

ČÍSLO 26 | PODZIM-ZIMA 2019

ZDARMA

dobrotý

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě



*Voňavá
dýňová*

POLÉVKA
str. 08

spolu u stolu

nedělní oběd, sladké pečení

- POLÉVKY | HŘEJIVÉ NÁPOJE | EKOLOGICKÝ ÚKLID -



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

PRVOTŘÍDNÍ MOUKA PRO PŘÍPRAVU NUTRIČNĚ HODNOTNÝCH A VYVÁŽENÝCH POKRMŮ

Skvělý způsob jak vylepšit vaše recepty.

Novinka

Arašídová mouka
je zvláště vhodná
k zahuštění omáček,
k obalování a také
ke zjemnění
asijských jídel.



Arašídová mouka

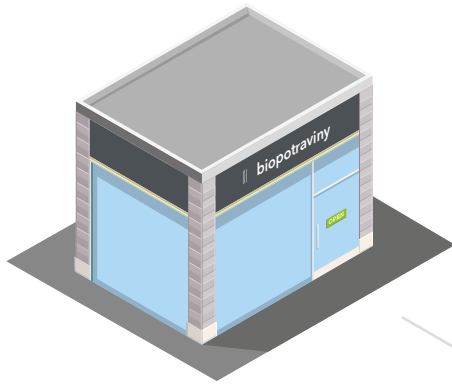
- bohatá na bílkoviny
- bohatá na vlákninu
- bezlepková
- bohatá na vitamín B1



www.bioplanete.com



KDE NAKOUPÍTE NAŠE PRODUKTY



Prodejny biopotravin po celé ČR

Široký sortiment biopotravin, zdravé výživy, ekologické drogerie a přírodní kosmetiky. Zkušený personál.



Prodejny bez obalu

Zde si nakoupíte do vlastní nádoby nebo sáčku.



Prodejny Country Life

Široký sortiment včetně biopečiva, biozeleniny a bioovoce. Poradí vám proškolený personál. V Dejvicích na Praze 6 největší bioprodejna v ČR. Specializovaná prodejna přírodní kosmetiky na Praze 1.



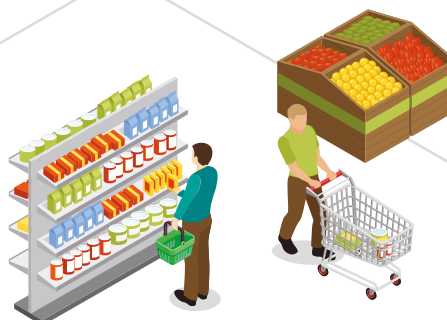
E-shop Country Life

www.countrylife.cz
Suché potraviny, biopečivo, ekodrogerie a přírodní kosmetika. Brzy bezobalový prodej. Rozvoz po celé ČR. Nákup i přes aplikaci.



Velké e-shopy

Spolu s běžnými potravinami, kosmetickými přípravky a léky nyní můžete nakupovat i bio. Velký počet odběrných míst, po Praze i rychlá doprava.



Supermarkety a hypermarkety

Nemáte čas nebo příležitost nakupovat jinde? Tady najdete sortiment biopotravin, který se neustále rozšiřuje.



Komunitní nakupování

Tady nakoupíte kvalitní potraviny přímo od farmářů a výrobců např. na www.scuk.cz



Milé čtenářky, milí čtenáři,

přichází období roku, kdy je venku samozřejmě pořádk krásně – příroda je barevná, vzduch voní... Přesto teplo domova láká čím dál tím víc. Ti šťastnější si domácí pohodu mohou vylepšit ohněm v krbu, my ostatní se spokojíme s plamenem svíček, které dokáží zútulnit domov také moc pěkně. Všichni si ho však můžeme nechat pronést vařením a pečením. Láká vás představa nedělního oběda, který se ponese v tradičním a zároveň vegetariánském duchu? Těšíte se, že se budete věnovat sladkému pečení? Nejste na žádné velké vaření, ale přesto si chcete dopřát něco lahodného, například v podobě aromatických horkých nápojů? Všechno podle Dobrot snadno připravíte.

A když si budete užívat sucho, teplo a pohodu domova, prosíme nezapomeňte při tom na ty, kteří nemají to štěstí. Někteří nestrádají venku, ale o pohodě se mluvit nedá, třeba proto, že jsou úplně sami. A někteří, lidé i zvířata, potřebují alespoň to sucho a teplo. Trocha vašeho času, peněz nebo obléčení či dek může někomu hodně pomoci. Děkujeme, že na ně budete myslet, a přeje vám klidné a šťastné dny.

Luba Chlumská
ŠÉFREDAKTORKA

SEZNAM receptů

- 06 Ovesná kulajda
- 08 Voňavá dýňovka
- 09 Zelňačka
se sušenými švestkami
- 10 Knedličková polévka
- 12 Knedlo-tofu-zelo
- 13 Jablíčka v sirupu
- 14 Špaldové loupáčky
- 14 Nedělní ořechová bábovka
- 16 Kynuté buchty
s kořeněnými povidly
- 18 Dýňový nápoj se zázvorem
- 18 Horká čokoláda s chilli
- 18 Ovesný chai s karobem
- 26 Vločkový drobenkový koláč
- 27 Vločková kaše
se ztraceným vejcem
- 30 Hrachová kaše s cibulkou
a celerem
- 31 Bramboráčky
se žlutým hrachem s kimči



PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



veganské



bezlepkové



bez vajec



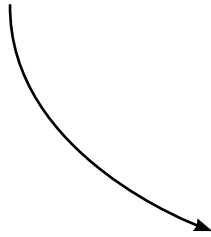
bez mléka



raw

obsah

Královna kuchyně.
Bez cibule se jednoduše
nedá vařit. Není proto divu,
že se ve středověku používala
jako platidlo.



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

videorecepty
NOVĚ NA NAŠEM WEBU

E-SHOP APLIKACE:



SLEDUJTE NÁS

 countrylife.cz

 facebook.com/countrylife.cz

 instagram.com/countrylifebio

 youtube.com/user/countrylifecz

countrylife
dobroty
časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

HLAVNÍ TÉMA - DOMA

Polévky 06

Nedělní oběd 10

Pečeme spolu 14

Hřejivé nápoje 18

ENCYKLOPEDIE SUROVIN

Vločky 24

Hrách 28

KOSMETICKÝ KOUTEK

Jak na ekologický úklid 36

Vůně krásná a přírodní 38

BIOSERIÁL

Přírodní kosmetika a biokosmetika 40

CO JE U NÁS NOVÉHO

CL noviny 44

DO KOŠÍKU

Novinky a sezónní zajímavosti 46

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

Polévky

Dny se pomalu krátí, chladnější část roku je za dveřmi. Pro toto období se hodí mít zásobu polévkových receptů. Vydatná dobrá polévka vás dobře zasytí a v sychravých dnech zahřeje. Navařte jich klidně kotel, když zbydou, nevadí. Do druhého dne se polévky rozleží a chutnají ještě lépe.



OVESNÁ KULAJDA

PŘÍPRAVA: **35 MINUT (1 HODINA NAMÁČENÍ)** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Kulajda je česká klasika. Sladkokyselá bílá polévka s houbami a bramborami se tradičně podává s vejcem. Chcete-li veganskou verzi, použijte místo ghí rostlinný olej a místo vejce přidejte například jednu lžici vařených bílých fazolí.

- 4 větší brambory
- hrnek sušených hub
- 1 cibule
- 800 ml ovesného nápoje
- 2 lžice jablečného octa
- 2 lžice jemných ovesných vloček
- 1 lžička himálájské soli
- ½ lžičky drceného kmínu
- cukr dle chuti
- 1 kostka rostlinného biobujonu
- 2 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček celého pepře
- 2 lžice ghí
- 4 čerstvá biovejce
- 4 lžice octa na přípravu vajec
- hrst nasekaného kopru

1. Sušené houby na hodinu namočte. Pokud máte houby čerstvé, přidejte je k cibuli v bodu 2 a krátce osmahněte.
2. Nakrájenou cibuli osmahněte dozlatova, zalijte 0,5 litrem vody, přidejte sůl, bujon, koření, pokrájené brambory, houby, vločky a vařte do změknutí.
3. Přilijte ovesné mléko a povařte. Přidejte ocet, cukr a kopr.
4. Připravte ztracená vejce: do kastrolu dejte asi 10 cm vysokou vrstvu vody, přiveďte těsně pod bod varu a vlijte 4 lžice octa. Vajíčko vyklepnete do děrované naběračky a zbavte tak nejtěkavější části bílku. Z naběračky vejce opatrně vyklopte do vody a nechte uzavřít. Nechte pošírovat asi 3 až 4 minuty podle velikosti vejce. Vylovte děravou naběračkou a osušte na papírovém ubrousku. Opakujte s ostatními vejci.
5. Před podáváním vyjměte koření. Každou porci doplňte vejcem a ozdobte koprem.

 www.countrylife.cz/ovesna-kulajda

co uplatníte v receptech



Nápoj ovesný bio
PROVAMEL
1 l



Přepuštěné máslo ghí bio
COUNTRY LIFE
220 ml



Čočka červená loupaná
půlená bio
COUNTRY LIFE, 1 kg



Olej na smažení a pečení
dezodorizovaný bio
COUNTRY LIFE, 1 l



VOŇAVÁ DÝŇOVÁ POLÉVKA

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

Dýňová polévka se zabydlela už téměř ve všech domácnostech. Není divu. Tato krémová, sytá polévka se dá připravit na spoustu způsobů. Naše je okořeněná badyánem, skořicí a zázvorem, a tak vám bude připomínat Vánoce. Pochutnáte si na ní ale kdykoliv.

- 1 dýně hokaido
- 2 lžíce červené čočky (loupané púlené)
- 2 cibule
- 4 lžíce slunečnicového oleje na smažení
- 1 lžička provensálského koření
- 2 celé badyány
- 1 celá skořice
- 1 lžička hrubozrnné soli
- 1 lžíce čerstvého zázvoru
- 100 ml rostlinné smetany (např. rýžové)
- 4 lžíce černého sezamového semínka

1. Dýni umyjte, vydlabejte semínka a nakrájejte na měsíčky. Smíchejte se 2 lžícemi oleje, solí, provensálským kořením a pečte do měkka při 170 °C.
2. Cibuli nakrájejte nahrubo a osmahněte na oleji. Přidejte červenou čočku, badyán, skořici, zázvor, osmahněte a zalijte 1 litrem vody. Vařte asi 15 minut.
3. Z vývaru vyjměte koření, přidejte upečenou dýni, povařte a rozmixujte do hladkého krému.
4. Polévku zjemněte na talíři rostlinnou smetanou a posypejte opraženým sezamovým semínkem.

Polévku můžete servírovat i se slanou granolou jako my na titulní straně.
📺 www.countrylife.cz/slana-granola

veg

ZELŇAČKA

SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI

PŘÍPRAVA: 50 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE


Zelňačka, tradiční polévka našich babiček. Ta naše je doplněná o červenou čočku a zahuštěná ovesnými vločkami. Kyselou chuť hezky vyvažují sušené švestky a zjemňuje rostlinná smetana.

