ZDARMA
V NÁKLADU 40 000 KUSŮ

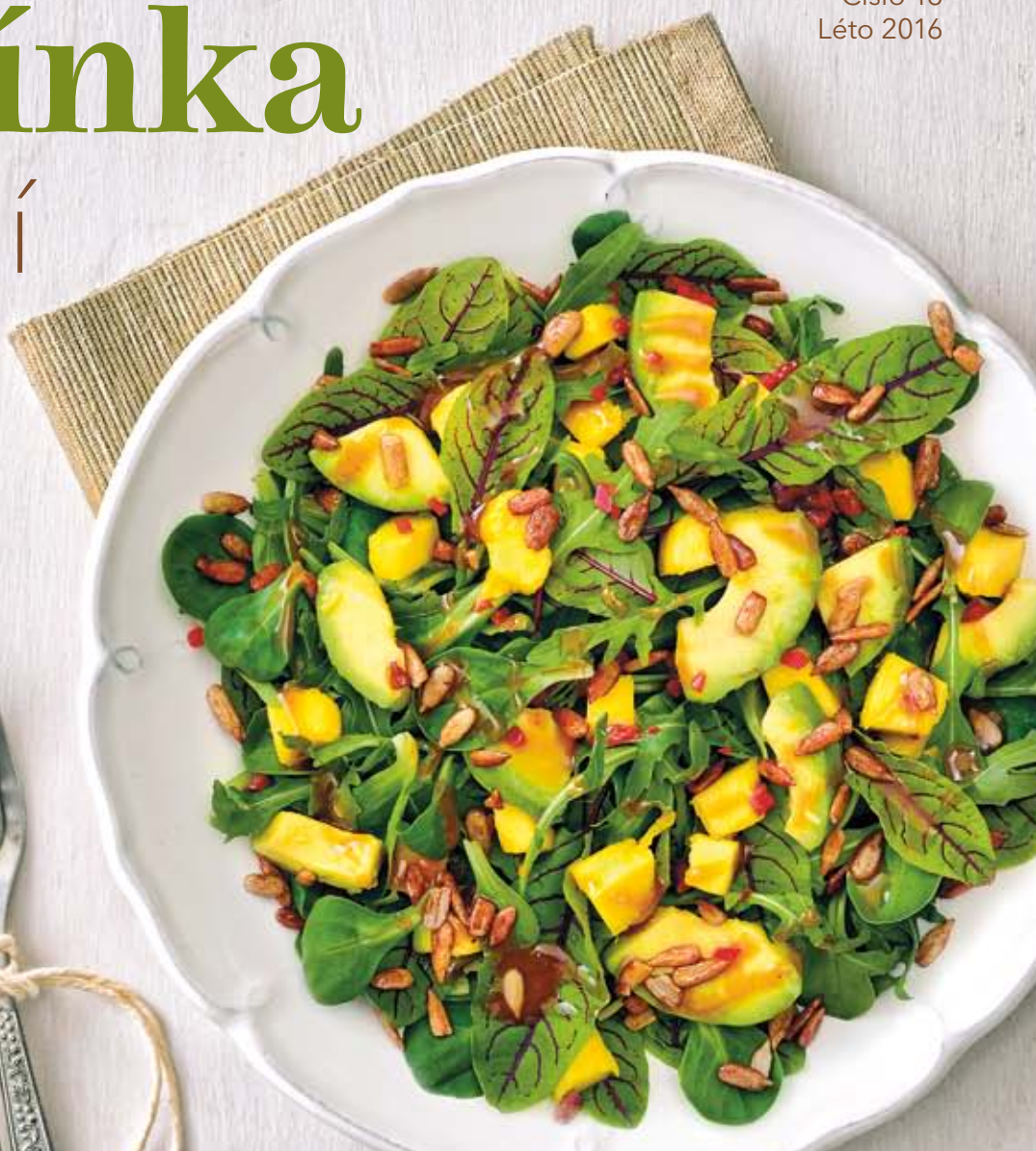
# DOBROTY

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 16
Léto 2016

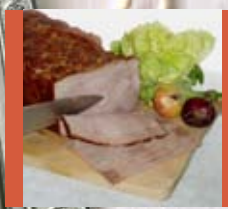
# Semínka

## nejen v hlavní roli



**NAJDETE UVNITŘ:**

- slunečnice, len, sezam, dýně, konopí, mák
- 5× jinak: výživově hodnotné saláty
- jak vyrobit semínkové máslo nebo mléko



Bioseriál
Éčka – konvenční produkce vs. bio 28

Kosmetický koutek
Deodoranty 32

razítko prodejny

9 771805 526002 16

Časopis i produkty v něm zmíněné žádejte ve své prodejně zdravé stravy.

