

ČÍSLO 29 | JARO-LÉTO 2021

ZDARMA

dobroty

countrýlife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Špagety

S MISO PASTOU
A HOUBAMI

str. 27



Doma a spolu

řivětákový kuskus, quinoa bowls, slaná granola

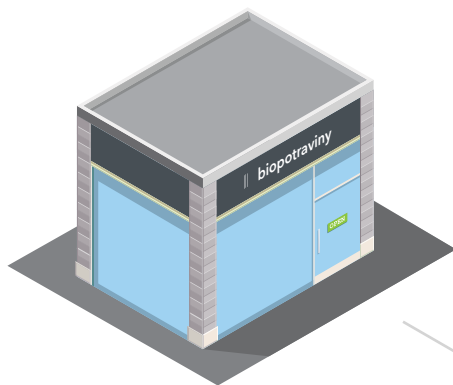
- DEODORANTY | JAK NA ZAHUŠŤOVÁNÍ | ZEMĚDĚLSTVÍ A MEDICÍNA -

ProVamel¹⁹⁸³
#TrustYourFood

100% bio.
0% blabla.



KDE NAKOUPÍTE NAŠE PRODUKTY



Prodejny biopotravin po celé ČR

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



Prodejny bez obalu

Zde si nakoupíte do vlastní nádoby nebo sáčku.



Prodejny Country Life

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



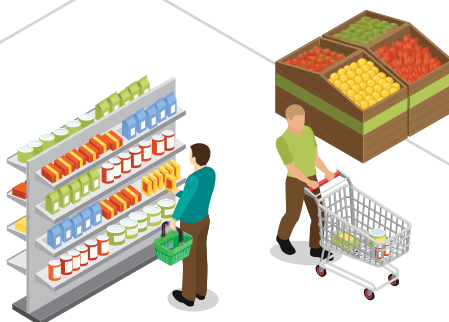
E-shop Country Life

www.countrylife.cz
Suché potraviny, biopečivo, ekodrogerie a přírodní kosmetika. Bezobalový prodej. Bio ovoce a zelenina. Nákup i přes aplikaci.



Velké e-shopy

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



Supermarkety a hypermarkety

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



Komunitní nakupování

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



Milé čtenářky, milí čtenáři,

pro nás v Country Life je letošek rokem kulatých narozenin – naše firma vznikla v roce 1991. První prodejnu jsme pak otevřeli ve stejném roce v červnu. Těší nás, že se stále čas od času někteří z našich zákazníků zmíní, že k nám chodili už tehdy. Abychom měli co prodávat, zřídili jsme malý velkoobchod, který se nachází v areálu České zemědělské univerzity v Praze. A jak to bylo dál? Podívejte se na str. 44.

Protože většina z nás stále vaří víc než kdykoli dřív, přidali jsme v tomto čísle na počtu receptů a zároveň na počtu receptů s videem. Všechny jsou samozřejmě nejen chutné, ale i zdravé. Ale nezapomeňte, že jen jíst zdravě nestačí. Odborníci nám stále připomínají, že pohyb, zvláště ten na čerstvém vzduchu, je pro zdraví klíčový. A tak si uvařte některý z našich receptů, zabalte do krabičky a vzhůru na výlet (v rámci okresu 😊). V Bioseriálu najdete rozhovor s naším milým a šikovným farmářem Tomášem Zídkem, v kosmetickém koutku se s vámi zase podělí o své zkušenosti naše specialistky na přírodní kosmetiku. Přejeme vám příjemné čtení, co možná nejlepší jaroletní čas a pevné zdraví.

Luba Ch.

Lubomíra Chlumská
ŠÉFREDAKTORKA

Produkty

- Celozrnný kuskus** 06
- Quinoa** 10
- Pohankové vločky** 14
- Sójová omáčka tamari** 22
- Miso** 26
- Rejstřík surovin** 30



07

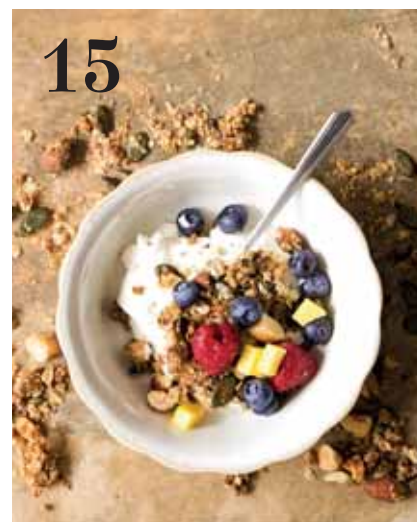
SEZNAM

receptů

- 07 Květákový kuskus
- 08 Kuskusové muffiny se sušenými rajčaty
- 09 Kuskusový salát s melounem a pomerančovou zálivkou
- 11 Plněné papriky s rajskou omáčkou
- 12 3x quinoa bowl
- 15 Pohanková granola
- 16 Pohankové lívance
- 17 Drobenkový jahodový koláč
- 23 Slaná špalďová granola
- 24 Čína s kešu ořích
- 25 5 tipů na letní zálivky
- 27 Špagety s miso pastou a houbami
- 28 Kuskus s grilovanou zeleninou
- 29 Svěží fazolový dip



12



15

PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



veganské



bezlepkové



bez vajec



bez mléka

Jestěže Pepek námořník
nevěděl, že špenát
ve skutečnosti neobsahuje
velké množství železa,
za všechno mohla špatně
umístěná desetinná čárka.
I tak je však velmi zdravý.

ČÍSLO 29 | JARO-LÉTO 2021

obsah

DOMA A SPOLU

Recepty 06

Jak na zahušťování 32

KOSMETICKÝ KOUTEK

Top 5 na jaro a léto 36

Deodoranty účinné a bezpečné 38

BIOSERIÁL

**Zemědělství a medicína
jsou si v mnohém podobné 40**

CO JE U NÁS NOVÉHO

30 let Country Life 44

CL noviny 46

DO KOŠÍKU

**Novinky a sezónní
zajímavosti 48**

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

videorecepty
NA NAŠEM WEBU

E-SHOP APLIKACE:



SLEDUJTE NÁS

 countrylife.cz

 facebook.com/countrylife.cz

 instagram.com/countrylifebio

 instagram.com/countrylifecare

 youtube.com/user/countrylifecz

countrylife
dobroty
časopis o bio, dobrém jídle a dobrém životě

VYDÁVÁ COUNTRY LIFE s.r.o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun, IČ: 45792585, Náklad: 50 000 ks
ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská REDAKCE Lubomíra Chlumská, Helena Míšková,
Magdaléna Páková, Martin Kuciel INZERCE Helena Míšková FOTO Jindřich Král
GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA Jindřich Král TISK Triangl a.s. REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849 ISSN 1805-5265

Celozrnný kuskus

v prodejnách
i bez obalu

Je velmi rychle hotový a nechutná vůbec „celozrnně“. Vyrábí se z celozrnné pšeničné krupice a v kuchyni se dá používat stejně jako například rýže. Rozdíl oproti běžnému kuskusu téměř nepoznáte, je krásně kyprý, pěkně si drží tvar a má plnou chuť. V roce 1991 jsme ho do tehdejšího Československa dovezli jako první.

Základní příprava kuskusu může mít několik podob. Zalijte jej vroucí vodou, minutu povařte a nechte odstát pod pokličkou. Nebo již nevařte a nechte odstát déle, asi 15 minut. Kuskus je dobré připravovat v širší nádobě, na pánvi nebo i na plechu, nabobtná tak rovnoměrně.

Kuskus je spařená a do kuliček tvarovaná pšeničná krupice. Jméno kuskus pochází z arabštiny, jedná se totiž o tradiční severoafrické jídlo. Postupem času se rozšířilo do celého světa.

kuskus je k dostání
i v XXL balení 5 kg

- Výborný do salátu – v létě ho smíchejte s čerstvou a v zimě s pečenou zeleninou. Ať už půjde o teplý či studený salát, korunu mu dáte dobrou zálivkou.

- Můžete z něj připravovat různé náplně (do paprik, rajčat nebo zelných listů). Hodí se i na přípravu slaných a sladkých nákyků nebo muffinů.

- Funguje jako jednoduchá a rychlá zavářka do polévky. A také samozřejmě jako příloha nebo do jídel typu rizoto.





O surovinách
více v rejstříku
na str. 30

vgn

KVĚTÁKOVÝ KUSKUS SE SLADKOKYSELOU ZÁLIVKOU

PŘÍPRAVA: 30 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Ideální letní jídlo. Květák s kuskusem tvoří základ tohoto pokrmu, svěží máta ho odlehčuje, mandle skvěle doplňují a úžasné granátové jablko ho činí doslova exotickým. Bonusem je opravdu blesková příprava.

- 400 ml vývaru z jedné kostky biobujonu
- 200 g kvěťáku
- 200 g celozrnného kuskusu
- ½ cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl
- ¼ lžičky kurkumy
- 1 lžička římského kmínu
- 1 hrst čerstvé máty
- ½ granátového jablka
- 40 g nasekaných mandlí
- ZÁLIVKA
- 3 lžíce umeocta
- 3 lžíce javorového sirupu
- 6 lžic olivového oleje
- 1. Květák očistěte, rozdělte na dílky a nastrouhejte na jemném struhadle nebo rozmixujte v mixéru. Suroviny na zálivku vyšlehejte v misce.
- 2. Cibuli a česnek nechte zesklovatět ve velké pánvi na rozehrátém olivovém oleji, okořeňte kurkumou a římským kmínem, osolte, promíchejte a krátce osmahněte. Přidejte květák, suchý kuskus a promíchejte. Zalijte vroucím vývarem a 3 minuty povařte. Odstavte, přikryjte a nechte 10 minut dojít.
- 3. Hotový kuskus prokypřete vidličkou. Z granátového jablka vyklepejte semínka, mátu nadrobno nasekejte a spolu s mandlemi přidejte ke kuskusu. Vlijte připravenou zálivku a vše promíchejte.

 www.countrylife.cz/kvetakovy-kuskus

KUSKUSOVÉ MUFFINY

SE SUŠENÝMI RAJČATY

PŘÍPRAVA: **60 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **12 MUFFINŮ**

Kuskusová nádivka se sušenými rajčaty a mladými listy – v podobě zábavných muffinů – vám bude chutnat jako sváteční příloha i jako báječná svačina na vašich výletech do přírody.

- 300 ml vody
- 150 g celozrnného kuskusu
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 4 hrsti mladých listů (kopřiva, baby špenát)
- 4 biovejce
- 40 g sušených rajčat
- 50 g slunečnicových semínek
- 1 hrst listové petržele
- ¼ lžičky muškátového oříšku
- lžička soli

1. Sušená rajčata zalijte horkou vodou, nechte asi 10 minut změkhnout a nakrájejte je na menší kousky. Kuskus zalijte 300 ml vroucí vody, 1-2 minuty povařte a 15 minut nechte odstát pod pokličkou. Vejce rozdělte na žloutky a bílky, bílky vyšlehejte se špetkou soli na sníh.
2. Cibuli s česnekem nakrájejte nadrobno a na rozehrátém oleji nechte zesklivatět, osolte, přidejte mladé listy a nechte je zavadnout.
3. Do větší mísy dejte kuskus a nakypřete ho vidličkou, přidejte mladé listy, cibuli a česnek z pánve, sušená rajčata, žloutky, slunečnicová semínka, petrželku, muškátový oříšek, sůl a dobře promíchejte. Nakonec vařečkou jemně zapracujte sníh z bílků.
4. Formu na muffiny vyplňte papírovými košíčky z pečicího papíru, hmotu do nich rozdělte a pečte v troubě předehřáté na 200 °C asi 25 minut.

 www.countrylife.cz/kuskusove-muffiny



vgn

KUSKUSOVÝ SALÁT

S MELOUNEM A POMERANČOVOU ZÁLIVKOU

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

Tato neobvyklá, ale chutná kombinace vás příjemně překvapí. Svěží salát, který se hodí i jako příloha ke grilovaným pokrmům.