- 180 g brambor
- 200 g kysaného zelí
- 1 velká cibule
- 20 g jemných ovesných vloček
- 40 g červené čočky (loupané púlené)
- 12 sušených švestek
- 5 lžic slunečnicového oleje na smažení
- 3 bobkové listy
- 2 lžice sladké papriky
- 1 lžička mletého kmínu
- 2 lžičky mořské nebo himálajské soli
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 200 ml rostlinné smetany

1. Kysané zelí pokrájejte na menší kusy, vložte do hrnce a přidejte bobkové listy. Zalijte vodou tak, aby bylo ponořené, a vařte 20 minut.
2. Na oleji nechte zesklivatět na kostičky nakrájenou cibuli, přidejte papriku, kmín a krátce osmažte.
3. Přisypte oloupané a na kostky nakrájené brambory, vločky (pro bezlepkovou variantu použijte např. pohankové), červenou

čočku, sušené švestky a zalijte 800 ml vody. Osolte a vařte do změknutí brambor.

4. Přidejte vařené zelí a krátce společně povařte.
5. Dochuťte lahůdkovým droždím, zjemněte rostlinnou smetanou a prohřejte.

 [www.countrylife.cz/
zelnacka-se-susenymi-svestkami](http://www.countrylife.cz/zelnacka-se-susenymi-svestkami)



Nedělní oběd

Není nad to, sejít se s rodinou nebo přáteli a užít si společný sváteční, pomalý oběd. Takový, který se skládá z polévky, hlavního jídla a kompotu. Recepty pro tuto příležitost jsou inspirované českou klasikou. Tak se pusťte do vaření, pak si krásně prostřete stůl a užívejte.





KNEDLÍČKOVÁ POLÉVKA

PŘÍPRAVA: **1 HODINA** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Znáte klasičtější a svátečnější polévku než vývarovou s knedlíčky? Vývar ze zeleniny a koření zajišťuje polévce chuť i vůni, knedlíčky z pohankových vloček hrají na klasickou notu. Stejně tak můžete však použít i jemné ovesné vločky, z obou vytvoříte pěkně soudržné knedlíčky. Tato polévka náležitě připraví vaše trávení k nedělnímu obědu. Navíc, jak všichni víme, polévka je grunt a kdo jí nejí, je jak lunt.

VÝVAR

- 400 g kořenové zeleniny
- 2 mrkve
- 2 bobkové listy
- 3 kuličky nového koření
- 3 kuličky celého pepře
- 3 lžice olivového oleje
- 4 lžice nasekané petrželky
- sůl

KNEDLÍČKY

- 1 biovejce
- 60 g pohankových vloček
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice lahůdkového droždí
- ½ lžičky soli
- 2 lžice najemno nasekané petrželky

1. Kořenovou zeleninu omyjte, oloupejte a nakrájejte na větší kusy. Zalijte 1,2 litrem vody, přidejte koření, osolte a vařte asi 40 minut.
2. Připravte těsto na knedlíčky: rozšlehejte vejce, osolte, přidejte utřený česnek, lahůdkové droždí a nasekanou petrželku. Promíchejte a vmíchejte vločky. Těsto na knedlíčky nechte odpočinout asi 30 minut, než se dovaří vývar.
3. V jiném hrnci na polévku rychle osmahněte mrkev pokrájenou na kolečka, osolte a zalijte scezeným vývarem.

4. Mokrýma rukama vytvarujte z těsta knedlíčky a vkládejte je do vroucí polévky. Až vyplavou na povrch, jsou hotové (knedlíčky můžete také zavařovat do polévky pomocí dvou lžiček).
5. Každou porci na talíři ozdobte čerstvou nasekanou petrželkou.

co uplatníte v receptech



Tofu uzené bio
COUNTRY LIFE
250g



Protlak rajčatový bio
MARIAPINA
680g



Tamari sójová omáčka
bio, COUNTRY LIFE
200ml



Umeocet
COUNTRY LIFE
500ml



Klikva velkoplodá bio
COUNTRY LIFE
100g

veg

KNEDLO-TOFU-ZELO

PŘÍPRAVA: 1,5 HODINY | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Tímto chodem budete okouzleni. Každý, kdo naše knedlo-tofu-zelo ochutnal, je nadšený. Teď si ho navíc můžete připravit podle videoreceptu. Doporučujeme!

 www.countrylife.cz/knedlo-tofu-zelo



TOFU

- 400 g uzeného tofu
- 6 lžic slunečnicového oleje
- 8 lžic rajského protlaku
- 2 velké cibule
- 4 lžíce tamari
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička drceného kmínu

KEDLUBNOVÉ ZELÍ

- 600 g nastrouhané kedlubny
- 1 cibule
- 3 lžíce oleje
- 1 lžička mletého kmínu
- umeocet dle chuti
- agávový sirup dle chuti

BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

- 500 g brambor
- 100 g celozrnné špaldové krupice
- 200 g pšeničné hrubé mouky (bílé nebo celozrnné)
- 1 lžička soli

1. Brambory nejlépe den předem uvařte ve slupce, nechte úplně vychladnout a oloupejte.
2. Dejte péct tofu - cibuli nakrájejte najemno, česnek rozmačkejte, tofu nakrájejte na kostky velikosti sousta a promíchejte s ostatními ingrediencemi, podlejte 100 ml vody. Pečte přiklopené 45 minut při 180 °C.
3. Dejte dusit kedlubnové zelí - pokrájenou cibuli nechte na oleji zesklovatět, přidejte na hrubém struhadle nastrouhanou kedlub-

nu. Přidejte kmín, ochutňte umeocetem a trochu podlijte. Duste doměkka 20 minut. Nakonec můžete osladit agávovým sirupem.

4. Připravte knedlíky - dejte si do většího hrnce vařit vodu. Na hrubém struhadle nastrouhejte uvařené brambory, přidejte krupici, mouku a sůl, důkladně na vále rukama zpracujte kompaktní těsto. Vytvarujte 2 válečky o průměru cca 6 cm, vložte do vroucí vody a vařte 20 minut. Občas zamíchejte, aby se knedlíky nepřilepily ke dnu. Poté nakrájejte nití nebo kráječem.



JABLÍČKA V SIRUPU

PŘÍPRAVA: 30 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Menu jsme pro vás zakončili sladkou tečkou, jablíčky dušenými v sirupu. Podušená voňavá jablíčka jsou lehká a svěží, krásně uzavírají celé menu.

- 500 g jablek
- 120 ml vody
- 40 g třtinového cukru
- celá skořice a hřebíček
- kůra a šťáva z 1 biocitronu
- hrst sušené klikvy

1. Olupejte jablka a odstraňte jádřince. Vložte je do misky se studenou vodou a několika kapkami citronu, aby nezhnědla.
2. Svařte vodu, cukr, citronovou kůru a šťávu, hřebíček a skořici. Odstraňte pěnu a vložte jablka a klikvu. Duste doměkka asi 5-10 minut a nechte vychladnout.
3. Rozdělte do misek a ozdobte citronovou kůrou.





Náš tip:
*Špaldový sirup pomůže
těstu na loupáčky pěkně
vykynout.*

Pečeme spolu

Víkend se blíží a vy už sníte o tom, jak si užít nedělní snídani? Nebo přemýšlíte, koho pozvete na návštěvu a čím je pohostíte? Udělejte si pohodu a pojdte s námi péct! Odměna v podobě báječných chutí a provoněné domácnosti vás nemine. Nedělní ořechová bábovka s kousky čokolády a vanilkou vás okouzlí svojí rozmanitostí, české loupáčky jsou klasikou, kterou potěšíte každého. Voňavé buchty s povídky máme pro vás ve veganské verzi a upéct je můžete podle nového videoreceptu. Ať už budete péct s dětmi, přáteli nebo si budete užívat samoty, čeká vás krásně pomalé odpoledne s čekáním, než buchty vykytnou...

ŠPALDOVÉ LOUPÁČKY

PŘÍPRAVA: **3 HODINY** | MNOŽSTVÍ: **12 LOUPÁČKŮ**

Vzpomínáte, jak jste jako děti snídali loupák s bílou kávou nebo mlékem? Tyto špaldové loupáčky vám vzpomínky oživí. Jsou dobré jen tak, ale podle chuti si je můžete namazat máslem nebo marmeládou a rozhodně je vyzkoušejte i naslano s nějakým dobrým biosýrem.

- 500g hladké špaldové mouky
- 220ml rostlinného nápoje
- 50g biomásla
- 40g mletých vlašských ořechů
- 40g špaldového sirupu
- 30g cukru
- 2 žloutky z biovejce
- 20g čerstvého droždí
- ½ lžičky mleté vanilky
- ½ lžičky soli
- mák na posypání
- bílek na potřetí

1. Do mísy robota dejte mouku, cukr a sůl. Promíchejte a uprostřed vytvořte důlek. Přidejte polovinu rostlinného nápoje s droždím a rozmíchejte s částí mouky tak, aby vzniklo řídké těstíčko. Zakryjte a nechte vzejít kvásek.
2. Přidejte zbylý rostlinný nápoj, zchladlé rozpuštěné máslo, sirup, mleté ořechy, vanilku a žloutky. Hnětete v robotu asi 10 minut. Zakryjte a nechte kynout 60 minut.
3. Vykytnuté těsto rozdělte na dva díly. Vyválejte do kruhu a rozdělte na 6 dílů ve tvaru trojúhelníku. Každý díl stočte a vytvarujte prsty do obloučku. Nechte zakryté kynout ještě asi 30 minut. Poté potřete bílkem a zasypte mákem.
4. Pečte cca 20 minut v troubě předehřáté na 160 °C, dokud nezískají pěknou barvu.

NEDĚLNÍ OŘECHOVÁ BÁBOVKA


PŘÍPRAVA: **90 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **BÁBOVKOVÁ FORMA**

Svůj recept na bábovku má snad každá rodina. Tato sváteční vyniká rozmanitostí různých chutí. Vychutnejte si bábovku s kousky čokolády, ořechy a vanilkou.

- 300g celozrnné špaldové mouky hrubě mleté
- 180g třtinového cukru
- 180g změkklého biomásla
- 220ml rostlinného nápoje
- 120g vlašských ořechů (½ nasekaných, ½ namletých)
- 50g nasekané tmavé čokolády
- 4 biovejce (velikost M)
- 2 lžíce kakaa
- 2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- ½ lžičky mleté vanilky
- špetka soli
- celozrnná mouka a máslo na vymazání formy

1. Suroviny na bábovku musí mít pokojovou teplotu, vyndejte je tedy včas z lednice.
2. Do mísy robota dejte cukr, máslo a špetku soli. Utřete na hladký krém s pomocí metly na krémy, trvá to asi 8 minut.
3. V další míse vyšlehejte vejce, dokud nezesvětlají a nenabudou na objemu. Postupně zašlehejte do máslového krému.
4. Zvlášť si připravte suchou směs z mouky, mletých a sekaných ořechů, čokolády, kakaa, mleté vanilky a prášku do pečiva. Tuto suchou směs pak přidejte společně s rostlinným nápojem do mísy. Vmíchejte po částech a zapracujte.
5. Vymazanou a vysypanou formu na bábovku naplňte připravenou směsí. Pečte v předehřáté troubě při teplotě 160 °C asi 50-55 minut.



 www.countrylife.cz/kynute-buchty

KYNUTÉ BUCHTY S KOŘENĚNÝMI POVIDLY

PŘÍPRAVA: **3 HODINY** | MNOŽSTVÍ: **20 BUCHET / PEKÁČ O VELIKOSTI 23×36 CM**

Buchty s povidly, to je opravdová česká klasika. Kokosového oleje se nebojte – nejen že jsou díky němu buchty veganské, jemné kokosové aroma navíc hezky zakulatí chuť a vůni buchet, aniž by to bylo patrné. A kořeněná povidla udělají z tohoto jídla opravdové mistrovské dílo.

