

ZDARMA

DOBROTY

Jste tu pro vás již 22 let... **CountryLife** magazín o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 6
Zima 2013-14

Obiloviny v nejlepší formě

obilné vločky
bulgur
freekeh



Freekeh s pečenou řepou



razítko prodejny



Rozhovor
o včelách

Jak vzniká
biomed

12



Vánoční
menu

Zkuste něco
jiného!

16

brunofischer

Beste Bio-Qualität seit 1979

Würzl - naš nejprodávanější bujón!

Bujón Würzl

Vyvážený zeleninový bujón,
skvělý na přípravu polévek,
na dochucení jídel,
omáček a dresinků.

Bez přidaných zvýrazňovačů
chuti, glutamátu, ztužených
tuků a cholesterolu.

K dostání ve sklenici,
praktickém doplňovacím
balení nebo jako bujónové kostky.



Würzl bez droždí!

Alternativa bujónu Würzl
bez droždí!

K dostání v sáčku, ve
formě bujónových kostek
a nově také v tekuté
podobě!

Obsah

Téma čísla

- 4 | Obiloviny v nejlepší formě
- 6 | Co s nimi v kuchyni?
- 7 | Obilný slovníček
- 8 | Pomazánka s ovesnými vločkami, tofu a droždím
Švestkovo-pomerančový bulgur
Freekeh s pečenou řepou a sýrem feta
Ovesná sušenka s jablky

Sezonní kosmetický koutek

- 10 | Voňavé dárky
- 11 | Kosmetická mini encyklopedie na pokračování

Rozhovor s ekovčelařkou

- 12 | Na včelí farmě musejí být pilní všichni

Vánoce

- 15 | Domácí dárky
- 16 | Na vánoční stůl

Právě aktuální

- 18 | Různé & důležité
Malá hubnoucí poradna

3x polévky

- 20 | Poctivé, vydatné a na zahřátí

Do košíku

- 22 | Novinky na trhu

Milé čtenářky, milí čtenáři,



rok se s rokem sešel, Vánoce jsou za dveřmi a Silvestr s novým rokem hned za nimi v závěsu. Na co se těšíte nejvíc? Na kouzlo vánočních svátků? Výzvu novoročních předsevzetí? My máme nejraději obyčejnou domácí zimní pohodu. Se zapálenou voňavou svíčkou, teplými ponožkami na nohou a hrnkem lahodného čaje v ruce. A aby nevyhládlo, musí být i něco teplého na zub. Příslušné recepty samozřejmě v Dobrotách najdete – třeba recept na teplou pomazánku z ovesných vloček nebo na vydatné polévky v mnoha variantách.

Ani na vánoční menu jsme samozřejmě nezapomněli. Experimentovat se má i na Štědrý den. Vánoční recepty se navíc lehce stanou součástí vašeho běžného vaření. Naším tajným favoritem na receptovou stálici je aromatická dýňová polévka. Dýně v kombinaci se zázvorem, badyánem a skořicí totiž tvoří neobyčejně zajímavou kombinaci. V Dobrotách ale najdete i mnoho dalšího – třeba malou inspiraci pro výrobu domácích dáreků nebo reportáž z včelí ekofarmy.

Milí čtenáři, ať se vám daří, ať jsou vaše Vánoce šťastné a váš nový rok dobrý.

Luba Chlumská
šéfredaktorka

DOBROTÝ

Číslo 6 | Zima 2013–14

Vychází čtvrtletně

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

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská (chlumska@countrylife.cz) •

Spolupracovníci redakce Helena Míšková (str. 20–21), Zuzana Čítková (str. 15) • **Recepty** Petr Klíma (str. 9 – č. 3, str. 16–17), Zdeňka Kolláriková (str. 8–9 – č. 1 [z knihy Moje BIO pochoutky vydané nakl. Grada], 2, 4)

• **Jazyková korektura** Miluše Janotová • **Inzerce** Helena Míšková (miskova@countrylife.cz) • **Fotografie receptů, grafická úprava a sazba** Robert Prokopec • **Ilustrace** Hana Hloučová (str. 7) •

Tisk Tiskárna Jedlička, Orličky

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

Vytištěno na recyklovaném papíře.



15



20

Obiloviny v nejlepší formě

Nadpis berte tak trochu s rezervou. Nejlepší podoba, v jaké lze obiloviny konzumovat, je ta původní – jako celé zrno. Neporušené zrno se dobře skladuje a obsahuje všechny živiny. Ale kolik z nás má chuť a čas zrno vařit nejméně hodinu a dávat ho všude, do příloh, do rizot, do kaší. Některé zpracované obiloviny jsou dobrou volbou. Je v nich zachována většina živin celého zrna, a přitom jsou rychle připravené a také moc dobré. Tedy v té nejlepší formě pro každodenní vaření.

Obilné vločky

Při výrobě vloček se očištěné obilné zrno nejdříve napaří, potom lisuje a následně suší a balí. Napařování je nutné proto, aby se zrno při lisování nerozpadlo. Při výrobě drobných vloček se zrno před lisováním nařeže.

Základní příprava

Vločky se někdy konzumují bez úpravy ve formě müsli, pro co nejlepší stravitelnost by se však měly vařit nebo alespoň namočit.

Ne všechny vločky, i když jsou vyrobené ze stejného druhu obilí, jsou nutričně stejně hodnotné. Při výrobě vloček je možné odstraňovat klíček (viz Slovníček na str. 7). Takové vločky déle vydrží, ale mají nižší výživovou hodnotu. Také obal zrna může být více nebo méně obroušený – z toho zase vyplývá, jak velké množství vlákniny budou vločky obsahovat. Na obalu se většinou tyto informace neuvá-

dějí. Obilné vločky Country Life obsahují klíček všechny.

Výživová hodnota vloček se liší podle toho, z jaké obiloviny jsou vyrobené. Tradiční ovesné vločky jsou skvělým zdrojem kvalitních bílkovin a kvalitních tuků. Mají nízký glykemický index a zasytí na dlouhou dobu, ke snídani jsou tedy ideálním pokrmem. O ostatních druzích vloček čtěte na pravé straně.

Bulgur

Bulgur si připravovali už starověcí Babylóňané, Chetitě a Židé. K jeho výrobě slouží různé druhy pšenice, nejčastěji tvrdozrná pšenice, ale bulgur se může vyrábět například i ze pšenice špaldy.

Očištěné zrno pšenice se nejdříve předvaří, potom usuší a nakonec naláme na menší kousky. Díky této úpravě má bulgur dlouhou trvanlivost a je rychle uvařený. Přitom jde stále o celozrnný nebo polo-celozrnný produkt – je v něm klíček a větší nebo menší část obalu zrna (viz heslo Lámanka ve Slovníčku).

Některé zdroje uvádějí, že v bulguru je víc vlákniny než v rýži natural. Obsahuje také hodně vitaminů skupiny B. Bulgur se může připravovat naslano i nasladko, v po-



krmech dobře nahradí rýži, na Blízkém Východě se tradičně používá do pokrmů jako tabbouleh nebo pilaf.

Základní příprava

Délka vaření závisí na tom, jakou má bulgur hrubost. Jemně nadrcený bulgur stačí nechat přejít varem a nechat dojít pod pokličkou. Hrubší bulgur, jako třeba ten na našem obrázku, se musí vařit přibližně 7 minut, pak znovu nechat dojít. Na kaši vařte bulgur déle, i 15 minut. Množství vody je cca 2 díly na 1 díl bulguru, ale záleží právě na délce varu. Raději dejte méně a na konci trochu vroucí vody přilijte, pokud je bulgur stále příliš tvrdý.

Freekeh

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

Taková pšenice má oproti té běžné několik předností. Obsahuje kvalitnější bílkoviny a má velmi vysoký obsah vlákniny. Obsah tuku je na druhé straně velmi nízký.

Základní příprava

Při vaření dejte 2,5 díly vody na 1 díl freekehu a vařte 20–30 minut, podle velikosti zrn. Do vody je dobré přidat trochu oleje a lehce ji osolit. Můžete přidat i různé bylinky.

