

ZDARMA
V NÁKLADU 40 000 KUSŮ

DOBROTY

CountryLife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě

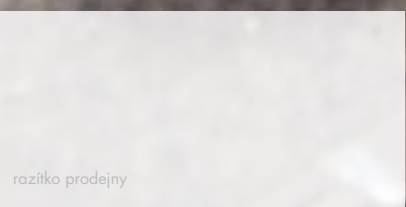
Číslo 11
Jaro 2015

Jaro v kuchyni

klíčení
divoké byliny
vláknina



Chia chléb s pomazánkou z divokých bylin

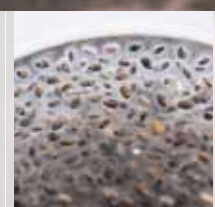


razítko prodejny



Jarní líčení

S přírodní kosmetikou SO'BIO 18



Chia semínka

Zdravá a šikovná v kuchyni 22

Časopis žádejte ve své prodejně zdravé výživy.

We only do oats.



**PRO
VEGANY!**

PRŮKOPNÍKEM JIŽ 20 LET

OATLY je průkopníkem veganského způsobu života. Cílem je nabídnout výživnou alternativu běžného mléka, která nejde přes tělo krávy. Z čerstvého švédského ovsa vyrábíme tekuté ovesné štěstí.



Téma čísla

- 4 | Jaro je tu
- 6 | Klíčím, klíčš, klíčíme
- 10 | Plané bylinky
- 11 | Slepíčí život
- 12 | Recepty
- 16 | Střevo, bakterie a my

Sezonní kosmetický koutek

- 18 | Jarní líčení

Multifunkční produkty

- 22 | Chia semínka

Představujeme a spolupracujeme

- 27 | Honza Trávníček

Seriál

- 26 | Epigenetika – balíček EpiFOOD 1

Do košíku

- 28 | Novinky a tipy

Seznam receptů


- 1 Green smoothies – str. 10
- 2 Ptačincová křupavá pomazánka – str. 10
- 3 Zeleninová polévka s jáhlami – str. 12
- 4 Rýžovo-quinoový pilaf – str. 12
- 5 Tofu pomazánka s mandlemi a sezamem – str. 13
- 6 Salát s naklíčeným mungem – str. 13
- 7 Dalamánky s naklíčeným žitem – str. 14
- 8 Jáhlové dortíčky – str. 14
- 9 Kváskový chléb s chia – str. 23
- 10 Chia pudink s ovocným agarem – str. 23
- 11 Sušenky z freekehu – str. 28

Vysvětlení piktogramů u receptů

 Bezlepkové

 Bez mléka

 Bez vajec

 Veganské (bez mléka, vajec a dalších živočišných produktů)



Milé čtenářky, milí čtenáři,

v tomto čísle Dobrot na vás čeká spousta hezkých témat – alespoň doufáme, že vám budou připadat stejně zajímavá při čtení, jako připadala nám při promyšlení a psaní. Jedno téma stojí nad všemi ostatními. Je o naději a o štěstí. Zkouší ukázat, jaké to je, když můžete někomu přinést být jen trochu obojího.

Třeba úplně cizímu tvorovi, třeba slepici. Že je to málo? Podívejte se na náš článkuček na straně 11 anebo na tohle video: bit.ly/slepice. Mně tekly slzy po tvářích. Vidět je, jak si užívají štěstí, ve které nedoufaly... A ani nemusíte nikoho adoptovat. Stačí

kupovat produkty, které pocházejí od zvířat chovaných ohleduplně. Děkujeme vám, že to děláte!



Luba Chlumská
šéfredaktorka

DOBROTY

Číslo 11 | Jaro 2015

Vychází čtvrtletně

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

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská (chlumska@countrylife.cz) • **Autoři článků** Lubomíra Chlumská (str. 16–17, 18–20, 28–30), Helena Mišková (str. 4–5, 6–11, 27), Zuzana Čitková (str. 22–24) • **Recepty** Country Life (1, 7, 8, 10), Eva Francová – Kuchařka ze Svatojánu (3–6, 11), Zuzana Čitková (2, 9) • **Jazyková korektura** Miluše Janotová • **Inzerce** Helena Mišková (miskova@countrylife.cz) •

Fotografie receptů Robert Prokopec, Eva Francová • **Grafická úprava a sazba** Robert Prokopec • **Tisk** Tiskárna Jedlička, Orličky

Registrační číslo MK ČR E 20849 | **ISSN** 1805–5265

Vytištěno na recyklovaném papíře.



Jsmo tu pro vás již od roku 1991... 

Jaro je tu

a také několik tipů, jak si ho užít

VELIKONOCE

Termín Velikonoc je každý rok jiný, Velikonoce jsou vždy po prvním jarním úplňku a letos vychází na **5. a 6. dubna**.

Vyzkoušejte výbornou velikonoční nádivku, můžete ji udělat i ve formě muffinů. 3 nakrájené kvalitní rohlíky navlhčete zeleninovým vývarem, přimíchejte 5 lžic uvařené quino, nastrouhanou 1/2 uzeného a 1/2 natural tofu, žlutky z 5 biovajec, nakrájený pórek a kopřivy. Ochuťte 1 lžící lahůdkového droždí, 1/2 lžičky muškátového oříšku. Nakonec zlehka přimíchejte sníh z 5 biovajec a pečte 45 minut při 180 °C.

O Velikonocích hraje důležitou roli vajíčka. Ale co slepice? Ty, co žijí na dvorku nebo v ekochovech, se mají dobře, ale ty, co pro nás pracují ve velkochovech, čeká ubohý život. Podívejte se, o co usiluje projekt Slepice v nouzi, **str. 11**



DEN ZEMĚ

Naše Země má **22. dubna** svátek. Co jí popřát? Hlavně uvědomělé a ukázněné obyvatele. A jak ho oslavit? Třeba s dětmi výletem do přírody a uklidem věcí, které do přírody nepatří. Nebo používáním ekologické drogerie či omezením konzumace masa. Tohle všechno Zemi udělá moc dobře. :-)

(Víte, že Ecover neprodukuje jen ekologické výrobky? Dbá také na to, aby i celá výroba byla ekologická, aby všechny použité obaly byly z recyklovaných materiálů, angažuje se v ekologických projektech...).



PRVNÍ JARNÍ DEN

Astronomická zima letos končí a jaro začíná **20. března** přesně ve 23.45 hodin. Užijte plnými douškami všechny jarní chutě a vůně. Není to ideální termín pro něco nového? Začít běhat, zkusit nové produkty, nevyzkoušené recepty, divoké byliny...

FAIR TRADE SNÍDANĚ

Druhá květnová sobota, letos **9. května**, je již několikátý rok Světovým dnem pro fair trade. Tradičním způsobem jeho slavení se stala fairtradová snídaneň. Pořádáme ji i u nás a můžete to zkusit i vy, je to jednoduché. Pozvěte své známé na nějaké místo, každý přinese pohostění připravené z fair trade, bio nebo domácích produktů. Inspiraci najdete i uvnitř časopisu, produkty na přípravu zakoupíte v každé prodejně biopotravin a zdravé stravy.



DEN MATEK

Maminky, druhou květnovou neděli (**10. května**) máme svátek, mějme se rády. :-)

ZDRAVÉ TRÁVENÍ

Mysleli jsme si, že v souvislosti s jarem tu. Ale nakonec jsme se rozhodli jinak (obecně) je mnohem důležitější, abychom govní našich střev. Co to znamená, ja

n nemůžeme opominout jarní očis-
t. Pro dobré trávení (a pro naše zdraví
om dlouhodobě pečovali o dobré fun-
ak to dělat? Čtěte na **str. 16**

PLANÉ ČI DIVOKÉ BYLINKY

Ano, našly si cestu do na-
šich kuchyní. Kromě pou-
žití v receptech si můžete
nasušit vlastní bylinko-
vou směs, vyrobit jitroce-
lový nebo pampeliškový
med, bezinkový sirup (re-
cept v Zahradní slavnos-
ti v Dobrotách léto 2014).
Více na **str. 10**

ZAHRADNIČENÍ

Pokud nemáte vlastní za-
hrádku, zkuste si letos mís-
to okrasných květin truhlík
osázet zeleninou. Na bal-
koně můžete mít vertikál-
ní záhony z palet. Nebo se
přidejte ve městě do komu-
nitní zahrady. Vlastnoruč-
ně vypěstovaná zelenina
a ovoce je nade vše.

POHYB

Pokud se pravidelně hý-
bete, a nemusíte rozhod-
ně trhat rekordy na stadio-
nech nebo v posilovnách,
vaše tělo funguje úplně ji-
nak. Jinak funguje meta-
bolismus, organizmus lépe
hospodaří s tuky, pohyb
nesmírně prospívá srdci
a cévám. Zkuste do svého
každodenního režimu za-
komponovat alespoň krát-
kou ranní rozcvičku, večer-
ní procházku nebo jezděte
do práce na kole. Místo
ježdění výtahem chodte do
schodů – každý schod, kte-
rý vyjdeme, nám prý přidá
4 vteřiny života.:) Obecně
se doporučuje, aby dospě-
lý člověk věnoval fyzické
aktivitě alespoň dvě a půl
hodiny týdně.

ZKOUŠELI JSTE KLÍČIT SEMÍNKA?

Jestli ne, určité vyzkoušejte. My jsme pro vás klíčení
pečlivě testovali a výsledek najdete na **str. 6-9**

SLUNÍČKO A DOPLŇKY

My se svlékneme do triček a budeme nasávat sluneč-
ní paprsky, hned jak to půjde. Jak vy? Sluníčko je důle-
žité pro dobrou náladu a kvůli vitamínu D. Ale pozor,
v našich zeměpisných šířkách se vitamín D tvoří jen od
konce března do poloviny listopadu. Mimo toto obdo-
bí čerpáme ze zásob, které se v těle vytvoří. Často ale
nestačí. Nedostatek hrozí hlavně na konci zimy, začát-
ku jara. Doporučuje se nechat si hladinu vitamínu D
změřit a případně používat doplňky (musí jít o vitamín
D₃, ne o D₂). Vitamín D je totiž veledůležitý pro tvorbu
kostí nebo třeba pro správné fungování imunitního sys-
tému. Přečtěte si, co jsme o něm psali v Dobrotách jaro
2014.

JARNÍ LÍČENÍ

Požádali jsme milou a šikovnou vizážistku Helenu To-
manovou, aby nás nalíčila novou přírodní dekorativní
kosmetikou SO'BIO. Vše jsme zaznamenali na **str. 18**

NOVÁ PRODEJNA PŘÍRODNÍ KOSMETIKY

Najdete ji na adrese Liliová 11, Praha 1. Velká stylová
prodejna má v sortimentu značky Lift'Argan, Jonzac,
SO'BiO, Dr. Hauschka, Nobilis Tilia, Durance, Jason,
Emma Noël, Lavera, Logona, Khádí, Saloos, Weleda,
Urtekram, Sanotint a další. Rádi vám tu s výběrem po-
radí – Marcela Franková, vedoucí prodejny, má s pří-
rodní kosmetikou velké zkušenosti.

CENOVÁ AKCE „JARO JE TU“

Od 2. března do 6. dubna najdete
zhruba ve 270 prodejnách po
celé republice vybrané produk-
ty za skvělé ceny. Více na
www.countrylife.cz/jaro-je-tu.



Jaro v kuchyni

Jaro je pro mnohé z nás tím nejkrásnějším obdobím roku. Čím dál delší část dne se obejdeme bez umělého osvětlení, slunce je na obloze čím dál častějším hostem, zvolna se probouzející příroda poskytuje i ostatním našim smyslům dostatek příjemných a povzbudivých vjemů. A to, že si všechny ty vůně, barvy a chutě jara odneseme k dalšímu zpracování do naší kuchyně, nám příliv nových sil učiní ještě intenzivnějším a příjemnějším.

Klíčím, klíčíš, klíčíme

Klíčky jsou hotový poklad. Zařadit klíčky do jídelníčku je ideální a také levný způsob, jak po zimě obohatit stravu o vydatnou porci vitaminů a minerálů. Nakličování je naprosto jednoduché, přirozené a zvládne to opravdu každý. My jsme klíčení semen pečlivě otestovali, zde je výsledek.

