

ZDARMA
V NÁKLADU 35 000 KUSŮ

DOBROTY

CountryLife magazín o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Číslo 10
Zima 2014–2015

Celozrnné produkty

Linecké cukroví

- celozrnná mouka
- těstoviny
- kuskus
- bulgur



Tekuté zlato

Arganový olej
v kosmetice **20**



Vyrobíte
sami

Dárky
k Vánocím **24**

razítko prodejny

Časopis žádejte ve své prodejně zdravé výživy.





MAXIMÁLNÍ CHUŤ – V BIOKVALITĚ A VEGANSKÉ

4 lahodné paštiky – znovu
uzavíratelné & snadno
dávkovatelné

- ✗ Bylinková
- ✗ Natural
- ✗ Mexická
- ✗ Houbová
- ✗ Skvěle se hodí do sendvičů, ke
snídani nebo jako studená večere.
- ✗ Veganský produkt, bez lepku,
v biokvalitě



⟨ Žijte svůj život uvědoměle ⟩

Obsah

Téma čísla

- 4 | Celozrnné produkty
- 8 | Co s nimi?
- 10 | Recepty
 - Zapečená žitná vřetena
 - Kuskusovník
 - Tofu vrabci s bramborovým knedlíkem
 - Fazolové kari s plackami
 - Marokánky s karobem
 - Linecké cukroví

Na mnoho způsobů

- 14 | Sezamová pasta tahini

Školní rok

- 16 | Obědy jako ze škatulky... pokračujeme
 - Lívance
 - Plněné taštičky
 - Špízy
 - Těstovinový salát s dušeným zelím a ořechy

Sezonní kosmetický koutek

- 20 | Tekuté zlato

Vánoce

- 24 | Dárčky vlastnoručně vyrobené

Právě aktuální

- 26 | Mince denně

Seriál

- 27 | Epigenetika, nutrigenomika, epifood

Do košíku

- 28 | Tipy na vánoční dárky
- 30 | Novinky na trhu



Milé čtenářky, milí čtenáři,

přejeme vám, abyste dokázali vylézt na nějakou horu. Na tu, na kterou potřebujete. Třeba vás už dlouho straší nějaký úkol a konečně se vám podaří odškrtnout si ho. Třeba si ho odškrtnete, aniž byste ho splnili, protože svět se nezboří, když to nebude. Třeba se přestanete něčeho bát. Třeba přestanete vydávat energii tam, kde to za to nestojí. Třeba vylezete na nějakou opravdovou horu. Třeba... Přejeme vám, ať se vám podaří všechno. Užijte si toto vydání Dobrot, které jsme pro vás opět připravovali s nasazením. Užijte si svátky, zimu (asi k nám letos nebude tak milosrdná jako loni, co se dá dělat), užijte si začátek dalšího roku.

Moc vám děkujeme za přízeň. Mějte se hezky!

Luba Chlumská
šéfredaktorka



Vylezli jsme na horu...

*Kolegové
Sam Dolejš,
Sam Müller
a Dobrotu
na vrcholu
Similaunu
v tyrolských
Alpách
(3 603 m n. m.).*

DOBROTY

Číslo 10 | Zima 2014–15

Vychází čtvrtletně

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

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská (chlumska@countrylife.cz) •

Členové redakce Helena Míšková (str. 16–18), Zuzana Čítková

(str. 14–15) • Recepty Petr Klíma (č. 1–6) • **Jazyková korektura**

Miluše Janotová • **Inzerce** Helena Míšková (miskova@countrylife.cz) •

Fotografie receptů, grafická úprava a sazba Robert Prokopec •

Ilustrace Hana Hloučová (str. 5) • **Tisk** Tiskárna Jedlička, Orličky

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

Vytištěno na recyklovaném papíře.

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

Celozrnné produkty

Obilné zrno se skládá z vnějšího obalu, z vnitřní moučné části a z klíčku. Jako „celozrnné“ se pak označují produkty vyrobené z celozrnné mouky – tedy mouky umleté z celého zrna. Bílá mouka je naopak vyrobená jen z moučné části.

Mouka se může mlít z každé obiloviny – tedy z pšenice, žita, ječmene, rýže, kukuřice i plodin, které se jako obiloviny používají, např. pohanky, amarantu apod. Pojem „celozrnný“ se však používá hlavně v souvislosti s pšenicí a žitem. Právě pšenici se budeme v článku věnovat.

Příběh bílé a celozrnné mouky

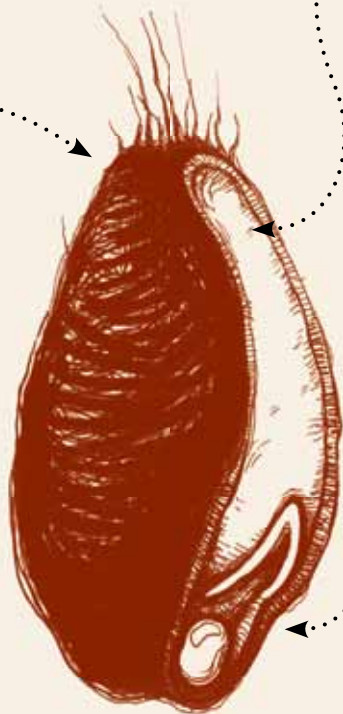
Mouku lidé vyrábějí už po staletí. Dříve ji mleli nejčastěji mezi otáčejícími se kameny, na tzv. kamenných mlýnech. Každá mouka tehdy byla celozrnná, protože obsahovala všechny části obilného zrna. V 19. století však došlo k zásadní změně výroby mouky. Obilná zrna se začala vymílát, to znamená, že před mletím byla odstraňována jak vnější vrstva, tak klíček a zůstávala pouze vnitřní moučná část, jejímž umletím vzniká tzv. bílá mouka. Hlavním důvodem zavedení této technologie byl požadavek na delší trvanlivost mouky (oleje obsažené v klíčku jsou důležité pro výživu, ale také způsobují, že se mouka s obsahem klíčku rychleji kazí). Vymíláním se tak získala mouka, která má sice delší trvanlivost, ale je zbavená velké části živin původně obsažených v zrně.

Mouka s klíčkem vydrží asi půl roku (ale nejlepší je zkonsumovat ji do několika týdnů). Mouka bez klíčku má trvanlivost i rok.



Pšeničné zrna

OBAL ZRNA – jde o vnější obal, který se obnaží po čištění zrna, kdy se odstraňují pluchy. Má několik vrstev a tvoří jej především typ sacharidů, který je pro člověka nestravitelný – vláknina. Obal je bohatý i na bílkoviny, tuky, vitaminy a minerály. Ale tím, že se nacházejí mezi pevnými nestravitelnými celulóзовými stěnami, nemůže je lidský organismus plně využít. Využitelnost živin se zvýší, když je zrna pomleté.



MOUČNÁ ČÁST (ENDOSPERM) – obsahuje hlavně sacharidy (škrob) a bílkoviny. Pšeničný škrob je snadno stravitelný (více o trávení sacharidů a glykemickém indexu najdete na další straně). Pšeničnou bílkovinu představují z 90 % bílkoviny gliadin a glutenin, tedy lepek. Pšeničné bílkoviny obsažené v endospermu nejsou kompletní, je v nich málo esenciálních aminokyselin lysin. Tě je naopak hodně v luštěninách, proto se doporučuje obiloviny a luštěniny v jídelníčku kombinovat.

KLÍČEK – zárodek, odtud zrna klíčí. Je mimořádně bohatý na cenné živiny – tuky, vitaminy skupiny B a vitamin E, enzymy. Obsahuje i trochu bílkovin, které jsou kompletní.

Posoudit, kolik živin přináší ta která část zrna, je trochu hlavolam. V tabulkách se například dočtete, že klíček je mnohem bohatší na bílkoviny než endosperm nebo že obal má nesrovnatelně víc vlákniny než endosperm. Vše je ale potřeba posuzovat optikou toho, jak velké jsou jednotlivé části zrna. Klíček může být bohatý na bílkoviny, ale tvoří jen 3 % velikosti zrna, proto je při konzumaci celého zrna největším zdrojem bílkovin ta vnitřní moučná část. Nebo vláknina... Endosperm je chudý na vlákninu, ale protože tvoří většinu zrna (84 %), dodá nakonec docela hodně vlákniny – celou jednu čtvrtinu množství, které se v celém zrna nachází.

Pšenice

Pšenice je hlavním zdrojem bílkovin pro dvě miliardy lidí. Pochází z divokých trav a patří k nejstarším plodinám pěstovaným člověkem. Provází nás od počátků zemědělství, tedy mnoho tisíc let. Za tu dobu samozřejmě vznikla spousta druhů a odrůd. Běžná pšenice má druhové jméno **pšenice setá**. Dalším často pěstovaným druhem je **tvrdá pšenice**, která má vysoký obsah bílkovin. Krupice umletá z této pšenice – semolina – se používá k výrobě těstovin, kuskusu nebo bulguru.

Všechny ostatní druhy pak představují už jen malý zlomek vyprodukované pšenice. **Pšenice špalda** je poměrně málo šlechtěná odrůda, která se pěstuje takřka výhradně v ekologickém zemědělství. Dobře se pro něj totiž hodí, je odolná vůči plevelům a celkově je oproti běžné pšenici méně náročná na podmínky prostředí. Je naopak bohatší na bílkoviny a minerály, často se považuje za výživově hodnotnější variantu pšenice. Znovuobjeveným starodávným druhem pšenice je **kamut**. Pěstuje se jen na několika místech po světě a vždycky je bio. Jedná se o chráněnou značku. Na trhu je i **jednozrnka**, nejstarší odrůda pšenice.

Celozrnnost a pesticidy

Některé zdroje uvádějí, že je mimořádně důležité, aby celozrnné potraviny byly v biokvalitě, protože zbytky případných pesticidů, které by byly při pěstování použity, se nacházejí na obalu zrna. Je to dáno jednoduše tím, že vnější část zrna je v kontaktu s vnějším prostředím a mohou na ní ulpět nežádoucí chemické látky. Obroušením se tato vnější část odstraní. Je to tedy podobné, jako když oloupete, nebo neoloupete jablko či okurku.

