

ČÍSLO 24 | PODZIM-ZIMA 2018

52 STRAN
ZDARMA
V NÁKLADU
60 000 KUSŮ

dobroty

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Kari
na
3 způsoby
str. 08

Rychlé

Vynikající
kuskus str. 16

QUINOOVÉ
PLACIČKY
s citronovým
dipem a pickles
str. 26

Vietnamské
závitky
str. 20

věčeře

A KDYŽ
NĚCO ZBYDE...
obědové skleničky
str. 30



2 + shaker zdarma na www.matchaga.cz

Matchaga elixir



日本
JAPAN

+

SUOMI
FINLAND



Finská „houba nesmrtelnosti“ Chaga a pravá japonská Matcha

Matchaga - imunita a energie

Ochutnejte originální nápoj Matchaga - kombinaci **divoce rostoucí houby Chagy** sbírané v **arktických lesích Finska** a **zeleného čaje Matcha z Japonska**.

Směs těchto dvou prášků představuje unikátní zdroj betaglukanů, adaptogenů a antioxidantů pro **podporu vaší imunity a energie**.

Matchaga má jemnou chuť a je vynikající v případě stresu, přetížení, vyčerpanosti, oslabené imunity nebo i jako zdravá náhražka kávy.

100% čisté složení bez barviv, příchutí a plnidel. Původ Finsko + Japonsko, vyrobeno v ČR. Chaga je dostupná i jako samostatný produkt.



Prášek stačí zalít teplou vodou, přidat do smoothie nebo džusu.



Matchaga k dostání ve zdravých výživách, v prodejnách Country Life a na www.matchaga.cz

ANTIPODES®



Vědecky ověřená péče v biokvalitě
Spojení s čistou přírodou Nového Zélandu
















Milé čtenářky, milí čtenáři,

Krásný barevný podzim je tu a k němu patří naše zbrusu nové recepty. Všechny jsou jednoduché na přípravu a rychlé, ale nezapomeňte na jednu důležitou věc – jsou rychlé nejen proto, abyste je stihli připravit v podvečerním shonu po návratu z práce. Rychlé recepty jsou tu i k tomu, aby vám zbylo dost času na to důležité – třeba na delší čas strávený společně u rodinného stolu, na procházku podzimní krajinou nebo na posezení s dobrým čajem a dobrou knížkou. Anebo třeba na vymýšlení, o čem byste chtěli číst v příštích Dobrotách. Ty vyjdou zase až na jaře, a tak je na nápady spousta času. Chcete, aby náš časopis byl dál hlavně o jídle a vaření, s trochou přírodní kosmetiky tu a tam přimíchané? Nebo stále víc řešíte, jak ekologické a etické jsou i další věci, které kupujete? Oblečení, věci do domácnosti anebo třeba kancelářské potřeby? Zajímá vás pomalá móda anebo třeba to, jak mít domácnost, která bude co nejvíc non-toxic (ekologická drogerie tu je jen jednou z mnoha věcí...)? A chcete, abychom o tom psali? Dejte nám vědět! Těšíme se na vaše tipy. Dobroty chceme dělat spolu s vámi.

Até máte krásný podzim!

Luba Chlusková
ŠÉFREDAKTORKA

SEZNAM receptů

- 06  Fazolový krém s pečeným květákem  
- 08 Pikantní bramborové kari s paprikou  
- 08 Zelené kari s tofu a hráškem  
- 08  Cizrnové kari s batáty  
- 16  Kuskus s pečenou dýní a ciznou 
- 20  Vietnamské závitky s arašídovým miso dipem  
- 26  Quinoové placičky s citronovým dipem  
- 30 Obědové skleničky 



PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



veganské



bezlepkové



bez vajec



bez mléka



raw

ČÍSLO 24 | PODZIM-ZIMA 2018

obsah

Kuskus
s pečenou dýní
a cizrnou
(str. 16)

HLAVNÍ TÉMA

06

Rychlé večere

10

Bílkoviny? Luštěniny!

18

Pomocníci v kuchyni

24

Když jde v kuchyni o čas

28

Rostlinná mléka & smetany

MEDAILONEK

34

Představujeme Bio planěte

BIOSERIÁL

36

Podnikat férově

KOSMETICKÝ KOUTEK

40

**Příběhy tří značek přírodní kosmetiky
SO'BiO, Emma Noël, Antipodes**

SOUTĚŽ

46

Burgerová výzva

DO KOŠÍKU

48

**Novinky
na trhu**



SLEDUJTE NÁS



countrylife.cz



facebook.com/countrylife.cz



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



videorecepty

NOVĚ NA NAŠEM WEBU

countrylife
dobroty
časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě

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

Polévkové krémy

Rychlé polévkové krémy rozhodně patří mezi plnohodnotné, výživné a báječné večere pro celou rodinu. Zahřejte i zasytí. Užijte si nekonečně variací s využitím sezónní a lokální zeleniny, bylinek i koření.

Krok za krokem k vaší krémové polévce

1. TUK

Základem je tuk, ten zvýrazní výslednou chuť polévky. Nejvhodnější je použít ghí nebo olivový, sezamový, slunečnicový či řepkový olej, samozřejmě v biokvalitě. Na tuku osmahněte základ – cibuli, může být i česnek, a zeleninovou složku polévky. Osolte a okořeňte.

Vhodné jsou nejrůznější druhy zeleniny – mrkev, červená řepa, celer, petržel, květák, brokolice, tuřín, dýně, batáty, bílý chřest. Špenát, mangold, kopřivy, zelený chřest, hrášek, jarní cibulky a ředkvičky vkládejte do polévky na posledních pár minut varu. Polévka může být jednodruhová nebo můžete kombinovat různé druhy zeleniny. Nejlepší kombinace jsou např.: mrkev a dýně, celer a špenát, červená řepa a mangold...

2. TEKUTINA

Přidejte vodu nebo vývar a vařte do změknutí, tak aby šla zelenina rozmixovat

v hladký krém. Poté můžete krém zjemnit přidáním másla, smetany nebo rostlinného mléka.

Chcete-li polévku výživnější a opravdu silnou, přidejte k zelenině vařeně nebo sterilované luštěniny a nakonec vše rozmixujte. Zde vám ke vhodné kombinaci pomůže barva surovin. Např. červená čočka nebo cizrna se hodí k dýni, mrkvi a batátům. K celeru, květáku a bílému chřestu zvolte bílé fazole. Řepné a rajské polévce sluší fazole červené.

3. DOCHUCENÍ

Závěrem do polévky přidejte kyselou složku – umeocet, citron, jablečný nebo vinný ocet. Podpoříte její výslednou chuť.

4. ZDOBEŇ

Na talíři polévku zdobte dle vaší chuti a fantazie. Hodit se budou panenské oleje, oříšky a semínka, krutony, pesta a dresinky, sušená rajčata, bylinky i jedlé květy.

Fazolový krém s pečeným květákem

PORCE: 4 | PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- ½ hlávky květáku
- 1 l vody
- 2 kostky bujonu Würzl
- 200 g vařených bílých fazolí navy (75 g suchých)
- 200 ml mandlového bešamelu
- 2 lžice olivového oleje
- 1 lžice ghí
- 1 šalotka + 1 hrst bylinek
- 1 hrst sušených rajčat
- 2 lžice citronové šťávy
- 1 lžička soli (podle chuti)

Krutony (vynechte u bezlepkové verze)

- 2 krajíce starého chleba
- 2 lžičky gomasia*
- 1 lžice olivového oleje

1. Chléb natrhejte nebo nakrájejte na menší krutony. V misce promíchejte s olivovým olejem a gomasiem. Rozprostřete na plechu a pečte v troubě dozlatova, cca 10 minut při 200 °C.

2. Květák očistěte a rozdělte na větší růžičky, které rozkrojíte na poloviny. V hrnci rozehřejte olej. Vložte květák a na straně řezu zprudka opečte do zlatohněda.

3. Květák otočte, zmírněte plamen a přidejte ghí. Pomalu orestujte i z druhé strany. Zhruba polovinu květáku si odložte stranou na ozdobu.

4. Ke květáku přidejte nasekanou šalotku a nechte pomalu zesklivatět. Přidejte fazole, bujon, zalijte vodou a přiveďte k mírnému varu. Povařte do změknutí asi 20 minut.

5. Vmíchejte rostlinnou smetanu, rozmixujte na hladké pyré, dochuťte citronem a solí. Servírujte s chlebovými krutony, zbylým květákem, nasekanými sušenými rajčaty a ozdobte čerstvými bylinkami.

Tipy na 3 vložky do polévky, které si můžete udělat do zásoby

Krutony s mořskou řasou – pečivo nakrájejte na kostičky a smíchejte s olivovým olejem a nori vločkami, osmažte na pánvi nebo opečte v troubě.

Slaná granola – v misce smíchejte vločky, nasekané oříšky a semínka dle chuti, osolte a smíchejte s olivovým olejem. Upečte v troubě dozlatova.

Pesto – oblíbené bylinky rozmixujte se semínky nebo oříšky, osolte a smíchejte s olivovým olejem.

pro výborný
výsledek

budete
potřebovat



FAZOLE NAVY
BIO 500 g
COUNTRY LIFE



MANDLOVÝ
BEŠAMEL
BIO 200 ml
ECOMIL



PŘEPUŠTĚNÉ
MÁSLO GHÍ
BIO 220 ml
COUNTRY LIFE



SUŠENÁ
RAJČATA
BIO 100 g
COUNTRY LIFE

tip

Do této polévky se
skvěle hodí i velké
bílé fazole. Dlouho se
vaří, proto uvařte celý
sáček, zamrazte
a odebírejte množství
dle potřeby.

” Krémové, bílé fazole a pečený
květák, dvě základní suroviny pro
polévku, kterou si v sychravých dnech
zamilujete. Je voňavá a výživná! “

* Gomasio

Smíchejte 100 g lehce upraženého
sezamu se lžičkou soli a rozmixujte.



[www.countrylife.cz/fazolovy-
-krem-s-pecenym-kvetakem](http://www.countrylife.cz/fazolovy-krem-s-pecenym-kvetakem)

HLAVNÍ TÉMA

Ideální pokrm Z JEDNOHO HRNCE? PŘECE KARI!

Potřebujete-li rychlou, zdravou, výživnou a hlavně chutnou večeři, která bude rychle na stole, zvolte kari. Luštěniny můžete mít uvařené v mrazáku nebo v plechovce, kari pastu a rostlinnou smetanu mějte ve spíži stále a zelenina, ta se doma vždycky nějak najde.

Pikantní bramborové kari s paprikou

PORCE: 4 | PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 500 g brambor
- 100 g červené čočky
- 1 l vody
- 200 ml kešu smetany
- 4 sladké červené papriky
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 chilli paprička
- 80 g tandoori pasty
- 2 hrsti čerstvého koriandru
- 2 lžice slunečnicového oleje
- himálajská nebo mořská sůl

1. Brambory očistěte a nakrájejte na čtvrtiny. Cibuli a česnek oloupejte a nasekejte nadrobno. Papriky zbavte stopky s jádřincem a nakrájejte na silnější nudličky.
2. V kastrolu rozehejte olej. Přidejte cibuli s česnekem a nechte zesklivatět. Přidejte papriku a chvíli restujte. Vmíchejte kari pastu a krátce zasmahněte.
3. Přidejte brambory, červenou čočku, smetanu a horkou vodu. Přiveďte k mírnému varu a povařte do změknutí asi 25 minut. Vmíchejte nakrájenou chilli papričku a koriandr. Dochuťte solí a podávejte.

tip

Papriku můžete nahradit i pečenou nebo nakládanou zeleninou - např. pečený lilek, cuketa, omáčka z pečených rajčat.

pro výborný
výsledek

budete
potřebovat



KARI PASTA
TANDOORI
BIO 80g
AMAIZIN



KARI PASTA
ZELENÁ
BIO 80g
AMAIZIN



STERILOVANÁ
CIZRNA
BIO 400g
BIOIDEA



KOKOSOVÁ
ALTERNATIVA
SMETANY
BIO 200ml
ECOMIL

Zelené kari s tofu a hráškem

PORCE: 4 | PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 400 g tofu natural
- 500 ml vody
- 300 g mraženého hrášku
- 400 ml kokosové smetany
- 2 mrkve
- 2 hlávky pak choi
- 40 g nasekaných kešu ořechů
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 80 g zelené kari pasty
- 2 lžičce řepkového oleje (popř. slunečnicového)
- himálajská nebo mořská sůl

1. Tofu nakrájejte na kostky a osušte. Karotky očistěte a nakrájejte na tenké plátky, poté na nudličky. Pak choi proberte a nahrubo nakrájejte. Cibuli a česnek oloupejte a nasekejte nadrobno.
2. Ve větší pánvi rozehřejte olej, přidejte tofu a osmahněte dozlatova. Dejte stranou na ubrousek.
3. Do zbylého tuku přidejte cibuli s česnekem a nechte zesklivatět. Přidejte kari pastu a krátce zasmahněte.
4. Přidejte tofu, hrášek, karotku, kokosovou smetanu a horkou vodu. Přiveďte k mírnému varu a povařte asi 20 minut. Vmíchejte pak choi, nechte zavadnout a dochuťte solí. Podávejte spolu s kešu oříšký. Ozdobit můžete aromatickými bylinkami – mátou, koriandrem, thajskou bazalkou.

Cizrnové kari s batáty

PORCE: 4 | PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 4 batáty
- 800 ml vody
- 500 ml kokosové smetany
- 2 plechovky sterilované cizrny
- 8 hrstí čerstvého baby špenátu
- 2 cibule
- 6 stroužků česneku
- 80 g kari pasty indická massala
- 4 lžičce olivového oleje
- himálajská nebo mořská sůl

1. Batáty oloupejte a nakrájejte na kostky, cizrnu sceďte. Cibuli a česnek oloupejte a nasekejte na drobné kostičky.
2. V kastrolu rozehřejte olej. Přidejte nasekanou cibulku a česnek. Rozmíchejte, osolte a nechte na mírnějším plameni postupně zesklovatět (5 až 7 minut).
3. Vmíchejte kari pastu a krátce promíchejte. Přidejte batáty s cizrnou. Zalijte vodou a přiveďte k varu. Nezakryté vařte asi 25 minut – většina vody by se měla v průběhu vaření vyvařit.
4. Přidejte kokosovou smetanu a vařte dalších 5 minut. Ke konci vmíchejte špenát, promíchejte a nechte zavadnout. Chuť kari můžete finálně vyladit solí, pepřem, třtinovým cukrem a limetkovou šťávou.



www.countrylife.cz/cizrnove-kari-s-bataty

Ke kari je nejlepší příloha rýže nebo placky naan, nejrychlejší jsou rýžové nudle, pita chléb, pečivo.



Používáme je v receptech...

HLAVNÍ TÉMA

BÍLKOVINY? LUŠTĚNINY!

info
že se luštěniny nesmějí při vaření solit, protože by zůstaly tvrdé? To je mýtus. Luštěniny vaříte v osolené vodě.

Luštěniny jsou co do obsahu bílkovin vyslovení přeborníci. Je to kvalitní veganská bílkovina, která nemá žádný cholesterol, velmi málo tuku a naopak hodně vlákniny. Vybrali jsme naše nejoblíbenější a přidali tofu, které v našem přehledu zastupuje sóju.