Vločky

Vločky jsou snadný způsob, jak zařadit do jídelníčku obiloviny, které byste jinak používali málo nebo vůbec. Nejlepší je přidat k běžným ovesným vločkám jedny až dvě doplňkové.

Příprava

Drobnější ovesné vločky stačí namočit do vody, mléka nebo jogurtu. Větší vločky je nejlepší nechat minutu projít varem. Velké ovesné vločky a vločky z amarantu (které jsou drobné, ale tuhé) by se měly aspoň pár minut vařit. Tak budou nejstravitelnější.

Jaké druhy jsou na trhu

Ovesné vločky malé, velké, bezlepkové (oves je sám o sobě bezlepkový, ale ve velké většině případů bývá kontaminovaný pšenicí a jinými plodinami s obsahem lepku). Pšeničné, špaldové, žitné, ječné, jáhlové a pohankové. Vločky z méně známých plodin, které ale obsahují velmi kvalitní bílkoviny – z quino, amarantu a teffu.

Které jsou bezlepkové

Přirozeně bezlepkové jsou vločky jáhlové, pohankové, quinoové, amarantové a teffové. Certifikované bezlepkové ovesné vločky se prodávají pod značkou Tilquhillie (vysl. tákvili).

Skladování

Všechny vločky by měly být přesypané do uzavíratelné nádoby a skladované v chladu a nejdéle půl roku. Jáhlové vločky se hodně rychle kazí, skladujte je proto v lednici a ne déle než 3 měsíce.

Některé mimořádné druhy vloček

- Ovesné – tradiční, „obyčejné“, ale velice výživné. Oves obsahuje nejkvalitnější bílkoviny ze všech obilovin. Vláknina betaglukan pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.
- Pohankové – jsou dobrým zdrojem rutinu, který posiluje cévy.
- Amarantové a quinoové – ani jedna z těchto plodin není pravá obilovina, proto jsou také bezlepkové. Quinoa je výživově natolik hodnotná plodina, že ji NASA doporučila jako potravinu vhodnou pro astronauty při dlouhých vesmírných letech. Oba druhy vloček jsou velice drobné a hodí se ke kombinování s jinými, např. ovesnými vločkami.



špaldové



pohankové



jáhlové



quinoové



amarantové



teffové

Co s nimi v kuchyni?

Svačina do skleničky

Do uzavíratelné skleničky nasypete vrstvu vloček (těch, které se nemusí vařit – drobnější ovesné, pohankové...) nebo zchladlého bulguru, přidejte oříšky a semínka, zalijte vrstvou jogurtu nebo sojové alternativy jogurtu, navrch dejte ovoce, marmeládu, sirup. Když použijete vločky, připravte svačinu večer předem, vrstva vloček se přes noc dobře propojí s vrstvou jogurtu.

Snídaňové kaše

Hodí se na ně všechny tři produkty z předchozí strany, nejvíce samozřejmě vločky. My je nejradyji vaříme v 1 dílu mléka a 2 dílech vody. Některé stačí jen nechat přejít varem, jiné pár minut povařit (podívejte se na info na předchozí straně). Přidat se k nim dá cokoli – oříšky, semínka, sušené ovoce, čerstvé sezonní ovoce, drcené kakaové boby, marmeláda, med, jakýkoli druh sirupů. Pro jemné oslazení je dobrý rýžový, jinak je skvělý javorový, datlový, švestkový a všechny ostatní ovocné. Používejte různé druhy vloček – k základním ovesným můžete vždycky přidat jeden až dva doplňkové druhy. Kaše tak bude pokaždé jiná a dodá různorodé živiny.

I z bulguru je výborná ranní kaše, vyzkoušejte náš recept na str. 8. Freekeh nasladko je dobrý se skořicí a jablky, pokapaný javorovým sirupem.

Granola/krutony do polévky

Skoro stejný postup, jen jednou nasladko a jednou naslano. Smíchejte jakékoli vločky se semínky a oříšky, u granoly přidejte ještě sušené ovoce. V druhé misce si připravte kokosový tuk a rýžový sirup (granola), nebo olej a libovolné koření (krutony). Sypkou a tekutou směs smíchejte. Nasypete na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut při 160 °C.

Drobenka

Už jsme tu o ní psali, ale v souvislosti s vločkami ji musíme zmínit zase, je skvělá! Rozmixujte 50 g mandlí, 150 g vloček a smíchejte s 6 lžícemi rýžového sirupu a 4 lžícemi kokosového tuku. S takovou drobenkou si můžete připravit krambl – do zapékačích mísy dejte pokrájené ovoce, posypte třtinovým cukrem, pokladte drobenkou a pečte 20 minut na 180 °C.

Do polévky

Vločky dobře zahustí polévku, nezapomeňte přitom ani na malé druhy vloček (amarant, quinoa). S množstvím raději opatrně, vločky hodně nabydou. Jako závěrku vyzkoušejte bulgur a freekeh. Z vloček můžete připravit i noky nebo knedlíčky. Noky – smíchejte 1 díl mouky a 1 díl drobnějších vloček, přidejte vejce a olej. Knedlíčky – smíchejte vločky, strouhaný uzený tempah, vajíčko a bylinky.

Chleba

Při přípravě chleba nebo muffinů můžete 1/4 mouky nahradit vločkami. Hodí se kterýkoli druh.

Flapjacky

Připravte si flapjacky podle našeho osvědčeného receptu! Rozmíchejte 200 g másla s 200 g třtinového cukru a 200 g medu nebo sirupu. Přidejte 400 g jakýchkoli vloček, strouhaný kokos, rozinky, vlašské ořechy a slunečnicová semínka. Upěchujte směs do zapékačích forem a pečte 15–20 minut na 170 °C.



Pilafy, směsi se zeleninou a luštěninami

Bulgur a freekeh jsou ideální jako příloha. Dobře poslouží do rizot a do „pilafových“ pokrmů, tedy jídel z jednoho hrnce. Můžete je připravit se zeleninou, s luštěninami. Pokud jíte maso, vyzkoušejte freekeh v kombinaci s hovězím (samozřejmě bio ☺). Ať už děláte zeleninovou, luštěninovou nebo masovou směs, servírujte pokrm s misticčkou bílého jogurtu, může být ochucený bylinkami. Je to lahodná a osvěžující kombinace. Freekeh i bulgur jsou také dobré do plněných paprik nebo zelených listů.

Obilný slovníček

Také občas nevíte, co je co?

→ Celé zrna, celozrnný

Obilné zrna (obilka) se skládá z obalu, vnitřní moučné části – endospermu a klíčku. Celozrnná mouka je ta, která vzniká namletím celého zrna. Bílá mouka obsahuje jen endosperm.

→ Cereální, cereálie

Cereálie je jiný název pro obiloviny. „Cereální pečivo“ je tedy jen synonymem pro „pečivo z obilovin“ (jakýchkoli, celozrnných i vyrobených z bílé mouky). Dnes se však název cereálie často používá pro různé rafinované sníadaňové výrobky.

→ Grahamová mouka

Jde o typ celozrnné mouky. Obsahuje všechny tři části obilného zrna, které jsou ale umlety zvlášť. Endosperm najemno, obal a klíček nahrubo. Je pojmenovaná podle amerického kněze Sylvestera Grahama, který se stavěl proti trendu vyrábět bílou, rafinovanou a o živiny ochuzenou mouku.

→ Instantní (mouka, krupice)

Mouka nebo krupice, které byly při výrobě tepelně ošetřeny, a proto se už nemusejí vařit. Jsou méně výživné než jejich syrové protějšky, ty ale musíte před konzumací uvařit sami. Instantní mouky a krupice se mimo jiné používají pro přípravu kaší.

→ Klíčky

Klíček je část obilného zrna (viz Celé zrna). Klíčky jsou bohaté na kvalitní tuky, vitaminy sk. B, vitamin E, minerály a stopové prvky. Používají se jako doplněk výživy.

→ Kroupy

Lehce obroušené zrna. Dají se považovat za polo-celozrnný produkt (obsahují část obalu zrna a celý klíček). Tradičně jsou známé kroupy ječné, nyní se prodávají i kroupy pohankové, teoreticky mohou existovat kroupy jakékoli obiloviny.

