také kvůli daleko vyššímu obsahu vitamínů a minerálů, než najdete v bílé mouce a výrobcích z ní.

Co jsou celozrnné potraviny: vločky – z našeho širokého sortimentu si určitě vyberete, žitný kvasový chléb z naší

biopekárny (nelze úplně běžně koupit chléb, který by byl skutečně celozrnný), celozrnná rýže, těstoviny (ty od firmy Girolomoni si zamilujete), náš celozrnný kuskus patří mezi nejoblíbenější produkty, je rychle připravený, univerzální, na letní vaření ideální.

## 3 **POUŽÍVEJTE OŘECHY**

Ořechy jsou hotové poklady, každý pokrm zásadně obohatí. Jsou výživné a zdravé, zdrojem bílkovin, velmi kvalitních tuků a minerálů. Proto by se v jídelníčku neměly objevovat jen příležitostně, ale každodenně. A zařadit je do stravování není



žádná věda, protože se dají použít do různých druhů pokrmů, sladkých i slaných.

Jak ořechy použít: vyrobte si pesto, místo piniových ořechů použijte kterékoliv jiné. Posypte jimi zeleninové i ovocné saláty, sníadaňovou kaši nebo smoothie bowl, ozdobte pomazánku nebo ořechy použijte do jejího základu. Přidejte ořechy do drobenky na krambl, nejrychlejší dezert. Umixujte si smoothie. A zkusili jste ořechy na noc namočit? Jestli ne, udělejte to a nebudete je chtít konzumovat jinak.

## 4 A TAKY SEMÍNKÁ

Semínka jsou stejně jako ořechy skvělým zdrojem bílkovin, vitamínů, minerálů a velmi kvalitních tuků. Některé z nich mají tak výrazné prospěšné vlastnosti, že je lze považovat za doplněk stravy – mezi takové určitě patří lněné díky vysokánskému obsahu omega 3 mastných kyselin (nejvyšší obsah z celé rostlinné říše), konopné semínko, které obsahuje kompletní bílkoviny, nebo chia semínka s vysokým obsahem rozpustné i nerozpustné vlákniny a omega 3 mastných kyselin. Sezam, dýňová a slunečnicová semínka jistě netřeba představovat.

Naše tipy: v létě si udělejte chia pudink – rychlou snídani, svačinu nebo dezert. Ze semínek, soli a mořských řas si připravte gomasio – posypku na zeleninové saláty, pomazánky, slané pokrmy. Slunečnicová nebo dýňová semínka lehce opražte, na konci zalijte umeoctem nebo sójovou omáčkou shoyu či tamari – pozor, budou mizet rychle.

## 5 JEZTE BIO



Jde přeci o kvalitu, ne o kvantitu. Běžné konvenční potraviny obsahují zbytky pesticidů, které se používají při pěstování. 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 nebez-

pečí koktejlů pesticidů, kdy jich je v jedné potravíně pět i více a celkově několik desítek v potravinách, které denně sníme. Biokvalita je skutečně jedinou zárukou, že dostanete co nejméně kontaminované potraviny.

## 6 ZKUSTE MOŘSKÉ ŘASY

Mořské řasy obsahují tak velké množství cenných látek, že je vlastně možné označit je spíš za doplněk výživy než za potravinu. V jídelníčku si tedy zaslouží místo vždy, ne jen v jarním období. Řasy obsahují 10–20× více minerálních látek než zelenina, jsou bohaté především na vápník, železo a jód. Některé druhy řas (Wakame, Nori) také mají až 15× více vápníku než mléko. Důležité je, že živiny obsažené v mořských řasách jsou organizmem velmi dobře stravitelné. Jestliže se obáváte jejich příliš silné mořské vůně, můžete nejprve vyzkoušet takové druhy řas, které mají jen velmi jemné aroma – k těm patří například Kombu nebo Nori (ze kterého se dělá sushi). Dobré je také to, že řas stačí použít opravdu malé množství, aby zvýšily výživovou hodnotu pokrmu. Mořské řasy můžete dávat do polévek, do rizot a zeleninových směsí, výborné jsou do salátů. Můžete je přidávat při vaření luštěnin, které pak bývají snáze stravitelné a obohacené o živiny obsažené v řasách. A řasu Nori si můžete konzumovat samotnou, osmahnutou – někteří si tuto slanou pochoutku nemohou vychválit.

## 7 NACHYTEJTE SI DO ZÁSOBY VITAMIN D

Vitamin D má obzvlášť velký význam pro odolnost organismu vůči infekcím. Ze slunce ho u nás můžete získat jen přibližně od března do října a skutečně lze nachytat do zásoby a nemůžete se jím předávkovat. Samozřejmě s opalováním opatrně. Uvádí se, že bychom měli slunci vystavit 25 % povrchu našeho těla 2× týdně na 5 až 30 minut, ne v pravé poledne. A kde vitamin D získat, když nechcete nebo nemůžete

spoléhat jen na slunce? Jezte opět ovoce a zeleninu, mléčné výrobky a vejce v biokvalitě, celozrnné obiloviny, ořechy a semínka.

## 8

### HÝBEJTE SE

Potřeba pohybu v našich sedavých životech je věcí, o které se mluví všude. Pohyb je užitečný pro léčbu i prevenci více než 40 civilizačních nemocí, včetně obezity, cukrovky, srdečního onemocnění a vysokého krevního tlaku. Důležité také je, že pohybem jsme schopni snížit množství stresových hormonů v organismu. To má pro celkovou imunitu velký význam.

Co dělat: běžné doporučení je věnovat se pohybu nejméně 150 minut týdně, tedy například půl hodinu pět dní v týdnu. Ale samozřejmě čím víc, tím lépe. A pro snížení stresu má být nejprospěšnější, když se hýbeme v přírodě – vyrazte do lesa nebo do parku na svižnou procházku, vyjedte na kolo, jděte si zaběhat nebo zacvičit do venkovní posilovny.

## 9

### ZAJISTĚTE SI DOSTATEČNÝ PŘÍJEM TEKUTIN

Dostatek tekutin zajišťuje správnou látkovou výměnu v těle, dobrou funkci ledvin, má vliv na stav pokožky a fungování celého organismu. Uvádí se množství 2,5 litru denně, ale je to individuální záležitost. Vždy je třeba přihlídnout k fyzické zátěži, věku, stravě, oblečení, zdravotnímu stavu. Ideální je voda pokojové teploty.