Celozrnnost a fytáty

V obalu obilovin, v luštěninách a v ořeších jsou přirozeně obsažené fytáty. Jde o látky, které tvoří nerozpustné sloučeniny s některými minerály, například železem, zinkem a vápníkem. Tím brání jejich vstřebání do organismu (fytáty tedy patří mezi antinutriční látky – snižují využitelnost živin, tedy nutriční hodnotu potravy). Dobrá zpráva je, že tento problém řeší namáčení, tepelná úprava, klíčení nebo kvašení. Pozor si musíte dát tehdy, když byste chtěli konzumovat obalovou část zrna v syrovém stavu – např. neupravené otruby. Více o otrubách na str. 9.

Každá má své výhody

Celozrnná mouka je přirozená potravinou. Obsahuje celé spektrum látek, tak jak je příroda do zrna vložila. Je proto logické, že bychom pšenici měli konzumovat hlavně v této formě. Ale to neznamená, že celozrnná mouka je vždycky jenom dobrá a bílá mouka vždycky jenom špatná.

Trávení pšeničného škrobu začíná v ústech a pokračuje v tenkém střevě. Enzymy našeho těla rozkládají dlouhé řetězce škrobu na jednotlivé stavební prvky, glukózu. Ta prostupuje skrz střevní stěnu do krve a pro organismus je zdrojem energie. Čím víc **vlákniny** doprovází škrobové molekuly, tím pomaleji se glukóza do krve vsřebává. Proto má celozrnná mouka nižší **glykemický index** než bílá mouka – po její konzumaci stoupá hladina glukózy v krvi pomaleji. Nižší glykemický index také znamená, že se méně namáhá slinivka a že člověk nemá tak brzy hlad. To

všechno je výhodné pro diabetiky a pro většinu běžných dospělých lidí (se sedavým zaměstnáním, nedostatkem pohybu...). Ale v některých případech je třeba dodávat i snadno a rychle stravitelné živiny (sportovci, děti...). Pak se hodí právě sacharidy bez vlákniny.

Vláknina obsažená v celozrnných obilovinách je hlavně ta nerozpustná. Způsobuje, že potrava prochází střevem rychleji, škodlivé látky jsou tedy v kontaktu se střevní sliznicí po kratší dobu. Doporučený příjem vlákniny je 30–40 gramů, skutečná konzumace v běžné české populaci je asi třetinová. Vláknina je ve stravě vedle důležitá, ale neplatí pravidlo „čím víc, tím líp“. Nerozpustná vláknina do určité míry dráždí stěny střevní slizni-

ce. Lidem se zánětlivým střevním onemocněním může proto způsobovat problémy. Vláknina také, jak jsme psali před chvílí u glukózy, **zpomaluje nebo omezuje vsřebávání** různých látek. To se týká např. minerálů v potravě nebo i léků. Proto i tady jako všude jinde platí, že všechno je třeba konzumovat s mírou. Bílá mouka je celkově mnohem snáze **stravitelná** než celozrnná.

Celkově je však na **vitaminy a minerály** celozrnná mouka bezkonkurenčně bohatší. Bílá mouka je oproti celozrnné ochuzena přibližně o 60% vápníku,

76% železa, 85% hořčíku, 78% zinku, 77% vitamínu B₁, 80% vitamínu B₂ a 86% vitamínu E.

„CELOZRNNÝ“ – co říká legislativa

Pokud má produkt v názvu slovo celozrnný (chléb, těstoviny, ...), musí celozrnná mouka tvořit alespoň 80% celkově použité mouky. V případě, že je její podíl nižší, musí být i formulace jiná – například „chléb s obsahem celozrnné mouky“.

Ostatní pojmy, na které můžete narazit:

VÍCEZRNNÝ – podle vyhlášky jde o produkt, kde je kromě pšeničné nebo žitné mouky použito ještě alespoň 5% jiného zrna – obilovin, luštěnin, semenek nebo ořechů. Může se jednat například o chléb s přídavkem ovesných vloček nebo semenek.

CEREÁLNÍ – jiné slovo pro obilný. Cereální chléb tedy znamená prostě obilný chléb. Tento pojem ani není v legislativě nijak specifikovaný, výrobce jím může myslet cokoliv.

GRAHAMOVÝ – ani tento pojem vyhláška nezná. Avšak tradičně se tak označuje typ celozrnné mouky, která obsahuje všechny tři části obilného zrna, jen s tím rozdílem, že byly umlety zvlášť – endosperm nejmenno, obal a klíček nahrubo. Je pojmenovaná podle amerického kněze Sylvestera Grahama, který se stavěl proti trendu vyrábět bílou, rafinovanou a o živiny ochuzenou mouku.

Celozrnný žitný kváskový chléb z biopekárny Country Life



Vláknina

Dělí se na rozpustnou a nerozpustnou. Obě se nacházejí výhradně v rostlinných potravinách. **Nerozpustná vláknina** je zcela nestavitelná, někdy se označuje jako hrubá vláknina, protože obsahuje tuhá pevná vlákna. Ve střevě působí jako kartáč. Je obsažená hlavně v zelenině, ovoci, luštěninách a celozrnných obilovinách. **Rozpustnou vlákninu** dokáže částečně zpracovat tlusté střevo. Po kontaktu s vodou vláknina bobtná a vytváří gelovitou hmotu (vzpomeňte si například na namočené lněné semínko, agar nebo ovesné vločky). V tlustém střevě působí jako potrava pro dobré bakterie (řadí se tedy mezi tzv. prebiotika). Tomuto moc zajímavému tématu se budeme věnovat v některém z příštích čísel Dobrot.

Pozor na záměnu slov prebiotika a probiotika. Probiotika jsou zdraví prospěšné bakterie, prebiotika jsou látky, kterými se tyto bakterie živí.

Co najdete v obchodech

ZRNO

V základní podobě si můžete koupit všechny obiloviny, u pšenice tedy i špaldu nebo kamut.



TĚSTOVINY

Produkt vyrobený hlavně z mouky nebo krupice (což je velmi hrubě namletá mouka) a z vody. Pod značkou Country Life se prodává spousta druhů celozrnných těstovin, které vyrábí pan Horský ve Svitavách (reportáž jste si mohli přečíst v Dobrotách č. 7). Bio semolinové špagety, z bílé i z celozrnné mouky, vyrábí např. italská firma La Selva.



KUSKUS

Jemné kuličky kuskusu jsou vlastně drobné těstoviny. Vyrábí se z krupice – nejčastěji jde o bílou pšeničnou krupici (běžný kuskus), celozrnnou pšeničnou krupici nebo celozrnnou špaldovou krupici. Jedná se o tradiční severoafrické jídlo, které se rozšířilo do celého světa.



BULGUR

Podobá se kuskusu, ale vzniká úplně jinak. Pšeničné zrno se částečně obrousí, pak předvaří a nakonec natrhá na menší kusky. Vlastně jde tedy o natrhane pšeničné krupky. Bulgur nemá bílou a celozrnnou variantu, vždycky je polo-celozrnný (díky částečně obroušenému obalu). Vyrábí se nejčastěji z běžné pšenice, může být i špaldový. Brzy přijde na trh také pohankový a ječmenný.



MOUKY

- Pšeničnou bílou mouku najdete ve variantách, na které jste zvyklí – hladkou, polohrubou a hrubou.
- Pšeničná celozrnná mouka (z běžné pšenice i pšenice špaldy) se označuje jinak – jako jemně mletá nebo hrubě mletá. Jemně mletá mouka hrubostí odpovídá hladké mouce, hrubě mletá mouka nejvíc odpovídá polohrubé mouce.
- Žitnou mouku CL najdete ve variantách celozrnná a chlebová. Čím se liší? Chlebová žitná mouka není celozrnná.
- I ostatní obiloviny se zpracovávají na mouku – prodává se ječná, rýžová, pohanková. Ale existují i mouky z luštěnin, například cizrnová nebo sójová.

OTRUBY

Vedlejší produkt mletí při výrobě bílé mouky, který obsahuje především obal zrna, ale také kousky klíčku a endospermu (jednotlivé části nelze při mletí úplně oddělit). Otruby a obal zrna tedy neoznačují to samé. V prodejnách najdete kromě pšeničných také ovesné otruby.

KLÍČEK

Pšeničné klíčky oplývají množstvím živin a jsou jedním z nejlepších zdrojů vitamínu E, silného antioxidantu. To platí jak pro klíčky samotné, tak pro olej, který se z nich lisuje.

Náš TIP

natusweet®

se sladidly z rostliny

STEVIA

Vánoční cukroví sladce a bez cukru!



Linecké cukroví

Ingredience:

- 300 g špaldové mouky
- 200 g másla
- 80 g **Natusweet kristalle 1:1**
- 2 žloutky
- špetka mleté skořice
- marmeláda

Postup:

- 1) Z mouky, másla, **Natusweet kristalle 1:1**, žloutků a skořice zpracujeme těsto, zabalíme do fólie a necháme nejlépe den odležet v chladu.
- 2) Troubu předehřejeme na 180 stupňů a plechy vyložíme pečícím papírem.
- 3) Těsto rozdělíme na dvě půlky a na pomocném válu rozválíme. Z jedné části vykrajujeme plné tvary, z druhé části vykrajujeme tvary s otvory.
- 4) Cukroví vložíme do trouby a pečeme 5-8 min.
- 5) Hotové cukroví necháme vychladnout, slepíme marmeládou a uložíme do chladu.

0
kalorií



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

Více receptů naleznete na:

www.natusweet.cz

Co s nimi?

Zrno

Pokud jste si koupili zrno, asi máte v úmyslu umlít si svou vlastní mouku. Celé zrno je však skvělé i jinak – třeba uvařené.

Zrno přes noc namočte, vodu slijte a vařte v nové vodě asi 45 minut v tlakovém hrnci nebo 1,5 hodiny v normálním hrnci. Jakmile začne pukat, je uvařené. Teď ho můžete použít do rizota podobně jako rýži, umlít do karbanátků nebo sekané, použít do plněných rajčat, paprik nebo zelných listů. Zrno zůstává i po uvaření pevné a křupavé (dobře kousejte), pokrmům dodává strukturu. Skvělé je proto jako zavářka, třeba do krémové polévky.

Mouka

Celozrná mouka, to je velikánské téma samo o sobě. Jednou se mu určitě budeme věnovat podrobněji.