Emile Noël
maître moulinier

# Jemný olivový olej

Kvalita od roku 1920

30130 - Pont Saint-Esprit
FRANCE

- Kvalita od roku 1920 -
HUILERIE EMILE NOËL

www.emilenoel.com

PRO
# ÚSMĚV
OD UCHA K UCHU

naservírujte si
smaragdový poklad
matcha

BIO
MATCHA TEA
HARMONY

Matcha Tea

- NOVÝ DESIGN
- BIO KVALITA
- ORIGINÁL Z JAPONSKA
- PRAVIDELNĚ TESTOVANÝ
- MOŽNOST PRODEJE PO KUSECH

matchatea.cz

countrylife

# BIO DOŽÍNKY

Nenačovice u Berouna

## 11. ZÁŘÍ 2016

**10–17 hodin**

www.biodozinky.cz

# Milé čtenářky, milí čtenáři,

další Dobroty jsou na světě a tím završily čtvrtý rok své existence. Ale to není jediné výročí, které tohle léto slavíme. Před 25 lety, v roce 1991, vznikla naše firma a v červnu toho roku jsme také otevřeli naši první prodejnu, která dodnes sídlí na stejném místě, v Melantrichově ulici na Starém Městě v Praze. Začínali jsme v době, kdy na trhu nebyly k mání žádné biopotraviny, kdy smažák býval jediným vegetariánským pokrmem na jídelních lístcích a sortiment zdravé výživy prakticky neexistoval. Začínali jsme s málem, první zboží do našeho velkoobchodu jsme mohli nakoupit jen díky vstřícnosti našich laskavých dodavatelů. Ale strach jsme neměli. Věděli jsme, že chceme pomoci lidem žít zdravě a také ohleduplně k přírodě. Že to tak je správné a že tudy vede cesta. A od prvních dnů jsme měli štěstí na zákazníky – zvídavé, vděčné, přátelské a také chápavé. Považujeme to za velké privilegium, v jiných odvětvích se firmám o něčem takovém může jen zdát. Jsme za to vděčni, děkujeme Vám za Vaši přízeň a těšíme se na dalších spoustu let spolu.