- 350 g hladké pšeničné mouky
- 150 g celozrnné pšeničné mouky
- 260 ml rostlinného nápoje
- 100 g třtinového cukru
- 130 g kokosového tuku
- 25 g čerstvého droždí
- kůra z půlky biocitronu
- ½ lžičky mleté vanilky
- ½ lžičky soli

POVIDLA

- 300 g švestkových povidel
- 4 lžice datlového sirupu
- 4 lžice vody
- 1 badyán
- 1 kousek celé skořice
- 3 hřebíčky

1. Do rendlíku dejte 4 lžice datlového sirupu a 4 lžice vody. Přidejte celé koření, přiveďte k varu a svařte zpět na sirup. Vyjměte koření a nechte vychladnout. Připraveným sirupem naředte povidla do správné konzistence. Do řídkých povidel možná nepoužijete všechnu směs.
2. Mouku, třtinový cukr, mletou vanilku a sůl promíchejte v míse roboty. Ve středu udělejte důlek, přidejte droždí s trochou nápoje a rozmíchejte na řídké těstíčko. Zakryjte a nechte vzejít kvásek.
3. Přidejte zbylý rostlinný nápoj, 75 g rozpuštěného, ale vychladlého kokosového tuku a citronovou kůru. Hnětete 10 minut, dokud není těsto pěkně hladké a soudržné. Zakryjte a nechte kynout 90 minut.
4. Z vykynutého těsta rozválejte obdélníkový plát silný asi 1 cm. Rádýlkem nebo nožem vykrojte 20 čtverců. Do středu každého čtverce dejte trochu povidel, rohy vytáhněte a spojte. Prsty utěsňte veškeré spoje a dlaní vytvarujte do tvaru buchty.
5. Každou buchtu po stranách potřete zbylým tukem a naskládejte vedle sebe do vymazaného pekáče. Zakryjte a nechte ještě kynout asi 20 minut.
6. Předehřejte troubu a pečte 30 až 40 minut při 180 °C.

co uplatníte v receptech



Celozrnná pšeničná mouka jemně mletá bio COUNTRY LIFE, 1 kg



Kokosový olej bio COUNTRY LIFE 300 g



Mletá vanilka bio BIOVEGAN 15 g



Celozrnná špalďová mouka hrubě mletá bio COUNTRY LIFE, 1 kg



Datlový sirup bio COUNTRY LIFE 250 g



Hřejivé nápoje

Co takhle uvelebit se v křesle, v jedné ruce knížku a v druhé nějaký lahodný teplý nápoj? Tři takové jsme pro vás připravili. Mezi surovinami nemohla chybět dýně, opravdová hvězda podzimní a zimní kuchyně. Nasladko chutná nejméně tak dobře jako naslano, tady jsme ji zkombinovali se zázvorem a javorovým sirupem. Přidat můžete i trochu skořice, která si s dýní také výborně rozumí. Horkou čokoládu jsme připravili v nepřekonatelné kombinaci s chilli, chai jsme naopak uvařili bez černého čaje, který je jinak základem tohoto tradičního orientálního nápoje. Určitě ho vyzkoušejte, chutná možná ještě líp než originál.

Dýňový nápoj ^{VEG} se zázvorem

MNOŽSTVÍ: 4 PORCE | PŘÍPRAVA: 25 MINUT

300 g dýně hokaido (bez semínek)
kousek zázvoru
300 ml ovesného nápoje
4 lžičky konopného semínka
javorový sirup
špetka soli

Dýni rozkrojíte, odstraňte část se semínky a nakrájejte na kostičky. V lehké osolené vodě vařte doměkka asi 15 minut, pak vodu slijte. Scezenou dýni, ovesný nápoj a zázvor rozmixujte dohladka. Dle chuti osladte javorovým sirupem a ozdobte konopným semínkem.

Ovesný chai ^{VEG} s karobem

MNOŽSTVÍ: 4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

600 ml ovesného nápoje
1 celá skořice
5 ks hřebíčku
špetka kardamomu
1 lžička javorového sirupu
1 lžička mletého karobu
½ lžičky mleté skořice na ozdobu

Ovesný nápoj spolu s kořením a karobem vařte na mírném ohni cca 5 minut. Sundejte z ohně, vyjměte koření a v nápoji rozmíchejte sirup. Ve sklenicích ozdobte špetkou mleté skořice. **INFO:** karobu se nebojte. Pěkně doladí chuť nápoje.

Horká čokoláda ^{VEG} s chilli

MNOŽSTVÍ: 4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT

100 g čokoládových peciček
200 ml rýžové smetany
špetka mletého chilli koření
4 lžičky mandlových plátků
kůra z biopomeranče

Čokoládové pecičky vsypte do smetany a za stálého míchání ohřívejte do rozpuštění. Přidejte chilli koření, v šálku ozdobte každou porci mandlemi a pomerančovou kůrou. **INFO:** nápoj je bohatý a sladký, proto jsme porce počítali malé, asi jako do kávového šálku.

co uplatníte v receptech



Nápoj ovesný bio
PROVAMEL
1 l



Rýžová alternativa
smetany bio, SOJADE
200 ml



Čokoládové pecičky
bio, COUNTRY LIFE
100 g



Sirup javorový bio
COUNTRY LIFE
250 ml



Karob prášek bio
COUNTRY LIFE
500 g

Emile Noël
artisan oils




FRENCH OIL SPECIALISTS
SINCE 1920

100%
ORGANIC



@Studio Cest ma Food

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

- Since 1920 -
EMILE NOËL

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

BONSAN
ABSOLUTELY VEGAN





nová veganská řada k dostání v prodejnách
countrylife



Přihlas se na:
www.adrabeh.cz

**BĚŽÍME
PRO
LEPŠÍ SVĚT**

 neděle, 22. září
 Praha, Ladronka



ENJOY CHIPS

OCHUTNEJ PŘÍRODU S KAŽDÝM KRÚPNUTÍM

REVOLUČNÍ VYROBEK!

SKUTEČNÁ ZELENINA V KAŽDÉM CHIPSU!



Povedlo se nám spojit zeleninu a bramboru tak, abyste si mohli vychutnat chipsy bez výčtek.



[enjoychips.cz](https://www.enjoychips.cz)

bio MLÉČNÉ PRODUKTY



z Novohradských hor



Produkty vysoké kvality s certifikací biodynamického zemědělství Demeter



lifefood

Live nutrition for life



Investuj v kampani na Fundlift a získej podíl v Lifefood



Více informací na www.lifefood.cz

fundlift



SONNENTOR®

Nová Adventní sada

24 různých biočajů, ručně baleno

Nejkrásnější měsíc v roce,
příslib nových nadějí.
Těšíme se na Vánoce,
s šálkem čaje raději

24 MILÝCH BÁSNIČEK
NA KAŽDÉM SÁČKU



#tadyrosteradost
www.sonnentor.cz

Máte skříň
narvanou
a nemáte
co na
sebe?

SLOU DAYS

HAUCH GALLERY

22. - 23. 11. 2019

nakupujte chytře

www.slou.cz

ZUII LUX

OBJEVTE LÍČENÍ BUDOUCNOSTI!



AUSTRALSKÁ ZNAČKA PŘÍRODNÍ DEKORATIVNÍ KOSMETIKY ZUII PŘINÁŠÍ LUXUSNÍ RADU MAKE-UPŮ, PUDRU A RTĚNEK PLNOU VÝTAŽKŮ Z KVĚTIN A VZÁCNÝCH EXOTICKÝCH INGREDIENCÍ!

ZUII Lux rtěnky v trendy odstínech vám umožní nosit květy na svých rtech! Syté barvy, skvělá výdrž!

ZUII Lux make-upy jsou navrženy tak, aby chránily vaši pokožku před škodlivými účinky znečištěného ovzduší.

ZUII Lux transparentní sypký pudr se postará o anti-age péči, ochranu pleti a minimalizuje lesk pokožky!



Z KAŽDÉ OBJEDNÁVKY NA NAŠEM E-SHOPU PŘÍSPĚJETE 10 Kč NA PROJEKT SÁZÍME STROMY.

UDĚLEJTE RADOST NĚKOMU ZE SVÝCH BLÍZKÝCH A POMOZTE S NÁMI DOBRÉ VĚCI!

PEČUJTE
O PLEŤ ENERGII
TÉ NEJČISTŠÍ
PŘÍRODY!



encyklopedie surovin

vločky

Vločky jsou jedny z nejuniverzálnějších potravin, které známe.

Existuje jich **více než 10 druhů**, všechny jsou rychle hotové a všechny mají mimořádně bohaté využití. Snadno jimi zvýšíte nutriční hodnotu spousty pokrmů.

7 faktů

Letem světem vloček – jaké druhy existují, jaké přednosti mají, jak se skladují.

1 Vločky se zdaleka nevyrábějí jen ovesné. Naopak můžete v prodejnách koupit ve formě **vloček prakticky jakoukoli obilovinu** – žito, pšenici, pšenici špaldu, pšenici kamut, ječmen, jáhly, rýži a také pohanku, quinou, amarant nebo teff (poslední čtyři se řadí mezi tzv. pseudoobiloviny).

2 Ve většině případů jsou vločky prostě jen **napařené a rozlisované zrno**. Pára se nechává působit různě dlouhou dobu, od pár minut do několika desítek minut. Vločky jsou tedy tepelně upravený výrobek.

3 Neznámější a pro mnoho lidí nejchutnější jsou **vločky ovesné**. Obsahují kvalitní bílkoviny a tuky a pyšní se obsahem rozpustné i nerozpustné vlákniny, které jsou obě důležité pro správné trávení. Jsou opravdovou superpotravinou. Prodávají se běžně a jemné (natrhané na menší kousky).

4 Mnoho druhů vloček je **bezlepkových** – např. jahelné, rýžové, pohankové, quinoové, amarantové. Běžný oves obsahuje specifický druh lepku, který mnoha bezlepkářům nevdá, ale většinou bývá kontaminovaný lepkem z pšenice. Existuje však i čistý speciálně pěstovaný oves, ze kterého se vyrábějí bezlepkové ovesné vločky (pod značkou Tilquhillie).

5 **Pohankové vločky** jsou skvělým a snadným způsobem, jak do jídelníčku dostat pohanku, která jinak mnoha lidem nechutná. Vločky totiž mají vcelku neutrální chuť. Pohanka obsahuje hodně kvalitních bílkovin a důležitou látku rutin, která posiluje pružnost a pevnost cév.

6 Mimořádné nutriční vlastnosti mají **quinoové a amarantové vločky**. Jak quinoa, tak amarant mají vysoký obsah plnohodnotných bílkovin. A také velké množství vitaminů a minerálů.

7 **Skladování** – vločky skladujte ne více než půl roku, a to v temnu, chladu a nejlépe v uzavřené nádobě. Velmi citlivé jsou jahelné vločky, které snadno žluknou – vydrží jen tři měsíce a zvláště v letním období jim bude nejlépe v lednici.