- Pečení s celozrnnou moukou – v receptech, které si standardně žádají bílou mouku, můžete bez obav nahradit celozrnnou moukou asi 1/3. To platí pro buchty, koláče apod. Postupně můžete jít až na 1/2 nebo víc, podle toho, co chutná vašim strávníkům. Počítejte s tím, že celozrná mouka méně nakyne a těsto bude při práci lepivější. Při tomto poměru celozrnné mouky není třeba upravovat recept, měnit množství tuku nebo vody.
- Cukroví – někdo používá jen celozrnnou mouku a je spokojený. Máme vyzkoušené třeba tohle těsto na 100% celozrnné vanilkové rohlíčky (rodinný recept naší kolegyně Zuzky): 300 g špaldové mouky, 100 g moučkového cukru, 210 g mletých oříšků (vlašských, lískových nebo mandlí), 210 g másla a vanilkový cukr na obalení. Pro běžné chutě je dobře přijatelná bílá a celozrná mouka v poměru cca 50:50 a tak jsme to udělali v receptu na linecké cukroví, který najdete na str. 12. Cukroví mělo plnější a přirozenější chuť, ale rozhodně nechutnalo „moc zdravě“. S těstem s přidávkem celozrnné mouky se pracuje trochu obtížněji, je potřeba mít trpělivost.
- Knedlíky – opět se nám osvědčila kombinace, kdy jsou celozrná a bílá mouka použity půl na půl, případně když bílá mouka lehce převažuje. Pokud je celozrnné mouky hodně, knedlík po uvaření získá vodnatou konzistenci.



ŠPALDOVÝ QUICHE – smíchejte 250 g celozrnné jemně mleté špaldové mouky, 1 biovejce, 40 g biomásla, 100 ml studené vody a špetku soli (můžete přidat i semínka – slunečnicová, sezamová...). Zpracujte těsto a nechte jej alespoň 30 minut odležet v lednici. Těsto vyválejte, dejte do koláčové formy a propíchejte vidličkou. Jako náplň pak můžete použít skoro cokoli – pokrájenou zeleninu, tofu nebo tempoh na kostičky, nastrouhaný nebo pokrájený sýr, klidně přidejte povařenou quínou, jáhly nebo pohanku, hodí se i semínka nebo oříšky. Zalijte 400 ml rostlinné smetany smíchané s 3 vejci a pečte asi 30 minut při 170 °C.

špaldový quiche

Těstoviny

Celozrnné těstoviny se chovají trochu jinak než ty běžné. Správně uvařené, tedy al dente, chutnají maličko syrově. Ale kdybyste je vařili déle, budou mazlavé nebo se rovnou rozpadnou. Jak tedy na ně? Vařte je o něco kratší dobu, než uvádí návod, nechte dvě minuty dojít a propláchněte studenou vodou. Další tip pro rozpadavé celozrnné těstoviny: používejte je do zapečených jídel, kde nebude tolik vadit, že nedrží vcelku. Těstoviny rozhodně stojí za trochu námahy, jsou opravdu dobré a většinou chutnají i dětem.

Kuskus

Běžný kuskus se nemusí vařit, stačí zalít jej dvojnásobným množstvím vody a nechat pod pokličkou 10 minut dojít, mezitím párkrát vidličkou prokypřit. Celozrnný a špaldový kuskus je dobré krátce povařit – vsypte jej do vroucí vody, pár minut vařte a pak nechte dojít, opět několikrát promíchejte vidličkou.

Tyto droboučké těstoviny používejte jako... těstoviny. © Ve formě příloh, do rizot, zapečených jídel, směsí se zeleninou nebo s luštěninami. Skvělé jsou i jako zavářka do polévky. Vyzkoušejte ho také nasladko – uvařený kuskus smíchejte s oříšky a se sušeným i čerstvým ovocem, zalijte trochou rostlinné smetany, ochuťte sirupem.

Vločky

Běžně známé jsou ty ovesné, ale vyrábějí se i z pšenice, špaldy, žita a samozřejmě i ze všech ostatních obilovin. Jde o jednoduchý způsob, jak do jídelníčku dostat víc vlákniny. Některé vločky jsou poměrně jemné a nemusejí se nutně vařit. Ale dělejte to, kdykoli je to možné. Nebo je alespoň předem namočte. Jsou pak stravitelnější. Pšeničné a žitné vločky jsou poměrně tuhé a povařit by se měly vždy. Vločky jsou perfektní na kaše, do karbanátků, do smoothies, jako zavařka do polévky... Vytvořte z nich skvělé dezerty nebo vám při jejich přípravě poslouží jako šikovný pomocník – vločkami můžete nahradit část mouky (jako například v dárečkovém receptu na koláč na str. 24). Nebo z nich můžete udělat moc dobrou drobenku, kterou použijete na koláče či při přípravě kramblu.



Krambl

KRAMBL – na drobenku rozmixujte 150 g ovesných vloček, hrst ořechů (vlašských, lískových...), 5 lžic agávového sirupu a 4 lžice kokosového oleje. Do misky pokladte libovolné ovoce promíchané s trochou cukru, posypte drobenkou a pečte asi 25 minut, až drobenka zezlátne a ovoce změkne. Při servírování ozdobte lžící bio zakysané smetany.

Pšeničné klíčky

Klíčky i olej z nich se konzumují jako doplněk výživy, především pro svůj obsah vitamínů E a širokého spektra vitamínů a minerálů. Pšeničné klíčky se nemusí nijak upravovat, můžete je nasypat třeba do jogurtu nebo ranní kaše. Olej z pšeničných klíčků má využití v kosmetice, většinou se doporučuje pro suchou a stárnoucí pleť, nejčastěji se přimíchává k jiným olejům.

Otruby

Vlákninu je nejlepší získávat konzumací celozrnných obilovin, luštěnin, ovoce a zeleniny. Ale když jí z nějakého důvodu potřebujete víc, jsou tu otruby. Pšeničné a ovesné otruby, dva nejběžněji prodávané druhy, se každé doporučují na něco jiného. Na zácpu jsou prý nejlepší ty pšeničné. Při terapii nepřekračujte množství 2 polévkových lžic denně (cca 30 g) a pijte hodně tekutin, otruby ve střevě absorbují velké množství vody. Na snížení hladiny cholesterolu se zase doporučují ovesné otruby. Dlouhodobě není vhodné konzumovat větší množství samotných syrových otrub (přečtěte si informace o fyтину na str. 5). Omezte jejich množství na lžičku až dvě denně a ideálně je aspoň krátce povařte nebo jinak upravte (například přidejte do těsta při pečení muffinů). A hlavně – začleňte toto všechno do pestrého jídelníčku.

BULGUROVÁ KAŠE, POSLUŽÍ I JAKO DEZERT –

vařte jej 10 minut v libovolném rostlinném mléce (hodí se sójové, ovesné, rýžové i jiné), přidejte sušené ovoce, oříšky, semínka, můžete přimíchat nastrouhané jablko nebo jiné čerstvé ovoce. Podle libosti dosladte trochou sirupu či medu. Mňam!

Bulgur

Náš oblíbený produkt. Díky tomu, že je napůl celozrnný, spojuje v sobě snadnou stravitelnost s vysokým obsahem živin. Délka vaření závisí na tom, jakou má bulgur hrubost. Jemně nadrcenou variantu stačí nechat přejít varem a pak nechat dojít pod pokličkou (někdo to takhle dělá s každým bulgurem). Pro co nejlepší stravitelnost, nebo pokud máte hrubší variantu, vařte bulgur několik minut a pak nechte dojít. Přitom ho párkrát prokypete vidličkou, stejně jako kuskus. Bulgur použijte jako kuskus. Nebo z něj připravte ranní kaši.



Bulgurová kaše

Zapečená žitná vřetena s brokolicí a pečenou dýní

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 250 g žitných těstovin
- 200 g dýně hokaido
- 200 g brokolice
- 1 červená cibule
- 3 stroužky česneku
- 4 lžice slunečnicového oleje
- 100 g slunečnicových semínek
- 1 sýrová smetana
- 1 kysaná specialita Sojade natural (125 g)
- 2 lžičky provensálského koření
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- 2 lžičky čerstvého rozmarýnu (nemusí být)

1. Těstoviny vařte v osolené vodě asi 7 minut, propláchněte studenou vodou a dejte do mísy.
2. Očištěnou dýni nakrájejte na kostky, smíchejte s provensálským kořením, lžičkou soli a olejem a pečte 20 minut na 170 °C.
3. Nakrájenou brokolici vařte 4 minuty, zchlaďte studenou vodou.
4. Osmahněte cibuli, přidejte čerstvý rozmarýn a polovinu slunečnicových semínek.
5. Smíchejte těstoviny, dýni, brokolici a cibulku se slunečnicí.
6. Připravte si zálivku: smíchejte sýrovou smetanu, Sojade, hořčici, rozetřený česnek a sůl. Zálivkou zalijte těstoviny a pečte 25 minut na 170 °C. Ke konci pečení posypte zbytkem slunečnicových semínek.



Žitné těstoviny bio, COUNTRY LIFE, 400 g



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



Slunečnicová semínka bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Kysaná specialita natur bio, SOJADE, 125 g

Kuskusovník

PORCE: 5, PŘÍPRAVA: 40 MINUT

- 250 g celozrnného kuskusu
- 100 g sušených meruněk
- 100 g rozinek
- 50 g loupáného konopného semínka
- 50 g fíků
- 1 biopomeranč
- 1 lžička perníkového koření
- 150 ml špaldového sirupu
- 20 g karobových bonbonů bez cukru

1. Kuskus zalijte 400 ml vroucí vody, asi tři minuty povařte a pak nechte pod pokličkou dojít.
2. Fíky a meruňky nakrájejte na menší kousky. Všechno sušené ovoce dejte na pánevku, přidejte koření, zalijte šťávou z jednoho pomeranče, malinko ještě podlijte vodou a krátce poduste.
3. K ovoci přidejte kuskus, konopné semínko a krátce poduste.
4. Vmíchejte sirup, dejte do vymazaného pekáče a zapékejte 10–12 minut při 170 °C.
5. V kastrůlku rozpusťte ve vodní lázni karobové bonbony a vychladlý kuskusovník karobem polijte. Nechte ztuhnout v lednici.



Perfektní ke snídani nebo jako moučnik



Celozrnný kuskus bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Konopná semínka loupáná bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Špaldový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Perníkové koření bio, SONNENTOR, 40 g

Tofu vrabci s bramborovým knedlíkem

Skvělé jídlo, chutná všem!

PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 1 HODINA + VAŘENÍ BRAMBOR

KNEDLÍKY

- 600 g brambor
- 150 g pšeničné (bílé) hrubé mouky
- 100 g pšeničné celozrnné mouky hrubě mleté
- 1 lžička soli

- 2 lžíce rajského protlaku
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička drceného kmínu
- 3 lžíce tamari

KAPUSTA

- 1 menší kapusta
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička soli
- 2 lžíce tamari
- 1 lžička sušené šalvěje

TOFU VRABCI

- 3 cibule
- 6 lžic slunečnicového oleje
- 400 g uzeného tofu

1. Brambory uvařte ve slupce, nejlépe den předem. Oloupejte (čistá váha by měla být 500 g).
2. Brambory nastrouhejte, smíchejte s moukou a solí, vytvarujte knedlíky a vařte 20–23 minut.
3. Oloupanou cibuli osmahněte na oleji do zhnědnutí.
4. Vrabci: nakrájejte tofu, přidejte zbytek ingrediencí na vrabce a 1/3 osmažené cibulky, promíchejte, podlijte 200 ml vody a pečte 20 minut na 170 °C.
5. Kapusta: na zbytek cibule nasypete nakrájenou kapustu, přidejte česnek, šalvěj a sůl, podlijte vodou, přidejte tamari a krátce poduste. Můžete zahustit škrobem rozmíchaným ve vodě.



Mouka pšeničná celozrnná hrubě mletá bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Sójové omáčka tamari bio, COUNTRY LIFE, 500 ml



Uzené tofu bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Rajský protlak bio, MANFUSO, 680 g



Bílé fazole, COUNTRY LIFE, 500 g



Olivový olej bio, EMILÉ NOËL, 500 ml



Mouka pšeničná celozrnná jemně mletá bio, COUNTRY LIFE, 1 kg

Fazolové kari s plackami

PORCE: 6,

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + NAMÁČENÍ A VAŘENÍ FAZOLÍ

KARI

- 250 g bílých fazolí
- 2 cibule
- 1 brambora
- 3 růžičky květáku
- 1 mrkev
- 2 lžíce kari
- 1 lžíce čerstvého zázvoru
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce soli
- 3 lžíce pšeničné celozrnné mouky jemně mleté
- 1 lžíce hořčičného semínka
- 100 ml slunečnicového oleje

PLACKY

- 200 g pšeničné celozrnné mouky jemně mleté
- 250 g pšeničné (bílé) hladké mouky
- 150 ml vody
- 150 ml olivového oleje
- 1 lžička prášku do pečiva bez fosfátů
- 1 lžička soli
- 1 lžička provensálského koření

1. Fazole namočte přes noc, propláchněte a vařte 30 minut. Nechte pod pokličkou dojít.
2. Do rozehřátého oleje přidávejte postupně ingredience v tomto pořadí: hořčičné semínko, nakrájená cibule, zázvor a rozetřený česnek, kari.
3. Zalijte 1 litrem vody, přidejte nakrájenou bramboru a mrkev a povařte, dokud brambory nezměknu. Přidejte květák, opět krátce povařte. Zahustěte moukou rozmíchanou ve vodě, případně dochuťte.
4. Připravte si placky: sypké suroviny dejte do mísy, přidejte olej a vodu. Vypracujte vláčné těsto a nechte 15 minut odležet. Rozdělte jej na 6 částí, vyválejte co nejtenčí placky. Každou placku položte na suchou rozpálenou pánev, až se nafoukne a zhnědne, obraťte ji a opečte i z druhé strany.



Marokánky s karobem

MNOŽSTVÍ: **30 KS**, PŘÍPRAVA: **50 MINUT**

- 40 g dýňových semínek
- 40 g rozinek
- 40 g brusinek
- 20 g lněného semínka
- 40 g strouhaného kokosu
- 40 g sušených meruněk
- 30 g karobových bonbonů bez cukru
- 250 ml sójového nápoje natural
- 30 g kukuřičné hladké mouky
- 20 g pšeničné celozrnné mouky jemně mleté
- 50 g ovocného cukru
- 40 g tuku Provamel

1. Sušené meruňky nakrájejte na malé kousky, přidejte rozinky, brusinky, lněné a dýňové semínko a kokos, promíchejte.
2. Do sójového nápoje nasype obě mouky, cukr a rozmíchejte. Přidejte tuk, za stálého míchání zahřívajte a nechte přejít varem do zhoustnutí.
3. Odstavte, nasype semínka a sušené ovoce, zamíchejte.
4. Lžičkou tvořte placičky a položte je na plech vyložený pečicím papírem, mokrou rukou tvarujte. Pečte 10 minut na 170 °C do zhnědnutí.
5. Karobové bonbony rozpustíte ve vodní lázni a marokánky karobem z jedné strany potřete. Nechte ztuhnout.



Sójový nápoj natural bio, PROVAMEL, 1 l



Brusinky sušené proslazené bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Strouhaný kokos bio, COUNTRY LIFE, 200 g



Len zlatý bio, COUNTRY LIFE, 300 g



Karobové bonbony, COUNTRY LIFE, 100 g



Linecké cukroví

MNOŽSTVÍ: **20 KS**, PŘÍPRAVA: **50 MINUT**

- 80 g špaldové celozrnné mouky jemně mleté
- 80 g pšeničné (bílé) hladké mouky
- 100 g neloupaných mandlí
- 2 lžičky vanilkového prášku
- 100 g tuku Provamel
- 1 lžička skořice
- 1 lžička kůry z biocitronu
- 30 g třtinového cukru
- marmeláda na slepování pečiva

Nemusí se nechat odležet, jsou hned měkké.

1. Mandle umelte najemno.
2. Smíchejte všechny ingredience a vypracujte těsto. Nechte ztuhnout cca 30 minut v lednici.
3. Na pomoučeném vále vyválejte z těsta tenký plát. Vykrajujte tvary a přendávejte na plech vyložený pečicím papírem.
4. Pečte přesně 7 minut v troubě vyhřáté na 170 °C.
5. Zchladlé pečivo potřete marmeládou a slepujte.

Těsto se droří a pracuje se s ním obtížněji, než s běžným lineckým těstem. Cukroví je ale daleko chutnější a samozřejmě zdravější než to obyčejné. :)



Špaldová celozrnná mouka jemně mletá bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Pšeničná hladká mouka bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Tuk pro teplou i studenou kuchyni bio, PROVAMEL, 250 g



Vanilkový prášek bio, SONNENTOR, 10 g





SONNENTOR®

Tady roste radost.

Kořeněné překvapení každý den!

V nové **Adventní sadě koření** se pro každý adventní den ukrývá 24 nebeských druhů koření. Probudí ve vás touhu experimentovat a inspiruje vás k novým nápadům ve vaší kuchyni. S láskou k přírodě a ruční práci jsou u našich biopěstitelů v té nejlepší kvalitě pěstovány a šetrně sušeny bylinky a koření. U nás v SONNENTORU jsou pak ručně baleny do krabiček.

Ať už známá oblíbená jídla nebo nové překvapivé objevy - Adventní sada koření vám otevírá cestu do velkého rozmanitého světa koření a objevování. Objevte také svět čajů v Adventní sadě s 24 druhy čajů.

Produkty SONNENTOR lze zakoupit ve všech partnerských prodejnách SONNENTOR, v mnohých specializovaných prodejnách, prodejnách se zdravou výživou a také na www.sonnentor.cz.



Pečený filet z kapra v makové krustě

Přísady - množství dle vaší chuti:

filety z kapra
Ayurvédská kouzelná sůl jemná
SONNENTOR
Pepř bílý mletý SONNENTOR
Koření na ryby rybáře Svena
SONNENTOR
citronová šťáva
mouka, vejce, strouhanka
Mák šedý mletý SONNENTOR
tuk na smažení



Příprava:

Filety z kapra omyjte, osolte, opepřete, posypte kořením rybáře Svena a pokapejte citronovou šťávou. Mák smíchejte se strouhankou v poměru 1:1. Filety z kapra obalte v mouce, pak ve vejíčku a nakonec ve strouhance s mákem. Smažte na větším množství oleje. Ozdobte čerstvě nařezanou petrželkou. Podávejte s bramborovým salátem.

SONNENTOR ČEJKOVICE



... 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



⟨ Žijte svůj život uvědoměle ⟩

Přepuštěné máslo

Čistě přepuštěné máslo



Dobré GHI
je dobrá volba

obsahuje
99,8%
máselného tuku



DOBŘÍ RECEPTY NAJDETE NA:
Varim na ghi

www.dobreghi.cz
tel.: 773 121 919

HRAŠKA
LAHODNÁ HRACHOVÁ SMĚS



Klíč k dlouhověkosti?

**Luštěniny
každý den!**

www.HRASKA.CZ

tahini

Tahini ctí jednoduchost. Je to vlastně sezamový krém vyrobený z čerstvě opražených a rozemletých sezamových semínek. Na trhu jsou dva druhy – se solí a bez soli. Nejčastější spojení tahini je s cizrnou v pomazánce zvané hummus. Přidává se také do typické sezamové chalvy. Užítí tahini je ale daleko pestřejší. Podívejte, jak jej používáme my.



Tahini se solí bio, HORIZON, 350 g
Tahini se solí bio, MONKI, 330 g
Tahini bez soli bio, HORIZON, 350 g

Co říká Wikipedie: „Sezamová pasta obsahuje mnoho zdraví prospěšných látek jako například vysoké množství vitamínu E, vitaminy B₁, B₂, B₃, B₅ a B₁₅. Je bohatá na minerály, jako jsou například fosfor, draslík, zinek, lecitin, hořčík a železo. Je označována za jeden z nejlepších zdrojů vápníku. Pomáhá při detoxikaci jater, zabraňuje anémii, je snadně stravitelná, obsahuje vysoké množství nenasycených tuků a je vhodná při hubnutí. Je doporučována také při onemocnění sliznice, nehtů, vlasů, pomáhá udržovat zdravou kůži, zvyšuje imunitu a zlepšuje látkovou výměnu.“

Pete

Tahini můžete dávat **do dresinků**. Většinou k němu přidávám hrubozrnnou hořčici, tamari/shoyu nebo miso a agávosý sirup. Ochutit můžete ještě česnekem, citronem nebo bylinkami (dávám koriandr nebo mátu). Takový dresink je skvělý na salát s okurkou, avokádem, špenátem nebo mangoldem.