*Luba Chlumská*


# DOBROTY

Číslo 16 • Léto 2016

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

**ŠÉFREDAKTORKA** Lubomíra Chlumská
(chlumska@countrylife.cz)

**REDAKCE** Helena Míšková
Aneta Veselá

**EXTERNÍ SPOLUPRÁCE** Zuzana Čítková

**RECEPTY** Helena Míšková
Aneta Veselá
Eva Francová

**INZERCE** Helena Míšková
(miskova@countrylife.cz)

**FOTOGRAFIE** Robert Prokopec

**GRAFICKÁ ÚPRAVA A SAZBA** Robert Prokopec

**TISK** Tiskárna Jedlička, Orličky

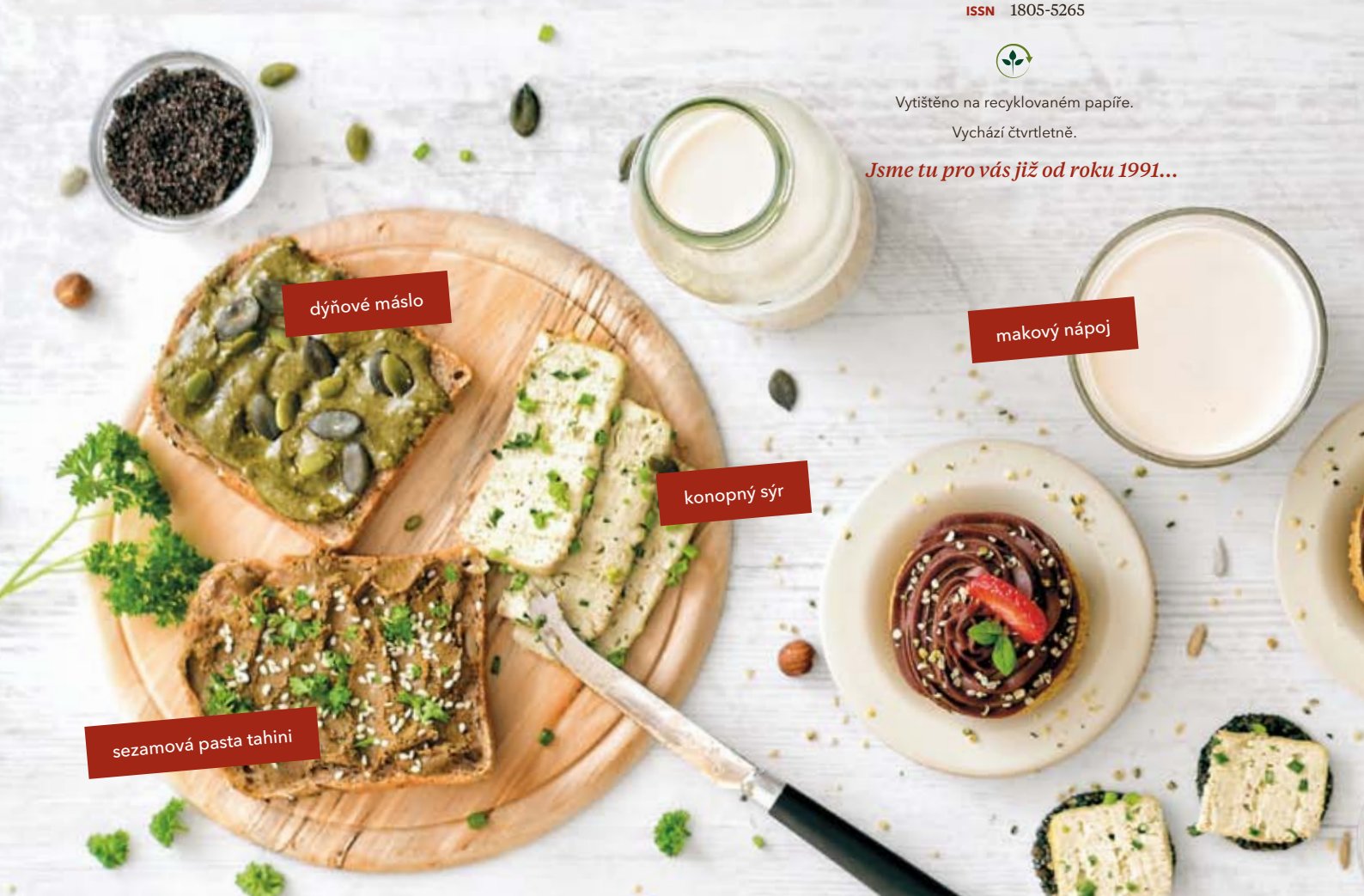
**REGISTRAČNÍ ČÍSLO** MK ČR E 20849

**ISSN** 1805-5265

Vytištěno na recyklovaném papíře.

Vychází čtvrtletně.


*Jsme tu pro vás již od roku 1991...*



# OBSAH


HLAVNÍ TÉMA

6 **Semínka nejen v hlavní roli**

12 **Recepty**

5× JINAK

18 **Saláty**

HLAVNÍ TÉMA

24 **Použili jsme v receptech**
Shoyu, tamari a miso, agar-agar, mořská a himálajská sůl

BIOSERIÁL

28 **Éčka – v konvenční produkci vs. bio**

KOSMETICKÝ KOUTEK

32 **Deodoranty**

DO KOŠÍKU

36 **Novinky a tipy**


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

mletý sezam

## SEZNAM RECEPTŮ


1 **Konopný sýr s bylinkami** → str. 12

2 **Čočková sekaná se semínky** → str. 13

3 **Makové muffiny s nugátovým krémem** → str. 14

4 **Cake pops** → str. 15

5 **Pětisemínkové krekry** → str. 16

6 **Cibulové kroužky** → str. 16

7 **Tofu pomazánka s dýňovými semínky** → str. 17

8 **Rýžovo-konopná zmrzlina** → str. 17

9 **Salát se sezamovým dresinkem a slunečnicí** → str. 18

10 **Quinoový tabouleh** → str. 19

11 **Fazolový salát** → str. 19

12 **Ovocný salát s mandlovým dresinkem** → str. 20

13 **Bramborový salát s vlašskými ořechy a ztraceným vejcem** → str. 21

14 **Cizrnové kari** → str. 38


## PIKTOGRAMY U RECEPTŮ

- Veganské (bez mléka, vajec a dalších živočišných produktů)
- Bezlepkové
- Bez vajec
- Bez mléka
- Raw

# Semínka nejen v hlavní roli

Semínka si zaslouží mnohem víc, než sloužit jen jako posypka na pečivu nebo příležitostné mlsání. Jsou zdravá, chutná a dá se s nimi vykouzlit spousta dobrot – čtěte v našem článku.

## SEZAM

Sezam je součástí legend a pověstí v mnoha zemích světa. Aby ne, je to historicky nejdůležitější plodina pěstovaná pro olej. Sezam indický je jednoletá bylina, která kvete modrými, fialovými nebo žlutými květy a bývá až 2 metry vysoká. V několikacentimetrových tobolkách, které se na rostlině tvoří, pak najdeme sezamová semínka. Ta můžou mít různé zbarvení, od bílých, žlutých, hnědých přes červené až po černé. Na našem trhu je k dispozici nejčastěji světlý sezam (loupaný i natural), méně často černý sezam (který je vždy natural). V Asii je naopak černý sezam poměrně běžný.