Čím obohatit pitný režim: samozřejmě jsou výborné ovocné, zelené a bylinkové čaje, citronová nebo limetková šťáva, matcha čaj, který dodá energii. Ozdravný a osvěžující je nápoj z umeocta – lžička umeocta rozmíchaná ve sklenici vody. Nebo sáhněte po moštu z Hostěnína či džusu od firmy Hollinger, vše je dostupné v biokvalitě.

Užijte si jaro i léto!



Křehké  
plátky

Crispins



Naše nabídka chlebíčků je široká a jistě si vyberete i Vy! Jejich předností je příjemná chuť, kterou tvoří vybrané suroviny. Jsou méně kalorické a tak jsou vhodné pro všechny, kteří chtějí redukovat svoji hmotnost. Využití mají také pro bezlepkovou dietu a jsou oblíbenou svačinkou dětí. V naší nabídce najdete křehké plátky s nízkým obsahem tuku a soli, s vysokým obsahem bílkovin a vlákniny. S oblíbenou pomazánkou si na nich pochutná každý!



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



Zemanka v novém

ZEMANKA  
BIOPEKÁRNA

Sušenky  
jedna báseň



Jan Zeman

Jan Zeman

Majitel Biopekárny Zemanka



**khadi**  
NATURKOSMETIK

Není nad  
rostlinnou barvu.  
Barvěte vlasy  
s Khadi.

Krásné odstíny 100% rostlinných barev na vlasy, které intenzivně pečují. K tomu síla ajurvédských rostlin také skrze další přípravky certifikované přírodní kosmetiky Khadi.



www.khadi.cz



**khadi**  
NATURKOSMETIK



Naslouchejte, jak Vám  
Vaše pokožka  
zpívá

když Khadi elixír oleje pro pokožku a duši rozvinou své zkrášlující působení. Vnímejte nádheru jejich vůní.



www.khadi.cz

**HAATHA**  
GESUNDHEIT AUS DER NATUR

Bylinná vonná lahvička

Uvolňuje  
dech a mysl



- posiluje koncentraci
- revitalizující osvěžení

**NC**vegan  
natural-cosmetics.cz  
ORGANIC QUALITY

Přírodní a ekologicky  
zodpovědné produkty  
ve špičkové kvalitě



NATURAL PRODUCTS  
**Förster's**  
est. 1862  
MADE IN GERMANY

od 1862  
rodinná tradice  
již v 6. generaci

PŘÍRODNÍ VONNÉ TYČINKY  
S CERTIFIKACÍ



**Natural  
Incense  
Company**

PURE  
NATURAL  
INCENSE



Approved by  
**ECOCERT**  
HOME PERFUMES

- Královská ambra • Čtyři kadidlovníky
- Duchovní průvodce • Čistý vzduch...

www.prirodniochod.cz

V prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách a dalších přírodně zaměřených obchodech a salónech. Také 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. Facebook: Přírodní obchod / Přírodní obchod; Khadi přírodní kosmetika. Instagram: prirodniochod; khadi\_czsk.





CHEVEUX  
EN 10 SHAMPOINGS  
SHAMPOO  
Coloration + Hibiscus  
Hibiscus Bio  
0% Sulfate  
0% Huile Minérale  
0% Silicone  
MADE IN FRANCE

LEA NATURE  
SO' Bio  
Après-shampooing  
COULEUR  
ÉCLAT  
Hibiscus Bio  
Acide Lactique de Coco  
2 USAGES  
Cheveux colorés ou mèches  
Conditionneur  
Soit avant  
Soit après le shampooing  
MADE IN FRANCE

LEA NATURE  
SO' Bio  
Après-shampooing  
CHEVEUX  
HYDRATÉS  
Coco Bio  
Acide hyaluronique  
Tous types de cheveux  
2 USAGES  
Cheveux secs + Soins savants  
CONDITIONNER  
Moisturized hair + Coconut  
Gehydrateerd haar + Kokosolie  
BIO-GARANTIES  
0% SILICONE  
0% HUILE MINÉRALE  
MADE IN FRANCE

LEA NATURE  
SO' Bio  
Shampooing  
CHEVEUX  
HYDRATÉS  
Coco Bio  
Acide hyaluronique  
Tous types de cheveux  
CHEVEUX SAINS  
EN 10 SHAMPOINGS  
SHAMPOO  
Moisturized hair + Coconut  
Gehydrateerd haar + Kokosolie  
BIO-GARANTIES  
0% Sulfate  
0% HUILE MINÉRALE  
0% SILICONE  
MADE IN FRANCE

LEA NATURE  
SO' Bio  
Après-shampooing  
CHEVEUX  
NOURRIS  
Karité Bio  
Ceramides d'Argan  
Cheveux secs à très secs  
2 USAGES  
Cheveux secs + Soins savants  
NOURISHED HAIR + Conditioner  
Soft hair + Almond  
SOCHD HAAR + Conditioner  
Voorgedroogd + Droog tot zeer droog haar  
BIO-GARANTIES  
0% SILICONES  
0% PARABENS  
MADE IN FRANCE

LEA NATURE  
SO' Bio  
Shampooing  
CHEVEUX  
DOUX  
Amande Bio  
Protéines de Riz  
Tous types de cheveux  
CHEVEUX SAINS  
EN 10 SHAMPOINGS  
SHAMPOO  
Soft hair + Almond  
Zacht haar + Amandel  
BIO-GARANTIES  
0% Sulfate  
0% HUILE MINÉRALE  
0% SILICONE  
MADE IN FRANCE

LEA NATURE  
SO' Bio  
Après-shampooing  
CHEVEUX  
DOUX  
Amande Bio  
Protéines de Riz  
Tous types de cheveux  
CHEVEUX SAINS  
EN 10 SHAMPOINGS  
SHAMPOO  
Soft hair + Almond  
Zacht haar + Amandel  
BIO-GARANTIES  
0% Sulfate  
0% HUILE MINÉRALE  
0% SILICONE  
MADE IN FRANCE

LEA NATURE  
SO' Bio  
Shampooing  
CHEVEUX  
NOURRIS  
Karité Bio  
Ceramides d'Argan  
Cheveux secs à très secs  
2 USAGES  
Cheveux secs + Soins savants  
NOURISHED HAIR + Conditioner  
Soft hair + Almond  
SOCHD HAAR + Conditioner  
Voorgedroogd + Droog tot zeer droog haar  
BIO-GARANTIES  
0% SILICONES  
0% PARABENS  
MADE IN FRANCE

LEA NATURE  
SO' Bio  
Shampooing  
CHEVEUX  
SOUPLES  
Verveine Bio  
Huile essentielle de Citron  
Cheveux normaux  
à tendance grasse  
CHEVEUX SAINS  
EN 10 SHAMPOINGS  
SHAMPOO  
Supple hair + Verbena  
Soepel haar + Marjanna  
BIO-GARANTIES  
0% Sulfate  
0% HUILE MINÉRALE  
0% SILICONE  
MADE IN FRANCE

LEA NATURE  
SO' Bio  
Shampooing  
ANTI  
PELLICULAIRE  
Tea tree Bio  
Biotin  
Cheveux à pellicules  
Cheveux sains  
EN 10 SHAMPOINGS

# Vlasová péče SO'BiO étic

Když chcete opravdu kvalitní péči o své vlasy a vlasovou pokožku. Když hledáte produkty, ve kterých jsou pouze hodnotné a bezpečné suroviny, ty problematické naopak ne. A přitom chcete kosmetiku, která je příjemná na používání a hezky voní. Podle nás toto všechno splňuje francouzská vlasová péče SO'BiO étic.