- 150 g celozrnného kuskusu
- 300 ml vody
- kůra z jednoho biocitronu
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 badyán (nebo skořice celá nebo tři hřebíčky)
- 1 lžička soli
- 100 g dýňových semínek
- ½ žlutého melounu
- 200 g mrkve
- 200 g cherry rajčátek
- 1 hrst čerstvé petrželky

ZÁLIVKA

- šťáva z jednoho pomeranče
- šťáva z jednoho citronu
- 3 lžíce dijonské hořčice
- 1 lžíce kokosového sirupu
- ½ lžičky soli
- 8 lžic olivového oleje

1. Na suchý kuskus nastrouhejte citronovou kůru, přidejte olivový olej, sůl a jemně promíchejte. Zalijte vroucí vodou, přidejte badyán, zakryjte a nechte 15 minut nabobtnat.
2. Na suché pánvi opražte dýňová semínka, dokud nezačnou pukat. Dejte stranou do misky.
3. Dužinu melounu nakrájejte na kostky, očištěnou mrkev nakrájejte škrabkou na tenké plátky, cherry rajčátka nakrájejte na půlky. Petrželku najemno nasekejte.
4. Připravte si zálivku. V misce šlehejte pomerančovou a citronovou šťávu, hořčici, sirup a sůl a pomalu přidávejte olivový olej.
5. Z kuskusu vyjměte badyán, nakypřete vidličkou, smíchejte ho s připravenými surovinami a vmíchejte zálivku.

Quinoa

Plodina tak hodnotná, že ji NASA chce využívat při dálkových vesmírných letech. Merlík chilský aneb quinoa pochází z latinské Ameriky a existuje v mnoha barevných variantách. Má výjimečné nutriční vlastnosti – obsahuje kvalitní bílkoviny, oplývá mnoha vitaminy a minerály a je přirozeně bezlepková.

Najdete v ní 14 % bílkovin, které jsou navíc kompletní, obsahuje tedy všechny potřebné aminokyseliny ve správném poměru. U potravin rostlinného původu to není příliš běžné.

Dříve se doporučovalo quinou před vařením propláchnout vroucí vodou, jinak by zůstala nahořklá. Dnes tuto úpravu většinou dělají při zpracování sami výrobci, přesto pro jistotu proplachujte.

- Uvařená vydrží až tři dny v uzavřené nádobě v lednici, doporučujeme proto uvařit si ji do zásoby. Používejte ji jako rýži nebo kuskus – jako přílohu nebo na přípravu rizota.

- Skvělá je k přípravě náplní a nákypů, kde bude krásně držet tvar. Použijte ji do salátu s čerstvou nebo grilovanou zeleninou. Bezvadná je i jako zavádka do polévek.

- Chutná dobře i nasladko, proto ji můžete využít pro přípravu snídaňových kaší a výživných smoothie.

nakupte v prodejnách
CL i bez obalu

quinoa k dostání
i v XXL balení 5 kg





PLNĚNÉ PAPRIKY S RAJSKOU OMÁČKOU

PŘÍPRAVA: **90 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Bezmasá verze plněných paprik s rajskou omáčkou. Papriky jsou plněné směsí z quinoj a červené čočky, kterou můžete využít jako náplň nebo nádivku i do jiných pokrmů. Toto oblíbené domácí jídlo potěší nejen vegetariány.

- 600 ml rajčatového pyré
- 500 ml zeleninového vývaru z 1 kostky biobujonu
- 125 g quinoj
- 100 g červené čočky
- 8 bílých paprik

- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžíce biomásla
- 4 lžíce hladké mouky
- 5 kuliček nového koření

- 1 bobkový list
- ¼ lžičky mletého kmínu (může být i víc)
- cukr (podle chuti)
- sůl

1. Quinou propláchněte horkou vodou, scedte, přidejte čočku, zalijte dvojnásobným množstvím vody a přidejte lžičku soli. Vařte doměkka cca 25 minut. Po uvaření scedte.
2. Na oleji nechte zesklivatět nakrájenou cibuli a česnek, přidejte 100 ml rajčatového pyré, mletý kmín a uvařenou qui-

nou s čočkou, dobře promíchejte. Papriky zbavte stopky a středu se semínky. Naplňte je připravenou směsí.

3. Připravte si rajskou omáčku: rozpustěte máslo, přidejte mouku a připravte světlou jíšku. Přidejte 500 ml rajčatového pyré a promíchejte. Zalijte vývarem, přidejte bobkový list a nové koření.

Dosolte a dosladte podle chuti a po-
vařte 15 minut. Papriky naskládejte
do pekáče s rajskou omáčkou a pečte
při 180 °C asi 35 minut.

4. Servírujte např. s těstovinami nebo knedlíkem – recept na něj najdete ve videu.

3× QUINOA BOWL

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **2 PORCE**

Kouzlo quinoj je v jejím univerzálním užití. Podívejte se pro inspiraci na naše tři misky. Poskládané jsou vždy stejně – quinoa, rostlinný protein, zálivka a čerstvá či opečená zelenina. Ale můžete libovolně experimentovat a vymýšlet vlastní kombinace. Vždy dosáhnete plnohodnotného hlavního chodu.



MISKA 1

- 150 g quinoj
- 375 ml vody
- sůl
- 250 g tofu natural
- 150 g žampionů
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje
- 1 lžíce sójové omáčky tamari

CITRONOVÁ MISO ZÁLIVKA

- 2 lžíce světlého shiro misa
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce kokosového sirupu
- 2 lžíce oleje

1. Quinou propláchněte vroucí vodou, dejte do hrnce a zalijte vodou, osolte, vařte 15 minut, nechte okapat.
2. Žampiony a cibuli nakrájejte a opečte na rozehřátém oleji. Přidejte tofu nakrájené na kostičky, krátce promíchejte a vmíchejte sójovou omáčku.
3. Připravte si zálivku – miso, citronovou šťávu a sirup vyšlehejte metličkou a poté pomalu vmíchejte olej.
4. Do misky dejte uvařenou quinou, opečené tofu se žampiony a přidejte zeleninu.
5. Tato miska je výborná s pečenou brokolicí a sezamem. Brokolici rozdělte na růžičky, pokapejte olejem a pečte v troubě předehřáté na 230 °C asi 7 minut. Sezam opražte nasucho v pánvi.



MISKA 2

- 150 g quinoy
 - 375 ml vody
 - sůl
 - 250 g uzeného tofu
 - 1 lžíce škrobu
 - 2 lžíce oleje
 - půl lžičky soli (na tofu)
- TAMARI ZÁLIVKA**
- 4 lžíce sójové omáčky tamari
 - 3 lžíce kokosového sirupu
 - 2 lžíce citronové šťávy
 - 2 lžíce oleje

1. Quinou propláchněte vroucí vodou, dejte do hrnce a zalijte vodou, osolte, vařte 15 minut, nechte okapat.
2. Uzené tofu nakrájejte na kostičky, dejte do misky, osolte a obalte ve škrobu. Na rozehřátém oleji opečte z obou stran dokřúpava.
3. Připravte si zálivku – tamari, sirup a citronovou šťávu promíchejte a pomalu zašlehejte olej.
4. Do misky dejte uvařenou quinu, opečené tofu a přidejte zeleninu.
5. Tato miska je výborná se zelným salátem. Zelí nakrájejte a přidejte trochu nastrohané mrkve. Dochutěte solí, octem, pepřem, trochou cukru a nechte změkknout.



MISKA 3

- 150 g quinoy
- 375 ml vody
- sůl
- 190 g uzeného tempehu
- 2 lžíce oleje

ARAŠÍDOVÁ ZÁLIVKA

- 2 lžíce arašídového másla
- 2 lžíce sójové omáčky tamari
- 2 lžíce kokosového sirupu
- 1 lžíce citronové šťávy
- voda

1. Quinou propláchněte vroucí vodou, dejte do hrnce a zalijte vodou, osolte, vařte 15 minut, nechte okapat.
2. Tempeh nakrájejte na malé nugetky a krátce opečte na oleji.
3. Připravte si zálivku – arašídové máslo, tamari, sirup a citronovou šťávu dejte do misky a dobře promíchejte. Nakonec vmíchejte vodu, aby vznikla tekutá omáčka.
4. Do misky dejte uvařenou quinu, opečený tempeh a přidejte zeleninu.

 www.countrylife.cz/3x-quinoa-bowl

Pohankové vločky



v prodejnách
Country Life

Pohankové vločky jsou skvělým a snadným způsobem, jak do jídelníčku dostat pohanku, která jinak mnoha lidem nechutná. Mají totiž vcelku neutrální chuť. Pohanka je nutričně velmi hodnotná a přirozeně bezlepková.

Pohanka obsahuje hodně kvalitních bílkovin a důležitou látku rutin, která posiluje pružnost a pevnost cév. Je také velmi bohatá na vitaminy a minerály.

Pohankové vločky jsou přirozeně bezlepkové, jsou tedy vhodné pro celiaky i pro ty, kteří se snaží příjem lepku omezit. Naopak jsou bohaté na rozpustnou i nerozpustnou vlákninu.



- Používejte je stejně jako například ovesné vločky – na přípravu kaše, müsli nebo flapjacků. Skvělé jsou i na kaši naslano, například s houbami a špenátem.

- Výborně fungují jako zavádka do polévky. Použijte je i do karbanátků nebo knedlíčků do polévky (náš recept www.countrylife.cz/knedlickova-polevka).

- Při sladkém pečení se hodí pro přípravu dortových korpusů, drobenky nebo domácí granoly.



POHANKOVÁ GRANOLA



PŘÍPRAVA: **30 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **1 PLECH**

Granola z pohankových vloček vám zachutná! A to i těm z vás, kteří pohance příliš neholdují. Téměř zde totiž zmizí typická pohanková chuť. Použít můžete libovolnou směs vašich oblíbených oříšků a semínek. My jsme použili para ořechy, mandle a dýňová semínka.

- 250 g pohankových vloček
- 250 g směsi oříšků a semínek
- špetka soli
- 1 lžička skořice
- 5 lžic olivového oleje
- 5 lžic kokosového nebo jiného sirupu

1. Vločky, nasekané oříšky, semínka, sůl a skořici smíchejte v misce. Přidejte sirup, olivový olej a dobře promíchejte.
2. Rozložte na plech vyložený pečicím papírem a pečte asi 12 minut v troubě předehřáté na 175 °C. Pokud chcete, aby granola vytvořila hrudky, po vyjmutí z trouby ji při chlazení přikryjte pečicím papírem a zatíže.
3. Podávejte podle libosti s ovocem a veganským nebo běžným jogurtem.



POHANKOVÉ LÍVANCE

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

Nadýchané lívance doporučujeme připravovat rovnou alespoň z dvojité dávky. Sluší jim to s letním ovocem a když není po ruce, chutnat vám budou i jen lehce pocukrované nebo pokapané některým ze sirupů z naší pestré nabídky.

- 90 g pohankových vloček
- 350 ml biokefíru
- 2 biovejce
- 120 g polohrubé mouky
- ½ vanilkového cukru
- ½ lžičky mleté skořice
- 2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- špetka soli
- čerstvé borůvky
- 4 lžíce javorového sirupu
- olej na smažení

1. Vločky promíchejte v míse s biokefírem a nechte 5 minut odstát. V jiné míse promíchejte mouku, vanilkový cukr, skořici, prášek do pečiva a sůl.
2. K odstátým vločkám s kefírem přidejte vejce, dobře promíchejte a poté vmíchejte suchou směs.
3. Lívance pečte na pánvi v rozehrátém oleji, dávkujte naběračkou. Vždy počkejte, až se na povrchu začnou tvořit bublinky, poté otočte.
4. Podávejte s borůvkami a javorovým sirupem.



www.countrylife.cz/pohankove-livance





 www.countrylife.cz/drobenkovy-jahodovy-kolac

DROBENKOVÝ JAHODOVÝ KOLÁČ

PŘÍPRAVA: **90 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **FORMA O PRŮMĚRU 28-30 CM**

NÁPLŇ

- 800 g jahod
- 75 g cukru
- 2 lžíce vody
- 1 lžíce škrobu
- 400 g biotvarohu
- 100 ml rostlinného nápoje

DROBENKA

- 200 g polohrubé mouky
- 125 g pohankových vloček
- 120 g cukru
- 1 lžička prášku do pečiva bez fosfátů
- špetka soli
- 150 g studeného kokosového tuku

Není nad dobrý jahodový koláč! Vyzkoušejte náš drobenkový s pohankovými vločkami, příprava je velmi jednoduchá. Tvarohovou náplň můžete vyměnit za vanilkový sójový dezert, získáte tak veganskou verzi tohoto dezertu.