Kromě sóji, která obsahuje 35 % bílkovin, jich nejvíce mají všechny druhy čočky (až 28 % bílkovin), ostatní luštěniny o něco méně.

JAK JE PŘIPRAVOVAT

Správná kuchyňská úprava je zde obzvláště důležitá. Jen tak budou dobře stravitelné. Hlavní problém u luštěnin, tedy nadýmavost, lze redukovat nebo úplně odstranit jednak právě správnou přípravou luštěnin, jednak výběrem druhů s menším obsahem nadýmavých látek.

NAMÁČENÍ

U většiny luštěnin je namáčení nutnost. Zkrátí se doba varu, která by jinak větší byla velmi dlouhá. Do vody se také vyplaví část nadýmavých látek, stejně tak jako různé antinutriční látky (ty např. omezují vstřebávání bílkovin nebo různých minerálů) – proto se voda z namáčení nemá dál používat.

Namáčet se nemusí čočka a loupané druhy luštěnin (např. loupáný hrách). Proč čočka? Je placatá a nepotřebuje dlouho vařit, navíc obecně obsahuje poměrně málo nadýmavých látek. Proč loupané luštěniny? Právě slupka je ta část, která obsahuje nejvíce nadýmavých látek. Luštěniny propláchněte a zalijte asi trojnásobným množstvím vody, hodně totiž

nabydou. Namáčejte po dobu uvedenou u jednotlivých luštěnin. Nakonec sceďte a propláchněte, vodu z namáčení vylijte.

VAŘENÍ

Propláchnuté luštěniny zalijte dvojnásobným až trojnásobným množstvím studené vody (propláchněte i suché luštěniny, které nepotřebovaly namáčet). Pokud neděláte luštěniny nasladko (např. do brownies), můžete je již nyní osolit, dávejte necelé dvě lžičky soli (max. 10 g) na litr vody. Vařte na mírném ohni. Nakonec je sceďte, vodu můžete použít.



více online

Časy namáčení a vaření v tabulce na: www.countrylife.cz/vareni-lustenin

VYBERTE SI TY SPRÁVNÉ

KDYŽ MAJÍ BÝT MAXIMÁLNĚ STRAVITELNÉ

Pro děti, pro ty, kdo mají citlivé zažívání...

- loupaná červená čočka, celá i půlená – zdaleka nejstravitelnější ze všech, je to první luštěnina vhodná pro děti
- hrách půlený zelený i žlutý (na rozdíl od běžného celého hrachu jsou oba také loupané)

KDYŽ MAJÍ BÝT RYCHLE PŘI- PRAVENÉ

- červená čočka – loupaná půlená potřebuje nejméně, neloupaná celá o něco déle
- luštěniny v plechovce – superrychlá varianta, v biokvalitě je k mání cizrna, červená fazole ledvina a směs fazolí

① – Délka namáčení

② – Délka vaření

Čočka červená neloupaná

① nenamáčí se
20-25 minut ②

POTŘEBUJETE

KAŠOVITÝ VÝSLEDEK

- úplně se rozvaří jen loupaná červená čočka – je pak skvělá třeba i na zahušťování
- na kaši (polorozvařená) – ostatní druhy čočky (kromě tmavomodré a beluga), při delším varu se částečně rozvaří i mungo

POTŘEBUJETE V JÍDLĚ

LUŠTĚNINY VCELKU

- všechny ostatní – velká bílá fazole je největší a má příjemnou máslovou chuť, fazole červená a černá ledvina, cizrna, adzuki, mungo, tmavozelená čočka, čočka beluga

Tip – chcete si cizrnu sami uvařit, místo abyste použili tu z plechovky? Vytáhněte papířík. Cizrna v něm uvařená je jemnější a krémovější.

CHCETE JE NAKLIČOVAT

- použijte menší druhy (u těch velkých se při nakličování neodstraní antinutriční látky, syrové nakličené jsou proto ke konzumaci nevhodné)
- mungo – dejte ho namočit na 12 hodin, propláchněte a nakličujte v cedníku nebo nakličovací misce, stačí pár dní, jednou denně propláchněte
- všechny druhy neloupané čočky – červená, běžná hnědá, tmavozelená, beluga... jsou lahodné a šťavnaté



Čočka červená loupaná celá

① nenamáčí se
20 minut ②



Čočka tmavozelená

① nenamáčí se
25-30 minut ②



Čočka červená loupaná pílenná

① nenamáčí se
15 minut ②



Fazole velká bílá

① 12 hodin a více
65-70 minut ②



Čočka beluga

① nenamáčí se
20 minut ②



Fazole černá ledvina

① 12 hodin a více
80-90 minut ②



Fazole červená ledvina

① 12 hodin a více
80-90 minut ②



Hrách
zelený
půlený

① nenamáčí se
35-40 minut ②



Hrách
žlutý
půlený

① nenamáčí se
45-50 minut ②



Mungo

① 2 hodiny
25 minut ②



Cizrna

① 8 hodin a více
75-90 minut ②

OBLÍBENÉ ZPŮSOBY POUŽITÍ LUŠTĚNIN...

POLEVKY – luštěniny nechte vcelku nebo udělejte krémovou polévku z rozvařené červené čočky nebo rozmixovaných luštěnin. Naše oblíbená **indická polévka z červené čočky**: osmahněte 1 střední pokrájenou cibuli a přidejte 2 stroužky nasekaného česneku, 50 g nastrouhaného zázvoru a 1 lžičku kari koření, krátce orestujte, přidejte 30 g protlaku a zasmažte, zalijte vodou, osolte a ochuťte 1 lžičku biobujónu Würzl a přidejte 100 g řapíkatého celeru, jednu bramboru a 50 g mrkve pokrájené na kostičky, po chvíli přidejte 150 g loupané půlené červené čočky a vařte, dokud čočka nebude uvařená.

BURGRY, PLACÍČKY, KULÍČKY – zkuste naše **kofty/kuličky**: 400 g fazole červená ledvina (uvařené nebo z plechovky) a 250 g uvařených brambor rozmixujte spolu s 1 lžičkou koriandru a bujonu Würzl, 2 lžičkami kari a 1 stroužkem česneku, přidejte 1 biovejce, 100 g cizrnové mouky, 50 g sekaného čerstvého špenátu a promíchejte, tvořte válečky nebo kuličky, potřete olejem a pečte 15 minut při 180 °C, kofty servírujte se zeleninovým salátem nebo v tortille a doplňte jogurtovým dresinkem, kuličky jsou výborné třeba do rajské.

GULÁŠE, CHILLI CON CARNE – (do obou se hodí hlavně fazole ledvina), kari, něco na paprice (do obou je ideální cizrna), eintopf (hodí se cokoli).

POMAZÁNKY – dobře uvařenou luštěninu kombinujte např. s vločkami, s houbami, s uvařenými obilovinami (jáhly, pohanka, quinoa), s krémy z ořechů a semínek, s trochou panenského oleje, ochuťte bylinkami, lahůdkovým droždím (zvýrazní chuť), olivami, sušenými rajčaty, sójovou omáčkou shoyu nebo tamari, umeocetem.

... A NĚCO NEOBVYKLÉHO

Skvělé fazolové brownies, které jsme připravovali i na našich Bidožínkách. 100 g fazole červená ledvina namoche a uvařte podle návodu, ve vodní lázni rozpustíte 100 g čokolády na vaření spolu s 50 g rostlinného tuku nebo másla, vše vložte do mixéru a spolu s 70 g datlového sirupu, 70 ml rostlinného nebo kravského mléka a 100 g slunečnicového másla umixujte na hladký krém, přimíchejte 40 g mouky se špetkou soli a 1/2 lžičky kypřicího prášku, směs vlijte do formy (velikost cca 20×25 cm) vyložené pečicím papírem a pečte 20 minut při 180 °C.

TOFU

Sóju v její původní podobě moc v oblíbě nemáme, musí se hodně dlouho vařit a ani tak není moc dobře stravitelná. Úplně jinak tomu ale je u tofu, jednoho z hlavních výrobků, které se ze sóji vyrábějí. Nepotřebuje žádnou nebo jen velmi krátkou přípravu a v kuchyni má opravdu univerzální použití. Tofu má 15–20% bílkovin, proto se v jídle používá právě jako jejich zdroj. Přidáním tofu tak můžete jednoduše zvýšit nutriční hodnotu různých zeleninových jídel, pokrmů z rýže nebo těstovin, ale třeba i dezertů.

ODKUD JE A JAK SE VYRÁBÍ

Tofu pravděpodobně pochází z Číny, kde se objevilo již v druhém století před naším letopočtem. Jde vlastně o tvaroh nebo sýr ze sójového mléka. Po namáčení se boby rozdrtí a uvaří, scezením této směsi vznikne sójový nápoj. Ten je třeba vysrážet, v domácích podmínkách se jako srážedlo nabízí ocet nebo citron, při průmyslové výrobě se tradičně používá činidlo nigari (směs minerálů a soli, získává se odpařením mořské vody). Pak už se vzniklá hmota jen zatíží, aby vytekla přebytečná voda, a tofu natural je na světě. Různé ochucené druhy se pak připravují naložením tofu nejčastěji do sójové omáčky, to platí např. i pro uzené tofu.

Obecně se rozlišuje několik tvrdostí tofu, stupeň 1 je velmi měkké tofu, nazývané hedvábné, které se svojí konzistencí podobá pudinku. Stupeň 5 je naopak tofu s konzistencí tvrdého sýra. V našich končinách jde o nejběžněji dostupnou variantu, a proto se budeme věnovat právě jí.

TOFU NATURAL V KUCHYNI

Opravdu univerzální surovina, je zcela neutrální chuti, a proto do sebe skvěle přijímá ostatní chutě. Dá se připravovat nasladko i naslano.

MAJONÉZA – rozmixujte 1 tofu natural s 8 lžícemi olivového oleje a 3 lžícemi umeocta nebo citronové šťávy.

„TVAROHOVÉ“ POMAZÁNKY – k rozmixovanému tofu přidejte 4 lžíce olivového oleje, 1 lžící lahůdkového droždí a sůl. Tak máte hotový základ, který podle libosti dochucujete česnekem, smaženou cibulkou, bylinkami, kořením, strouhanou mrkví, semínky nebo ořechy, sušenými rajčaty.

OPÉKANÉ TOFU – tofu nakrájené na plátky nebo kostky marinujte např. ve směsi sójové omáčky shoyu nebo tamari, česneku a citronové šťávy nebo směsi grilovacího koření a česneku, stačí půl hodina i méně. Opékejte na oleji do zlatova a použijte do salátů, do rizota nebo kuskusu.

SLADKÝ KRÉM – rozmixujte tofu do hladkého krému, můžete přidat rostlinnou smetanu pro jemnější konzistenci. Ochutíte sirupem nebo jen sirupem přelijte (na to je nejlepší datlový nebo javorový). Přidejte marmeládu či ovoce. Můžete ochucovat i karobem, vanilkou, skořicí. Hodí se jako náplň nebo krém na koláč, na přelití ovocných knedlíků...

UZENÉ TOFU V KUCHYNI

Používá se výhradně ve slaných receptech, může se použít okamžitě bez úpravy, marinovat se nemusí.

Tofu vrabci nebo knedlo-tofu-zelo

– 400 g tofu pokrájeného na kostky smíchejte s 2 prolisovanými stroužky česneku a 2 kusy pokrájené cibule, 8 lžícemi oleje, 5 lžícemi sterilovaných sekaných rajčat, 4 lžícemi sójové omáčky a lžičkou mletého kmínu, pečte zakryté 30 minut na 180 °C. Vynikající, mnohokrát vyzkoušené!

POMAZÁNKY – stejně jako u tofu natural, nemusí se tolik dochucovat.

OPÉKANÉ TOFU – do rizota, kuskusu nebo salátů.

KARI A ASIJSKÁ JÍDLA – přidejte na kostičky pokrájené tofu, hodí se i tofu natural, protože do sebe natáhne chuť ostatních aromatických přísad.

ZAPÉKANÁ JÍDLA A NÁKYPY – tofu jednoduše nakrájete na kostičky nebo nastrouhejte nahrubo a smíchejte s ostatními surovinami.



Nová Adventní sada

24 různých biočajů, ručně baleno

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

#tadyrosteradost
www.sonnentor.cz



LIFEBAR PROTEIN

Organic Raw Vegan Paleo Protein Energy Bar

20%
PROTEINU

Nová řada tyčinek Lifebar s obsahem proteinu pro maximální výkon při tréninku a stavbu vašich svalů. Přirozená a chutná cesta, jak si doplnit důležité stavební buňky v těle.



NOVINKA

Skutečný body booster

- Raw & BIO kvalita
- Vysoký obsah vlákniny, minimum soli
- Bez přidaného cukru, bez sladidel
- 100% přírodní, neobsahuje škroby

Najdete na www.lifefood.cz

lifefood
Live nutrition for life



www.amylon.cz  

SEITAN KULIČKY



S RAJČATOVOU OMÁČKOU

BIO Seitan instant Amylon 120 g
 1 středně velká uvařená brambora
 100 g vařených fazolí
 1 středně velká cibule
 5 stroužků česneku
 2 polévkové lžíce sójové omáčky
 120 ml zeleninového vývaru
 2 čajové lžičky papriky, sušeného oregana a sušené bazalky
 10 g sušeného droždí
 250 ml rajčatové passaty
 sůl, pepř
 olivový olej na smažení
 hladkolistá petržel na ozdobu



NOVINKA!

POSTUP:

Uvařenou bramboru rozmačkejte na kaši a nechte vychladnout. V mixéru rozmixujte fazole, ¼ cibule na kostičky, 3 prolisované stroužky česneku, sójovou omáčku a vývar.

V misce smíchejte seitan, papriku, oregano, bazalku, droždí a rozmačkanou bramboru. Přilijte směs z mixéru. Vše promíchejte a vytvořte hmotu. Z ní udělejte kuličky a pečte na pečicím papíře v předehřáté troubě na 200 °C cca 20 minut. Po 10 minutách je obraťte.

Na rozehrátém oleji osmažte na kostičky nakrájený zbytek cibule a 2 stroužky česneku nakrájeného na plátky. Přidejte passatu, osolte a opepřete. Nechte prohřát a přidejte kuličky. Nakonec posypte petrželkou.



novinka

Levandulová limonáda a další osvěžující nápoje v biokvalitě

hoellinger-juice.at



Kuskus s pečenou dýní a cizrnou veg

PORCE: 4 | PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- v tipu najdete, jak čas podstatně ušetřit

- 500 g dýně hokaido
- 500 ml vody
- 2 kostky zeleninového bujonu
- 250 g celozrnného kuskusu
- 1 plechovka sterilované cizrny
- 2 mrkve
- 2 šalotky
- 2 lžice dýňových semínek
- 2 lžice pistácií (nebo kešu)
- 1 lžice Habešina koření Berber od Sonnentoru
- 2 hrsti zelených listů nebo čerstvých bylinek
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 3 lžice olivového oleje
- 1 lžička mořské nebo himálajské soli

Zálivka:

- 4 lžice olivového oleje
- 2 lžice umeocta
- 1 lžice javorového sirupu
- 2 lžice rozinek

tip

Zálivka je univerzálně použitelná i na zeleninové saláty. Můžete si ji předem připravit do sklenice, mít v lednici pro rychlé použití.

