

ZDARMA  
V NÁKLADU 30 000 KUSŮ

# DOBROTY

CountryLife magazín o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Číslo 9  
Podzim 2014

## Pomocníci v kuchyni

- sůl
- bujon
- lahůdkové droždí
- kuzu
- agar-agar
- prášek do pečiva

Hrachová kaše s tempehem  
(ochucená lahůdkovým droždím)



razítko prodejny



Lékařenská  
biokosmetika

Jonzac

14



Do práce  
i do školy

Obědy jako  
ze škatulky

18

Časopis žádejte ve své prodejně zdravé výživy.



# NOVÝ DESIGN, NOVÝ TVAR, STÁLE STEJNĚ SKVĚLÁ CHUŤ

Chcete vědět, co pro vás Prouamel 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.prouamel.com](http://www.prouamel.com).



LOVE YOUR FUTURE

# Obsah

## Téma čísla

4 | Pomocníci v kuchyni

10 | Recepty

Kari petrželové polévka

Zeleninová huspenina

Hrachová kaše s tempehem a slunečnicí

Kuzu pudink s jablečným přelivem

Makovec s karobovou polevou

Limetkové panna cotta

## Sezonní kosmetický koutek

14 | Lékárenská biokosmetika Jonzac

## Začátek školního roku

18 | Obědy jako ze škatulky

1. Vydatné saláty

2. Quiche

3. Pomazánky

4. Slané muffiny nebo nákypy

5. Karbanátky a placičky

## Na mnoho způsobů

24 | Sušená rajčata

## Anketa

26 | Co kupujete vždy bio?

## Do košíku

28 | Novinky na trhu



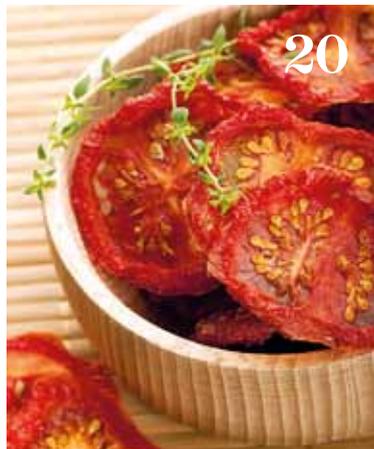
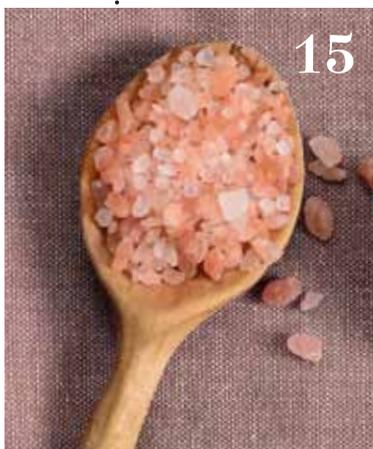
## Milé čtenářky, milí čtenáři,

už je to tak, léto je pryč. Užili jste si ho a nahromadili plno skvělých zážitků? Nebo máte naopak pocit, že to, na co jste se těšili celý rok, tak nějak protéklo mezi prsty? Každopádně tu máme nový školní rok. A jestli s ním máte spojené přání dělat něco jinak, pak neváhejte ani chvíli a nalistujte naši stranu 18. Do pěti stran jsme se pokusili vměstnat co nejvíc tipů, jak připravovat výživově hodnotné, chutné a šmrncovní obědy do krabičky. Dětem do školy, vám do práce, každému na výlet, upořebíte je všude!

V podzimních Dobrotách máme samozřejmě i další zajímavá témata – velký článek o doplncích na vaření, „mulí“ rubriku věnovanou sušeným rajčatům nebo anketu o bio... A v kosmetickém koutku jsme se věnovali značce Jonzac. Její uvedení je, s trochou nadsázky, událostí roku. Jde o první lékárenskou kosmetiku v biokvalitě u nás, nic podobného se doposud na českém trhu nevyskytovalo. Jsme zvědaví, jak se Jonzac osvědčí, zatím z něj máme výborný pocit.

Přejeme vám příjemné čtení a všichni z redakce vás zdravíme.

**Luba Chlumská**  
šéfredaktorka



## DOBROTY

Číslo 9 | Podzim 2014

Vychází čtvrtletně

**Vydává** Country Life, s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun, IČ: 45792585, [www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)

**Šéfredaktorka** Lubomíra Chlumská ([chlumska@countrylife.cz](mailto:chlumska@countrylife.cz)) •

**Členové redakce** Helena Míšková (str. 18–22), Zuzana Čítková (str. 24–25) • Recepty Petr Klíma (č. 1–6) • **Jazyková korektura**

Miluše Janotová • **Inzerce** Helena Míšková ([miskova@countrylife.cz](mailto:miskova@countrylife.cz)) •

**Fotografie receptů, grafická úprava a sazba Robert Prokopec** •

**Tisk** Tiskárna Jedlička, Orličky

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

Vytištěno na recyklovaném papíře.

*Jsme tu pro vás již od roku 1991...* **CountryLife**

# Pomocníci v kuchyni

Ochucovadla, přísady na vaření. Tato kategorie nemívá nejlepší pověst. Ale my jsme vybrali jen samé zdravé produkty. Nebo alespoň zdravější varianty těch běžných. Pojďte se na ně podívat, tady je top šestka, která nejvíc pomáhá v kuchyni nám.

## Sůl *Je některá zdravější než jiná?*

Sůl jistě není potravina, kterou by bylo třeba někomu představovat. Ale koluje kolem ní spousta mýtů. Pojďme tedy oprášíit znalosti z chemie a prozkoumat pár faktů – prostě zkusit se v soli pořádně vyznat.

Člověk získává sůl buď z mořské vody nebo ze země. *Mořská sůl* se vyrábí odpařováním mořské vody, *kamenná sůl* se těží v solných dolech (jako kusy soli) a *vakuová sůl* vzniká zpracováním solného roztoku (tzv. solanky) – ten vznikne tak, že se do podzemních ložisek přivede voda, která rozpustí sůl z okolních hornin.

Každá sůl původně pochází z moře. Sůl, kterou dnes získáváme ze země, vznikla k jezírek mořské vody, která byla oddělena od volného moře. Odpařením vody se vytvořila ložiska soli.

Jedlá sůl, to je hlavně chlorid sodný (NaCl). Je ho tam přibližně 95 % nebo víc. Platí to pro všechny druhy soli, které konzumujeme pro jejich slanou chuť. Jinak to totiž ani nejde, soli dává slanost právě NaCl.

Všechny druhy soli, jestliže zůstaly v původním stavu, obsahují kromě NaCl i mnoho dalších minerálů a stopových prvků. Těchto látek bývá v soli kolem 1–5 %.

### Některé konkrétní druhy soli

Tzv. **KUCHYŇSKÁ SŮL** může být vyrobená z mořské, kamenné i vakuové soli. Ne-

jde u ní tedy o původ, charakteristický je pro ni naopak způsob zpracování. Tato sůl je upravována tak, aby byla bílá, dobře se sypala a neabsorbovala vlhkost. Za tím účelem prochází procesem rafinace – čištění, při kterém jsou odstraněny všechny „příměsi“ (výsledkem je čistý chlorid sodný, podle potravinářské vyhlášky ho musí být v kuchyňské soli nejméně 98 %). Ze stejného důvodu se do soli přidávají látky, které mají její příjemné uživatelské vlast-

nosti podpořit a udržet. Tedy látky, jejichž úkolem je zamezit hrudkování a navlhnutí soli, zachovat její bělost apod.

**MOŘSKÁ SŮL NERAFINOVANÁ** – jsou v ní zachovány minerální látky a stopové prvky z mořské vody, prochází jen minimálním čištěním. Některé druhy mořské soli jsou na pohled vysloveně „špinavé“, obsahují totiž i stopy mořských řas (takovou sůl máme nejraději, prodává se např. pod značkou Danival). Obsah NaCl v mořské soli bývá kolem 95 %. Někteří spotřebitelé dávají přednost právě této soli, protože je nejbohatší na minerály. Kvalitní mořská



Himálajská sůl

sůl neobsahuje těžké kovy ani jiné nežádoucí látky. Pochází totiž z ekologicky čistých oblastí.

**HIMÁLAJSKÁ SŮL** – nerafinovaná kamenná sůl, která se těží v Pákistánu. I ona obsahuje mnoho minerálů a stopových prvků. Podle některých analýz je jejich spektrum ještě širší než u mořské soli, ale zase jich je tam objemově méně (obsah toho hlavního minerálu NaCl je 97–98 %). Himálajská sůl může být bílá i růžová, jemně či hrubě namletá (ve velkých kusech známe tuto sůl díky solným lampám). Růžová barva je způsobená příměsí oxidu železitého. Z výživového hlediska se různé barvy od sebe neliší. Jako produkt, který byl skrytý v podzemí, a tedy chráněný před znečištěním ze strany člověka, je pro mnoho lidí jedničkou mezi solemi právě himálajská sůl.

## Jod

Kuchyňská sůl je jodizovaná (přidává se do ní cca 27 mg jodu na 1 kg soli), mořská sůl obsahuje jod přirozeně (ale mnohem méně než jodizovaná sůl) a kamenná sůl neobsahuje jod skoro žádný. Pokud jste běžný jedinec, jod potřebujete. „Obecní blázen“ v každé vesnici je smutná vzpomínka na to, že naši předkové tohoto prvku dost neměli. Nespoléhejte ale na sůl, tedy pokud nejste fanouškem té kuchyňské. Hodně jodu vám samozřejmě poskytne mořské řasy a ryby, trochu jodu se nachází i v cibuli. Pokud se naopak z nějakého důvodu potřebujete jodu vyhýbat, budete samozřejmě postupovat opačně a ze soli je pro vás ideální například ta himálajská.

## A ty mýty...

**SODÍK:** Nevěřte tomu, když někdo říká, že některá sůl je „zdravější, protože obsahuje méně sodíku“. Z hlediska množství sodíku se jednotlivé soli liší mezi sebou jen minimálně (např. kuchyňská sůl jej má 40 %, himálajská sůl 38 %). Sodík není žádný jed, je to prvek životně důležitý, tvoří součást tělních tekutin a hraje klíčovou roli při přenosu nervových vzruchů. Ale potřebujeme jej jen málo, většinou jej konzumujeme příliš a některým z nás to škodí. Pamatujte, že pokud potřebujete přijímat méně sodíku, nejčastěji kvůli vysokému tlaku, není řešením nahradit sůl ji-

ným slaným ochucovadlem, např. sójovou omáčkou nebo umeoctem. Jsou to skvělé výrobky, které tělu dodají různé živiny, ale obsahují ten stejný chlorid sodný jako sůl (slaná chuť = chlorid sodný). Jediným řešením je zvyknout si na méně slané jídlo. Ale to přece vůbec nevádí. Málo solit znamená tříbit si svoje chuťové buňky!

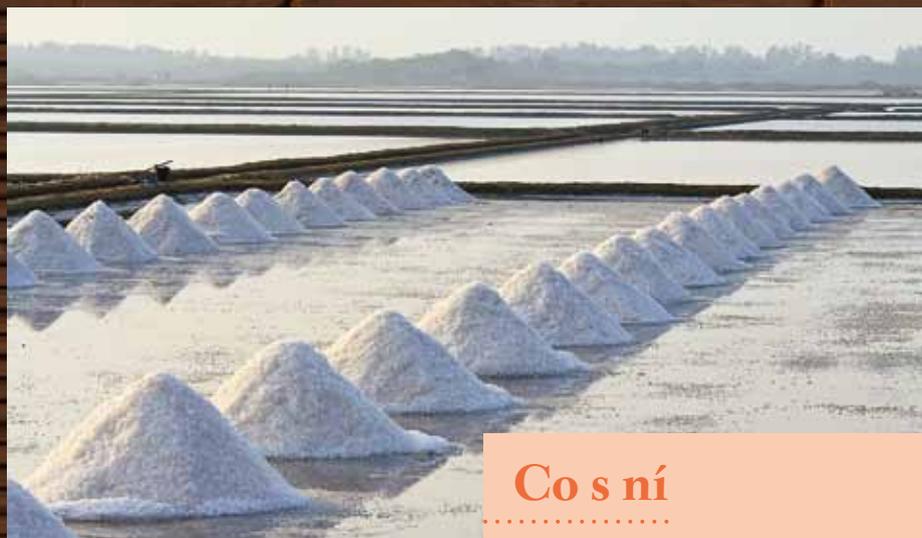
**SŮL JAKO ZDROJ MINERÁLŮ:** Nerafinované soli obsahují široké spektrum mi-

Sůl není produkt zemědělského hospodaření, a proto nemůže být certifikována jako bioprodukt (podobně jako například voda). Označení bio může nést jen tehdy, když se jedná např. o bylinnou sůl. Pak jsou v biokvalitě právě bylinky.

doporučené denní dávky draslíku, a ještě o 10 lžiček víc, abychom přijali desetin doporučené dávky zinku. Když si dáte jogurt, dodá vám toto množství draslíku a zinku jeden kelímek.