1. Jahody očistěte, nakrájejte a spolu s cukrem poduste 3-5 minut, dokud nepustí šťávu. Škrob rozmíchejte ve vodě a přidejte k jahodám, promíchejte, počkejte až se rozpustí, odstavte a nechte vychladnout.
2. Tvaroh smíchejte s rostlinným nápojem, až získáte řidší tvarohovou náplň. Množství nápoje upravte podle tuhosti tvarohu tak, aby se dobře roztíral.
3. Všechny suché suroviny na drobenku smíchejte v míse, poté zapracujte kokosový tuk.
4. Dvě třetiny drobenky dejte do vymazané koláčové formy a mírně upěchujte. Přidejte tvaroh, jahody a zasypte zbylou drobenkou. Pečte 45 minut v troubě předehřáté na 180 °C.

NOVINKA

POCTIVÁ CHUŤ ČESKÝCH RAJČAT PŘI KAŽDÉM KŘUPNUTÍ

BEZ CHEM. DOCHUCOVADEL
UMĚLÝCH BARVIV
KONZERVANTŮ



**ENJOY
CHIPS**

**KŘUPAVÉ CHIPSY S PŘÍCHUTÍ
RAJČAT A OREGANA**

REVOLUČNÍ SNACK:

- Z rajčat od Čerstvě utrženo
- Z čerstvě sklizené zeleniny
- Z přírodních ingrediencí
- S obsahem minerálů a vlákniny
- S obsahem až 53 % českých rajčat
- BEZ chemie a konzervantů

VE DVOU VARIANTÁCH

- GOURMET S PLNOU A INTENZIVNÍ CHUŤÍ
 - PEČENÉ S NÍZKÝM OBSAHEM TUKU
- MLSEJTE BEZ VÝČITEK!**

WWW.ENJOYCHIPS.CZ

[f /enjoychipsczsk](https://www.facebook.com/enjoychipsczsk) [i /enjoychips_czsk](https://www.instagram.com/enjoychips_czsk)

mošty a jablečný ocet z Hostětína



**HOSTĚTÍNSKÝ
MOŠT**

- Snižuje cholesterol
- Zabraňuje trávicím potížím
- Pomocník při hubnutí
- Zvyšuje energii
- Zlepšuje stav pleti, vlasů a nehtů
- Pomáhá při infekci močových cest



www.mostarna.bio



Distributor: Comperio s.r.o. www.brick.cz

[f Brick Food](https://www.facebook.com/BrickFood)



Protože každá žena
si zaslouží **růže!**



TOFU
RYCHLE
JEDNODUŠE
ZDRAVĚ A CHUTNĚ

My v naší rodinné firmě ALFA BIO nevyrábíme jen tak ledajaké tofu. Používáme **tradiční, 2000 let starý výrobní postup**, který pochází z Asie. Vědecké studie naznačují, že právě tradiční tofu může být japonským **tajemstvím dlouhověkosti**. V průběhu 30ti let, kdy jsme na trhu, jsme původní výrobní postup **dovedli až k dokonalosti používáním stále modernějších kontinuálních technologií**, díky kterým vyrábíme kvalitní tofu, které má nejdelší dobu trvanlivosti na trhu. Samozřejmě **bez konzervačních látek a bez kompromisů na výživových hodnotách**. Proto s hrdostí **ručíme za kvalitu** každého našeho výrobku a podepisujeme ho vlastním jménem - **LUNTER**.

Emile Noël
since 1920

Vyrobena ve Francii



Francouzské
know-how
od roku 1920



@C'est ma food

— VYROBENO V PROVENCE —

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





BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

Passion for Fine Organic Oils

LNĚNÝ OLEJ & OLEJ ZE LNIČKY SETÉ PRO VAŠI VITALITU



Náš lněný olej je výjimečně jemný a nepříliš hořký díky speciální mechanické 3D filtraci, při níž zůstávají zachovány všechny důležité živiny.



Má lehce oříškovou chuť, je vhodný do studené kuchyně, např. do müsli, jogurtu, na brambory, do tvarohu apod.



Lněný olej
250 ml

Olej ze lničky seté
250 ml



Podobně jako lněný olej je i olej ze lničky seté obzvláště bohatý na Omega 3 nenasycené mastné kyseliny.



Tento zlatavý olej s příjemnou chutí se velice dobře hodí k čerstvé zelenině a dochucení salátů, dipů nebo tvarohových pokrmů.



www.bioplanete.com



溜

Tamari

Podobně jako jiné sójové omáčky zvýrazní chuť pokrmu a dodá mu slanost. Japonské tamari se vyrábí tradičními metodami a neobsahuje žádné zvýrazňovače chuti, barviva nebo umělá sladidla. Je přirozeně bezlepkové.

Sójová omáčka tamari vzniká při výrobě misa, fermentované pasty vyrobené ze sójových bobů. Tamari je podobné další japonské sójové omáčce – shoyu. V kuchyni se dají zaměňovat, shoyu však obsahuje lepek.

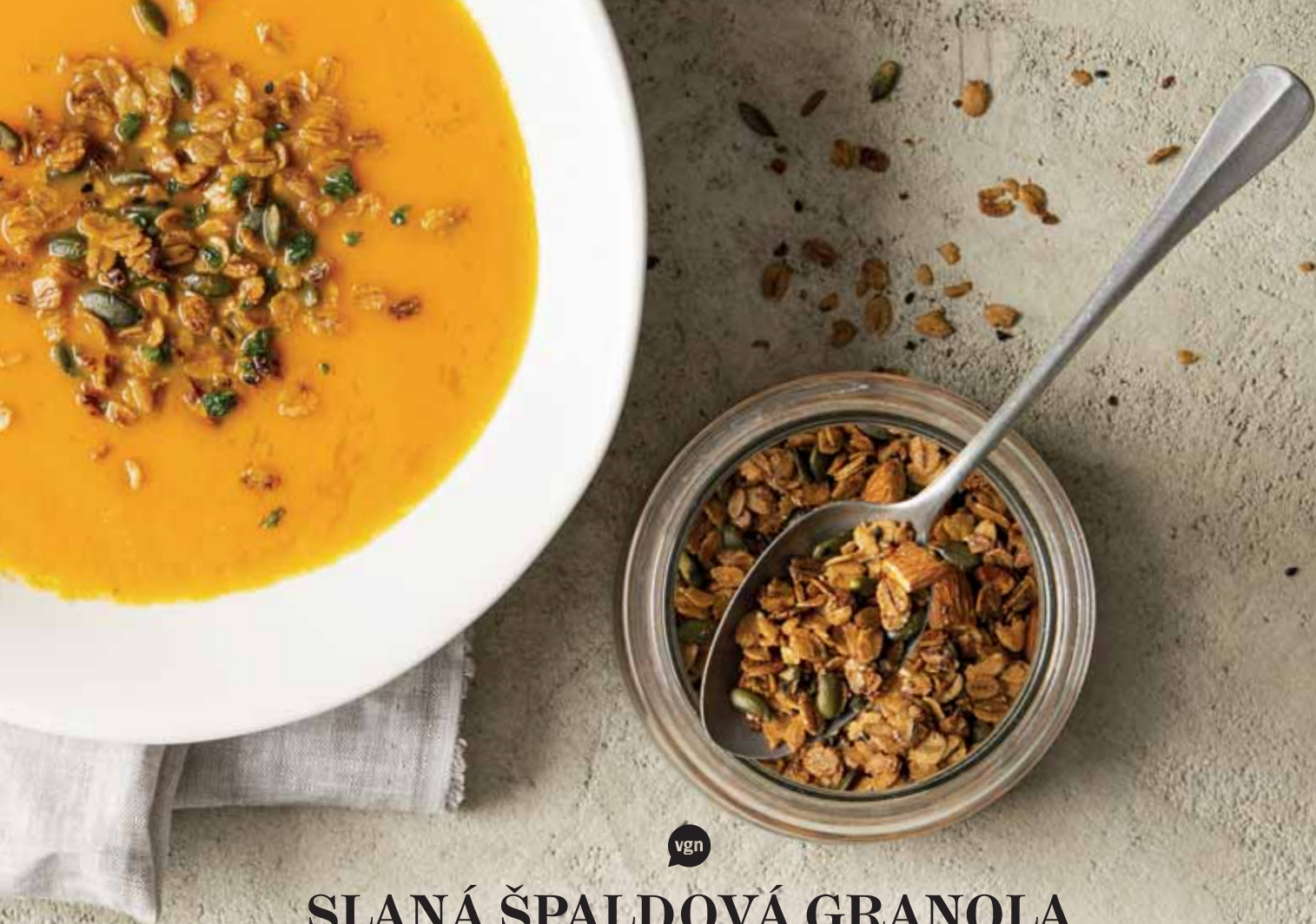
Vedle základních čtyř chutí (sladká, hořká, slaná, kyselá) existuje ještě chuť pátá – umami. Označuje se jako „lahodná“, „chuť zralosti“ a zvýrazňuje chuť pokrmu. Tato pátá chuť je obsažena i ve fermentovaných výrobcích – tedy i v tamari.

- Výborně funguje v zálivkách na salát, ale i na kuskus nebo quinou. Stejně tak poslouží pro přípravu různých marinád.

- Skvěle se hodí při rychlém restování různých zeleninových směsí se semínky nebo ořechy, do pokrmů typu čína.

- Můžete ho však používat pro dochucení a osolení všech druhů jídel – například krémových polévek, dipů, pomazánek, omáček.





vgn

SLANÁ ŠPALDOVÁ GRANOLA

S KRÉMOVOU MRKVOVOU POLÉVKOU

PŘÍPRAVA: **25 MINUT (GRANOLA)** S POLÉVKOU CELKEM 80 MINUT | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Slaná granola je báječná. Hodí se nejen do polévek, můžete ji sypat na saláty, do bílého jogurtu nebo jen tak zobat. Až ji ochutnáte, budete si ji připravovat do zásoby.

- 100 g špaldových vloček
- 30 g nahrubo nasekaných mandlí
- 30 g dýňových semínek
- 1 lžice sezamu
- 2 lžice sójové omáčky tamari
- 2 lžice oleje
- 1 a ½ lžice agávového nebo kokosového sirupu

MRKVOVÝ KRÉM

- 600 g mrkve
- 700 ml zeleninového vývaru z jedné kostky biobujonu
- 1 lžice oleje
- čerstvý nebo sušený tymián
- sůl

1. Mrkev očistěte, dejte do zapékací misky, potřete olejem a osolte. Přidejte tymián a pečte v troubě předehřáté na 200 °C asi 45 minut.
2. Suroviny na granolu promíchejte v míse, rozprostřete na plech a pečte při 160 °C asi 15 až 20 minut dozlatova. V polovině pečení granolu promíchejte varečkou, aby se pekla rovnoměrně.
3. Upečenou mrkev rozmixujte s vývarem na hladký krém a prohřejte. Podle chuti můžete ještě dosolit. Servírujte s připravenou granolou.



ČÍNA

S KEŠU OŘÍŠKY

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** + NAMÁČENÍ OŘECHŮ 3 HODINY | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Báječné hlavní jídlo se spoustou zeleniny s bonusem bleskové přípravy. Předem namočené kešu oříšky krásně změknou a při následném smažení pokrmu dodají lehce masitou chuť.

- 250 g rýže basmati
- 100 g kešu ořechů
- 4 lžíce černého sezamu
- 8 lžic olivového oleje
- 1 červená paprika
- 1 pórek
- 3 cm zázvoru (o průměru cca 1 cm)
- 1 menší ředkev
- sůl

OMÁČKA

- 5 lžic sójové omáčky tamari
- 1 lžíce kokosového sirupu
- 1 lžíce škrobu
- 1 lžička koření podle chuti (kari, koření na čínu nebo trochu chilli)
- 200 ml vody

1. Namočte kešu ořechy na 3 hodiny do lehce osolené vody. Rýži uvařte podle návodu na obalu v osolené vodě.
2. Na suché pánvi opražte sezam a dejte si ho stranou do misky.
3. Smíchejte ingredience na omáčku.
4. Omyjte a nakrájejte všechnu zeleninu na nudličky, zázvor na tenké plátky. Ořechy a zeleninu postupně orestujte v pánvi na rozehřátém olivovém oleji. Nejdříve ředkev se zázvorem, poté papriku, nakonec pórek a kešu ořechy. Přidejte omáčku, promíchejte a nechte zhoustnout.
5. Podávejte s uvařenou rýží posypanou opraženým sezamem.

 www.countrylife.cz/cina-s-kesu



5 tipů na letní zálivky

Chutná zálivka dodá šmrnc každému jarnímu i letnímu salátu. Připravili jsme proto pro vás tipy na zálivky, se kterými vystačíte celou jarní a letní sezónu. Všechny suroviny na zálivku vždy dobře promíchejte. Olej přidávejte až nakonec, vznikne tak pěkná emulze.