1. Smíchejte všechny ingredience na zálivku, vmíchejte rozinky, aby nasákly.
2. Cizrnu sceďte, nechte okapat a pak ještě osušte. Dýně omyjte kartáčkem, vydlabejte semena, nakrájejte na kostky. Mrkev očistěte a nakrájejte na špalíčky. Šalotku nechte ve slupce, omyjte. Mrkev, dýně a cizrnu v míse promíchejte s kořením, droždím, solí a olivovým olejem.
3. Zeleninu s cizrnou dejte na plech a pečte v troubě rozehřáté na 200 °C asi 30 minut. Dýňová semínka nasypťte na rozehřátou pánvi a chvíli pražte nasucho.
4. Kuskus rozprostřete v široké pánvi nebo hrnci do tenké vrstvy. Zalijte vroucí vodou s bujonem, zakryjte, 1 minutu ještě povařte a nechte cca 10 minut nabobtnat. Poté prokypřete vidličkou.
5. Upečenou šalotku oloupejte a nasekejte nadrobno. Kuskus promíchejte s dýní, mrkví, šalotkou, cizrnou, rozinkami a zálivkou. Ozdobte bylinkami, dýňovými semínky a pistáciemi.

tip

Nejvíce času v tomto receptu zabere příprava zeleniny. Abyste čas ušetřili, zeleninu připravte předem. Omytá a nakrájená - připravená k pečení - v ledničce vydrží i několik dní.



HLAVNÍ TÉMA

O kuskusu

- Kuskus nebo couscous či cous cous.
- Jistě víte, že kuskus je vlastně těstovina, vyrobená nejčastěji z tvrdozrnné pšeničné krupice, ale na trhu je dostupný i z jiných druhů obilovin.
- Kuskus je skvělý ve své univerzálnosti - můžete ho použít jako přílohu, do letního salátu, s pečenou zeleninou, jako zavářku do polévky nebo dokonce do sladkých snídaňových pokrmů či dezertů.
- U nás je zakořeněno, že když chce někdo začít se zdravou stravou, sáhne po kuskusu. Ale jak jsme již uvedli, jde o těstovinu, takže pokud má být zdravá, volte biokvalitu, ideálně celozrnnou variantu, doplňte množstvím zeleniny a bílkovinou, ať máte vyvážený pokrm.

Základní příprava kuskusu

- Příprava je super jednoduchá! Zpravidla stačí zalít kuskus vroucí vodou, přiklopit a nechat nabobtnat. Aby byl kyprý, promíchejte vidličkou.
- Přesný poměr tekutiny a kuskusu je vždy uveden na obale, může se malinko lišit, obvykle je to 1 díl kuskusu na 2 díly vroucí vody.
- My celozrnný kuskus zalijeme vroucí vodou, necháme ještě 1 minutu povařit, pak odstát pod pokličkou.
- Můžete zalít vřoucí vývarem, před zalitím kuskus smíchat s kořením, osolit.
- Skvělá vychytávka je kuskus připravovat v co nejtenčí vrstvě, v co nejširší nádobě, klidně na pečícím plechu, a přiklopit jiným plechem nebo přetáhnout potravinářskou fólií. Pak se kuskus připraví opravdu rovnoměrně a nestane se vám, že by byl u dna nádoby slepený a navrchu nedodělaný.



VÍTE, ŽE

jsme to byli my, firma Country Life, kdo jako první přivezl kuskus do tehdejšího Československa?

Univerzální návod

připravit kuskus ve vodě nebo ve vývaru » přidat zeleninu (gri-
lovanou, pečenou, dušenou, čerstvou) » bílkovinu (luštěniny,
tofu, tempeh, semínka, oříšky) » olej nebo zálivku » dochutit
(sůl, bylinky, koření)

pro výborný
výsledek

budete
potřebovat



KUSKUS
CELOZRNNÝ
BIO 500 g
COUNTRY LIFE



KUSKUS
CELOZRNNÝ
BIO 5 kg
COUNTRY LIFE



BUJON
ZELENINOVÝ
WÜRZL
BIO 66 g
EDEN



SIRUP
JAVOROVÝ
BIO 250 ml
COUNTRY LIFE

Používáme je v receptech...

HLAVNÍ TÉMA

Pomocníci V KUCHYNI

Pomůžou vám vyladit pokrm a dovést ho k dokonalosti. Dnes jsme vybrali ty, kteří mají svůj domov v Asii. Přitom se však hodí do jakékoli kuchyně.

MISO PASTY

Jde o tradiční japonský výrobek, který někdy bývá hlavní složkou pokrmů, většinou se však používá jako ochucovadlo. Při výrobě misa se sójové boby smíchají s vodou, solí, naočkují fermentačním činidlem a nechávají kvasit ve velkých dřevěných kádích. Někdy se přidává ještě rýže a ječmen. Kvašení může trvat různě dlouho, od 5 dnů až po několik roků. Chuťově se miso pasty podobají sójové omáčce, ale jsou plnější a bohatší. Obecně platí, že barva misa o chuti napoví – čím je tmavší, tím je miso výraznější a aromatictější.

Hlavní druhy misa

Světlé žluto-béžové miso, které je nejméně slané (5,4% soli) a na rozdíl od všech ostatních druhů i nasládlé. Vyrábí se ze sóji a bílé rýže, fermentuje jen dva měsíce.

Středně hnědé miso vyráběné ze sóji a ječmene, fermentované přibližně rok. Chuť ječmeného misa je jemná a bohatá.

Hnědé miso vyrobené ze sóji a rýže natural. Je to nejprodávanější miso a také naše nejoblíbenější. Fermentuje se v cedrových sudech přibližně rok, je standardně slané (10,3% soli) a bezlepkové.

Nejtmavší a nejvýraznější miso, které fermentovalo tři roky. Vyrábí se ze sóji, žádná obilovina se nepřidává. Má silnou, zemitou až uzenou chuť a tužší konzistenci. Je bezlepkové.

Shiro miso má jemnou krémovou chuť a jeho použití je specifické. Nejlépe se hodí na přípravu salátových dresinků a na jemné dochucení, např. při přípravě dušené zeleniny. Je bezlepkové.

Jak miso používat

- na dochucení všech možných pokrmů – polévek, pomazánek, luštěninových a zeleninových jídel, omáček (třeba i smetanových), kuskusu, bulguru, rizota
- k přípravě salátových zálivek – kombinujte s kyselou složkou (ocet, citronová šťáva), olejovou složkou (např. olivový, sezamový olej, sezamová pasta tahini) a sladkou složkou (med, javorový, agávní nebo jiný sirup), zkuste např. miso-tahini dresink (1–2 lžičky misa, 4 lžice tahini, 2 lžice javorového sirupu, 1 lžice jablečného octa, v případě potřeby naředte trochou vody)
- tradičně se z misa dělá polévka

Jak s misem pracovat

- rozmíchejte v troše vody nebo vývaru a přidejte do pokrmu, dosolujte až po přidání misa
- všechny druhy kromě světlého shiro misa se dají navzájem zaměňovat, misa s výraznější chutí stačí použít méně
- miso se dá často zaměňovat i s omáčkami shoyu a tamari



více online

Další tipy jak miso využívat na:
www.countrylife.cz/pouziti-misa



SHOYU, TAMARI

Shoyu (čte se šoju) je tradiční sójová omáčka, která se poprvé objevila před 2 800 lety v Číně, dnešní podobu však tento typ sojové omáčky získal v Japonsku. Vyrábí se ze sójových bobů, pšenice, soli, fermentačního činidla *Aspergillus oryzae* a vody. Tato směs se pak nechává kvasit až dva roky, většinou ve velkých kovových cisternách, tradičně však v cedrových kádích (tak kvasí i ta naše). Shoyu i tamari obsahují okolo 12 % soli a dají se používat jednoduše jako univerzální dochucovadlo, které navíc ještě dodá minerály a vitaminy. Pozor, nikdy si neplést shoyu s průmyslově vyráběnými levnými „sojovými omáčkami“. Ty obsahují různé zvýrazňovače chuti, barviva a často i umělá sladidla.

Ačkoli jsou tamari a shoyu obě sójové omáčky, vzniká každá

z nich jinak. Tamari je vedlejším produktem při výrobě tmavého hacho misa (a proto je také bezlepkové).



Jak shoyu a tamari používat

- používejte je jako ochucovadlo, které pokrm osolí a navíc zvýrazní chuť
- vůbec není třeba omezovat se na pokrmy v asijském stylu, my používáme shoyu a tamari všude – do polévek krémových i vývarových, do pomazánek nebo směsí na placičky a burgry, do luštěninových a zeleninových jídel, omáček nebo třeba i guláše
- vynikající jsou na zálivky a dipy – kromě tipů uvedených u misa zkuste např. kešu zálivku (lehce rozmixujte 2 lžíce tamari, 4 lžíce olivového oleje, 1 lžičku balzamikového octa a hrstku kešu ořechů)

UMEOCET

Umeocet je pomocník dvojnásobný, při jeho použití pokrm totiž nejen okyselíte, ale i osolíte – obsahuje totiž 20 % soli. Umeocet je další tradiční japonská specialita. Získává se jako vedlejší produkt při výrobě jiného tamějšího tradičního produktu, švestiček umeboshi. Ty jsou považovány za důležitý léčivý a povzbuzující prostředek, pomáhají aktivovat metabolismus a ulevují při trávicích potížích. Podobně funguje

i umeocet, což je vlastně slavný nálev,



do kterého se usušené švestičky nakládají, aby zde fermentovaly. Umeocet obsahuje kyselinu citrónovou a další přírodní kyseliny.

Jak umeocet používat

- podobně jako u misa, shoyu a tamari dosolujete pokrm až po použití umeocta, někdy už sůl nebudete potřebovat
- používejte na ochucení kulajdy, koprovky, boršče, čočky nakyselo
- k přípravě salátových zálivek, dipů a marinád – kombinací je bezpočet, zkuste například jogurtový dresink (z jogurtu, umeocta a medu či sirupu – agávéového, rýžového), hořčicovou zálivku (z dijonské hořčice, umeocta a sirupu) nebo medovou zálivku (z medu, olivového oleje a oleje z praženého sezamu, umeocta a čerstvě vymačkané pomerančové šťávy)
- na výrobu pickles (kvašené zeleniny) – použijte nálev z 5 dílů vody a 1 dílu umeocta (můžete zkusit zelí, mrkev nebo naše oblíbené ředkvičky)
- léčivý nápoj – lžička octa rozmíchaná ve vodě pomáhá při pálení žáhy
- naše oblíbená nakládaná cibule – 1 červenou cibuli nakrájenou na měsíčky marinujte hodinu ve směsi z 1 lžičky umeocta, 2 lžiček agávéového sirupu a šťávy z 1 malého citronu; hodí se do burgrů, na tacos, do salátů

Vietnamské zavitky s arašídovým miso dipem



Zavitky z rýžového papíru patří mezi nejznámější a nejoblíbenější vietnamská jídla, a to nejen v zemi svého původu. Aby ne! Jsou plné zeleniny, bezlepkové, variabilní. Výborný předkrm, kterým oslníte.

MNOŽSTVÍ: 12 ZÁVITKŮ | PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 100 g rýžových nudlí
- 12 plátků rýžového papíru
- 180 g uzeného tofu
- salát dle sezóny (na jednu rolku 1 list)
- 1 avokádo
- 1 svazek koriandru nebo hladkolisté petrželky
- 1 svazek thajské bazalky (nebo perilly, popř. i běžné bazalky)
- 1 okurka
- 2 mrkve
- 2 lžice limetkové šťávy
- 4 lžice sezamového oleje na smažení
- špetka himálajské nebo mořské soli

Arašídový dip

- 80 g arašídového másla (3 lžice)
- 1 lžice tamari
- 2 lžice miso shiro
- ½ stroužku česneku
- 1 lžice kokosového sirupu (nebo rýžového)
- 1 lžice sezamového oleje
- 2 lžice limetkové šťávy
- chilli (dle chuti)
- špetka soli (dle chuti)

1. Okurku oloupejte, zbavte středu se semínky a nakrájejte na tenké nudličky. Mrkev očistěte a také nakrájejte na tenké nudličky. Okurku i karotku osolte a zakápněte trochou šťávy z limetky.
2. Připravte dip, ať se hezky rozleží: arašídové máslo, tamari, miso, rozmačkaný česnek, sezamový olej a sirup dejte do misky. Promíchejte a po lžících přidejte i trochu vody, aby omáčka povolila a získala tu správnou konzistenci. Dochuťte chilli,

popř. solí. Konzistencí by se měl podobat hustšímu jogurtu.

3. Nudle připravte dle návodu na obalu, scedte, propláchněte studenou vodou a nechte okapat.

4. Tofu nakrájejte na tyčinky a osušte. V pánvi rozehejte olej, přidejte tofu, jemně osolte a osmažte dozlatova a dokřúpava. Dejte stranou a na pánvirovém ubrousku zbavte přebytečného tuku.

5. Avokádo oloupejte, zbavte pecky a nakrájejte na stejnoměrné plátky. Zakápněte šťávou z limetky. Lístky bylinek oberte, stonky nakrájejte na menší dílky.

6. S rýžovým papírem pracujte dle návodu na obalu, k namáčení výborně poslouží plech.

7. Na list rýžového papíru postupně dejte všechny náplně – bylinky, avokádo, salát, nudle, tofu, okurku a mrkev. Zavinujte dle návodu na obalu. Při konzumaci namáčejte do dipu.



rady

- náplně můžete různě obměňovat
- přidat ředkev, špenát, červenou řepu, kedlubnu, mango, jarní cibulku, biovejce atd.

tipy

- tradičně se připravuje i s masem, pokud ho jíte, vždy volte bio!
- efektní je udělat více druhů závitků i omáček, a máte nápadité pohoštění

pro výborný
výsledek

budete
potřebovat



RÝŽOVÝ PAPÍR
BIO 110g
AMAIZIN



KRÉM ARAŠÍDOVÝ
BIO 330g
MONKI



MISO SHIRO
400g
MUŠO



SEZAMOVÝ OLEJ
FAIR TRADE
BIO 500ml
EMILE NOËL

Jak pracovat s rýžovým papírem
a jak závitky připravit:



www.countrylife.cz/vietnamske-zavitky

Eco mil

Staňte se veganským šéfkuchařem!



Kokosová alternativa smetany Thai 200 ml BIO



Mandlová alternativa smetany India 200 ml BIO



Mandlová alternativa smetany s muškátovým oříškem 200 ml BIO



Kešu alternativa smetany nature 200 ml BIO



Mandlová alternativa smetany nature 200 ml BIO



Mandlová alternativa smetany 200 ml BIO



Kokosová alternativa smetany 200 ml BIO

Báječné recepty s Matcha Tea



Originál
z Japonska

Bio japonský Matcha Tea je díky našim
zákazníkům nejprodávanější matcha
v ČR už 2 roky za sebou.*

Matcha Ice Tea

2 g Matcha Tea
3 dl studené vody
1 lžička citronové šťávy

Všechny ingredience
vložíme do šejkru
a pořádně protřepeme.
Podáváme s ledem,
ozdobíme plátkem
citronu.



matchatea.cz

Víte, že...