## Závěrem k soli

V této kapitole jsme nechtěli být poslem špatných zpráv. Sůl je pro člověka životně nezbytná, ne nadarmo jsme naprogramováni tak, aby nám slaná chuť byla příjemná. Ale zdá se, že z čistě zdravotního hlediska nemá smysl utrácet za sůl velké sumy – stačí koupit si kvalitní nerafinovanou mořskou nebo kamennou sůl. I když vlastně... Ono není jen zdravotní hledisko, že? Třeba taková pečená zelenina s Fleur de sel, kde se jemně vločky soli rozpouštějí na jazyku... to je lahoda. Rozhodujte se samozřejmě tak, jak uznáte za vhodné. :-)



## Co s ní

Použití soli v kuchyni je jasné. Ochucování pokrmů, konzervování potravin, výroba kvašené zeleniny...

Z himálajské i mořské soli připravíte solnou koupel. Pro léčebné účely by koncentrace soli měla být 1 %, potřebujete tedy cca 1 kg soli na plnou vanu, která má objem 100 litrů.

Solný peeling vyrobíte smícháním 1 lžice olivového nebo kokosového oleje se stejným množstvím soli. Dá se použít na obličej i tělo.

# Bujony v biokvalitě

*Skvělá chuť a žádné ošklivé složky*

Neobsahují nic z toho, co se nám nelíbí na jejich konvenčních protějšcích. Ani izolovaný glutamát sodný, ani ztužené tuky. Profesionální kuchaři většinou nemají bujony v lásce, považují je za nepovolenou zkratku. Ale my máme biobujony moc rádi. Výborně ochutí jídlo a není v nich nic špatného. Všechny jsou bezlepkové a až na jeden (zminěno v tabulce) jsou všechny veganské.

## Přehled vybraných bujonů

### WÜRZL

Tento průkopník v oblasti zdravých bujonů je dnes už legendou. Je pořád skvělý a na výběr v několika druzích a podobách:



- ZÁKLADNÍ VARIANTA

Obsahuje mořskou sůl, sušené koření a zeleninu, bio kvasnicový extrakt, palmový nebo slunečnicový olej, v sypké variantě je také kukuřičný škrob.

Dá se koupit buď jako klasické kostky nebo sypký (ve skleničce či v sáčku).



- VARIANTA BEZ DROŽDÍ

Složení je stejné, jen chybí kvasnicový extrakt. Prodává se jako klasické kostky nebo sypký v sáčku.

### NATUR COMPAGNIE

VŠECHNY MAJÍ NOVÉ RECEPTURY I OBALY

Velice kvalitní bujony, které se dobře doplňují s nabídkou od Würzlu.



- ZÁKLADNÍ VARIANTA

Obsahuje mořskou sůl, sušené koření a zeleninu, bambucké máslo a slunečnicový olej, kukuřičný škrob, kvasnicový extrakt a zkaramelizovaný cukr.



- VARIANTA S NÍZKÝM OBSAHEM SOLI

Obsahuje 0,6 g soli v jedné kostce bujonu (oproti 4,5 g v základní variantě).



- BYLINKOVÉ KOSTKY

Ve variantách petržel, provensálské koření a bazalka & tymián. Obsahují mořskou sůl, bambucké máslo a slunečnicový olej, sušenou sýrovátku, kukuřičný škrob a bylinky podle druhu.



Foto © Shutterstock/Africa Studio

## Co s nimi

Na ochucení a okoření čehokoli – polévek, pomazánek, zeleninových a luštěninových směsí, nákypů, omáček atd. atd. Nejlépe si zachová svou chuť, když ho přidáte do jídla až před koncem vaření.

Sypké bujony s obsahem škrobu nejprve rozmíchejte v troše studené vody, pak teprve vlijte do připravovaného jídla.

## Glutamát

Glutamát i v biopotravinách! Skrytý glutamát ve výrobcích, které na etiketě uvádějí „bez glutamátu!“ To byly senzační zprávy, které proběhly médií před několika měsíci. Je tam, nebo není? Pravda je, jako vždy, trochu složitější. Ale příznivá, nebojte se. ☺

Glutamát se běžně vyskytuje v lidském těle, je mimo jiné důležitý pro správné fungování mozku. Jde vlastně o kyselinu glutamovou, jednu z běžných aminokyselin, kterou najdete ve všech bílkovinách (aminokyseliny jsou stavební prvky bílkovin). Např. bílkoviny v obilovinách obsahují kolem 40 %



# Lahůdkové droždí

*Zvýrazní chuť jídla,  
dodá vitaminy sk B*

Kvasinka *Saccharomyces cerevisiae* umí přeměňovat oxid uhličitý, tedy kvasit. Těto schopnosti lidstvo využívá už tisíce let pro výrobu piva, vína a chleba (v něm se alkohol při pečení odpaří a oxid uhličitý je odpovědný za bublinky v těstě, tedy že těsto nakyne). Jak se droždí vyrábí? Na substrátu bohatém na cukry – může to být třeba melasa – se kvasinky nechají několik dnů pomnožit. V případě lahůdkového droždí se pak směs suší do podoby jemných vloček a při sušení ohřívá na teplotu lehce převyšující 40 stupňů, aby se droždí deaktivovalo. Nedá se tedy už použít na kynutí nebo kvašení. Droždí obsahuje hodně bílkovin a vitamínů skupiny B (vegani, pozor – droždí není spolehlivý zdroj vitamínu B<sub>12</sub>, i když se to často uvádí). Tradičně se doporučuje při únavě, růstu a rekonvalescenci.

Samotné lahůdkové droždí je přirozeně bezlepkové (má méně než 5 mg lepků na 1 kg). Lahůdkové droždí se sladkem lepek obsahuje, protože slad se nejčastěji vyrábí z ječmene.



Foto © iStock/Stephanie Biny

## Co s ním

Je skvělé jako ochucovadlo. Nemějte z něj strach, chutná mnohem lépe než obyčejné droždí. ☺

Zvýrazní chuť jídla a dodá mu jakoby masové aroma.

Používáme ho do pomazánek, polévek, omáček, dušené zeleniny, rizota, luštěninových jídel, zeleninových karbanátků nebo jen tak na salát či na chleba namazaný máslem nebo tvarohovým sýrem.

Dávkování: asi 1–2 lžičky na 4 porce jídla. Můžete samozřejmě použít i víc, ale pak už budete droždí v jídle cítit.

Někdo říká, že mu lahůdkové droždí chutí i vůní připomíná zralý sýr, např. parmezán. Toho se dá dobře využít například při přípravě pesta. Nebo můžete vyzkoušet, jak droždí dodá sýrovou chuť smetanovým omáčkám na těstoviny (použijte rostlinnou smetanu, pokud chcete připravit veganské jídlo).

Některé vitaminy skupiny B dobře odolávají teple, ale jiné ne. Proto je dobré přidávat droždí až ke konci přípravy.

**Tip:** Droždí nemusí být jen pomocník, v jídle může hrát i hlavní roli. Zkuste třeba drožďovou pomazánku – smíchejte droždí s umixovaným uzeným tofu a trochou olivového oleje, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a sušené nebo čerstvé bylinky.

kys. glutamové. Pokud je kys. glutamová vázaná v bílkovině, což je nejčastější, chuťově se nijak neprojevuje, nemůžeme ji cítit. Chuťové vjemy vyvolává jen tehdy, když je volná, tedy uvolněná z bílkoviny (musí být volná už ve chvíli, kdy potrava prochází ústy, aby ji mohly vnímat naše chuťové pohárky). Podle Japonců je tento vjem párou chuti, kterou jsme schopni rozlišit. Tuto masovou chuť nazývají umami. Volnou kys. glutamovou najdete například:

1) Ve zralých rajčatech a také ve zrajících potravinách, jako je parmezán (při zrání dochází k částečnému rozpadu bílkovin, tedy uvolnění kys. glutamové).

2) Ve fermentovaných potravinách. Při fermentaci se sacharidy a bílkoviny částečně rozštěpí, znovu jde tedy o to, že dochází k rozložení bílkovin.

3) V hydrolyzovaných bílkovinách, tedy bílkovinách, které byly rozloženy na jednotlivé aminokyseliny. To je stejný proces, k jakému dochází v našem těle při zpracování bílkovin v trávicím traktu. Dochází k němu například i při přípravě drožďového extraktu.

4) V izolovaném glutamátu, který se vyrábí ve formě soli kys. glutamové, tedy jako glutamát sodný. Vzniká složitými procesy fermentací z kukuřice, řepy apod. Jde o bílý prášek využívaný jako intenzivní zvýrazňovač chuti.

Pro organismus není důležité, jestli se do něj kys. glutamová dostane vázaná v bílkovině, nebo volná. Při trávení se bílkoviny rozpadají na aminokyseliny, všechny aminokyseliny tedy nakonec v těle skončí jako volné. Důležité naopak je, jestli přijímáme izolovaný glutamát, oddělený od ostatních složek, se kterými se v bílkovinách běžně vyskytuje (což je případ glutamátu sodného), nebo jestli jej přijmeme v přirozeném poměru s ostatními látkami. Fermentované sójové produkty (např. tradiční japonská sójová omáčka shoyu) nebo různé extrakty – kvasnicové či sójové, jsou druhý případ. V biobujonech se používají jen takové extrakty, naopak glutamát sodný je v biopotravinách striktně zakázaný.

# KUZU *Zahustí pokrm a léčí*

Kuzu je opravdu především lék. V Asii, odkud pochází, je dobře známé jako prostředek při nachlazení, ulevuje od bolesti hlavy a pomáhá zvládnout horečku. Kuzu také harmonizuje trávení, můžete jej použít při průjmu i zácpě. Dá se podávat i malým dětem, dokonce je pro ně obzvláště vhodné.

Kuzu je škrob, který se vyrábí z kořene japonského vinného keře. Nej kvalitnější produkt poskytují kořeny, které jsou staré asi 10 let a mají okolo 10 kg. Kuzu vypadá trochu jako bílá křída, prodává se buď ve formě jemného prášku nebo jako malé hrudky. Jde o škrob prvotřídní kvality, vytváří krásně hladké krémy a omáčky. Navíc je výborně stravitelný. Na běžné používání je možná docela drahý, ale můžete jej používat alespoň tehdy, když je někdo z rodiny nemocný nebo pokud vaříte malým dětem.



## Co s ním

Základní příprava – lžičku prášku nebo hrudek rozmíchejte v troše studené vody (hrudky nemusíte předem rozdrtit, během půlminuty se ve vodě rozpustí). Rozpuštěné kuzu vlijte do připravovaného jídla a za stálého míchání vařte asi minutu. Kuzu se z bílého změní na průhledné. V tu chvíli je hotové.

Hodí se na zahuštění omáček, polévek, krémů, zeleninových směsí.

Když vaříte dětem, můžete kuzu škrobem zahušťovat rozmixovanou zeleninu, rozvařené ovoce nebo ovocný kompot.

Superzdravý dezert připravíte, když z kuzu uvaříte pudink (viz náš recept na str. 11).

Při nemoci a únavě můžete připravovat nápoj s jablečnou šťávou – lžičku kuzu rozpustíte v troše studené vody, pak přilijete šálek vody a za neustálého míchání chvíli povaříte, dokud kuzu nezprůhlední. Zchladlý nápoj má jemně rosolovitou konzistenci. Přidejte do něj trochu jablečného koncentrátu nebo čerstvě vymačkané jablečné šťávy a pijte/podávejte 3x denně mimo jídlo, dokud obříže nepoleví.