→ Krupice

Nahrubo umleté zrna obilí. Mezi krupicí a moukou je rozdíl pouze v hrubosti mletí. Hrubá mouka je o něco jemněji namletá krupice.

→ Lámanka

Rozlámané kroupy. Nejčastěji se prodává pohanková lámanka, ale může existovat lámanka z kterékoli obiloviny. Bulgur je vlastně předvařená lámanka z tvrdozrnné pšenice.

→ Otruby

Vedlejší produkt mletí při výrobě bílé mouky. Obsahují především obal zrna, ale také částice klíčku a endospermu (jednotlivé části nelze úplně oddělit).

→ Semolina

Mouka nebo krupice z tvrdozrnné pšenice. Semolinové těstoviny jsou vyrobené z této mouky.

→ Vícezrnné

Ve vícezrnných výrobcích musí být kromě pšenice nebo žita použitý ještě nejméně pětiprocentní podíl jiných obilovin, luštěnin, oříšků nebo semenek.

→ Vločky

Při jejich výrobě se zrna nejdříve napaří, aby se při lisování nerozpadla. Rozlisované zrna se následně suší. Vločky mohou být celozrnné (ponechají se v nich všechny části zrna), nebo nikoli (při lisování se odstraní obal nebo klíček nebo oboje). Výrobci většinou nespecifikují, jakou technologii používají.

Pšeničné zrna

Endosperm

- slávek
- menší množství bílkovin a vitamínů sk. B

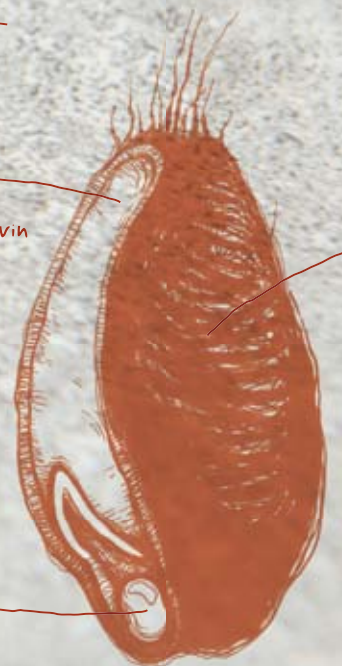
Klíček

- kvalitní tuky
- vitaminy sk. B
- vitamin E

Obal

V lusu je zrna chráněno ještě pluchami, které se odstraňují. Samotný obal je nedílnou součástí zrna.

- vláknina
- vitaminy, minerály a stopové prvky (hodně železa)



Pomazánka s ovesnými vločkami, tofu a droždím

PORCE: 2-4, PŘÍPRAVA: 15 minut

*Pomazánka je výborná
teplá i studená. Navařte ji celý hrnec a během
dne může celá rodina užídat.*

- 100 g ovesných vloček
- 1 mrkev
- 1 cibule
- 1 tofu
- 3 lžíce sušeného lahůdkového droždí
- 2 lžíce kvalitního olivového oleje
- 1 lžička kmínu
- 1 lžička bujonu Würzl
- kari
- saturejka
- sójová omáčka tamari
- mořská řasa Dulse

1. Na oleji orestujte kmín, kari a na drobno nakrájenou cibuli. Přidejte na jemno nastrouhanou mrkev a po chvíli i vločky, které jste si předem namočili. Promíchejte, podlijte trochou horké vody s bujonem a za neustálého míchání zahřívejte asi 10 minut.
2. Přidejte nastrouhané tofu a nakonec vmíchejte lahůdkové droždí. Ještě chvíli zahřívejte a promíchejte, nakonec dochuťte saturejkou a sójovou omáčkou tamari.
3. Při servírování můžete posypat nasekanou řasou Dulse.



Ovesné vločky jemné bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Sójová omáčka tamari bio, COUNTRY LIFE, 200 ml



Mořská řasa Dulse bio, ALGAMAR, 100 g



Lahůdkové droždí se sladem, COUNTRY LIFE, 150 g

Švestkovo-pomerančový bulgur

PORCE: 2-4, PŘÍPRAVA: 30 minut

- 200 g bulguru
- 100 g sušených švestek
- 40 g mandlí
- 4 lžičky kokosového tuku
- 4 nastrouhaná jablka
- skořice, sůl
- 400 ml rýžovo-kokosového nápoje Provamel
- 4 lžičky medu nebo rýžového sirupu
- pomerančová šťáva

1. Pokrájené sušené švestky a nasekané mandle (předem namočené a potom oloupané) lehce orestujte na kokosovém tuku.
2. Přisypte bulgur, přidejte špetku soli, med nebo sirup, zalijte rýžovo-kokosovým nápojem a vařte asi 10 minut.
3. Přidejte špetku skořice a pomerančovou šťávu dle chuti, vařte ještě pár minut. Pak přidejte nastrouhané jablko a nechte pod pokličkou dojít.

*Hodí se jako dezert i jako snídanová laše
Může se servírovat teplý i studený*



Med luční květový bio, COUNTRY LIFE, 950 g



Pšeničný bulgur bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Kokosový panenský olej bio, WOLFBERRY, 200 ml



Rýžovo-kokosový nápoj bio, PROVAMEL, 1 l



➤ Kde a jak vzniká tento med? Dočtete se na str. 12.



3

Freekeh s pečenou řepou a sýrem feta

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 60 minut

- 300 g freekehu
- 400 g červené řepy
- 1 žlutá paprika
- 1 ks balkánského sýra (feta)
- 1 svazek hladkolisté petrželky
- 1 lžice římského kmínu
- 2 stroužky česneku
- 5 lžic slunečnicového oleje
- šťáva z poloviny biocitronu
- rozmarýn (čerstvý nebo sušený)
- 1 lžička mořské soli
- 100 g mandlových lupínků

1. Freekeh vařte přibližně 30 minut v 1 litru vody osolené lžičkou mořské soli. Nechte dojít pod pokličkou.
2. Červenou řepu nakrájejte na kostky, promíchejte s olejem a rozmarýnem a dejte péct na 25 minut při 170 °C.
3. Připravte mandlové lupínky – dejte na plech a při stejné teplotě pečte do zhnědnutí (cca 15 minut).
4. Na 2 lžících oleje osmahněte na pánvičce na kostičky nakrájenou papriku, na plátky nakrájený česnek a římský kmín. Přidejte do hrnce k freekehu a řepě.
5. Zakápněte citronovou šťávou, osolte, přidejte nasekanou petrželku a důkladně promíchejte.
6. Před podáváním pokladte sýrem nakrájeným na kostky a posypete mandlovými lupínky.



Freekeh, COUNTRY LIFE, 500 g



4

Ovesná sušenka s jablky

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 30 minut

- 140 g ovesných vloček (bezlepkové vločky Tilquhillie)
- 100 g mandlí
- 40 g sušených meruněk
- 3 vejce
- 60 g másla
- 2–3 lžice rýžového sirupu
- 40 g rýžové celozrnné mouky
- 2 jablka (cca 150 g)
- špetka soli
- 1/2 lžičky vanilky

1. Mandle namočte přes noc, potom oloupejte a nasekejte nejmenno. Jablka oloupejte a nastrouhejte. Vložte do mísy spolu se všemi sypkými surovinami a pokrájenými meruňkami.
2. Vařečkou dohladka umíchejte máslo a sirup a přidejte do mísy k ostatním surovinám. Přidejte vajíčko a umíchejte těsto.
3. Můžete lžičkou formovat cookies a klást je na plech vyložený pečicím papírem nebo rozprostít těsto do zapékací nádoby, opět vyložené pečicím papírem.
4. Pečte přibližně 20 minut při 180 °C.



Rýžová celozrnná mouka instantní bio, COUNTRY LIFE, 300 g



Ovesné vločky bez lepku, TILQUHILLIE, 500 g



Rýžový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Zůstaňte fit i v zimním období!