BOUŘE V SEMÍNKU

Suché semínko může v plné kondici dřimat podle druhu rostliny i několik let.

V každém semínku je nachystán celý balík živin, které za příznivých podmínek zajistí nastartování růstu celé rostliny. Při procesu klíčení začíná v semenech probíhat bouřlivé metabolické děje, několiknásobně vzroste obsah vitaminů a minerálů, enzymy pracují na plné obrátky. Při klíčení se bílkoviny štěpí na aminokyseliny, sacharidy na jednoduché cukry, tuky na volné mastné kyseliny. Nakličovaná semena jsou tak nejen silně obohacena o hodnotné výživové složky, ale také jakoby předtrávená a dobře stravitelná. Jsou také zdrojem důležitých vlákniny, o jejímž významu se podrobně dočtete na straně 16 a 17.



POSTUP

1. Nejdříve semena důkladně propláchněte, zalijte vlažnou vodou a nechte bobtnat.
2. Nabobtnaná semena znovu důkladně propláchněte vlažnou vodou a rozhrňte do nakličovací misky. Vrstva semen by neměla být vysoká, ideálně by semínka měla být v jedné, maximálně dvou vrstvách. Umístěte poblíž okna, ne na přímém slunci, v normální pokojové teplotě.
3. Klíčící semena minimálně 2× denně proplachujte vlažnou vodou.

Doba klíčení se liší podle druhu a velikosti semena, přesný rozpis je na [str. 8](#)

Proč doporučujeme vlažnou vodu na namáčení a proplachování, se dočtete v odstavci Antinutriční látky na [str. 9](#)

Nakličovaná semena, pokud je nezkonzumujete najednou, uchovávejte v lednici. Vydrží ještě tak 3 dny.

Co naklíčovat



Pro použití k naklíčování je nejvhodnější zvolit semena v biokvalitě; máte jistotu, že neobsahují umělé chemické látky použité při konvenčním pěstování.

- Z luštěnin jsou ke klíčení vhodné fazole mungo, červená čočka (pouze celá, loupaná nenaklíčí), zelená čočka, tmavě zelená čočka, cizrna, fazole adzuki.
- Z obilovin nejrychleji klíčí žito, pak pšenice, ječmen a oves.
- Z dalších plodin je velmi oblíbená vojtěška (alfaalfa), hořčice, řeřicha, ředkvička, pískavice. Prodává se i směs těchto různých rostlin určená ke klíčení.
- Méně tradiční jsou klíčky ze semen červené řepy, cibule, česneku, rukoly. Neošetřená semena určená ke konzumaci je ale poměrně složité si obstarat.

A co ne



- Obecně se nedoporučuje naklíčovat velké druhy fazolí (bílá fazole, pinto, červená ledvina) – jen naklíčené jsou tvrdé, špatně stravitelné.
- Len, chia – po namočení vytvoří gel, naklíčování je nejen obtížné, ale i zbytečné. Úplně stačí, když semínko probudíte namočením a zpracujete vzniklý gel. Naklíčené a mleté lněné semínko můžete koupit pod názvem Linusprout. Chia semenům se podrobně věnujeme na straně 22–24.
- Ořechy – většinou jsou oloupané, u neloupaných by bylo klíčení zdlouhavé. I tady stačí k probuzení ořechů jen je namočit.
- Loupaná a tepelně upravená semena, například freekeh.
- Semena určená k výsevu – většinou bývají chemicky ošetřena.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

ZA SYROVA

Klíčky menších semen je nejlepší konzumovat syrové, tepelně neupravené: mungo, všechny druhy čočky, vojtěšku, řeřichu, ředkvičku.

Zamíchejte je do salátu, do pomazánky nebo posypte namazaný chléb. Ozdobit jimi můžete rizoto nebo krémovou polévku. Do polévky nebo rizota přidejte na konci vaření nebo jen zamíchejte do hotového pokrmu.

ZA TEPLA

Zpravidla se uvádí, že klíčky se mají konzumovat syrové, ale šetrná tepelná úprava není vůbec od věci. Pro někoho mohou být tepelně upravené klíčky lépe stravitelné.

- Z větších druhů (cizrna a adzuki) můžete po rozemletí upéct placičky nebo karbanátky.
- Naklíčené obilí můžete přidat do těsta na chleba nebo dalaťky, rozemlít a uvařit kaši.
- Tradičně se na jaře připravovala pučalka – naklíčený a opražený hrách. Můžete připravit na sladko i na slano, s různým kořením nebo sójovou omáčkou.



Klíčení není žádná novinka, první zmínky jsou staré několik tisíc let. Mungo se naklíčovalo v Číně, na námořních výpravách sloužily klíčky jako zdroj vitamínů a účinný prostředek proti kurdějím.

Zajímavé poznatky z testování

SEZAM – i když se leckde uvádí, že sezam je vhodný k naklíčení, za normálních podmínek nenaklíčí. Konzumujte ho v podobě gomasia, tahini, v pečivu atd.

SLUNEČNICE, i když je oloupaná, překvapivě krásně klíčí a je moc chutná.

Ze všech obilovin nejrychleji klíčí **ŽITO**, ostatní potřebují přibližně den navíc.

OBILOVINY, tím, že se v nich při klíčení štěpí škroby na cukry, jsou překvapivě sladké.

Nenaklíčenou **POHANKU** je potřeba zasadit do země a sklízet mladé výhonky, jen v klíčících miskách nevyklíčí.



Fazole mungo bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Doba namáčení/klíčení: 8/36 hodin

Mungo klíčky jsou nejlepší v syrovém stavu jako součást salátů, rizot, ozdoba polévek nebo pomazánek. Klíčí snadno a rychle a chutnají podobně jako čerstvý hrášek. Doporučujeme pro začátečníky. :-)



Červená čočka celá bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Doba namáčení/klíčení: 8/48 hodin

Tyto klíčky můžete konzumovat čerstvé i lehce tepelně upravené. Díky tomu, že jsou drobnější, hodí se i jako základ pomazánek, například smíchané s biotvarem a sojanézou. Klíčení a použití je stejné i u tmavozelené čočky, krásné jsou v kombinaci.



Zelená čočka velká bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Doba namáčení/klíčení: 8/48 hodin

Klíčky z velké čočky jsou dobré syrové, ale ještě lepší lehounce tepelně upravené například do omelety nebo salátu. Náš tip: Nechte zesklovatět cibuli a česnek, přidejte klíčky a lehce prohřejte. Osolte a ochuťte lahůdkovým droždím, podávejte s kváskovým chlebem.



Cizrna bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Doba namáčení/klíčení: 12/48 hodin

Naklíčená cizrna je tvrdší, tepelná úprava je vhodná. Klíčky lehce opražte a přidejte do salátu, umelte a použijte do karbanátků či pomazánek nebo mlsejte jen tak. Stejný postup klíčení i použití je také u fazolí adzuki.



Žito ozimé bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Doba namáčení/klíčení: 12/36 hodin

Nahrubo namleté naklíčené žito přidejte do chleba, dalačanků nebo sušenek. Jemně umleté použijte jako součást snídaněvé kaše. Žito klíčí nejrychleji ze všech obilovin. U pšenice, ovsu nebo ječmene je použití klíčků stejné. Obiloviny při klíčení častěji proplachujte.



Slunečnicová semínka bio, COUNTRY LIFE, 100 g

Doba namáčení/klíčení: 8/36 hodin

Naklíčená slunečnice je lahodná, sladká a krásně měkká. Syrovou ji přidávejte do salátů nebo na pomazánky. Semena slunečnice jsou sice loupaná, ale překvapivě dobře klíčí.





SONNENTOR®

Semínka k nakličování: malé balíčky plné síly!

Klíčky jsou optimálním nutričním základem pro všechny, kteří jsou zaměřeni na zdravou výživu. Ale ne jen pro ně! Klíčky a mladé výhonky obsahují množství zdravých prospěšných látek a navracejí tělu i duši energii a vitalitu. V klíčcích jsou obsaženy bílkoviny, enzymy, přírodní cukry, nenasycené mastné kyseliny, vitamíny a minerální látky. Mohou pomoci podpořit metabolismus a imunitu. V Asii se říká: v klíčku je obsaženo vše, co přináší život! Jsou chutné a nenáročné na pěstování. Postačí jim celý rok jen okenní parapet...



V sortimentu SONNENTORU najdete Mungo, Pískavice řecké seno, Alfalu, Rukolu, Ředkvičku, Řeřichu, Hořčici žlutou, Směs semínek a Klíčivý mix.

Objevte i Vy štěstí obsažené
v malém semínku!

Příklad
nakličování:



V sortimentu SONNENTORU najdete také odkapávací tácek a stojan na dvě skleněná nakličovadla se sítkem a jiné.

V čem nakličovat

Nakličovací misky jsou pro tento účel ideální, protože semínka jsou vlhká „tak akorát“, nevyschnou a nezačnou plesnivět. Další výhodou misek je, že můžete použít jen jedno patro, klíčit postupně v jednotlivých patrech, v každém patře jiný druh a mít stálý přísun čerstvých klíčků.

Nakličovat lze i pomocí cedníku nebo ve skleněné láhvi, není to ale tak komfortní.



Antinutriční látky

V souvislosti s klíčením se často hovoří o tzv. antinutričních látkách, které jsou přirozeně obsaženy v luštěninách, obilovinách, ale i v ovoci a zelenině. Tyto látky vlastně semínko chrání, jakoby konzervují, ale bohužel tím také zabráňují vstřebání minerálů a stopových prvků do našeho organismu. Odbourají se namáčením, tepelnou úpravou nebo fermentací. Tepelnou úpravou ovšem můžete přijít o některé zdravé prospěšné látky obsažené v nakličovaných semínkách. Ověřené informace, kde přesně leží hranice mezi prospěchem z odbourání antinutričních látek a neblahými důsledky následné tepelné úpravy, nelze dohledat.

My doporučujeme držet se těchto pravidel:

- namáčení a proplachování semen při klíčení je velmi důležité
- proplachujte vlažnou vodou, několikrát (min. 2x) denně, vlažná voda by měla účinněji tyto látky vyplavit
- kombinujte čerstvé a tepelně upravené klíčky
- také u konzumace klíčků platí pravidlo co největší pestrosti, rozmanitosti stravy

INZERCE

Plané bylinky

O planých bylinkách se toho v poslední době hodně napsalo, na internetu se to jen hemží recepty a pomalu se osmělují i některé restaurace, které jimi obzvlášťují svá jídla. Přinést si z procházky nebo z rohu zahrady nějakou tu divokou bylinku domů a přidat ji do salátu, polévky či zapékaných jídel je opravdu snadné. Nebojte se experimentovat. Je možné, že se ze sběru divokých bylinek stane váš koníček nebo dokonce vášně.

Které bylinky jsou nejvhodnější pro použití v kuchyni? V dubnu to mohou být **kopřivy** nebo **bršlice koží noha**. Z obou je vynikající „špenát“. Příprava je snadná. Mladé rostlinky spařte horkou vodou a pak připravte stejně, jako připravujete špenát klasický. Orestujete cibulku, česnek, zaprášíte moukou, osolíte a rozmixujete. Na zjemnění můžete přidat i rostlinnou smetanu. Takto připravený špenát se hodí do slaných koláčů nebo třeba jako základ pro polévku.

Už jste na jaře narazili na **medvědí česnek**? Udělejte si zásoby nasekané bylinky

do mrazáku. Během celého roku pak můžete přidávat do pomazánek či polévek. Až pokvete **bez černý**, vyzkoušejte **kosmatic!** Květy namáčejte ve slaném těstíčku z celozrnné mouky, vajíčka a rostlinného nápoje a prudce osmažte. Stejně můžete připravit i **listy kostivalu**. Majoránku můžete zkusit v receptech nahradit **popencem břečťanovitým**.