## Prášek do pečiva bez fosfátů

Princip kypření je pokaždé stejný. V těstu je třeba vytvořit bublinky vzduchu. Tím se těsto odlehčí a zvětší svůj objem. V zásadě toho umíme docílit dvěma způsoby – biologickým (bublinky oxidu uhličitého v těstě vytvářejí kvasinky, tedy droždí) nebo chemickým (bublinky vzniknou chemickou reakcí kyselin a zásad). Druhý případ je právě prášek do pečiva. V běžném kypřicím prášku se jako kyselá složka používají fosforečné soli. Jsou to ty samé, které najdete v tavených sýrech nebo práškových směsích na výrobu nápojů. Nejsou považovány za zdravé. Jako „prdopec“ však může posloužit obyčejná jedlá soda nebo prášek do pečiva bez fosfátů. V něm je kyselou složkou vinný kámen, jinak též vinnan draselný, který se ve formě krystalků vysráží ve vinných sudech. Zásaditou složkou je jedlá soda a jedinou další složkou je škrob.

## Co s ním

Má úplně neutrální chuť. Jakmile si na něj zvyknete, okamžitě pak poznáte, když se někde použije klasický prášek.

Mezi obyčejným a bezfosfátovým práškem jsou při používání drobné rozdíly, o kterých je dobré vědět. Kypřicí prášek bez fosfátů má tendenci kypřit, už při pokojové teplotě. Proto se doporučuje dávat těsto do trouby co nejrychleji po zapracování prášku.

Také kypří o něco méně. To někdy vůbec není na škodu. Ale když chcete stejnou intenzitu kypření, použijte 1,5 sáčku tam, kde byste jinak dali 1 sáček obyčejného. Nebo použijte jen 1 sáček a přidejte malou lžičku jedlé sody.

# Agar-agar

Čistě rostlinná  
želatina

Agar se vyrábí z mořských řas. Můžete jej koupit ve formě vloček nebo tyčinek. Když je rozpustíte ve vodě a povaříte, vznikne skvělá želatina, která funguje naprosto spolehlivě. Agar nemá skoro žádné kalorie, naopak obsahuje celou řadu minerálů a stopových prvků – hlavně jod, vápník a železo. A jak se tedy vyrábí? Agar je vlastně usušený vývar z mořských řas tengusa. Tekutina, která povarením řas vznikne, má po zchladnutí gelovitou konzistenci. Tato hmota se rozprostře na speciální rohože a suší 14 dnů na slunci a mrazu (agar se vždy vyrábí v zimě). Usušený agar se pak buď jen pokrájí na malé bloky (tyčinky) nebo

namele. O japonské firmě Muso, která vyrábí agar i jiné japonské speciality, najdete reportáž v Dobrotách Léto 2013.



## Co s ním

Základní příprava: 1) Tyčinky – jednu minutu do 500 ml studené vody. Poté a za stálého míchání vaříte, dokud se na 500 ml potřebujete 2 čajové lžičky. Vločkový agar se obvykle nemusí namáčet (můžete jej tedy vsypat do vody a ihned přivést k varu). Ale když potřebujete vytvořit nějaký obzvlášť hladký krém, třeba na panna cotta, je dobré i vločky nechat alespoň 10 minut namočit. Jakmile se agar rozpustí, můžete jej nalévat na dorty nebo do zvolených misek či formiček.

Při vaření si tuhost výsledného agaru ověříte tak, že kápnete trochu tekutiny na talířek a dáte do lednice. Agar by měl ztuhnout během chvílky. Pokud je moc řídký, dosypte vločky a dál vaříte, pokud je příliš tuhý, přidejte do hrnce trochu vody.

Místo vody můžete agar máčet a uvařit v jakékoli ovocné šťávě nebo džusu, v mléku (kravském i rostlinném), na slano ve vývaru. Dá se bez problémů dochucovat kyselými surovinami jako je ocet nebo citron. Pokud chcete mít agar červený, stačí k tomu trochu šťávy z řepy nebo lesního ovoce.

Co všechno se dá z agaru připravovat? Je toho nepřeberně. Polevy na dorty, poháry, aspiky. Dezerty typu panna cotta, náplně do dezertů. Dětem se budou líbit želé bonbony – rozpustíte agar v ovocném džusu a nalijete jej do formiček na led.

S agarem můžete také vyrábět džem – potřebujete 500 g ovoce, 5 lžic sirupu, 1 tyčinku nebo 2 lžičice vločkového agar-agaru a trochu vody na namočení agaru. Ovoce rozmixujte nebo rozmačkejte a přiveďte k varu, přidejte předem namočený agar a vaříte jej, dokud se nerozpustí. Nakonec oslaďte podle chuti. Skladujte v lednici nebo obvyklým způsobem zavařte.

tyčinku dejte namočit asi na 30 vodu s agarem přiveďte k varu agar úplně nerozpustí. 2) Vločky –

## Máte rádi kvalitní potraviny? Rádi zkoušíte nové chutě?

Objednejte si **Zajíce v krabici**, ochutnejte zajímavé, zdravé potraviny a získejte inspiraci do vaší kuchyně!



- hodnota obsahu 350 Kč
- doprava zdarma
- 5 a více výrobků v každém balení
- bez konzervantů, barviv a GMO
- s příloženými recepty
- obsah zásilky přizpůsobíme vaší potravinové alergii



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

**HRAŠKA**  
LAHODNÁ HRACHOVÁ SMĚS



Klíč k dlouhověkosti?

**Luštěniny  
každý den!**

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

# Kari petrželová polévka se sušenými rajčaty

Sušeným rajčatům jsme věnovali celou rubriku na straně 24.

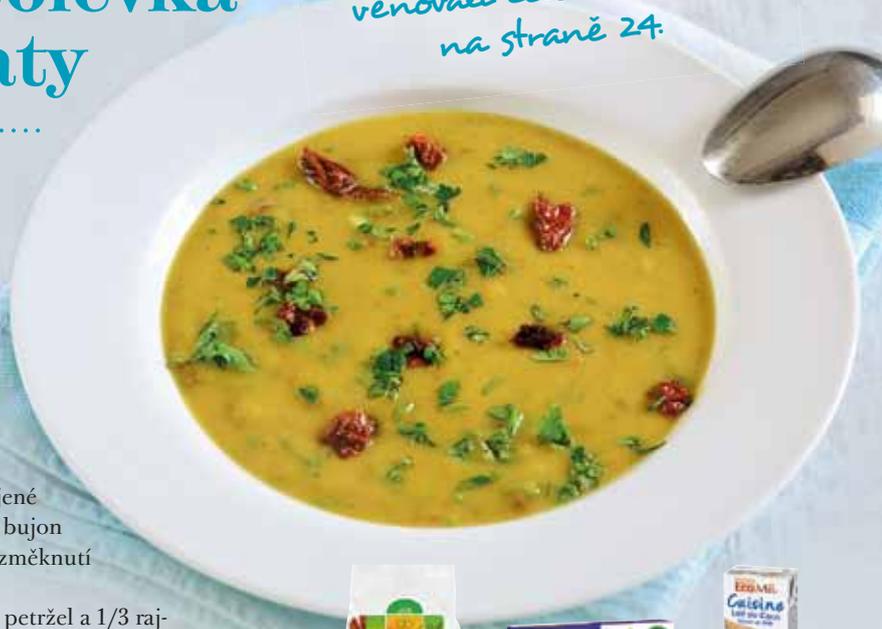
PORCE: 6 PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 2 petržele
- 2 menší cibule
- 2 malé brambory
- 1 stonk řapíkatého celeru
- 8 lžic slunečnicového oleje na smažení
- 100 g sušených rajčat
- 1 lžice třtinového cukru
- 2 kostky bujonu s provensálským kořením
- 200 ml kokosové smetany
- nasekaná petrželka a koriandr
- 3 lžice kari koření
- 2 l vody

1. Petržel oloupejte, nakrájejte na větší kusy, smíchejte s 1 lžící kari a 3 lžicemi oleje a pečte 20–25 minut na 170 °C. Pár minut před koncem podlijte trochou vody, šťávu pak použijte do polévky spolu s petrželí.
2. Sušená rajčata zalijte teplou vodou a nechte změkhnout cca 15 minut.
3. Na oleji osmahněte do hněda na hrubo nakrájenou cibuli, přidejte 2 lžice kari, osmahněte a zalijte dvěma litry vody. Přidejte nakrájený řapíkatý celer, oloupa-

né a nakrájené brambory, bujon a vařte do změknutí brambor.

4. Upečenou petržel a 1/3 rajčat i s vodou, ve které jste je měli namočené, vložte do polévky.
5. Polévku rozmixujte do hladkého krému. Přidejte zbytek rajčat pokrájených na kousky a zjemněte smetanou. Servírujte ozdobené nasekanými bylinkami.



Sušená rajčata bio, COUNTRY LIFE, 100g



Bujon provensálské koření bio, NATUR COMPAGNIE, 80 g



Kokosová smetana bio, ECOMIL, 200ml

# Zeleninová huspenina s hořčičným dresinkem

PORCE: 10, PŘÍPRAVA: 45 MINUT, 4 HODINY TUHNUTÍ

## HUSPENINA

- 3 tyčinky agar-agaru
- 3 lžice sójové omáčky shoyu
- 2 lžice bujonu Würzl
- 5 kuliček nového koření
- 5 bobkových listů
- 1 malá petržel
- 1 malá mrkev
- 1/4 celeru
- hrst zeleného hrášku
- 2 jarní cibulky
- malý svazek kudrnky
- 1 uzený tempeh
- 1 lžička sušeného tymiánu

## DRESINK

- 2 lžice hořčice
- 4 lžice jablečného octa
- 2 lžice shoyu
- 2 lžice vody

1. Agar-agar vložte na cca 20 minut do 750 ml studené vody.
2. Mrkev, petržel a celer nakrájejte na kostičky, povařte 10 minut a sceďte.
3. K namočenému agaru přilijte vývar ze zeleniny (předtím ale odlijte stejné množství vody, abyste stále měli 750 ml tekutiny). Přidejte nové koření a bobkový list a vařte 15 minut. Vyjměte koření, přidejte uvařenou zeleninu, hrášek, cibulku, na kostičky nakrájený tempeh, shoyu, tymián, Würzl a část nasekané petrželky. Nalijte do formy a nechte tuhnut alespoň 4 hodiny.
4. Smíchejte všechny ingredience na dresink.
5. Huspeninu podávejte nakrájenou na plátky, přelítou dresinkem a posypa- nou kudrnkou.



Agar-agar tyčinky, COUNTRY LIFE, 15g



Zeleninový bujon Würzl bio, EDEN, 250 g



# Hrachová kaše s tempehem a slunečnicí

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 500 g zeleného hrachu
- 4 stroužky česneku
- 3 lžičce lahůdkového droždí
- 2 lžičky mořské soli
- 4 cibule
- 100 g slunečnicových semínek
- 1 uzený tempeh
- 1 lžice majoránky
- 8 lžic slunečnicového oleje na smažení
- kousek mořské řasy kombu

1. Hrách propláchněte, zalijte trojnásobným množstvím vody, přidejte kombu (zlepšuje stravitelnost hrachu), vařte 20 minut a pak nechte pod pokličkou dojít. (Hrách se nemusí předem namáčet, ale pokud to uděláte, bude hrách stravitelnější. Namočte přes noc, vodu pak vylijte.)
2. Na oleji osmahněte cibulku do hněda, přidejte tempeh nakrájený na kostky, slunečnicové semínko a 2 stroužky česneku nakrájené na plátky, podle potřeby osolte.
3. Uvařený hrách částečně rozmixujte, ochuťte droždím, rozetřeným česnekem a majoránkou, dosolte.
4. Kaši servírujte posypanou tempehem s cibulkou, ozdobte čerstvými bylinkami.