Šampony a kondicionéry jsou všechny bez sulfátů, parabenů a bez silikonu. Cenné suroviny jako kyselina hyaluronová, ricinový olej nebo mandlový olej budou pečovat o vaše vlasy a vlasovou pokožku. Výrobce sám doporučuje 10 použití, abyste účinky nové vlasové péče plně ocenili.

Všechny produkty fungují výborně, našimi favority jsou tyto řady:



## IBIŠKOVÁ PÉČE

Pro melírované a barvené vlasy, ať už konvenčními nebo přírodními barvami na vlasy, včetně heny. Díky

ibišku zvyšuje lesk a pružnost u všech typů vlasů, jemných i silnějších. Máme vyzkoušeno, že výsledky jsou brzy viditelné i u silně poškozených vlasů. Tato řada je výborná i pro rychle se mastící vlasy - nevysušuje, ale jemně stahuje. Přípravky velmi jemně a mile voní, trochu květinově, trochu ovocně.



## KOKOSOVÁ PÉČE

Kokosová péče s kyselinou hyaluronovou je ideální na léto pro vlasy vysušené sluncem nebo kdykoli jindy, když

potřebujete vlasům dodat hydrataci. Ani jemné vlasy po ní neztěžknou. Kyselina hyaluronová na sebe váže vodu a pomáhá ji udržet ve struktuře vlasu. Kokos tento proces umocní tím, že brání vysychání. Dodá lesk, lehkost a pružnost. Vhodná pro všechny typy vlasů, velmi viditelný efekt je zejména u vlasů jemných nebo kudrnatých.



## MANDLOVÁ PÉČE

Jemný šampon a kondicionér určené pro všechny typy vlasů. Vlasy šetrně myjí a zároveň jim dodávají potřebnou

výživu a péči. Obsažené mandlové mléko pomáhá ve vlasech udržet vlhkost. Rýžové proteiny zpevňují strukturu vlasů a pomáhají zacelit porézní a poškozené vlasy. Proteiny ve vlasové péči obzvláště prospívají vlasům barveným a vlasům mechanicky a tepelně poškozeným - např. nešetrným česáním, fénováním, používáním žehličky.



## ARGANOVÁ PÉČE

Cennému a výživnému arganovému oleji budou za jeho účinky vděčné zejména suché a krepaté vlasy.

Šampon a kondicionér vlasům dodají lesk a uhlazení, což je skvělá kombinace k moři. Při častém koupání je totiž potřeba chránit vlasy a pečovat o ně právě prostřednictvím olejů. Výrobky mají příjemnou orientální vůni. Arganový olej je skutečným elixírem a zdrojem ohromující výživy pro pleť, pokožku těla, pro lesk vlasů a zdraví nehtů. Vlasy opečovávané arganem získávají pružnost a jas.



## RICINOVÁ PÉČE

Šampon a kondicionér s ricinem a argininem především poskytují vlasům ochranu. Ricinový olej, který je využíván k péči o řasy i vlasy, intenzivně vyživuje a chrání slabé, poškozené a lámavé vlasy. Arginin posiluje vlasy od cibulek až ke konečkům. Tato péče je tak první pomocí po mírné i velmi poškozené vlasy.

### KDE PRODUKTY KOUPITE?

V naší prodejně přírodní kosmetiky v Liliové 11, Praha 1 nebo v našem e-shopu: [www.countrylife.cz/vlasy](http://www.countrylife.cz/vlasy)

# TOP 5 nejen na jaro a léto

Pět skupin výrobků, které jsou nějakým způsobem mimořádné, patří k nejoblíbenějším nebo se obzvlášť hodí pro aktuální sezonu.

## HYDRATAČNÍ TĚLOVÉ MLÉKO MLÉKO TĚLOVÉ EXTRA HYDRATAČNÍ S ALOE VERA A KYSELINOU HYALURONOVOU.

- od francouzské značky SO'BiO étic, která se vyznačuje vynikajícím poměrem cena/kvalita
- obsahuje bio aloe vera, která hydratuje a zklidňuje, a kyselinu hyaluronovou, která zvyšuje obsah vody v pokožce
- výborné celoročně, ale v létě vysloveně vhodné po opalování
- mléko je extra lehké a hydratační, pro normální až extra suchou pokožku včetně té citlivé
- neobsahuje žádné silikony, parabeny, minerální oleje, parfemace je 100% přírodního původu, tuba je vyrobená z rostlinného plastu

## PÉČE PŘI ČIŠTĚNÍ PLETI

### ODLIČOVACÍ A ČISTICÍ KRÉM GRACE OD ANTIPODES JE OPRAVDOVÝM UKLIDŇUJÍCÍM BALZÁMEM I PRO TU NEJCITLIVĚJŠÍ PLEŤ.

- blaženě krémová formulace obsahuje cenné oleje bohaté na živiny – avokádový, jojobový a makadamový, spolu s levandulí a květem měsíčku jemně a zároveň účinně pokožku čistí, osvěžují a zjemňují
- proti začervenání, podráždění a volným radikálům je tu superantioxidant Vianza® Oxifend, který se získává z ze slupek červených hroznů Pinot noir pěstovaných na Novém Zélandu
- krém působí natolik hojivě i na tu nejcitlivější pleť, že ho možná po nanesení budete chtít na pleť nechat chvíli působit, jinak aplikujte takto: pleť opláchněte vlažnou vodou a krém vmasírujte krouživými pohyby, opláchněte teplou vodou
- můžete ho, tak jako my, také používat s **čisticí konjac houbičkou** – krém rozetřete a houbičkou masírujte, houbičku průběžně proplachujte v teplé vodě a pleť domyjte, takto budete mít pleť dokonale umytou a není třeba vyhazovat žádné jednorázové nebo prád žádné odličovací tamponky

## HYDRATACE A SVĚŽEST PRO OBLIČEJ SO'BIO ÉTIC

V MODRÉ ŘADĚ HYDRA ALOE VERA PŘIBYLY NOVINKY, KTERÉ VAŠÍ PLETI DODAJÍ POŘADNOU DÁVKU HYDRATACE, COŽ SE V LÉTĚ OBZVLÁŠTĚ HODÍ.