Nezapomeňte ani na květy. Z těch **pampeliškových** či **akátových** lze vyrobit med. Z květů **černého bezu** či **tužebníku jilmového** zase výborný sirup. Nečekejte, až se zima zeptá. Budte připraveni.

GREEN SMOOTHIES



Ze směsi divokých bylinek, ovoce a semínek lze připravit lahodný, zdravý a energii doplňující koktejl.

1 lžíce kustuvice • 1 lžíce mandlí • 1 lžíce chia • 1/2 zralého banánu • 1 jablko • hrst různých divokých bylin

1. Předem namočte kustuvice a mandle, ideálně přes noc.
2. Připravte si chia gel: smíchejte chia s 1 dcl vody, nechte 15 minut odstát.
3. Slijte namočené mandle a kustuvice, rozmixujte s chia gelem, banánem, jablkem a divokými bylinami. Nařeďte do požadované hustoty.

1 porce, 5 minut + 15 minut tvorba gelu + namáčení



PTAČINCOVÁ KRUPAVÁ POMAZÁNKA



Za nejlahodnější divokou bylinku je často označována ta, která roste téměř všude a po celý rok. Je to ptačinec žabinec. Bylinka chutí zlehka připomíná ředkvičku, a pokud narazíte na vydatné stanoviště, můžete se doslova napást. Zejména dětem se taková konzumace líbí! My si z něj připravíme pomazánku.

100 g kešu • 2 lžíce lahůdkového droždí • 4 stroužky česneku • 2 hrsti ptačince žabince • 120 ml olivového oleje • 1/2 citronu • 1/2 lžičky soli.

1. Kešu šetrně opražte na sucho, nechte vychladnout a nasekejte na kousičky.
2. Do mixéru dejte olej a ptačinec a rozmixujte na jemno. Přidejte droždí, česnek, šťávu z citronu, trochu citronové kůry a osolte. Opět rozmixujte.
3. Nakonec smíchejte s kousky kešu.

Pomazánka chutná výborně na kváskovém chlebu – třeba na tom, který najdete v článku o chia semínkách. Použít ji lze i jako dip k nakrájené zelenině – mrkvi, řapíkatému celeru.

300 g pomazánky, 20 minut

Slepičí život



S jarem jsou spojeny Velikonoce, s Velikonocemi vajíčka a s nimi slepice. Představujeme zajímavý projekt, jehož iniciátorem je Petr Dobrý. Je věnovaný právě slepičkám.

Petře, co je náplní vašeho nejnovějšího projektu Slepice v nouzi?

Rozhodl jsem se propagovat návrat slepiček na zahrady a alespoň některým z nich najít místo velkochovu nové domovy – tam, kde vědí, že slepice není stroj na vajíčka, ale milé zvíře. Těm chudinkám to dlužíme. Slepice je pták pocházející z lesů a přirozeně žijící v malém hejnu. Ve velkochovech vegetují miliony slepic na prostoru o málo větším, než je papír A4, stojí na drátech, nemohou roztáhnout křídla, hrbat, popelít se, žít svůj přirozený život. Musí jen 16 měsíců snášet a snášet, pak jsou poslány na jatka. Přitom by klidně mohly žít a snášet ještě řadu let.

Každý, kdo měl slepičky z velkochovu, může potvrdit, že když si tyhle vypelichané pipky dodávají odvalu poprvé vyjít na sluníčko a poprvé šlápnout na trávu, je to štěstí nejen pro ty slípky, ale i pro jejich majitele.

Jak je tento projekt financovaný?

Hodně pomáhá náš rodinný internetový obchod Zelená domácnost.com a jeho zákazníci. Velmi si vážím individuálních sponzorských darů, ale mile překvapily i nabídky firem na materiální pomoc a pomoc s propagací. Při adopci vybíráme od lidí dobrovolný příspěvek 50 Kč, z něj zaplatíme slepičku a logistiku spojenou s umístováním. My pracujeme v iniciativě zadarmo a ve volném čase.

Mohou se zájemci zapojit i jinak než adopcí?

Slepice v nouzi není jen o propagaci slepic a hledání nových domovů pro ně. Chceme



Poprvé roztáhla křídla...

Foto © Slepice v nouzi

také připomínat lidem, kteří nemají možnost slepičky adoptovat, že i oni mohou pomoci. Třeba tím, že budou koukat, jaká vajíčka kupují.

Kolik slepiček byste chtěli umístit?

Adopce s námi je jen jedna z cest, jak slepičkám z velkochovu pomoci. Nechceme a ani nezvládneme všechny slepičky umísto-

vat sami. Na našem webu lidé najdou kontakty na mnoho velkochovů. Stačí si zavolat a zjistit, zda a kdy slepičky vyřazují a prodávají. A nebojte se, že vykoupením slepičky tyhle slepičí koncentráky podpoříte. Oni dostanou zapláceno za mrtvou i živou slepičku. Za mrtvou zaplatí jatka, za živou ten, kdo jí dá nový domov.

Více na www.slepicevnouzi.cz.

Jak poznat správná vajíčka?

Už všichni dobře víte, že zárukou původu vajec není obrázek šťastné slepice na obalu vajec, ale číselný kód přímo na vejci a logo bio s kódem kontrolní organizace na obalu.



Počáteční číslice v kódu přímo na vejci znamená:

- 0 – ekologický chov zcela respektující přirozené potřeby nosnic, krmení v biokvalitě, jen tato vajíčka mohou být označena BIO
- 1 – výběhový chov – v hale s podestýlkou a možností výběhu
- 2 – podestýlkový chov – v hale s podestýlkou bez přístupu ven
- 3 – klecový chov s ořesnými a nepřirozenými podmínkami



A kde je koupit?

Ve specializovaných prodejnách biopotravin a zdravé stravy. Od prověřeného farmáře nebo chovatele. Zpracovanou mapu drobných chovatelů, kteří nabízejí vajíčka, najdete na www.suroviny.info.

Zeleninová polévka s jáhlami

PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 40 MINUT



1. Na oleji nechte změkhnout pokrájenou cibuli, přidejte mrkev nakrájenou na kolečka a nakrájený pórek, společně chvíli míchejte.
2. Vložte dobře propláchnuté jáhly, zalijte 1,3 l vody, přidejte bujon a vařte 15 minut.
3. Nakrájejte cuketu na kostičky, přidejte ji do polévky a vařte ještě 5 minut.
4. Nakonec přidejte hrášek a misku jarních bylinek (kopřiva, šťovík, popenec, řebříček, bršlice, řeřicha) a nechte projít varem. Zjemněte smetanou (sójovou, rýžovou...), prohřejte, osolte a odstavte. Můžete částečně pomixovat, aby byla polévka krémovější. Na talíři ozdobte zelenou natí.



Jáhly bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Zeleninový
bujon bio,
WÜRZL, 66 g



Ovesná
smetana bio,
OATLY, 250 ml

- 1 cibule
- 1 mrkev
- 1 střední pórek
- 4 lžíce oleje
- 100 g jáhel
- 1–2 kostky zeleninového bujonu Würzl
- 1 malá cuketa
- 150 g hrášku
- miska jarních bylinek

- 100 ml rostlinné smetany
- mořská sůl
- petrželka



Rýžovo-quinoový pilaf

PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 30 MINUT + 60 MINUT NAMÁČENÍ



- 100 g sušených rajčat
- 15 g sušených hříbků
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 1 větší cibule
- 2 stroužky česneku
- 50 g slunečnicových semínek
- 50 g dýňových semínek
- 200 g rýže basmati
- 200 g černé quino
- zeleninový bujon podle potřeby
- svazek bylinek
- sůl nebo tamari omáčka na dochucení

POSYP:

- sezam
- kešu
- lahůdkové droždí

Posyp se hodí na rizota, těstoviny i na salát.

1. Sušená rajčata a sušené houby namočte každé zvlášť na hodinu do teplé vody, rajčata dobře vyperte od soli a obojí pokrájejte. Vodu z hub nevylévejte.
2. Na oleji nechte zesklzatět cibuli, přidejte utřený česnek, slunečnicová a dýňová semínka a chvíli opékejte. Vložte pokrájená rajčata i houby a několik minut společně míchejte, dokud se nezačnou houby a rajčata přichytávat ke dnu.
3. Rýži a quinou propláchněte v cedníku horkou vodou a přidejte do hrnce k základu. Vodu z hub doplňte na 800 ml zeleninovým bujonem (můžete použít Würzl – 1 kostka na 500 ml vody) a zalijte jím směs v hrnci.



Černá quinoa bio,
COUNTRY LIFE,
250 g



Rýže basmati bio,
COUNTRY LIFE,
500 g

4. Přiklopte, přiveďte k prudkému varu, potom stáhněte plamen a nechte dusit asi 25 minut.
5. Podle chuti dosolte a nakonec vmíchejte svazek pokrájených bylinek.
6. Připravte si posyp „à la parmezán“ ze tří stejných objemových dílů namletého sezamu, namletých kešu a lahůdkového droždí. Co nepoužijete na pilaf, můžete skladovat v uzavřené sklenici v lednici asi týden.

Tofu pomazánka s mandlemi a sezamem



MNOŽSTVÍ: **600 g POMAZÁNKY**
PŘÍPRAVA: **30 MINUT + NAMÁČENÍ MANDLÍ**

- 100 g neloupaných mandlí
- 2 lžíce slunečnicového oleje na smažení a pečení
- 1 velká cibule
- 2 stroužky česneku
- 50 g sezamového semínka
- 200 g uzeného tofu
- 3 lžíce rajského protlaku
- jarní bylinky (nebo petrželka, pažitka...)
- 2 lžíce tamari
- 2 lžíce umeocta

1. Mandle namočte do vody a nechte přes noc stát. Druhý den vodu slijte.
2. Na oleji osmažte cibuli, pak přidejte česnek a nechte jej rozvonět.
3. Umelte sezamové semínko, tofu nakrájejte na kostičky.
4. Do mixéru vložte namočené mandle, sezam, tofu, cibuli s česnekem, rajský protlak, misku jarních bylin, tamari a umeocet. Rozmixujte dohladka. Pokud je směs příliš tuhá a suchá, můžete přidat trochu studené vody.

*Je výtečná na
kráskovém chlebu nebo
na dálamáncích.*



Mandle bio,
COUNTRY LIFE,
100 g



Uzené tofu bio,
COUNTRY LIFE,
250 g



Slunečnicový
olej na smažení
a pečení bio,
COUNTRY LIFE, 1 l



Sezam loupáný bio,
COUNTRY LIFE,
100 g

Salát s naklíčeným mungem



PORCE: **6**, PŘÍPRAVA: **30 MINUT + KLÍČENÍ**

- 50 g fazolí mungo
- 1 kg brambor
- 200 g tofu natural
- 4 lžíce sójové omáčky tamari
- 1 brokolice
- svazek ředkviček
- 100 g polníčku
- 1–2 lžíce umeocta
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 100 g slunečnicových semínek

1. Namočte a dejte naklíčit fazole mungo podle postupu na straně 6–9.
2. Brambory uvařte ve slupce, oloupejte a nakrájejte na plátky (nové brambory neloupejte, jen omyjte).
3. Na kostky nakrájené tofu namočte alespoň na hodinu do nálevu připraveného ze slunečnicového oleje a omáčky tamari. Potom tofu zprudka opečte na pánvi do zlatova.
4. Brokolici vařte pět minut v páře a nakrájejte na růžičky.
5. Do velké mísy vložte brambory, brokolici, smažené tofu, svazek pokrájených ředkviček, naklíčené mungo a polníček.
6. Nálev z tofu promíchejte s umeocetem, panenským olivovým olejem a zbylými 2 lžícemi tamari. Přimíchejte nálev k surovinám v míse.
7. Salát posypte slunečnicovými semínky, které jste opatrně nasucho opražili na pánvi.

Sytý a plnohodnotný pokrm.