# Kuzu pudink s jablečným přelivem

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 30 MINUT, TUHNUTÍ 30 MINUT

- 800 ml sójového nápoje s kalcium
- 5 lžic kuzu
- 1 vanilkový cukr
- 2 lžice agávového sirupu

## JABLEČNÝ PŘELIV:

- 500 g oloupaných a očištěných jablek
- 100 ml vody
- 1 lžička skořice
- ořechy na posypání

1. Dejte 200 ml studeného sójového nápoje do misky a rozmíchejte v něm kuzu.
2. 600 ml nápoje přiveďte k varu a přidejte vanilkový cukr. Přilijte kuzu rozmíchané v nápoji a za stálého míchání krátce povařte. Sundejte z plotny.
3. Vmíchejte sirup, pudink vlijte do mističek a nechte ztuhnout.
4. Připravte si jablka: do kastrůlku dejte očištěná jablka nakrájená na kostičky, vodu a skořici, sladit není třeba. Krátce povařte. Jablka pokladte na ztuhlý pudink, část jablek můžete předtím rozmixovat.
5. Pokud nepodáváte pudink nejmenším dětem, můžete jej dozdobit nasekanými ořechy.

*Pro zdravá  
bříška...*

*Pudink je  
výborný i jako  
náplň do dezertů*



Zelený hrách pülený bio, COUNTRY LIFE, 500g



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150g



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



Mořská sůl jemná, DANIVAL, 500g



Kuzu škrob prášek bio, MUSO, 100g



Sójový nápoj s kalcium bio, PROVAMEL, 1 l



Vanilkový cukr bio, AMYLON, 20g

# Makovec s karobovou polevou

PORCE: 12, PŘÍPRAVA: 60 MINUT, 4 HODINY TUHNUTÍ

## TĚSTO

- 240 g celozrnné pšeničné mouky hrubě mleté
- 100 g máku
- 50 g mandlí
- 50 g rozinek
- 1 lžička mleté skořice
- 2 lžičce ovocného cukru
- 1 prášek do pečiva bez fosfátů
- 400 ml sójového nápoje Provamel natural
- 50 ml olivového oleje
- olej a mouka na vymazání a vysypání formy

## POLEVA

- 120 g karobových bonbonů bez cukru
- 50 g bio margarínu Provamel
- 2 lžičce ovocného cukru
- 100 ml sójové smetany Provamel

## K DOKONČENÍ

- 1/2 skleničky marmelády
- strouhaný kokos

*Je celozrnný a veganský!*

1. Mandle nasekejte nejmenno, mák umelte v mlýnku (dobrý je starý nepoužívaný mlýnek na kávu).
2. Všechny suché ingredience na těsto nasypete do mísy a smíchejte. Přilijte olej, sójový nápoj a důkladně promíchejte.
3. Nalijte do vymazané a moukou vysypané formy a pečte 30 minut na 170 °C. Potom nechte vychladnout.
4. Po vychladnutí korpus vodorovně rozkrojíte, spodní díl potřete marmeládou, přiklopte vrchní díl.
5. Připravte si polevu: ve vodní lázni rozpustíte tuk a rozmíchejte v něm karobové bonbony, přidejte cukr, potom odstavte z vodní lázně a vmíchejte smetanu. Makovec polevou potřete a posypete kokosem. Nechte zatuhnout cca 4 hodiny.



Prášek do pečiva, AMYLON, 12 g



Celozrnná pšeničná mouka hrubě mletá bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Mák bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Karobové bonbony, COUNTRY LIFE, 100 g

# Limetková panna cotta

PORCE: 5, PŘÍPRAVA: 50 MINUT, TUHNUTÍ 2 HODINY

- 3 lžičky vloček agar-agaru
- 100 ml vody na máčení agaru
- 600 ml kokosové smetany
- 2 lžičce strouhaného kokosu
- 6–8 lžic agávového sirupu
- 2 limetky (můžete použít i citron)

*Sladit můžete i jiným sirupem (jen pozor - všechny sladí méně než agávový).*

1. Agar namočte do 100 ml studené vody nejméně na 30 minut.
2. Do hrnce dejte smetanu, namočený agar i s vodou, šťávu a kůru z jedné limetky a strouhaný kokos.
3. Přiveďte k varu a za stálého míchání vařte cca 10 minut, dokud se vločky důkladně nerozpustí.
4. Odstavte z plotny, přidejte kůru z druhé limetky a dosladte sirupem.
5. Směs vlijte do formiček (nejlépe silikonových) a dejte ztuhnout do lednice nejméně na 2 hodiny.



Agar vločky, COUNTRY LIFE, 30 g



Kokosová smetana bio, ECOMIL, 200 ml



Agávový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Strouhaný kokos bio, COUNTRY LIFE, 200 g



## Chutný podzim! Mega dávka vitamínu C s rakytníkovou šťávou.



- ✓ vyrobeno z volně rostoucího BIO rakytníku
- ✓ typická aromatická chuť
- ✓ 100% BIO
- ✓ rakytník je bohatý na vitamín C a podporuje správnou funkci imunitního systému



### EDEN banánovo-tvarohový dezert s rakytníkovou omáčkou

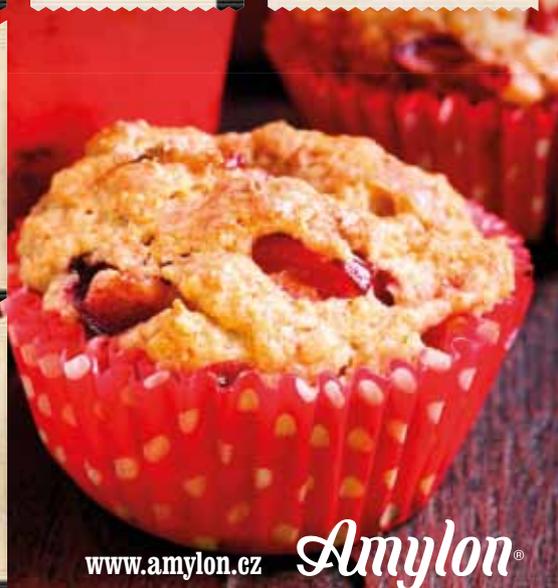
(pro 2 osoby)

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 2 vejce (oddělte bílky od žloutků) | ¼ pytlíku prášku do pečiva      |
| 40 g margarínu                     | 2 čajové lžičky citronové šťávy |
| 50 g medu                          | 3 banány                        |
| 250 g tvarohu                      | 6 lžic rakytníkové šťávy EDEN   |
| 75 g krupice                       | 4 lžice smetany ke šlehání      |

Utřete žloutky s margarínem a medem, abyste vytvořili krém. Přidejte tvaroh. Krupici smíchejte s práškem do pečiva a přimíchejte ji do směsi. Přidejte banány nakrájené na tenká kolečka. Nakonec opatrně vmíchejte sníh ušlehaný z bílků. Směs rozložte do pečicí mísy vymazané margarínem a pečte 30–40 minut na 200° C, dokud povrch nezezlátne. Smíchejte rakytníkovou šťávu se smetanou a podávejte k dezertu.



## MALÍ POMOČNÍCI PRO VAŠE BIO PEČENÍ



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

**Amylon®**

## Bezlepková mouka Nomix nyní v novém obalu



BEZ LEPKU



Česká firma z Vysočiny s 20-ti letou tradicí. [www.nominal.cz](http://www.nominal.cz)

Možná je to váš případ... Jíte zdravě, žijete zdravě, snažíte se nakupovat bio. I kosmetiku byste chtěli používat tu přírodní. Ale nakonec vám nezbyde nic jiného než si jít koupit do lékárnky kosmetiku konvenční. Protože vaše pleť nic jiného nesnese a na přítomnost některých látek (často to bývají éterické oleje) reaguje podrážděním. Pak asi zajásáte, tak jako my. Na českém trhu je totiž konečně k dispozici lékárenská kosmetika, která má certifikaci bio.

# Lékárenská biokosmetika



**J**onzac (čte se Žonzak) je lázeňské městečko položené ve střední Francii, blízko pobřeží Atlantického oceánu. Místní termální voda působí příznivě na dýchací cesty a pomáhá při revmatických a cévních potížích. Má ale také hojivé, regenerační a protizánětlivé účinky na pleť. Odborníci zkoumali a testovali tyto účinky pět let, výsledkem jejich práce je kosmetika Jonzac, jediná lékárenská kosmetika v biokvalitě u nás a pravděpodobně jediná i v Evropě.

Rána, která se díky ošetřování termální vodou rychle zacelila. To je začátek celého oboru „lékárenské kosmetiky“ nebo také „dermokosmetiky“. Zrodil se jak jinak než ve Francii. Ve 30. letech 20. století lékař v lázních Vichy pozoroval, že minerální voda působí terapeuticky na pokožku pacientů. Navázal tedy spolupráci s kosmetologem místního kosmetického centra a vytvořili přípravky, které spojovaly lékařské poznatky a péči o pleť. To zůstalo hlavní charakteristikou této kosmetiky dodnes. Stejně tak jako spojení kosmetické péče a lázeňství – všechny velké značky dermokosmetiky používají jako základ termální vodu.

## Běžná lékárenská kosmetika vs. lékárenská biokosmetika

Dermokosmetika jako taková je určena k tomu, aby poskytovala pokožce bezpečnou péči, hlavně s ohledem na citlivou pokožku, alergie a podobně. V běžné lékárenské kosmetice se však může používat řada složek, které jsou v té přírodní zakázané. Bio dermokosmetika (tedy Jonzac) se od té konvenční liší například v těchto oblastech:

**Konzervační látky:** Jsou nutné a potřebné, kosmetika se sebelepšími ingredience- mi vám nebude prospěšná, když bude brzy



Dvě z testujících – Hana Jiráková (vedoucí oddělení kosmetiky v Country Life) a její dcera Ema (ve firmě má na starosti značky, které CL dováží).

o výsledcích testování čtete na str. 16 .....

plná bakterií a plísní. Konzervanty jsou ale často syntetické nebo se diskutuje o jejich bezpečnosti. V běžné kosmetice se pro konzervaci používají parabeny, fenoxietanol a další látky. V biokosmetice nejsou tyto látky povolené, Jonzac používá speciální konzervační komplex, který je velice účinný, ale zároveň šetrný. To také znamená, že konzervant funguje pouze rozumně dlouho dobu po otevření výrobku, nikoli téměř věčně. Většina výrobků Jonzac se musí po prvním otevření spotřebovat do 6 měsíců (srovnejte

s 24 měsíci u běžné kosmetiky). Počet měsíců je na obalu napsaný u symbolu kelímku s odklopeným víčkem.

**Parfemace:** Může a nemusí být přítomna. V běžné kosmetice se většinou používají syntetické parfémy, v biokosmetice pouze přírodní parfémové složky.

**Obsah přírodních látek a složek v biokvalitě:** U Jonzacu je nejméně 98 % složek přírodního původu a nejméně 20 % složek v biokvalitě (u přípravků určených k mytí musí být bio alespoň 10 % složek). V běžné

# OBJEVTE BIO TERMÁLNÍ DERMOKOSMETIKU



EAU THERMALE  
**JONZAC**

**P**ure

Pro smíšenou až mastnou pleť, i citlivou



## INOVACE PRO SMÍŠENOU AŽ MASTNOU PLEŤ, VČETNĚ CITLIVÉ.

- PRO DOSPĚLÉ I DOSPÍVAJÍCÍ
- UZDRAVUJE A MATUJE
- NEUCPÁVÁ PÓRY, HYPOALERGENNÍ



## VAŠE PLEŤ VÁM PODĚKUJE

více info na [www.eauthermalejonzac.com](http://www.eauthermalejonzac.com)  
Laboratoires Natescience

**LÉA**  
NATURE  
LABORATOIRE

- kosmetice nejsou žádná minimální množství stanovena.

**Další látky:** Chemické sluneční filtry, syntetická barviva, emulgátory vyrobené neekologickým způsobem, výrobky z ropy – to jsou další složky, které se v přírodní a bio kosmetice nemohou používat. Místo nich tam najdete fyzikální filtry (z oxidu zinečnatého a oxidu titaničitého), přírodní barviva a emulgátory, tuková složka výrobku má vždy původ v olejích rostlinného původu.