Sezamové semínko obsahuje velké množství vitaminů a minerálů. Je vynikajícím zdrojem mědi, výborným zdrojem molybdenu a dobrým zdrojem vápníku, hořčíku, zinku, železa a selenu. Některé z prvků se koncentrují ve slupce, například v případě vápníku je celých 90–95 % celkového množství tohoto minerálu obsaženo právě ve slupce. Je tu však jedno ale. Část tohoto vápníku se zde nachází ve formě oxalátu (šťavelanu), ze kterého je naším organizmem těžko vstřebatelný. Jako zdroj vápníku se tedy loupaný sezam a sezam natural možná neliší tolik, jak by se podle tabulek zdálo. Konzumace slupky však má i jiné přednosti, přináší do stravy další vlákninu.

Sezam je ze všech semínek nejbohatší na tzv. fytosteroly, které velmi prospívají imunitnímu systému, posilují ho a navíc pomáhají snižovat hladinu nezdravého cholesterolu. Sezam obsahuje okolo 400 mg fytosterolů na 100 g, zatímco slunečnice asi 280 mg a dýňové semínko asi 260 mg.

Světlý loupaný sezam má jemnou chuť, je měkký a jen lehce křupavý. Světlý sezam natural je lehce hořký (to způsobují šťavelany) a samozřejmě jsou cítit slupičky. O tmavém sezamu se často říká, že má výraznější chuť než jeho světlá varianta. Nám však naopak připadá jemnější, i slupka u něj je měkčí. Černý sezam je dražší než světlý a v pokrmech se často používá na ozdobu.

Aby tělo bylo schopné využít všechny živiny, které sezam nabízí, je dobré jej pořádně rozkousat nebo namlít.

Ze sezamu se vyrábí výborný olej, který má dlouhou trvanlivost. Další tradiční výrobek ze sezamu je pasta tahini. Ta může být vyrobena z loupaného i neloupaného sezamu a většinou je do něj přidávána trocha soli. Koupit se dá i gomasio, které si však snadno můžete vyrobit doma.

Proč a jak semínka takto upravovat? A jak je dál použít? Čtěte na str. 10.

**Namáčení:** 8 hodin.

**Pražení:** Všechny tři druhy chutnají výborně, jsou příjemně křupavé, sezam natural se krásně rozvoní. Loupaný sezam je velmi rychle hotový, sezam natural se praží poměrně dlouho, až 20 minut.

**Máslo:** Oficiálně se ovšem musí říkat pomazánka nebo krém nebo pasta, protože slovo „máslo" je vyhrazené pouze pro mléčný výrobek. Sezamové máslo je tahini. Nejlepší je z loupaného sezamu, máslo ze sezamu natural je lehce nahořklé. Na máslo z tmavého sezamu jsme museli přidat 2 lžíce oleje na 100 g. Ani jedno z těchto másel se nám nepodařilo umixovat dohladka, kupované tahini nám připadá lepší.

**Mléko:** Oficiálně nápoj, podobně jako u másla. Sezamové mléko je lehce nahořklé, u loupaného sezamu jen málo, u černého více a nejvíce u světlého natural. Hodí se spíš jako doplňková surovina nebo v kombinaci s jinými rostlinnými mléky.

## DÝŇOVÉ SEMÍNKO

Tento poklad se, jak jinak, skrývá uvnitř dýní, a to ve dvou podobách. U většiny odrůd je zelené semínko ukryto v tuhé bílé slupce, ze které se při zpracování musí vyloupat. Tak to je například i u dýně hokkaido. Taková semínka prodáváme jako „dýňová semínka světlá". Kromě toho existují odrůdy štýrské dýně, kde bílá slupka chybí a nic se tedy loupat nemusí. Tyto tzv. olejnaté dýně se pěstují výhradně pro svá semena, protože dužina není moc dobrá a ke konzumaci se nehodí. Semínka této dýně prodáváme pod názvem „dýňová semínka tmavá".

Mezi oběma druhy semínek není žádný výrazný rozdíl v obsahu živin. Všechna jsou bohatá na minerály, vynikají obsahem hořčíku, zinku, manganu, železa. Dýňové semínko obsahuje látky, které jsou schopné působit proti zvětšení prostaty. Dokáže také tělo zbavit střevních parazitů, a proto se v některých zemích používalo a používá jako antiparazitární prostředek. Olej v semínkách má velmi dobrou kvalitu, obsahuje i omega 3 mastné kyseliny, v rostlinné říši tolik vzácné. (Mnohem lepším zdrojem omega 3 jsou však jiná semínka – konopí, chia a len.