Tahini používám i **na pečenou kořenovou zeleninu** včetně červené řepy. Naředím jej troškou oleje, osolím a dle chuti přidám kari, římský kmín a rozmarýn.

Můžete ho přidávat **do krémových nebo asijských polévek**. Stačí přimíchat do hotové polévky 1–2 lžičce a je to.

Výborné je i **na těstovinách** nebo čínských nudlích soba. To jej rozmíchám s troškou horké vody a jednoduše přidám do uvařených nudlí spolu s jarní cibulkou, uzeným tempehem, chilli a česnekem.

Sezamová pasta je skvělá i do ranního **smoothie**...

Pokud je tu někdo, kdo ještě nezkoušel pomazánku hummus – tady je odkaz na letní Dobroty, kde najdete recept (strana 26): bit.ly/dobroty_letno2014.
A ještě varianta s konopným semínkem:
www.countrylife.cz/konopny-hummus.



Luzana

Co mám opravdu ráda, je tahini se solí namazané v tenké vrstvě na opečeném toastu. V poslední době jsem si oblíbila i chléb Lavaš, do kterého dávám zapékat čerstvý kozí sýr. Lavaš potru tahini pastou se solí, pokladu sýrem, zabalím a opeču na grilovací pánvi.

Tahini skvěle funguje jako pojídlo při výrobě **nepečených druhů cukroví**. Vyzkoušejte tu svou kombinaci rozinek, oříšků a samozřejmě tahini.

Tady je ta, kterou jsem použila já. A byla opravdu neodolatelná, ani moc sladká, ani moc hořká. Kuličky jsem nazvala **tahini karobové lanýže**. Budete potřebovat po 100 g rozinek, datlí a mandlí + po 50 g piniových a dýňových semínek. Vše rozmixujte nebo umelte na mlýnku a přidejte 130 g tahini pasty bez soli. Nyní stačí hmotu pořádně promíchat, tvořit malé kuličky a obalit je v karobovém prášku.



I tyhle kuličky jsou skvělé do vánočních dárků (píšeme o nich na str. 24).

Připravte si **burger** s fazolemi, sladkou bramborou... a samozřejmě tahini! Pro 6 osob budete potřebovat plechovku fazolí (cca 300 g), jeden větší batát, lžička tahini se solí, 2 jarní cibulky, hrst sekaného čerstvého koriandru, 1 lžičku římského kmínu a sůl. Batát pečte ve slupce 40 minut při 200 °C, pak nechte ještě asi 20 minut dojít. Obsah potom vymačkejte a rozmačkejte spolu s ostatními surovinami. Tvarujte burgery (pozor, budou hodně křehké), které obalujte ve špaldové mouce. Opečte je potřené olejem v troubě nebo osmažte na pánvi. Servírujte v rozkrojené lehce opečené bulce, kterou potřete dijonskou hořčicí. Burger můžete poklást pokrájeným avokádem, salátem a rajčátkem.



Kuchačka ze Svatojanky

Vyrábí si sezamovou pastu sama. Jak? V pánvičce nasucho opraží požadované množství sezamového semínka a namele jej v mlýnku na mák nebo na kávu. Takto připravenou pastu pak používá například do těchto receptů:

bit.ly/svatojanka-testoviny-se-sezamovou-pastou
bit.ly/svatojanka-cizrnova-pomazanka-brokolice



BEZLEPKOVÉ PEČIVO

- velmi chutné, a tedy oblíbené nejen u celiaků, ale i u běžných zákazníků
- v sortimentu nově chléb se semínky a sladké muffiny

O bezlepkových novinkách se dozvíte více na straně 30.



Vyrobena v pekárně specializované na bezlepkový provoz.

www.countrylife.cz

Obědy

jako ze škatulky

...pokračujeme

Zkusili jste některý z receptů, který jsme uvedli v minulém čísle u tématu obědů do krabičky? Bavila vás příprava chutného a zdravého oběda pro své vlastní potěšení? Nás toto téma baví opravdu hodně. Proto také máme spoustu námětů na pokračování a pro vás další recepty, aby vaše škatulkové obědy mohly uspokojit všechny vaše rozmanité chutě.

Jedné zásady jsme se drželi i tentokrát – pokud vám něco zbude nebo si něčeho připravíte větší množství, máte hotový kus práce v přípravě jiného oběda.

Lívance

Sladká jídla jsou nejlepší k snídani, ale i k obědu to může být příjemná změna. Jen si musíte vyhrát se složením a surovinami, aby oběd obsahoval vše, co má.

MNOŽSTVÍ: **16 KS**, PŘÍPRAVA: **45 MINUT**

- 100 g jáhel
- 100 g jemných ovesných vloček
- 400 ml rostlinného nápoje natural (sójový, ovesný, rýžový nebo mandlový)
- 1 biovejce
- 1 lžička prášku do pečiva bez fosfátů
- kokosový olej na smažení

Jablečná omáčka

- 250 g jablek
- 50 g sušených brusinek
- 1 lžička skořice

K podávání

- Sojade natural, bio bílý jogurt nebo bio zakysaná smetana
- pekanové nebo jiné ořechy

BÍLKOVINY:	vejce, ořechy, tofu nebo jogurt k podávání
SACHARIDY:	vločky, jáhly
TUKY:	jáhly, ořechy

1. Jáhly několikrát propláchněte horkou vodou, zalijte 300 ml vody a vařte 15 minut. Nechte dojít pod pokličkou a zcela vychladnout.
2. Vločky rozmixujte najemno, zalijte rostlinným nápojem, přidejte jáhly, opět umixujte a nechte alespoň 30 minut odpočívat.
3. Přidejte biovejce a prášek do pečiva, smažte na nepřilnavé pánvi z každé strany do zlatova. Při smažení velice opatrně obraťte.
4. Připravte si omáčku: jablka oloupejte a nakrájejte na kousky, podlijte vodou a poduste, stačí 5 minut. Přidejte brusinky a skořici.



Tipy

- Lívance můžete upéct v troubě na pečicím papíru. Nejsou pak křupavé, ale je to zdravější varianta.
- K podávání můžete umixovat bílé tofu s agávovým sirupem, vanilkou a citronovou kůrou.
- Zkuste připravit džem ze sušeného ovoce – libovolné sušené ovoce přelijte horkou vodou, nechte 30 minut nasáknout, rozmixujte.

Plněné taštičky

TENTO RECEPT NÁM DODALA EVA FRANCOVÁ ALIAS KUCHARKA ZE SVATOJÁNU.

Taštičky jsou velmi praktické, dobře se skladují a přepravují, jejich náplň můžete snadno přizpůsobit chutím a zásobám ve spízi.

MNOŽSTVÍ: **12 KS**, PŘÍPRAVA: **1 HODINA**

VEGETARIÁNSKÁ VERZE

Těsto

- 250 g biotvarohu
- 100 g biomásla
- 1 biovejce
- 300 g celozrné pšeničné mouky jemně mleté
- 1 lžička soli

Náplň

Různé druhy zeleniny (zelí, mrkev, celer, brokolice, kedlubna, česnek), celkem asi 500 g
150 g bio balkánského sýru

VEGANSKÁ VERZE

Těsto

- 300 g celozrné pšeničné mouky jemně mleté
- 6 lžic slunečnicového oleje
- 10 lžic vlažné vody
- 1 lžička soli

Náplň

- 1 cibule
- 1/4 hlávky kapusty (300 g)
- 100 g uzeného tempehu
- 5 lžic slunečnicového oleje
- 2 lžíce shoyu

- vejce nebo olej na potřetí
- slunečnicová nebo sezamová semínka jako pospy

1. Ingredience na těsto zpracujte, připravené těsto nechte půl hodiny odpočinout v ledničce.

2. Připravte si náplň:

VEGETARIÁNSKÁ VERZE – všechnu zeleninu rozsekejte v mixéru najemno, přidejte nahrubo nastrouhaný balkán, smíchejte.

VEGANSKÁ VERZE – na oleji poduste cibuli, přidejte pokrájenou kapustu, malinko podlijte a duste, až kapusta změkne (cca 20 minut). Přidejte na kostky nakrájený tempeh, ochutíte shoyu.

3. Těsto vyválejte, nakrájejte na čtverce, na každý čtverec dejte kopeček náplně. Přehněte do šátečku, dobře přitiskněte.

4. Šátečky potřete rozšlehaným vajíčkem nebo slunečnicovým olejem, posypte semínky a pečte ve vyhřáté troubě 20 minut při 170 °C.

BÍLKOVINY:	sýr, tempeh, tvaroh, vejce
SACHARIDY:	celozrná mouka
TUKY:	máslo, olej, semínka

Tipy

- Nenechte se odradit množstvím živočišných produktů ve vegetariánské verzi – těsto je moc dobré, krásně vláčné. Jednoznačně náš favorit!
- Náplně můžete připravovat různé: luštěniny a obiloviny kombinovat se zeleninou, zeleninu kombinovat s tofu nebo tempehem, přidat semínka nebo ořechy.
- Podávejte se zeleninovým salátem s klíčky, s kvašenou zeleninou.
- Náplň můžete připravit i na sladko – podusit jablka nebo hrušky s rozinkami nebo sušenými brusinkami, přidat ořechy, mák, tvaroh, rozmixované bílé tofu s rostlinnou smetanou, dochutit sirupem, vanilkou, citronovou šťávou. Tuto sladkou ovocnou omáčku si dejte jako přílohu k lívancům.

Produkty, které při přípravě těchto receptů využijete:



Jáhly bio,
COUNTRY LIFE, 500 g



Vločky ovsné jemné bio,
COUNTRY LIFE, 500 g



Mouka pšeničná celozrná
jemně mletá bio,
COUNTRY LIFE, 1 kg



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



Těstoviny semolinová
vřetena mix bio,
COUNTRY LIFE, 400 g



Shoyu sójová omáčka
bio, COUNTRY LIFE,
200 ml



Tempeh uzený bio,
SUNFOOD, 190 g

Špízy

Špízy jsou oblíbené, variabilní, upotřebíte různé suroviny, kombinace můžete střídat a vymýšlet. Do přípravy zapojte děti, bude je to bavit.:-)

MNOŽSTVÍ: 2-4 ŠPÍZY, PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1 balení Goody Foody
- 15 ks cherry rajčátek
- 2 červené cibule
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 150 g hlívy ústříčné
- 2 lžíce loupaného sezamu

Marináda

- 4 lžíce sezamového oleje
- kousek čerstvého zázvoru
- 1 stroužek česneku
- 4 lžíce shoyu

K podávání chléb, sojanéza nebo dip z jogurtu.