KLASICKÁ VINAIGRETTE

- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce vinného octa
- 2 lžičky dijonské hořčice
- 2 lžičky sekané šalotky
- sůl

PIKANTNÍ ZÁLIVKA

- 4 lžíce oleje
- 2 lžičky medu
- 1 lžíce limetkové šťávy
- 1 lžíce sójové omáčky tamari
- ½ stroužku česneku
- ¼ chilli papričky

JOGURTOVÝ DRESINK

- 1 lžíce oleje
- 80 g bílého biojogurtu
- 3 lžičky kokosového nebo špaldového sirupu
- 1 lžíce citronové šťávy
- špetka soli

JAVOROVO-HOŘČIČNÁ ZÁLIVKA

- 4 lžíce oleje
- 2 lžíce javorového sirupu
- 3 lžičky starodávné hořčice
- 1 lžíce jablečného octa

JEDNODUCHÝ DRESINK

- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce umeocta
- 2 lžičky agávového sirupu



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

みそ

Miso

味噌

Miso pasty sice pocházejí z Japonska, ale fungují jako výborné univerzální ochucovadlo, které se uplatní v jakékoli kuchyni. V mnoha případech se dají používat stejně jako sójové omáčky shoyu a tamari.



Miso je tradiční výrobek, kdy se sójové boby smíchají se solí a fermentačním činidlem a nechají kvasit ve velkých dřevěných sudech. K těmto základním surovinám se většinou přidává ještě nějaký druh obiloviny, nejčastěji rýže a ječmen.

Miso může kvasit pár dnů až několik let. Podle stáří má pak světle žlutou až temně hnědou barvu. Čím je miso starší a tmavší, tím je jeho chuť výraznější. Ta se trochu podobá sójové omáčce, ale je plnější, bohatší.

Nejjemnější a nejméně slané je světlé shiro miso z bílé rýže, které je také násládlé. Pokud máte rádi výrazější chuť, vyzkoušejte třeba světle hnědé genmai miso z hnědé rýže nebo mugi miso z ječmene.

- Miso můžete používat na dochucení všech možných pokrmů - polévek (včetně vývarových), pomazánek a dipů, luštěninových a zeleninových jídel, omáček.

- Je výborné na přípravu zálievek na salát, kuskus nebo quinou. Nejsnadněji se tu pracuje se světlým shiro misem.

- Pokud používáte tužší miso a máte obavu, aby se vám v jídle dobře rozpustilo, můžete ho předem rozmíchat v misťičce s trochou horké vody.

ŠPAGETY S MISO PASTOU vgn

A HOUBAMI

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

Špagety s miso pastou, houbami, sezamovým olejem a lahůdkovou cibulkou. Jednoduchý recept, který si zamilujete pro neodolatelnou kombinaci chutí. Pro pikantnější variantu přidejte pokrájenou chilli papričku nebo chilli vločky.

- 400 g semolinových špaget
- 400 g čerstvých hub (shiitake, žampiony, hlíva)
- 200 ml rostlinné smetany
- 4 lahůdkové cibulky
- 2 lžíce olivového nebo kokosového dezodorizovaného oleje
- 2 lžíce sezamového oleje
- 2 lžičky mugi miso pasty
- 4 stroužky nadrobno nasekaného česneku
- sůl, pepř, jablečný ocet
- petrželka nebo koriandr

1. Špagety uvařte podle návodu na obalu ve vroucí osolené vodě.
2. Houby nakrájejte na silnější plátky, v pánvi rozežhřejte kokosový nebo olivový olej, přidejte houby a zprudka osmažte do zlatohněda, houby by měly být na okraji křupavé.
3. Zmírněte plamen, přidejte sezamový olej, nadrobno na-

sekaný česnek a nechte ho zesklivatět. Vmíchejte smetanu a miso pastu, dobře rozmíchejte a chvíli poduste, přidejte jarní cibulku nakrájenou na nitky a nechte ji mírně zavadnout.

4. Přidejte scezené špagety, promíchejte, zakápněte octem, dochuťte solí a pepřem. Ozdobte petrželkou nebo koriandrem.



KUSKUS S GRILOVANOU ZELENINOU vgn

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

Na letní párty nebo piknik je jako dělaný, skvělý bude i jako oběd do krabičky. Příprava tohoto kuskusu je kvůli grilování zeleniny trochu pracnější, ale výsledek rozhodně stojí za to! Zálivka s datlemi navíc kuskus skvěle ochutí.

- 250 g kuskusu
- 500 ml vody
- 1 lžička soli
(do vody na zalití kuskusu)
- 300 g cherry rajčat
- 1 cuketa

- 1 lilek
- 2 barevné papriky
- olej na potření pánve
při grilování zeleniny
- 1 hrst čerstvé petrželky

ZÁLIVKA

- 3 lžíce miso pasty
- 5 lžic olivového oleje
- 3 lžíce jablečného octa
- 50 g piniových oříšků
- 10 datlí

1. Kuskus dejte do širší misky, zalijte osolenou vroucí vodou a promíchejte. Zakryjte a nechte nabobtnat 20 minut, poté nakypřete vidličkou.
2. Cuketu a lilek nakrájejte na plátky, ogrilujte spolu s rajčátky na rozehřátém grilu nebo grilovací pánvi potřené trochou oleje. Nasucho ogrilujte papriky ze všech stran, dokud na nich nevyskočí černé pupky. Dejte stranou do misky, zakryjte a nechte zapařit.

3. Z papriky nožem seškrábejte slupku a odstraňte vnitřek, nakrájejte na kousky. Lilek a cuketu také nakrájejte na menší kousky. Petrželku očistěte a nahrubo nasekejte.
4. Ve větší míse připravte zálivku – smíchejte miso, olej a ocet, zamíchejte piniové oříšky a nadrobno pokrájené datle.

5. Přidejte kuskus a opět promíchejte. Nakonec zlehka vmíchejte zeleninu a petrželku. Před podáváním nechte chvíli odležet.

 [www.countrylife.cz/
kuskus-s-grilovanou-zeleninou](https://www.countrylife.cz/kuskus-s-grilovanou-zeleninou)





SVĚŽÍ FAZOLOVÝ DIP S MISO PASTOU

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **2 PORCE**

Jemný a svěží fazolový dip můžete podávat jako zdravé pohoštění pro hosty, ideálně se spoustou mladé zeleniny. S pečenou nebo grilovanou zeleninou vám ale zastane i lehký letní oběd či večeři.

- 1 plechovka sterilovaných máslových fazolí nebo 240 g vařených
- 1 lžíce světlé miso pasty
- 1 stroužek česneku
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžička medu
- šťáva a kůra z půlky biocitronu

1. Do mixovací nádoby dejte scezené fazole, miso pastu, česnek, olivový olej, med a šťávu z citrону. Rozmixujte tyčovým mixérem do hladkého krému.
2. Dejte do servírovací misky a dozdobte nastrouhanou citrónovou kůrou a lehce zakápněte olivovým olejem. Můžete posypat i čerstvě mletým pepřem.
3. Podávejte s čerstvou nebo grilovanou zeleninou.

Rejstřík surovin

V receptech jsme použili mnoho surovin, které si zaslouží alespoň krátký komentář.



Agávní sirup světlý i tmavý

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

Arašídové máslo

Skvělé na přípravu salátových záливоk a na ochucení asijských i jiných zeleninových jídel. Naše másla jsou vždy bio, neobsahují tedy emulgátory a navrchu vytvářejí vrstvičku oleje.



Biobujon

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

vá většinou sušené droždí, které má tuto schopnost.

Biotvaroh

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

Biovejce

V ekologickém chovu musejí mít slepice přístup ven a dostatečný životní prostor.

Nikdy se nesmějí držet v klecích, jako je to běžné v konvenčním zemědělství.

Borůvky

Podobně jako všechno červené, fialové, růžové nebo modré ovoce jsou i borůvky plné antioxidantů. Můžou za to právě rostlinná barviva, která mají antioxidační vliv.

Brokolice

Jeden z nejzdravějších druhů zeleniny. Je plná antokyanů, látek působících jako antioxidanty. Pokud vám nechutná vařená nebo dušená, zkuste ji upéct v troubě – nejlépe na vysokou teplotu (230 °C) a kratší čas (do 15 minut).



Černý sezam

Je chuťově výraznější než ten světlý. Můžete ho přidávat do salátů, do rizota nebo jako posyp na polévku. Často se využívá v asijské kuchyni. Před použitím ho můžete lehce nasucho opražit na pánvi.

Červená čočka

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



Dijonská hořčice

Francouzská hořčice výrazné chuti a vůně. Naše hořčice Emile Noël je v biokvalitě a neobsahuje žádné umělé přísady. Je vyrobena podle klasické receptury.



Dýně hokaido

Jedna z nejoblíbenějších dýní u nás, pěstujeme ji i na naší ekofarmě. Její výhoda je v tom, že se nemusí loupat. Stačí ji rozkrojit, odstranit vnitřní dužinu se semínky a použít na přípravu pokrmu.

Dýňové semínko

Nutričně jedno z nejzajímavějších semínek. Obsahuje mnoho vitaminů a minerálů a také určité množství omega 3. Před použitím ho můžete lehce opražit na suché pánvi. Nebo vyzkoušejte, jak lahodné je semínko namočené na několik hodin do vody.

Fazole máslová

Velmi jemná fazole, která má prakticky zcela neutrální chuť. Hodí se do polévky, rizota i salátu. Rozmixováním vznikne velmi jemný krém, který se dá po ochucení použít jako pomazánka i dip.



Granátové jablko

Je krásné a zároveň nutričně velmi zajímavé. Podobně jako jiné druhy červeného ovoce a zeleniny obsahuje velké množství antioxidantů.



Javorový sirup

Voňavý sirup získávaný z kanadských javorů. Sirup Grade A a C se lehce liší barvou, chuť mají prakticky stejnou. Ideální na ranní kaši, palačinky, lívance nebo jen tak na jogurt.

Kešu oříšky

Měkké ořechy, které výborně fungují v různých zeleninových jídlech a rizotech. Zkuste, co s jejich konzistencí a chutí udělá, když je na pár hodin namočíte do vody. Nebo je naopak můžete lehce orestovat na pánvi.



Kokosový sirup

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

Kokosový olej

Za pokojové teploty tuhý tuk, který snáší vysoké teploty a dá se tedy použít na smažení. Vyrábí se i dezodorizovaný tuk, který je zcela bez vůně a má univerzální použití.



Olivový olej

Jeden z nejuniverzálnějších olejů v kuchyni, hodí se pro všechny druhy použití, snad kromě smažení na vysokou teplotu. Všechny naše oleje jsou výhradně v biokvalitě.

Prášek do pečiva bez fosfátů

V běžných výrobcích se používají fosforečné soli, které se také objevují v tavených sýrech a obecně se nepovažují za zdravé prospěšné. Tady je místo nich použit vinný kámen, který se vysráží ve vinných sudech.

Slunečnicová semínka

Vyzkoušejte, jak lahodná jsou, když je na pár hodin namočíte do vody. Nebo je naopak lehce opražte na suché pánvi. Rádi je přidáváme do zapečených jídel, kde vytvářejí zajímavou strukturu.



Slunečnicový olej na smažení a pečení

Olej z běžných slunečnicových semínek se na smažení příliš nehodí, nesnáší totiž dobře vysoké teploty. Proto prodáváme slunečnicový olej vyrobený ze speciální odrůdy slunečnice.