- ✓ vyrobeno z čerstvě lisovaných BIO plodů
- ✓ čistá aromatická chuť
- ✓ 100% BIO
- ✓ ideální základní prvek zdravého životního stylu
- ✓ brusinky obsahují biologicky aktivní látky z rostlin, které patří do skupiny polyfenolů – doporučujeme konzumovat dvě polévkové lžičce dvakrát denně (60 ml)



Shake Dobré ráno



Recept (2 porce):

- 1 hrůška
- 200 g jogurtu nebo sójové alternativy jogurtu
- 4 lžice brusinkové šťávy EDEN
- 2 lžice borůvkové šťávy EDEN
- 2–3 lžice ovesných vloček
- 100 ml vody
- 2–3 lžice (mražených) lesních plodů
- 1 lžice medu nebo agávového sirupu

Umixujte v mixéru – přejeme dobrou chuť!

DE-ÖKO-013

INZERCE

www.eden.de



Voňavé dárky

Máme je vyzkoušené, máme je rádi a rádi je doporučujeme. Pět tipů na dárky k Vánocům, se kterými podle nás neuděláte chybu.

Pro každého, kdo má rád svůj domov voňavý

Znáte vůni na polštář? Používáte? My ji můžeme jen doporučit. Ložnici hezky, ale jen lehce provoní. Rozhodně vás z ní nebude bolet hlava. Dá se používat i na provonění oblečení nebo jako vůně do auta. Je to drobný dáreček, který udělá radost každému, kdo se rád obklopuje hezkými vůněmi.

Pro velké, malé i ty nejmenší

Emma Noël vyrábí několik druhů kosmetických máseľ, všechna jsou bio a některá i fair trade. K nim patří i **balzám s karité a arganovým olejem**. Obě složky patří k tomu nejlepšímu, co mohou oleje pleti poskytnout. Karité (neboli bambucké máslo, anglicky shea butter) dobře hydratuje a chrání pokožku. Obzvláště účinně chrání před větrem a chladem, proto se hodí na zimu. Arganový olej je další ceněný a zároveň poměrně vzácný olej. Často se doporučuje pro náročnou pokožku, a to kvůli svým regeneračním vlastnostem. Díky jim tvoří spolu s bambuckým máslem dobrou kombinaci pro zimní péči o všechny druhy pokožky včetně zralé, citlivé nebo dětské.

Pro chlapce a muže

Rakytník obsahuje velké množství vitamínů, hlavně množství vitamínu C je mimořádné. Rakytník je součástí celé pánské řady od firmy Durance. Ta obsahuje **sprchový gel**, toaletní vodu, mýdlo nebo krém na holení. Všechny výrobky mají moc hezké balení a pod stroměčkem určitě neudělají ostudu.

Pro pány i dámy (a ideální na sport)

Kolínská slaví návrat. Jestli ji máte zafixovanou jako synonymum pro „staromódní voňavku pro mužský“, změňte názor. Durance vyrábí řadu **kolínských vod**, které mají moderní netuctovou vůni. Tu zajišťují éterické oleje. V nabídce jsou tři parfemace, které se všechny dají označit za unisexové – mandarinka se zázvorem, levandule s fikem a cedr s grapefruitem. Díky tomu, že kolínská voda obsahuje menší množství parfémové složky (asi polovinu oproti toaletní vodě), hodí se všude tam, kde je dobré vonět jen jemně, třeba na sport.

Pro náročné ženy

Řada anti-age de luxe od Nobilis Tilia je opravdu luxusní kosmetická záležitost. Obsahuje totiž vzácné oleje, ať už rostlinné nebo nejluxusnější éterický olej z růže damašské a další látky, které mají prokázané omlazující účinky. Výhodou aromaterapeutické kosmetiky je něco, co běžná kosmetika nemůže poskytnout. Kromě péče poskytuje i výjimečný aromatický zážitek. Růže podporuje a podtrhuje ženskost, přináší uvolnění. **Vánoční sada obsahuje Bioaktivní pleťovou vodu a Bioaktivní omlazující krém**. Pleťová voda se může používat nejen k dočistění pleti, ale i k regeneračním obkladům obličeje, krku a dekoltu. Krém je lehoučký a velmi dobře se vstřebává. Celá řada je certifikovanou přírodní kosmetikou (CPK) a je určená hlavně pro zralou, suchou a dehydrovanou pleť.



Kosmetická mini encyklopedie na pokračování

→ INCI

Výrobci kosmetických produktů jsou povinni na každém výrobku uvést složení podle INCI – mezinárodního názvosloví pro kosmetické suroviny (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Složky jsou v seznamu řazeny sestupně, od složky s největším zastoupením. Složky, kterých je v produktu méně než 1 %, mohou být mezi sebou řazeny libovolně. Pro obecnou orientaci se dá říci, že první třetina vyjmenovaných složek představuje cca 90–95 % výrobku, druhá třetina cca 5–8 % výrobku a poslední třetina cca 1–3 % výrobku.

→ Parfemace

Výrobci nejsou povinni uvádět složení parfémové složky produktů, stačí napsat pouze „parfum“, „fragrance“, „aroma“ (v EU musejí od roku 2005 výrobci alespoň výslovně uvést, pokud produkt obsahuje jednu z 26 konkrétně vyjmenovaných složek – častých alergenů). V běžném kosmetickém produktu může přitom vůni vytvářet až 200 chemických látek, nejčastěji syntetických. V certifikované přírodní kosmetice jsou syntetické vonné složky zakázány.

→ Trvanlivost

Pokud je doba minimální trvanlivosti kosmetického produktu do 30 měsíců, musí být na obalu uvedena. Pokud je delší než 30 měsíců, uvádí se místo toho údaj o době, po kterou je možné produkt bezpečně používat po otevření. Tuto informaci najdete v podobě symbolu otevřeného kelímku, ve kterém je uveden počet měsíců.

INZERCE

PRVNÍ KOMPLEXNÍ AJURVÉDSKÉ
ŘEŠENÍ PRO RŮZNÉ TYPY PLETI



khadi®

Květy, byliny, oleje a kompozice éterických olejů pečují o pokožku v různých situacích a harmonizují mysl pomocí aromaterapie ...

PLEŤOVÉ A TĚLOVÉ OLEJE

... pro každodenní péči o Vaši pleť

vynikající alternativa k pleťovým krémům a tělovým mlékům
oleje té nejvyšší kvality, sestavené odborníky na ajurvědu v Indii,
s certifikací BDIH – Kontrolovaná přírodní kosmetika

www.khadi-cz.cz



**S Climaromem
konečně volně
dýchám!**



s BIO éterickými oleji

BIO
COGNATE ORIGINALE
100% PURE DE L'AROMATHERAPIE

Climarome uvolňuje
vaše dýchací cesty
při nachlazení...

DOCTEUR VALNET
aromathérapie

Hlavní včelařská sezona je dávno pryč. Ale na med je v zimě ten pravý čas. Proto jsme si o něm povídali se včelařkou Simonou Adamcovou. Právě z její ekofarmy Rokytník pocházejí biomedy, které můžete koupit pod značkou Country Life. Paní Adamcová začínala v roce 2003 se třemi včelstvy. Dnes jich má tři sta. Spolu se svým přítelem a synkem pečují o více než tři miliony včel.



Na včelí farmě musejí být pilní všichni

To je on

Vaše včelařství získalo v roce 2009 ekologickou certifikaci, produkuje tedy biomed. Co to znamená?

V ekologickém zemědělství se včely musejí chovat na území chráněných krajinných oblastí, národních parků nebo přírodních rezervací. Tedy tam, kde převažují lesy, luka v bio režimu nebo ekologicky obhospodařovaná půda. Stanoviště včel musejí být umístěné aspoň 3 kilometry od hranic této lokality. To proto, aby dolet včel (který je právě 3 km) nezasahoval mimo chráněná území. My hospodaříme v CHKO Broumovsko. Část úlů máme na trvalých sta-

novištích. Ale kvůli tomu, abychom získali některé druhy medů, musíme kočovat.

Řekněte nám o vašem kočování víc.

Dočasně přemísťujeme úly například na lesní stanoviště, do vyšších nadmořských výšek cca 800 metrů. Také pohankový nebo lipový med vyžadují kočování – za snůškou z pohanky nebo lípy je třeba s úly dojet. Se včelstvy je nejlepší kočovat v noci, kdy včely nelétají.