- * matcha je **mletý zelený čaj** s 800 let dlouhou tradicí?
- * aby vznikl matcha, musí se čajovník měsíc **před sklizní zastínit**?
- * pit matcha znamená **pít celý list čajovníku**?
- * díky 2g sáčkům **je pořád čerstvý** a snadno se připravuje?
- * Matcha Tea vám **dodá energii až na 6 hodin**!

*podle nezávislého srovnávacího serveru Heureka.cz

Matcha Latte

2 g Matcha Tea
1 dl mléka nebo jeho
veganské alternativy
1 dl horké vody
Cukr, sirup nebo med

Mléko zpěníme. Sáček
Matcha Tea vysypeme
do horké vody, a pokud
chceme latte sladké,
vyšejkujeme s cukrem,
sirupem nebo medem.

Do vyšší sklenice
nalijeme pěnu
s mlékem, přes kterou
dolijeme Matcha Tea
tak, aby nám v pění
vznikl jasný zelený
fliček.



Matcha Cheesecake

200 g máslových sušenek
125 g másla
500 g mascarpone
nebo tučného tvarohu
200 ml smetany na šlehání
40 g strouhaného kokosu
100 g moučkového cukru
citronová šťáva
5 g želatiny
4 g Matcha Tea

Směs nadrcených sušenek
a rozpuštěného másla
rozprostře do formy. Pečeme
15 minut na 180 °C. Mascarpone,
kokos, cukr, citronovou šťávu
a Matcha Tea smícháme,
přidáme želatinu a vyšlehanou
smetanu. Nalijeme na vychladlý
korpus a dáme na 5 hodin do
lednice.

Vyzkoušejte také přidat Matcha
Tea do vánočního pečiva
– dodáte tím cukroví jedinečnou
chuť.



Podrobnější popis receptu na bit.ly/uzasny_cheesecake

když jde v kuchyni o čas

Určitě jste slyšeli námitky, že vařit, a ještě k tomu zdravě, stojí spoustu času a peněz. Nevěřte tomu! Přinášíme vám spoustu tipů, které se nám velmi osvědčily a tyto mýty vyvrací.

Plánování a organizace

Dobře si naplánovat aktivity v kuchyni je naprosto klíčový bod, pokud chcete uspořít čas a dobu strávenou v kuchyni využít efektivně. Čím více jídel potřebujete připravit, pro čím větší rodinu vaříte, tím je tato fáze důležitější.

- Připravte si plán toho, co budete vařit - doporučujeme tento plán dělat pravidelně, například na konci týdne si naplánovat, co budete celý příští týden vařit.
- Následně si udělejte inventuru zásob a nákupní seznam.
- V pracovní dny se nebojte mít pravidelný cyklus pokrmů, například pondělí - vydatná polévka s pečivem, úterý - kuskusový salát, středa - pomazánka s pečivem a zeleninou atd. Pokrmy můžete obměňovat, takže strážníkům nebude chybět pestrost.
- Další čas můžete výrazně ušetřit tím, když si jeden den připravíte surovinu na více pokrmů - např. vařené fazole použijte na pomazánku, do polévky či salátu. A když pečete zeleninu, upečte si ji na teplý salát a zároveň na další den na polévku.
- Ve spíži i v lednici mějte pořádek a systém. Pak na první pohled uvidíte, co vám chybí, co je třeba dokoupit.

Samotné vaření

- Efektivně si seřadte postup při vaření - začněte tím, co trvá nejdéle. Třeba když děláte těstovinový salát, začněte tím, že si dáte vařit vodu na těstoviny, při tom si nachystáte zeleninu nebo dresink. Když budete dělat krémovou polévku z pečené zeleniny, nejdříve si zapněte troubu, pak očistěte, nakrájejte a dejte péct zeleninu.
- Do vaření zapojte ostatní členy rodiny, vařte společně, práci si rozdělte.
- Při vaření udržujte pořádek. Například sáčky se surovinami hned uklízejte, slupky od zeleniny dávejte do připravené nádoby, nádobí odmývejte.

První pomoc, když potřebujete rychle uvařit

- Kari - stačí luštěniny z plechovky nebo mrazáku, zelenina, kari pasta a rostlinná smetana.
- Rychlá pomazánka, například hummus. Podávejte s pečivem nebo tortillami.
- Slaná vločková kaše se sýrem a různými druhy pepře, popřípadě ochucená bylinkami, s kvašenou zeleninou.
- A spousta dalších, třeba z našeho YouTube kanálu. ☺

Extra vychytávky

- Namačkaný česnek mějte připravený v lednici (v uzavíratelné sklenici a zalitý olejem). Stejně tak například chilli pastu.
- Mějte vždy připravené vaše oblíbené pesto, opět zalité olejem - použijete ho do těstovin, do krémové polévky, ale i na toust.
- Zálivka připravená v malé zavařovací sklenici vydrží v lednici několik dní. Před použitím protřepejte.
- Máte-li rádi smoothie, namíchejte si vlastní směs ořechů, semínek, případně dalších superpotravin.
- Snídate-li raději kaši, opět si namíchejte svou oblíbenou směs vloček, semínek a ořechů.
- Vločky k snídani večer namočte, ráno jen dochutíte, vařit nemusíte.

Pro tuto přípravu použijte menší druhy vloček.

- Navařené předem můžete mít i různé druhy hodnotných surovin - luštěniny a obiloviny, přidávat do nejrůznějších jídel - do salátu, polévky, bramborové kaše.
- Uvařené jáhly vydrží několik dní v lednici, lze použít na ranní kaše, lehce ohřáté ve vodě či rostlinném mléce, rozmixované, dochucené sušeným nebo čerstvým ovocem, oříšky. Nebo je použijte do polévky na zahuštění.
- Umixujte lněné semínko, uchovávejte v mrazáku, obohatíte jím spoustu pokrmů.

Maličkosti, které uspoří čas i peníze

- Při pečení používejte pečicí papír, uspoříte tak čas i vodu, které byste potřebovali na mytí plechu.
- Při vaření používejte pokličku.
- Když máte zapnutou troubu, místo využijte například na pečení zeleniny do zásoby (červenou řepu v alobalu). Vychladlou uložte do lednice, vydrží několik dní. Např. polévka z pečené zeleniny je mnohem lepší než z té uvařené.
- Natě od zeleniny, čisté slupky, odkrojky využijte při přípravě zeleninového vývaru. Vývar pak můžete uchovávat v mrazáku.
- V mrazáku můžete uchovávat kromě vývaru i nakrájenou a omytou zeleninu, pesta, bylinky v oleji, tofu nakrájené na kostky, omáčkové základy, pečivo nakrájené na kostky na krutony do polévky nebo do salátu.

Co se vyplatí mít ve spíži?



Pomocníci v kuchyni na ochucení, doladění a obohacení všech pokrmů - kari pasty, shoyu nebo tamari, umeocet, kvalitní olej na studenou a teplou kuchyni, bio zeleninový bujón, lahůdkové droždí, sirup.



Shadno a rychle vařitelné a kvalitní suroviny - celozrnný kuskus, těstoviny, červená čočka.



Konzervované luštěniny pro rychlé použití - cizrna, fazole, směs fazolí.



Rostlinné smetany, které zjemní a doladí spoustu pokrmů, od polévky po luštěninová jídla.



Různé druhy vloček - na snídani, zavářku do polévky, zahuštění, na drobenku.

Quinoové placičky s citronovým dipem



Potřebujete připravit pokrm, který má být chutný teplý i studený, zdravý, dá se konzumovat s různými přílohami, dobře se přenáší například na piknik nebo jako oběd v krabičce, je variabilní... Co vám vyjde? No přece placičky!

PORCE: 4 (12 KUSŮ) | PŘÍPRAVA: 45 MINUT


- 600 g cukety
- 50 g bílé quino
- 150 g hrašky na obalování
- 50 g slunečnicových semínek
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 lžička mořské nebo himálajské soli
- slunečnicový olej na smažení
- 100 g sojanézy (kupované nebo domácí)
- 1,5 stroužku česneku
- 1 lžice citronové šťávy

1. Cuketu očistěte a zbavte stopky. Pokud je větší, odstraňte střed se semínky a oloupejte. Nastrouhejte na struhadle nahrubo. Dejte do cedníku, osolte a nechte chvíli vykapat.
2. Quinou uvařte dle návodu na obale.
3. Jeden stroužek česneku oloupejte a nastrouhejte najemno.
4. V míse rozmíchejte hrašku, kurkumu a římský kmín.
5. Přidejte cuketu, quinou, česnek, slunečnicová semínka a směs promíchejte.
6. Rozdělte na menší díly, ze kterých vytvoříte placičky.
7. V pánvi rozeďte vrstvu oleje (asi 1 cm na výšku). Postupně placičky smažte z obou stran dozlatova. Dejte stranou na ubrousek a zbavte přebytečného tuku.
8. V misce promíchejte sojanézu s polovinou stroužku česneku. Dochutte citronem a podávejte spolu s placičkami.



tipy

- Můžete je péct i v troubě.
- Jsou dobré i druhý den studené - výborná svačina do školy, do práce i na cestu.
- V létě podávejte se salátem.
- Místo sojanézy zkuste naši veganskou májonézu z aquafaby.
- Místo cuket můžete do placiček použít bílé nebo červené, lehce podušené zeli.

 www.countrylife.cz/quinoove-placicky-s-citronovym-dipem



Výborné jsou podávané s PICKLES

- 1 kg zeleniny
- 1 lžička soli

1. Zeleninu nakrájejte nebo nastrouhejte, promíchejte dohromady se solí a dobře propracujte rukama, až zelenina pustí šťávu. Potom napěchujte do kvasící nádoby.
2. Kvasit nechte 3–5 dní při pokojové teplotě. Jakmile je zelenina zkvašená a je v ní hodně šťávy, můžeme ji rozdělit do skleniček, dobře uzavřít a uchovat v lednici. Snížením teploty se kvašení zastaví.
3. Použít můžete zeleninu dle své fantazie – bílé a červené zelí, mrkev, celer, různé ředkve, květák, brokolici, červenou řepu, křen...

Domácí sojanéza

- 75–100 ml oleje
- 50 ml sójového mléka (vychlazeného)
- 1 lžice citronové šťávy
- ¼ lžičky soli
- 1 lžička agávového sirupu
- čerstvě mletý pepř

Majonéza z aquafaby

- 100 ml oleje
- 4 lžice aquafaby (nálevu ze sterilované cizrny)
- 1 lžice citronové šťávy nebo jablečného octa
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky cukru
- 1 lžička agávového sirupu

1. Postup pro sojanézu i majonézu: Všechny suroviny kromě oleje mixujte 1 minutu ve vysoké nádobě.
2. Poté postupně začněte přilévat tenkým pramínkem olej, dokud majonéza nezhoustne.

pro výborný
výsledek

budete
potřebovat



QUINOA
BIO 500g
COUNTRY LIFE



HRAŠKA
NA OBALOVÁNÍ
BEZLEPKOVÁ
250g CERIA



SLUNEČNICOVÝ
OLEJ DEZODO-
RIZOVANÝ NA
SMAŽENÍ
BIO 500ml
BIOPLANĚTE



SOJANÉZA 150g
COUNTRY LIFE

HLAVNÍ TÉMA

ROSTLINNÁ mléka & smetany

bez
lepku

Ovesné a špaldové
produkty obsahují
lepek, všechny
ostatní druhy jsou
bezlepkové.

Kdo nechce konzumovat kravské mléko, protože je vegan, má intoleranci laktózy nebo z jiného důvodu, nemusí se na rozdíl od dřívějška cítit nijak ošizen. Nabídka rostlinných nápojů a alternativ smetany je přeširoká. Ať už hledáte skvělou chuť, specifické nutriční vlastnosti nebo třeba produkt bez lepku, vždycky existuje výrobek, po kterém můžete sáhnout.

Nápoje – co na co

NA VAŘENÍ – Používejte varianty natural – například sójové od Provamelu, ovesné od Oatly, madlové (bílé) od Ecomilu nebo rýžové, které vyrábí také Provamel. Nápoje natural většinou nemívají nasládlou chuť, na kterou jsme zvyklí u kravského mléka, a proto nejsou tolik vhodné k přímé konzumaci.

V kuchyni se však hodí všude tam, kde byste používali běžné mléko – na přípravu ranních kaší, dezertů, smoothies, polévek...

K PŘÍMÉ KONZUMACI – Hodí se nápoje, které jsou lehce oslazené nebo přímo ochucené. **Naše tipy** – sójový nápoj s kalcium od Provamelu, je lehce slazený jablčným koncentrátem a navíc obohacený o vápník z mořských řas. Ani jednu z těchto složek chuťově nepoznáte, nápoj má příjemnou nasládlou chuť.

Rýžovo-kokosový nápoj od Provamelu je lahodnou pochoutkou, jestli ji hned nevy pijete, můžete ji použít třeba do smoothies nebo na přípravu dezertů. Jde o lehký osvěžující nápoj, který je kokosový tak akorát a nobsahuje žádný přidaný cukr. Mandlové mléko (zelené) od Ecomilu je příjemně oslazené agávovým sirupem. Výrazněji ochucené, ale rozhodně ne přeslazené, je pak vanilkové nebo čokoládové mléko sójové od Provamelu a ovesné od Oatly.

SPECIALITY – Tady je podle nás jednoznačně nejzajímavější ovesný nápoj barista od Oatly. Díky obsahu tuku 3% (podobně jako plnotučné mléko) a speciální receptuře se dá snadno vyšlehat do pěny a použít do kávy. Protože má lahodnou a bohatou chuť, je skvělý i pro jakékoli jiné použití – uděláte s ním výbornou kaši, dezerty, smoothies, omáčky nebo polévky. Ze všech

rostlinných nápojů se nejvíc podobá kravskému mléku.

EXOTIKA – Kešu, lískové oříšky nebo makadam – z nich se také nápoje vyrábějí. Většinou bývají dražší než běžnější druhy, ale dodají vašim jídlům a nápojům nový chuťový rozměr.

Smetany

I tady máte výběr opravdu široký – sójová smetana je nejběžnější a v pokrmech funguje bez problémů. Patří k našim oblíbeným spolu s ovesnou, rýžovou a mandlovou smetanou. Všechny jsou neutrální a mají univerzální použití, podobně jako běžná smetana (jen se nedají vyšlehat, obsah tuku je na to

příliš nízký: 13–18%). V kokosové smetaně je naopak aroma znatelné, proto se hodí hlavně na přípravu asijských jídel a dezertů.



?!


JAK SE VYRÁBÍ... OVESNÉ MLÉKO

Oves se smíchá s vodou a rozemele. Ke směsi se přidají přirozené enzymy (Oatly používá směs enzymů, kterou má patentovanou). Tyto látky zajistí, aby ve výsledném nápoji zůstala zachována rozpustná vláknina betaglukan. Nakonec se směs filtruje.

JE DŮLEŽITÁ ZNAČKA?

U rostlinných nápojů a smetany je klíčová technologie výroby. Výchozí surovina prochází několikastupňovým procesem zpracování, který určuje chuť, konzistenci i výživové vlastnosti hotového produktu, a výrobci si ho často nechávají patentovat. U sójových nápojů je nejzkoušenějším a nejtradičnějším výrobcem belgický Provamel, zatímco jedničkou mezi ovesnými nápoji je švédská firma Oatly. Zvlášť u ovesných nápojů jsou mezi výrobky jednotlivých značek velké rozdíly, ty od Oatly jsou jednoznačně nejchutnější.