Základní varianta má žluté víčko, dezodorizovaná varianta (zcela bez vůně a chuti) zelené. Oba jsou bio.

Starodávná hořčice

Francouzská hořčice s celými hořčičnými zrny. Naše hořčice Emile Noël je v biokvalitě a neobsahuje žádné umělé přísady. Je vyrobena podle klasické receptury.

Sušená rajčata

Naše bio sušená rajčata jsou vynikající chuti i vůně. Rajčata zalijte horkou vodou, po 30 minutách slijte, pokrájejte nebo rozmixujte a používejte do salátů, pomazánek nebo rizota.



Špaldové vločky

Z pšenice špaldy, můžete je používat úplně stejně jako vločky ovesné. Po uvaření poměrně dobře drží tvar.

Tempeh uzený

Asijská specialita vyrobená z fermentované sóji. Díky fermentaci je zde sója výborně stravitelná. Jako první vyzkoušejte uzený tempeh, jen tak nebo osmažený dokřupava. Hodí se do rizota, zeleninových směsí nebo do salátů.



Těstoviny Girolomoni

Vynikající semolinové těstoviny v biokvalitě. Gino Girolomoni byl italský starosta, který už před 50 lety začal pěstovat bio tvrdozrnnou pšenici, ze které pak jako první v Itálii vyráběl celozrnné semolinové těstoviny.

Tofu natural

Vyrobene z vysráženého sójového mléka, jde tedy vlastně o sójový tvaroh. Má zcela neutrální chuť, dá se proto připravovat naslano i nasladko. Dobře do sebe vstřebává chuť.

Tofu uzené

Šetrně uzené tofu, hodí se do salátu, do zeleninových jídel nebo třeba na přípravu veganského tofu-knedlo-zela. Nepotřebuje tepelnou úpravu, ale prospěje mu opečení dokřupava na troše oleje.

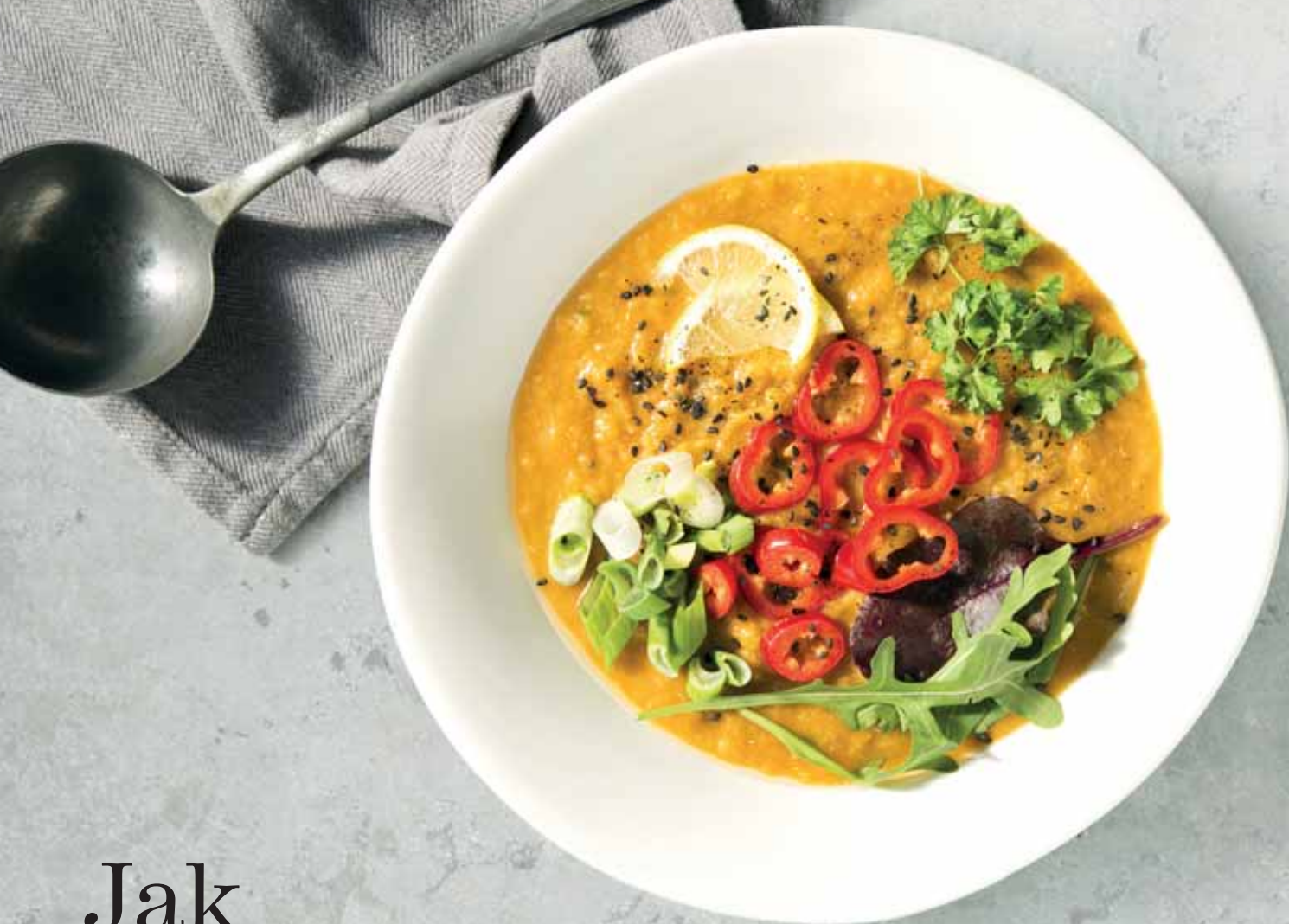
Umeocet

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

Zázvor

Aromatický a zdravý zárovec. Má totiž antibakteriální a protizánětlivé účinky. Abyste ho zbavili slupky, oškrábejte ho lžičkou. Slupky nevyhazujte, ale uschovejte pro přípravu čaje.





Jak na zahušťování

Zahušťování k vaření zkrátka patří. Zlepšuje konzistenci výsledného pokrmu, omáčka lépe přilne k příloze, jídlo je vydatnější, více vás uspokojí. Jak na zahušťování zdravěji a moderně? Sepšli jsme pro vás naše osvědčené tipy.



MOUKA

Tradiční pomocník při zahušťování, v poslední době ale hodně zatacovaná. Myslíme, že úplně zbytečně. Pokud nemáte intoleranci lepek nebo přísná dietní omezení, spočítáte si, kolik mouky vám vyjde na jednu porci, svět se určitě nezboří, pokud mouku na zahuštění použijete, navíc pokrm bude mít sametovou, nikoliv vodnatou konzistenci. Pokud se i minimálnímu množství mouky v po-

krmu chcete vyhnout nebo se prostě jen nechcete dělat s jíškou, řešení jsou. Čtěte dále.

Jak a v jakých receptech použít?

- Klasická jíška z biomásla, ghí nebo oleje a mouky přibližně v poměru 1:1. Hodí se na zahuštění klasických omáček (koprůvka, křenová, rajská) nebo polévek – cibulačka, květáková, bramboračka, také na přípravu bešamelu. My jsme v receptu na rajskou omáčku s plněnými paprikami nebo na bešamel v cizrnové musace udělali jíšku ze 4 lžic mouky.

- „Zaprášit“ moukou cibulový základ, když připravujete třeba čočku nakyselo, fazolový guláš nebo dušenou zeleninu. Dvě lžíce mouky budou určitě stačit.

Jaké produkty se hodí?

- pšeničná, špaldová i celozrnná nebo bezlepková mouka
- jako tuk se na přípravu jíšky hodí biomáslo, ghí nebo olej

Praktický tip – hotovou a zchladlou jíšku můžete pár dní uchovat v lednici nebo ji dokonce zmrazit na pozdější použití.



CIZRNA

Cizrna je fantastická luštěnina, kterou lze bez problémů použít také na zahušťování. Jak na to? Cizrnu uvařit,

najemno rozmixovat, přidat

do pokrmu. Velká výhoda cizrny je její vysoký obsah bílkovin, vlákniny a dalších zdravích prospěšných látek. Pokrm nezbarví a chuťově výrazně neovlivní.

V jakých receptech použít?

- V krémových zeleninových polévkách a omáčkách nebo v hustých Eintopfových polévkách, jako je zelňačka nebo gulášovka.

Jaké produkty se hodí?

- suchá cizrna, sterilovaná cizrna, cizrnová mouka
- stejně dobře fungují také fazole - velké bílé máslové nebo i menší druhy

Praktický tip – stejně tak jako jížku, uvařenou a rozmixovanou cizrnu můžete zamrazit a mít tak kdykoli po ruce.



INSTANTNÍ KAŠE

Věděli jste, že instantní kaše lze použít jako praktické zahušťovadlo? Máme spoustu druhů kaší - vždy bez soli, cukru, aromat. Bez obav přidejte pár lžic do zeleninové polévky nebo omáčky. A nedělají hrudky!

Jaké produkty se hodí?

- nejvíc neutrální je rýžová, použít můžete také kukuřičnou, jáhlovou, špaldovou, pohankovou nebo různé směsi

Jak použít?

- Přisypávejte, za stálého míchání provařte do požadované hustoty.



JEMNÉ

OVESNÉ VLOČKY

Náš TOP tajný tip! Když hodíte malou hrst jemných ovesných vloček při začátku přípravy do zelňačky, bramboračky, fazolové gulášovky, hlí-

vové dršťkovky nebo i kulajdy, do konce vaření vločky zmizí a zůstane po nich jen sametová konzistence.

Ovesné vločky obsahují kvalitní bílkoviny a tuky a pyšní se obsahem rozpustné i nerozpustné vlákniny. Jsou opravdovou superpotravinou.

Kolik?

- Na 4 porce gulášové polévky, ve které je zelenina a fazole, jsme použili 2 lžíce vloček.



ČERVENÁ ČOČKA

Sáhněte po loupané a půlené červené čočce, přidejte na začátku vaření do zeleninové polévky, během varu téměř zmizí. Stejně jako ostatní luštěniny pokrm obohatí o bílkoviny, v případě červené čočky ještě o významnou porci železa a antioxidantů.

Kolik?

- Na hrnec husté čočkové polévky (4 porce) použijte 200 g červené čočky.
- Na 4 porce lehké zeleninové polévky vám postačí 50 g čočky.



KUZY

Tradiční asijský léčivý prostředek, škrob z kořene keře *Pueraria lobata*. Uvádí se, že je lékem na spoustu neduhů - posiluje imunitu, oběhový a nervový systém, reguluje zažívání, pomáhá při nachlazení i zánětech.

Prodává se ve formě prášku nebo hrudek, je čistě bílý, bez chuti a vůně, univerzálně použitelný ve slaných i sladkých pokrmech.

Je drahý, nicméně pro jeho výjimečné zdraví prospěšné účinky doporučujeme do jídelníčku občas zařadit.

Jak použít?

Prášek rozmíchejte v trošce vody (případně hrudky nadrté na prášek), za stálého míchání přidejte do polévky, omáčky, jídla typu „čina“, ovocného pudinků, žahoury, rozvaru. Jakmile tekutina s kuzu zprůhlední, je hotovo. Na 4 porce hlavního jídla stačí 2 lžičky kuzu.



HRAŠKA

NA ZAHUŠŤOVÁNÍ

Hraška je směs hrachu a bezlepkových obilovin od českého výrobce. Kromě toho, že Hraškou zahustíte slané pokrmy, poslouží i jako

pojivo místo vejce ve veganských

receptech. Hrašku smíchejte s vodou a 20 minut povařte v pokrmu, na 4 porce polévky by měla stačit jedna vrchovatá lžíce Hrašky.

Hrašku koupíte v 250g a 1kg balení, varianty na zahušťování nebo obalování, dokonce i s vanilkovou příchutí na přípravu sladkých receptů. Vždy bez lepku, barviv, konzervantů.

ZELENINA

Když se chcete zahušťování vyhnout, jednoduše dejte do základu více zeleniny, po změknutí rozmixujte, zjemněte smetanou a je to. Tento tip ocení zejména dietáři :)

BRAMBORA

Škrob je to, co zahušťuje, takže výborně poslouží i naječno nastrohaná syrová brambora přidaná třeba do fazolového guláše. Jednoduše, levně, bez lepku.