1. Zeleninu oloupejte, nakrájejte spolu s Goody Foody a houbami na kousky.
2. Připravte si marinádu: smíchejte olej, najemno nastrohaný zázvor, rozmačkaný česnek, shoyu.
3. Ingredience na špízy zalijte marinádou, přidejte sezam a promíchejte. Nechte uležet, stačí 15 minut.
4. Napichujte na špejle střídavě všechny ingredience. Hotové špízy dejte do pekáčku, přelijte zbytkem marinády a pečte pod alobalem 25 minut při 170 °C.

BÍLKOVINY:	Goody Foody, sojanéza
SACHARIDY:	chléb k podávání
TUKY:	olej, sezam



Tipy

- Jako ingredience můžete použít i cuketu, dýňi, lilek, sušená rajčata, ale i na tenounké plátky nakrájený celer, červenou řepu.
- Místo hlívy použijte žampiony nebo jiné houby, pokud máte k dispozici.
- Goody Foody můžete vynechat a použít tofu nebo tempeh.

Těstovinový salát s dušeným zelím a ořechy

Až překvapivě dobrý těstovinový salát ze surovin, které jsou k dispozici celou zimu.

PORCE: 2, PŘÍPRAVA: 40 MINUT

- 400 g hlávkového zelí
- 2 cibule
- 6 lžic slunečnicového oleje
- 2 lžičky celého kmínu
- 100 g vlašských ořechů
- 250 g semolinových těstovin
- 3 lžičky mořské soli

1. Na oleji osmahněte nakrájenou cibuli, přidejte kmín, osmahněte, až se kmín rozvoní. Přidejte nadrobno nakrájené zelí a duste, až zelí změkne (stačí 10 minut). Nepodlévejte, ale občas zamíchejte. Zelí nemá být rozdušené, ale jen změkklé. Osolte 1 lžičkou soli.
2. Těstoviny uvařte dle návodu.
3. Ořechy pokrájejte nadrobno nebo rozmixujte v mixéru.
4. Smíchejte těstoviny, zelí a pokrájené ořechy.

Tipy

- Dušené zelí s ořechy můžete použít jako náplň do kapes (recept na předchozí straně).
- Můžete přidat na kostičky nakrájené uzené tofu nebo tempeh, výborný je bio balkánský sýr, ale i kozí čerstvý sýr.
- Místo těstovin můžete použít celozrnný kuskus.



BÍLKOVINY:	ořechy, případně sýr
SACHARIDY:	těstoviny
TUKY:	olej, ořechy



ZDRAVÁ LAHODNÁ

EDEN mrkvová šťáva
v biokvalitě je velmi bohatá
na beta karoten, bioaktivní
rostlinnou sloučeninu, která se
v těle přetvoří na vitamin A.

- ✗ dobrý pro udržení zdravého zraku
- ✗ dobrý pro zdraví pokožky a sliznic
- ✗ dobrý pro normální fungování imunitního systému

Doporučujeme vypít denně
100 ml BIO mrkvové šťávy
EDEN.

Tak získáte 200 % doporučené
denní dávky vitaminu A.



PODPORUJE
IMUNITNÍ
SYSTEM



⟨ Žijte svůj život uvědoměle ⟩

*Přežijte zimu
s úsměvem!*

**Přírodní vitamíny
a minerální látky
s maximální vstřebatelností**
koupíte v našem eshopu,
v prodejnách zdravé výživy,
ve vybraných fitness
centrech a u výživových
poradců.

**Akční nabídka:
doporučené kombinace
za výhodnou cenu.**

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

www.gently.cz



CHIMPANZEE
THE POWER OF NATURAL ENERGY

Chimpanzee Organic Protein Bar obsahuje
lehce stravitelné rostlinné bílkoviny v bio
kvalitě. Základem této tyčinky jsou bio datle,
bio protein z hnědé rýže a bio mandlová
pasta. Díky tomu vám tyčinka dodá elán
a sílu, aniž byste zatěžovali trávicí systém.
Podporuje metabolismus bílkovin, který je
zásadní pro regeneraci a růst svalové hmoty.
Tato tyčinka je vhodná pro vegetariány a je
také kompletně RAW.

NEW

www.chimpanzeebar.com

Představte si, že musíte sklídit 30 kilo plodů z arganového stromu, oloupat z nich dužinu a rozbít pevnou skořápku, abyste získali semínka, ze kterých vylisujete 1 litr oleje. To vás bude stát 48 hodin ruční práce, u výroby arganového oleje se totiž mechanizace příliš neosvědčila. A tvrdé práce. Skořápka arganu je totiž 15krát tužší než skořápka lískového ořechu a musí se rozbíjet jedna po druhé kamenem. Není divu, že je arganový olej tak drahý.

Tekuté zlato



Arganové semínko, ze kterého se olej lisuje, je velké asi jako dýňové semínko.

Je drahý i proto, že ho stále není k dispozici mnoho. Stromy argánie trnité (*Argania spinosa*) rostou takřka výhradně v jihozápadním Maroku. Jsou výborně uzpůsobené místnímu suchému a horkému klimatu, dokáží přežívat i ve velmi nehostinných podmínkách. Zpracování arganových plodů je pak tradičně záležitostí místních žen. V minulosti i dnes pro ně znamená prakticky jedinou možnost nezávislé obživy.

Počet stromů však dlouho klesal a v současné době jsou argánie ohrožené. Pro jejich sociální a ekologický význam (zabraňují erozi půdy a rozšíření pouště) byly oblasti, kde stromy rostou, zapsány na seznam světového dědictví UNESCO.

Arganový olej se tu tradičně používá jak na vaření, tak na ošetření pokožky. Až

do přelomu tisíciletí jste si jej mohli koupit, až na pár výjimky, právě jen v Maroku. To se změnilo před pár lety, kdy arganový olej objevila Evropa. Důsledky zatím jsou a snad nadále budou pozitivní – ohrože-



né arganové stromy začaly být vysazovány ve větším množství, vzniklo několik stovek nových pracovních komunit, kde se berberské ženy věnují právě výrobě arganového oleje. Přesto zůstává tento olej stále velmi vzácný.

ÚČINKY ARGANOVÉHO OLEJE

Olej ze semínek argánie zvláčňuje a vyhlazuje pokožku. Obsahuje hodně vitamínu E, účinného antioxidantu, který chrání před volnými radikály. Má silné regenerační účinky, proto se doporučuje pro ošetření citlivé, stárnoucí, vysušené pokožky, ale třeba i pro péči o pokožku trpící akné. Patří k lehčím olejům a dobře se vsřebává (nezapomeňte olej aplikovat správným způsobem, tedy nanášet na vlhkou pokožku – olej tak nejen lépe vsákne, ale také zamkne do pokožky vlhkost). Bio arganový olej v kombinaci s olejem tamanu má v sortimentu Liť'Argan, samotný arganový olej můžete koupit například pod značkou Emma Noël (tento olej je nejen bio, ale i fair trade).



Francouzská firma Léa nature (poprvé jsme ji představili v Dobrotách jaro 2014) patří k jedněm z mála, které pracovaly s arganovým olejem ještě před jeho evropským boomem a od počátků úzce spolupracuje s místními pěstiteli a zpracovateli. V kosmetických výrobcích začali používat tuto cennou surovinu už před 18 lety. Za tu dobu důkladně vypilovali receptury a vyzkoušeli, jak a s čím se arganový olej v kosmetických prostředcích nejlépe doplňuje. Jejich kosmetická značka Lift'Argan je celá založená na tomto „tekutém zlatě“. Jde o exkluzivní kosmetiku v biokvalitě, určenou pro pleť od 30 let. Pravda, exkluzivní je i cena, pohybuje se od 300 do 1 000 korun. Ale nebudete tu platit za značku, nýbrž za recepturu a za velice kvalitní suroviny.

Vyzkoušeli jsme...

V ČR se od Lift'Argan prodávají tři řady, všechny mají účinky proti stárnutí – růžová nejširší řada, zlato-černá luxusnější řada a rozjasňující zlatá řada.

BB krémy z růžové nebo zlato-černé řady – na pleti vytvářejí příjemný pocit, vypadají přirozeně, krásně voní. Krém z růžové řady obsahuje SPF 10 (minerální filtr).



Suchý olej ze zlato-černé řady – nejlépe funguje jako sérum, naneste pár kapek na vlhkou pokožku, po vstřebání použijte denní krém.

Pleťová maska ze zlaté řady – neskutečná zlatá maska, která se při oplachování změní v mléko a zanechá vaši pokožku proměněnou: hydratovanou, hladkou, vypnutou a zářící (vzhled pleti je velice přirozený). Obsahuje prášek žluté ambry a zlatou perleť.

Emulze ze zlato-černé řady – určená pro normální a smíšenou pleť, lehoučká emulze, která je však intenzivně hydratující a pečující. Pleť je krásně hladká a hebká. Kromě arganového oleje obsahuje také olej ze zrnek opuncie, růžový olej a arganovou dřev.



INZERCE

Lift'Argan[®]

CERTIFIKOVANÁ BIO KOSMETIKA

- S obsahem 100% BIO arganového oleje
- Má silné účinky hydratační, antioxidační, proti vráskám



LÉA
NATURE
LABORATOIRE

LAHODNÝ NÁPOJ PRO ZIMNÍ VEČERY

Ovesný chai

2 porce

15 minut

- 500 ml nápoje s kalcium Oatly
- 1 celá skořice
- 5 ks hřebíčků
- špetka kardamonu
- 1 lžice medu
- 1 lžička mletého karobu
- 1 lžička mleté skořice na servírování

Postup:

1. Ovesný nápoj spolu s kořením a karobem vařte na mírném ohni cca 5 minut.
2. Sundejte z ohně, vyjměte koření a v nápoji rozmíchejte med.
3. Rozlévejte do skleniček, které na závěr ozdobte špetkou mleté skořice.