Kočování je ve včelařství běžné. V 60.–80. letech se ve velkém používaly tzv. kočovné vozy. V jednom kraji jich bylo v provozu třeba i tisíce. Dnes už se zdaleka tolik nekočuje.

Jak může vzniknout jednodruhový med? Nelétají včely na různé rostliny? Jak víte, že budete stáčet zrovna lipový nebo malinový med?

Včely mají jednu výjimečnou vlastnost – věrnost květu. Když včela začne létat na květy určitého druhu rostliny, pokračuje v tom až do doby, než tato rostlina odkvete a nemůže už poskytovat potřebnou potravu. Takže když rostlina – třeba právě lípa – odkvete, med vytočíme a víme, že máme právě lipový med.

Je to vlastně logické, lípu je třeba opylovat pylem lípy... Příroda to má dobře zařízeno...

Ano, má. Ale včela je v tomhle výjimečná. Jiné druhy hmyzu létají na víc druhů rostlin zároveň. Proto je včela jako opylovač tak důležitá.



A jak je to v ekovčelařství se zimním přikrmováním?

Včely celý rok pracují na výrobě medu, aby dokázaly přežít zimu. V ekozemědělství se to snažíme respektovat. Část medu proto na zimu ponecháváme v úlech. Je třeba říct, že včely krmené medem jsou v mnohem lepší kondici. Rafinovanou sacharózu ekozemědělství používat nesmějí.

Krmení včel medem je jeden z faktorů, které biomed prodrazují, že?

Ano. Tím, že včelstva spotřebovávají med, a ne cukr, klesá celkový výnos medu asi o 30 %.

Liší se biomed a konvenční med ještě jinak?

Med se musí zpracovávat šetrně ve vztahu ke kvalitě i k životnímu prostředí. Plní se zásadně do skleněných lahví. Biomed se při zpracování nesmí potkat s konvenčním medem, ale to je dáno už tím, že ekologický chovatel včel nesmí zároveň chovat včely konvenčně. K léčbě včel se musejí používat přírodní látky, nejčastěji je to kyselina mravenčí. Ale ekologické zemědělství obecně staví hlavně na prevenci. Jde o to, aby pěstované rostliny a chovaná zvířata byly co nejodolnější.

Co se děje v úlech teď v zimě? Jak vůbec vypadá včelařský rok?

Včely tráví zimu v takzvaném zimním chomáči – semknou se kolem matky a navzájem se zahřívají. Vnitřek chomáče dokážou vyhřát na 30 °C i víc. Včely se přitom neustále střídají, zahřáté včely z vnitřku chomáče se přesunou na povrch a včely z povrchu chomáče se chodí zahřát dovnitř. Takhle fungují až do začátku sezony. Ta u nás trvá od dubna do konce srpna. Začínáme tím, že kontrolujeme úly, zjišťujeme, jak jsou včelstva silná a jak je na tom včelí matka. Odchováváme včelí matky a vytváříme oddělky – to jsou malá nová včelstva pro začínající chovatele. Postupně vytváříme jednotlivé druhové medy. Denně chodíme na obhlídku sta-

Včelstvo: kdo je kdo?

Matka (královna) – ve včelstvu je až na výjimky jen jedna. Všechny včely v úlu jsou její děti. Matka se dožívá až 5 let a denně snese až 2 000 vajíček.

Dělnice – je jich několik desítek tisíc. Vykonnávají většinu prací, postupně podle toho, v jaké životní fázi se nacházejí. Nejdřív jsou uklízečkami, postupně se přes stavitelky a strážkyně dopracují k pozici létavek. V sezoně včely žijí nejvíc 8 týdnů, včely narozené na konci léta přežijí celou zimu.

Trubci – jejich počet ve včelstvu je několik stovek. Oplodňují matku. Podobně jako včely v sezoně, i trubci žijí nejvíc 8 týdnů. Na konci léta všichni trubci zahynou, protože je ostatní včely vyženou z úlu.

novišt. Ta jsou od sebe docela vzdálená, včela má dolet několik kilometrů, a tak musejí být stanoviště tak daleko od sebe, aby se včelstva uživila.

Jakmile přijdou na podzim první mrazíky, nastává období klidu, včely přestávají vyletovat. Pro nás je to období, kdy se věnujeme marketingu, našemu medovému obchůdku, rozvoji farmy, organizování přednášek. A také odpočinku a cestování. V létě jsme od rána do večera u včel, každý den. Tak si dovolenou vybíráme zimě.

Včelaření asi není zrovna koníček pro lenochy...

Rozhodně ne. ☺ To jsem zjistila velmi brzy. Ale já ani moje rodina bychom neměnili. Těší nás, že zákazníci naše medy oceňují, že pracujeme s ohledem a pokorou k přírodě, že děláme něco smysluplného. Jsme spokojeni.

Med:

- Aby se nezničily cenné látky, které med obsahuje, **nesmí se zahřívát na víc než 40–50 stupňů**. I do čaje si med dávejte až těsně předtím, než ho budete pít.
- Med přirozeně **krystalizuje**. Při ztekufování medu byste ho neměli zahřát víc, než je zmíněná teplota. Když se tohoto pravidla budete držet, můžete med ohřívát opakovaně, nic se mu nestane.
- Dlouhodobým pomalým mícháním se vyrábí **pastovaný med**. Ten je světlý, dá se rozírat a zároveň nestéká. Má stejné výživové vlastnosti jako med nepastovaný. Nejčastěji se pastují květové medy, které mají tendenci brzy krystalizovat.
- Med se **nekazí**. Díky vysokému obsahu cukru se v něm nemnoží bakterie a díky nízkému obsahu vody se v něm nemohou uchytit kvasinky.



Kivvi
nature & science

KIVVI TĚLOVÉ MARMELÁDY

Tělové krémy, které do hloubky hydratují a vyživují pokožku celého těla. Pocity suchosti a napětí se promění v jemnost a novou vitalitu. Která vůně bude „ta vaše“?



www.naturals.cz

Country Life, Praha 1
www.countrylife.cz

Brána k dětem, Praha 2
www.branakdetem.cz

EL Bio, Praha 9
www.elbio.cz

Dobroděj, Praha 10
www.dobrodej.cz

Bazalka, Hradec Králové
www.bazalkahk.cz

Brána k dětem, Brno
www.branakdetem.cz

Máte zájem kosmetiku Kivvi vyzkoušet? Napište nám na info@naturals.cz

ECOVER

ECOVER PRO ČISTŠÍ A ZÁŘIVĚJŠÍ NÁDOBÍ

- sladká vánoční vůně
- rychle a úplně rozložitelný
- perfektní mycí schopnosti
- není testován na zvířatech



Vánoční Ecover je zařazený v akci Zdravé a veselé!
V prodejnách zdravé výživy od 1. do 23. prosince 2013.

POWERED BY NATURE
WWW.ECOVER.COM

Rizoto se sušenými rajčaty

Do sklenice nasypete kulatozrnou rýži, sušená rajčata, sušenou petržel, Würzl – lžički na 200 g suché směsi.

Návod, který můžete napsat na kartičku k dárku:

Suchou směs lehce opražte na olivovém oleji. Zalijte vodou a přiveďte k varu. Doba varu závisí na použité rýži. Hotové rizoto je dobré nechat přiklopené chvíli stát.

Kváskový chléb

Do sklenice nasypete 200 g celozrnné žitné mouky, 250 g žitného kvásku (nutné usušit, než vložíte do sklenice, hmotnost kvásku je udána v mokrém stavu), lžička soli, lžička kmínu. Slunečnicové, lněné, sezamové semínko – vytvoří krásné vrstvy.

Návod na kartičku:

Všechny základní suroviny důkladně promíchejte s 1,5 dcl vody, dokud těstíčko hladké těsto. Řidké těsto přendejte do formy na chléb a nechte kynout alespoň 4 hodiny. Pečte ve vyhřáté troubě na 200 °C přibližně 35 minut.

Polévková směs

Do sklenice postupně nasypete červenou čočku, zelený a žlutý hrách, mungo, vločky. Dále pak sušený bujon Würzl a lahůdkové droždí – od každého cca lžički na 200 g předchozích surovin. Doplňte sušenými bylinkami jako jsou petržel nebo líbeček – ve směsi udělají pěkný proužek.