Chuťově se semínka od sebe kupodivu liší. Loupaná semínka jsou jemnější s příjemnou oříškovou chutí. Tmavá semínka mají chuť výraznější, lehce zemitou.

Dýňový olej má zajímavou chuť a spoustu prospěšných látek, dá se používat jako doplněk stravy nebo ve studené kuchyni. Z dýňových semínek můžete koupit i krém (máslo).

**Namáčení:** 8 hodin. Namočená semínka chutnají výborně, jsou krásně měkká a „čerstvá".
**Pražení:** Výborná lehce oříšková chuť, u tmavých semínek je výraznější.
**Máslo:** Chutná podobně jako to kupované, máslo z tmavého semínka se hodí spíše naslano, máslo ze světlého semínka je univerzální.
**Mléko:** Z tmavého semínka vznikne nápoj zemité chuti a lehce zelené barvy, mléko z loupaného semínka je jemné, mírně oříškové, s lehce smetanovou konzistencí.
**Sýr:** Oba druhy lze použít, sýr z tmavého dýňového semínka má výraznější chuť.

## KONOPNÉ SEMÍNKO

Obdivované i zatracované, konopí si před nějakou dobou konečně našlo cestu i do oblasti zdravé výživy. A právem, konopné semínko disponuje velmi kvalitními bílkovinami, které jsou kompletní – obsahují všechny esenciální aminokyseliny, které si lidské tělo nemůže vyrobit a musí je přijmout ve stravě. Také profil tuků je pozoruhodný, omega 6 a omega 3 mastné kyseliny jsou zde v poměru 3:1, tedy ideálním doporučovaném pro lidskou výživu. Samozřejmostí je, že konopné semínko má také hodně vitaminů, minerálů a dalších fytonutrientů, které působí dobře na zdraví srdce, kůže a na správné fungování imunitního systému. Z nutričního hlediska je natolik hodnotné, že se prý často používalo ve výživě lidí trpících tuberkulózou. Při této nemoci tělo trpí velmi špatnou vstřebatelností živin.

Konopí však odjakživa mělo mnohem širší použití, sloužilo pro výrobu provazů, dá se z něj vyrábět i papír nebo látka (z konopí se vyráběly i první džíny Levis, dokud poptávka po nich nevzrostla natolik, že bylo třeba přejít na snadněji dostupnou surovinu, bavlnu). Také konopné masti patří mezi důležité přípravky v minulosti i dnes – konopí působí dobře na zdraví pokožky a pomáhá při ekzémech.

Konopí používané v potravinářství a průmyslu je tzv. technické konopí. V 80. letech 20. století bylo speciálně vyšlechtěno z konopí setého na minimální obsah tetrahydrocannabinolu (THC), tedy látky s psychotropními účinky. Technické konopí obsahuje do 0,2 % THC. Konopí indické, ze kterého se dá získat marihuana a hašiš, obsahuje 1,5 až cca 25 % THC a dřívější běžně používané konopí seté mělo obsah THC okolo 1–2 %. Většina drogy se nachází na listech a na květenstvích, nikoli v semenech, která se konzumují.

Konopné semínko se prodává loupané i neloupané. Tmavé slupky jsou de facto nepoživatelné, podobně jako slupka pohanky nebo slunečnice. Neloupané semínko se dá namočit, případně rozemlít, přesto zůstanou slupky velmi hrubé a jíst by se neměly (mohou poškodit stěny trávicího ústrojí). Neloupané semínko se proto hodí hlavně pro výrobu nápoje, případně ke klíčení. Loupané semínko je příjemně měkké a jakoby máslové.

Konopný olej je nejen výborný ve studené kuchyni a jako doplněk stravy, ale také dobře funguje na ošetření pleti a vlasů. Musí se skladovat v lednici a rychle spotřebovat. Podobně i loupané semínko.

**Namáčení:** Loupané semínko se nemusí namáčet, neloupané namáčejte 12 hodin.
**Pražení:** Doporučujeme pražit málokdy nebo vůbec, došlo by ke znehodnocení omega 3 mastných kyselin.
**Máslo:** Je velmi dobré, semínka se snadno mixují.
**Mléko:** Vyrobené z loupaného semínka je jemné, mléko z neloupaného semínka má lehce oříškovou a zemitou chuť.
**Sýr:** Loupané semínko se hodí na výrobu sýra.

## SLUNEČNICOVÉ SEMÍNKO

Tohle semínko není potřeba představovat. Nacházíme ho úhledně naskládané v krásných slunečnicích, které jsme si z Ameriky původně dovezli jen jako okrasné rostliny. Slunečnicové semínko obsahuje obvyklé spektrum vitaminů a minerálů, je dobrým zdrojem hořčíku a selenu. V čem vyniká, je mimořádně vysoký podíl vitaminu E, důležitého antioxidantu. 50 g semínek poskytne 80 % doporučené denní dávky. Po sezamu obsahují slunečnicová semínka největší množství prospěšných fytosterolů. Složení tuků ve slunečnicovém semínku se může hodně lišit, protože velmi záleží na pěstované odrůdě.