OATLY

Nápoj ovesný natural s kalcium, 250 ml a 1 l



Nechte se inspirovat

vánoční sady přírodní kosmetiky
pro ženy i muže

www.nobilis.cz



Dětský zubní gel
Prevence zubního kazu od prvního zoubku

Rostlinný zubní gel
Ochrana pro citlivé dásně

Měsíčková zubní pasta
Prevence zubního kazu bez mentolu

Ratanhová zubní pasta
Posiluje dásně

Zubní pasta Sole
Ochrana před zubním kazem a kamenem

WELEDA
Od 1921

**Přírodní zubní pasty Weleda
pro zdraví vašich zubů**

Weleda v souladu s člověkem i přírodou www.weleda.cz



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

Country Life, Praha 1
www.countrylife.cz

Brána k dětem, Praha 2
www.branakdetem.cz

EL Bio, Praha 9
www.elbio.cz

Naturals, Praha 10
www.naturals.cz

Bazalka, Hradec Králové
www.bazalkahk.cz

Fyto-kosmetika, České Budějovice
www.fyto-kosmetika.cz

Brána k dětem, Brno
www.branakdetem.cz



*pečeme
na vánoce*

Chutně a bez lepku!

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



Česká firma z Vysočiny s 20-ti letou tradicí.



EAU THERMALE
JONZAC

CERTIFIKOVANÁ BIO
DERMOKOSMETIKA



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

LÉA
NATURE
LABORATOIRE

Dárečky

u vlastnoručně vyrobené

Také si myslíte, že nejlepší dárek je ten, který člověk sám vytvoří? Pokud ano, pak už nemusíte hledat nic jiného. Na této dvoustraně najdete tipy na dárky jednoduché, avšak milé a užitečné. K Vánocům, k narozeninám nebo jen tak... Suroviny pro jejich výrobu máte pravděpodobně ve spízi nebo si je nakoupíte v prodejně zdravé výživy.

Domácí bonboniéra



3. SMĚS NA KOLÁČ

PŘÍPRAVA: Do sklenice vrstvěte na sebe v libovolném pořadí tyto ingredience: 140 g ovesných vloček, 140 g celozrnné pšeničné nebo špaldové mouky jemně mleté, 100 g mandlí, 100 g rozinek.

TRVANLIVOST: Několik měsíců



1. KAROBELLA

PŘÍPRAVA: Den předem namočte 200 g lískových ořechů, vodu pak vylijte. Ořechy rozmixujte do požadované konzistence spolu s 60 g kokosového tuku, 80 g agávového sirupu a 15 g karobového prášku. Ve směsi mohou zůstat kousky ořechů. Pokud je krém příliš hustý, přidejte vodu.

Podle libosti můžete přidat rozinky, datle, trochu vanilky...

TRVANLIVOST: V lednici 3 týdny



2. KOKOSOVÝ PEELING

PŘÍPRAVA: Ohřejte 5 lžic kokosového tuku (jen tolik, aby byl tekutý), přidejte 3 lžice mandlového oleje

a vmíchejte 10 lžic třtinového cukru. Můžete přidat i éterický olej – např. levandulový, pomerančový (10–30 kapek). Nechte ztuhnout v kastrůlku, promíchejte a naplňte do skleničky.

Cukr můžete použít hrubý i jemný.

Ten druhý vytvoří

krásně jemnou konzistenci, která ale stále bude fungovat jako peeling.

Cukr nebo

jeho část můžete nahradit mletým kokosem nebo namletými mandlemi.

TRVANLIVOST: Několik měsíců (s mletými mandlemi méně)



Postup (vepište na zadní stranu jmenovky):

RECEPT NA KOLÁČ

Ke směsi přidejte 40 ml slunečnicového oleje a 60 ml agávového sirupu, rozmixujte na drobenku. 2/3 směsi upěchujte do koláčové formy, zalijte vrstvou dezertu Provamel (můžete vynechat), pokladte jablky nebo libovolným ovocem a zasypte zbytkem směsi. Pečte 40 minut při 170 °C. Nechte uležet do druhého dne, tak je nejlepší.

4. VANILKOVÝ CUKR

PŘÍPRAVA: Velejednoduchá. Vanilkový lusk podélně rozkrojíte, dužinu seškrábněte nožem a přidejte do misky k třtinovému cukru (světlému nebo tmavému, jak komu vyhovuje). Vanilka se s cukrem promíchá nejlíp, když směs krátce pomixujete. Do cukru nakonec můžete přidat ještě slupku vanilkového lusku pokrájenou na kousky. Jeden lusk vystačí na dvě menší skleničky.

K cukru můžete přidat nasušenou kůru z biopomeranče nebo biocitronu a pomixovat. Místo lusku můžete použít prášek z pravé vanilky.

TRVANLIVOST: Několik měsíců



sušených květů (vlastnoručně získaných nebo koupených od značky Sonnentor). Anebo zkuste hořčično-citronovou sůl – šálek soli rozmixujte se lžičkou hořčice a trochou kůry z biocitronu, rozprostřete na pečicí papír a u topení sušte asi dva dny, občas promíchejte a rozdrolte hrudky.

TRVANLIVOST: Několik měsíců



5. BAREVNÁ OCHUCENÁ SŮL

PŘÍPRAVA: Vděčný a snadno připravený dárek. Můžete vrstvit sůl nerafinovanou mořskou, himálajskou bílou i růžovou, sůl smíchanou s libovolnými druhy koření nebo



6. TAPENÁDA ZE SUŠENÝCH RAJČAT

PŘÍPRAVA: 100 g sušených rajčat namočte na 30 minut do horké vody, vodu slijte, rajčata rozmixujte s 50 g opražené slunečnice, 150 ml olivového oleje, hrstí čerstvé bazalky (nebo lžíci sušené bazalky či provensálského koření). Hodí se do těstovin, na pečivo, jako součást pomazánky.

TRVANLIVOST: V lednici 3 týdny

7. DOMÁCÍ BONBONIÉRA

PŘÍPRAVA: Goji kuličky – 100 g goji (kustovnice čínské) smíchejte se 100 g rozinek, 50 g mandlí, 20 g dýňového semínka, 1 lžící kokosového tuku a 1 lžičkou kůry z biocitronu. Rozmixujte a vytvarujte kuličky.

Karobové kuličky – 100 g kešu, 50 g sušených meruněk, 60 g datlí, 40 g loupáného konopného semínka, 1 lžičku kůry z biopomeranče, 2 lžíce šťávy z biopomeranče, 2 lžíce kokosového tuku a 2 lžíce karobového prášku rozmixujte, tvarujte kuličky. Obalujte v karobu nebo kokosu.

TRVANLIVOST: V lednici 2 týdny. Kuličky vyneste z lednice a zabalte na poslední chvíli, aby zůstaly tuhé.

Budete potřebovat k výrobě dárků



Kokosový tuk bio, BIOPLANETE, 200 ml



Třtinový cukr bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Éterický olej levandule bio, COSBIONAT, 10 ml



Ovesné vločky bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Agávéový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Lískové ořechy bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Karobový prášek bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Prášek z pravé vanilky bio, SONNENTOR, 12 g



Mořská sůl, DANIVAL, 500 g



Himálajská sůl růžová jemná, COUNTRY LIFE, 500 g



Sušená rajčata bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Kustovnice čínská, COUNTRY LIFE, 100 g

JMENOVKY

Jmenovky, které jsme na dárečcích použili, si můžete stáhnout na našem webu a vytisknout. Najdete je tady: bit.ly/jmenovka. Na přední stranu vepište jméno obdarovaného, na zadní stranu název dárku. Jmenovky jsme připravili ve dvou velikostech – ta větší poskytuje dostatečný prostor pro to, abyste na zadní stranu kromě názvu dárku napsali také postup přípravy (u dárku č. 3).





Chcete-li pomoci, nestojí to mnoho. Třeba jen korunu denně.

Devět procent Čechů pravidelně přispívá na veřejně prospěšnou aktivitu. Třináct procent lidí podle průzkumu společnosti InsightLab naopak nedává ze zásady nic.

MINCE DENNĚ

Mezi dárcé přitom zdaleka nepatří jen bohatí nebo ekonomicky aktivní lidé ve středním věku. Celá polovina přispívajících je starší 65 let. Ti jsou ochotni přispívat pravidelně. A to tím víc, čím jsou vzdělanější. Ochotnější přispět bývají také ženy.

Platí, že dobrý skutek pomůže udělat i jediná mince denně. Dárcovský program s příhodným názvem Mince denně ADRA založila již před několika lety. Dnes jsou do něj zapojeny stovky lidí.

Z prostředků vybraných v programu Mince denně ADRA financuje jak domácí dobrovolnické programy, tak zahraniční projekty např. v Barmě, Mongolsku, Etiopii nebo v Bangladéši. Zapojte se i vy! Více informací o programu spolu s přihláškou naleznete na webových stránkách www.mincedenne.cz.

Příběh dobrovolníka

Karel Folwarczny pracoval v dolech OKD patnáct let jako záchranář. Nyní je v důchodu a věnuje se dobrovolnictví. V humanitární organizaci ADRA pomáhá vést dobrovolnické centrum v Havířově a přitom rozvíjí projekt, který pomáhá dětem ze sociálně slabých rodin v ukrajinském Mukačevu. Pod-

poru získává hlavně tamní škola, pro kterou shání Karel prostředky na výměnu oken, za teplení nebo třeba na nové tabule.

Projekt Čalantika v Bangladéši

Už rok a půl funguje v dháckém slumu Čalantika stejnojmenné vzdělávací centrum pro děti i dospělé. Založila jej právě organizace ADRA. Centrum poskytuje povinnou předškolní přípravu dětem z těch nejchudších rodin a zároveň jim zajišťuje výživné stravování, lékařskou péči a volnočasové aktivity. Centrum nabízí vzdělání také rodi-



Karel Folwarczny s dětmi z Mukačeva.

čům a opatrovníkům dětí, zlepšuje jejich životní i pracovní podmínky a je oporou celé místní komunity.



Čopak asi napsali? Žáci v Čalantice.