- **modrá intenzivně hydratační maska** obsahuje 60 % aloe vera a kyselinou hyaluronovou, gel se při kontaktu s pletí postupně rozpouští na tekutinu a během 5 minut vstřebá, je ideální nejen po opalování
- **oční gel** z této řady je velmi oblíbený, lehký vodný zcela průsvitný gel obsahuje 60 % aloe vera a kyselinu hyaluronovou, může sloužit pro denní nebo noční péči, v době horkého počasí pak poskytne příjemné osvěžení
- dokonalý krém na léto je **gel-krém 24 hodin**, jeho krémová struktura nemá nic společného s lepkavými gely



## REPELNTNÍ AROMATERAPIE DO MALÝCH PROSTOR

DIFUZÉRY FLORAME SE HODÍ TŘEBA DO LOŽNICE NEBO I DO STANU. S BIO ÉTERICKÝMI OLEJI.

- **citronela a lavandin** mají oba repelentní účinky, jak proti komárům, tak ve skříni proti molům
- lahvičku s éterickým olejem vložte do dřevěné nádoby, do lahvičky zasuňte tyčinku s kuličkou, obě natáhnou éterický olej a budou jej volně vypařovat do okolí
- difuzér je možné přilepit suchým zipem umístěným na zadní straně dřevěné nádoby, to se hodí například v autě nebo ve stanu

## BESTSELLEROVÉ ŘASENKY

PŘÍRODNÍ ŘASENKY SO'BIO ÉTIC S VYLEPŠENOU RECEPTUROU I OBALEM.

- řasenka v růžovém obalu je nástupkyní veleoblíbené a nedostižné řasenky s efektem umělých řas od stejné značky, je mladší, promyšlenější a bez dalších zbytečných přebalů
- v zeleném obalu najdete řasenku prodlužující, ultra přesný kartáček řasy jednu po druhé uchopí, aby je maximálně protáhl
- řasenka v černém obalu dodá řasám hustotu a viditelný okamžitý objem
- všechny řasenky obsahují 100 % pigmentů přírodního původu



# Jak na jedlý balkon ekologickým způsobem

Pravděpodobně jste stejně jako my toho názoru, že biopotraviny, tedy zemědělská produkce založená na přirozeném pěstování rostlin a chovu zvířat bez použití umělých chemických prostředků, je správné řešení pro naše zdraví, pro zdraví půdy a krajiny. Mnoho lidí však nemá žádnou vlastní půdu a jsou tak odkázáni pouze na profesionální pěstitele a producenty biopotravin. Zde jsou naše rady a doporučení, jak si můžete vypěstovat vlastní zeleninu ekologickým způsobem i doma na balkoně nebo za oknem v truhlíku.



*Ing. Tomáš Zídek*

Poradce pro ekologické zemědělství, hlavní farmář ekofarmy Country Life.

- **JAKÉ PĚSTEBNÍ NÁDOBY**
- **JAKOU VYBRAT PŮDU**
- **JAKÉ DRUHY ZELENINY  
A JAKÉ ODRŮDY JSOU VHDNÉ**
- **MEZIDRUHOVÁ SPOLUPRÁCE ROSTLIN**
- **JAK PROTI ŠKŮDCŮM A CHOROBÁM,  
JAK NA VÝŽIVU PŮDY**
  - **MŠICE**
  - **MOLICE**
  - **TŘÁSNĚNKY**
  - **BLÝSKÁČCI A DŘEPČICI**
  - **PLÍSNĚ, HOUBOVÉ CHOROBY**
  - **NEDOSTATEK ŽIVIN**
- **KALENDÁŘ VÝSADBY**

## **JAKÉ PĚSTEBNÍ NÁDOBY**

U této otázky neexistuje jednoduchá odpověď. Záleží totiž na velikosti disponibilního prostoru. Nádoby by však měly být co největší. Nejlepší je asi výroba vlastního velkého truhlíku, respektive vyvýšeného záhonu přímo na

balkoně. Pozor však na odtok přebytečné vody! Celkem vhodné a docela levné jsou velké pevné černé plastové nádoby ze stavebnin, které se používají na míchání betonu. Použit lze také pevné plastové pytle na odpadky, které ale nejsou moc hezké. Pro menší zahrádky se hodí i samozavlažovací truhlíky, které můžete v létě v době dovolených na pár dní opustit a nezalévat.

## **JAKOU VYBRAT PŮDU**

Nejjednodušším se zdá nákup pěstebního substrátu v zahradnictví. Pro ekologické pěstování to však nelze považovat za vhodné, protože většina těchto substrátů je vyrobena z odkyselené rašeliny s přísadkou umělých hnojiv. Substrát je tak poměrně lehký, snadno vysychá a kvůli hnojivům je v ekologickém pěstování zakázán. Výhodou je pouze to, že tyto profesionální substráty neobsahují semena plevelných rostlin.



Doporučili bychom proto spíš najít u místního zemědělce zdroj kompostu a smíchat ho s běžnou půdou a trochou písku pro vylehčení. Místo kompostu lze využít vyplozený substrát z pěstovatelny hub. Mnoho lidí si také vyrábí doma vlastní kompost ze svého bioodpadu. Namíchanou zeminu můžete propařit vařící vodou, pokud se nechcete trápit s plevelem. Ale u malých nádob je vypleť hračkou. Nezapomeňte na dno nádob vložit nějakou drenáž, například větší kamínky. Zabráníte tím zamokření půdy. Půdu po sklizni nemusíte vyhodit, měli byste ji však každoročně obměnit doplněním čerstvého kompostu.

## JAKÉ DRUHY ZELENINY

### A JAKÉ ODRŮDY JSOU VHODNÉ

Odrůd zeleniny je v nabídce obrovské množství a každoročně přibývají nové a nové. Proto není jednoduché zvolit ty správné. U všech druhů zeleniny je potřeba předem na internetu najít nabízené odrůdy a velmi pečlivě prostudovat informaci o tom, jak je daná odrůda citlivá na choroby a škůdce. Pokud u nabídky osivářské firmy tuto informaci nenajdete, raději zkuste jinou firmu.