Fazole mungo bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Sójová omáčka
tamari bio,
COUNTRY LIFE,
500 ml



Umeocet,
COUNTRY LIFE,
200 ml



Slunečnicová
semínka bio,
COUNTRY LIFE,
100 g

Dalamánky s naklíčeným žitem

MNOŽSTVÍ: **16 KS**PŘÍPRAVA: **35 MINUT + 2 HODINY KYNUTÍ + KLÍČENÍ ŽITA**

- 200 g naklíčeného žita
- 200 g pšeničné celozrně mouky jemně mleté
- 200 g pšeničné hladké (bílé) mouky
- 200 ml vody
- 2 lžičky soli
- 1 lžička sušeného droždí (určeného na kynutí těsta, ne lahůdkového)

Část mouky můžete nahradit ovesnými vločkami.

- 1 lžička chlebového koření
- slunečnicový olej na potřetí dalamánků
- slunečnice nebo jiná semínka jako posyp

1. Nakličte žito – namočte na 8 hodin do vlažné vody, propláchněte, umístěte do nakličovacích misek a proplachujte alespoň 2× denně. Žito bude naklíčené cca za 36 hodin.
2. Žito umelte na mlýnku nebo umixujte v mixéru. Ne úplně najemno, ale jen tak, aby zrnka nebyla celá.
3. Smíchejte s ostatními ingrediencemi a nechte kynout cca 2 hodiny.
4. Těsto rozdělte na 16 dílů, tvořte bochánky a pokládejte je na plech vyložený pečicím papírem. Nechte ještě chvilku kynout, nařizněte, potřete olejem, posypte semínky. Pečte 10 minut v troubě vyhřáté na 220 °C, pak stáhněte teplotu na 150 °C a pečte ještě 10 minut.



Žito ozimé bio, COUNTRY LIFE, 500g



Pšeničná celozrná mouka jemně mletá bio, COUNTRY LIFE, 1kg



Pšeničná hladká (bílá) mouka bio, COUNTRY LIFE, 1kg



Jáhlové dortíčky

MNOŽSTVÍ: **6 KOUSKŮ**, PŘÍPRAVA: **40 MINUT**

- 120 g jáhel
- 40 g sušených švestek
- 40 g pekanových ořechů
- 120 ml rýžové smetany
- 1,5 lžičce třtinového cukru Sucanat
- 1/2 lžičky skořice
- špetka vanilkového prášku

K SERVÍROVÁNÍ

- jablka
- špetka skořice
- javorový sirup

1. Propláchnuté jáhly vsypte do hrnce s vroucí vodou, na 1 díl jáhel potřebujete asi 2 díly vody. Vařte na mírném ohni 10 minut. Nebudou úplně měkké, dodělají se v troubě.
2. K hotovým jáhlám přidejte pokrájené sušené švestky, pekanové ořechy nakrájené na větší kousky a všechny ostatní suroviny, promíchejte.
3. Směs naplňte do formiček (nejlepší jsou silikonové košíčky na muffiny) a zapékejte 20 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.
4. Upečené košíčky nechte asi 20 minut zchladnout, aby ztuhly. Opatrně je vyjměte z formiček a servírujte ještě teplé s rozvařenými jablky (ochucené skořicí, doslažené javorovým sirupem). Tip: Tento recept nabízí bezpočet obměn. Smetana může být i ovesná, sójová, mandlová, mléčná. Ořechy se hodí i lískové, vlašské, mandle, para. Místo švestek můžete použít rozinky. K servírování použijte jakékoli rozvařené ovoce – jablka, hrušky, jahody, meruňky...

Obměna tradičního jahelníku, poslouží jako snídaně i jako dezert.



Jáhly bio, COUNTRY LIFE, 500g



Rýžová smetana bio, SOJADE, 200ml



Švestky bez pecek bio, COUNTRY LIFE, 100g



Třtinový cukr Sucanat bio, COUNTRY LIFE, 500g



Javorový sirup Grade C bio, COUNTRY LIFE, 250ml

100% rostlinné barvy na vlasy Khadi®



khadí®



SVĚTLÁ BLOND • STŘEDNÍ BLOND • ZLATÝ PŘELIV

- ✓ přirozená barva
- ✓ jedinečná péče
- ✓ objem a zářivý lesk v jednom kroku

... nyní i
**BLOND
ODSTÍNY**

VE VÍCE NEŽ
200 PRODEJNÁCH
A SALÓNECH PO ČR A SR

WWW.KHADI-CZ.CZ TEL. 734 829 092

V sortimentu také • ajurvédské bylinné šampóny • vlasové, pleťové a tělové oleje • pleťové masky ...

MARGARÍNY VITAQUELL



- V biokvalitě
- Bez konzervačních látek a chemických přísad
- Bez mléka a lepku
- Bohaté na nenasycené mastné kyseliny
- Vhodné pro vegetariány a vegany

Vitaquell
VEGETARIAN SINCE 1922

nominal

Česká firma z Vysočiny s 20-ti letou tradicí.



Chleby Pro zdraví...
Nyní v novém obalu!

Více info a recepty najdete na www.nominal.cz
nebo na našem Facebooku.

www.nominal.cz

Střevo, bakterie a...

Zdraví začíná ve střevě, to říkal už Hippokrates. Ale je zajímavé sledovat, jak stará moudra dostávají díky moderní vědě konkrétní obrysy. Jestli jste na tom podobně jako my a potřebujete vědět nejen „co“, ale také „proč“ a „jak“, pak pro vás máme zajímavé čtení. ☺



TRÁVICÍ SYSTÉM NÁS CHRÁNÍ

Trávicí trakt je největší plocha, kde naše tělo přichází do kontaktu s vnějším prostředím. Stěna trávicí trubice má asi 300 m², největší část přitom připadá na tenké a tlusté střevo. Střevní stěna musí plnit dvě důležité, ale naprosto odlišné funkce. Vstřebat živiny z potravy, kterou konzumujeme. A zároveň fungovat jako ochranný val před škodlivými a nebezpečnými organismy ze stravy (patogenní bakterie, plísňe...), které by mohly do těla proniknout. To platí pro celý zažívací trakt, ale pro střevo obzvlášť. Na jeho sliznici a pod ní proto sídlí velké množství imunitních buněk. Ve skutečnosti se sem soustřeďuje největší část naší imunity, celých 70 procent. Imunitní systém je vysoce složitý a propracovaný, ale neumí fungovat správně sám od sebe, musí se to naučit. A právě tady přicházejí na scénu „naše“ bakterie.

MIKROBIOM

Jedním z horkých vědeckých témat posledních let je výzkum mikroorganismů, které žijí v lidském těle. Tak jako byl před třinácti lety rozluštěn lidský genom, nyní se věnuje pozornost zkoumání našeho mikrobiomu – tedy souhrnu bakterií a dalších mikrobu, které osídľují lidské tělo. Výsledkem výzkumu je poznatek, že máme bakterie prakticky všude. Na kůži, v dýchacím systému, v pohlavních orgánech, v ústech, ve střevech. U průměrného člověka představují asi 1,4 kg jeho hmotnosti a velká většina z nich připadá na tlusté střevo. Počet bakterií lidského mikrobiomu je prý až 10× větší než počet všech ostatních buněk lidského těla.

Jak je možné, že v našem těle trvale žije tolik bakterií? Proč je imunitní systém nezničí? Pravdou je, že naše imunita s dotyčnými bakteriemi nejen nebojuje, ale dokonce s nimi spolupracuje. Bakterie totiž učí náš imunitní systém, jak se má chovat. Trénují imunitní buňky, aby byly pohotové, když do těla pronikají nebezpečné patogeny. Ale také je učí, že při kontaktu s jinými látkami mají zůstat pasivní. To je velmi důležitá schopnost. Dostatečně aktivní imunitní systém zaručuje našemu organismu obranyschopnost. Ale přehnaně aktivní imunitní systém útočí i na látky, které jsou pro nás neškodné, například běžné složky potravy. Pak vzniká zánětlivá reakce, kterou známe jako alergii. Nebo může útočit na buňky našeho vlastního těla. Pak vyvolává autoimunitní nemoci, mezi které se řadí

různá onemocnění od revmatoidní artritidy přes Crohnovu chorobu až po roztroušenou sklerózu. Se zánětlivým prostředím v těle se dává do souvislosti i většina tzv. civilizačních chorob jako je cukrovka nebo rakovina.

Bakterie našeho mikrobiomu tohle všechno ovlivňují. Nejsou to tedy žádní pasivní spolucestující, které naše tělo tiše toleruje. Naopak se zdá, že mají naprosto zásadní význam pro naše zdraví. Někteří vědci dokonce označují mikrobiom za samostatný lidský orgán.

Hlavní trénink imunitního systému přitom probíhá právě ve střevě. To vlastně není nijak překvapivé, když víme, že do střeva je soustředěno nejvíc imunitních buněk a zároveň největší část našeho mikrobiomu. Imunitní buňky, které se ve střevě cvičí, navíc nezůstávají na jednom místě. Po těle kolují a naučené znalosti uplatňují i jinde v organismu. Střevní mikroflóra tedy opravdu formuje celý náš imunitní systém. Aktuální vědecké poznatky tak potvrzují starou pravdu, že střevo je základ imunity. A to není všechno. Střevní mikroflóra zřejmě souvisí třeba i s tím, jak jsme veselí a jak zvládáme stres! Nervový systém a střevní mikrobiom totiž fungují v úzké vzájemné vazbě, střevní bakterie dokonce produkují většinu serotoninu v našem těle. Také vám to připadá fascinující?

STŘEVNÍ MIKROFLÓRA – CO JE ZAČ A CO MÁ RÁDA

Střevní bakterie ovlivňují kvalitu našeho zdraví tím, jak jsou rozmanité, jak rychle během života jsme je získali a jestli jsou mezi nimi hlavně ty správné druhy. Ještě těsně před porodem je střevo dítěte sterilní. Osídľuje se bakteriemi ze střeva a pochvy matky v průběhu porodu, později získává další vhodné bakterie kojením. Kolonizují je i bakterie z okolního prostředí. Do tří let věku se ustaví jádro střevní mikroflóry, které pak zůstává na celý život. Ve stejném období dochází i k budování imunitního systému. (Je zajímavé, že skladba střevních bakterií se člověk od člověka liší. Nehledě na to, jestli máme mikroflóru zdravou, nebo narušenou, máme ji specifickou. Navíc existují velké odlišnosti mezi obyvateli různých oblastí – Evropané × Asiaté × Afričané.)

Později během života ovlivňuje mikroflóru hlavně strava. Vliv má samozřejmě také užívání antibiotik a případná vážná infekce. Důležitou roli hraje i věk a stres. Při špatné výživě (málo živin pro hodné bakterie, příliš mnoho tučných živočišných produktů, hodně smaže-

ného nebo konzervovaného), ve stáří (po 70. roce) a při delším stresu klesá rozmanitost střevních bakterií a trpí hlavně ty hodné.

Většina důležitých bakterií, o kterých tu mluvíme, žije v tlustém střevě. Čítají mnoho miliard (10^{14}) a tvoří složitý ekosystém. V rámci něj neustále soupeří o životní prostor bakterie, které našemu zdraví prospívají (v našem článku označovány jako „správné“ nebo „hodné“), a ty, které při přemnožení způsobují obtíže a nemoci („špatné“, jak jinak...). O střevní mikroflóře toho ještě hodně nevíme, většinu bakterií ani nedokážeme kultivovat v laboratoři. Ale víme alespoň, jak cíleně podporovat správné bakterie, živí se totiž něčím jiným než ty špatné. Pro svůj život potřebují vlákninu. Ta patří mezi nestravitelné složky potravy. Co to znamená? Pojďme si udělat malou odbočku na téma trávení.

V průběhu putování trávicím traktem se živiny obsažené ve stravě rozloží na jednodušší látky (bílkoviny na aminokyseliny, sacharidy na jednoduché cukry, tuky na mastné kyseliny a glycerol). Právě tomu se říká trávení. Dochází k němu především v tenkém střevě a hlavní roli při něm hrají trávicí enzymy. Zmíněné jednodušší složky pak prostupují skrz sliznici tenkého střeva až do krve, která je dopraví, kam je potřeba. Takto slouží jako výživa pro organismus. Ta část potravy, kterou naše trávicí enzymy nedokáží rozložit, se označuje jako nestravitelná. Tenkým střevem projde nezměněná a pokračuje do tlustého střeva, kde na ni čekají naše hodné střevní bakterie.