Japonské
fermentované
potraviny

Ochutnejte
zdraví
z Japonska
ve své kuchyni

Třeba ve zdravé rýžové polévce
se sójovou omáčkou.





**Není nad
rostlinnou barvu.
Barvěte vlasy
s Khadi.**

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



www.khadi.cz

Rituál ve 3 krocích



mytí +	barvení +	fixace
Khadi šampón	Khadi barva	Khadi vlasový olej



PŘÍRODNÍ VONNÉ TYČINKY S CERTIFIKACÍ



**Natural
Incense
Company**

PURE

NATURAL

INCENSE

S respektem k přírodě a lidství
– tak pro Vás vyrábíme naše
vonné tyčinky prvotřídní kvality.
Ženy v naší výrobě v indické
Mandye je pro Vás rolují
s láskou, podle 400 let starých
tradic. Hlavní ingredience pasty
pro přípravu tyčinek pocházejí
z divoké indické džungle,
zatímco pryskyřice pocházejí
ze suchých pouštních oblastí
Indie, Arábie a Afriky.

NOVINKA
DHOOP

Certifikace Ecocert garantuje nejen **přírodnost složení**, ale ingredience navíc podstupují laboratorní analýzy.

**Přírodní a ekologicky zodpovědné
produkty ve špičkové kvalitě**



- s Förster s kartáči ke krásným a zdravým
lasům počinje od kořínků • s přírodními
produkty pro domácí masáž
k vitality a podpoře imunity
- s mycími mořskými
houbami pro
heřvábny
tok

vyráběné
v Německu
od roku 1862

www.prirodnibchod.cz

V prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách a dalších přírodně zaměřených obchodech a salónech. Také na www.prirodniochod.cz. Natural Trade CZ s.r.o. - výhradní distributor pro CZ a SK, +420 721 556 085, info@prirodniochod.cz.
Facebook: Přírodní obchod / Přírodní obchod; Khadi přírodní kosmetika. Instagram: [prirodniochod](https://www.instagram.com/prirodniochod); [khadi_czsk](https://www.instagram.com/khadi_czsk).

Facebook: Přírodní obchod / Prirodny obchod; Khadi přírodní kosmetika. Instagram: prirodniobchod; khadi_czsk.



TOP 5 na jaro a léto

Začínáme náš nový seriál, kde vám vždy představíme 5 výrobků, které jsou nějakým způsobem mimořádné, patří k nejoblíbenějším nebo se obzvlášť hodí pro aktuální sezónu. Doporučení pocházejí od našich specialistek na přírodní kosmetiku.



Veronika Prknová

Je vedoucí naší prodejny přírodní kosmetiky a biokosmetiky v Liliové ulici v Praze.



Magda Síbková

V Country Life má na starosti nákup kosmetiky, přírodní kosmetice se věnuje od roku 2003.



SÉRUM A NOČNÍ PÉČE S ARGANOVÝM OLEJEM

- od francouzské značky SO'BiO étic, která se vyznačuje vynikajícím poměrem cena-kvalita
- z řady proti stárnutí Précieux argan, s arganovým olejem a kyselinou hyaluronovou
- krásně žlutý a voňavý noční gel se zajímavou olejovou konzistencí, na pleti se vysloveně rozpouští, jde o nejprodávanější noční péči v naší prodejně
- hydratační a regenerační sérum pro zralější pleť opravdu funguje a dá se použít pod jakoukoliv vaši oblíbenou denní a noční péči

PŘÍRODNÍ REPELENT VOLAROME

- čistě přírodní přípravek, obsahuje vybrané bio éterické oleje v alkoholu
- je bez jakýchkoli syntetických složek
- používá se přímo na pokožku, pro děti do tří let se doporučuje aplikace na oblečení nebo kočárek





ČISTICÍ MÁSLA ANTIPODES

- přírodní kosmetika Antipodes za své mimořádné složení i ověřené účinky získává ocenění po celém světě
- čisticí a odličovací máslo má zajímavou, skoro až máslově gelovou konzistenci, odličování s ním je požitek, i proto se v prodejně v Lilové ulici stává hitem
- perfektně rozpustí všechny nečistoty, řasenky, korektory a jde velmi jednoduše setřít bez pocitu přílišné mastnoty

KRÉM PRO ZDRAVÝ A MLADISTVÝ VZHLED

- řada pro dokonalou pleť od SO'BiO étic pomáhá bojovat proti nedokonalostem, zarudnutí a podráždění a také proti prvním příznakům stárnutí
- krém růžovo-červené barvy dokonale splyne s tónem vaší pleti (hodí se pro studené i teplé typy) a dodá jí zdravý a mladistvý vzhled – právě proto se jmenuje Bonne Mine, což se volně dá přeložit jako „vypadáš dobře“
- zároveň pleť perfektně hydratuje a dělá její strukturu jemnou a hladkou



HYDRATAČNÍ PÉČE O VLASY

- hlavně v létě vlasy uvítají hydrataci, Veronika s Magdou proto doporučují přípravky s kyselinou hyaluronovou
- vlasová péče SO'BiO étic je bez sulfátů, minerálních olejů a silikonu, naopak obsahuje cenné oleje a rostlinné výtažky





Deodoranty

účinné a bezpečné

Pokud dáváte přednost přírodní kosmetice, už jste si určitě všimli, že mezi výrobky chybí antiperspiranty. Najdete tu naopak deodoranty. Ty sice nedokáží omezit tvorbu potu, přesto umí nabídnout mnoho a dost pravděpodobně najdete takový, který vám bude zcela vyhovovat. Zaměřili jsme se na tři druhy deodorantů, každý v jiné formě a s jinou účinnou látkou.

DEODORANT × ANTIPERSPIRANT

Hlavní rolí deodorantů je zabránit rozkladu potu, a tedy vzniku nepříjemného pachu. Antiperspiranty oproti tomu tvorbu potu více či méně blokují. Obsahují látky, které vytvoří v potních žlázách zátku, a tím dočasně sníží vylučování potu. Těmito látkami jsou hliníkové soli, ve složení produktů je najdete nejčastěji pod názvem aluminium chlorohydrate a aluminium zirconium. Hliníkové soli jsou v přírodní kosmetice zakázány, proto také nemohou existovat přírodní antiperspiranty.

O hliníkových solích se tradičně diskutuje v souvislosti s rizikem různých onemocnění (rakovina prsu, Alzheimerova choroba ad.). Odborníci se kloní k názoru, že tato souvislost nebyla nikdy potvrzena. To však nemusí znamenat, že jde o naprostý mýtus. Existují studie, které takovou souvislost naznačují, i studie, které žádnou souvislost nenalezly.

ÚČINNÉ LÁTKY V DEODORANTECH

Dobrý deodorant by měl umět zvládnout dvě věci, tu první perfektně a tu druhou alespoň obstojně. Od deodorantu budete rozhodně chtít, aby vás účinně a spolehlivě ochránil před nepříjemným zápachem. Pot samotný přitom nijak cítit není, nelíbá vůně je způsobená až bakteriemi, které se jím živí. Deodorant tedy musí obsahovat nějakou účinnou an-

tibakteriální složku, v přírodní kosmetice to bývají éterické oleje, jedlá soda a také alkohol. V poslední době se jakožto látka, která má zabránit vzniku zápachu, začaly dokonce používat probiotické bakterie.

Deodorant sice nedokáže zaručit zcela suché podpaží, jistě ale uvítáme, když nám pomůže cítit se komfortně. Ideálně by tedy měl obsahovat i nějakou absorbční složku, která část potu pojme. Tuto roli může plnit škrob nebo opět jedlá soda.

KRÉMOVÉ DEODORANTY FLORAME

Deodoranty ve formě tužšího krému, který jednoduše naberete na prst a roztřete v podpaží. Častou nevýhodou krémových deodorantů je jejich problematická konzistence, drolí se a odpadávají. V tomto produktu však výrobce zvládl konzistenci na jedničku a podle nás jde o nejlepší krémový deodorant na trhu. A nejen že se příjemně nanáší, je i velmi účinný. Výrobce uvádí 24hodinovou účinnost a to také výrobek plní. Je to nejúčinnější deodorant z našeho výběru. Obsahuje sodu, škrob a také například aloe vera v biokvalitě.

KULIČKOVÉ DEODORANTY SO'BIO ÉTIC

Tady jsou účinnou látkou právě zmíněné probiotické bakterie. Princip fungo-

vání spočívá v tom, že pokud podpaží osídlí bakterie, které nevyrábějí ošklivý zápach, nezbude tam už místo pro ty, které ho produkují. Potenciál probiotik v deodorantech je zřejmě velký a výzkum zatím neprobíhá dlouho, jednou z vlaštovek je právě řada SO'BIO. Deodorant opravdu funguje, výdrž možná není celých 24 hodin, jak uvádí výrobce, ale je kratší jen o něco. Pro pocit suššího podpaží je tu opět použit škrob.

DEODORANTY VE SPREJI FLORAME

Klasický alkoholový deodorant, kde alkohol dezinfikuje a vybrané éterické oleje působí antibakteriálně a dodají vůni. Pokud jste někdy v minulosti podobný typ deodorantu zkoušeli a nepřípadalo vám, že by fungoval, dejte mu přesto šanci. Pro účinnost deodorantu je klíčové, zda v něm jsou použity éterické oleje s výrazným antibakteriálním účinkem. Tady tomu tak je, spolu s dalšími oleji je ve složení vždy přítomný čajovníkový (tea tree) olej. Všechny jsou přitom bio.

KDE PRODUKTY KOUPITE?

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

Zemědělství a medicína jsou si v mnohém podobné

Tomáš Zídek se věnuje ekologickému zemědělství mnoho let, nejdříve jako státní úředník a odborný poradce, v poslední době také jako farmář. Spoluvlastní malou farmu v obci Olešná v jižních Čechách a hospodaří na ekofarmě Country Life v Nenačovicích u Berouna. Luba Chlumská, šéfredaktorka Dobrot, si s ním povídala především o tom, jak vnímá zemědělství jako takové.



PREVENCE, NEBO ŘEŠENÍ PROBLÉMU

LCh: Když člověk přemýšlí nad rozdíly mezi běžným konvenčním zemědělstvím a tím ekologickým, jako první často přijde na mysl přístup k používání chemie. Běžné zemědělství má ve svém arzenálu mnoho pesticidů, které může použít a používá. V ekologickém zemědělství je přísně určeno, které látky smějí být použity a které ne, a v drtivé většině se tu dává přednost přírodním prostředkům. Jak ale zdůrazňujete, rozdíl je mnohem větší.

TZ: Přesně tak, rozdíl je už v samotné filozofii, v tom, jak zemědělství vnímá ekosystém a krajinu a jak s nimi potom zachází. V ekologickém zemědělství je snaha, aby celý systém byl zdravý, aby krajina zůstala rozmanitá. Aby půda byla živá, tedy plná těch organismů, které jsou důležité pro její zdraví a úrodnost.

LCh: I proto je těžké, jak říkáte, vzít nějakou konkrétní situaci a porovnávat, jak se v ní zachová konvenční zemědělec a jak ten ekologický.

TZ: Když si vezmete třeba téma boje proti škůdcům. Na pole přiletí nezvaný host. Konvenční zemědělec použije přípravek k tomu určený. Ekologický hospodář především předem reguluje a ovlivňuje ekosystém tak, aby tam ten škůdce vůbec nebyl, například vytváří prostředí pro zpěvné ptáky, kteří škůdce loví. A když to nestačí – péčí o půdu a krajinu nemůžete ovlivnit, aby z konvenčního pole nepřiletěl dřepčík, který vám začne napadat červenou řepu – přijdou na řadu povolené přírodní látky. Většinou jsou to různé oleje, přípravky na bázi bakterií, výtažky z rostlin.

LCh: Víím, že rád používáte srovnání s různými přístupy v medicíně.

TZ: Mezi zemědělstvím a medicínou vidím velmi silnou paralelu. V obou můžete volit dva zcela rozdílné a svým způsobem opačné přístupy. Buď můžete sázet na prevenci a případné problémy řešit celostně, nebo můžete řešit vždy nějaký jeden vyvstalý problém a ještě jej řešit tak, že jej sice zvládnete, ale daná léčba způsobí nový problém někde jinde. Jsem přesvědčený, že v zemědělství je třeba sázet na prevenci úplně stejně jako v péči o zdraví.