7 tipů jak je použít

1. Základní příprava - vločky většinou můžete konzumovat přímo. Pokud je však pár minut povaříte, budou vždy lépe stravitelné. Některé druhy je třeba vařit vždy - to platí pro velké pšeničné, špaldové, žitné vločky a také pro rýžové vločky.

2. Kaše sladká i slaná - kaše z vloček může být rychlé a snadné jídlo, nebo ji můžete pozvednout na vyšší úroveň. Hodí se všechny typy vloček a jejich kombinace. Náš tip: připravte si do uzavíratelné nádoby **směs vloček** - např. ovesné jemné, pohankové, špaldové a quinoové. Kaše připravená ze směsi vloček bude nutričně velmi hodnotná. Vařte vločky v rostlinném nebo živočišném mléce nebo si udělejte overnight oats (kaše přes noc) - vločky namočte a dejte na noc do lednice. **Nasladko** doplňte čerstvým nebo sušeným ovocem, lehce dosladte sirupem (třeba datlovým nebo javorovým), obohatte oříškovým máslem. Naslano přidávejte třeba sušená rajčata, smaženou cibulku, špenát, houby, ochucujte pepřem a/nebo libovolnými bylinkami. V obou verzích přidávejte semínka a drcené oříšky.

3. Zavářka do polévky - superjednoduché řešení. Vločky jednoduše před koncem varu vhodte do

polévky (pozor na množství, hodně nabydou). Můžete je použít i na přípravu krémových polévek, kde vločky polévku hezky zahustí - přidejte je do zeleninové polévky, chvíli povařte a rozmixujte.

4. Drobenku z vloček máme moc rádi. Rozmixujte libovolné vločky, ořechy a semínka, tuk (např. kokosový olej) a sirup (rýžový, agávový), případně přidejte ještě rozinky nebo datle. Takto můžete mít drobenku pokaždé jinou.

5. Pro obohacení pokrmu - jen tak přihodte trochu vloček, pro obohacení pokrmu - do smoothie, do těsta při pečení chleba nebo muffinů (vločkami nahradte ¼ mouky), do lívanců. **videorecept:** www.countrylife.cz/celozrnnne-livance-s-jablky

6. Krutony do polévky nebo salátu - vločky smíchejte se semínky nebo nadrcenými oříšky, oblíbeným kořením a olejem, rozložte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut při 160 °C.

7. Do karbanátků - vyzkoušejte třeba náš recept na karbanátky s červenou čočkou. www.countrylife.cz/karbanatky-z-cervene-cocky

co uplatníte v receptech



Vločky pohankové bio
COUNTRY LIFE
250 g



Vločky špaldové bio
COUNTRY LIFE
250 g



Vločky ovesné jemné bio
COUNTRY LIFE
500 g



Vločky ovesné bio
COUNTRY LIFE
5 kg

veg

DROBENKOVÝ KOLÁČ

S OVOCEM

PŘÍPRAVA: **15 MINUT** | PEČENÍ: **30 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **FORMA O PRŮMĚRU CCA 20 CM**

Chcete upéct moučník, který je jednoduchý na přípravu, bez živočišných surovin, zdravý a nesmírně dobrý? Pak určitě vyzkoušejte náš drobenkový koláč. Budete nadšení! Tento recept nabízí nespočet obměn - do drobenky můžete použít jakékoli vločky a jejich kombinace, různé druhy ořechů, semínek a sušeného ovoce, přidat můžete i mletý kokos či skořici. Sirup se hodí i agávosý nebo javorový (pozor, oba sladí víc než rýžový), ovoce použijte podle chuti a sezony.

- 150 g ovesných vloček
 - 150 g datlí
 - 150 vlašských ořechů
 - 50 g kokosového oleje
 - 100 g pšeničné celozrnné mouky jemně mleté
 - 40 g sirupu (např. rýžového)
 - 3 jablka
 - 300 ml vanilkového dezertu Provamel
1. Všechny ingredience kromě jablek a dezertu rozmixujte na drobenku.
 2. $\frac{2}{3}$ rozmixované hmoty natlačte do dortové formy a pokladte nakrájenými jablky.
 3. Zalijte vanilkovým dezertem a posypte zbytkem drobenky.
 4. Pečte 30 minut při 170 °C. Koláč je nejlepší alespoň 4 hodiny uleželý.





KAŠE SE ŽAMPIONY

ŠPENÁTEM A ZTRACENÝM VEJCEM

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

Kaše nemusí být jen sladká, báječná je i připravená naslano. Doplnit ji můžete zeleninou, ochutit bylinkami, lahůdkovým droždím nebo kvalitní sójovou omáčkou. No a pak se hodí nejen jako vydatná snídaně, ale jako pokrm servírovaný k obědu nebo k večeři. Ze všech možných kombinací u nás vede tato. Určitě vyzkoušejte!

- 50 g pohankových vloček
- 150 g špaldových vloček
- 120 g čerstvých špenátových listů
- 200 g žampionů
- 40 g ghí
- 1 cibule
- 4 čerstvá biovejce
- sůl a pepř na dochucení

1. Na pánvi rozpustíte ghí a lehce na něm osmahněte nadrobno pokrájenou cibulku a pokrájené žampiony, osolte a opepřete. Na závěr přidejte špenát a nechte zavadnout.
2. V kastrolu si připravte kaši z vloček a dvojnásobného množství vody. Osolte, přiveďte k varu a chvilku povařte. Konzistence by měla být vláčná.
3. Připravte si ztracené vejce. Do kastrolu dejte asi 10 cm vysokou vrstvu vody a přiveďte těsně pod bod varu. Vejce vyklepněte do děrované naběračky a zbavte tak nejtěkavější části bílku. Z naběračky vejce opatrně vyklopte do vody a nechte uzavřít. Poširujte asi 3 až 4 minuty podle velikosti vejce. Vylovte děravou naběračkou a osušte na papírovém ubrousku.
4. Kaši promíchejte se špenátem, cibulkou a žampiony. Servírujte se ztraceným vejcem, dle chuti dosolte a opepřete.



encyklopedie surovin

hrách

Krásně barevný, výživný a dobrý. V loupané a púlené podobě je navíc lehce stravitelný. Hrách **je součástí kulinární tradice naší země**, v moderních receptech se však uplatní stejně dobře jako v těch tradičních.

7 faktů

Seznamte se – zelený a žlutý hrách. Oba si zaslouží neupadnout v zapomnění.

1 **Zelený hrách a hrášek**, pocházejí ze stejné plodiny. Hrášek je nezralý plod a řadí se mezi zeleninu, hrách je plně zralý a většinou usušený plod, u kterého se nutriční vlastnosti změní natolik, že jej řadíme mezi luštěniny. Podobně je to u fazolí, které se konzumují jako luštěnina i jako mladé zelené fazolky.

2 Z hlediska **nutričních vlastností** má hrách podobné přednosti jako ostatní druhy luštěnin – vysoký obsah bílkovin (25 %), také hodně kyseliny listové a vysoký obsah minerálů. Oba druhy hrachu obsahují hodně vlákniny (více než 17%) a naopak prakticky žádné tuky.

3 Zelený i žlutý hrách tvoří základ tradičních jídel mnoha kuchyní světa. Od 6. století se rozšířil v celé střední Evropě a po mnoho století patřil k **nejběžněji konzumovaným potravinám**. Byl levným zdrojem bílkovin a jedl se hlavně ve formě kaše.

4 Kromě běžného zeleného hrachu (který je celý a neloupaný) se prodává také **púlený hrách zelený a žlutý**. Oba jsou loupané, a proto dobře stravitelné. Nadýmavost luštěnin totiž z části způsobuje právě jejich slupka.

5 Loupaný a púlený hrách naopak **nemůžete nakličovat**, takže pokud chcete připravit například tradiční pučálku z naklíčeného a opečeného hrachu, použijte hrách celý.

6 Obecně proti **nadýmavosti** jakýchkoli luštěnin velmi pomáhá, když je budete konzumovat po menších porcích a často. Střevo si pak na nestravitelné oligosacharidy, které nadýmání způsobují, snadněji zvykne.

7 **Zelený hrách** je lehce nasládlý. Dá se uvařit na skus i doměkka, prakticky nikdy se však nerozvaří. **Žlutý hrách** se chová podobně a i po uvaření má krásně žlutou barvu. Je o něco moučnější a méně sladký než zelený hrách, chutí se přibližuje k cizrně. Z výživového hlediska se zelená a žlutá varianta prakticky nijak neliší. Žlutý hrách je méně běžný.

7 tipů jak ho použít

1. Základní příprava - púlený hrách se nemusí předem namáčet. Propláchněte jej a vařte v osolené vodě 40-50 minut podle toho, jaké konzistence chcete dosáhnout. Solení se nebojte, není pravda, že luštěniny vařené v osolené vodě špatně měknou nebo se vaří déle.

2. Hrachová kaše je tradiční českou úpravou hrachu. Uvařte zelený nebo žlutý hrách podle základního návodu a poté jej s trochou vody, ve které se vařil, a trochou oleje rozmixujte a ochuťte solí, česnekem a lahůdkovým droždím, na ozdobu přidejte pořádnou porci smažené cibulky. K hrachové kaši je zvykem podávat uzeninu nebo tofu/tempeh, to už je však příliš mnoho bílkovin najednou. Proto ji servírujeme s opečenou zeleninou, viz náš recept na následující straně.

3. Krémovou polévku připravíte z obou druhů hrachu velmi snadno - do hrnce k podušené cibulce a česneku vsypte hrách, zalijte vodou a uvařte, přidejte majoránku, kmín a rozmixujte. Můžete zjemnit trochou rostlinné smetany nebo ozdobit smetanou až na talíři. Podávejte s domácími krutonky. Hrách můžete přidávat i do **hrstkové a zeleninové polévky**.

4. Placičky a karbanátky se dají z hrachu připravit na nespočet způsobů, rozmixovaný uvařený zelený nebo žlutý hrách smíchejte s kořením či bylinkami, přidejte vajíčko a mouku, tvořte placičky a smažte dozlatova z obou stran (nebo potřete olejem a pečte v troubě). Skvělé jsou také bramboráčky ze žlutého hrachu a brambor, najdete je na další straně.

5. Štuchané „brambory“ - v osolené vodě uvařte společně brambory a žlutý hrách, dejte tři díly brambor na jeden díl hrachu. Slijte a přidejte do kastrolu k osmahnuté cibulce, rozštouchejte a podle chuti přidejte smetanu.

6. Sladké krémy ze žlutého hrachu - tento hrách je natolik neutrální, že výborně funguje i nasladko. 400 g uvařeného hrachu rozmixujte se 70 g arašídového másla, 4 lžícemi neutrálního oleje, podle chuti dosladte kokosovým nebo agávovým sirupem. Podávejte např. ke svačině jako dip k pokrájenému ovoci.

7. Pražená pochoutka - hrách uvařený na skus smažte na oleji do křupava (10-20 minut), během smažení osolte, ochuťte lahůdkovým droždím, mletou paprikou, sušeným česnekem (nebo vašim oblíbeným kořením). Výborné samotné jako pochoutka, do salátů a do polévek místo krutonů.

co ještě použijete v receptech ▶



Hrách žlutý púlený bio
COUNTRY LIFE
500 g



Hrách zelený púlený bio,
COUNTRY LIFE
500 g



Tamari sójová omáčka
bio, COUNTRY LIFE
250 ml



Lahůdkové droždí
COUNTRY LIFE
150 g



Olej slunečnicový
na smažení a pečení
bio, COUNTRY LIFE, 1 l



HRACHOVÁ KAŠE

S CIBULKOU A CELEREM

PŘÍPRAVA: 55 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Tradiční hrachová kaše s moderní notou ve formě smažených celerových kostiček. I když vám celer většinou nechutná, tento náš recept určitě vyzkoušejte. Osmahnutý celer tvoří s cibulkou lahodnou kombinaci, oba hezky karamelizují.