Bakterie vlákninu fermentují a vytvářejí lehce kyselé prostředí, které zase nemají rády jejich špatné soupeřky (třeba hnilobné bakterie, které se tu stravují zbytky bílkovin). Při fermentaci vznikají i plyny; jestliže vláknina fermentuje za vzniku velkého množství plynů, vnímáme ji jako nadýmavou. Střevní bakterie produkují také spoustu důležitých látek. Tvoří živiny potřebné pro fungování a obnovu střevní sliznice. Vyrábějí hormony, vitaminy sk. B, vitamin K a další látky. A samozřejmě trénují náš imunitní systém.

PROBIOTIKA A PREBIOTIKA

Různé očisty a střevní výplachy jsou sice populární, ale nejspíš neúčinné nebo dokonce nebezpečné. Klystýr se vysloveně nedoporučuje, vymývá totiž střevní mikroflóru. To, co má význam, je trpělivé a dlouhodobé pěstování dobré střevní mikroflóry. Dá se to dělat dvěma hlavními způsoby. Konzumací prospěšných bakterií, těm se

v tomto kontextu říká probiotika. A konzumací potravy pro hodné střevní bakterie, ta má pro změnu pojmenování prebiotika.

Vlákniny se rozlišují dva druhy. Nerozpuštěná, většinou známější, je hrubá vláknina, kterou známe třeba z otrub. Je také důležitá, ale teď o ni nejde. Potravinou pro hodné bakterie je rozpustná vláknina. Ve vodě vytváří gelovitou hmotu, dobře je to vidět například při namáčení lněného semínka nebo chia. Oba druhy semínek jsou také výborným prebiotikem. To samé platí pro čekanku, kde se nachází vláknina inulin; vyrábí se z ní stejnojmenný potravní doplněk (čistá rozpustná vláknina). Prebiotickou potravinou je třeba i cibule, pórek, česnek, ovesné vločky, banány (ty méně zralé).

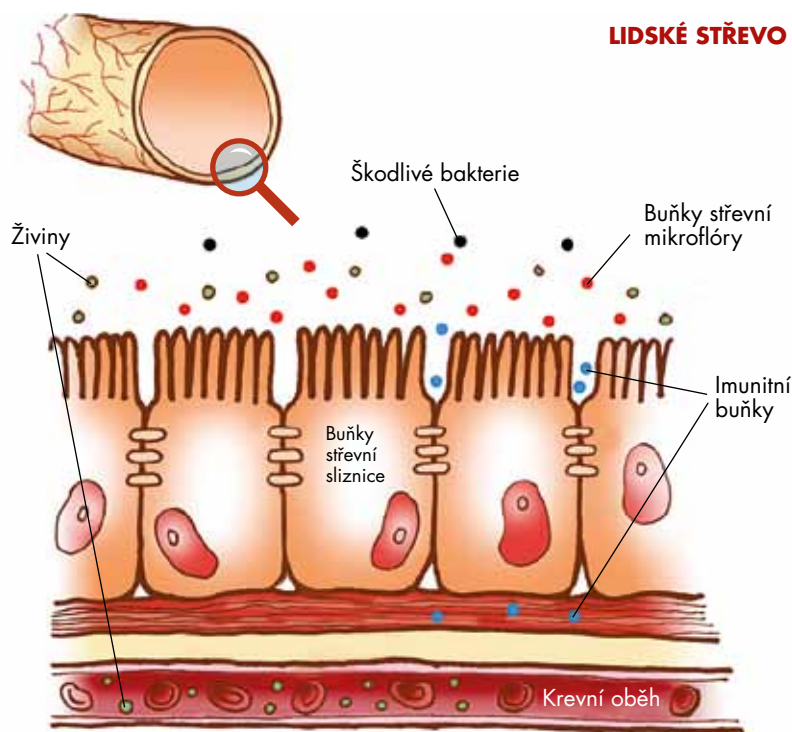
Mezi probiotika patří hlavně bakterie mléčného kvašení (laktobacily, bifidobakterie), ale i jiné druhy bakterií a také kvasinky. Dají se získávat z běžné stravy nebo ve formě doplňků, oboje má své výhody. Ve stravě jsou dobrým zdrojem probiotik všechny kysané mléčné výrobky. Jedničkou je kefir, hned za ním následuje jogurt. Dále kvašená zelenina (včetně rychlokvašených pickles), fermentované sójové výrobky

(tempeh, natto, miso) nebo kombucha. Výhody jsou jasné, jde o nej-přirozenější zdroj probiotik. Hlavní otázkou je, kolik probiotických bakterií produkt obsahuje. (Nebyly zničeny při výrobě? Přežily konzervaci nebo dlouhé skladování?) Většinou můžete mít jistotu jen tehdy, když výrobce obsah kultur garantuje na obalu nebo když jste si kysaný produkt sami vyrobili.

U probiotik v doplňcích – aspoň u těch kvalitních – znáte množství obsažených kultur. Víte také, že bakterie jsou obalené ochrannou vrstvou, aby nebyly zničeny při průchodu žaludkem, kde panuje agresivní ky-

selé prostředí. Ale jsou to poměrně drahé přípravky. Také je potřeba střídat různé výrobky, nevíte totiž, které bakterie potřebuje právě ta vaše mikroflóra. Ať tak či tak, pro jakákoli probiotika platí, že by se měla konzumovat pravidelně a dlouhodobě. Nezapomínejte na ně.

© Stojí to za to.



UŽITEČNÉ ZDROJE INFORMACÍ

Články prof. Tlaskalové z Mikrobiologického ústavu AV ČR
Články o mikrobiomu v časopisu Nature

Jarní NALÍČENÍ

Francouzská přírodní dekorativní kosmetika SO'BiO je na našem trhu nováček. Abychom si vyzkoušeli, jaká je a co dokáže, podrobili jsme ji testování. Pozvali jsme k nám Helenu Tomanovou, zkušenou vizážistku, která se na přírodní dekorativní kosmetiku specializuje. Povídali jsme si o tom, jak který výrobek funguje a pro koho je vhodný, a nakonec nás Helena jarně nalíčila. Pojďte se podívat!

SO'BiO je jedna ze značek, které patří francouzské rodinné firmě LÉA Nature (tu jsme představovali v Dobrotách jaro 2014). „Vyrábějí velmi kvalitní bioprodukty a přírodní kosmetiku, zároveň podnikají ekologicky a eticky. Ze svého obrátu přispívají jedním procentem na rozvoj ekologických organizací. A jsou to velmi inspirující lidé. Hned jsem věděl, že s nimi chci spolupracovat“, říká o počátcích partnerství Otakar Jiránek, ředitel Country Life. Jeho manželka Hana Jirá-
nková, která má v CL na starosti oddělení kosmetiky, jeho slova potvrzuje: „Z kosmetiky SO'BiO jsem byla nadšená, už když jsem ji před rokem a půl objevila. Kvalita je výborná, cena přitom velice rozumná. SO'BiO i ostatní kosmetiku od LÉA Nature testuji a používám každodenně. A musím říct, že jsem naprosto spokojená uživatelka.“ Aktuálně najdete na českém trhu lékárenskou kosmetiku Jonzac, kosmetiku s arganovým olejem Lift'Argan a dětskou kosmetiku Natessance.

ková, která má v CL na starosti oddělení kosmetiky, jeho slova potvrzuje: „Z kosmetiky SO'BiO jsem byla nadšená, už když jsem ji před rokem a půl objevila. Kvalita je výborná, cena přitom velice rozumná. SO'BiO i ostatní kosmetiku od LÉA Nature testuji a používám každodenně. A musím říct, že jsem naprosto spokojená uživatelka.“ Aktuálně najdete na českém trhu lékárenskou kosmetiku Jonzac, kosmetiku s arganovým olejem Lift'Argan a dětskou kosmetiku Natessance.

CERTIFIKOVANÁ BIO

Všechny výrobky od SO'BiO mají certifikaci bio, jsou certifikované francouzskou organizací Eco-cert a nesou známku Cosmébio. Co to znamená? Nejméně 95 % surovin musí být přírodního původu (SO'BiO garantuje 99 %) a 95 % obsažených rostlinných surovin musí být v biokvalitě. Výrobky nesmí obsahovat produkty vyrobené z ropy, geneticky modifikované produkty, nanočástice, parabeny ani silikony. Nejsou v nich syntetická barviva nebo parfémy.



PŘEDSTAVENÍ A ZKUŠENOSTI

Všechny produkty na nás působily příjemně, dobře se s nimi pracovalo. Žádný výrobek nebyl propadák, naopak – objevila se jedna hvězda. Čtěte dál. ☺

BB KRÉMY

Sem jsme zahrnuli i BB krémy „sesterské“ značky Lift'Argan. Jsou rovněž certifikované bio. Všechny BB krémy mají SPF 10 (minimální filtr), CC krém je bez slunečního filtru.



SO'BiO BB cream 5 v 1 (1) – výborně kryje, vhodný na denní i večerní líčení.

HELENA TOMANOVÁ ▶ Na sušší pleť bych jako podklad použila masnější denní krém, a ještě než se úplně vstřebá, nanasla BB krém. Odstín 02 (béžová zářivá) má zlatavou barvu a je vhodný pro olivově zbarvenou pleť. Odstín 01 (béžová nude) je světlejší, lehce do růžova.

MARCELA FRANKOVÁ ▶ vedoucí prodejny přírodní kosmetiky v Liliové 11 v Praze: Tento BB krém je natolik krycí, že se vyrovná make-upu. Dostatečně kryje např. i při akné. Je malinko tužší, ale dobře se roztírá.

SO'BiO BB cream s oslím mlékem

(2) – lehčí než předchozí BB krém, v odstínech 01 béžová světlá a 02 béžová střední.

MF ▶ Sjednocuje pleť a je lehce až středně krycí. Má úžasnou konzistenci a dobře se roztírá. Je vhodný na suchou, normální a smíšenou pleť. Na mastnou spíše jen v zimě, v teple by na ní po několika hodinách vytvářel mastný film.

Lift'Argan BB cream légère sublime

(3) – ve fialovém balení. Lehký krém. Existuje ve dvou odstínech – natural (naturelle) a opálená (hâléé).

MF ▶ Sjednocuje pleť a lehce kryje. Má výbornou konzistenci. Obsažený arganový olej krásně hydratuje, krém je proto vhodný nejen na normální, smíšenou a mastnou pleť, ale i na suchou a zralou.

Lift'Argan BB cream divine (4) – ve zlatě-černém balení. I on je vhodný také pro zralou pleť. Má dva odstíny – béžovou nude (beige nude) a béžovou jantarovou (beige ambrée).

HT ▶ Tenhle BB krém mi připadá nejvíce krycí ze všech. Dá se skvěle použít i jako korektor, např. na oblast pod očima.

MF ▶ Krém je velice příjemný na pleť. Ačkoli dobře kryje, nevytváří na obličejí masku. Ráda ho proto používám na celý obličej.

Lift'Argan CC cream (5) – velmi lehký a plně transparentní. Dodá zdravou barvu a rozzáří pokožku díky obsahu zlatavých částic (působí naprosto přirozeně).

MF ▶ Nelekněte se jeho intenzivní broskvové barvy, po nanesení se krém přizpůsobí pleť a vypadá výborně. Je lehoučký, vhodný i na léto.