Slunečnicová semínka se v produktech určených pro lidskou spotřebu prodávají jen loupaná. V kuchyni jsou velice univerzální.

K dispozici je také slunečnicové máslo a samozřejmě velice rozšířený slunečnicový olej. Běžný olej je vhodný spíš na studenou kuchyni, na pečení a vaření se má používat olej z odrůd vyšlechtěných na vysoký podíl kyseliny olejné. Takový olej je dostatečně tepelně stabilní.

**Namáčení:** 2 hodiny, slunečnicovým semínkům namáčení hodně prospívá, kdo jednou vyzkouší, už nikdy nebude jíst semínka sucha ☺
**Pražení:** Rozvine se příjemná oříšková chuť.
**Máslo:** Vynikající, podobné sezamovému másla tahini, jen chybí typická chuť sezamu. Spolu s konopným jde podle nás o nejlepší semínkové máslo.
**Mléko:** Příjemně nasládlé, hezky voní.
**Sýr:** Slunečnicové semínko se hodí na výrobu sýra.
**Nakličování:** Velmi dobře klíčí i loupané semínko, stačí jen 1–2 dny.

## LNĚNÉ SEMÍNKO

Podobně cenný poklad jako konopné semínko. Modře kvetoucí rostlina lnu setého dorůstá do velikosti něco přes jeden metr a semínka skrývá v malých tobolkách. Asi největší předností lněného semínka je jeho vysokánský obsah omega 3 mastných kyselin. Je vůbec nejvyšší ze všech potravin rostlinného původu. Už jenom z toho důvodu by lněné semínko mělo být pravidelnou součástí stravy. To platí pro všechny, kdo nejedí velké množství olejnatých ryb (které jsou jinak nejbohatším zdrojem omega 3), a v každém případě to platí pro vegetariány a vegany. Další zvláštností lnu je velké množství rozpustné vlákniny. Tato vláknina působí hojivě na stěny trávicího traktu a má velmi příznivé účinky na zdraví střeva a na celkovou imunitu, která ze 70 % sídlí právě ve střevě.

Na trhu je k dispozici světle hnědé a tmavě hnědé lněné semínko. Z výživového hlediska se od sebe neliší, světlé semínko (len zlatý) je dražší, protože je vzácnější. Hnědý len má zemitější chuť, zatímco zlatý len v sobě nese jemný náznak sladké chuti.

Obě semínka je potřeba pořádně rozkousat anebo ještě lépe rozemlít, jinak by tělo nevyužilo živiny, které jsou tu obsaženy. Semínka si však nemelte příliš do zásoby, skladujte v uzavřené nádobě v lednici a přibližně do týdne spotřebujte.

Ze lněných semínek se vyrábí olej, který má ještě vyšší obsah omega 3 mastných kyselin než semínko. Je to tedy výborný doplněk stravy. U lněného oleje je však potřeba dávat si velký pozor na jeho čerstvost. Díky vysokému obsahu zmíněných polynenasycených omega 3 mastných kyselin je olej málo stabilní a velmi rychle oxiduje. Musí se skladovat v lednici a rychle spotřebovat.

**Namáčení:** 8 hodin, po namočení se kolem semínek vytvoří gelovitá hmota (rozpustná vláknina), tato semínka tedy po namáčení nemůžete opláchnout a pracovat s nimi jako se suchými. Nejčastěji se používají do těsta jako náhražka vajec. Lze použít oba druhy lnu, len zlatý vytváří víc gelu. Více na str. 11.
**Pražení:** Pražený len je velmi chutný, avšak pražení příliš nedoporučujeme ze stejného důvodu jako u konopného semínka.
**Mléko:** Mléko ze lnu je gelovité, samo o sobě nechutná moc dobře, ale hodí se na přípravu slaných placiček a lívanců, kde funguje jako náhrada vajec (stačí smíchat mouku, lněné mléko a kypřící prášek).

### CHIA SEMÍNKA

Tato výjimečná semínka v našem přehledu chybí, protože jsme se jim důkladně věnovali v Dobrotách jaro 2015 (ke stažení na www.countrylife.cz/casopis-dobroty). Chia se v mnohém podobají lnu – také obsahují hodně omega 3 a také po namočení vytvářejí gel. Nejčastěji se používají celá do kaší, dají se také použít rozemletá do těsta jako pojivová složka. Pražení chia není vhodné kvůli omega 3 mastným kyselinám, máslo a mléko se z chia vyrobit dají, ale nejsou příliš dobré.