Návod na kartičku:

Doba varu cca 30 minut, 100 g směsi zhruba na 2 litry vody/4 porce. Jako základ doporučujeme použít na cibulce osmaženou zeleninu (cuketa, dýně). Velmi vhodné je přidat česnek rozetřený se solí. Směs před použitím protřepat ☺.

Domácí dárky

Pamatujete na dobu, kdy jste byli malé děti a pro své rodiče vyráběli dárky k Vánocům? Pojďte to znovu zkusit s námi! Máme pro vás návody na velmi jednoduché, ovšem efektní dárky, které určitě potěší. Další popis není potřeba, podívejte se sami. Je to tak jednoduché!

Ochucená sůl

Do sklenice nasypete mořskou sůl (zhruba 90 %), nadrcenou mořskou řasu, sušené bylinky nebo květy. Střídejte vrstvy soli a tenké vrstvy řasy a bylinek. Pokud chcete, aby sůl samotná byla barevná, ještě před vrstvením ji smíchejte s kari nebo paprikou.



Celozrnná žitná mouka bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Červená čočka bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Kulatozrná rýže natural bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Sušená rajčata bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Na vánoční stůl

Jestli chcete letos zkusit něco jiného, máme pro vás menu, které připravil Petr Klíma, šéfkuchař jedné z restaurací Country Life. Aromatická dýňová polévka, lahodné rolky s křupavou krustou a dezert vypůjčený ze skotské kuchyně (ale samozřejmě ozdravený ☺). Uvidíte, že sklídíte úspěch!

Rolky s křupavou krustou

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 1,5 hodiny

Náplň:

- 1/2 kapusty
- 1 cibule
- 50 g sušených hub – směs na bramboračku
- 1/2 uzeného tempehu
- 1 lžička drčeného kmínu
- 2 lžičky šalvěje
- 1 lžička bujónu Würzl
- 1 lžice slunečnicového oleje

- 1 lžice slunečnicového oleje na smažení

Krusta:

- 2 housky
- 1 hrst slunečnicových semínek
- 1 biovejce
- 1 dcl sójového nápoje
- špetka mořské soli
- 1 dcl slunečnicového oleje na smažení a pečení

Palačinky:

- 500 ml sójového nápoje Provamel
- 1 biovejce
- 80 g pšeničné hladké mouky
- 60 g pšeničné celozrnné mouky
- špetka mořské soli

Omáčka:

- 30 g sušených hub – směs na bramboračku
- 125 g sójové smetany Provamel
- 1 lžička šalvěje
- 1 lžička petrželky
- 2 lžice shoyu

1. Všechny houby (na nádivku i na omáčku) namočte na hodinu do horké vody, potom povařte. Po vychladnutí rozmixujte na jemno.



Pšeničná celozrnná mouka bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Sójový nápoj natural bio, PROVAMEL, 1 l



Sójová kysaná specialita natural, SOJADE, 400 g

Bramborový salát

PORCE: 4–6, PŘÍPRAVA: 45 minut

Salát:

- 1 malá mrkev
- 1/4 celeru
- 1 malá petržel
- 800 g brambor
- 4 kyselé okurky
- 1 svazek kopru

Zálivka:

- 2 lžice umeocta
- 5 lžic Sojade natural nebo sojanézy
- 1 lžice třtinového cukru
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice zeleninového bujónu Würzl

1. Omyté brambory uvařte ve slupce, nechte vychladnout a nakrájejte na čtvrtky. Zeleninu uvařte do měkka, nakrájejte spolu s okurkami na nudličky.
2. Smíchejte ingredience na zálivku a vmíchejte do surovin. Přidejte pokrájený kopr.

2. Připravte nádivku: osmahněte cibulku, přidejte kmín, šalvěj, osmahněte. Přidejte nakrájenou kapustu, trochu podlijte, poduste do měkka. Tempeh nastrouhejte na hrubo a zamíchejte do kapusty. Vmíchejte 2/3 rozmixovaných hub, dochuťte Würzlem. Nechte vychladnout.
3. Připravte palačinky: všechny ingredience smíchejte, nechte chvíli uležet a smažte palačinky.
4. Směs dejte na palačinky, zarolujte do poloviny, okraje přehněte dovnitř a dorolujte. Takto bude palačinka dobře držet.

5. Připravte si strouhanku: housky rozmixujte spolu se slunečnicovými semínky.
6. Naplněné a zarolované palačinky obalte ve vejci rozšlehaném s mlékem a strouhance. Položte je na pečicí papír a pečte 10 minut na 170 °C bez oleje, pak potřete olejem a pečte do zhnědnutí dalších cca 10–15 minut.
7. Připravte si hříbkovou omáčku: zbytek hub zalijte vodou, poduste, přidejte petrželku, šalvěj a shoyu, zjemněte smetanou, můžete přikyselit umeoctem.



Kořeněná dýňová polévka se zázvorem

PORCE: 6
PŘÍPRAVA: 40 minut



- 1 kg dýně hokaido
- 1 velká brambora
- 2 cibule
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička provensálského koření
- 2 celé badyány
- 1 celá skořice
- 1 kostka bujonu Würzl
- 1 lžička hrubozrnné soli
- 1 lžíce čerstvého zázvoru
- sójová smetana
- sezamové semínko

1. Dýňi umyjte, odstraňte část dužiny se semínky a nakrájejte dýňi na měsíčky. Smíchejte s 2 lžícemi oleje, hrubozrnnou solí a provensálským kořením a pečte do měkka při 170 °C.
2. Cibuli nakrájejte na hrubo a osmahněte na oleji. Přidejte badyán, skořici, zázvor, osmahněte a zalijte 1,5 l vody. Přidejte nakrájenou oloupanou bramboru a vařte do změknutí.
3. Přidejte upečenou dýňi, povařte a rozmixujte do hladkého krému, předtím ale vyndejte badyán a skořici.
4. Na talíři zjemněte polévku sójovou smetanou. Můžete ji ozdobit i opraženým sezamovým semínkem.

Cranachan

Tradiční šotslský dezert
Přirozeně bezlepkový

1. Dýňová semínka a lískové ořechy rozdrťte nebo rozmixujte na hrubší kousky a smíchejte s ostatními syplými ingrediencemi na granolu. Směs vysypte na pečicí papír a pečte 10 minut při 160 °C. Polijte sirupem a pečte do zhnědnutí dalších cca 15 minut. Nechte vychladnout.
2. Připravte si tofu krém: do hladka rozmixujte tofu a smetanu s cukrem, nakonec vmíchejte nastrohanou kůru z biopomeranče.
3. Ovoce smíchejte s cukrem.
4. Do pohárů vrstvěte střídavě granolu, tofu krém a ovoce, poslední vrstva bude granola. Před podáváním ozdobte ovocem.

Granola:

- 250 g pohankových vloček
- 50 g lískových ořechů
- 50 g dýňových semínek
- 20 g strouhaného kokosu
- 1 lžička mleté skořice
- 2 lžíce třtinového cukru
- 100 ml agávového sirupu

Tofu krém:

- 2 ks tofu natural (400 g)
- 1 sójová smetana Provamel
- 3 lžíce třtinového cukru
- kůra z 1 biopomeranče

Ovocná vrstva:

- 500 g (lesního) ovoce
- 4 lžíce třtinového cukru

PORCE: 4 poháry
PŘÍPRAVA: 45 minut



Agávový sirup bio,
COUNTRY LIFE, 350 g

Pohankové vločky bio,
COUNTRY LIFE, 250 g

Sójová smetana bio,
PROVAMEL, 250 ml

Různé & důležité

Mince denně stačí

Na charitu podle průzkumů přispívá víc než polovina Čechů, ale jen 2 % z nás posílá peníze cíleně a pravidelně. Dárcovský program humanitární organizace ADRA nazvaný Mince

MINCE DENNĚ

denně je zaměřený právě získávání pravidelné, byť třeba i velmi malé finanční pomoci. Ta umožňuje lépe plánovat pomoc a realizovat dlouhodobé projekty doma i v zahraničí. V ČR jde například o síť dobrovolnických center, která vysílají dobrovolníky do domovů seniorů, léčených dlouhodobě nemocných, dětských domovů a nemocnic. Do programu se můžete přihlásit na www.mincedenne.cz.