### Běžná přírodní a bio kosmetika vs. lékárenská biokosmetika

Hlavní rozdíl spočívá v tom, že v lékárenské biokosmetice nenajdete látky, které by mohly dráždit nebo způsobit alergickou reakci.

**Parfemace:** Vždy přírodního původu, ale hypoalergenní. Nepoužívají se éterické oleje.

**Další látky:** Nepoužívají se ani jiné suroviny, u kterých je riziko alergií (složky vyrobené z mléka, obilovin, arašídů...).

## Přehled jednotlivých řad

### Termální voda ve spreji (50 ml) – pro všechny typy pleti

#### REhydrate

##### pro dehydratovanou citlivou pleť

Přípravky této řady jsou určeny pro dehydratovanou a citlivou pleť, která je suchá, normální nebo smíšená. Výrobky: micelární voda (400 ml), dermo-čisticí gel (200 ml), mycí krém surgras (400 ml), krém bohatě hydratující (50 ml), oční krém (15 ml), tělové mléko hydratační (400 ml).

#### REactive

##### pro podrážděnou a reaktivní pleť

Jde o produkty pro intolerantní pokožku, které zklidňují podráždění. Jsou bez parfemace. Výrobky: dermo-čisticí mléko (200 ml), krém pro intolerantní pokožku (40 ml).

#### REpare

##### pro poškozenou pleť \*

Přípravky určené pro pleť po drobných dermatologických zákrocích, poškrábanou, pošťpanou nebo jinak poškozenou. Urychlují hojení.

#### Nutritive

##### pro suchou pleť se sklonek k alergiím

Přípravky určené pro citlivou suchou až velmi suchou pleť. Výrobky: pleťový krém ochranný (50 ml), krém na ruce ochranný (50 ml).

#### Pure

##### pro smíšenou a mastnou pleť

Pro pleť produkující nadměrné množství mazu, včetně pokožky citlivé. Výrobky: čisticí gel (400 ml), pleťový krém matující (50 ml).

#### Sublimatective pro zralou pleť \*

Zpomaluje procesy probíhající v buňkách pleti, které vedou k jejímu stárnutí. Výrobky: lehký pleťový krém (40 ml), bohatý pleťový krém (40 ml), krém na oči a rty (15 ml).

#### REtouche

##### pro barevné sjednocení pleti \*

BB krém a make-up pro citlivou pokožku.

\* Produkty označené hvězdičkou budou na českém trhu k dispozici později.

## Jonzac v praxi

Bylo nás pět, ženy od 26 do 55 let, s různými druhy pleti – suchou, smíšenou, citlivou, pleť se sklonek k akné i k alergiím. Několik týdnů jsme produkty Jonzac zkoušely a ty následující nás zaujaly nejvíc (netestovaly jsme celý sortiment, proto je možné, že se i mezi ostatními výrobky nachází nějaký poklad).



**Termální voda** – skvělá, vytváří velice jemnou mlhu, balení je ideální do kabelky. Pomáhá v horku nebo naopak vytopených místnostech se suchým vzduchem. Dá se použít i přes make-up.

### Micelární voda z řady

**REhydrate** – konečně micelární voda v biokvalitě na českém trhu! Moc hezky voní, je určena k odličení a čištění obličeje i očí. Dobře čistí, ale nevysušuje. Je vhodná i pro citlivější pleť.



### Pleťový krém bohatě hydratující z řady REhydrate

– krém má úžasnou konzistenci, dobře hydratuje, ale zároveň se snadno vstřebává a nezanechává na pokožce mastný pocit. Jemně nevtírávě voní.



mace produktů Jonzac jsme byly celkově učešené. Všechny testované výrobky (kromě těch z řady Reactive) mají jemnou vůni, která nemůže snad nikomu vadit. A když navíc člověk ví, že není syntetická...



### Pleťový krém z řady REactive

– hutnější krém, který je vhodný pro suchou pokožku, v zimě by mohl vyhovovat i té normální a smíšené. Je bez parfemace. Nevyvolal žádné podráždění – testováno na citlivé a zarudlé pleti.



### Tělové mléko z řady REhydrate

– hydratuje dostatečně i suchou pokožku. Je trochu řidší, ale stačí malé množství. Velice dobře se roztírá a dobře se vstřebává. A hlavně: efekt je dlouhodobý. „Dokonce ho teď používám ob jedno sprchování... a stačí to!“ říká Hana Jiránková. Krásně voní (taková „vůně čistoty“).

### Čisticí gel z řady Pure

– pěni jen jemně, pěna byla taková příjemná, hustá a dobře se smývala. Vyhovuje i smíšené pleti, nevysušuje.



### Pleťový krém z řady Pure

– je velmi jemný. Rychle se vstřebává, ale člověk cítí, že má pleť ošetřenou a chráněnou. Moc hezky voní, stejnou vůni má i gel. Z parfemace

### Mycí krém surgras z řady

**REhydrate** – určený na tělo i obličej, my jsme ho používaly na tělo. Krém jemně myje a pěni jen malinko. Dostane-li se do očí, neštípe. Nevysušuje, bude dobře vyhovovat i suché pokožce.





# KIVVI MARMELÁDY NA RTY S CITRONEM, MÁTOU NEBO POMERANČEM – prostě hmmm...

Hýčkejte a chraňte své rty kombinací vzácných olejů a účinných extraktů

Doporučená cena 139 Kč za 15 ml



[www.kivvi-kosmetika.cz](http://www.kivvi-kosmetika.cz)

Country Life, Praha 1  
[www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)

Brána k dětem, Praha 2  
[www.branakdetem.cz](http://www.branakdetem.cz)

EL Bio, Praha 9  
[www.elbio.cz](http://www.elbio.cz)

Naturals, Praha 10  
[www.naturals.cz](http://www.naturals.cz)

Bazalka, Hradec Králové  
[www.bazalkahk.cz](http://www.bazalkahk.cz)

Fyto-kosmetika, České Budějovice  
[www.fyto-kosmetika.cz](http://www.fyto-kosmetika.cz)

Brána k dětem, Brno  
[www.branakdetem.cz](http://www.branakdetem.cz)

Máte zájem kosmetiku Kivvi vyzkoušet? Napište nám na [info@kivvi-kosmetika.cz](mailto:info@kivvi-kosmetika.cz)

INZERCE

**PROAKTIVNÍ LIPOVÁ PÉČE** *Tilia*

Dejte své pokožce šanci, aby sama obnovila své zdraví.

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

**CPK®**  
CERTIFIKOVANÁ PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

**WELEDA**  
Od 1921

**To nejlepší z Weledy pro vaši vitalitu**

K dostání v lékárnách, síti Klubových prodejen Weleda, v e-shopu Weleda a u dalších vybraných prodejců.

**Weleda v souladu s člověkem i přírodou** [www.weleda.cz](http://www.weleda.cz)

# Obědy

*jako*

# ze škatulky



Oběd by měl tvořit 40 % denního příjmu potravy, není rozumné ho vynechávat. Ale ne vždy máte možnost obědovat podle vašich představ. A v tu chvíli je tu výzva. Oběd do práce, do školy nebo na cesty si přeci můžete chystat sami!

**N**ebojte se, jděte do toho, uvidíte, jak kreativní a naplňující činnost to může být. Dalším, ne nevýznamným benefitem je to, že vlastní ruka a fantazie vám oběd naservírují určitě levněji, než tomu bude v restauraci. Připravili jsme pro vás inspiraci. Řídili jsme se těmito hlavními kritérii – oběd musí být:

- 1. chutný** – toho dosáhnete použitím kvalitních surovin, nejlépe v biokvalitě
- 2. vyvážený** – viz velmi jednoduchá pomůcka: Zdravý talíř Margit Slimákové (viz str. 22)
- 3. příprava musí být přiměřeně rychlá**
- 4. pokrm musí být možné konzumovat neohřátý**
- 5. nesmí být nudný**, musí mít šmrnc :-)

Tipů a receptů vhodných do této rubriky je nepřeberné množství. Rozdělili jsme je do 5 kategorií, pro každý den v týdnu můžete čerpat inspiraci v jedné z nich. V každé kategorii pak máte tipy na další různé kombinace či varianty.

Obědy si vždy naplánujte na celý týden předem. Suroviny si včas nakupte a efektivně si rozvrhněte přípravu.



**Produkty, které využijete napříč všemi kategoriemi. Pokud je budete mít ve spíži, oběd do krabičky hravě připravíte.**



Pohanka loupaná kroupy bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Sójová smetana bio, PROVAMEL, 250 g



Quinoa bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Fazole adzuki bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150 g



Olivový olej bio, COUNTRY LIFE, 200 ml

# 1. Vydatné saláty

- kombinací je spousta, jako základní ingredienci použijte celozrnný kuskus, quinou, bulgur, celozrnné těstoviny, pohanku, vždy doplňte zeleninou (syrovou, pečenou nebo napařovanou)
- vylepšete pestem nebo dresinkem
- posypte šetrně opraženými semínky, osmaženými kousky tofu nebo tempehu

<b>BÍLKOVINY:</b>	tempeh, pohanka
<b>SACHARIDY:</b>	pohanka
<b>TUKY:</b>	olivový olej

## Pohankový salát s pečenou zeleninou a tempehem

PORCE: 2

- 125 g pohanky (cca 400 g vařené)
- 1 malá červená cibule
- 1 malá cuketa
- 1/4 zelené, žluté a červené papriky
- 200 g cherry rajčátek
- 4 lžičce olivového oleje
- 1/2 lžičky mořské soli
- 1 lžičce shoyu
- 100 g uzeného tempehu

1. Pohanku propláchněte a uvařte do měkka ve dvojnásobném množství vody, trvá to asi 15 minut. Nechte pod pokličkou dojit.
2. Zeleninu nakrájejte na větší kusy, tempeh na kostičky, smíchejte s 2 lžícemi olivového oleje a pečte 30 minut při 180 °C do poloměkka.
3. Vychladlou pohanku a zeleninu lehce promíchejte, přidejte shoyu, cherry rajčátka.

Podávejte se sojanézou, můžete přidat syrovou zeleninu dle libosti.

Tipy

- z quinoy a zeleniny připravíte plnohodnotný salát, protože quinoa obsahuje kompletní bílkoviny
- část salátu, který vám zbyde, můžete použít jako náplň do quiche na druhý den

# 2. Quiche (slané koláče)

## Quiche s pórkem, hlívou a vlašskými ořechy

PORCE: 2 MINIQUEICHE PRŮMĚR 12 CM

### TĚSTO

- 100 g celozrnné pšeničné mouky jemně mleté
- 20 g biomásla
- 1 menší biovejce

### NÁPLŇ

- 1 malý pórek
- hrstička vlašských ořechů
- 60 g hlívy ústříčné
- 4 lžičce olivového oleje
- 200 ml sójové smetany
- 1 biovejce
- 1 lžička mořské soli
- 1 lžička lahůdkového droždí

1. Připravte si těsto: všechny ingredience zpracujte hnětením na hladké těsto. Nechte alespoň půl hodiny odpočinout, můžete ale připravit i den předem.
2. Připravte si náplň: pórek nakrájejte na kolečka a důkladně propláchněte. Na oleji pórek osmahněte, přidejte pokrájenou hlívu a krátce poduste.
3. Těsto vyválejte na plát cca 3 mm silný a vložte jím formičky. Těsto pokladte podušeným pórkem s hlívou, rovnoměrně posypte vlašskými ořechy.
4. Smetanu smíchejte s vejci, solí a lahůdkovým droždím, nalijte na pórkovou směs. Dejte do vyhřáté trouby a pečte 20 minut při 190 °C.

<b>BÍLKOVINY:</b>	vejce, sójová smetana, ořechy
<b>SACHARIDY:</b>	celozrnná mouka
<b>TUKY:</b>	olivový olej, vlašské ořechy

Podávejte s nakrájenou zeleninou nebo se zeleninovým salátem.