Ovesná kulajda veg

PORCE: 4 | PŘÍPRAVA: 35 MINUT

- hrst sušených hub
- 1 cibule
- 4 lžice oleje
- 500 ml vody
- 2 brambory
- 1 lžička himálajské soli
- 2 bobkové listy
- 3 kuličky nového koření a celého pepře
- ½ lžičky drceného kmínu
- 1 litr ovesného nápoje Oatly (např. barista)
- 2 lžice jablečného octa
- 1 kostka bujonu Würzl
- cukr dle chuti
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- malá hrst čerstvého kopru

1. Sušené houby namočte alespoň na hodinu.
2. Nakrájenou cibuli osmahněte na oleji do zlatova, zalijte 0,5 litrem vody, přidejte sůl, koření, pokrájené brambory, houby a vařte do změknutí.
3. Přilijte ovesné mléko, povařte, přidejte ocet a Würzl, dochuťte do skadkokysela. Zahustěte kukuřičným škrobem rozmíchaným v troše vlažné vody.
4. Před podáváním vyjměte koření a přisyp- te sekaný kopr.

Špaldové vafle veg

PORCE: 4 | PŘÍPRAVA: 35 MINUT

- 1 šálek celozrnné špaldové mouky
- 1 šálek rýžového nápoje
- 2 lžice kokosového oleje (rozpuštěného)
- 1 lžice javorového sirupu
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička vanilkového extraktu
- špetka soli

1. V míse smíchejte mouku, prášek do pečiva a sůl.
2. Přilijte rýžový nápoj, rozpuštěný kokosový olej a javorový sirup, přidejte i vanilkový extrakt. Promíchejte a nechte 5–10 minut odležet.
3. Rozehřejte vaflovač na provozní teplotu. Nalijte odpovídající množství těsta, přiklopte a pečte asi 7 minut, dokud nejsou vafle pěkně dozlatova a dokřupava. Servírujte s libovolným ovocem a sirupem.

 www.countrylife.cz/spaldove-vafle

Míchaná vajíčka po vegansku veg

- 1 balení tofu natural (asi 200 g)
- 3 lžice rostlinné smetany
- 1 cibule
- olej
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1/4 lžičky kurkumy
- sůl a pepř dle chuti
- sůl kala namak (nemusí být)

1. Osmažte cibulku na oleji, přidejte tofu natural pokrájené na kostky, rozmačkejte ho vidličkou.
2. Přidejte tolik rostlinné smetany, aby pokrm získal konzistenci krémových míchaných vajec.
3. Vmíchejte lahůdkové droždí, trochu kurkumy a dochuťte. Černá sůl kala namak dodá výraznou chuť po vajíčkách. Přidávejte ji až po dokončení, jinak by její chuť vyprchala.

HLAVNÍ TÉMA

Zbylo vám něco? **UDĚLEJTE SI OBĚD DO SKLENICE**

Pokud si chystáte oběd do práce, na cesty nebo na piknik, chcete, aby vaše jídlo bylo zdravé, chutné, dalo se bezpečně transportovat, zkuste vrstvené obědy v zavařovačkách. Fantazii se meze nekladou, kombinací je nekonečně mnoho, obsah přizpůsobíte sezóně, takže vás obědové skleničky nikdy neomrzí. A navíc zde můžete upotřebit zbytky z přípravy jiných pokrmů.

*Svoji skleničku
s trochou invence sestavíte
raz dva. Většinu surovin
si můžete připravit předem
nebo využít, co vám zbylo
z jiných jídel - podívejte
se na naše vychytávky
na str. 24.*



poskládejte si svoji sklenici, je to zábavné!

Univerzální návod → co vrstvit, abyste dosáhli plně vyváženého oběda, který vám dodá energii na celé odpoledne.

1. ŠACHARIDY

– vám poslouží jako základ. Už při přípravě příloh proto myslte na vaši obědovou sklenici a uvařte o trochu víc rýže, jáhel, pohanky či těstovin. Vařené obiloviny vydrží v lednici několik dní a můžete je použít nejen do sklenic, ale i pro přípravu kaší a salátů.

2. BÍLKOVINY

– jsou další součástí plnohodnotného oběda. Přidejte tedy do sklenice tempeh, luštěniny, ořechy nebo semínka. Luštěniny si připravujte do zásoby vždy. Dá se s nimi velmi pestře čarovat při přípravě pomazánek, salátů, ale i vydatných gulášů. Když spěcháte, sáhněte po tempehu nebo do sklenice přidejte ořechy či semena.

3. ZELENINA

– čerstvá, pečená, dušená, napařovaná, kvašená, tolik možností... Se zeleninou nikdy nešetřete, vyhradte jí ve sklenici největší prostor, plně si užívejte její pestrosti! Opět ji můžete mít předem připravenou nebo jí uvařit o něco větší množství.

4. ZÁLIVKY NEBO PESTA

– jsou chuťovou korunou vašeho oběda. Pestrá nabídka olejů a jejich využití do zálivek vám dává nekonečné chuťové možnosti. Zálivku poskládejte z kyselé, slané a sladké složky. Dobře promíchejte na závěr vmíchejte olej dle chuti. Nebojte se do zálivek používat umeocet, tahini, miso pasty.

 www.countrylife.cz/5-tipu-na-vynikajici-zalivky-na-letni-salaty

Také pesta vám přináší nekonečné možnosti. Rozmixujte své oblíbené bylinky či natě spolu s ořechy či semínky a olejem. (Podrobně jsme o pestech psali v minulých Dobrotách.) Zálivku nebo pesto přidávejte do sklenice až před konzumací.

5. DOCHUCENÍ A ZDOBEŇ

– tak jako si na talíři vaši porci okořeníte a nadozobíte, vaše oko i chuť ocení totéž praktováním téhož i ve sklenici. Využívejte čerstvě namleté koření a bylinky dle sezóny. Prostě si to užívejte!

pro výborný
výsledek

budete
potřebovat



TĚSTOVINY
CELOZRNÉ
SEMOLINOVÉ
BIO 500g
GIROLOMONI



CIZRNA
STERILOVANÁ
BIO 400g
BIOIDEA



UMEOCET
500 ml
COUNTRY LIFE



SEZAMOVÁ
PASTA TAHINI
BIO 350 ml
HORIZON

Asijská inspirace

- 50g asijských nudlů - uvařených dle návodu na obale
- 70g opečeného tofu - nakrájené tofu marinujte přes noc v marinádě z tamari, misa a sirupu, přidejte 1 lžičku bílého, černého nebo neloupaného sezamu
- 100g okurky - nakrájejte nebo nastrouhejte na spiralizéry
- 1 hrst mungo klíčků (nebo řepných či jiných)

Středomořská inspirace

- 75g vařených těstovin (ideálně celozrných)
- 50g pečené cizrny - osušenou cizrnu smíchejte s olivovým olejem, mletým římským kmínem, lahůdkovým droždím a solí, pečte 30 minut při 160 °C dokřupava (nebo rychlejší varianta je opéct cizrnu na pánvi)
- 120g pečené zeleniny (papriky, cuketa, lilek) - omytou a nakrájenou zeleninu promíchejte s olivovým olejem a solí, pečte cca 30 minut při 175 °C (nebo rychlejší varianta je opéct zeleninu na pánvi)
- 3 sušená rajčata - namočte na 30 minut do horké vody, scedte a nakrájejte na kousky
- hrst čerstvého salátu (polníček, rukola, baby špenát)
- 30g marinovaných oliv - olivy marinujte v olivovém oleji s trochou oregana a citronové šťávy
- 1 lžička pesta - připravte si z ořechů nebo semínek, oleje a bylinek a mějte připravené v lednici (podrobně jsme o pestech psali v minulých Dobrotách)

OBJEVTE POKLADY Z MAROKA

Zamilujte se do luxusní přírodní péče pro nestárnoucí a svěží krásu.



Bio Tělové máslo s Bio Arganovým olejem pokožku chrání, vyživuje a regeneruje. Doporučujeme lžičku másla přidat do každé koupele.



Bio Balzám pro dokonalé rty k zlobání.

www.PurityVision.cz | [f /PurityVision](https://www.facebook.com/PurityVision)

100% Raw Bio Arganový olej si hravě poradí s vyzrálou pleť a drobnými vráskami.

NOVINKY



100% Raw Bio Opunciový olej – přírodní lifting ze srdce pouště.

S námi může kompostovat každý!



Inspirujte se. Letos už potřinácté vyhlášíme soutěž o kompost roku **Miss kompost 2018**. Podívejte se, co přinesla předchozí léta, hlasujte nebo se soutěže se svým kompostem zúčastněte! Uzávěrka je 31. 10. 2018, více na www.misskompost.cz

Poradte se. Po patnácti letech praxe víme o kompostování téměř všechno. S námi si usnadníte třídění kuchyňského odpadu a společně vybereme ideální způsob kompostování právě pro Vás, i když třeba žijete ve městě v domě bez zahrady. Spolu s námi můžete rozjet komunitní kompostování nebo se pustit do vermikompostování. Svoje zkušenosti sdílíme na webu www.kompostuj.cz

Pořídte si. Najdete u nás různorodý sortiment od námi vyvinutých a vyráběných kompostérů zahradních i komunitních přes vermikompostéry s násadou žížal, odvětrávané košíky na kuchyňský odpad, ekodrogerii, až po řadu dalších vychytávek, které jinde nekoupíte. Vybírejte na www.ekonakup.cz

Dokážete vyjmenovat všech 448 zdravých restaurací v Česku?

My ano.

Zdravý Čech

zdravycech.cz



Bezlepkové a lahodné

Pečeme pro vás v naší malé
specializované pekárně na Kladně.



- | nabízíme chleby v mnoha variantách
- | muffiny i makovník | vše pro vás připravujeme ručně
- | a pochutnají si nejen celiaci...

Zakoupíte v e-shopu www.countrylife.cz,
ve všech prodejnách Country Life
a v prodejnách zdravé výživy po celé ČR.

countrylife

FAIR SQUARED Period Cup

Měkký
menstruační kalíšek
z přírodního latexu
pocházejícího z Fair trade

- ekologický
- klimaticky neutrální
- opakovaně použitelný

www.fairsquared.info
Shop: www.countrylife.cz



benecos
natural beauty

**Přírodní
kosmetika
s certifikátem**

OKO-TEST
sehr gut

MilujuBIO

www.kosmetika-benecos.cz

MEDAILONEK

Představujeme

BIO PLANÈTE

VYRÁBÍ BIOPRODUKTY UŽ VÍCE NEŽ TŘICET LET

Foto © BIO PLANÈTE



*Judith Moogová, zakladatelka,
výkonná ředitelka Bio planète.*

Judith Moogová, zakladatelka a výkonná ředitelka Bio planète, se původně chtěla stát pomocnicí v rozvojových zemích. Místo toho, ještě v době, kdy studovala výživové poradenství, převzala v roce 1989 podnik svého otce Franze J. Mooga. Ten pět let předtím založil ekologickou farmu Domaine de la Planète blízko Carcassonne v jihozápadní Francii.

Poháněna stejnou ekologickou vizí se jeho dcera brzy specializovala na přírodní produkci bioolejů. Založila značku BIO PLANÈTE a krok po kroku tak vdechla život první evropské výrobě olejů, která byla sto procentně bio. V roce 2004 se vrátila do Německa, kde v Sasku založila druhou větev firmy. Ve stejném roce přizvala ke spolupráci Jérôme Stremlera, který se stal výkonným ředitelem pro Francii. Od té doby oba dva vedou podnik, který překlenuje státní hranice a zároveň zůstává rodinnou firmou. Tímto způsobem kombinuje Bio planète německou kvalitu s francouzským savoir vivre – uměním žít.

OD SLUNEČNICOVÉHO KE KOKOSOVÉMU OLEJI

Všechno to začalo lisováním francouzských slunečnicových semínek. Dnes sortiment zahrnuje více než sedmdesát různých zastudena lisovaných bioolejů. Od tradičních druhů pro zdravé každodenní vaření až ke gurmánským produktům jako olej z praženého arganu.

Jako jeden z prvních dodavatelů Judith Moogová přinesla na trh kokosový olej. Tehdy před deseti lety si mohla dovolit věnovat všechny potřebný čas pečlivému výběru plantáží a místních výrobců, tak aby mohla spolehlivě zaručit konstantně vysokou kvalitu svých produktů. Tedy něco, co na současném rychle se rozvíjícím a přeplněném trhu většina dodavatelů zaručit nemůže.



Kvalita olejů se kontroluje i dle chuti.



Farmář s čerstvě sklizeným kokosovým ořechem a finálním výrobkem, bio kokosovým olejem.

ROSTLINNÉ PROTEINOVÉ MOUKY

V roce 2017 společnost prezentovala novou řadu produktů, která se tak trochu vymyká z dosavadního hlavního předmětu podnikání – vysoce kvalitní rostlinné proteinové mouky pro bezlepkové vaření a pečení. Řada nových produktů obsahuje zelenou dýňovou mouku, vyráběnou z pražených dýňových semínek z Rakouska, přirozeně bílou fair trade kokosovou mouku a arašídovou mouku od jejich dlouhodobého fair-trade partnera z jižní Číny.

Oleje a mouky mají mnohem více společného, než si můžete myslet. Proteinové mouky jsou vyráběny ze 100% přírodních bio a raw surovin, ze kterých se lisují oleje. Poté co je olej vylisován, jsou stejná semínka a ořechy rozemlety na kvalitní mouku, která je skvělým zdrojem bílkovin nebo výbornou bezlepkovou náhražkou mouky.

Všechny tři produkty jsou veganské, bohaté na vlákninu, zároveň také bohaté na vitaminy a stopové prvky jako železo, hořčík, zinek, mangan, kyselina listová a vitamin B6.

ROVNOCENNÁ PARTNERSTVÍ

Každý olej a každá mouka má svou jedinečnou historii, rodokmen a charakter – v neposlední řadě díky jednotlivcům, kteří za nimi stojí. Tito farmáři zasvětili své dovednosti a nadšení myšlence ekologického zemědělství. Bio planěte spolupracu-

je s dodavateli z celého světa. Někteří jsou s nimi od začátku vzniku firmy: „Mnohé z dodavatelů známe osobně, od ekologických farmářů v našem regionu přes italské rodinné podniky až po malé zemědělce v Keni. Pro nás dlouhodobá partnerství znamenají dodržování pracovních vztahů a závazků, i když je situace někdy složitá. Například jsme se museli vyrovnávat s nedostatkem očekávaných dodávek poté, co byly na Filipínách v roce 2014 kokosové

plantáže zničeny tajfunem a v mnohých dalších případech.“

Bio planěte si svých dodavatelů cení, protože v některých případech to trvá roky, než najdou toho správného. Kvalita surovin je totiž pro kvalitu výsledného oleje klíčová. Pokud surovina není kvalitní, nelze to vykompenzovat dalším zpracováním.