Školní stravování zdravěji a kvalitněji

O kvalitě školního stravování se konečně víc mluví. Kromě poněkud bulvárního ztvárnění v televizním podání přibývají i různé projekty a snahy jednotlivých škol nebo rodičů. Pracujete vy sami ve škole nebo v jídelně a chcete, aby se u vás vařilo zdravěji a třeba i z biopotravin? Potřebujete inspiraci a také představu, jak náročné to bude finančně? Nebo jste rodič a usilujete o změnu v jídelně, kam chodí vaše děti?

Na info@bioskoly.cz si můžete objednat **brožury o biopotravinách ve školním stravování**, stejně tak jako **školní biokuchařku**. Brožury jsou určeny pro rodiče nebo pro školy. Biokuchařka pro školní jídelny obsahuje 50 receptů včetně kalkulací. Můžete si zde porovnat, jaká bude cena jedné porce, když použijete menší, anebo větší podíl biosurovin. Všechny materiály byly vydané v rámci projektu Bioskoly (www.bioskoly.cz) a jsou zdarma.



Malá hubnoucí poradna



Na dotazy odpovídá **Svět zdraví®**
výživová poradkyně
Michaela Ozdogan, Svět zdraví
(www.svet-zdravi.cz).

Těstoviny při redukci váhy – jsou dietní, nebo se jim vyhnout?

Klasické bílé těstoviny, jak je znáte z každého obchodu, se vyrábí ze směsi bílé mouky, vody a v některých případech vajec. Takové těstoviny tedy nejsou potraviny s vysokou výživovou hodnotou. V redukčním jídelníčku, který by měl obsahovat co nejvíce živin, zbytečně zabírají místo hodnotnějším potravinám a bez nadsázky se dají zařadit do kategorie prázdné kalorie.

Přínosnější variantou těstovin jsou alternativní druhy, které mají vyšší výživovou hodnotu – doporučili bychom hlavně těstoviny celozrnné, ať už z jakékoliv obilniny. Obsahují více vlákniny a minerálních látek.

Zvláštní kategorií jsou těstoviny bezlepkové. Hodnotné jsou zejména druhy připravené z přirozeně bezlepkových surovin – pohanky, cizrny nebo amarantu.

Důležitým bodem pro každého, kdo se snaží zhubnout, je fakt, že všechny druhy těstovin mají podobný obsah sacharidů a tedy téměř stejnou kalorickou hodnotu – zhruba okolo 1 400 kJ na 100 gramů (před uvařením). Pro vysoký obsah sacharidů by jakékoli těstoviny měly být součástí přílohy hlavně u oběda, rozhodně by neměly být hlavním chodem večeře (pokud se nevěnujete odpoledne vyčerpávající sportovní aktivitě). Pro poměrně vysokou kalorickou hodnotu by těstoviny měly být pravidelně střídány s dalšími zdroji sacharidů v jídelníčku a vždy by měly být doplněny potravinou s obsahem bílkoviny a zeleninou!

100% z ovčího mléka

100% BIO ovčí mléko je výbornou alternativou ke kravskému mléku a bohatým zdrojem vápníku a kvalitních bílkovin. Bergerie nabízí širokou škálu příchutí jogurtů a desertů. Objevte jak jemné a chutné může ovčí mléko být.



Ovčí mléko ještě nikdy nechutnalo tak dobře



Ovčí jogurt natural, lesní ovoce, kaštan a borůvka 125 g

Dezert z ovčího mléka čokoládový 125 g



NOVINKA

Ovčí sýr 100 g

Výrobce: Triballat Noyal, Francie, www.Triballat.com



matchatea

Japonský zelený čaj matcha

100% japonský zelený čaj

100% přírodní produkt

MATCHA SIRUP

- ⊙ 2 g Matcha
- ⊙ 1 cl ovocného nebo bylinného sirupu
- ⊙ 2 dl studené vody

Všechny složky důkladně promícháme v šejkru a sklenici dozdobíme. Doporučujeme bezinkový nebo marakujový sirup.

MATCHA ROLÁDA

- Roláda**
- ⊙ 3 vejce (žloutky a bílky zvlášť)
 - ⊙ 6 lžic cukru
 - ⊙ 1/2 vanilkový cukr
 - ⊙ 4g Matcha Tea
 - ⊙ 2 lžice másla
 - ⊙ 60g hladké mouky

- Náplň**
- ⊙ 2 lžice másla
 - ⊙ 2 lžice tvarohu
 - ⊙ 4 lžice mouček. cukru
 - ⊙ 2g Matcha tea
 - ⊙ 1 vanilkový pudink
 - ⊙ mléko do pudinku

Troubu předehřejeme na 230°C. Nejprve si uděláme pudink podle návodu na obalu, bez cukru. Necháme vychladnout. Bílky a žloutky si rozdělíme do dvou misek. Do bílku přidáme 3 lžice cukru a vyšleháme sníh. Do žloutků přidáme zbylé 3 lžice cukru, vanilkový cukr a vyšleháme do krémové konzistence. Poté postupně zašleháme máslo. Nakonec mouku a Matcha Tea. Žloutky jemně vmícháme do bílkové směsi a rozprostřeme na pečicí papír. Pečeme cca 10 minut.

Vyndáme z trouby, společně s papírem smotáme do tvaru rolády a necháme vychladnout. Mezitím si připravíme směs. Do zchladlého pudinku přidáme máslo, moučkový cukr, tvaroh a Matcha Tea. Vše společně vyšleháme do hladka. Naplníme roládu, stočíme a dáme nejlépe přes noc do lednice ztuhnout.

www.matchatea.cz

Jsem na kaši!



nominal

radíme se s přírodou...



Vyrábíme kvalitní bezlepkové potraviny a produkty zdravého životního stylu pro všechny věkové kategorie. Více informací a receptů najdeš na Facebooku nebo na www.nominal.cz.

česká firma z Vysočiny s 20-ti letou tradicí

Poctivé, vydatné a na zahřátí

To, že polévky neodmyslitelně patří do zdravého jídelníčku, každý ví. V minulém čísle Dobrot jsme vám představili, jak na krémové polévky. Pro nadcházející období se výborně hodí polévky, které jsou husté, poctivé a vydatné tak, že nahradí i hlavní jídlo. V žádném případě to neznamená, že by vám jejich příprava zabrala několik hodin. Nebo že se před vařením musíte vypravit na velký nákup. Existuje spousta skvěle použitelných surovin a jejich kombinací, něco z toho určitě doma mít budete. Nechte se inspirovat našimi tipy a pusťte se do vaření.

Fazolačka, cizrnová, zelňačka, dršťková z hlívy...

1 Nakrájenou cibuli a 3 stroužky česneku osmahněte na slunečnicovém oleji. Přidejte lžici sladké papriky, špetku pálivé papriky a 3 bobkové listy. Osmahněte, přidejte 4 brambory nakrájené na kostky, 1 mrkev a petržel na kolečka. Zalijte vodou, osolte, přidejte kostku zeleninového bujonu a přiveďte k varu.

Nyní můžete pokračovat podle toho, co máte k dispozici. Vyberte si, co k základu přidáte:

Předem uvařené (asi 500 g, tedy 200 g v suchém stavu):

- jakékoliv fazole
- cizrna
- špalda
- ječné kroupy

Pokud nemáte připravené uvařené luštěniny nebo obiloviny, použijte některou z těchto ingrediencí, které se nemusí dlouho vařit (200 g):

- polévková směs
- červená čočka
- kysané zelí (uvařte zvlášť v kastrůlku a přidejte, až když jsou brambory měkké)
- hlíva ústříčná

Zamíchejte a společně povařte.



Boršč

1 Na oleji osmahněte nakrájenou cibuli, 1 větší nastrouhanou syrovou červenou řepu, 2 mrkve, 1 petržel, pokrájenou čtvrtku hlávky zelí, 4 brambory a 3 bobkové listy. Přidejte lžici třtinového cukru, lžičku soli. Zalijte vodou, přidejte kostku zeleninového bio bujonu a povařte do změknutí zeleniny. Můžete přidat uvařené fazole. Když je zelenina měkká, přidejte rajčatový protlak (viz tip).