Tipy

- těsto připravujte z celozrnné mouky, výborně funguje
- formu zkuste vysypat nastrouhanými ořechy nebo semínky
- jako náplň můžete použít v podstatě cokoliv, quinou, pohanku, zeleninu, ořechy, semínka, zbytek vařených brambor nebo těstovin



<b>BÍLKOVINY:</b>	tofu, kešu
<b>SACHARIDY:</b>	chléb k podávání
<b>TUKY:</b>	olivový olej, kešu

- 200 g uzeného tofu
- 1 větší mrkev
- 1 malá cibule
- 4 lžíce olivového oleje
- 40 g kešu
- 60 ml sójové smetany
- 1 lžička lahůdkového droždí
- 1 lžíce shoyu

### 3. Pomazánky

- podávejte s kvalitním kváskovým chlebem nebo jako wrap v tortile
- vždy s různými druhy zeleniny nakrájené na tyčinky (okurka, mrkev, papriky, řapíkatý celer)
- přidejte šetrně opražená semínka slunečnice a dýně jako posyp

#### DALŠÍ POMAZÁNKY

- hummus na několik způsobů (s lá-mankou a sušenými rajčaty, se semínky)
- fazolová tapenáda
- pomazánka z červené čočky
- tempehová pomazánka se zeleninou
- tofu pomazánka s ovesnými vločkami

## Tofu-mrkvová pomazánka s kešu ořechy

PORCE: 2

1. Na drobno nakrájenou cibuli osmažte na oleji, přidejte na jemno nastrouhanou mrkev, opět osmažte.
2. Do mixéru vložte nastrouhané tofu, osmaženou cibulku a mrkev, smetanu, kešu a rozmixujte do požadované konzistence. Pomazánka může být úplně hladká nebo v ní mohou být kousky. Dochutěte shoyu.

Tipy

- do pomazánky můžete přidat semínka a rozmixovat spolu s ostatními surovinami
- na rychlou pomazánku použijte hotovou směs na hummus, stačí rozmíchat s vodou
- část luštěninové pomazánky můžete použít jako základ na karbanátky na druhý den

### 4. Slané muffiny nebo nákypy

- podávejte se zeleninovým salátem se zálivkou
- ze stejných surovin můžete udělat muffiny i nákyp na plech a krájet na porce

## Quinoové muffiny se sušenými rajčaty, piniemi a pórkem

PORCE: 12 KUSŮ

- 100 g quino (300 g uvařené)
- 50 g sušených rajčat
- 50 ml olivového oleje
- 2 biovejce
- 25 g piniových oříšků
- 150 g celozrnné pšeničné mouky jemně mleté
- 1 lžička soli
- 1 malý pórek
- 1/2 prášku do pečiva bez fosfátů

1. Quinou propláchněte vroucí vodou, zalijte dvojnásobným množstvím vody a vařte cca 15 minut. Nechte pod pokličkou dojít a vychladnout.
2. Sušená rajčata zalijte vroucí vodou a nechte 15 minut namočené. Poté sceďte, nakrájejte na kousky.
3. Pórek nakrájejte na kolečka, důkladně propláchněte a orestujte na 3 lžících oleje, nechte vychladnout.
4. Do misky dejte 300 g uvařené quino (zbytek použijte do zeleninového salátu nebo jako náplň do quiche). Přidejte vejce, olej, sušená rajčata, pórek, sůl a promíchejte. Nakonec přidejte mouku a prášek do pečiva.
5. Pečte ve formě na muffiny v košíčcích z pečicího papíru cca 30 minut při 190 °C.

<b>BÍLKOVINY:</b>	quinoa, vejce
<b>SACHARIDY:</b>	celozrnná mouka
<b>TUKY:</b>	pinie, olej

#### DALŠÍ KOMBINACE

- špenát, tempeh
- uzené tofu, pórek
- Goody foody, kukuřička, brokolice
- kysané zelí a bryndza (tip od Moniky Kopecké)



## 5. Karbanátky a placičky

– podávejte se zeleninovým salátem a zálivkou nebo s bagetou, zeleninou (může být pečená) a dresinkem

<b>BÍLKOVINY:</b>	fazole, vložky
<b>SACHARIDY:</b>	vložky
<b>TUKY:</b>	lněné semínko, olej

### Karbanátky z fazolí adzuki s brokolicí

PORCE: **8 KARBANÁTKŮ**

- 125 g fazolí adzuki (cca 400 g uvařených)
- 6 lžic teffových vloček
- 2 lžice mletého lněného semínka
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžička soli
- 4 růžičky brokolice
- 100 ml slunečnicového oleje
- strouhanka s nastrouhanými ořechy a semínky (kešu, vlašské, sezam) na obalení

1. Fazole namočte na cca 10 hodin do vody. Propláchněte a vařte v tlakovém hrnci cca 30 minut. Fazole musí být hodně měkké až rozvařené. Můžete vařit s kouskem mořské řasy.
2. Vařené a ještě horké fazole smíchejte s vložkami, zamíchejte, dejte stranou, vložky nabobtnají.
3. Na drobno nakrájenou cibuli osmahněte na oleji, přidejte na drobno nakrájenou brokolici, na plátky nakrájený česnek a dusíte do změknutí brokolice cca 10 minut.
4. Vše smíchejte, ochuťte, nechte vychladnout.
5. Z vychladlé směsi tvarujte karbanátky, obalujte ve strouhance (může být i z ovesných vloček) s mletými ořechy, smažte na oleji nebo pečte v troubě na vymazaném plechu 10 minut z každé strany.



#### DALŠÍ MOŽNOSTI

- čočkové
- z jakýchkoliv fazolí
- cizrnové (falafel)
- pohankové s tofu



#### Tipy

- místo karbanátků použijte jen tofu, které můžete nechat marinovat v shoyu omáče a smažit jako karbanátky
- jednoduché a rychlé řešení je použít směs na falafel, rozmíchá se pouze s vodou
- karbanátky si udělejte do zásoby, uložte v mrazáku proložené potravinářskou fólií
- jako základ na karbanátky můžete použít některou z pomazánek
- pokud je budete jíst v bagetě, připravte si bagetu, karbanátky, zeleninu a dresink zvlášť, kompletujte až před tím, než budete jíst

#### Praktické rady

- používejte co nejvíce suroviny v biokvalitě, docílíte tak nejlepšího výsledku
- jídlo po uvaření nechte vychladnout, skladujte v lednici, přepravujte v termo tašce
- nakupte si několik velikostí krabiček, které dobře těsní, ale můžete použít i šroubovací zavařovací sklenice
- zálivku přepravujte zvlášť v malé lahvičce, servírujte až těsně před konzumací. Zelenina by ve styku se solí a ostatními přísadami ovadla a pustila šťávu
- vhodná zelenina jsou okurky, papriky, mrkev, řapíkatý celer, cherry rajčátka, ale i růžičky brokolice

# O synovi, krabičkách a novém elánu

Velikou zkušenost v projektu krabičkových obědů udělala Monika Kopecká, majitelka bioobchodu s kavárnou Bijo jako od maminky v Řevnicích nedaleko Prahy, když bezmála půl roku připravovala každý den biooběd do krabičky do školy pro svého dospívajícího syna. Jaká je její zkušenost?

„Nápad na bioobědy z krabičky vyšel od syna. Už dál nevládal žít se jídelnem ze školní jídelny, které má astronomicky daleko k vyváženému talíři plnému čerstvých surovin.

Pro jistotu jsme si hned na startu stanovili pravidla, jak obědy budou vypadat: bude v nich dostatek luštěnin, zeleniny, celozrnných obilovin, semínek a extra zdravých olejů. Co zpočátku způsobilo lehkou paniku, se později ukázalo jako dobrá cesta se skvělým výsledkem...

Období krabičkových bioobědů bylo pro mě i ostatní velmi inspirativní – věnovala jsem bioobědům fotoalbum na facebooku. Během té doby jsem vymyslela spoustu nových receptů a kombinací, syn představil

svým spolužákům atraktivní jídlo, zdokonalil se v konzumaci luštěnin:) a hlavně se mu během té doby významně zlepšil stav pleť, dostavila se nová energie, dokonce elán do učení.

Já vím, že pro tato tvrzení nemám dostatek ‚zkoumaných vzorků‘, ale jako máma to hodnotím jako skvělou změnu přímo úměrnou rčení ‚jsme to, co jíme‘.

Jeden osvědčený recept, který vznikl bezradným zíráním do lednice:

## TOFU KULIČKY SE SUŠENÝMI RAJČATY A AVOKÁDOVOU MAJONÉZOU

- 250g tofu natural
- 4 lžíce vařené rýže natural
- 4 lžíce jemných ovesných vloček
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce balzamikového octa
- 1/2 lžičky bazalky
- 4 sušená rajčata, namočená předem
- 10 černých oliv Kalamata

V mixéru rozmixujte tofu, olej, ocet, česnek, bazalku, rajčata (vodu nevylévejte, přidejte ji do směsi, bude-li třeba), polovinu rýže a vloček. Rajčata by měla zůstat v hrubších kouscích.

Do této směsi vmíchejte zbytek rýže a vloček, pokrájené olivy a nechte asi 10 minut odležet.

Předehřejte si troubu na 200 °C, vlhkýma rukama koulejte kuličky a pokládejte je na pečicí papír. Směs ochutnejte, uvidíte, že máte i výbornou pomazánku. Pečte asi 20 minut do růžova.

Podávejte se zeleninou a avokádovou majonézou.

## AVOKÁDOVÁ MAJONÉZA

- 1/2 zralého avokáda
- 2 lžíce mandlové smetany
- 1 lžička citrónové šťávy
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl

Vše rozmixujte a spotřebujte ještě týž den.



Foto Monika Kopecká

## Zdravý talíř podle Margit Slimákové

### ANEK JEDNODUCHÝ NÁVOD, JAK PŘIPRAVIT VYVÁŽENÝ OBĚD

Jednoduše si představte na talíři vaši porci. Přibližně polovinu talíře, pokud jde o oběd, by měla tvořit zelenina. (Pokud připravujete snídani nebo dopolední svačinu, porci zeleniny můžete nahradit ovocem.) Asi čtvrtinu talíře by měly tvořit kvalitní bílkoviny, další čtvrtinu sacharidy. Nejmenší, ale důležitou částí jsou tuky.

### Jaké jsou zdroje jednotlivých skupin?

**Zelenina** – kombinujte různé druhy a barvy zeleniny, dávejte přednost sezónním a lokálním druhům. Zelenina nemusí být jen čerstvá, ale vhodná je i zelenina napařovaná, dušená nebo kvašená (zejména v zimních měsících). Zeleninu nakupujte v biokvalitě, ve specializovaných prodejnách nebo přímo z farmy.

**Bílkoviny** – zdrojem kvalitních bílkovin jsou vejce a mléčné výrobky v biokvalitě, tofu, tempeh, luštěniny, semena, ořechy.

**Sacharidy** – obiloviny (pohanka, jáhly, rýže, bulgur), vločky, kvalitní pečivo.

**Tuky** – panenské rostlinné oleje, semínka, oříšky, avokádo, máslo v biokvalitě.





## ... PŘÍRODNÍ OCHUCOVADLO KAŽDÉMU PODLE JEHO CHUTI

Dokonalé koření pro každý pokrm

- ✗ sypký, v kostkách nebo v tekuté formě
- ✗ s droždím nebo bez droždí
- ✗ používá se na přípravu bujónů dochucení zeleniny, do dresinků a ostatních jídel
- ✗ bez lepku
- ✗ bez ztužených tuků
- ✗ v BIO kvalitě a vhodné pro vegany



CHUTNÝ  
PODZIM



⟨ Žijte svůj život uvědoměle ⟩

# Sůl nad zlato!



SONNENTOR®

Nahlédněte do našeho slunečního světa soli!  
Prozradíme vám ty nejvzácnější tajemství  
našich slaných pokladů.

**Ayurvédská kouzelná sůl – sůl života** - Je ponechána v přírodním stavu a obsahuje životně důležité minerální látky a stopové prvky. V barvě je narůžovělá a má velmi příjemnou jemnou slanou chuť s dlouhotrvajícím aroma.

**Středomořská kouzelná sůl s květy – barevný výlet do Řecka** - Směs bazalky, dobromyslu, květů a mořské soli chutná obzvlášť jemně a hodí se k ochucování jídel středozemní kuchyně, jako je řecký salát, rybí pokrmy a grilované ryby.

**Grilovací sůl s kořením – vůně domova** - Je to směs různého koření a ayurvédské soli. Obsahuje lehce ostré chilli, římský kmín, sladkou papriku a jiné bylinky.