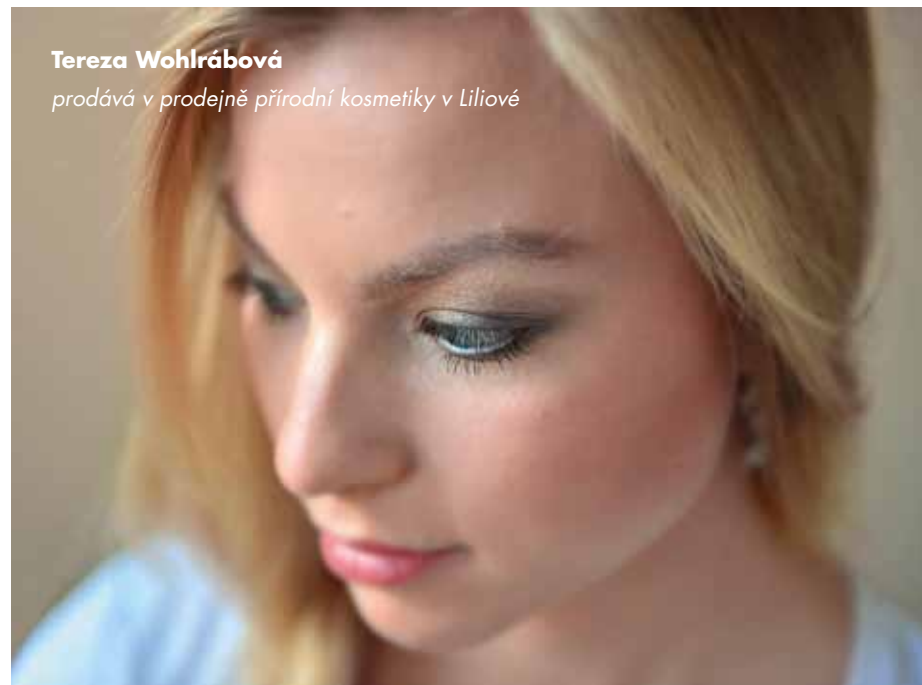
KOREKTOR

Tuhý korektor ve dvou odstínech, vhodný na oblast pod očima i na různé nedokonalosti pleti. Obsahuje pigmenty, které odráží světlo, působí hojivě. Je hutný, má vysokou krycí schopnost.

HT ▶ Korektor můžete nanášet přiloženou houbičkou nebo ještě lépe plochým štětečkem typu jazýček. Pokud máte v oblasti očí větší množství vrásek, doporučuji použít jako korektor spíše Lift'Argan BB cream divine.

Tereza Wohlrábová

prodává v prodejně přírodní kosmetiky v Liliové



ČÍM JE NALÍČENÁ: BB cream 5 v 1 odstín 01 SO'BiO, tvářenka 01 SO'BiO, oční stín 01 Dr. Hauschka + švestkový stín z paletky 01 SO'BiO + linky s použitím tmavě šedého stínu z paletky 03. Řasenka prodlužující SO'BiO. Rtěnka 03 SO'BiO.

KOMPAKTNÍ PUDR

Pudr ve dvou odstínech, nevysušuje pleť díky obsahu aloe vera, nevytváří efekt masky. Má SPF 10.

HT Vyzkoušené BB krémy už pudr nepotřebují, ale použila bych ho například v kombinaci s CC krémem od Lift'Argan. Nejuniverzálnější je odstín 02, který svědčí olivově zbarvené pleti.



TVÁŘENKA

Kompaktní tvářenka, v odstínu 01 růžové pohlázení (rouge caresse). Nevysušuje, má velice jemnou konzistenci.

HT Tento odstín je univerzální, hodí se pro všechny barevné typy. Nanášejte štětcem.

OČNÍ STÍNY

Trio očních stínů ve třech barevných variantách – 01 švestka, 02 modrá, 03 šedá. Kombinace minerálních pigmentů a přírodní perleti. Stíny jsou obohaceny rýžovým pudrem a extraktem z makadamových ořechů pro příjemnou aplikaci.

HT Moc se mi líbí nejtmaší stín z každé paletky. S tmavě šedým stínem z paletky 03 také vytvoříte linky, nanášejte vlhkým štětečkem. Celá paletka 03 je ideální na kouřové líčení.



TUŽKY NA OČI

Ve dvou odstínech – 01 černá a 02 hnědá. Dají se použít i na vnitřní stranu víčka. Dlouho drží, nedráždí oči.

HT Hnědá tužka má oříškový odstín, hodí se pro rusovlásky. Pro ženy s popelavou barvou vlasů – tedy pro studené typy – se bude víc hodit černá.



ŘASENKY

Tady se skrývá zmiňovaná hvězda. Nebo spíš hvězdy. Všechny řasenky jsou perfektní. Výborně se nanášejí, mají husté štětečky, neslepují řasy. Nepálí po nich oči. Ačkoli nejsou v pravém

ČÍM JE NALÍČENÁ:

BB cream 5 v 1 odstín 02 SO'BiO, tvářenka 01 SO'BiO, oční stín 01 Dr. Hauschka + modro-šedý odstín z paletky 02 SO'BiO + linky s použitím tmavě šedého stínu z paletky 03. Řasenka pro objem černá SO'BiO. Rtěnka Lavera 22.



Dora Hessová
manažerka obchodů a restaurací Country Life

smyslu slova voděodolné (waterproof řasenky v oblasti přírodní kosmetiky neexistují), velice dobře drží, a to i ve vlhku. Zároveň se dobře odličují, výborná je micelární voda Jonzac. K dispozici je řasenka pro objem (v černé a hnědé barvě), řasenka s efektem umělých řas a prodlužující řasenka (obě v černé barvě).

HT Tohle je opravdu top výrobek. V oblasti přírodní kosmetiky jde podle mě o nejlepší řasenku u nás. A to ani nepatří k nejdražším.

RTĚNKY

Tři pastelové barvy teplých i studených odstínů, které pokryjí všechny barevné typy. Plus trendová červená, která je ideální pro francouzské líčení (01 červená, 02 korálová, 03 růžové dřevce, 04 fialová).

HT Teplý korálový odstín 02 je hezký na léto. Dobře také funguje, když kombinujete studený a teplý odstín. Samotný studený odstín vytahuje barevnost žilek, mladěmu obličejí svědčí vše, ale u zralějších žen to nemusí být žádoucí.



CENA

Na přírodní kosmetiku velice slušná. BB krémy stojí od 270 (SO'BiO) do 780 Kč (Lift'Argan divine). Oční stíny mají cenu cca 380 Kč, tužky na oči 160 Kč, řasenky 290 Kč a rtěnky okolo 350 Kč.

KDE NAKOUPÍTE

V e-shopu Country Life (www.countrylife.cz/bio-e-shop). V nově otevřeném, velké a krásné prodejně přírodní kosmetiky v Praze na Starém Městě, Liliová 11. Kosmetiku můžete žádat i v ostatních prodejních zdravé výživy či přírodní kosmetiky.




WELEDA
 Od 1921



Pečujte o citlivou pokožku s pomocí přírody

Abyste se ve své kůži cítili dobře, vyvinula Weleda řadu Mandlové pleťové péče - speciálně určenou pro extrémně citlivou pokožku.

- neperfemovaná péče, která rychle zklidňuje a trvale obnovuje rovnováhu pokožky
- vhodné při alergii na běžnou hypoalergenní kosmetiku i při atopickém ekzému - dermatologicky testováno
- základem je jemný čistý mandlový olej - zklidňuje, vyživuje a chrání pokožku

Weleda v souladu s člověkem a přírodou

www.weleda.cz



EAU THERMALE
JONZAC

CERTIFIKOVANÁ BIO
 DERMOKOSMETIKA



S obsahem termální vody JONZAC, která má zklidňující a regenerační účinky na pleť. Hypoalergenní, vhodná i pro tu nejcitlivější pokožku.

LÉA
 NATURE
 LABORATOIRE

PULPE DE VIE
 FAIT EN PROVENCE

Vyzkoušejte
 moje Smoothie
 na vaši pleť!



- 100% lokální produkce
- Vyrobeno ve Francii
- Ovoce od našich lokálních dodavatelů
- Přírodní, bez parabenů a esenciálních olejů
- 100% skvělá nálada



COSMÉTIQUE
 BIOLOGIQUE

EXPERT NA ČERSTVÉ OVOCE V BIOKVALITĚ



Chia semínka BIO,
COUNTRY LIFE

Chia

semínka

1. Představení

S šalvějí hispánskou se část z nás poprvé setká v knize Born to Run, kde autor vyzdvihuje nápoj běžců, který je připraven právě z jejich semínek zvaných chia. Tato až metr vysoká bylina z čeledi hluchavkovitých pochází z horských oblastí Střední Ameriky. Část z nás zaujmou semínka připomínající šedý mák v bioobchodech. A část z nás je ještě nezná. Pro všechny tři skupiny je tu následující přehled.

Chia semínka jedli dávní Mayové a Aztékové před více než pěti tisíci lety. Ti druzí zmínění je prý dokonce používali jako plátidlo. Dodnes se semínka konzumují například v Mexiku a Guatemale. Před pár lety se tato skvělá věc dostala i k nám. A stal se z ní hit. Doce-la právem.

Drobná černá nebo bílá semínka s lehoučce oříškovou chutí v sobě skrývají významné množství kvalitních bílkovin. Obsahují také důležité omega 3 mastné kyseliny, které se v nich nacházejí ve formě ALA (kyseliny alfa-linolenové). Omega 3 mají protizánětlivé účinky. Také snižují hladinu špatného LDL cholesterolu a působí pro dobrý vývoj a fungování mozku. Náš organismus si je nemůže vytvořit, musíme je proto přijímat ve stravě. Většinou jich míváme nedostatek (oproti omega 6 mastným kyselinám, kterých je v běžné stravě víc než dost), proto je vhodné hlídat si jejich příjem.

Další předností chia je obsah vlákniny. Nachází se tu jak ta rozpustná, tak nerozpustná.

Gel, který chia ve vodě tvoří, je právě rozpustná vláknina. Má pro nás velký význam, víc si o ní můžete přečíst na str. 16. Z dalších prospěšných látek chia obsahují hodně vápníku a ve významném množství se tu nacházejí i další minerály, např. hořčík a železo. Chia je také bohaté na antioxidanty.

NUTRIČNÍ HODNOTY NA 100 g

Energetická hodnota: 1 825 kJ/436 kcal, tuky: 31 g, z toho nasycené mastné kyseliny 3 g, sacharidy: 2 g, bílkoviny: 20 g.

DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM

Do 15 g. Proč mají chia doporučenou denní dávku? Nebojte, není známo, že by obsahovala nějakou látku, která ve větším objemu škodí (ale všude, i tady platí „všeho s mírou“). Podle legislativy EU jsou chia semínka zařazena mezi tzv. nové potraviny nebo nové složky potravin. Bývají tam potraviny, které se donedávna v EU jako potraviny nepoužívaly nebo produkty vyrobené pomocí nových technologií (např. nanotechnologií). Všechny tyto produkty jsou zkoumány z hlediska bezpečnosti pro spotřebitele a často se pro ně stanovují doporučené dávky nebo způsoby použití.

ZEMĚ PŮVODU

Chia Country Life konvenční – Argentina. Chia Country Life v biokvalitě – Argentina, Paraguay, Mexiko.

2. Základní příprava

V kuchyni lze chytře využít schopnosti semínek vázat na sebe vodu. Jedno semínko jí pojme během 20 minut okolo desetinásobku svého objemu! Vznikne tak chia gel. Jako tekutinu můžete použít nejen vodu, ale třeba i ovocnou šťávu, džus, rostlinný nápoj nebo kravské mléko.

fotopostup
na str. 24

3. Tipy a recepty

- Namočená chia semínka prodlužují stav hydratace u sportovců. V kombinaci s vysokým obsahem bílkovin je pak použití nasnadě. Zkuste si před sportem či jinou fyzickou zátěží připravit **koktejl** s ovocem a přisypte do něj i 2 polévkové lžíce chia semínek. V koktejl by neměl chybět med, sušené ovoce nebo kousek kvalitní čokolády, protože samotná chia semínka neobsahují skoro žádné sacharidy. Recept na další chia koktejl, tentokrát s divokými bylinami, najdete na straně 10.
- Hádejte, kde ještě využijete chia gel. Při přípravě zdravé **marmelády**. Jednoduše smíchejte vybrané ovoce s chia semínky, rozmixujte a podle potřeby a použitého ovoce oslaďte medem. Dejte aspoň na jeden den vychladit a potom konzumujte. Získáte tak zdravý raw džem bez konzervantů. Vydrží asi týden a měl by se uchovávat v lednici.
- Chia jsou výborná v **ovesné nebo jiné snídaňové kaši**. Počítejte s tím, že do sebe přijmou část tekutiny a vytvoří gelovitou hmotu. Díky tomu je kaše krásně vláčná.