Praktické je mít vždy v mrazáku některé z těchto surovin uvařené pro pozdější rychlé použití.

Rajská polévka s kořenovou zeleninou a quinoou

1 Na oleji osmahněte na nudličky nakrájenou kořenovou zeleninu (2 mrkve, jednu petržel a 1/4 celeru), 1 lžící provensálských bylin se lžící třtinového cukru. Přidejte na kolečka nakrájenou cibuli a opět osmahněte. Ochuťte lžičkou soli, zeleninovým bio bujonem. Přisypte quinou propláchnutou proudem vroucí vody, jednu konzervu sekaných rajčat a zalijte vodou. Povařte do změknutí zeleniny a quino. Přidejte rajčatový protlak (viz tip).

Další postup je u všech polévek stejný:

2 Zahuštění:
Pokud je třeba, polévku zahustěte. Není třeba zahušťovat jíškou, i vydatnou polévku můžete připravit jako bezlepkovou:
– část zeleniny a luštěnin propasírujte
– rozmíchejte 2 lžíce kukuřičného škrobu v 1 dcl vody a přilijte do vroucí polévky
– rozmíchejte 2 lžíce kuzu v 1 dcl vody a přilijte do vroucí polévky

3 Dochucení:
Polévku dosolte, ochuťte lahůdkovým droždím, zeleninovým bujonem Würzl. Kde se to hodí, přidejte rozmačkaný stroužek česneku, do boršče a do rajské umeocet.

4 K podávání:
– na kostičky nakrájené a osmahnuté tofu nebo tempeh – obsahuje kvalitní bílkoviny – do zelňačky nebo hlívkové dejte určitě
– sójová kysaná specialita Sojade natural
– sójová, mandlová nebo ovesná smetana
– kváskový chléb

Na co si dát pozor:

Opatrně s množstvím vody. Vždy, když zeleninu budete zalévat vodou, dejte jí tolik, jen aby byla zelenina ponořená. Zředit polévku můžete vždycky.

Tipy našeho šéfkuchaře

- Než přidáte do polévky rajčatový protlak, osmahněte ho na pánvičce. Mírně zkaramelizuje, ztratí kyselou syrovou chuť. Výsledná chuť polévky je pak dokonalá. Protlak přidejte na konci, jinak by zelenina v polévce zůstala tvrdá.
- Na dochucení boršče a rajské polévky se hodí balzamikový krém. Přidávejte při servírování dle chuti.

Při přípravě polévek budete potřebovat:



Fazole červená ledvina bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Polévková směs bio, COUNTRY LIFE, 200 g



Paprika sladká bio, SONNENTOR, 40 g



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



Bujon zeleninový Würzl kostky bio, 66 g



Protlak rajčatový bio, MANFUSO, 680 g



Smetana ovesná bio, OATLY, 250 ml

Novinky na trhu

Freekeh

Další zajímavý produkt na českém trhu. Freekeh je pšenice (tvrdozrnná nebo pšenice špalda), která byla sklizena ještě zelená, tedy ne úplně dozrála. Klasy se suší na slunci a následně nechají opatrně ohořet. Nakonec je zrno nalámáno, podobně jako u bulguru. Výsledkem je celozrnný produkt s oříškovou a lehce uzenou chutí, který nevyžaduje dlouhé vaření. Freekehu se věnuje hlavní téma těchto Dobrot, více informací o něm tedy najdete na str. 4 a 6.



Nové sirupy Country Life

Řada našich sirupů čítá už dvanáct kousků – nyní můžete ochutnat i javorový grade A a grade C, borůvkový a brusinkový. Všechny mají samozřejmě kvalitu bio. Nové sirupy už jsou také v novém obalu. Součástí sirupové řady jsou ještě: agávní, rýžový, pšeničný, kukuřičný, špaldový, ječný se sladkem, švestkový a datlový. Všechny sirupy kromě brusinkového a borůvkového jsou bez přidaného cukru.

Čokolády slazené stévií

Řada čokolád, které neobsahují přidaný cukr a jsou oslazené pouze stévií. Rostlina Stevia rebaudiana pochází z Jižní Ameriky. Steviolové glykosidy obsažené v listech jsou až 300krát sladší než běžný cukr. Stevie neobsahuje žádné kalorie. Nezvyšuje hladinu krevního cukru, a je proto vhodná pro diabetiky. Dalším sladidlem v čokoládách je erythritol, cukerný alkohol, který se vyskytuje v mnoha druzích ovoce. Ani erythritol nezvyšuje hladinu cukru v krvi a má velmi nízký obsah kalorií. Všechny čokolády mají certifikaci fair trade.



Matcha tea

Matcha je 100% zelený čaj, který je rozemletý na jemný prášek (cca 5–10 mikronů). Pokud pijete čaj matcha, tak spotřebujete celý čajový list. Při výrobě nedochází k fermentaci, nepřidávají se žádná barviva, přísady ani konzervační látky. Studie uvádějí, že matcha obsahuje více než stonásobné množství antioxidantů oproti běžnému zelenému čaji. Z čaje matcha se dají připravovat teplé i studené nápoje, ale třeba i dezerty nebo domácí kosmetické přípravky. Více informací o čaji matcha, včetně receptů, najdete na www.matchatea.cz.



LAHODNÝ NÁPOJ PRO ZIMNÍ VEČERY

Ovesný chai

2 porce

15 minut

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

Postup:

1. Ovesný nápoj spolu s kořením a karobem vaříte 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 kalcíem, 250 ml a 1 l

thermomix

Thermomix kombinuje funkce více než 12 kuchyňských přístrojů. Dokáže mixovat, hnětat, vážit, vařit klasicky i v páře, mlít, drtit, šlehat, emulgovat. S Thermomixem uvaříte jídla složitá i jednoduchá, pro sebe nebo pro celou rodinu.

Thermomix je:

KREATIVNÍ – s ním je zdravá kuchyně zábava

ZDRAVÝ – ingredience připravuje šetrně

ÚSPORNÝ – úsporně připravíte celou řadu pokrmů

KOMPAKTNÍ – všechny kuchyňské spotřebiče v jednom

ŠETRNÝ VŮČI PŘÍRODĚ – spotřeba energie je velice nízká

RYCHLÝ – šetří váš čas

Vorwerk CS, k. s.
Pod Pekařkou 1/107
147 00 Praha 4
800 168 987 (zelená linka)

thermomix@vorwerk.cz
www.thermomix.cz
www.svetreceptu.cz

MALÝ VELKÝ POMOCNÍK V RESTAURACI COUNTRY LIFE

Kuchaři v restauraci Country Life denně připravují menu podle pravidel zdravé výživy pro několik stovek zákazníků a Thermomix je pro ně nepostradatelný pomocník. Thermomix využívají na přípravu pomazánek, omáček, krémů, náplní, zmrzliny nebo pudinků. Vyrábí v něm chalvu, používají jako mixér na sekání bylinek, mletí a sekání ořechů, česneku, cibule a spoustu dalších činností.



Recept restaurace Country Life, který si můžete rychle a jednoduše připravit v Thermomixu:

Konopný hummus

4 porce • 15 minut + příprava cizrny

100 g cizrny
100 g konopného semínka
2 lžíce pasty tahini
100 ml konopného oleje
3 lžíce citronové šťávy
stroužek česneku
1 lžička římského kmínu
sůl
čerstvý koriandr

Postup:

1. Cizrnu, kterou jste měli od minulého dne namočenou, propláchněte, dejte do Thermomixu, nastavte dobu vaření na 40 minut, teplotu na 100 °C.
2. Po uvaření cizrny slijte přebytečnou tekutinu, přidejte tahini a další suroviny a umixujte v Thermomixu.
3. Namažte na plátek celozrnného chleba nebo servírujte s pita chlebem a čerstvou zeleninou.



Vorwerk CS, k. s.
Pod Pekařkou 1/107
147 00 Praha 4
800 168 987 (zelená linka)

thermomix@vorwerk.cz
www.thermomix.cz
www.svetrecepu.cz

thermomix