**12-ti bylinná sůl – tajemství bylin** - Zázračné bylinky a mořská sůl – to je naše tajemství salátů, polévek, omáček a dalších pokrmů, kterým tato sůl dodává nezapomenutelnou chuť.

**Všechno nejmilejší – kouzelná sůl s květy** - Kombinace mořské soli, růžového pepře, jahod, okvětních plátků růží, malin, koriandru, vanilkového prášku a nebesky modré chrpy vás zavede do neuvěřitelných chuťových dálek.

Přejeme skvělou zábavu a dobrou chuť. Další inspirace naleznete na: [WWW.SONNENTOR.CZ](http://www.sonnentor.cz)

  
Zakoupíte v prodejnách  
Country Life a v dalších  
partnerských prodejnách  
SONNENTORU.  
[WWW.SONNENTOR.CZ](http://WWW.SONNENTOR.CZ)



Autorka  
úspěšného  
foodblogu  
**Kuchařka**  
**ze Svatojánu**  
vydává svou  
kuchařku  
**282 receptů**  
**648 fotografií**



**motto**

WWW.ALBATROSMEDIA.CZ

# Sušená rajčata

Další díl inspirujících útržků od nás – lidí z Country Life. Tentokrát o sušených rajčatech. Ta jsou skvělým zpestřením i ozvláštňením spousty receptů. Jejich domovem je okolí Středozemního moře. Podívejte, co z nich připravujeme doma my.

**Sušená rajčata bio, 100 g**

*Petra*

Když chci použít sušená rajčata ve studené kuchyni, nejdřív je namočím na 20 minut do horké vody.

Sušená rajčata rád používám do sendvičů se studenou pečenou zeleninou a bazalkovým pestem. Vyzkoušenou mám i kombinaci s kozím žervé nebo mozzarellou.



Přidávám je do mixovaných pomazánek, třeba do hummusu nebo pomazánky z tofu. Na podzim dělám **hummus** v zahřívací variantě s pohankou. Tady je recept: 200 g pohanky lámanky přes noc namočte. 100 g sušených rajčat zalijte vroucí vodou a nechte 15 minut stát. Lámanku i rajčata slijte a spolu s 200 g sterilované cizrny (nebo stejným množstvím předem uvařené cizrny) rozmixujte do hladka. Ochuťte citronovou šťávou, sezamovou pastou tahini a stroužkem česneku, podle chuti osolte.

Rajčata můžete také povařit přímo v polévce, výborně se hodí s červenou čočkou nebo do zeleninových polévek středomořského typu. Skvělá jsou i do těstovin, rizot nebo na pizzu. Vhodnými bylinkami na doplnění jsou: bazalka, oregano, šalvěj. V salátech si sušená rajčata dobře rozumí s rukolou.

Kousky sušených rajčat přidávám třeba i do bramborové kaše. Obvyčejná příloha tak rázem získá šmrnc a novou chuť.

Nakládáte sýry? Šup tam se sušeným rajčaty spolu s cibulí, paprikou a česnekem.

## Luzana

Tyhle **lněné krekry** se sušenými rajčaty jsem si zamilovala v těhotenství, kdy jsem „potřebovala“ neustále něco uzobávat a chtěla jsem, aby to bylo výživné. 300 g lněných semínek přes noc namočte. Ráno sceďte a polovinu vložte do mixéru. Přidejte 2 cibule, stroužky z 1 paličky česneku, 100 g předem namočených sušených rajčat a 50 g máku. Umixujte do hladka a přidejte k nerozmixované polovině lněného semínka (pokud chcete, abyste při uzobávání místy narazili i na větší kousky rajčat, nemixujte je, ale jen je nakrájejte na malé kousky). Směs rozetřete na pečicí papír (uvedené množství vystačí na dva plechy) a sušte v troubě při 50 °C, dokud nebude možné směs z papíru sloupnout. V této fázi vrstvu nakrájejte na trojúhelníčky, ještě nasypete na plech (teď už stačí jen jeden) a dosušte do křupava.



Co k nim? Guacomole z avokáda nebo **pesto** ze sušených rajčat. 300 g sušených rajčat nejprve namočte do horké vody spolu s několika stříky balzamikového octa. Na pánvi opatrně opražte 50 g piniových oříšků. Vychladlá rajčata slijte a spolu s oříškou vložte do mixéru, kde je umixujte s pár snítkami oregana, petržele a bazalky. Pokud máte rádi ostřejší chuť, můžete přihodit i čerstvou chilli papričku, podle konzistence můžete přilít trochu panenského slunečnicového oleje. Co nesníte s krekry, využijete na těstoviny v kombinaci s bazalkou.

Jak sušená rajčata nakládat? Požadované množství sušených rajčat namočte a pak pokladte na plech (řezem nahoru) a pokapejte balzamikovým octem. Vložte do trouby nahřáté na 170 °C, kterou ihned vypněte. Plech tam nechte několik hodin zavřený. Vychladlá rajčata napěchujte do skleniček, vrstvy rajčat prokládejte plátky čerstvého česneku a tymiánem. Pak sklenici zalijte panenským olivovým nebo slunečnicovým olejem. Osobně pro tyto účely dávám přednost slunečnicovému. Uchovávejte v lednici.

## Aelena

Pokud jsou sušená rajčata měkká, nenamáčím je, jen pokrájím. Přidávám je do domácího chleba, dalamánků nebo jako součást náplně do quiche. Miluju je na kváskovém chlebu s kozím žervé. Jejich chuť je ostrá a koncentrovaná, ale pokud mě honí mlsná, ujídám je i samotné.:-)

Pokrájená jsou také skvělá zamíchaná do polenty.

*Recepty se sušenými rajčaty najdete i na stranách 10 a 20.*

Kuchařka ze Svatojánu posílá pro čtenáře dva recepty s těstovinami, které se s nakládanými rajčaty skvěle doplňují:  
[http://bit.ly/svatojanka\\_testoviny\\_troji\\_rajcata](http://bit.ly/svatojanka_testoviny_troji_rajcata)  
[http://bit.ly/svatojanka\\_plnene\\_testoviny](http://bit.ly/svatojanka_plnene_testoviny)



# Bezlepkové pečivo

- velmi chutné, a tedy oblíbené nejen u celiaků, ale i u běžných zákazníků
- obsahuje různé druhy zdraví prospěšné vlákniny – pohankovou, lněnou a jablečnou
- receptura odpovídá zásadám zdravé výživy

**CHLÉB S POHANKOU**  
BEZ LEPKU 300 g

**CHLÉB SE LNĚNOU VLÁKNINOU**  
BEZ LEPKU 300 g

**CHLÉB RUSTIKÁLNÍ**  
BEZ LEPKU 300 g



Vyrobena v pekárně specializované na bezlepkový provoz.

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

# Zeptali jsme se lidí ve světě BIO, bez kterých biopotravín si život už nedovedou přestavit. Případně proč jsou rádi za možnost obstarat si některé potraviny právě v biokvalitě. Čtěte a inspirujte se... A jak je to u vás?

## Margit Slimáková

Preventistka, výživářka a životní nadšenec

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

Obecně si myslím, že čím více těch nejvyšších potravin, tím lépe. Konkrétně v biokvalitě nakupujeme téměř výhradně mléčné výrobky a vejce. Zeleninu a ovoce potom především lokální, a když je možnost, i bio.

## Monika Kopecká

# pecuslaskou # jakoodmaminky # bijo

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

Biozelenina, biomaso, bio mléčné výrobky a bio všechno :) Jsem ráda, že naše rodina svým přístupem podporuje lepší život na Zemi. Biopotraviny zabírají asi 90 % nákupního košíku. Chybí mi širší nabídka bioovoce.

## Petra Krontorádová

Šéfredaktorka Pravého domácího časopisu, moderátorka bio a eko akcí

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

Důležité jsou pro mě bio varianty pochutin, které v nebio kvalitě považují za hodně chemické. Konkrétně – kypřicí prášek do pečiva bez fosfátů, vanilkový (nikoli vanilínový) cukr, polévkové koření a kostky à la „podravka“ (nejraději varianty Würzl) – tyhle tři věci používám už skoro výhradně v biokvalitě. Bio tvoří asi čtvrtinu našeho nákupního košíku. Ale když jsem na trhu, tak je to třeba i 0 %. Jenže tam, jak známo, nejde ani tak o certifikaci, jako o důvěru prodejci, a když nám ten který produkt chutná a připadá opravdový, tak je vlastně ještě víc než bio.

## Biolenka, Lenka Žák

Příroda, vědomé vaření, radost ze života

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

Nedokážu si svůj jídelníček představit bez kvalitní zeleniny a ovoce. Přes léto a podzim nemám problém tyto suroviny sehnat ve skvělé kvalitě i bez bio certifikátů. Ale jakmile se blíží konec zimy a zásoby dochází, sháním jediné bio zeleninu. A v tom mi Country Life přichází velmi na pomoc. Děkuji.

## Eva Francová

Žena, která se snaží svou přítomností příliš přírodě nepřekážet

[kucharkazesvatojanu.blogspot.cz](http://kucharkazesvatojanu.blogspot.cz)

Rozhodně mléko, mléčné výrobky a vejce. Bez možnosti nakupovat tyto živočišné produkty v biokvalitě by z nás byli vegani.

## Zuzana Čitková

Nadšená propagátorka šetrných alternativ, redaktorka Pravého domácího časopisu

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

V biokvalitě nakupuji skoro všechno, zejména maso, mléko a mléčné výrobky, protože chci mít jistotu, že zvířata netrpí a nebyla krmena GMO krmivy. U čerstvého ovoce a zeleniny dávám přednost lokálnosti a původu. Pokud vím pozadí vzniku potravin, které nakupuji pro svou rodinu, pak je to vždy plus a pak už je mi jedno, jestli se jedná o bio či nikoliv. Celkově tvoří bio asi 80 % potravin, které kupujeme.

**Martin Kuciel**

Autor blogu Cuketka.cz

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

Jednoznačně maso a mléčné výrobky. Tam se konvencí vyhýbám systematicky, a pokud nemusím, nekupuji vůbec. Bio nebo biodynamickou certifikaci také vyhledávám u vína. Přírodní alias naturální vína z domácí i zahraniční produkce mě v posledních letech naprosto nadchla a neumím si to bez nich už vůbec představit.

**Petr Klíma**

Experimentátor, tvůrce zajímavých receptů, šéfkuchař Country Life

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

Převážně luštěniny, obiloviny, mléčné výrobky, ale také pečivo z pekárny Country Life. Z ostatních produktů bych chtěl obzvlášť vypíchnout Provamel Soya margarín – tento produkt kupuji od začátku mého působení ve firmě. Je skvělý jak pro studenou, tak teplou kuchyni. U nás doma ho mažeme na chleba, přidáváme do polévek nebo používáme na pečení sladkých dezertů. Pro mě číslo 1 mezi rostlinnými biomargaríny nejen pro jeho chuť, ale i jeho univerzální vlastnosti.

**Otakar Jiránek**

Zakladatel a ředitel Country Life

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

Jsou dva produkty, které musíme doma mít, jinak jsem nervózní. ☺ Jde o kváskový chléb z naší biopekárny a o sójové jogurty Sojade. Ty si dávám každý den k snídani. Jinak kupujeme bio hlavně pečivo, mléčné výrobky, zeleninu a pak samozřejmě od všeho něco.

**Helena Mišková**

Výživový poradce vlastní rodiny, příznivce zdravého selského rozumu, manažerka marketingu v Country Life

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

Je jich čím dál více. ☺ Mléko, ovesné vločky, luštěniny, semínka, sušené ovoce, rostlinné smetany, sirupy, citrony. Zde nedělám kompromisy. Největší uspokojení mám, pokud biopotravinu (necertifikovanou) pro svou rodinu vyprodukují svými silami. Celoročně jsou to vajíčka, sezonně všechno možné ovoce, zelenina a bylinky.

**Veronika Vieweghová**

Nadšená ekoložka, milující máma a učitelka domácích školáček

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

Pečící prášek – vinný kámen, olej na smažení, müsli, mléko, maso, bazalkové pesto, kečup, čisticí a prací prostředky, veškerá kosmetika...