KVÁSKOVÝ CHLĚB S CHIA



Chia se dají využít i při pečení chleba, běžného nebo kváskového. V tomto receptu jsme připravovali kváskový chléb ze špaldové mouky.

200g žitné chlebové mouky •
2 lžíce kvásku (seženete na www.pecempecen.cz) • 50g chia semínek + trochu na posyp •
100g ovesných vloček • 50g slunečnicových semínek • 210g špaldové mouky • 12g soli • 1 lžička agávového sirupu nebo medu • 560ml vody

1. Namočte si kvásek – žitnou mouku smíchejte s kváskem a 200 ml vlažné vody a nechte 12 hodin přikryté fólií kynout (nezapomeňte pak odebrat pár lžic hotového kvásku pro další použití). Chia semínka, ovesné vločky a slunečnicová semínka namočte do 260 ml vody a nechte bobtnat také 12 hodin.
2. Druhý den smíchejte kvásek s nabobtnalými surovinami a špaldovou jemně mletou moukou, solí, sirupem či medem a 100 ml vlažné vody. Minimálně 10 minut zpracovávejte. Potom vyklopte na pomoučněný vál a těsto pomocí stěrky přeložte ze všech stran.
3. Vložte do formy a navrchu lehce pokropte vodou. Překryjte fólií a nechte ještě 3 hodiny kynout.
4. Předehřejte troubu na 250 °C, na dno umístěte hrnc s vodou. Chléb posypte chia semínky a pečte 30–35 minut. Po prvních 5 minutách snižte teplotu na 230 °C.

30 minut + kynuti + pečení

CHIA PUDINK S OVOCNÝM AGAREM



V tomto receptu můžete použít různé druhy nápojů na přípravu pudinku (rýžový, mandlový, ovesný...) i běžné mléko. Agar se dá rozmíchat s jakýmkoli džusem nebo šťávou.

600ml rýžového nápoje Provamel •
50g kokosových plátků • 60g chia semínek • 3 lžíce javorového sirupu • 2 lžičky agarových vloček • 100ml vody • 1 mango

1. Do rýžového nápoje vsypte kokos a nechte přejít varem, aby plátky změkly. Rozmixujte, přidejte javorový sirup a chia semínka. Nechte 15 minut odstát, průběžně promíchávejte. Nalijte do sklenic a nechte ztuhnout.
2. Agarové vločky namočte do vody a nechte 20 minut odstát. Přiveďte k varu a míchejte, dokud se vločky nerozpustí.
3. Mango rozmixujte, přidejte k agaru a promíchejte, můžete přisladit. Nalijte mangový agar na pudinkovou vrstvu a dejte vychladit do lednice.

4 porce, 30 minut + tuhnutí

AMUNAK

ROSTLINNÉ SVAČINKY,
SALÁMY A NÁŘEZY



RÝŽOVÉ
DEZERTY



100 %
vegetariánských produktů

96 %
produktů bez lepku

*Zakoupíte ve specializovaných
prodejnách biopotravin a zdravé stravy.*



4. Vychytávky

Jste věčnými bojovníky s časem a hledači inspirace? Namíchejte si doma velkou dózu se semínky a oříšky! Ty pak podle potřeby přisypávejte do snídanové kaše, do jogurtu nebo do těsta na chléb. Už žádné přisypávání z jednotlivých pytlíčků. Pro své skvělé nutriční vlastnosti nesmí ve směsi samozřejmě chybět ani chia semínka.

Chia je dobré mít v kuchyni v záloze i jako pojídlo například do vegetariánských burgerů nebo místo vajec do bábovky či sušenek. Gel z jedné polévkové lžice chia a 40 ml vody zhruba nahradí 1 vejce.

Chia gel – fotopostup



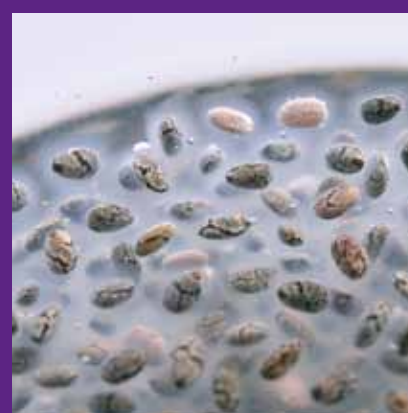
1. Chia semínka nasype do skleničky. Doporučená dávka odpovídá dvěma lžicím, zde jsme použili jednu.



2. Lžici semínek zalijte přibližně 150 ml vlažné či studené vody. Nechte stát asi 20 minut.



3. Gel je hotový. Můžete ho použít pro přímou konzumaci nebo k přípravě dalších pokrmů.



4. Gel, jenž se kolem semínek vytvořil, je rozpustná vláknina, která se uvolnila ze semínek a nabobtnala.

NOVÝ! OBJEVTE NAŠI OBNOVENOU ŘADU



Dermatologicky testováno
a vhodné pro citlivou pokožku



Nikdy není testován
na zvířatech

0%

Řada ZERO: bez parfemace,
snižuje riziko veškerých alergií



Vyrobeno v našich čistých
a ekologických fabrikách



Rostlinného původu
s minerálními látkami

Na podzim uvede Ecover nové obaly, které volají na dálku, že výrobky Ecover jsou inspirovány moudrostí přírody. Podpořeno matkou přírodou. A Ecoverem, přirozeně.

Více informací na www.ecover.com

ecover
Get nature on your side.



Honza Trávníček

cestovatel a kopcolezec

Let se mi konečně otevírají oči, víc nad výživou přemýšlím a samozřejmě získávám rady od jiných, zkušenějších. Hodně mi pomohla spolupráce s Ivanem Rybaříkem, jeho ženou Janou a s Kubou Pawlasem – všichni z Čistýsport.cz. Pomáhají mi s výživou nejen na expedici. Další obrovský posun je pro mne soužití s mojí přítelkyní Mirčou, která se stravuje pomocí zdravého rozumu. Její přístup „Zahod' příručky a poslouchej tělo“ mi přijde nejrozumnější. Nejsem radikál, který bude říkat „už se nikdy nedotkni masa“, je to na každém. Já se jenom snažím ukázat, že to jde i bez něj.

V loňském roce jste zdolal K2, určitě máte další plány. Kam se chystáte v nejbližší době?

Rok 2015 by pro mě měl být spojen s dalším výletem na vysoký kopec – Cho Oyu (8 201 m). Hodně se na podzim těším, neboť budeme parádní parta. A tak trochu doufám, že bychom se zde mohli pokusit o maximálně vegetariánskou expedici – možná první českou. :-)

www.honzatravnicek.cz

Zdolal čtyři osmitisícovky, tu poslední při hodně sledované expedici K2 2014, společně s Radkem Jarošem. Byl pátý Čech, který stanul na jejím vrcholu. Honza je vegetarián a vyznavač zdravého životního stylu. Vyvrací mýty, že bez masa to nejde.

Honzo, jak dlouho jste vegetarián? Co vás k tomu přivedlo?

Vegetarián jsem asi od osmnácti – tedy 20 let (sakryš, teď jsem přiznal svůj věk, aniž by se mne na něj kdokoli ptal ☺). A původně mne k tomu tehdy přivedly etické důvody (no to víte, mladý pankáč) a také brigáda v konzervárně. Začal jsem i přemýšlet nad aspektem zátěže našeho okolí, celé planety při „výrobě“ masa. Jenže, co si budeme nalhávat. Většina z nás dělá věci, které mu vyhovují, a já jsem si postupem času uvědomoval, že tato cesta je správná i ve sportovním životě.

Jaké produkty nesmí chybět v expedici?

Co má nebo nemá chybět při expedici, je děsně složitá věc. Každý z lezců, s kterými jsem jezdil, jezdím a budu jezdit, má o tom jinou představu. Například Radek Jaroš je nejen výborný v horách, ale také naprosto obdivuhodný v tom, jak se dokáže srovnat s tím, co jí. Mne by to zabilo. :-)) Takže se těžko shodneme na tom, jak připravit jídelníček ke spokojenosti všech. Vždy je to o kompromisech. Ono je obecně problém ve vyšší nadmořské výšce, kde často trpíte nechutenstvím, dostat do sebe aspoň nějakou potravinu a to vaše tělo zase postavit na nohy. Takže, když to zobecním: berte si na osmitisícovku to, co vám chutná, a tudíž máte větší šanci to zkousnout.

Jídelníček na expedici musí splňovat obrovské nároky, sestavujete si ho sám?

Já byl dlouhé roky hrozný amatér ve stravování. Běžnou součástí mého jídelníčku byl třeba smažený sýr, což je úplně špatně. Dnes je obrovským ulehčením široká škála kvalitních rostlinných výrobků na trhu. Sám spolupracuji s Country Life a každý den jsem překvapený, co nového (aspoň pro mne) se opět objevilo. Posledních pár

INZERCE

IMUNE NURTURE

100% přírodní nápoj

na podporu imunity, pro zdraví a odolnost dětí!



Best children's drink

World Beverage Innovation Awards 2014 @ BrauBeviale WINNER

Oceněný jako nejlepší dětský nápoj roku 2014.

munehealth.co.uk

Epigenetika – balíček EPIFOOD

Produkty EpiFOOD jako unikátní kombinace funkčních potravin představují ojedinělý koncept, který aplikuje nejnovější výsledky světových výzkumů epigenetiky a nutrigenomiky do praxe (základní pojmy najdete vysvětlené v předchozím čísle Dobrot).

EpiFOOD 1 dodává nejen živiny, minerály a další potřebné látky, ale při dlouhodobém užívání má vliv na náš epigenetický profil a je určen **k aktuálnímu posílení imunity**. Funkční potraviny obsahují bioaktivní látky, které modulují přepis genů či přímo působí na chromatinové struktury DNA šroubovice (epigenetické působení) *bez změny* pořadí jednotlivých bází DNA – *genů*. Těmito epigenetickými vlivy se účinek genu dá posouvat od aktivity až k nečinnosti. Nutriční genomika tedy zkoumá, jak bioaktivní látky potravy ovlivňují rovnováhu mezi zdravím a nemocí skrze interakci s genomem jedince.

Účinek balíčku EpiFOOD 1 je založen na spolupůsobení jednotlivých jeho složek na organismus. Součástí balení jsou pečlivě vybrané produkty s vysokou biologickou efektivitou – sušené plody (brusinky, mango, kustovnice), ořechy (mandle, vlašské ořechy), semena (dýně) a koření (kurkuma, česnek).

BRUSINKY se vyznačují vysokým obsahem antioxidantů, polyfenolů, bioflavonoidů, anthokyanů. Dále jsou vynikajícím zdrojem vitamínu C. Obsahují také řadu látek, které snižují možnost uchycení bakterií na sliznicích.

MANGO obsahuje až 16 druhů karotenoidů důležitých pro tvorbu vitamínu A, velké množství dalších antioxidantů (vitamínu C a E) a minerálů – přispívá k lepší vitalitě a zpomaluje stárnutí.

KUSTOVNICE ČÍNSKÁ vyniká velkým množstvím betakarotenu, vitamínů C, B₁ a B₂, aktivními polysacharidy, důležitými

esenciálními aminokyselinami a stopovými prvky (zinek, selen, železo, vápník atd.). Výrazně posiluje obranyschopnost a imunitu organismu, zlepšuje zrak a krevtvorbu.

MANDLE jsou bohaté na bílkoviny a kvalitní tuky – především mononenasycené (34%) a polynenasycené (11%) mastné kyseliny. Jedna z nich, kyselina linolová, v nervové soustavě plní důležitou metabolickou a strukturální funkci. Dále jsou mandle zdrojem vápníku, fosforu, hořčíku, draslíku, železa, zinku, mědi a manganu. Pomáhají překonávat stres či únavu.

VLAŠSKÉ OŘECHY mají vysoký obsah nenasycených mastných kyselin (omega 3), bílkovin, vitamínů (E, B₁, B₆, B₉) a minerálů (hořčík, měď, zinek). Přispívají k lepší pružnosti krevních cév, pomáhají chránit srdce i snižovat cholesterol a zlepšují mentální funkce. Dále redukují zánětlivé procesy v organismu a jsou zdrojem alfa-linolenové kyseliny.