- 300 g zeleného hrachu
 - 2 stroužky česneku
 - 2 lžíce tamari sójové omáčky
 - 4 cibule
 - 1 bulva celeru
 - 1 lžička uzené soli Sonnentor
 - 6 lžic slunečnicového oleje
1. Hrách propláchněte, zalijte trojnásobným množstvím vody a vařte 50 minut do změknutí. Přebytkovou vodu slijte.
 2. Celer oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Spolu s pokrájenou cibulí osmažte dozlatova, ochuťte uzenou solí.
 3. Uvařený hrách rozmixujte se zbytkem oleje, sójovou omáčkou tamari a česnekem.
 4. Na talíři doplňte hrách štedrou porcí cibulkovo-celerové směsi.
 5. Podávejte s chlebem, výborný je kváskový.

Náš tip:

Pokud nemáte uzenou sůl, můžete použít běžnou. V tom případě při mixování hrachu přidejte lžici lahůdkového droždí – zvýrazní chuť pokrmu.

*KIMČI




PŘÍPRAVA: **30MIN.** - **4 DNY KVAŠENÍ** | MNOŽSTVÍ: **2,5 KG**

Kvašená zelenina na korejský způsob. Často se připravuje s rybí omáčkou, my vám přinášíme lahodnou veganskou verzi. Podle našeho videa ho připravíte raz dva.

- 1,5 kg čínské zelí
- 2l vody
- 40g mořské nebo himálajské soli
- 1 bílá ředkev
- 2 mrkve
- 4 jarní cibulky
- 2 lžičky třtinového cukru
- 4 stroužky česneku
- 40g čerstvého zázvoru
- 4 lžičky sójové omáčky tamarí
- 1 lžička soli
- 1 lžička mletého chilli

1. Připravte nálev smícháním soli a vody. Čínské zelí nakrájejte na větší kusy. V míse promíchejte zelí s nálevem, zatížte talířem, na který můžete dát sklenici s vodou, aby bylo zelí dobře ponořené v láku a nezůstal mezi ním žádný vzduch. Takto nechte stát 8 až 12 hodin.
2. Připravte si pastu rozmixováním cukru, česneku, zázvoru, sójové omáčky, soli a chilli.
3. Ředkev, mrkev a cibulku nakrájejte na tenké plátky. Zelí scedte, důkladně promíchejte s ostatními druhy zeleniny a pastou.
4. Nyní směs postupně vkládejte do nádoby na kvašení (může to být kvašáček nebo obyčejná velká zavařovačka). Pečlivě pěchujte, aby mezi zeleninou nezůstal žádný vzduch. Zatížte, nechte kvasit alespoň 4 dny při pokojové teplotě. Poté uchovávejte v lednici, kde se kvasný proces zastaví.

 www.countrylife.cz/kimci

BRAMBORÁČKY



SE ŽLUTÝM HRACHEM S KIMČI*

PŘÍPRAVA: **1,5 HODINY** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Na půl cesty mezi bramborákem a placičkou, obohacené o nutričně bohatý žlutý hrách - tvoří tedy plnohodnotné jídlo. Tyhle bramboráčky jsou velmi jedlé, budou chutnat všem.

- 500g brambor
- 100g žlutého hrachu
- 60g slunečnicových semínek
- 100ml rostlinné smetany
- 1 biovejce
- 2 lžičky lahůdkového droždí
- 4 lžičky majoránky
- 4 stroužky česneku
- 2 lžičky soli
- slunečnicový olej na smažení

1. Hrách uvařte podle návodu, vodu slijte, nechte hrách chvíli proschnout a poté rozmixujte.
2. Brambory oloupejte, nastrouhejte najemno a vložte do mísy i s vodou, kterou brambory pustily.
3. K bramborám přidejte rozmixovaný hrách, vejce, slunečnicová semínka, rostlinnou smetanu, lahůdkové droždí, prolisovaný česnek, majoránku a sůl, směs důkladně promíchejte.
4. Na slunečnicovém oleji smažte bramboráčky dozlatova.





Vaříme dobré jídlo se špetkou lásky

Proč I love Hummus?

Hummus je unikátní směs cizrny, sezamové pasty, olivového oleje a citronu.

PŘEDRKM | HLAVNÍ CHOD | PŘÍLOHA | ZA STUDENA | TEPLA

Poklad gastronomie Blízkého východu.

- › Je bohatým zdrojem vlákniny.
- › Dokáže rychle zasytit, je tedy výborným společníkem při redukčních dietách.
- › Je vhodným pokrmem pro vegetariány, vegany, malé děti, těhotné i kojící ženy a seniory. Zároveň neobsahuje lepek, vychutnat si ho tudíž mohou i osoby s nesnášenlivostí lepku.

www.ilovehummus.cz



 **HOLLINGER** JUICE
JUST LOVING NATURE!



Bez přidaného cukru, ze 60 % šťávy z červených hroznů (nikoli z koncentráty) + 40 % perlivé vody

Ideální pro ověřující koktejly a kreativitu ve vaší kuchyni



Proč pít mošty z Hostětína

HOSTĚTÍNSKÝ MOŠT

Prospějete svému zdraví

Osvěžíte se

Podpoříte ojedinělý ekologický a sociální podnik

Podpoříte ovocnářství bez chemie

Pomůžete krajině a lidem v Bílých Karpatech

www.mostarna.bio



Zázrak jménem jablečný ocet

HOSTĚTÍNSKÝ MOŠT



Snižuje cholesterol

Zabraňuje trávicím potížím

Pomocník při hubnutí

Zvyšuje energii

Zlepšuje stav pleti, vlasů a nehtů

Pomáhá při infekci močových cest

www.mostarna.bio



VEGE BURGERS NEJEN V LÉTĚ NA GRIL

Lze připravit i na pánvi nebo v troubě.



HODÍ SE:

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



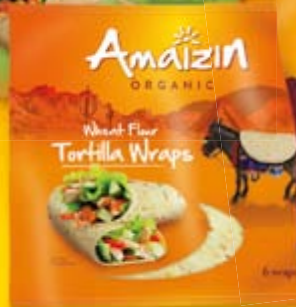
www.amylon.cz



Amaizin

ORGANIC

Mexican fiesta!



a complete Mexican line for an Amaizin meal !

www.amaizin.com



NATURAL PRODUCTS
Förster's
est. 1862
MADE IN GERMANY

**Förster's
od roku 1862**

Přírodní produkty špičkové
kvality vyráběné v Německu.
Rodinná firma již v 6. generaci.




**Autentické tradiční balzámy
Koncentrované bylinné receptury**

SOUSTŘEDĚNOST - DECH - SVALY - KLOUBY - SAMETOVÉ RTY...

HA THA
natural essences





 **khadi**[®]
NATURKOSMETIK

**Nejen rostlinné
barvy na vlasy,
ale i kompletní
přírodní péče
o vlasy a pleť**

Khadi barva pro krásné a zdravé vlasy čistě přírodní cestou. K ní bylinný šampón, jako je novinka Shikakai na hydrataci. Trochu vlasového oleje před mytím vlasů, třeba Amly pro lesk a objem. A na obličej jeden z Khadi pleťových olejů místo krému a pleťovou masku, např. Santalové dřevo pro hloubkové čištění, hebkost a svěžest pleti. Vše vyráběné autentickými ajurvédskými postupy v Indii. Podle standardů renomované certifikace přírodní kosmetiky BDIH.





www.khadi.cz

V prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách a dalších přírodně zaměřených obchodech a salónech. Více na
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.



Jak na ekologický úklid

Rádi uklízíte, nebo je vám tato činnost ze srdce protivná? Ať už tak nebo tak, poradíme vám, jak úklid domácnosti zvládnout ekologicky a zároveň co nejsnadněji. Velkou část čisticích a úklidových prostředků si můžeme sami vyrobit z toho, co máme doma. Ne každému se však chce, ne vždy je na to čas. Naše doporučení jsou kombinací kupovaných a domácích přípravků, tak jak se osvědčily nám.

MIKROVLÁKNOVÁ UTĚRKA



Pro ekologický úklid je nezbytností. Díky svým očkům totiž dokáže zachytit nečistoty mnohonásobně účinněji než hadr z bavlny nebo obyčejná utěrka ze syntetických vláken. Můžete tak ušetřit až 80 % čisticích prostředků, pro čištění vám totiž často bude stačit jen utěrka a čistá teplá voda, případně voda s pár kapkami univerzálního čističe.

Několik rad pro používání utěrek z mikrovlákna:

- očka utěrky, která jsou tak účinná při čištění, odírají ruce – používejte proto ochranné rukavice
- utěrka musí být dobře vyždímaná, jinak své vlastnosti prakticky ztrácí
- při máchání se pak z oček opět uvolní nečistoty
- je dobré mít několik různých utěrek pro různá použití – nejjemnější na okna, televizi a monitory, střední pro běžné povrchy, nejhrubší na podlahu (utěrky jsou běžně k dostání v drogerii)

MYTÍ PODLAH

Na hladké omyvatelné povrchy je bezkonkurenčně nejlepší univerzální čistič Ecover. Umyvá účinně, povrchy jsou po umytí krásně lesklé. Hodí se především na podlahu z dlaždic a na laminátovou podlahu. Chcete-li podlahu vydezinfikovat (např. když máte doma plazivé dítě), kápněte do kbelíku trochu tea tree éterického oleje, pro provonění domácnosti zase použijte takový, který vám příjemně voní (éterické oleje jsou sice rozpustné v tucích, nikoli ve vodě, při máchání hadru na podlahu se však olej s vodou krátkodobě spojí). Vytíráte po stavebních úpravách či malování? Do vody k poslednímu vytření přidejte trochu octa, aby na podlaze nezůstaly šmouhy.



Dřevěné podlahy můžete umývat specializovanými přípravky na dřevo, které jej zároveň částečně ošetří. Tento typ podlah však můžete úspěšně mýt i slabou mýdlovou vodou. Do teplé vody jednoduše dejte pár kapek tekutého a nejlépe ekologického mýdla, případně ještě pár kapek octa pro dezinfekci a bežešmouhatý výsledek. I tady můžete přidat pár kapek éterického oleje pro vůni.

Na mytí **podlah z betonu a přírodního kamene** budete potřebovat speciální prostředek, našťastí je v rámci ekologické drogerie dostupný. Jde o mýdlový prostředek na podlahy Ecover. Přírodní podlahy myje, ošetřuje a chrání. Při pravidelném používání se podlaha krásně jemně leskne.

Jde vám především o to, abyste měli skutečně jen jeden přípravek, ať už myjete jakýkoli povrch? Pak zvolte univerzální čistič od Ecogenicu. Je natolik jemný, že jej výrobce doporučuje třeba i na dřevo.



MYTÍ HLADKÝCH POVRCHŮ

Na čištění kuchyňské linky, lednice, koupelny, vany i jiných hladkých povrchů je nejlepší opět univerzální čistič od Ecoveru. Dobře čistí a dodá lesk.