**Jana Černá**

Nutriční gastronomka a autorka projektu Zásadně zdravě, který se snaží o osvětu v oblasti zdravého životního stylu

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

1. Většina ovoce a zeleniny. Více než bio ale upřednostňuji její celkovou čerstvost a vůni. 2. Vzhledem k téměř absolutnímu vyrazení cukru ze stravy (občas při pečení „hřeším“ bio třtinovým, kvůli chuti), bych se asi neobešla bez bio medu, agávového, javorového a datlového sirupu. 3. Bio oleje. Olivový, kokosový, avokádový, ořechový... Vlastně všechny... 4. Bio sójovka Tamari.

**Lubomíra Chlumská**

Šéfredaktorka Dobrot

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

Nejdůležitější jsou pro mě určité produkty živočišného původu. Mléčné výrobky, vejce. Konvenční výrobky, které pocházejí prakticky vždy od zvířat z velkochovů, vůbec nekupuji. Škoda, že u nás není zavedený (a kontrolovaný a certifikovaný) systém volných chovů. Případá mi jako výborné řešení pro ty, kteří chtějí, aby se se zvířaty zacházelo důstojně, ale bio si buď nemohou dovolit, nebo to pro ně není důležité. Co vím, tak třeba v Anglii se tento systém osvědčil a free range výrobky představují docela velkou část trhu.



Koupili byste produkt, na kterém je označení GMO (geneticky modifikovaný organismus)? V ekologickém zemědělství se GMO nevyužívají ani jako zdroje krmiva pro hospodářská zvířata. Při konvenčním způsobu produkce a výroby potravin tomu je ale jinak. I u nás jsou právě krmiva pro zvířata z velké části GMO. Škoda, že to nemůže být uvedeno i na obalu. Dovedete si představit, že koupíte jogurt, kde je uvedeno: z mléka od krav, které byly krmeny GMO? Biopotravinu živočišného původu jsou z tohoto pohledu jasnou volbou!

# Novinky na trhu

**NOVÉ PŘÍKRMY**  
v biokvalitě

# BI BABY

Jsou 100% bio, bezmléčné, bez přídavku soli a cukru. Příkrmy Biobaby Country Life můžete podávat od ukončeného 4. měsíce. Složení jednotlivých variant:

#### **Broskev, banán**

Broskvový protlak\* (33 % hm.), banánový protlak\* (30 % hm.), pitná voda, jablečný koncentrát\*, celozrnná rýžová mouka\*, citronový koncentrát\*

#### **Jablko, banán, meruňka**

Jablečný protlak\* (35 % hm.), banánový protlak\* (17 % hm.), pitná voda, meruňkový protlak\* (5 % hm.), jablečný koncentrát\*, celozrnná rýžová mouka\*, citronový koncentrát\*

#### **Broskev, banán, cereálie (jako jediný není bezlepkový)**

Pitná voda, broskvový protlak\* (32 % hm.), banánový protlak\* (20 % hm.), ovesné vločky\* (3 % hm.), jablečný koncentrát\*, pšeničná mouka celozrnná\* (1 % hm.), celozrnná rýžová mouka\* (1 % hm.), citronový koncentrát\*

#### **Ovocná směs**

hruškový protlak\* (40 % hm.), banánový protlak\* (25 % hm.), pitná voda, jablečný koncentrát\*, celozrnná rýžová mouka\*, citronový koncentrát\*

#### **Hruška, jablko**

pitná voda, hruškový protlak\* (32 % hm.), jablečný protlak\* (25,5 % hm.), celozrnná rýžová mouka\*, jablečný koncentrát\*

#### **Mrkev**

Karotka\* (76 % hm.), pitná voda

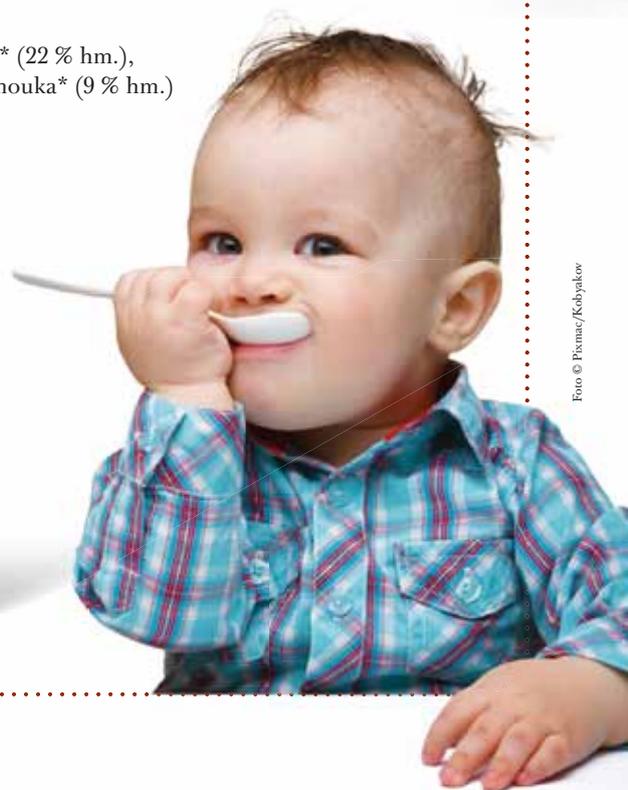
#### **Špenát, rýže**

Pitná voda, špenát\* (22 % hm.), celozrnná rýžová mouka\* (9 % hm.)

\* suroviny v biokvalitě



Bio



# EMMA NOËL

## PÉČE O TĚLO

Výživná, hydratační a regenerační péče...  
Vaše tělo si zaslouží pohlázení čisté přírody.



[www.emmanoel.fr](http://www.emmanoel.fr)  
[www.countrylife.cz/emma-noel](http://www.countrylife.cz/emma-noel)

**J/Ä/S/Ö/N**  
PURE, NATURAL & ORGANIC

## POWERSMILE® BĚLICÍ ZUBNÍ PASTA



Přirozeně bělicí zubní pasta  
bez fluoridů, umělých  
sladidel a ochucovadel.  
Bílí, aniž by poškozovala  
sklovinu.

[www.jason-natural.com](http://www.jason-natural.com)

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



*Pro aktivní život  
jen ta nejlepší kvalita  
a maximální  
uštědatelnost!*

Vitamíny a minerální látky Together  
pro všední den i sportovní výkony  
doporučuje Martina Dubovská,  
excelentní lyžařka, reprezentantka  
České republiky a Jonáš Kollárik,  
výživový poradce a trenér.

- ✓ čisté přírodní, raw
- ✓ vegetariánské
- ✓ bez chemie!



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

BIOPEKÁRNA  
**Zemanka**

BIOPEKÁRNA ZEMANKA  
představuje své novinky  
balené v krabičkách



bez cukru,  
se sušenými  
malinami



bez cukru,  
s pravou  
vanilkou



bez cukru,  
se syrovátkou



z másla,  
s matcha  
čajem

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

# Novinky na trhu

V podzimních novinkách jsme mysleli i na labužníky...

## Himálajská sůl

Krásná, více či méně růžová sůl, která pochází ze severního Pákistánu. Zdejší důl Khewra je druhý největší solný důl na světě a jako zdroj soli slouží už 2 000 let. Tato kamenná sůl obsahuje široké spektrum minerálních látek, podle některých zdrojů jich je více než osmdesát. Růžové zbarvení soli způsobuje obsažený oxid železitý, jinak se bílá a růžová varianta neliší. Himálajská sůl se hodí samozřejmě na vaření (hrubá sůl je dobrá do mlýnků), můžete ji také používat na přípravu koupelí a obkladů. Tato sůl není nijak upravována, pouze se vytěží, rozemele na požadovanou hrubost a zabalí. Není rafinovaná a neobsahuje žádné přidané látky (protispěčkové, protihrudkující).

*O soli píšeme více na str. 4.*

## Jazykovědné okénko

Může se psát himálajská i himalájská? Pohoří se správně nazývá Himálaj, Himaláj, Himaláje nebo jak vlastně? Současná Pravidla českého pravopisu dovolují pouze jednu podobu, a to Himálaj (mužský rod, jednotné číslo). Jestliže jste „né úplně nejmladší ročník“, asi to máte zařizované jinak, stejně jako my. Dříve totiž bylo správně Himalaje, možná to tak najdete ještě ve svém školním atlasu. S ohledem na původ slova je však dnešní podoba správnější – jméno pochází ze sanskritu a je spojením slov hima (sníh) a ála-ya (domov). Himálaj je tedy Domov sněhu. Mimochodem, víte, že sanskrtské hima je příbuzné se slovanským slovem zima?

Foto © Pixabay/48861



Bezlepkovou mouku Nomix, Směs na bramborové těsto a Směs na jáhlové těsto můžete od srpna 2014 najít na pultech v úplně nové krabičce, ale se starým osvědčeným obsahem.

**nominal**



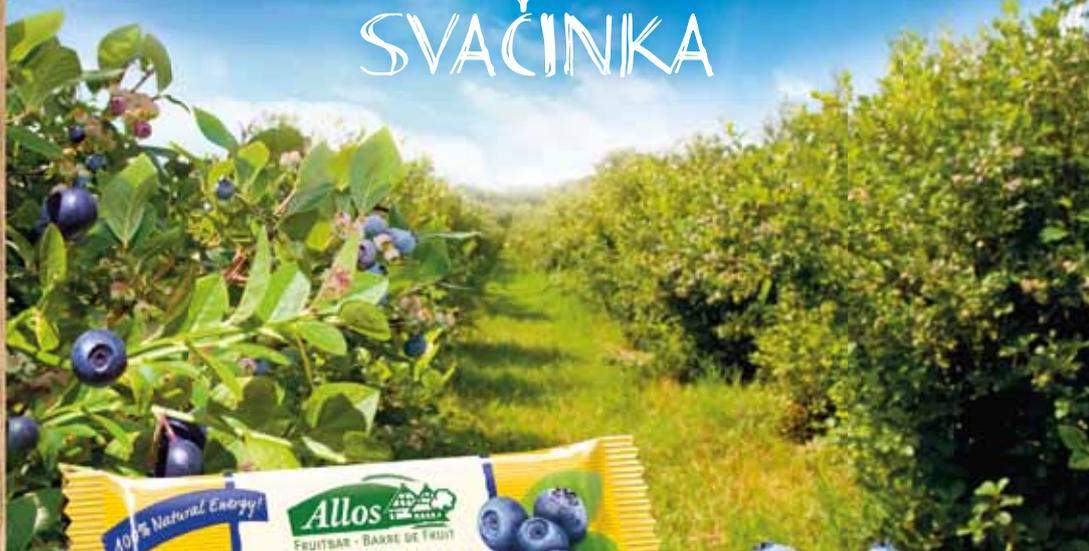
## Bio planète

Další krása do kuchyně a dobrota do jídla – na českém trhu nově najdete i produkty od firmy Bio planète. Ta se specializuje na výrobu základních panenských rostlinných olejů a také na gurmánské speciality, vše bio. O Bio planète budeme psát podrobněji v některém z příštích čísel Dobrot.



Panenský kokosový olej  
200 ml

# BEZKONKURENČNÍ SVAČINKA



**Allos**

OVOCNÉ TYČINKY ALLOS

- K DOSTÁNÍ V MNOHA PŘÍCHUTÍCH, LAHODNÉ OVOCE A CHUTNÉ OŘECHY V 100% BIO KVALITĚ
- SLAZENÉ MEDEM • ENERGIE NA SVAČINU



ovoce a ořechy



slazené medem



v různých příchutích



**WHOLEBAKE**  
great taste... naturally



## Zcela nová řada!

Flapjacky neobsahují...

umělé přísady ✓ konzervanty ✓ ztužené tuky ✓ pšenici ✓



12 nových příchutí... nová 80g velikost...



ručně vyráběné v naší pekárně... z celých zrn ovsa

# NOVÝ! OBJEVTE NAŠI OBNOVENOU ŘADU



Dermatologicky testováno  
a vhodné pro citlivou pokožku



Nikdy není testován  
na zvířatech



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](http://www.ecover.com)

  
Get nature on your side.