## SEMÍNKA A DĚTI

Semínka se doporučuje zavádět už v počátcích přikrmování, a to v takové formě, aby nemohlo dojít k vdechnutí – tedy např. formou nápoje nebo másla. Pro semínka s potenciálním obsahem psychotropních látek, tedy konopí a mák, neexistují žádná odlišná doporučení. Pouze u máku se doporučuje opatrnost, někdy se zmiňuje maximální vhodná denní dávka 50 g máku u dětí od 4 let, 100 g u dospělých. Menší děti a těhotné ženy by zřejmě měly konzumovat mák pouze v malých množstvích, a tak např. podávání velkého množství makového mléka malým dětem není vhodné. Vysoký příjem máku by u nich mohl vést k útlumu dýchacího centra.

## DŮLEŽITÉ, ALE CITLIVÉ OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY

Polynenasycené omega 3 mastné kyseliny působí protizánětlivě a hrají důležitou roli v boji proti různým civilizačním chorobám. V rostlinné říši se ve větším množství vyskytují hlavně ve lněném, konopném a chia semínku a ve vlašských ořeších. Omega 3 jsou však velmi citlivé na světlo a teplo, rychle žluknou a oxidují. Proto se např. lněný a konopný olej vůbec nemají zahřívat. Ohřevem by došlo nejen k degradaci prospěšných látek, ale také k tvorbě těch zdraví škodlivých, např. transmastných kyselin apod. Ve své původní podobě, tedy v semínku, mají omega 3 odolnost vyšší. Uvádí se, že bezpečná teplota pro pražení nebo pečení semínek s vysokým obsahem omega 3 je do 150 °C.

## MÁK

Byla léta, kdy jsme byli na prvním místě v jeho pěstování, až v poslední době nás předběhlo Turecko. Ano, řeč je o máku, nepostradatelné surovině v české kuchyni. Máku existuje stovka druhů, všichni známe krásné červené květy vlčího máku, nejdůležitější odrůdou máku je však mák setý. Ten se už tisíce let pěstuje jednak pro svá olejnatá semena a jednak pro obsah omamných látek. Nezralé makovice máku obsahují bílou šťávu, ze které se po zaschnutí stává opium. To obsahuje různé alkaloidy, z nichž nejznámější jsou morfin a kodein. Hrají velkou roli ve farmaceutickém průmyslu, avšak opium také slouží pro výrobu heroinu. V mnoha zemích světa je proto pěstování máku zakázáno, někde jej lze pěstovat pouze na povolení, u nás existuje ohlašovací povinnost (při pěstování na ploše větší než 100 $m^2$). Od roku 2014 v ČR platí vyhláška, podle které obsah alkaloidů v potravinářském máku nesmí přesahovat 28 mg na 1 kg a v tomto množství je mák považován za naprosto bezpečný. Náš mák obsahuje max. 15 mg alkaloidů a cílem je udržet množství pod 10 mg.

Mák je především nejbohatším zdrojem vápníku v celé rostlinné říši. Se svými 1400 mg vápníku na 100 g nemá konkurenci ani v mléku, srovnatelných hodnot jako mák dosahuje snad jen parmezán. Údaje o vstřebatelnosti vápníku z jednotlivých potravin se hodně liší, seriózní odborné zdroje uvádějí vstřebatelnost 30 % u mléčných výrobků a 20 % u ořechů, semínek a luštěnin. Využitelnost vápníku v těle však závisí na mnoha dalších faktorech, hlavně na dostatečném příjmu hořčíku, vitaminu D a také na vyváženém poměru vápníku a fosforu v těle. V moderní stravě většinou přijímáme fosforu více, než je pro rovnováhu vápník–fosfor dobré (více o nadbytku fosforu a jak se mu vyhnout čtěte v Bioseriálu na str. 28). Mák je bohatý také na hořčík, draslík a další minerály.

**Namáčení:** 8 hodin.
**Pražení:** Pražením se rozvine příjemná vůně.
**Mléko:** Krásně bílé, má smetanovou lehce makovou chuť.
**Máslo:** Potřebuje přidat dodatečný tuk, asi dvě lžíce na každých 100 g semínka. Nejde rozmixovat úplně do hladka.

# JAK VYROBIT

## NAMÁČENÁ SEMÍNKA

Semínka samozřejmě můžete konzumovat, tak jak jsou, tedy syrová, ale namočená semínka jsou krásně měkká a hlavně mnohem stravitelnější. A pokud je budete namáčet dostatečně dlouho, nastartujete v nich klíčicí proces a semínka budou ještě výživnější než ve svém původním stavu. Semínka zalijte vlažnou vodou a nechte namočená 8 hodin nebo přes noc, slunečnicovým semínkům stačí 2 hodiny. Vodu pak vylijte a semínka ještě jednou propláchněte. Namočená semínka můžete použít do pokrmů nebo znovu usušit na suché jen lehce zahřáté pánvi a uschovat v lednici pro další potřebu. Namáčení je vhodné pro všechny druhy semínek.