ČIŠTĚNÍ TROUBY

Běžné přípravky na čištění trouby jsou velmi silné a agresivní prostředky. Proto jsme se zvláště tady zaměřili na ekologičtější možnosti. Speciální eko přípravky na trouby existují, ale samy na připečenou špínu nestačí. Zkuste následující postup:

- dvířka trouby

– pokud jde vnitřní sklo vyjmout, umístěte ho do vany a opakovaně polijte vroucí vodou z rychlovarné konvice. Potom nastříkejte přípravek Ecover na trouby a sporáky a nechte půl hodiny působit. Poté napečenou špínu a omastek odstraňte kovovou škrabkou (prodávají hobby obchody), kuchyňskou houbičkou to nejde tak dobře. Podle potřeby zopakujte.

- vnitřek trouby

– do trouby umístěte hrnec s vroucí vodou, přilijte do ní 50 ml octa a troubu na 20 minut zapněte na 200 stupňů. Poté ji otevřete, nechte lehce vychladnout a nastříkejte Ecover na trouby a sporáky. Nechte chvíli působit, poté setřete houbičkou a opláchněte čistou vodou. U hodně připečené špíny možná budete muset celý proces opakovat.



U lehce zašpiněné trouby naopak stačí jen nastříkat Ecover, nechat chvíli působit, setřít a opláchnout.

VODNÍ KÁMEN NA VODOVODNÍCH BATERIÍCH

Ocet je osvědčeným přípravkem k odstranění vodního kamene, při čištění vodovodních baterií se mu však raději vyhněte. Mnoho výrobců totiž uvádí, že ocet narušuje chromový povrch baterií, na internetu lze konečně najít příběhy, kdy po nanesení octa měla ráno baterie oloupanou vrchní vrstvu. Pro jistotu použijte pouze k tomu určené ekologické přípravky. Ecover proti vodnímu kameni je vlastně jen velmi slabý roztok kyseliny citronové ve vodě s trochou přidané mycí složky, baterii tak zároveň i vyčistí. Druhou možností je nastříkat na baterii citronovou šťávu rozředěnou ve vodě. Ať už použijete kterýkoli přípravek, nenechávejte ho působit celou noc, naneste max. na 30 minut, opláchněte a raději případně opakujte.

VODNÍ KÁMEN V TOALETĚ

Zde je naopak ocet výbornou volbou. Pokud se usazeniny nacházejí i pod vodní hladinou, odstraňte z mísy vodu (nejde to jinak než pomocí hadru), nalijte do ní celou láhev octa a nechte působit přes noc. Ráno vyčistíte mísu

štetkou, vodní kámen by měl jít snadno dolů. Ocet můžete použít i bez odstranění vody, takto zředěný ocet bude stačit na odstranění slabšího nánosu vodního kamene.



MYTÍ OKEN

Do nádoby s rozprašovačem nalijte 1 díl vody a 1 díl octa. Velmi znečištěná okna nejdříve umyjte teplou vodou s pár kapkami přípravku na nádobí, univerzálního čističe nebo šamponu. Poté nastříkejte na sklo octovou vodu a stáhněte stěrkou. U lehce zašpiněných oken bude stačit jen octová voda. Jestliže chcete použít kupovaný přípravek, Ecover na okna odvede stejně dobrou službu jako běžné přípravky na mytí oken.



A NAKONEC VŮNĚ

Když budete mít vše hotovo, nechte svoji domácnost provonět krásnou vůní. Poté, co jste uklízeli ekologicky, nebudete teď asi chtít použít nic se syntetickou parfemací (a pozor, mezi takové výrobky patří i většina vonných svíček). Zvolte vůni přírodní – éterické oleje v elektrickém difuzéru nebo aromalampě. Anebo třeba vůně pro domácnost od Florame – více na následující straně.



Ecover vyrábí produkty výhradně rostlinného nebo minerálního původu, bez syntetických složek. Nenačítají zde ani optické zjasňovače. Nová řada Ecover Essential je parfemována éterickými oleji.

Ecogenic je cenově velmi dostupná ekologická drogerie s certifikátem Ecogarantie. Splňuje stejné požadavky jako Ecover, část surovin je navíc v biokvalitě.

*Domov si můžete provonět
třeba vonnými dekoracemi nebo
vůněmi ve spreji.*



Vůně krásná a přírodní

Parfém je v životě mnoha lidí důležitým elementem. Vůně dokáže vytvořit příjemnou atmosféru, umí oživit vzpomínky a je součástí toho, jak se vnímáme a jak chceme být vnímáni. Složky, které vůni tvoří, jsou však dnes většinou produktem chemického průmyslu. Pokud se snažíte syntetickým vonným složkám vyhýbat, jde to někdy snadno, jindy obtížně. Zatímco přírodní kosmetika a ekologická drogerie jsou běžně k dostání (certifikovaná přírodní kosmetika nikdy nesmí obsahovat syntetickou parfemaci), s toaletními vodami nebo vůněmi pro domácnost je to horší. Přesto najít jdou. Například u francouzské značky Florame.

PŘÍBĚH FLORAME

Není žádná jiná oblast, která by byla s parfémů spjata tak pevně, jako je francouzská Provence. Tady se po staletí pěstují aromatické rostliny, ze kterých se získávají cenné éterické oleje. A když v 16. století přišla do Francie Kateřina Medicejská, která měla v oblibě parfémované kožené rukavičky, dala tu vzniknout celému novému odvětví – parfémářství. Provensálské městečko Grasse se od začátku 20. století dokonce nazývá hlavním světovým městem parfémů.

A právě v Provence se před 28 lety začal psát příběh firmy Florame. Michel Sommerard je nejen odborníkem na léčivé rostliny a éterické oleje. Je také propagátorem ekologického hospodaření. V 80. letech minulého století stál u zrodu ekologického zemědělství ve Francii a zároveň v celé Evropě, na začátku 90. let se pak rozhodl začít v oboru podnikat – a tak s pěti bio éterickými oleji v nabídce založil Florame. Dnes jde o jednu z největších francouzských firem specializovaných na éterické oleje a další produkty – tedy kosmetiku, parfémů a vůně pro domácnost. Od začátku si ve Florame kladli vysoké nároky na kvalitu – všechny éterické oleje musejí být 100% čisté a v biokvalitě, také všechny ostatní kosmetické přípravky mají certifikát bio (Ecocert a Cosmos).

Velká část surovin ovšem nepochází z Provence, mnoho éterických olejů se vyrábí z exotických surovin pěstovaných po celém světě. Na všechny z nich

se kladou stejné nároky – 100% biokvalita. Florame zároveň udržuje s pěstiteli a výrobci úzké vztahy, které rozvíjí na fair trade principech. Na Madagaskaru od roku 2008 realizuje projekt, v rámci kterého získává ylang-ylang, niaouli a geranium.

Více na: www.countrylife.cz/o-florame

JAK VE FLORAME VZNIKÁ VŮNĚ

Používání éterických olejů pro parfemaci kosmetických přípravků nebo pro provonění vzduchu samozřejmě není nic nového, praktikuje se tisíce let. Ve Florame však usilují o to, aby vytvořili plnohodnotnou protíváhu ke konvenčním parfémům a parfémovým složkám. Vyvíjejí proto moderní vonné kompozice. Základ každé vůně tvoří mistr parfumér, který sídlí kde jinde než v Grasse. Tento základ je tvořený éterickými oleji a květovými vodami a je 100% přírodní. Ve složení jej najdete jako Parfum (Fragrance). Základ je pak doplněn dalšími éterickými oleji, ve složení je najdete konkrétně vyjmenované. V žádném výrobku Florame se nevyskytují syntetické vonné složky.

PROČ PŘÍRODNÍ PARFEMACE

Syntetické vonné složky jsou většinou levné a snadno dostupné. Mají větší výdrž a také tu je k dispozici mnohem šir-

ší paleta vůní – asi 3000 syntetických druhů oproti necelým 300 přírodním. Prakticky každý dnešní parfém či toaletní voda proto syntetické vonné složky obsahuje. Značky, které se v tomto oboru bez umělých vůní obejdou, můžete spočítat na prstech jedné ruky. Podobně jsou na tom vůně pro domácnost. Vonnou svíčku bez syntetických vůní prakticky nejde najít. Parfemace, ať už u kosmetiky, drogerie, parfémů nebo jiných ovoněných produktů je přitom doslova tajuplný hrad v Karpatech. Každý ví, že tam je, ale nikdo o ní vlastně neví nic určitého. Vonná kompozice daného výrobku se totiž považuje za obchodní tajemství a výrobce ji ve složení může označit pouze jako Parfum (Fragrance). Syntetické vonné složky přitom mohou vyvolávat alergické reakce a některé z nich jsou podezřelé z toho, že fungují jako endokrinní disruptory, tedy že narušují hormonální rovnováhu v těle. To neznamená, že přírodní vůně alergickou reakci vyvolat nemůže. Pokud však netrpíte precitlivlostí na nějaký konkrétní éterický olej, můžete si s Florame dopřát krásné vůně. A nemusíte tak do svého života a domova vnášet žádnou další zbytečnou chemii.

Kde produkty koupíte?

V naší prodejně přírodní kosmetiky v Liliové 11, Praha 1 nebo v našem e-shopu www.countrylife.cz/florame.



Přírodní kosmetika a biokosmetika – co v nich (ne)najdete

Potravina smí být označena „bio“ jedině tehdy, když je skutečně vyrobená z biosurovin a je řádně certifikovaná jako bioprodukt. Pokud by však výrobce chtěl pojmenovat „přírodní“ nebo „bio“ kosmetický výrobek, může to udělat podle libosti, přestože se tak jedná o klamání zákazníka. Jak můžeme v takové situaci rozeznat skutečnou přírodní a bio kosmetiku? Podle certifikátu a příslušného loga.

Od 80. let minulého století se začali objevovat první výrobci, kteří chtěli nabízet „jinou“ kosmetiku – takovou, která bude bez surovin vyrobených z ropy, bez syntetických vůní a barviv, s obsahem šetrných konzervačních látek. Někteří výrobci si stanovili své vlastní standardy a jiní iniciovali vznik různých kosmetických certifikačních organizací. Těch je nyní několik, ale zjednodušeně se dá říct, že všechny mají podobné standardy. Stanovují se v nich především zakázané nebo naopak povolené a povinné suroviny. Výrobek, který podmínky splní, může být na obalu označen logem/značkou dané certifikační organizace.

Pokud najdete na obalu výrobku některou z těchto značek, máte jistotu, že jde opravdu o přírodní kosmetiku nebo biokosmetiku. Některé certifikáty používají jednu značku, jiné rozlišují mezi přírodní kosmetikou a biokosmetikou. Jaký je mezi těmi dvěma rozdíl? Pro přírodní a bio kosmetiku většinou platí stejný seznam zakázaných – syntetických nebo potenciálně škodlivých – látek. U biokosmetiky je však navíc povinná část surovin v biokvalitě.