Musíte volit především odrůdy rezistentní na houbová onemocnění. Pokud totiž zakoupíte citlivou odrůdu a nebudete používat chemické prostředky, při vlhkém a teplém počasí se nemusíte dočkat žádné produkce. Důležité je to u rajčat, jahod, okurek apod. Pokud nakupujete sadbu na trzích a v supermarketech, musíte počítat spíše s tím, že prodejci mají k dispozici běžné odrůdy, které se používají v konvenčním zemědělství. Tyto odrůdy jsou většinou výnosné, ale citlivější na choroby a škůdce a potřebují chemickou ochranu. Také pozor na moření osiva. Velmi často jsou semínka mořena nějakým fungicidem (což je vždy uvedeno na obalu semínka), a tím si z pohledu ekologického pěstování můžete zamořit půdu. Pokud



foto: Plastia - výrobce potřeb pro pěstování z Vysočiny

se obáváte houbových chorob při klíčení, nakupte nemořené osivo a sami si jej ošetřete povoleným ekologickým přípravkem (viz ochrana proti houbovým chorobám).

Jaké druhy zeleniny zvolit: je třeba brát v úvahu, že některé druhy jsou náročné na hloubku půdy anebo na živiny, jejich pěstování v nádobách tak bude složitější. Nedoporučujeme pouštět se do dýní, melounů, kukuřice nebo odrůd mrkve s dlouhým kořenem. Do nádob jsou ide-

ální ředkvičky, listová zelenina (různé saláty, špenát), jarní cibulky, různé druhy kořenů nebo hrášek. Do větších nádob lze umístit i rajčata a papriky nebo červenou řepu, ale bude vhodné je během vegetace přihnojit povolenými prostředky.

### MEZIDRUHOVÁ SPOLUPRÁCE ROSTLIN

Že se některé rostliny spolu snesou a jiné se nemusí, je známá skutečnost,



Třásněnka napadená dravou ploščicí – ideální nechemická ochrana.

Foto Biocont Laboratory s.r.o.

a i na internetu lze najít mnoho rad, které rostliny lze pěstovat spolu a které ne. Obecně je nutno počítat s tím, že rostliny spolu zápasí o živiny v půdě, o vodu a o světlo. Jednoduchý princip je, že lze spolu kombinovat hluboko kořenící a mělce kořenící rostliny, protože si nekonkurují v nárocích na živiny. Například mrkvička s cibulí, rajčata s česnekem nebo bazalkou apod.

U „boje“ o světlo je to složitější. Plodiny, které běžně pěstujeme, pochází většinou ze suchých teplých oblastí, jako Středomoří, Střední Amerika, Střední Asie a potřebují hodně světla. To se týká rajčat, lilků, okurek a paprik. Ale saláty, špenát, brukvovitá zelenina i kořenová zelenina nepotřebují přímé osvětlení a vyhovuje jim polostín.

Ideální je také kombinovat rostliny tak, aby jedna z nich odpuzovala svou intenzivní vůní škůdce. Velmi se nám osvědčil kopr, který svou vůní odežene mšice z paprik a dalších rostlin a doporučují se také afrikány. Můžete vyzkoušet i další aromatické rostliny.

### JAK POSTUPOVAT PROTI ŠKŮDCŮM A CHOROBÁM, JAK NA VÝŽIVU PŮDY

Obecně se doporučuje navštívit webové stránky firem AgroBio a Biocont, kde najdete nabídku přípravků a postupů. Ale přesto se podíváme na nejčastější problémy:

**MŠICE** – nejznámější škůdce, který dokáže zdecimovat papriky, saláty a další rostlinky. V ekologii na tento hmyz platí přípravek NeemAzal, což je přírodní olej z tropické rostliny *Azadirachta indica*. Také žluté lepové desky jsou velmi účinné, pokud máte jenom pár truhlíků a květináčů se zeleninou. V zimních zahradách a sklenicích lze také použít miniaturní dravé vosičky *Aphidius* nebo dravé bejlomorky *Aphidoletes*, které zde vypustíte a ony si již se mšicemi poradí.

**MOLICE** – poměrně běžný škůdce, malý bílý „motýlek“, příbuzný mšicím, který sedí na spodní straně listů a při sebe-menším pohybu vyletuje, a tak jej snadno zpozorujete. Jeho larvy škodí hlavně na lilkovité a brukvovité zelenině, ale škody nejsou takové, že by rostlinu zahubily. V ekologii na tento hmyz také platí přípravek NeemAzal. Musíte ovšem počítat s tím, že molice mají na celém těle vrstvičku vosku, a proto je vhodné do postřiku přimíchat pár kapek nějakého saponátu. S úspěchem lze v malém také použít žluté lepové desky, na které se molice snadno nacytají.

**TŘÁSNĚNKY** – tyto potvůrky dokáží napadnout papriky, rajčata i okurky a ve

velmi krátké době je zlikvidovat. Je to velmi drobný, téměř neviditelný hnědočerný hmyz velký cca 1 mm a poznáte jej nejspíše podle tmavých skvrnek na listech. Rostliny dokáží výrazně poškozovat a díky své nenápadnosti je můžete objevit až docela pozdě. Na tento druh hmyzu lze v ekologickém pěstování úspěšně použít přípravek Spintor – přírodní insekticid získaný fermentační činností bakterií.

**SVILUŠKY** – velmi častý, nebezpečný škůdce, který vám při troše smůly a nepozornosti za dva týdny zcela zlikviduje okurky nebo rajčata. Vyhovuje mu suché a teplé prostředí, takže v bytech a zimních zahradách se mu líbí. Poznate jej podle žloutnutí listů, které jsou zespoda pokryty drobnými pavučinkami. Samotné svilušky jsou vidět spíše pod lupou. Se sviluškami je bez chemie potíže. V domácím prostředí hodně pomůže napadené rostliny každý týden osprchovat studenou vodou. Pokud tuto možnost nemáte, lze zakoupit prostředek Spidex, což jsou draví roztoči, kteří se sviluškami živí a udrží je na uzdě. Existují i další dravé organizmy, které mohou se sviluškami pomoci. Použití těchto dravých pomocníků je však trochu nákladné.

**BLÝSKÁČCI A DŘEPCÍCI** – malí, skákaví, létající broučci, kteří vám budou hned brzo na jaře vykusovat díry do listů ředkviček, červené řepy a veškeré brukvovité zeleniny. Dokáží úplně zlikvidovat klíčící rostlinky již v půdě tak, že si budete myslet, že vám nic nevyklíčilo. Pomoc proti těmto broučkům je jednoduchá, stačí oseté plochy přikrýt bílou netkanou textilií, pod kterou zelenina pěkně poroste a nedostanou se na ni žádní brouci. Pokud by se vám přikrytí textilií nelíbilo, lze s úspěchem požit také přírodní přípravek NeemAzal.