NA KVALITĚ ZÁLEŽÍ

Výroba vysoce kvalitních produktů vyžaduje správnou péči. Každá lahev oleje, která se dostane k zákazníkovi, nejdříve absoluuje celkem osmnáct testů. Testovány jsou suroviny v zemi původu i potom, co jsou dovezeny ke zpracování. Další testy se dělají během výroby po lisování a filtrování. Na konci procesu se produkty znovu testují: „Pouze tehdy, když nás přesvědčí vynikající chuť, odešleme olej k zákazníkům.“

Společnost investuje do zajištění kvality množství prostředků a dalece překračuje požadavky stanovené zákonem. Je samozřejmostí, že každá jednotlivá lahev oleje může být vystopována zpátky po celé své cestě až k surovinám bez jakýchkoliv prázdných míst.



Avokádový olej pochází z fair tradového projektu v Keni. Je do něj zapojeno přes tisíc místních rodin.



Podnikat férově

Ve světě bio podnikání se dá najít spousta mimořádně zajímavých příběhů. Většinou jsou o velkém elánu a odhodlání. A o přesvědčení, že podnikáním se dá přispět k vytvoření lepšího světa. V Dobrotách jsme vám v minulosti představili už několik pozoruhodných osobností a dnes bychom chtěli mluvit o další. Francouzský podnikatel Didier Perréol pro Evropu před necelými třiceti lety objevil quinou. A dokázal naplnit obsahem označení „férový podnikatel“.

Dva průkopníci bio – Didier Perréol (vpravo) s Otakarem Jiránkem, zakladatelem a majitelem Country Life.



Foto © MARTIN DUCHÁČEK

Potkali jsme se s ním před pár měsíci ve Francii, na oslavě 30. výročí jeho společnosti Ekibio. Už samotné osobní setkání s tímhle charismatickým chlapíkem rozhodně zanechalo dojem. Ještě větší dojem pak zůstane po přečtení knihy, kterou o svém podnikatelském příběhu napsal. Takto o něm vypráví.

BOD ZLOMU

Životní procitnutí může často nastat v jediném okamžiku. Pro mě byly tímto klíčovým okamžikem poslední chvíle, které jsem strávil se svým otcem. Naše rozhovory a okolnosti jeho nemoci a smrti byly tím, co určilo moje další směřování.

Naše rodina měla po mnoho let malé hospodářství ve vesnici Saint Désirat v jižní Francii. Živily nás ovocné stromy, hlavně naše třešně byly vyhlášené, můj děda je posílal na trhy až do Paříže. Rodiče pracovali tvrdě, ale byli schopni uživit a zdravě nakrmit celou rodinu. Pak přišlo krátce za sebou několik

pohrom – záplava levného ovoce z Itálie a Španělska, poté dvě vlny letních mrazů, a naše hospodářství bylo na kolenu. Podobně jako mnoho jiných zemědělců v okolí byl i můj otec donucen hledat si zaměstnání. Našel ho v blízké nové továrně, která našemu kraji nakonec nepřinesla slibovanou prosperitu, ale smrt. Vyráběly se tu azbestové stavební materiály... O několik let později otec onemocněl rakovinou plic a, aniž by tušil, co jeho nemoc způsobilo, zemřel ještě před dosažením 60 let.

Cítil jsem obrovskou hořkost a vztek. Už tehdy jsem podnikal, ale od tohoto okamžiku jsem věděl, že jakákoli firma, kterou kdy budu vést, musí splňovat pro mě zásadní kritéria – „ekonomika“ v mém pojetí bude za všech okolností ohleduplná, zdraví přinášející, ekologická a solidární.

SILNÁ FIRMA

Několik let předtím jsme s mojí manželkou otevřeli prodejnu specializovanou na zdravou výživu. Bavilo mě to a uspokojovalo, pak však přišlo několik skandálů kvůli přidávání hormonů do krmiv hospodářských zvířat a krátce na to smrt mého otce. Rozhodl jsem se, že napnu své síly na podporu zemědělství, které produkuje potraviny ekologicky a eticky, tedy ekozemědělství. Proдали jsme naše prodejny (mezitím už byly tři) a já jsem v roce 1988 založil svoji první firmu na výrobu biopotravin – Euronat.

Od té doby jsem postupně založil nebo koupil osm dalších firem, které vyrábějí biopotraviny, přírodní kosmetiku nebo

kovým otázkám se nevyhýbám, naopak je vítám, protože odpověď na ně tvoří podle mě klíč k tomu, jak se stát „odpovědnou firmou“. Pokud chci podnikat férově, ohleduplně a ekologicky, něco to stojí. Abych to mohl dělat, potřebuji za sebou mít silnou zdravou firmu, která je nejen zisková, ale která prosperuje. Pak například mohu nejen budovat dlouhodobé vztahy s dodavateli, kteří pěstují suroviny

ných oblastech pěstují. Nic lepšího jsem si nemohl přát, říkal jsem si. A tak jsem se do Bolívie o pár let později vypravil, abych s pěstiteli domluvil začátek naší spolupráce. Našel jsem tam lidi plně očekávání, ale i nedůvěry. Viděli naději, že jim pomohu vymanit se z chudoby, která byla zřejmá na první pohled. Na druhé straně jsem byl prvním Evropanem, který o jejich posvátnou plodinu

Sklizeň quinoj i dnes často probíhá ručně.



Foto © EKIBIO

pro naše produkty, ale mohu si také dovolit poskytovat jim podporu, kterou jako malí zemědělci potřebují. Podporu, kterou tehdy potřeboval můj otec. V mých očích totiž bylo ekologické zemědělství od začátku neoddelitelně spjata s fair trade principy.

SOLIDARITA...

Mojí první fair trade surovinou byla quinoa. Na veletrhu v Ženevě jsem v roce 1989 narazil na malý stánek, kde tuto

projevil zájem, a oni potřebovali činy, nejen moje obdivná slova. To pro mě byl závazek.

První rok jsme dovezli zásilku o objemu 40 tun, o 15 let později to díky zájmu spotřebitelů bylo už 1 800 tun ročně. V průběhu let jsme nastavovali naše vztahy tak, abychom bolivijským zemědělcům v rámci možností poskytli takové podmínky, jaké opravdu potřebují. Rychle jsem si uvědomil, že „zaplatit za odebrané suroviny férovou cenu“, což je standardní podmínka pro udělení fair trade certifikátu, nestačí k tomu, aby zemědělcům zajistila důstojnou obživu. Odeberu-li třeba jen 10% úrody, byť za férovou cenu, neposkytne jim to dostatečný příjem. Když jim zaručím odběr jen na jednu sezónu, nedám jim dlouhodobější jistotu, kterou potřebují. Bylo jasné, že je potřeba jít dál, a tak jsme okolo roku 2000 spolu s dalšími podnikateli iniciovali vznik asociace Bio Partenaire. Její členové se kromě placení férových cen zavazují např.

Zaplatit za suroviny férovou cenu nestačí

ekologické prostředky pro domácnost. Všechny jsou součástí skupiny Ekibio. V průběhu let se mě různí lidé ptali, kam se ženu, proč tolik firem, je to ta neblahá honba za stále vyššími obraty a zisky? Ta-

tehdy v Evropě neznámou plodinu představovali, a já jsem byl okouzlen. Quinoa je zdravá, velmi výživná a skvěle chutná. Jejím prodejem navíc podpořím chudé bolivijské zemědělce, kteří ji v nehostin-

Čerstvě dodaná várka solárních vařičů.



Foto © EKIBIO

k uzavření smlouvy se zemědělci na tři roky a k odběru většiny jejich produkce (ledaže by si to konkrétní zemědělec přál jinak). Dodržování těchto závazků kontroluje nezávislá certifikační organizace Ecocert.

Náš projekt v Bolívii vypadá konkrétně takto: spolupracujeme s 300 pěstiteli, kromě toho zaměstnáváme dalších 40 lidí ve zpracovatelském závodě, který jsme postavili přímo na místě. Pěstitelům jsou k dispozici technici a inženýři přezdívaní „quinoeros“, kteří jim pomáhají v rámci režimu ekologického zemědělství maximálně zvýšit efektivitu. Podle nás jde o spravedlivou protislužbu za to, že zemědělci prošli náročným certifikačním procesem, na konci kterého mohli svoji produkci začít nabízet jako bio. Zemědělcům poskytujeme podporu, aby si mohli zakoupit dopravní prostředky nebo přírodní přípravky na ochranu rostlin. Kromě toho jsme pěstitelům a jejich rodinám zajistili nákup několika tisíc solárních vařičů. To jim umožní uvařit si jídlo zadarmo a aspoň částečně pomáhat řešit problém odlesňování místní krajiny, která už tak nabízí velmi málo dřevin.

...A NÁSTRAHY GLOBÁLNÍHO TRHU

Při sebelepší snaze však globální obchodování přináší svá úskalí. Ozývají se obavy, že kvůli vysoké ceně je quinoa nedostupná pro samotné Bolivijce, kteří místo ní konzumují

levnější importovanou pšenici. Vysoké výkupní ceny quinoey také vedou některé farmáře k tomu, že opouští pěstování všech ostatních plodin a zaměří se výhradě na ni. Vzdávají se tak své soběstačnosti a dostávají do závislosti na vývoji mezinárodního obchodování. Někteří také rozšiřují plochy pro pěstování do oblastí, které pro to nejsou vhodné, a ohrožují křehké ekosystémy.

Jsme si vědomi, že nedokážeme těmto jevům úplně zabránit, ale snažíme se jednat alespoň v rámci těch nástrojů, které máme. Naši zemědělci musejí dodržovat

tříletou rotaci plodin. Podporujeme je, aby si ponechali svá stáda lam, které jsou tradiční součástí ekosystému náhorních plošin. A od našich zemědělců vykupujeme maximálně 80% úrody, ve snaze nepodporovat export celé jejich produkce. Samozřejmě neovlivníme, co udělají ze zbytkem... Při svých pravidelných návštěvách však vidím, že zatímco obyvatelé měst dnes opravdu konzumují západnější stravu, obyvatelé náhorních plošin mají quinoou prakticky ke každému jídlu.

FÉROVĚ I V EVROPĚ

Nechceme se zaměřovat jen na plodiny z druhého konce světa, to by z ekologického hlediska samozřejmě bylo nesmyslné. Dlouhodobě spolupracujeme s mnoha drobnými farmáři ve Francii a tato spolupráce stále častěji probíhá podle fair trade principů nastavených asociací Bio Partenaire. Nedávalo by nám smysl, abychom férové obchodování nabízeli pěstitelům tisíce kilometrů vzdáleným, ale o zemědělce v našem okolí si starost nedělali. Fair tradové suroviny vypěstované na území Francie jsou nyní například pšenice jednozrnka, tvrdozrná pšenice, rýže, luštěniny, jáhly a také med.

PÉČE DOMA

Toilik Didier Perréol o tom, jak vypadá odpovědné podnikání v jeho podání. A my po naší návštěvě můžeme dodat, že v jeho případě starostlivost nezačíná přede dveřmi firmy. Didier Perréol by o své zaměstnance nemusel mimořádně pečovat, nezaměstnanost ve Francii je stále vysoká a zájem o práci na téměř kterékoli pozici je velký. Přesto se tu na lidi myslí hodně. Dalo by se vyjmenovat mnoho věcí, ale protože na ně už není místo, tak alespoň jedna. Za zaměstnanci Ekibio čtyřikrát ročně dochází fyzioterapeut francouzské

Fair trade obchodní vztahy potřebují i zemědělci v Evropě

ho národního fotbalového týmu. Práce ve skladu, ve výrobě, u počítače, každá přináší nějaká rizika. Ti, kteří si to přejí, s ním mohou konzultovat svoje potíže a dostanou od něj doporučení, jak jednoduchými cvičeními kompenzovat jednostrannou zátěž, ke které při práci a sezení dochází. I tohle znamená podnikat férově.

S Didierem Perréolem se můžete setkat na letošních Bidožínkách Country Life 9. září v Nenačovicích.

Since • Seit 1983

Provamel®

ORGANIC • BIO

PRO LOCAL FIELDS

Rádi sníme o tropických ostrovech, ale když dojde na výběr našich ingrediencí, preferujeme lokální půdu, která je blízko našim domovům. Všechna naše sója, oves, mandle, ořechy a rýže jsou šťastné, evropské, v biokvalitě a prostě GMO. Takhle si můžete užít chutných produktů a my můžeme pěstovat kvalitní obchodní vztahy s místními farmáři. Ano, je dobré držet si přátelé blízko. Pro lokální je nové exotické.



**Tři značky,
které ukazují,
že v přírodní
kosmetice najdete
vše – od široce
dostupných
výrobků až po ty
nejexkluzivnější.
Tři příběhy.**



KOSMETICKÝ KOUTEK

SO'BiO

KVALITNÍ PŘÍRODNÍ KOSMETIKA PRO VŠECHNY

Standardy certifikované biokosmetiky jsou oproti požadavkům na běžnou kosmetiku mimořádně přísné. Žádná syntetická barviva ani parfemace, žádné suroviny získávané z ropy, žádné silikony, omezený výběr povolených konzervantů. A naopak – 95–100% rostlinných surovin v kvalitě bio. I ta nejzákladnější biokosmetika (ovšem s certifikací!) musí tyto podmínky splňovat. Francouzská kosmetika SO'BiO jde ještě o dost dál. V mnoha oblastech patří jejich výrobky k tomu nejlepšímu, co lze v přírodní kosmetice najít, jak můžete koneckonců vidět na našem výběru top 5. Při tom všem jde o přípravky s výbornou cenou. Není divu, že je máme rádi my i naši zákazníci!

BIO I EKO PRO CO NEJVÍCE LIDÍ

SO'BiO letos slaví desáté narozeniny. Kdo se chce podívat na příběh jejího zakladatele, musí však jít do minulosti mnohem dál. Kosmetiku SO'BiO totiž

vyrábí francouzská firma LÉA NATURE založená Charlesem Kloboukoffem, který se ve francouzském bio světě pohybuje už 25 let. A tak dlouho existuje i jeho firma.

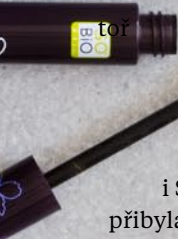
Kloboukoff pochází z rodiny, kde se na přírodní léčivé prostředky pohlíželo s respektem, hlavně jeho táta i děda byli vášnivými stoupenci fytotherapie. Po ukončení studií a několikaleté praxi na různých obchodních a marketingových pozicích ve firmě zaměřené na doplňky stravy se rozhodl postavit se na vlastní nohy, a to v „rodinném oboru“. V roce 1993 založil Institut LÉA, který se nejprve specializoval právě na fytotherapii. Přesvědčení, že kvalitní přírodní produkty prospívají zdraví, vedlo Kloboukoffa poměrně rychle k logickému kroku – kromě bylinek a doplňků stravy se začal zabývat i o potraviny jako takové.

Od roku 1995 tak Léa Nature měla nový cíl – přinášet zdravé a přírodní (rozuměj co nejméně nebo šetrně zpracované) potraviny co největšímu množství lidí. To poslední přitom pro něj bylo od začátku klíčové. Aby dokázal něco změnit, aby pomohl lidem stravovat se lépe a poskytl skutečnou alternativu k vysoce zpracovaným produktům, které potravinářský průmysl produkoval a stále produkuje, musely být jeho výrobky snadno dostupné. A to platí dodnes.