DÝŇOVÁ SEMENA obsahují bílkoviny, vitamíny B a E a zinek (potřebný pro léčení ran, pro zdravý růst dětí a posílení imunity). Jsou bohatým zdrojem základních omega 3 a 6 nenasycených mastných kyselin. Přispívají k rovnováze hormonů a zlepšují prostatu, posilují imunitu, peristaltiku střev a činnost nervové soustavy. Působí proti stresu a jeho negativnímu vlivu na imunitu.

KURKUMA obsahuje kurkuminoidy (polyfenoly), látky zodpovědné za její žluté zbarvení, které jsou antioxidanty a pomáhají chránit organismus před negativním účinkem volných kyslíkových radikálů. Patří mezi přírodní antibiotika a má i protivirové účinky. Přispívá k normální funkci imunitního systému a pomáhá proti nádorovým buňkám i při zánětech střeva. Snižuje tvorbu žlučových kamenů a koncentraci krevních tuků, čímž působí proti ateroskleróze.

ČESNEK má velmi výrazné kardiovaskulární, imunitní a onkologické preventivní účinky. Obsahuje aminokyseliny, flavonoidy, fenolické látky, steroly či saponiny, které působí antibakteriálně a proti plísním. Také zvyšují odolnost cév, zlepšují průtok krve, snižují hladinu krevních tuků a shlukování krevních destiček.

EpiFOOD 1 je vhodné užívat k obohacení běžné stravy pravidelně. Pokud lékař neurčí jinak, můžete jej brát i při nemoci. V balíčku najdete informace ohledně doporučeného dávkování.

MUDr. Jozef Čupka

*Centrum epigenetiky a preventivní onkologie
Medicína životního stylu a Anti-Aging
(prevence stárnutí)*

www.epigentest.cz



Novinky na trhu

Pražená lahůdka freekeh

Freekeh (vyslovuje se frikech) má mnoho společného s bulgurem. I on se vyrábí z tvrdozrnné pšenice nebo pšenice špaldy. A i on má svůj původ na Blízkém Východě, kde se připravuje už několik tisíc let. Pro výrobu freekehu se pšenice sklízí nezralá. Je třeba vystihnout okamžik, kdy pšenice začíná zlátnout, ale zrno je stále ještě zelené, měkké a mléčné. Po sklizni se klasy nechají pár dní sušit na slunci a potom se opatrně ožehnou. Oheň se pečlivě kontroluje, tak aby zrna v klasech byla jen lehce opražená. Získají tím lehce kouřovou, zemitou a zároveň oříškovou příchutí, která je pro freekeh typická. Působením tepla se v zrnu také zastaví proces zrání. Nakonec se zrno usuší a pak nařeže, podobně jako bulgur.



CO S NÍM

- Základní příprava: při vaření použijte 2,5 dílu vody na 1 díl freekehu a vařte 20–30 minut, podle velikosti zrn.

SUŠENKY Z FREEKEHU

V



Tyhle zvláštní, zdravé a chutné sušenky budou chutnat výrazně po praženém obilí. Na zajímavou chuť si možná musíte chvíli zvykat, ale určitě si ji zamilujete.

150g freekehu • 360ml vody • špetka soli • 25 tmavého třtinového cukru • 20g chia semínek • 50g sušených brusinek • 25g kakaového másla (nebo běžného másla či kokosového tuku) • 80g ovesných vloček • 1 banán.

1. Freekeh uvařte na mírném ohni v lehce osolené vodě, trvá to asi 25 minut.
2. Nechte trochu vychladnout a přidejte cukr, chia semínka, sušené brusinky, rozpuštěné kakaové máslo a ovesné vločky, promíchejte.
3. Směs nechte hodinu odpočívat a nakonec vmíchejte rozmačkaný banán.
4. Na plech vyložený pečicím papírem lžící tvořte kopečky, mírně je rozmačkněte a pečte při 180 °C asi 25 minut do křupava.

60 minut + odpočinek

Nové druhy bulguru

Bulgur si připravovali už starověcí Babyloňané, Chetitě a Židé. Nejčastěji se vyrábí z pšenice – zrno se částečně obrousí, pak předvaří a nakonec natrhá na menší kousky. Jde tedy vlastně o natrhané pšeničné krupky. Na trhu najdete i špaldový bulgur z pšenice špaldy a nově také bulgur z pohanky nebo ječmene.

CO S NIMI

- Oba nové bulgury – ječmenný i pohankový – jsou jemné, drobnější než pšeničný bulgur, vaří se tedy kratší dobu. Můžete je

připravovat různými způsoby, buď pár minut povařit a pak nechat 10–15 minut dojít, nebo jen přivést k varu a pak nechat dojít cca půl hodiny. Na 1 díl bulguru použijte asi 2,5 dílu vody.

- Bulgurem můžete úspěšně nahradit nebo doplnit rýži – ať už jako přílohu, nebo v rizotech a paellách.
- V kombinaci s luštěninami, třeba čočkou nebo cizrnou, a indickým kořením vynikne jeho jemná oříšková chuť.
- Ochuceným bulgurem můžete plnit a zapékat zeleninu, třeba rajčata, papriky nebo cukety.
- Bulgur se ale dá použít i do moučníků a sladkých jídel – dobrý je bulgur na sladko, uvařený na kaši například



s vanilkou a skořicí. Nebo vmíchejte uvařený a zchladlý bulgur do těsta na cookies.



ZAHŘEJTE SE ČISTOU ENERGIÍ

Řešení Green je 100% zelená elektřina
vyrobená pouze z obnovitelných zdrojů v Česku



Oficiální partner BMW i

- spotřeba Vaší domácnosti nebo firmy již nebude zatěžovat přírodu
- vykupujeme elektřinu od českých zemědělců z bioplynových stanic, větrných a vodních elektráren a domácností s fotovoltaickými panely
- navíc ušetříte, naše řešení Green je nejvýhodnější zelená elektřina na trhu
- hrajeme férově, vše je zcela bez závazků a skrytých poplatků
- změna je jednoduchá a bez starostí, o vše se postaráme

Zavolejte 226 257 257 nebo objednejte na www.nanoenergies.cz

Jsmě první a největší poskytovatel zelené elektřiny v ČR
Certifikovaný PricewaterhouseCoopers Audit, s.r.o.

NÁŠ TIP
NATUSWEET® RECEPTY

natusweet®

Zdravá náhrada cukru !!!

0
kalorií

Rajčatový salát

Rajčata omyjeme, nakrájíme na tenké plátky nebo na kostičky a nasypeme do misky. Nakrájíme si nejmenno jarní cibulku a přisypeme ji k rajčatům.

V hrníčku si smícháme půl hrnku vody, 1 lžičku octa, 8-10 kapek Natusweet® STEVIA LIQUID a lžičku soli. Vše dobře promícháme a vlijeme do salátu.

Salát necháme minimálně 15 minut vychladit v lednici.

INGREDIENCE

5 rajčat • 1 jarní cibulka • voda • ocet • sůl
8-10 kapek Natusweet® STEVIA LIQUID

Natusweet® obdržíte ve všech dobrých prodejnách zdravé výživy.

Abyste si byli jisti, že dostanete nejvyšší kvalitu sladidel ze stevie, žádejte Natusweet®.

Více receptů a veškerý sortiment naleznete na:

www.natusweet.cz



Přepuštěné máslo



Dobré Ghee
je dobrá volba

obsahuje
99,8%
máselného tuku



NOVINKA
JSEM
BIO



DOBŘÉ RECEPTY NAJDETE NA:

Varim na ghi

www.dobreghi.cz

DOBROTY | JARO 2015 | 29

tel.: 773 121 919

Novinky na trhu

Obilné kávy Grana

Tři nové instantní obilné kávy, které potěší milovníky kávové chuti. Jako alternativa kávy se tradičně používala a používá cikorka, tedy pražený rozdrčený kořen čekanky. Bio cikorka posloužila jako surovina i pro výrobu kávy z cikorky (Chickory Cup) a je použita i v ostatních variantách. V obilné kávě (Barley Cup) cikorku doprovází pražený ječmen a žito. V obilné kávě s pampeliškou (Barley Cup with Dandelion) pak najdete všechny tyto suroviny a navíc ještě pampeliškový kořen a červenou řepu. Všechny kávy jsou bezlepkové. Jak to, když některé obsahují ječmen nebo žito? Důvodem je speciální výrobní proces. Výrobce garantuje, že množství lepku nepřesahuje 10 mg/kg (aby mohl být výrobek označený jako „bezlepkový“, musí být podle evropské

legislativy obsah lepku do 20 mg/kg). Všechny kávy mají certifikaci britské společnosti pro bezlepkáře Coeliac UK.

CO S NIMI

- Můžete je popíjet jako horký nápoj nebo vychlazený s ledem jako osvěžující letní drink.
- Lze s nimi kouzlit v kuchyni. Nápoj můžete použít místo vody nebo mléka při zadělávání těsta – ať už chlebového nebo třeba perníkového, při přípravě bábovky či jakýchkoli jiných dezertů, kterým chcete dodat kávovou chuť. Výborné jsou i jako příměs do různých krémů a plev.



Foto © iStock/Dimitro6

Hravý, lahodný a plný slunce

Uhádl byste na první pohled, co je skryto v této lahvi? Limonáda... to není. Do skotačivého zeleného obalu Emile Noël naplnil svůj olivový olej nouvelle récolte 2014, tedy první olej z aktuální sklizně. Ten se lisuje za studena z 8 kilogramů biooliv (tentokrát pocházejí ze slunné Andalusie) a nefiltruje. Je k dispozici jen po omezenou dobu, musíte být rychlí. ☺

CO S NIM

- Pokapejte olejem krajíc křupavého chleba, lehce osolte a vychutnejte.
- Nakrájejte kozí sýr, pokapejte olejem a posypte bylinkami nebo sušenými květy.
- Použijte na zeleninový salát, samotný nebo v zálivce.
- Ochuťte jím zeleninu uvařenou v páře – třeba fazolky nebo brokolici.



Foto © Pixmac/Anetovium

Climarome

Inhalační směs Climarome není novinka, naopak, jde o vyzkoušenou a ověřenou stálici. Ale na tohle období, kdy pořád hrozí chřipky a ostatní virózy, se hodí obzvlášť dobře. Při obtížích nastříkejte směs na čistý kapesník a několikrát denně zhluboka vdechněte.

Můžete ji také nanést na hrudník a ramena a vtírat do pokožky (u dětí od 3 let). A večer nastříkejte trochu přípravku na polštář. Climarome je směs alkoholu a éterických olejů v biokvalitě – levandulového, niaouli, borovicového, mátového a tymiánového.





... PŘÍRODNÍ & LAHODNÝ – PRO VŠECHNY CHUTĚ

- Perfektní koření pro každý pokrm
- ✗ NOVÝ – s bio droždím, ale i bez droždí
 - ✗ Vysoká kvalita, plná chutí
 - ✗ Univerzální pomocník v kuchyni, např. na vývar, k dochucení polévek, zeleniny, do salátových dresinků a mnoha dalších pokrmů
 - ✗ Vhodný pro vegany, bezlepkový, bez laktózy, bez celeru
 - ✗ Neobsahuje ztužené tuky



⟨ Žijte svůj život uvědoměle ⟩



NOVÝ DESIGN A NOVÝ TVAR STÁLE STEJNĚ SKVĚLÁ CHUŤ

Chcete vědět, co pro vás ProVamel přichystal? Kochejte se novým stylovým designem, který ukrývá lahodně zdravé přísady. Vylepšili jsme také tvar, který je teď velmi uživatelsky příjemný, nápoje se snadno nalévají a mají šroubovací víčko. A obsah? Nebojte se, na kvalitě jsme neubrali. Nápoje jsou stejně dobré a zdravé jako dřív – tak jak naši zákazníci očekávají. Více informací o našem novém a lepším designu najdete na www.provamel.com.



LOVE YOUR FUTURE