**PLÍSNĚ, HOUBOVÉ CHOROBY** – dokáží zlikvidovat klíčící semínka zeleniny

a také dospělé rostliny. Každý, kdo pěstuje okurky a rajčata, se již setkal s tím, jak rychle při vlhkém a teplém počasí dokáže plíseň zlikvidovat listy těchto rostlin. U většiny těchto problémů pomůže ekologický přípravek Polyversum, který obsahuje spory dravé houby, která patogenní plísně zahubí. Tímto přípravkem na jaře můžete namořit semínka a v létě jej pak ve formě postřiku používejte preventivně na listy okurek, lilků a rajčat, což jsou plodiny citlivé na výskyt těchto chorob. Prodloužíte tím sklizeň a sezónu o několik týdnů. Velkou část přípravků, které zde doporučujeme, přitom nemusíte složitě shánět. Mají je v sortimentu i běžná zahradnická centra.

**NEDOSTATEK ŽIVIN** – žloutnutí listů, černání okrajů či černé skvrny na listech nemusí vždy znamenat, že máte doma nějakého škůdce nebo houbovou chorobu, může jít jednoduše o nedostatek některé důležité živiny v půdě. Chybějící dusík se projeví žloutnutím, chybějící vápník žlutohnědými skvrnami na okrajích listů, nedostatek draslíku hnědnutím

listů jako při popálení, nedostatek železa žloutnutím mladých listů atd. V těchto případech doporučujeme navštívit webové stránky ÚKZÚZ, podívat se na povolené vstupy do půdy [https://eagri.cz/public/web/ukzuz/tiskovy-servis/tiskove-zpravy/x2012\\_vstupy-do-pudy-v-ekologickem-zemedelstvi.html](https://eagri.cz/public/web/ukzuz/tiskovy-servis/tiskove-zpravy/x2012_vstupy-do-pudy-v-ekologickem-zemedelstvi.html) a najít si zde povolené přípravky pro ekologické pěstování, ideálně s obsahem nejen chybějících živin, ale také s obsahem stopových prvků.

### KALENDÁŘ VÝSADBY

Postup, kterým si v jednom truhlíku můžete zajistit i dvě úrody za rok, je využití různě dlouhé vegetační doby zeleniny a také schopnosti rostlin reagovat na délku slunečního svitu. Obecně rozdělujeme rostliny na rostliny krátkého a dlouhého dne.

**Na délku dne jsou citlivé ředkvičky, bulvový fenykl, tuřín, vodnice. Řada druhů zeleniny ale tak citlivá na délku dne není, mezi tyto druhy patří jarní cibulka, hrášek, mrkvička.**

**Rostliny s dlouhou vegetační dobou,** které zaberou plochu na celý rok, jsou například: celer, cukety a dýně, lilek, rajčata a papriky, petržel, pozdní zelí a růžičková kapusta. **Rostliny, které rostou velmi rychle** a úrodu můžete čekat za dva až tři měsíce, jsou: saláty, ředkvičky, hrášek, salátová řepa, kedlubny, cibule ze sazečky, zelené fazolky. **Středně rychle rostou** mrkve, ředkve, rané zelí a raná kapusta, mangold.

Při kombinaci rostlin bychom po první sklizni doporučili přidat trochu kompostu a dát pozor na kombinaci rostlin ze stejného rodu po sobě – například brukvovitých (kedluben, zelí, ředkev, ředkvička), kdy bychom mohli mít problémy s některými chorobami. Co tedy doporučujeme kombinovat? Podívejte se do tabulky.

Věříme, že vám naše rady usnadní domácí pěstování, případně že vám dodají odvalu se do něj pustit. Přejeme vám mnoho radosti a uspokojení z vlastních ekologických výpěstků!

## Kalendář výsadby

Plodina	Výsev/výsadba	Sklizeň	Výsev v červenci	Sklizeň
česnek	vysadit v prosinci předchozího roku	začátek července	černá ředkev, vodnice, raný kedluben, tuřín, saláty	říjen-listopad
ředkvičky	1. půlka března	duben-květen	hrášek, saláty (vybrat odrůdy odolné proti vybíhání do květu)	září
kedlubny	výsev 2. půlka března, nebo z předpěstovaných sazenic v dubnu	květen-červen	saláty - odolné odrůdy	září-říjen
salátová řepa	1. půlka března	červen-červenec	vodnice, saláty	říjen-listopad
hrášek	1. půlka března	konec června	černá ředkev, vodnice, raný kedluben, tuřín, saláty	říjen-listopad
raná cibulka	1. půlka března	červen-červenec	černá ředkev, vodnice, raný kedluben, tuřín, saláty	říjen-listopad
karotka	koncem února	červen	vodnice, tuřín, saláty	říjen-listopad
saláty – všechny odrůdy	2. půlka března	červen - červenec	vodnice, raný kedluben, tuřín	říjen-listopad
rané zelí a raná kapusta	z předpěstovaných sazenic v dubnu	červen	saláty	říjen

# CL noviny

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



## Nejdříve kamiony, nyní pomoc doma

„Vypravovat z České republiky kamion s humanitární pomocí lidem zasaženým válkou je pro nás jako vracet se v čase. Takto jsme pomáhali před 30 lety v našich začátcích, kdy jsme tímto způsobem podporovali lidi v zemích bývalé Jugoslávie,“ řekl ředitel organizace ADRA Radomír Špinka. Zásilka z počátku března byla sestavena na základě přesných požadavků ze strany ADRA Ukrajina, která monitorovala a monitoruje potřeby přímo na místě. První materiální pomoc jsme poskytli z našich zásob, na dalších dodávkách spolupracujeme s našimi českými a zahraničními dodavateli. S humanitární organizací ADRA spolupracujeme dlouhodobě a když válka na Ukrajině začala, věděli jsme, že nejefektivněji můžeme pomoci právě jejím prostřednictvím. Aktuálně se zaměřujeme především na možnost ubytování a práce aspoň pro několik z těch, kteří z Ukrajiny uprchli.