BDIH
▪ rostlinné suroviny musejí být bio, kdykoli je to možné



Ecocert
▪ minimálně 95% surovin přírodního původu



Cosmébio
▪ min. 95% surovin přír. původu
▪ NAT (50% rostl. surovin bio)
▪ BIO (95% rostl. surovin bio a zároveň 10% všech surovin bio)



**COSMOS
NATURAL
COSMOS
ORGANIC**

COSMOS
▪ min. 95% surovin přír. původu
▪ NATURAL (podíl bio neurčen)
▪ ORGANIC (95% rostlinných a živočiš. surovin bio a zároveň 20% všech surovin bio)



NaTrue
▪ podíl bio je stanoven podle druhu výrobku



CPK (CZ)
▪ česká certifikace, min. 85% surovin přírodního původu
▪ přírodní kosmetika (podíl bio neurčen)
▪ biokosmetika (20% všech surovin bio)

Vysvětlivky: Suroviny přírodního původu – rostlinné, živočišné a vyrobené z minerálů, tedy všechny kromě syntetických. Proč se rozlišuje podíl bio u rostlinných & živočišných surovin a podíl bio u všech surovin – „neživé“ suroviny jako voda nebo suroviny z minerálů (např. jí, sůl) nemůžou být bio, proto se nezapočítávají.

BĚŽNÁ KOSMETIKA

Přírodní
a syntetické složky
v libovolném poměru

Biosuroviny
- nemusejí být a většinou nejsou
obsaženy žádné

Suroviny z ropy (parafínový olej,
vazelína) a silikony - libovolně

Mycí složky - všechny druhy
vč. SLS a SLES (sodium lauryl
a laureth sulfát)

Parfemace
- syntetické i přírodní
vonné složky

GMO, nanočástice
- povoleny

UV filtry - kombinace
syntetických a minerálních

Konzervanty - široké
spektrum vč. parabenů,
phenoxyethanolu

Certifikovaná PŘÍRODNÍ & BIO KOSMETIKA

95 % složek musí být přírodního
původu - rostlinných, živočišných
(med, mléko, lanolin) nebo z minerálů

Přír. kosmetika - biosuroviny nemusí být
Biokosmetika - biosuroviny musí být
(viz přehled vlevo dole)

Suroviny z ropy a silikony - zakázány,
používají se rostlinné oleje

Mycí složky - jemnější
složky na bázi cukru
(glukosidy) apod.

Parfemace - pouze rostlinné složky
(éterické oleje, rostlinné výtažky),
syntetické vůně zakázány

GMO, nanočástice
- zakázány

UV filtry - pouze minerální,
syntetické filtry zakázány

Konzervanty - éterické oleje,
alkohol + konkrétní přírodně-
-identické konzervační látky

Zaměřeno na:

Syntetická parfemace - v běžných výrobcích může být použita parfemace přírodního i syntetického původu. To se týká kosmetických přípravků, parfémů, čisticích a pracích přípravků, vůní pro domácnost (vč. vonných svíček). Některé syntetické složky můžou narušovat funkce endokrinního systému a hormonální rovnováhu (endokrinní disruptory), jejich použití je dobré minimalizovat alespoň u dětí a těhotných. Kontaminují vodní zdroje, v přírodě jsou neobdouratelné.

UV filtry - rozlišují se syntetické („chemické“) a minerální sluneční filtry. Ty první sluneční záření v pokožce pohlcují, ty druhé ho odrážejí. Přestože jsou spotřebitelé opakovaně ujišťováni, že syntetické UV filtry nepředstavují riziko, jejich dlouhodobá bezpečnost nebyla důkladně testována. Na základě nových zjištění, že látky ze syntetických filtrů pronikají do krevního oběhu už pár hodin po nanesení, americký Úřad pro kontrolu potravin a léčiv na jaře 2019 vyhlásil, že prozatím považuje za „obecně bezpečné a účinné“ jen dva UV filtry - oba minerální: oxid zinečnatý a oxid titaničitý (zinc oxide, titanium oxide).

Konzervační látky - výrobce musí zajistit bezpečnost kosmetických přípravků a přiměřenou trvanlivost, která umožní jejich prodej v prodejní síti. Čistě přírodní složky aktuálně nedokáží tento požadavek splnit. Proto jsou pro potřeby přírodní kosmetiky povoleny konkrétně vyjmenované konzervanty, které se sice vyskytují v přírodě, ale pro kosmetické účely se vyrábějí synteticky (právě pro ně je rezervováno oněch 5% složek, které nemusejí být přírodního původu). Jde o dobře snášené konzervanty, parabeny a phenoxyethanol jsou zakázány.

Opravdu
poctivé koření



Nízký
obsah soli

Podíl
zeleniny 57%

Obsahuje
10 druhů
zeleniny

200 g čerstvé
zeleniny
a bylin



BEZ
glutamanu
sodného

BEZ
kvasničového
extraktu

BEZ
konzervačních
látek

BEZ
barviva

BEZ
lepku

www.terezia.eu

Farmářské lokální potraviny jsou přístupné každému, díky Organizátorům na **Scuk.cz**

Získat stabilní přístup ke kvalitním potravinám z lokálních zdrojů není u nás stále jednoduché. Díky komunitnímu **farmářskému tržišti Scuk.cz** se k nim však snadno dostanete. Jen potřebujete mít v okolí Nákupní skupinu s výdejním místem. Žádnou jste poblíž nenašli? Nevadí, založte si vlastní a saňte se Organizátorem farmářských nákupů.



Organizátor farmářských nákupů na Scuk.cz zastává v celém procesu nejdůležitější roli. Díky němu získá přístup ke kvalitním lokálním potravinám nejen on sám, ale také kdokoli další, kdo se bude chtít připojit. A navíc si svou záslužnou činností vydělá na vlastní nákupy. „Práci Organizátora si vydělám na týdenní rodinný nákup a ještě s dovážkou přímo do domu. Značka ideál!“, říká Organizátorka

Renata z Nymburka. Scuk.cz jí odměnu v podobě 7,5 % z každé objednávky připsá na Scuk účet v kreditech, které využije na další nákupy. Pokud má aktivní živnostenské oprávnění, může si též kredity nechat vyplatit na účet oproti faktuře.

Organizátor má jako jediný dovoz až domů, respektive na výdejní místo. „Je to praktické a pohodlné. Téměř vše pokrývající naši týdenní spotřebu — od pečiva, ovoce, zeleniny, vajíček až po maso, uzeniny a mléčné produkty nakoupím na Scuku. Nákupy odjinud jsme omezili na minimum,“ vysvětluje Renata svou motivaci. Její zákazníci si pro svůj nákup, který předem online zaplatí, přijdou jednou týdně na výdejní místo v předem daný termín. Samotný výdej trvá 2 hodiny a pro svůj nákup si přijde i na 50 zákazníků.

Výdej se nese v komunitním duchu, nad dobrotami ze Scuku se scuknou sousedé, přátelé a známí a místo anonymního nakupování v supermarketu tak lidé stráví příjemně odpoledne. Díky komunitním (skupinovým) objednávkám navíc podpoříte farmáře tím, že jim přivedete jednorázový větší objem, který se jim vyplatí.

Chtěli byste se také stát Organizátorem farmářských nákupů? Vše, co k tomu potřebujete, je asi 5 hodin času týdně a vhodný prostor pro skladování a výdej zboží. Může to být klidně u vás doma, v místním komunitním nebo mateřském centru nebo třeba v kavárně. Se vším vám rádi pomůžeme. Napište nebo zavolejte přímo Markétě, která vám se vším ráda poradí a předá zkušenosti ze své role Organizátora v Roudnici nad Labem.

Organizátorka Renata vydává farmářské nákupy ve svém domě v Nymburce.



730 561 359



organizatori@scuk.cz



Scuk.cz/organizatori

OCHUTNEJTE VÝJIMEČNÉ BIO KOŘENÍ!



Je pro nás přirozené,
že vybíráme to nejlepší

*pro Vás
i pro naši přírodu.*



Kontakt: Pěkný-Unimex s r.o., Trojanova 16, 120 00 Praha 2;
e-mail: pu@pekny-unimex.cz; www.itsnatural.cz

CL noviny

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



countrylife.cz



youtube.com/user/countrylifecz



facebook.com/countrylife.cz



instagram.com/countrylifebio

Pečeme granoly

V našem nenačovickém ekocentru sídlí i biopekárna. Kromě sortimentu pečiva, ve kterém nechybí náš vyhlášený kváskový chléb, tu pečeme i vlastní granoly. Vyrábíme je v šesti druzích, je libo např. variantu s čokoládou, kokosem nebo s osvěžující klikvou? A jestliže jste velký milovník granol, můžete si je nyní koupit i ve velkém 5kilovém balení.



Do restaurace s vlastní krabičkou

Od nás si můžete odnést jídlo ve vlastní nádobě. Platí pro všechny restaurace Country Life v Praze – v Melantrichově a Jungmannově (obě Praha 1) a na Čs. armády (Praha 6).



Bezobalový prodej MIWA ve světové premiéře

Zastavujeme odpad před tím, než vůbec vznikne. MIWA vytváří systém pro bezobalový prodej založený na speciálních kapslích, které se vždy znovu plní. Díky tomu je možné nakupovat sypké zboží bez jednorázových obalů, přitom s maximálním důrazem na hygienické uchování potravin. Těší nás, že můžeme koncept MIWA představit jako první – 8. září na Biosožínkách a také v naší prodejně Country Life na Letné (Korunovační 310/2, Praha 7), kde bude probíhat první testovací provoz.

Používáme zelenou energii

V ekocentru v Nenačovicích, tedy v sídle naší firmy, v biopekárně i v ostatních provozech používáme elektrickou energii z obnovitelných zdrojů.

Do našich zásuvek již mnoho let proudí Elektrína Nazeleno od českého dodavatele zelené energie Nano Energies. Využíváme ji právě proto, že pochází výhradně z ekologicky čistých zdrojů od menších českých a moravských výrobců – z bioplynových stanic, větrných a vodních elektráren a z domácností s fotovoltaickými panely. V ekocentru samotném pak využíváme řadu prvků cílených na úsporu energie a vody.



Do našeho e-shopu s appkou

Nyní můžete v našem e-shopu nakupovat rychle a pohodlně přes aplikaci. Registrace není třeba, k dispozici vám bude pokročilé filtrování a vyhledávání s našeptáváním, stejně tak jako intuitivní výběr dopravy a platby. Na první nákup v aplikaci od nás máte 100 Kč slevu.



Sezónní akce – 4× ročně na 300 místech v ČR

Čtyřikrát ročně pro vás připravujeme akci, kdy si můžete nakoupit 28 produktů z našeho sortimentu za skvělé ceny, a to v prodejnách po celé ČR. K akci připravujeme 4 videorecepty a soutěž.

Medicína životního stylu



Robert Žižka, šéfredaktor časopisu Prameny zdraví, náš dlouholetý pracovník a spolupracovník, se v dubnu tohoto roku vydal do litevského Kaunasu na mezinárodní konferenci na téma Medicína životního stylu: Teorie a praxe. Spolu s dalšími zahraničními účastníky se zúčastnil i tiskové besedy, kde byl koncept medicíny životního stylu představen v litevském parlamentu.

Tento nový lékařský obor se zabývá prevencí a léčbou civilizačních onemocnění. Cílí přitom na příčiny, nikoliv příznaky chorob. V současné době probíhají přípravné práce na založení **České společnosti pro medicínu životního stylu**. Jsme rádi, že tyto aktivity můžeme všestranně podporovat!

Velká 5kg balení

Ušetřit na obalech se dá různými způsoby, jedním z nich je nakupování potravin ve velkoobjemových baleních.