Předškolní výuka je v Bangladéši podmínkou pro přijetí do státní školy. Školní docházka je zde sice uzákoněna jako povinná a bezplatná, ale realita je taková, že žáci si musí platit školní pomůcky, uniformy a také pravidelné zkoušky. Mnoho chudých

rodin si proto nemůže dovolit své děti do školy posílat (70 procent lidí z chudinských čtvrtí je proto negramotných). Centrum Čalantika nabízí dětem ze slumu komplexní předškolní péči zcela zdarma. Prvních padesát dětí zde už absolvovalo první rok studia. Naučily se základům matematiky, angličtiny a všeobecným znalostem a osvojovaly si také základní hygienické návyky. Podpořit rodiny ze slumu Čalantika můžete i vy. Více na www.calantika.cz.

Epigenetika, nutrigenomika, epifood

Víte, co tyto termíny znamenají? Jsou to nejnovější pojmy, se kterými se budeme setkávat stále častěji nejen ve výživě, ale i v prevenci nemocí a medicíně.

EPIGENETIKA a nutrigenomika dokazují, že heslo „vaše strava bud vašim lékem“ je více než platné. Epigenetika je jakousi nadstavbou nad genetickým kódem, ukrytým v naší DNA. Víme, že kvalitnější produkty zlepšují naše zdraví. Dnes už ale známe i genetické a chemické mechanismy, jak naše strava a další vlivy mohou nemoci vyvolávat, nebo potlačovat. Nemoci ukryté v našich genech je totiž možné buď potlačit, nebo nechat projevit. Dá se říct, že můžeme určité geny otevřít/zavřít či zapnout/vypnout. Říká se

EPIGENETIKA JE FASCINUJÍCÍ OBOR. Od jara vám proto v každém čísle Dobrot přineseme článek od jednoho z odborníků v oboru – půjde například o profesora Vladimíra Krále, který se epigenetice věnuje na vědecké úrovni, nebo MUDr. Jozefa Čupku, praktického lékaře. Úvodní text, který čtete nyní, napsal RNDr. Luděk Bouška, který se zabývá projektem Epifood.

tomu „genová exprese“. Svým potomkům pak nepředáváme jen své geny, ale i epigenetické informace, které mají značný vliv na jejich zdraví. To je velmi zavazující.

NUTRIGENOMIKA převádí vědecké výzkumy v oblasti genetiky a výživy do praxe. Současný rozvoj epigenetiky a nutrigenomiky představuje doslova převrat v prevenci nemocí a preventivní medicíně. Můžeme totiž prevenci personalizovat přesně na to, k čemu máme dispozice. Dobře víme, že naše celkové zdraví určuje ta nejslabší část. Když máme rýmu, teplotu, alergii, trpí tím celé tělo. Pokud se zaměříme na to, kde máme určité slabé dispozice, můžeme celkově zvednout kvalitu svého života. Je to jako bychom se přestěhovali z míst, kde je převážně zataženo, do oblasti, kde svítí slunce.

„I když máme v sobě nějakou genetikou informaci poškozenou, lze s ní bojovat i nad ní zvítězit. Epigenetika přináší úžasné objevy, jak naše geny na základě chemických vazeb fungují.“

Prof. RNDr. Vladimír Král, DSc., přední světový vědec v oboru supramolekulární chemie, aktivně pracuje ve farmaceutické oblasti.

EPIFOOD představuje nový koncept vycházející z epigenetiky a nutrigenomiky. Aplikuje nejnovější výsledky světových výzkumů do praxe. Pracuje přitom s dostupnými potravinami a doplňky stravy. Vytváří kombinace, které nejen dodávají živiny, minerály a další potřebné látky, ale podporují imunitní systém a mají vliv na náš epigenetický profil.

Nejnámějším příkladem fungování nutrigenomiky je vývoj včelí královny. Patrně jsme mnozí slyšeli o tom, jak včelí královna vzniká. Píšu „vzniká“, protože včelí královna je potomkem úplně normální včely. Nemá odlišné vlohy nebo geny. Vyrostle z obyčejného oplozeného vajíčka – stejného jako v případě včel dělnic. Vyrůstá ale na větším prostoru, v takzvaném matečníku, a má speciální stravu, zvanou mateří kašička. Celkově bychom řekli, že má jiný životní styl. Díky stravě a prostoru, ve kterém vyrůstá, dostanou její pohlavní orgány vše potřebné k tomu, aby se plně dovyvinuly. Stává se včelou, která je schopna se pářit s trubci a klást vajíčka. Vlivem konkrétních podmínek se aktivují geny, které by se jinak neprojevovaly. Jiné geny se naopak deaktivují. Dnes už tedy známe mechanismus změny obyčejné včely na královnu. Vliv stravy a prostředí je skutečně úžasný.



Tipy na vánoční dárky

Hrubě namleté hořčičné semínko, ocet, mořská sůl a trocha vody – **STARODÁVNÁ HOŘČICE** Emile Noël neobsahuje nic víc. Je ideální do zálivky (například v kombinaci s olivovým olejem a medem).



Výrobky, které **ZKRÁŠLÍ A PROVONÍ DOMOV**, to je specialita firmy Durance. Pro letošní svátky mají v sortimentu vonný vánoční strom a vonnou květinu (v obou případech se knot dekorace ponoří do vůně, která pak vzlíná a šíří se do prostoru). Řadu doplňuje ještě vonná svíčka a vůně ve spreji. Na výběr je několik vůní – cesmína (červená), pod vánočním stromem (zelená), sněhová vločka (modrá) a skořice-pomeranč (oranžová).



Protřepat a vychutnat. To je všechno, co musí obdarovaný udělat. **KOMBINACE PANENSKÉHO OLIVOVÉHO OLEJE A BALZAMIKOVÉHO OCTA Z MODENY** je připravena k tomu, aby se mohla použít rovnou na salát. Pěknou lahvičku není třeba schovávat, může stát přímo na kuchyňském stole.



Pomazánka z hořké čokolády, z mléčné čokolády a dvoubarevná čoko-lískovo-oršíšková, všechny jsou lahodné. Bio **ČOKOLÁDOVÉ POMAZÁNKY** Chocoreale jsou veganské a bezlepkové. Nejlepší jsou na horký toast, na palačinky, vaflé anebo k mlsání přímo ze skleničky.



Obilné a ovocné **SIRUPY** mají neskutečně široké použití. Do kaší, těst, koktejlů nebo třeba i na oslazení čaje. Našimi favority je agávní (neutrální chuť, sladí hodně), rýžový („decentní“, sladí méně), datlový (typická intenzivní chuť datlí) nebo javorový (znají všichni). Řada sirupů Country Life zahrnuje celkem 13 druhů.



Prvotřídní **PANENSKÝ KOKOSOVÝ OLEJ** v biokvalitě. Firma Bioplanète, která olej vyrábí, má s lisováním bioolejů už 30letou zkušenost. Kokosový olej obsahuje hlavně nasycené mastné kyseliny, je velmi trvanlivý a dobře odolává vysokým teplotám, proto je obzvláště vhodný na smažení a pečení.



... přinese radost, rozzáří vlasy i pleť

Přírodní kosmetika Khadi®

100% přírodní, bez jakýchkoliv syntetických a ropných látek
s certifikací BDIH - Kontrolovaná přírodní kosmetika
účinné ajurvédské receptury s použitím čerstvých rostlin

khadi®

ve více než
200 prodejnách
a salónech
po celé ČR a SR

www.khadi-cz.cz tel. 734 829 092



pleťové a tělové oleje • vlasové oleje • 100% rostlinné barvy na vlasy • bylinné šampóny • sprchové gely • pleťové masky a další

S Climaromem konečně volně dýchám!



s BIO éterickými oleji

Climarome uvolňuje vaše dýchací cesty při nachlazení ...

DOCTEUR VALNET
aromathérapie

IMUNE NURTURE

100% přírodní nápoj
na podporu imunity, pro zdraví a odolnost dětí!



Oceněný jako nejlepší
dětský nápoj roku 2014.

Best children's drink
**World Beverage
Innovation
Awards 2014@
BrauBeviale
WINNER**

munehealth.co.uk

Novinky na trhu



Selský chléb Country Life

Nový chléb z biopekárny Country Life. Bio pšenično-žitný chléb zadělávaný kváskem chutná jako opravdový obyčejný chleba. :)



Je libo čokoládu? Nebo vanilku?

Nové muffiny z řady Nelepek jsou moc dobré. Hlavně brownies – chutnají i voní intenzivně čokoládově a výborně chutnají třeba s trochou zakysané smetany. Oba druhy jsou bezlepkové, prodávají se balené po dvou, trvanlivost je 3 týdny.



Šálek úlevy

Řada čajů Zase dobře od Sonnentoru se rozrůstá o další kousek. Když nefunguje vše, jak má, se Šálkem úlevy bude zase dobře. Tento čaj obsahuje kombinaci listů břízy a kopřivy pro uvolnění, jako i brusinky pro znovunaleznutí pohody a dobrého pocitu. A tak můžete popíjet tuto lahodnou bylinnou směs s ovocem plnými doušky.



Lipová řada Nobilis Tilia

Česká firma Nobilis Tilia letos slaví dvacáté narozeniny a sobě i svým zákazníkům nadělila kosmetiku s výtažkem lípy, kterou má ve svém názvu i znaku. Lipová řada zahrnuje projasňující krém pro každodenní použití, čisticí balzám pro šetrné čištění a odličování, pleťovou masku pro výživu a detoxikaci pleti a zpevňující tělové mléko pro péči o celé tělo. Všechny výrobky mají osvědčení Certifikovaná přírodní kosmetika, nenajdete v nich proto syntetické, potenciálně dráždivé látky.

Bezlepkový chléb

Dalším přírůstkem je chléb se semínky. Jde o čtvrtý chléb z řady Nelepek, na trhu už je druh s celozrnnou pohankou, se lněnou vlákninou a rustikální.



NOVÝ! OBJEVTE NAŠI OBNOVENOU ŘADU



Dermatologicky testováno
a vhodné pro citlivou pokožku



Nikdy není testován
na zvířatech

0%

Řada ZERO: bez parfemace,
snižuje riziko veškerých alergií



Vyrobeno v našich čistých
a ekologických fabrikách



Rostlinného původu
s minerálními látkami



Ecover uvedl na trh 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


Get nature on your side.



NOVÝ DESIGN A NOVÝ TVAR STÁLE STEJNĚ SKVĚLÁ CHUŤ

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



LOVE YOUR FUTURE