## ◀ Veganské občerstvení

Znáte naše veganské bagety a burgry? Připravujeme je vždy co nejčerstvěji v naší kuchyni v Nenačovicích. Pro všechny, kteří chtějí mít ve svém veganském občerstvení i dost kvalitních bílkovin, jsou tu naše nové bagety (à la kuře, à la losos, à la trhané hovězí) a tempehový burger. Ostatní burgery (slunečnicový, pohankový, tofu) jsou tradicí, která má již mnoho let své věrné zákazníky. Samozřejmě v nich nechybí naše vlastní rostlinná majonéza – sojanéza. Z trojhranných sendvičů ochutnejte třeba populární variantu s dýní hokaido a červenou řepou nakládanou v naší vlastní marinádě nebo sendvič s pomazánkou z kozího tvarohu, tato varianta je jediná neveganská. Naše saláty jsou pak z celozrnných těstovin, zeleniny, luštěnin a kombinace různých gurmánských přísad, jako krémové balzamico, pinie, sušená rajčata nebo kapary. Karbanátky, pečivo, pomazánky, marinády, zálivky i sojanézu vyrábíme podle vlastních receptur.



## Lidé z Country Life

### Eliška Kludská

Eliščina pracovní pozice je manažerka kvality. Tedy takový strážník, který neustále kontroluje jednak kvalitu výrobků, ale také všechny procesy spojené s jejich výrobou. Má na starosti i dodržování požadavků IFS certifikace, kterou se nám letos podařilo nejen obhájit, ale i zvýšit její úroveň na higher level. „Navíc jsem také nadřizeným. Mám svůj skvělý tým, který je momentálně nový a patří do něj Polina Cherepanová a Radka Smetanová. Holky jsou moje velká opora, a to nejen po pracovní stránce, ale také po té lidské.“



### Helena, Martina a Martina

Naše usměvavé kolegyně, které můžete potkat v prodejně v Dejvicích. Helena (vlevo) je v Country Life již 20 let a říká, že jí v práci nejvíce dělají radost zákazníci a také jejich děti, které jí za ty roky v Country Life vyrostly před očima. Martina (vpravo) pracuje v Country Life rok a půl a cení si skvělého kolektivu, který kolem sebe má. S tím souhlasí i Martina (uprostřed), která u nás pracuje 11 let a říká, že právě kolektiv je pro ni nejdůležitější.

## Tehdy a teď

Tady je několik ukázek, jak dříve vypadaly produkty, které máte rádi. Kdo si je pamatuje?



## V Dejvicích máme v neděli otevřeno

Do naší prodejny na Čs. armády 30 na Praze 6 můžete od 10. dubna přijít nakoupit i v neděli, máme otevřeno od 10 do 18 hodin.



## Sezónní akce – na 300 místech v ČR, až 8× ročně

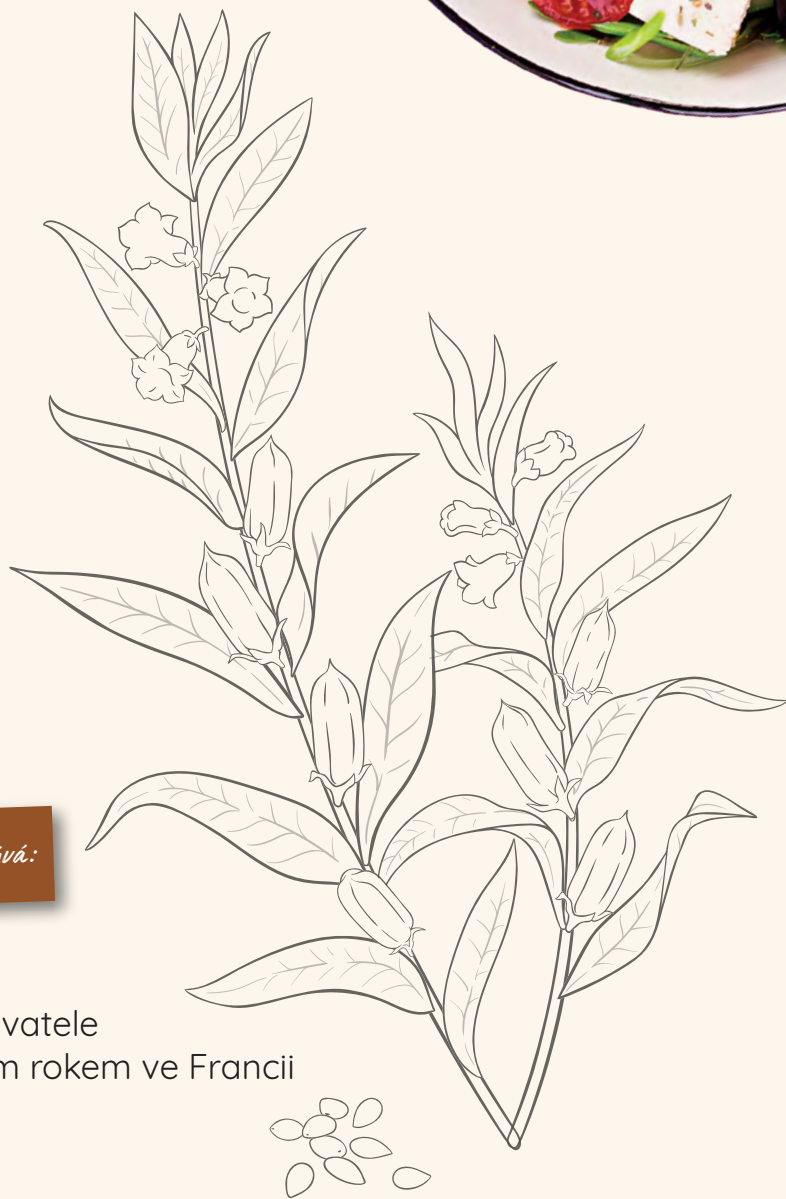
Čtyřikrát ročně pro vás připravujeme akci, kdy si můžete nakoupit několik desítek produktů z našeho sortimentu za skvělé ceny, a to v e-shopech i prodejnách po celé ČR.

Další akce se pak týkají sortimentu naší kosmetiky.



# Emile Noël

since 1920



*Za našim dodavatelským řetězcem fair trade sezamu v Mali se skrývá:*

- 40 let silného partnerství
- více než 15 pracovních míst pro místní obyvatele
- více než 300 000 lahví vyrobených každým rokem ve Francii
- vlastní nadace v Mali z roku 2014, pro navázání dlouhodobých vztahů

VYROBENO V PROVENCE

30130 Pont-Saint-Esprit - France - emilenoel.com



# BUDDHA BOWL

PŘÍPRAVA: **45 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Buddha bowl je miska plná zdravých surovin zalitých báječnou omáčkou. Veliká výhoda takového receptu je jeho naprosto nekonečná variabilita. V létě použijte čerstvé suroviny ze zahrádky nebo z trhu, v zimě fermentovanou nebo pečenou zeleninu, kdykoliv pak semínka, ořechy, zužitkujete také zbytky od předchozího vaření. Za tento recept děkujeme našemu dlouholetému dodavateli bioolejů Emile Noël, připravila ©C'est ma food.