BĚŽNÉ ZEMĚDĚLSTVÍ - SVÍTÁ NA LEPŠÍ ČASY?

LCh: Zatímco v ekologickém hospodaření se péčí o půdu věnuje mimořádná pozornost, v konvenčním zemědělství to tak není. Jeden

*odborník kdysi s nadsázkou řekl, že se zde na půdu nahlíží jako dr-
žák na rostliny. K čemu to vede?*

TZ: Metody konvenčního zemědělství půdu plošně degradu-
jí. Ta je pak utužená, stlačená těžkými stroji, příliš okyselená,
poškozená erozí. Mapy českého Výzkumného ústavu meliora-
cí a ochrany půdy ukazují, jak velké procento je degradováno.
Poškození je často tak velké, že snižuje cenu půdy až o polovinu.
Existují mapy půd, které je lepší zatravnit a zalesnit, protože už
se nevyplatí na nich něco pěstovat. Na nejhorších půdách jsou
výnosy až o 70 % nižší.

*LCh: To je tak závažný problém, že se proti němu jistě podnika-
jí opatření. Půda nám dává obživu, takto bychom doslova pácha-
li sebevraždu.*

TZ: Stát například dotuje výsadbu větrolamů, které využije ptac-
tvo, nebo krmných pásů pro volně žijící zvířata. Jenže to se děje
kolem polí, na poli samotném konvenční zemědělec nehospo-
daří lépe. Ze strany státu je tato snaha samozřejmě chvályhod-
ná, ale ve výsledku jde spíše jen o kosmetické úpravy. A pak je tu
další problém, totiž že jde o nařízení shora, se kterými se mno-
ho zemědělců neztotožňuje. To klade velké nároky na kontrol-
ní systémy a celý systém se prodražuje, aniž by přinesl význam-
ný efekt.

*LCh: Občas se setkávám v názorem, že tím, jak se běžné zeměděl-
ství snaží dělat alespoň nějaké změny k lepšímu, začíná se po-
stupně přibližovat k zemědělství ekologickému. Rozumím správně,
že vy si to nemyslíte?*

TZ: Nemyslím. Určité snahy ze strany státu a ministerstva ze-
mědělství skutečně jsou. Kromě toho, co jsem zmínil, vzniklo
nařízení, které se týká péče o půdu. V ekologickém zemědělství
se praktikuje postup, že se jako předplodina pěstuje například
hrách. Pěstování luštěnin je totiž pro půdu prospěšné, dlouhé
kořeny ji prokypřují a dodávají do ní dusík, zvyšují tak její úrod-
nost. Takže my na začátku března vysejeme hrách, v květnu ho
zaoráme a potom hned můžeme zasadit plodiny náročné na du-
sík, u nás na farmě Country Life třeba melouny nebo dýně ho-
kaido. Konvenční zemědělci takové postupy nepotřebují, pro-
tože spoléhají na umělá hnojiva. Ministerstvo však nařídilo, že
u 20 % konvenční půdy se musejí takové postupy používat, aby
se půda se nevyčerpávala příliš. Ale to je stále zoufale málo.

*LCh: Podle vás jsou tedy snahy kosmetické nebo jinak nedostaču-
jící. Co se musí stát, aby konvenční zemědělec hospodařil skuteč-
ně lépe a ohleduplněji?*

TZ: Musí se změnit vzdělávání zemědělců. Principy ekologické-
ho přístupu k půdě a krajině musí být jeho součástí. Dá se tedy

říct, že zlepšení se dočkáme až s další generací zemědělců – a to
samozřejmě za předpokladu, že k takovým změnám ve vzdělá-
vání dojde.

ZKUŠENOSTI Z POLE

LCh: Před šesti lety jste se do ekologického hospodaření sám pustil.

TZ: Zvolil jsem si plodiny, které jsou v ekozemědělství nejtěž-
ší – zeleninu. I proto je v ČR jen velmi málo biozeleninářů, až te-
prve za poslední roky se podařilo zvednout objem produkce
natolik, že jsme schopni zásobovat velkoobchody nebo někde-
ré řetězce.

LCh: Co vám připadalo nejobtížnější?

TZ: Zjistil jsem, že v biu je jednou z nejobtížnějších kořenová
zelenina, například petržel a mrkev, které po vyklíčení rostou
tak pomalu, že je plevel rychle udusí. Takže když mám mluvit
obecně, tak největší starostí ekologického zemědělce je řeše-
ní problému s plevelem (v EZ mu říkáme doprovodné rostliny).
Se škůdci nebo hnojením si dokážeme poradit poměrně dobře,
ale zvládnout přebujelý plevel je těžké. Na ekofarmách např.
v Rakousku, kde hospodaří ekologicky už 40–50 let, to už zvlá-
dají dobře, protože se celé ty roky průběžně starali, aby ple-
vel nenechali vysemenit. Zásoba plevelných semínek v půdě
se tak vyčerpá a těch, co přilítnou vzduchem, není až tolik. My
jsme zatím uprostřed usilovného snažení, a tak máme v poho-
tovosti mechanické radličky, motyčky, kartáčky a samozřejmě
netkanou textilii.

*LCh: Škůdci tedy opravdu nejsou tak velký problém? Co loni to-
lik diskutovaní hraboši?*

TZ: Škůdci jsou opravdu menší problém, ale opět je vidět, jak
spolu vše souvisí. Kde je záhon více zarostlý plevelem, nedo-
stanou se např. k hrabošům dravci. Udržovat záhon bez ple-
velů je tedy potřeba i kvůli nim. Dál musíte vytvářet podmín-
ky pro to, aby dravci vaše pole navštěvovali – na farmě Country
Life máme budky a bidýlka pro dravé ptáky, slétávají se nám
sem např. sovy, kánata, poštolky nebo volavky. Tito draví ptá-
ci nám pomáhají a loví hraboše, myši a také zajíce. Máme tu
i kočky.

*LCh: Sovy mohu potvrdit, při pozdní cestě z práce mi jedna
krásná zahradila cestu, ta totiž vede poblíž farmy. Moc děku-
ji za povídání, budeme v něm pokračovat v dalším čísle našich
Dobrot. Budeme mluvit například o tom, kdy budou biopotravi-
ny dostupnější a co se pro to musí stát.*

TZ: A já přidám poznatky, jak se nám během sezony na farmě
dařilo. Plány máme docela velké, tak si budeme držet palce.

Unikátní japonský zelený čaj Matcha Tea slaví 9 let



Už devět let se na českém trhu pohybuje značka Matcha Tea. Do ČR dovážíme jemně mletý japonský zelený čaj, vždy v bio kvalitě a přísně testovaný.

Začátky firmy Kyosun se datují do roku 2009, kdy jsme do ČR začali dovážet kvetoucí čaje a nabízeli je kavárnám a restauracím. Hledání zajímavých čajů nás nakonec dovedlo až k matcha. A byla to láska na první pohled.

Matcha je díky svému unikátnímu zpracování plný antioxidantů. Čajové plantáže se tři týdny před sklizní zastíní a rostlina začne produkovat velké množství zeleného chlorofylu. Protože se sbírají jen ty nejzelenější lístky a zpracovávají se opatrným sušením, zachová si matcha maximum antioxidantů, které pomáhají z našeho těla vyplavovat škodlivé látky a podporují přirozenou obranyschopnost našeho organismu. Při pití matcha pijeme celý list čajovníku nadrcený na extra jemný prášek a naše tělo může využít všech benefitů matcha na maximum. **Matcha Tea je tak až 10x silnější než louhovaný zelený čaj.**



Matcha je také skvělým bioenergetickým nápojem.

Dodává energii až na 6 hodin a je pro tělo šetrnější než káva či jiné kofeinové nápoje. Současně matcha posiluje paměť, dodává pocit intenzivního soustředění a zlepšuje náladu. Je také oblíbený pro svou schopnost kontrolovat hmotnost a podporovat správné trávení. Hubnutí s matcha je tak o něco jednodušší.

Obrovskou výhodou Bio Matcha Tea je, že si ho každý může připravit podle sebe. Může být studený, horký (maxi-

málně do 70 °C, jinak se chuť i benefity čaje spálí), s mlékem, nebo s ovocnou šťávou. Stejně tak se dá matcha přidat do potravin, např. smoothies či krémů.



V roce 2012 jsme Matcha Tea uvedli na český trh. Úspěch slavil hlavně díky naší inovované přípravě: tradičně se matcha pije při čajovém obřadu několik hodin s pomocí mnoha nástrojů. Naše příprava zahrnuje jednotlivě balené porce matcha, které stačí vysypat do šejkru, zalít vodou a protřepat. Náš Bio Matcha Tea je tak hotový do pár sekund.

Prodej Matcha Tea se rozjel natolik, že v roce 2013 jsme kvetoucí čaje ukončili a začali se soustředit výhradně na matcha. V následujícím roce jsme začali přidávat matcha do různých potravin. Do našeho portfolia také přibyl nový jemně mletý čaj Kyosun rooibos, který je pravým opakem matcha. Rooibos pomáhá navodit pocit relaxace a obsahuje 0 % kofeinu.

Postupem času naše značka prošla redesignem, získala několik certifikátů a provedla desítky testů Bio Matcha Tea. Testy provádíme pravidelně u každé čerstvě dovezené šarže, abychom měli jistotu, že čaj je opravdu bio a neobsahuje pesticidy, plísňe, ani těžké kovy. Tyto testy jsou volně dostupné na našem webu matchatea.cz. I díky těmto testům je Bio Matcha Tea Harmony už popáté v řadě čajem roku na serveru Heureka.cz.

Rok 2020 byl zatěžkávací zkouškou, ale povedlo se nám ho ustát, a dokonce jsme se zvládli přestěhovat do větších prostor. Doufáme, že i naše kulaté narozeniny budou ve znamení úspěchu, a že se s vámi brzy potkáme při ochutnávkách v prodejnách Country Life!





PŘISKÁKALA K VÁM NAŠE NOVINKA BIO AGAR



vegan

PŘÍRODNÍ ROSTLINNÁ ŽELATINA

DOBŘE DRŽÍ TVAR PŘI KRÁJENÍ

TUHNE PŘI POKOJOVÉ TEPLOTĚ



3 MINUTY VAŘENÍ
V TEKUTINĚ A JE HOTOVÉ!



Zakoupíte na www.amylon.cz
a ve vybraných obchodech.

Country Life má 30 let

Takto vypadala naše dosavadní cesta. Děkujeme všem kolegům, zákazníkům, příznivcům a obchodním partnerům, že jste ji šli s námi, ať už dlouho, nebo krátce.

START 1991

Vznikl Country Life, otevření prvního obchodu a vegetariánského občerstvení v Melantrichově v Praze



1990



COUNTRY LIFE

K pramenům zdraví ...

Hned po revoluci vyrazil zakladatel Country Life Otakar Jiránek i s rodinou do Francie, kde sbírali zkušenosti, jak podnikat v oblasti zdravé stravy a zdravého životního stylu. Bydleli tam v mobilehomu, který jim o Vánocích 1990 shořel.

1992

Založili jsme ekofarmu v Nenačovicích u Berouna



Ve dvoře vedle prodejny najdete naši samoobslužnou veganskou restauraci (vinou covidu nyní nabízíme jen jídlo s sebou).



Začali jsme s bezobalovým prodejem



1998

V Melantrichově jsme otevřeli také restauraci



První Bidožínky
A pak každou druhou neděli v září, letos snad 12. 9.

2003

2001-2003
Stavba našeho ekocentra v Nenačovicích
Přestavěli jsme starý kravín a seník a přistavěli novou část, Archu



Spustili
jsme e-shop

2010

Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



CountryLife

Nechlazené potraviny,
přírodní kosmetika
ekologická drogerie. Nyní
také bio ovoce a zelenina,
pro pražské brzy i chlazené
zboží. Nakupovat můžete
pohodlně přes aplikaci.