KOSMETICKÝ VÝZKUM

UŽ OD ROKU 1998

V současné době má Léa Nature 15 značek, které pokrývají oblast zdravé výživy a biopotravin (bio dnes tvoří 75%), doplňků stravy, kosmetiky a drogerie. Přírodní kosmetice a biokosmetice se přitom začali věnovat poměrně brzy, už v roce 1998 vznikla v rámci firmy labora-



zaměřená na výzkum a vývoj bio a přírodních kosmetických přípravků. První kosmetickou značkou pak byl Lift'Argan (od roku 2005), v roce 2008 následovalo SO'BiO a v roce 2010 i SO'BiO dekorativní kosmetika. Následující rok pak přibyla dermokosmetika Jonzac. Všechny jsou dostupné i na českém trhu.

ANGAŽOVANÉ PODNIKÁNÍ

Činnost Léa Nature přesahuje hranice pouhého podnikání, byť v bio a eko sektoru. Sám Kloboukoff používá termín angažovaný podnikatel. Ekologická angažovanost a filantropické aktivity mají v Léa Nature zcela konkrétní a hmatatelnou podobu. Firma je od roku 2007 členem klubu „1% pro Planetu“. Spolu s dalšími společnostmi věnuje 1% ze svého obrátu (nikoli zisku) do mezinárodního fondu, ze kterého jsou financovány různé ekologické projekty. Za dobu svého členství již přispěli částkou více než 7 milionů euro na podporu přibližně 770 ekologických projektů.

BIO I FAIR TRADE

Značka SO'BiO dnes zahrnuje několik řad, od pleťové kosmetiky přes vlasové a sprchové přípravky až po velice kvalitní, a přitom cenově dostupnou, dekorativní kosmetiku. Výrobky jsou nejen přírodní a bio, ale také fair trade všude tam, kde je to možné – např. aloe vera používaná pro přípravky stejnojmenné řady pochází z bio a fair tradového projektu v Mexiku. Bio lotos používaný v růžové řadě Pro dokonalou pleť (Pour une peau parfaite) je zase pěstován ve venkovské oblasti Laosu, kde dává práci místním obyvatelům. Ti jsou jinak obvykle nuceni ve velkém odcházet do měst kvůli nedostatku obživy.

Náš top 5 + 1

MICELÁRNÍ VODA HYDRA ALOE VERA

Čistící voda s bio a fair trade šťávou z aloe vera. Příjemně voní a je určena pro všechny typy pleti, ale nejlépe vyhovuje pleti normální a smíšené. Dobře odličuje, a to i oční make-up (kromě voděodolného). Obsahuje bio chrpovou květovou vodu, která je známá svými zklidňujícími účinky na oči. Mnoho zákaznic na ni přešlo z top konvenčních micelárních vod a velmi si ji chválí.

ODLIČOVAČ NA OČI ULTRA-JEMNÝ

Dvoufázový odličovací přípravek, kterým jde bez problémů odličít jakýkoli oční make-up včetně voděodolného. Bio chrpová i heřmánková květová voda obě zklidňují oči, chrpa navíc ulevuje unaveným a opuchlým očím. Obsažený glycerín chrání řasy. Odličovač mohou používat i uživatelky kontaktních čoček.

GEL KOLEM OČÍ HYDRA ALOE VERA

Kromě chrpy obsahuje i pohankový extrakt. Tyto dvě složky okamžitě zklidní unavené a napuchlé oči. Ty po nanesení vypadají odpočtější, váčky pod očima jsou méně výrazné (efekt je skutečně viditelný, ale samozřejmě dočasný). Aplikuje se ráno na vyčištěnou pleť, gel lehce vmasíruje do pokožky, aby se zvýšila jeho účinnost.

KRÉM DENNÍ MATUJÍCÍ HYDRA ALOE VERA

O smíšenou a mastnou pleť pečuje, ale zároveň ji jemně matuje. Pleť vypadá jako po lehkém nanesení pudru, má sametový a velice přirozený vzhled. Nelepí, nestahuje, nezanechává pocit masky. Podle nás jeden z nejlepších matujících krémů vůbec. Hodí se i pro muže.

SPRCHOVÝ KRÉM VERBENA & CITRON

Osvěžující krémový gel bez sulfátů, syntetických barviv či parfemace, bez parabenů. Pokud se rádi sprchujete ráno, tento gel vás do nového dne opravdu účinně probudí a povzbudí.

ŘASENKA S EFEKTEM UMĚLÝCH ŘAS

V našem výběru jsme se chtěli věnovat jen pleťové a tělové kosmetice, ale v případě této řasenky musíme udělat výjimku. V rámci přírodní kosmetiky totiž nemá konkurenci, vítězí ve všech srovnáních přírodních řasek a mnohdy i v konkurenci řasek konvenčních. Není vysloveně voděodolná, ale dobře drží, nedrolí se, nerozmazává se. Jde snadno odličít.

KOSMETICKÝ KOUTEK

EMMA NOËL

TRADICE RODINNÉ FIRMY

Příběh francouzské rodinné firmy Emile Noël jsme v Dobrotách už jednou uveřejnili. Chtěli bychom ho však vyprávět znovu, s kosmetikou Emma Noël totiž souvisí velmi úzce.

Příběh začíná v roce 1920, kdy pan Noël koupil starou lisovnu oleje v Pont Saint Esprit, městečku ležícím na sever od Provence. Jižní Francie je krajem olivovníků a v tehdejší době bylo běžné, že každá vesnice měla svou lisovnu, která zpracovávala olivy pěstitelů z nejbližšího okolí. Nejprve se zdálo, že pan Noël nebude mít pokračovatele, syn Emile totiž odešel do města na studia a měl se stát inženýrem. Nakonec se vrátil domů, aby pomohl svému otci při provozování lisovny. A vrhl se do toho s mladickým nadšením a odhodláním. Koupil malou dodávku a začal objíždět pěstitele i ve vzdálenějším okolí. Ti mu odevzdali úrodu a on jim za pár dní přivezl vylisovaný olej zpět. Pro mnohé pěstitele, kteří dřív museli olivy k vylisování sami vozit, to byla velká pomoc, a tak lisovna rychle vzkvétala.

KONEČNĚ OLEJE POD ZNAČKOU EMILE NOËL

Postupně začali zpracovávat i jiné plodiny, hlavně semínka slunečnice. Stále častěji také přibývalo příležitostí, kdy Emile mohl od farmářů úrodu odkoupit a vylisovaný olej pak sám prodat. Neměli však žádné zpracovatelské zařízení, a tak olej prostě jen prodávali dál jiným zpracovatelům. To se rodina Noëlů rozhodla změnit v roce 1966. „Naše první stáčírna olejů sídlila ve sklepe našeho rodinného domu. Moje žena a naše dcery tam ručně plnily olej do lahví a polepovaly je etiketami. Za hodinu zpracovaly 80 litrů oleje,“ líčil ve svých pamětech pan Noël. S lahvíčkami svých olejů začali objíždět veletrhy zaměřené

na přírodní produkty, nejdříve po Francii, během pár let už ale vystavovali i v Bruselu, Kodani nebo Madridu. Jejich kvalitní, výhradně zastudena lisované oleje si všude získávaly skvělou pověst.

BIO OD ROKU 1972

V 60. letech se v oblasti objevily první plodiny neošetřené umělými chemickými prostředky, pěstovali je místní komunity hippies. V následujícím desetiletí se pro hospodaření bez chemie rozhodlo i několik dalších pěstitelů v okolí a pro své plodiny získali certifikaci Nature et progrès, analogii dnešního bio certifikátu. Pro Emila Noëlů bylo samo-

zřejmě, že chtěl takové suroviny zpracovávat: „Když máte vztah k přírodě a k půdě, když se snažíte vyrábět poctivé a kvalitní výrobky, u kterých zůstane zachováno co nejvíc původních živin, je jenom logické, že se také snažíte používat takové suroviny, které někdo vypěstoval šetrně a které jsou co nečistší.“ A tak od roku 1972 začal lisovat a nabízet oleje v biokvalitě. „Byla nás tehdy jen hrstka, koncept bio ještě pořádně neexistoval, neexistoval ani žádný trh. Věděli jsme, že tohle je správná cesta, ale nikdo z nás netušil, že jednou budeme součástí tak velkého bio trhu.“



Oleje by se vždy měly nanášet na vlhkou pokožku. Pokud je pleť obličejové suchá, olej v dlani smíchejte s trochou vody.

Bambucké máslo (karité) pochází z bio a fair trade projektu v Burkíně Faso a Ghaně.



DALŠÍ OLEJE, JINÉ KONTINENTY, NOVÉ VÝROBKY

V dalších letech se pak zaměřili na rozšíření bio sortimentu. Ke slunečnicovému se přidal olivový a sezamový, později přibyl olej ze světlice barvířské, dýňového semínka, různých druhů ořechů. Pro suroviny pocházející z Afriky se od začátku 90. let snažili vybudovat dodavatelský řetězec, který byl vlastně předchůdcem dnešních fair trade systémů. Pěstitelům garantovali jak objem odběrů, tak férové výkupní ceny a podporovali vzdělávání místních dětí i dospělých. Od roku 2000 pak jednotlivé projekty získávají oficiální fair trade certifikaci. Dnes Emile Noël zpracovává sedm bio a zároveň fair trade plodin – sezam, avokádo, lískové ořechy, kakao, bambucké máslo, argan a baobab.

A právě tady se začíná rozvíjet příběh Emmy Noël. Tím, že měli možnost zpracovávat široké spektrum nejkvalitnějších olejů, položili si otázku – proč se omezovat pouze na kuchyňské použití, když rostlinné oleje a výrobky z nich jsou skvělé péstiči prostředky pro pleť. A tak v roce 2007 uvedli na trh značku Emma Noël. Je to označení, které si rodina vybrala pro oleje a přípravky z nich vyráběné, které jsou určené k péči o pleť a vlasy.

VEŠKEROU KOSMETIKU ZAKOUPÍTE

V PRODEJNĚ PŘÍRODNÍ KOSMETIKY
COUNTRY LIFE V LILIOVÉ 11, PRAHA 1
NEBO NA E-SHOPU WWW.COUNTRYLIFE.CZ

?!
Arganový olej se získává z bio a fair trade arganu pěstovaného v Maroku.



Náš top 5

MARSEILSKÉ MÝDLO

Tradiční produkt, vyráběný v Marseille a okolí od 13. století. Vaří se z rostlinných olejů, tradičně z oleje olivového, později se přidaly i kokosový a palmový tuk. Toto mýdlo však žádný palmový tuk neobsahuje. Marseillské mýdlo se dá používat na cokoli – na mytí rukou a těla (včetně citlivé dětské pokožky), nastrouhané na praní prádla...

ARGANOVÝ OLEJ

Tento vzácný olej nejvíc prospívá vysušené, zralé nebo sluncem poškozené pleti, intenzivně ji zvláčňuje a regeneruje. Pro ostatní typy pokožky se hodí např. jako ochrana do mrazu. Pro docílení co největšího anti age účinku doporučujeme míchat (v dlaních před nanesením na pleť) arganový olej půl napůl s šípkovým olejem, který je velmi účinným prostředkem pro obnovu buněk pleti.

Některé arganové oleje mají velmi silné aroma, které někomu nemusí být příjemné. Tento arganový olej je prakticky bez vůně.

ŠÍPKOVÝ OLEJ

Tento olej má vysokou schopnost regenerovat pleť – nejvyšší ze všech rostlinných olejů. Pomáhá při hojení a vyhlazení nových i starších jizev, na popáleniny, pigmentové skvrny a strie. Působí i proti vráskám, vyhlazuje je a celkově pomáhá udržet pleť hebkou a pružnou. Tato účinnost byla prokázána několika klinickými studiemi a je dána obsahem vitamínu A a C. Ty se i v běžné kosmetice používají do přípravků proti stárnutí – urychlují totiž tvorbu nových kožních buněk.

OLEJ KAROTKA MACERÁT

Mrkvový macerát ve slunečnicovém oleji obsahuje velké množství betakarotenu, provitaminu A. Spolu s dalšími složkami obsaženými v mrkvi má schopnost hojit a vyhlazovat jizvy. Vitamin E obsažený ve slunečnicovém oleji zvláčňuje pleť. Karotkový olej je výborný pro podrážděnou a suchou pleť a pro pleť zralou, kde je nejlepší míchat jej (podobně jako šípkový olej) s arganovým olejem.

BALZÁM KARITÉ S ARGANOVÝM OLEJEM

Tento čistě přírodní produkt obsahuje jen bambucké máslo (karité), arganový olej a jemnou přírodní parfemaci z éterických olejů. Zvláčňuje a vyživuje všechny typy pleti. Je vhodné na obličej i tělo, myje máme obzvláště v oblibě pro ošetření obličeje či rukou v mrazivém počasí.

KOSMETICKÝ KOUTEK

ANTIPODES

PRÉMIOVÁ PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

Ve světě přírodní kosmetiky značka Antipodes (anglicky se čte antipodýs) představovala od začátku své existence unikát. Co se týče účinnosti svých kosmetických prostředků, uvádí naprosto konkrétní čísla. A používá velice kvalitní, často exkluzivní a vzácné přírodní suroviny. Asi i proto roky obsazuje první místa v různých žebříčcích, vyhlašovaných módními časopisy nebo odbornou veřejností. Často přitom poráží i světové kosmetické značky jako Estée Lauder, Chanel nebo Lancôme.

CO PŘEDCHÁZELO

Zakladatelce Antipodes, Novozélandčanka Elizabeth Barbalich, byl exaktní až vědecký přístup vlastní už od mládí. Elizabeth na svém rodném Novém Zélandu vystudovala biologii a poté se mnoho let věnovala práci pro americkou firmu zaměřenou na výrobu chirurgických nástrojů. Cestovala po světě a školila chirurgy, jak pracovat s novým typem nástroje pro laparoskopické zákroky, který byl v té době převratný. Jak sama říká, z toho období si odnesla poznání, že je pro ni důležité pracovat s produkty, které jsou unikátní a jejichž užitečnost nebo účinnost je možné vědecky doložit.

Později, když se vrátila zpátky domů a většinu času věnovala výchově svých dětí, začala se zajímat o přírodní kosmetiku. Její manžel Zoran byl v rodině tím, kdo začal s biopotravinami, později se přidala i ekologická, netoxická drogerie. Požadavek na kosmetiku se stejnými vlastnostmi logicky následoval. Elizabeth ale tehdy nemohla na trhu najít nic, co by jí vyhovovalo, a tak se rozhodla, že si kosmetiku bude vyrábět sama.

ZAČÁTKY BYLY... EXPERIMENTÁLNÍ

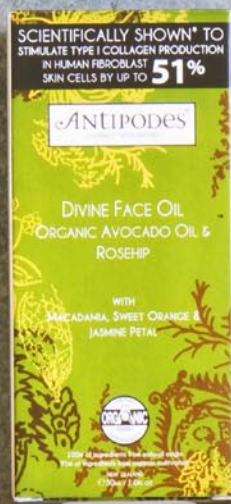
„Zkoumala jsem vlastnosti různých rostlinných surovin včetně těch, které v té době nikdo moc neznal a v kosmetických přípravcích se nepou-

žívaly. A vybrala jsem si ty, u kterých jsem došla k závěru, že by v péči o pleť mohly být užitečné. Začala jsem studovat, jak se tvoří receptury kosmetických přípravků, a výrobky jsem míchala doma na kuchyňské lince. Nakonec po dvou letech vážení, míchání a testování jsem konečně měla pocit, že mám něco, co by mohlo fungovat.“ Kontaktovala tedy kosmetického chemika v Aucklandu, který předtím vytvořil receptury produktů pro několik světových kosmetických firem, a spojila se s místním výrobcem, který byl ochoten její přípravky vyrábět. Na začátku jich bylo sedm. Tak v roce 2006 vznikla značka Antipodes.