U nás si můžete ve velkém 5kilovém pytli nakoupit skoro 40 druhů potravin: např. luštěniny a obiloviny včetně vloček a granol, rýže a těstovin.

V 5litrovém balení pak máme v nabídce několik druhů olejů: slunečnicový, olivový i sezamový olej.

Všechny produkty nakoupíte v našem e-shopu, na objednávku v našich prodejnách v Praze nebo v kterékoli prodejně biopotravin po celé ČR.



www.countrylife.cz/gastro-a-velka-baleni

novinky

A SEZONNÍ ZAJÍMAVOSTI



Hydratace s aloe vera

Každá pleť potřebuje hydratovat - normální, suchá i mastná. Francouzská bio-kosmetika SO'BiO étic ve své řadě Aloe Vera přesně tohle nabízí (modrá řada je určená pro normální pleť, růžová pro suchou a citlivou pleť a zelená pro smíšenou a mastnou pleť). Hlavní hydratační složkou je zde bio a fair trade aloe vera. K výrobě se používá čerstvý gel, nikoli sušený prášek, jak tomu často v kosmetických výrobcích bývá. Všechny tři řady jsou postupně rozšiřovány o další produkty.



Těstoviny Girolomoni

Už před 50 lety Gino Girolomoni prosazoval návrat k poctivému a čestnému způsobu zemědělského hospodaření. Začal tedy pěstovat bio-pšenici, ze které jako první v Itálii vyráběl celozrnné těstoviny. Pak přišel zákaz ze strany státu („celozrnné těstoviny jsou škodlivé!“) a Girolomonio zachránila firma Rapunzel, která je od něj všechny začala vykupovat. Nyní tento absurdní zákaz již dávno neplatí a potomci pana Gina dnes vyrábějí celé spektrum semolinových těstovin, z bílé nebo celozrnné mouky. A všechny těstoviny Rapunzel jsou stále ty od Girolomonioho.



Arašídová proteinová mouka

Tato mouka je jen jemně mletá arašídová drť, nic jiného v ní nenajdete. Skvěle se uplatní v asijských pokrmech i ve smoothies. Zahustí, dodá jemnou arašídovou chuť a ještě obohatí o bílkoviny. Množství bílkovin je opravdu velmi vysoké (okolo 50 %), vlákniny je zde 13 g, stejně jako tuků. Arašídová mouka se vyrábí z nepražených arašídů a může se konzumovat i bez tepelné úpravy. Stejně tak lze v teplé i studené kuchyni používat dýňovou mouku. Obě vyrábí Bio planète, německý specialista na oleje v biokvalitě. Mouky vznikají jako vedlejší produkt při výrobě arašídového, resp. dýňového oleje.



Bioluštění v plechovce

Kdo při vaření pravidelně používá luštění, nejspíš čas od času sáhne po těch z plechovky, hlavně u velkých luštěnin to znamená značnou úsporu času. I tady však doporučujeme upřednostnit výroby v biokvalitě. Jsme rádi, že k naší oblíbené cizrně a fazoli červená ledvina od Bio Idea nově přibyla máslová fazole od stejné značky a černá fazole od Amaizinu. Lahodná máslová fazole je výborná například v koprovce nebo v leču, černá fazole zase patří do mexických jídel.

Křupavý semínkový chléb Country Life

Náš nový semínkový chléb má konzistenci podobnou krekrům a základem je vždy lněné, slunečnicové a dýňové semínko. Slaná varianta je ochucená umeocetem, sladká třtinovým cukrem a strouhaným kokosem. Semínkový chléb jsme vyvinuli se záměrem nabídnout bezpečové pečivo, které není postavené na speciálních směsích, jak tomu běžně bývá, ale na základních nutričně hodnotných surovinách. Pečeme ho v naší bezpečové pekárně na Kladně, je 100% bezpečový a veganský.



Jílové produkty pro péči o obličej i tělo

Francouzská firma Argiletz je průkopníkem ve výrobě jílových přípravků (argile ve francouzštině znamená jíla), věnuje se mu už víc než 50 let. Vlajkovou lodí je zelený jíla illit, který velmi účinně absorbuje toxiny a má silné hojivé a čistící účinky. Dnes však sortiment zahrnuje všechny druhy jílu. Jíly Argiletz jsou sušené na slunci, nejsou ionizovány a zpracované produkty neobsahují žádné syntetické nebo konzervační látky.

Nově Argiletz vyrábí textilní jílové masky, které stačí jen navlhčit a přiložit na obličej. Sortiment je však mnohem širší, od práškových jílu (zeleného, červeného, růžového, žlutého a bílého) přes jílovou pastu v tubě až po jílové zubní pasty.





Karkulín

Má roztomilé jméno, ale je to tvrdák. Pochází z jihočeské farmy Bemagro, která hospodaří na biodynamických principech, honosí se tedy certifikátem bio a Demeter. Karkulín je vítaným přírůstkem mezi tvrdými dlouhozrajícími sýry v biokvalitě, kterých je na českém trhu jako šafránu. Zraje nejméně 3 měsíce, strukturou se podobá parmezánu a je vynikající. Po dobu zrání je pravidelně ošetřován směsí olivového oleje a sladké papriky, odtud barva jeho kůrky.

Karkulín má také mladšího bratra - ten se jmenuje Polžov, zraje nejméně 21 dní a má pevnou, ale pružnou strukturu. Oba sýry můžete koupit jako celé bochníčky nebo častěji naporcované na menší části (asi 250 g).

Elektrické difuzéry éterických olejů

Na tradiční aromalampě není nic špatného, ale pokud máte doma zvířata nebo malé děti, budete se možná chtít vyhnout použití otevřeného ohně. Pak přijdou vhod elektrické difuzéry. Difuzér Santessence je ručně vyrobený z anglického porcelánu a éterický olej se zde umísťuje do mističky uprostřed, kde je lehce zahříván. Skleněný difuzér Florame funguje jinak, olej zde nakapete do nádobky s vodou, tato směs se pak působením ultrazvukového vlnění přeměňuje na lehkou mlhu a tenkým proužkem stoupá do ovzduší. Oba způsoby jsou k éterickým olejům šetrné.



Jak uchovávat potraviny udržitelně

Jedním ze způsobů, jak doma omezit spotřebu plastů a zároveň dobře potraviny ochránit, je volba znovu použitelných obalů všude, kde to jde. Používáte potravinářskou fólii např. na zabalení rozkrojeného ovoce, zeleniny nebo na zabalení sýra? Ted' to můžete dělat jinak. Zkuste voskované ubrousky Bee's Wrap (z biobavlny a včelího vosku), které se teplem rukou dají tvarovat, použít na zakrytí nádob či zabalení svačiny a jsou omyvatelné. Nebo silikonové krytky Food Huggers na rozkrojené ovoce a zeleninu. Zní to legračně? Nebude, když si člověk uvědomí, kolik plastů díky těmto výrobkům v průběhu let ušetří.



Bylinné sirupy z Domova sv. Josefa – vyrobeno pro Country Life

V Domově sv. Josefa v Žirčích u Dvora Králové se nachází krásná bylinková zahrada. A také zařízení, které pečuje o klienty s roztroušenou sklerózou. Od roku 2013 tu v chráněných dílnách vyrábějí sirupy Camellus, jako suroviny většinou slouží právě byliny ze zahrady a také byliny sbírané v čistých přírodních lokalitách. Je nám ctí, že nyní můžeme nabízet tyto sirupy pod značkou Country Life.

Aromapomocníci připraveni

Aromaterapie dobře poslouží po celý rok, v době nastupujících nebo řadících nachlazení je však skoro nutností. Jedny z nejlepších éterických olejů u nás jsou 100% čisté éterické oleje v biokvalitě Docteur Valnet od francouzské firmy Cosbionat. Zvolit můžete buď samostatný olej (na onemocnění virového původu dobře účinkuje např. tea tree a ravintsara) nebo hotovou namíchanou aromaterapeutickou směs. Autorem receptur těchto směsí je doktor Jean Valnet (1920–1995). Tento francouzský lékař využíval terapeutické účinky éterických olejů už při válce v Indochíně, později se aromaterapii věnoval naplno a je považován za jednoho z otců moderní aromaterapie.

V 60. letech 20. století vyvinul a dlouze testoval zmíněné receptury. Směs Odarome se používá pro dezinfekci vzduchu pomocí aromalampy nebo difuzéru. Climarome je k osobnímu užití – nastříkejte na kapesník a inhalujte, vtírejte v oblasti hrudníku a ramen, večer nastříkejte na polštář.



Lasagne jak si přejete

Zapečená jídla k podzimu a zimě prostě patří. A mnozí určitě řeknou, že lasagne jsou nejlepší z nich. Nyní k jejich přípravě můžete použít lasagnové těstoviny jak z běžné, tak z celozrnné semolinové mouky. Nemusí se předvařovat, můžete je hned vrstvit do pekáčku. Oboje jsou bio.



Kde koupíte tyto produkty i všechny ostatní výrobky, o kterých v Dobrotách píšeme? Podívejte se na str. 3.

Brynmor

Upečeno s láskou ve Walesu



PŘIROZENĚ VÝŽIVNÉ FLAPJACKY

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



Bez lepku



Bez Pšenice



Zdroj vlákniny



Vegetariánské
(veganské
varianty)



Bez umělých
příchutí a barviv



Vyrobené v
Británii



BRYNMORFOODS

BRYNMORFOODS.COM

PŘEDSTAVUJEME...



Vynikající a nutričně hodnotné
energetické semínkové tyčinky

100%

ROSTLINNÝ
PROTEIN



BEZ LEPKU,
PŠENICE A LAKTÓZY



VYSOKÝ
OBSAH VLÁKNINY



VEGANSKÉ



BEZ UMĚLÝCH
PŘÍCHUTÍ A BARVIV

9NINEBRAND.COM



9NINEBRAND

Dokonalé antioxidantové combo:

Rooibos a Matcha Tea

Chuť afrického čaje rooibos pro vás není neznámá, my ale přinášíme jeho jemně mletou, porcovanou verzi. Bio Kyosun Rooibos je čistě přírodní, přirozeně nasládlý a bez kofeinu. Zkrátka skvělý parťák k Bio Matcha Tea.

BIO Novinka
mletý porcovaný čaj rooibos

ROOIBOS HOT

2 g Bio Kyosun Rooibos
3 dl horké vody, max 70 °C

Obsah sáčku vysypeme do šejkru nebo láhve. Zalijeme horkou vodou a prošejkujeme. Můžeme dochutit medem, vanilkou nebo kvalitním sirupem.



- Bez kofeinu
- Klid a relax
- Nasládlá chuť
- Skvělý před spaním
- S antioxidanty



- S kofeinem
- 6 hodin energie
- Rychlé spalování
- Pro soustředění
- S antioxidanty



MATCHA LATTE

2 g Bio Matcha Tea
2 dl horkého mléka
1 dl horké vody, max 70 °C

Horké mléko zpěníme. Bio Matcha Tea vyšejkujeme v horké vodě. Do vyšší sklenice nalijeme mléko a přes pěnu dolijeme matcha. Podáváme s cukrem nebo medem.

TIP! Stejný postup platí i pro výborný Rooibos Latte a Matcha Hot.





**NATUR
COMPAGNIE**

SNADNO-CHUTNĚ-BIO

bujóny, ochucovadla, polévky, hotová jídla