- 200 g kulatozrné rýže natural
- 160 g čerstvých nebo mražených fazolek
- 2 šalotky
- 125 g špenátu
- 1 lžice gomasia
- 200 g uzeného tempehu
- 2 cm oddenku zázvoru
- 1 stroužek česneku
- 2 jarní cibulky
- 50 g pražených arašídů
- 4 vejce
- 6 lžic sezamového oleje Emile Noël

## OMÁČKA

- 4 lžice tamari
- 1 lžice kokosového cukru
- 4 lžice umeocta
- 4 lžice sezamového oleje Emile Noël

1. Všechny ingredience na omáčku smíchejte.
2. Rýži uvařte dle návodu, udržujte ji teplou.
3. Fazolky uvařte doměkka.
4. Nakrájenou šalotku nechte zesklivatět na 2 lžících oleje, vložte špenát, nechte zavadnout, přisypte gomasio.
5. Tempeh nakrájejte na silnější plátky. Opečte na 1 lžici oleje, ke konci opékání přidejte nastrohaný zázvor a prolisovaný česnek.
6. Jarní cibulky včetně zelené části nakrájejte na jemná kolečka, nasekejte arašidy.
7. Ve velké pánvi na 2 lžících oleje udělejte volská oka.
  8. Poskládejte misky: do 4 misek servírujte rýži, fazolky, špenát, tempeh a cibulku. Navrch položte vejce, zalijte omáčkou a posypte arašidy.



# novinky

## A SEZONNÍ ZAJÍMAVOSTI



### Mini lavaš

K našemu běžnému a velice oblíbenému lavaši nedávno přibyl i jeho menší bratříček. Místo velkých plátů je ve formě kulatých placek. Je stále pěkně měkký a pružný, abyste do něj mohli balit své oblíbené náplně. Lavaši jsme věnovali i str. 22 v těchto Dobrotách.

### Ovocné kapsičky Rudolfs

Když máte chlapečka jménem Rudolfs, kterému nechutná jiné jídlo než od maminky, a zjistíte, že v obchodech není nabídka příkrmů, které by byly tak dobré jako doma připravené a zároveň byly zdravé, výživné a bio... Tak začal příběh stejnojmenné litevské rodinné firmy. Kapsičky mají opravdu výbornou chuť a jsou vhodné od 4. až 6. měsíce.



### Omáčky Rudolfs

Dnes Rudolfs vyrábí nejen pro miminka. Jejich omáčky a kečupy mají plnou rajčatovou chuť. Jsou bio, tedy bez konzervantů nebo zvýrazňovačů chuti.



### Rostlinné jogurty Sojade



Slabinou rostlinných jogurtů bývá někdy jejich chuť, resp. pachutí. Francouzské Sojade (čte se sožád) jsou nejlepší rostlinné jogurty, které známe. Ovocné chutnají opravdu výborně, bílý jogurt se hodí spíše na kuchyňskou přípravu, kde však odvádí velmi dobrou práci. Malá 150ml balení jsou nyní v novém obalu. Velká 400ml balení jsou pak k mání i ve variantě bez přidaného cukru.





## Sladké pomazánky Jardin bio

Čokoládové pomazánky Jardin bio jsou tak akorát sladké, jemné, krémové, dobře se roztírají. Neobsahují žádné nepěkné suroviny, jsou totiž bio. Budou perfektní nejen k namazání na chleba, na lívance a palačinky, ale třeba i na přípravu smoothies (s banánem, avokádem, oříchky) nebo zmrzliny. Lískooříšková varianta existuje v několika verzích - základní, XL velikost 750 g, bez laktózy a se sníženým obsahem cukru. Všechny jsou bez palmového oleje.



## Dětská biokosmetika SO'BiO baby

Do 2 let věku ještě není zcela vytvořen hydrolipidní film pokožky dítěte a nepředstavuje proto sám o sobě dostatečnou ochranu proti vlivům, jako je vítr, slunce, změny teplot, nebo otírání pokožky. Potřebuje ochranu, ale tu vhodnou. Řada baby je biokosmetika vhodná už od prvních dní, neobsahuje žádné problematické složky, naopak jen nejlepší bezpečné složky přírodního původu. Produkty byly testovány pod lékařským dohledem. Řada zatím zahrnuje ochranný a hydratační krém, zklidňující krém pod pleny a čisticí ubrousky.

## Pleťový arganový olej

Je skutečným elixírem a zdrojem ohromující výživy pro pleť, pokožku těla, pro lesk vlasů a zdraví nehtů. Jeho esenciální mastné kyseliny umožňují bojovat proti suchosti a ztrátě elasticity, tedy proti faktorům, které způsobují tvorbu vrásek. Tento je bio, za studena lisovaný a neupravený, férově nakupovaný v Maroku. Nezapáchá, naopak příjemně voní po oříšcích. Jak jej používat - na navlhčenou pleť, na navlhčenou pokožku celého těla, jako přísadu do oblíbené kosmetiky, do masek na vlasy nebo do krému na ruce.



## Snack z mořských řas

Návykový snack z mořské řasy Nori. Pražené řasy jsou jen solené nebo ochucené wasabi. Chutnají výtečně jen tak, ale poslouží i v kuchyni, můžete je rozdrobit do salátu nebo polévky. Řasy přirozeně obsahují velké množství minerálů a také například bílkovin.



Všechny tyto výrobky najdete již nyní v prodejnách Country Life a v našem e-shopu.

TEREZIA

# OPRAVDU POCTIVÉ KOŘENÍČÍ SMĚSI

Neobsahují glutaman sodný

Neobsahují konzervační látky

Neobsahují lepek

Obsahují mořskou sůl s jódem



35 g v každém balení

Pro použití ve studené  
i teplé kuchyni

**BIO**  
kvalita

[www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)





Provamel<sup>1983</sup>

# Ovesný nápoj.

#TrustYourFood





# Zakousněte se do pečení

Jsme s vámi  
již 110 let



Tradičně.

Moderně.

S úctou k  
přirodě.

Usnadňovali jsme život v kuchyni Vaším maminkám, babičkám i prababičkám, a nyní i Vám. Svět se mění a nás to žene neustále vpřed a naše výrobky nezůstávají pozadu. Naším cílem je stále zjednodušení a zrychlení práce v kuchyni.

A vždy

## s plnou pusou chuti.

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