2015

Nová prodejna
přírodní kosmetiky
v Liliové v Praze

countrylife



Dostali jsme „ekologického oskara“
za naše ekocentrum v Nenačovicích



2004

Máme biopekárnu

Pečeme i velmi
oblíbený 100% žitný
bio kváskový chléb



2016

Velkoobchod Rudná

Velkoobchod se
přestěhoval z Nenačovic
do větších prostor v Rudné



2017

Vznikla naše pobočka
na Slovensku

Velkoobchod i e-shop.
Sídíme ve Zvolenu,
odkud také pocházel
z útulku Vojta, pes
šéfredaktorky Dobroty.



2021

Otakar Jiránek
s rodinou



FLASH

CL noviny

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



countrylife.cz



youtube.com/user/countrylifecz



facebook.com/countrylife.cz



instagram.com/countrylifebio

Vratné kartony ►

V našem velkoobchodu nyní balíme objednávky do vratných, čistě papírových kartonových krabic. Cílem je minimalizovat odpad a šetřit tak přírodu. Odběratelé po vybalení objednávky karton jednoduše složí a předají našemu řidiči, který ho odveze zpět do skladu k opětovnému použití.



Jídlo s sebou ▼

Všechny naše pražské restaurace a bistra – v Melantrichově a Jungmannově ulici a na Čs. armády – jsou otevřené pro výdej jídla s sebou. Přijďte si k nám pro něco dobrého a zdravého. Aktuální jídelníček najdete na našich stránkách na www.countrylife.cz/restaurace. Vždy připravujeme kompletní veganské menu včetně polévky, nejméně dvou hlavních jídel a dvou salátů. Děkujeme za vaši přízeň a podporu, potřebujeme je!

Budou? Nebudou? Biodožínky!

Loni jsme museli vynechat, jak to asi dopadne letos? Pokud bude situace na začátku podzimu dobrá, moc rádi vás přivítáme na našich Biodožínkách, které se tradičně konají **každou druhou neděli v září – letos tedy 12. září**. Přijďte k nám do Nenačovic na oslavu zdravého a dobrého jídla, opět vás bude čekat pestré spektrum prodejních stánků, program pro děti, přednášky, tombole nebo koncert.

www.biodozinky.cz



Ovoce a zelenina v e-shopu

V minulém čísle Dobrot jste se mohli dočíst, že v našem e-shopu zahajujeme prodej bio ovoce a zeleniny. Příprava celého projektu se protáhla víc, než jsme předpokládali, ale nyní vše zdárně běží a na www.countrylife.cz/ovoce-a-zelenina si můžete vybírat z naší nabídky. Ta aktuálně zahrnuje okolo 50 položek.





SONNENTOR®



Bylinná poznávací sada

Neumíte se rozhodnout? V ručně balené krabičce najdete 20 našich nejlepších bylinných čajů. Vyzkoušejte je všechny a vyberte si svého favorita!

Nový kabát: Rooibos, Maté, Lapacho

Exotické čajové speciality se převlékly do nového barevného designu. Rooibos, jihoafrický národní nápoj, je bez kofeinu a vychutnávat si jej můžete v průběhu celého dne, ať už čistý nebo ve směsi s vanilkou či pomerančem. Maté a Lapacho z Jižní Ameriky vás dostanou svými výraznými kouřovými tóny. Svými účinky se však liší, protože Lapacho, na rozdíl od Maté, neobsahuje kofein.



www.sonnentor.cz



novinky

A SEZONNÍ ZAJÍMAVOSTI

Pohanková mouka

Pohanka je jedna z nejhodnotnějších surovin, které můžeme při vaření používat. Obsahuje kvalitní bílkoviny, vlákninu a cenný rutin důležitý pro zdraví cév. Pohanková mouka je pak nejen šikovní ale i chutný způsob, jak tyto hodnotné látky přijímat. Tradičně se z ní připravují palačinky, nasladko i naslano. Z pohankové mouky jsou dobré i lívance nebo muffiny. Zde všude může být použita jako jediná mouka. Tím, že neobsahuje lepek, naopak nemůže samostatně fungovat v pečivu z kynutého těsta. Tam ji můžete přidávat k základní mouce asi do třetiny celkového objemu mouky.



Hnědá pohanka

Další pohanková novinka v našem sortimentu. Je lehce pražená a díky tomu se vyznačuje příjemnou oříškovou chutí. Uvařte si ji do zásoby a používejte například do salátu nebo jako zavařku do polévky. Uplatní se však i mnoha jinými způsoby, stejně jako běžná pohanka – při přípravě kaší, jako příloha nebo jako součást náplně do rajčat, paprik nebo zelných listů.



Bambucké a kakaové máslo

Dvě cenná rostlinná másla, která mají velmi univerzální použití. Bambucké máslo se tradičně používá při výrobě domácí kosmetiky, v kuchyni se však také umí předvést. Dobře se roztírá, chuťově i vůní je takřka neutrální a snáší vysoké teploty, v zemích svého původu se proto využívá k pečení a smažení. Pokud vám na to bambuckého másla připadá škoda, zkuste ho namazat na chleba místo másla nebo sádla.

Kakaové máslo je vyslovená lahůdka. Díky krásné kakaové chuti a konzistenci, která se velmi příjemně rozpívá na jazyku, se obzvláště hodí pro přípravu různých polev a pralinek. Kromě toho poslouží jako krém na ruce, balzám na rty nebo tělové máslo, tedy podobně jako bambucké máslo.



Kokosová smetana

Lehčí kokosová smetana se 17 % tuku. Hodí se k přípravě omáček, polévek, dezertů i nápojů. Nemusíte se bát, že by se při vaření srážela.





Himálajská černá sůl

Nerafinovaná sůl, která díky vysokému obsahu siřičitanů voní a chutná po vejcích. Je proto oblíbená při veganském vaření, například při přípravě tofu „míchaných vajíček“. V Indii, kde se používá často, patří do salátů, čatni nebo kvašené zeleniny pickles. Podle toho, kdy ji při přípravě pokrmu přidáte, ovlivníte její výslednou chuť – přidaná na začátku dodá jídlu spíše jen zemitou chuť. Pro chuť po vejcích ji naopak přidávejte až ke konci.

Tapioková mouka

Tato mouka je prakticky čistý škrob a vyrábí se z hlíz rostliny zvané maniok jedlý. Je bezlepková a velmi dobře stravitelná. Podobně jako jiné škroby poslouží výborně k zahušťování omáček nebo polévek. A stejně tak k přípravě dezertů pudinkového typu. Dá se však používat i při pečení, většinou v kombinaci s jinými druhy mouk. Tapioková mouka v těstě výrazně zvětšuje svůj objem, což se dá dobře využít například při pečení chleba. Nebo si můžete připravit placky, stačí mouka, voda a trocha oleje. Pokud přidáte ještě banán, výsledkem budou lehké palačinky.



Čočka v plechovce

Sterilované luštěniny jsou v kuchyni záchranou, pokud potřebujete připravit rychlé, ale přitom plnohodnotné jídlo. Čočka je na trhu novinkou, další luštěniny v konzervě a zároveň v biokvalitě jsou například cizrna, máslová fazole nebo červená fazole ledvina. U velkých druhů luštěnin, které se nezřídka vaří 1,5 hodiny i déle, jde o obzvlášť velkou úsporu času.



Aloe vera gel

Obsahuje 94 % bio šťávy z aloe vera. Není novinkou, ale na léto je to nepostradatelný pomocník. Zklidňuje, regeneruje a hydratuje. Je vhodný i pro citlivou a reaktivní pokožku. Má spíše lehkou až tekutou konzistenci, stačí použít malé množství. Dobře se vstřebává, na pokožce nepůsobí lepkavě.

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

Amaizin
ORGANIC

Mexican fiesta!



a complete Mexican line for an Amaizin meal !

www.amaizin.com

RYŽOVÉ KŘUPKY
risolinu



NOVINKA

ZDRAVÉ KŘUPKY
NUTRI



**PŘIROZENĚ VÝŽIVNÉ
FLAPJACKY**



Bez lepek



Bez pšenice



Zdroj vlákniny



Veganské a
vegetariánské
varianty



Přírodní
ingredience



Vyrobené ve
Walesu
v Británii



BRYNMORFOODS

BRYNMORFOODS.COM

Online farmářské trhy

Scuk.cz oslavily 3 roky!



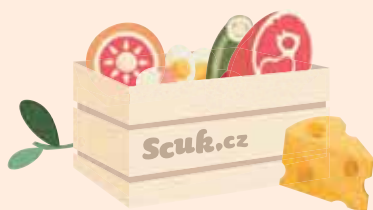
Scuk.cz



Dobroty od farmářů můžete na Scuk.cz nakupovat už tři roky. Jak se za tu dobu online farmářské trhy rozrostly? Zakladatel projektu Kamil Demuth vše shrnul v krátkém rozhovoru.

Kamile, Scuk.cz funguje už tři roky. S jakou vizí jsi do projektu šel a proč ses rozhodl odstartovat online farmářské trhy?

Už na začátku jsem věděl, že **potřebuji dělat něco, co bude mít pozitivní společenský dopad** a přesah. Jelikož mám rád kvalitní lokální potraviny, podporovat tohle odvětví mi dávalo velký smysl. Doufal jsem, že můžeme být **užiteční pro spoustu menších lokálních farmářů a výrobců**.



Jsi spokojený s tím, kde je Scuk.cz teď a kam se posunul?

Jsem moc rád, že se nám **daří naplňovat naši misi**. Dostat k lidem po celé republice kvalitní potraviny z lokální produkce, podporovat lokální výrobce a farmáře a pomáhat utvářet sousedské komunity. Nyní máme na Scuku **více než 280 farmářů a výrobců** a další přibývají. **Výdejní místa jsou po celé republice**, teď jich je přes 500.

Scuk.cz má v současné chvíli nejširší nabídku farmářských potravin na trhu, zákazníci mohou vybírat z více než 9000 dobrot a výrobků. Narazili jste na nějaké překážky?

Zpočátku jsme naráželi hlavně na **problémy s logistikou**, tu původně měli na výdejní místa zajišťovat samotní farmáři. S otevřením našeho prvního skladu a spuštěním vlastní logistiky se vše změnilo a najednou to začalo jít. Loni v březnu přišel covid-19 a s ním další zkouška, **poptávka skokově rostla**. Museli jsme hledat nový sklad a spoustu posil. Nyní máme sklad 4x větší, rozrostl se nám i tým a řady farmářů. Vidět, jak se Scuk.cz postupně rozrůstá, je skvělý pocit. Spousta práce je za námi, ale ještě mnohem víc před námi :-)

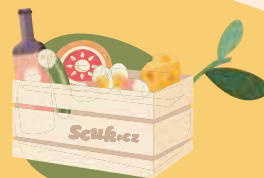
Objeďte nakupování od farmářů na Scuk.cz



Objednejte online



Vyberte výdejní místo



Vyzvedněte si dobroty



Výhody



www.scuk.cz



Doprava zdarma

Na všechna výdejní místa je **doprava zdarma**, neplatíte za ni žádné poplatky.



Bez minimální výše objednávky

Nechystáte se na velký nákup? Nevadí. Na Scuk.cz můžete **nakupovat klidně za pár korun**, nemáme totiž minimální výši objednávky.



Nakupujte postupně

K nákupu **můžete přihazovat zboží** až do chvíle, než se celá objednávka odešle farmářům. Zpravidla je to pár dní před výdejem.



The Curator of Macrobiotic
& Traditional Japanese Foods

From  Japan



**MISO
SHIRO**

2 týdny staré
Jemné a sladké
Rýže a sója



**MISO
GENMAI**

Několik měsíců staré
Výrazné
Rýže natural a sója



**MISO
MUGI**

Několik měsíců staré
Výrazné
Ječmen a sója



**MISO
HATCHO**

2 roky staré
Silné a výrazné
100 % sója

SVĚTLÉ

TMAVÉ

MISO A FERMENTACE

Miso pasty jsou fermentované produkty, které kvasí pomocí kvasinky *Aspergillus oryzae*. Ta se používá pro všechny japonské fermentované výrobky – sójové omáčky, rýžový ocet nebo saké.

Tradičně kvasí ve velkých cedrových kádích. Naočkovaná směs sójových bobů, vody a soli (a případně rýže nebo ječmene) se přikryje poklopem a zatíží 3–4 tunami kamenů vyskládaných do tvaru pyramidy.

Jak miso používat?
Podívejte se na str. 26

*Jak vypadá
výroba misa*