INVESTICE DO VÝZKUMU

V dalších letech však přišel boom a nové značky přírodní kosmetiky začaly rychle zaplavit trh. „Museli jsme si najít svou cestu, nějak se odlišit. Odtud byl jen krok k tomu, abych se tak říkajíc vrátila ke svým ‚vědeckým kořenům‘. Rozhodla jsem se vyrábět a nabízet takovou kosmetiku, jejíž účinnost budu moci doložit.“ Elizabeth a jejím kolegům se podařilo získat grant, který jim umožnil půl roku laboratorně zkoumat jak nové suroviny, tak účinnost přípravků, které v té době už měli. Na základě výsledků testování u některých výrobků pozměnili recepturu, tak aby např. účinněji v pokožce stimulovaly tvorbu kolagenu.

Jakmile měli dostatek vlastních financí, začali investovat do výzkumu tolik, kolik jen bylo možné. Díky několika stovkám dolarů vlastních peněz i díky dalším grantům dnes Antipodes může doložit, že např. v oblasti přípravků proti stárnutí pleti mohou být přírodní suroviny (nebo látky z nich vyrobené) stejně účinné jako draze vyvíjené syntetické složky používané v luxusní prémiové (avšak konvenční) kosmetice. Dokáží stejně dobře zpevnit pleť, rozjasnit ji, redukovat vrásky. K surovinám, které prokázaly nejvýraznější účinky, patří třeba avokádový olej se svými látkami, které redukují tvorbu vrásek. Olej z kiwi jadérek zase zlepšuje elasticitu pokožky a vyhlazuje ji.





Nejdůležitější a klíčovou surovinou, která se dnes objevuje v mnoha recepturách produktů Antipodes, je však antioxidant Vinanza. Antipodes ho vyrábí z hroznů bílého vína odrůdy sauvignon (někdy s přidávkem extraktu z kiwi a různých bobulového ovoce). Kromě toho, že díky antioxidantním vlastnostem dokáže zpomalit stárnutí pleti, dokáže také o 16% zvýšit její pružnost a pevnost. Opět ověřeno testováním. Žádné testování přitom neprobíhá a nikdy neprobíhalo na zvířatech – účinnost se nejprve testuje in vitro na lidských kožních buňkách, hotový přípravek pak na lidských dobrovolnících.

Náš top 5

HYDRATAČNÍ SÉRUM HOSANNA H2O

Opravdu intenzivně hydratuje, pleť je po jeho použití krásně svěží a jakoby „šťavnatá“. Sérum obsahuje antioxidant Vinanza a extrakt z černého kapradí (Cyathea medullaris), který podporuje tvorbu nových buněk pleti. Dokáže zvýšit tvorbu kolagenu až o 72%. Sérum je nemastné a nezanechává lepkavou pokožku. Používá se po umytí pod pleťový krém nebo olej.

PLEŤOVÝ OLEJ DIVINE

I ve světě je to jeden z nejoblíbenějších výrobků od Antipodes. Obsahuje avokádový a šípkový olej a mnoho dalších cenných surovin. Vyživuje unavenou pokožku, redukuje vrásky, stařecké skvrny i jizvy díky vysokému obsahu vitamínů A a C (oba se proto široce používají v anti age přípravcích). Dodá spoustu antioxidantů a zvyšuje tvorbu kolagenu v pleti až o 51%. Používá se jako sérum pod pleťový krém.

ČISTICÍ A ODLIČOVACÍ KRÉM GRACE

Má krásnou krémově jemnou konzistenci, je určený pro čištění všech typů pleti včetně citlivé (pokud však máte výjimečně intolerantní pleť, je lepší jej nejprve vyzkoušet). Obsahuje antioxidant Vinanza a vyživující avokádový olej (přesto je vhodný i pro mastnou pleť). Je bez parfemace, voní pouze po použitých surovinách. Oplachuje se vodou.

HYDRATAČNÍ KRÉM S SPF 15 IMMORTEL

Sluneční filtr v tomto krému je zajištěn kombinací oxidu zinečnatého a oleje z malinových semen, žádné chemické filtry tu nejsou. Dá se používat jako lehký hydratační krém. Ochranu pleti spolu se slunečními filtry zajišťuje antioxidant Vinanza, hydrataci zase hyaluronové sérum. Mezi složkami je i houba reishi, která podporuje obnovu buněk pleti. Krém je dobré nejprve rozehřát mezi konečky prstů či v dlani a pak teprve nanášet na pleť. Immortel je určený i na tělo, vzhledem k menšímu objemu (60 ml) ho však pravděpodobně využijete spíše jen na obličej.

RTĚNKY

Také jste už někde četli, kolik umělých chemických látek do sebe dostaneme, když si olíznete rty nalíčené konvenční rtěnkou? Tady se ničeho bát nemusíte. Ve dvanácti decentních nebo odvážných odstínech máte rtěnku, „kterou téměř můžete sníst“.

Burger výzva

Představujeme vám recept z naší letní burger výzvy, v níž zvítězila Jana Poldová z Otic. Inspirovala nás hezky podzimním burgrem z batátů, červených fazolí a quino. Burger výborně chutná s guacamole a je skvělý jen s polovinou housky, jako jsme ho podávali my, nebo „naked“ úplně bez housky, podávaný například se zeleninovým salátem.

- 1 plechovka červených fazolí
- 2 střední batáty
- 1 větší červená cibule
- 50 g quino
- 1 lžička mleté papriky/malá lžička chilli
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička sušeného česneku
- hrst čerstvé petrželky
- 3 lžice jemných ovesných vloček (nebo podle potřeby)
- sůl a pepř

Guacamole

- 1 avokádo
- 1 limetka
- ½ chilli papričky
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice čerstvého koriandru
- 1 šalotka
- sůl



1. Celé neoloupané batáty upečte doměkka v troubě vyhřáté na 180 °C (troubu pak nevyplínejte, budete v ní péct burgry).
2. Mezitím si uvařte quino podle návodu na obalu.
3. Slité fazole i oloupané batáty rozmačkejte vidličkou, přidejte najemno nasekanou cibuli a ostatní suroviny. Tvořte burgry. Množství ovesných vloček upravte tak, aby směs měla správnou konzistenci a burgry dobře držely.

4. Burgry umístěte na plech vyložený pečicím papírem, který potřete olejem. Lehce je pokapejte olejem a pečte na 180 °C.
5. Na guacamole rozmačkejte avokádo a smíchejte jej s ostatními ingrediencemi.
6. Polovinu housky potřete guacamole, pokladte listem salátu, na který položte burger. Ozdobte lžičkou guacamole, dalším listem salátu, cherry rajčátky nebo třeba karamelizovanou cibulkou.



FAZOLE ČERVENÁ LEDVINA
STERILOVANÁ
BIO 400 g
BIO IDEA



QUINOA
BIO 500 g
COUNTRY LIFE



OVESNÉ VLOČKY JEMNÉ
BIO 500 g
COUNTRY LIFE

VŠECHNO A JEŠTĚ KOUSEK NAVÍC

LAHODNÉ A VÝŽIVNÉ, VYROBENÉ Z PŘIROZENĚ
BEZLEPKOVÉHO OVSA

bez lepku
a pšenice



Vyrobeno v Británii

Flapjacks jsou neodolatelně vláčné a lahodné, plné vybraných rostlinných surovin a ručně vyrobené na britském venkově.

Flapjacks Wholebake jsou bez lepku a pšenice. Bez přidání umělých barviv a konzervačních látek. Vhodné pro vegetariány.

www.wholebake.co.uk

Dovozce a distributor Country Life, s. r. o. K dostání v prodejnách se zdravou výživou.

Wholebake

DO KOŠÍKU

novinky

NA TRHU

UMEBOSHI KULIČKY



Nakládané švestičky umeboshi jsou takový přírodní vyprošťovák. Ulevují od spousty potíží, hlavně těch souvisejících s trávením – pomáhají například při přejedení a pálení žáhy. Pomáhají i na nepříjemné stavy, které přicházejí po prohýřené noci. A také prý dokáží posílit tělo a zlepšit imunitu při infekčních onemocněních. V tradiční čínské medicíně byly jako léčivý prostředek poprvé zmíněny už před 3 000 lety. A v Japonsku, kam se dostaly asi před 1 500 lety, si jich obzvláště cenili samurajové, kteří švestičkám přiznávali schopnost vzkřísit člověka nacházejícího se téměř na pokraji smrti.

Tento léčivý zázrak měl donedávna jednu nevýhodu – nedá se snadno přenášet a být po ruce v případě potřeby. Pro tyhle kuličky to neplatí. Můžete je pohodlně nosit s sebou. Při obtížích vložte jednu kuličku do úst a pomalu cumlejte.

BIO GHÍ

VE VELKÉM BALENÍ

Přepuštěné máslo ghí je náš velký oblíbenec. A tak jsme ho začali vyrábět i ve velkém 450g balení. Krásně se na něm smaží, nepřepaluje se a jídlům dodává lahodnou chuť – takové palačinky nebo lívance smažené na ghí nemají žádnou konkurenci. Není ale ghí jako ghí. Nezapomeňte, že pro přepuštěné máslo platí to samé co pro všechny ostatní živočišné produkty – můžeme ho kupovat v biokvalitě a mít jistotu, že je se zvířaty zacházeno důstojně, že jsou na pastvě tak často, jak jen to počasí dovolí, a že se tu ohledně podávání různých léčiv, které můžou proniknout do kravského mléka, aplikuje mnohem větší opatrnost. U ghí bez biocertifikátu, tedy u konvenčního ghí, žádá taková jistota není. Krávy, které daly mléko na jeho výrobu, mohly a pravděpodobně byly chovány v konvenčním intenzivním zemědělství. Proto se přimlouváme – ghí i jiné živočišné produkty kupujte bio, kdykoli to jen jde.



RÝŽOVÝ PAPÍR

V BIODKVALITĚ

Na vietnamské rolky nebo jarní závitky je nezbytný. A nyní se dá koupit i v biokvalitě. Rýžový papír od Amaizinu obsahuje jen bio rýžovou mouku, bio tapiokový škrob a sůl. My jsme ho použili na vietnamské závitky na straně 20.



NEJLEPŠÍ PASTA

Nikdo neumí vyrobit tak dobré těstoviny jako Italové. A když jde o těstoviny celozrnné, platí to ještě několikanásobně víc. Gino Girolomoni byl v 70. letech starostou obce Isola del Piano, když začal prosazovat návrat k poctivému a čestnému způsobu zemědělského hospodaření. Spolu s několika přáteli založil družstvo, které se postupně začalo specializovat na pěstování biopšenice a výrobu těstovin. Družstvo, které dnes nese Girolomoniovo jméno, sídlí v bývalém rekonstruovaném klášteře, provozuje výukovou farmu a vyrábí výborné semolinové těstoviny, z bílé nebo celozrnné mouky, ale vždycky v biokvalitě.

Vyrobeno ručně, s respektem k přírodě a lidství



Natural
Incense
Company

čistě přírodní vonné tyčinky
1. na světě s certifikací Ecocert



PURE
NATURAL
INCENSE

NATURAL PRODUCTS
Förster's
est. 1862
MADE IN GERMANY



Förster's - od roku 1862
vyráběno v Německu
rodinnou firmou již v 6. generaci

TUHÝ PARFÉM
DESIRE / TOUHA

TUHÝ PARFÉM
WILD BERRY / DIVOKÉ PLODY

TUHÝ PARFÉM
MYSTERY / TAJEMNOST

HAATHA

natural essences

TUHÝ PARFÉM
BALANCE / VYROVNaNOST

TUHÝ PARFÉM
DREAM / SEN

TUHÝ PARFÉM
LOVE / LÁSKA



Mámičivě květinová
vůně.

Vzrušující ovocná
vůně.

Gumánsky orientální,
tajemná vůně.



NOVÉ
RECEPTURY

ČISTĚ PŘÍRODNÍ A CERTIFIKOVANÉ

Stabilizující, roztašující
a harmonizující vůně.

Snová, podporující
představitivost, meditativní
a relaxační vůně.

Pohádková, citová
a okouzující vůně.



khadi
NATURKOSMETIK

PODDAJNOST
A REVITALIZACE
I PRO TĚŽKO
ROZČESATELNÉ
VLASY

KHADI AJURVÉDSKÝ
KONDICIONÉR
KOKOS SHIKAKAI

www.khadi.cz

NOVINKA

SORTIMENT VLASOVÉ PÉČE
CERTIFIKOVANÉ PŘÍRODNÍ
KOSMETIKY KHADI ROZŠÍŘEN
O KRÉMOVÝ KONDICIONÉR



Bio4you®

Vychutnávejte si lahodně
malinovou O'Gourmande

bio a elegantní



100 % ingredienci přírodního původu.
Toaletní voda z řady Bio4you s certifikací Ecocert.

V prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách a dalších přírodně zaměřených obchodech a salónech.
Více na www.prirodniochod.cz. Také na Facebooku Přírodní obchod / Přírodní obchod a na Instagramu
prirodniochod. Natural Trade CZ s.r.o. - výhradní distributor pro CZ a SK, +420 721 556 085, info@prirodniochod.cz.





TOALETNÍ VODY DURANCE

*vonné kompozice navržené francouzskými
mistry parfuméry*

~ DÁMSKÉ I PÁNSKÉ VŮNĚ
~ DÁRKOVÉ SADY

Durance

Zakoupíte v prodejnách přírodní
kosmetiky a zdravé výživy.

HEY BARISTA

this one's for you.

Takže vy jste barista? Bezva. My jsme společnost, která vymyslela ovesný nápoj. Taky celkem bezva. No a teď máme něco nového – vytvořili jsme ovesný nápoj, který můžete napěnit a který fakt úžasně chutná v kávě. Není zdaleka tak sladký jako sója ani po něm není těžko jako po mléku a jako všechny naše Oatly produkty je kompletně rostlinný. To znamená, že si ho můžete vychutnat ti, kteří mají alergii na mléko nebo ořechy nebo intoleranci laktózy, a všichni naši kamarádi vegani a ne-vegani, kteří už jsou dál, než je koncept kravského mléka. A pokud chcete přispět svou troškou k tomu, aby se naše planeta udržela naživu, možná rád uslyšíte, že tahle řada ovesných nápojů pro baristy snižuje emise oxidu uhličitého v porovnání s kravským mlékem na polovinu. To ujde. Ale vážně, tohle je reklama, což znamená, že bude fakt jednostranná. Možná si budete chtít vyzkoušet náš pěnivý nápoj pro baristy sami podle sebe, analyzovat jeho chuť anebo s ním zkusit nějaké triky a uvidíte, jestli dostojí vašim standardům. Pokud jste barista a chcete jej vyzkoušet, ozvěte se na: faflík@countrylife.cz



FRANCOUZSKÁ DOVEDNOST JIŽ OD ROKU 1920

FAIR
TRADE

100%
BIO

LISNA OLIVY
SÍDLÍCÍ NA
JIHU FRANCIE

PRVNÍ ZA STUDENÁ
LISOVANÉ OLEJE