## PRAŽENÁ SEMÍNKA

Jsou krásně křupavá a většinou i voňavá. Pražením se však mohou znehodnotit některé živiny (více v odstavci o omega 3), a proto by pražená semínka měla být považována spíše za pochoutku než za hlavní způsob úpravy. Při pražení je nejdůležitější postupovat šetrně, tedy nevystavovat semínka příliš vysoké teplotě po příliš dlouho dobu. Pražit můžete v troubě (snadná kontrola teploty), nebo na pánvi (úspornější z energetického hlediska).

Pro pražení v troubě rozsypte semínka na plech vyložený pečicím papírem a vložte na 15 minut do trouby vyhřáté na 140 °C. Pro pražení na pánvi vsypte semínka na suchou pánev a za častého míchání pražte při nižší teplotě (cca 2 na stupnici 1–6). Upražení 50 g semínek trvá asi 7–10 minut.

## MÁSLO

Vyrábí se ze syrových nebo opražených semínek (v druhém případě bude máslo mít výraznější oříškovou chuť). Můžete ho vyrábět i z namáčených neusušených semínek, ale v tom případě musíte připravené máslo do týdně spotřebovat, máslo ze syrových nebo opražených semínek vydrží bez problémů několik týdnů, vždy jej však skladujte v lednici.

Vložte do mixéru aspoň 200 až 300 g semínek (při menším množství se máslo nemusí povést) a mixujte cca 10 minut, průběžně stírejte hmotu ze stěn. Nejprve vám vznikne nahrubo mleté semínko, potom hmota konzistence mastné mouky a pak, když budete mít pocit, že nic dalšího už se dít nebude, se ze semínka najednou uvolní tuk a hmota se přemění na krém. Lze jej vyrobit ze všech semínek kromě lnu. Při výrobě másla z černého sezamu a z máku je třeba přidat dodatečný tuk. Hodí se dezodorizovaný kokosový olej nebo příslušný olej (slunečnicový při mixování slunečnice atd.)

## MLÉKO

Na 1 litr mléka budete potřebovat 100 g semínek a 900 ml vody, když použijete vody méně (500 ml), bude mít nápoj smetanovější chuť i konzistenci. Semínka dejte přes noc namočit, vodu slijte, přidejte vodu čerstvou, vše rozmixujte a přeceďte – nejlépe přes plátýnko (prodává ho např. Tescoma), aby nápoj byl jemný. Mléko se dá vyrobit ze všech semínek, nejlépe chutná makové, konopné a slunečnicové, první dvě jsou nejbělejší. Připravené mléko vám v lednici vydrží 3–4 dny. Drť, která vám při výrobě nápoje zůstane, použijte do ranních kaší nebo do těsta.

## SÝR

Z konopí, slunečnice nebo dýně si můžete vyrobit čerstvý sýr. Je vhodné semínka smíchat napůl s kešu oříšky, přidejte trochu vody a rozmixujte na hladký krém.

## NAKLÍČENÁ SEMÍNKA

Všechna zmíněná semínka s výjimkou loupaného konopí se dají nakličovat, u některých to však jde snadněji než u jiných. Semínka nejprve propláchněte, namočte na 8 hodin (slunečnici stačí 2 hodiny), poté vodu slijte, znovu propláchněte a semínka rozprostřete do nádoby, kde je chcete nakličovat. U větších semínek můžete použít nakličovací misky, drobným semínkům se bude dařit lépe v obyčejném cedníku (v nakličovacích miskách zůstává na dně mezi drážkami trocha vody, malá semínka jsou v ní trvale ponořena a můžou začít zahnívat). Semínka proplachujte alespoň dvakrát denně. Časté proplachování a naprosto čisté nádoby používané ke klíčení mají zásadní význam, jinak hrozí pomnožení bakterií, jako je E. coli. Pokud však dodržíte správný postup, odměnou vám bude živinami nabitá a moc chutná superpotravina. Nejlépe klíčí slunečnicové semínko, dobře nám klíčily i sezam natural, černý sezam, neloupané konopí a mák. Vyklíčit se dá i len, jen proplachování je trochu obtížnější. Ostatní semínka nám klíčila špatně, to se však může lišit podle sklizně a stáří semínek.

# TIPY NA POUŽITÍ SEMÍNEK

### NA MLSÁNÍ
- vytvořte si svou domácí směs s oříšky a sušeným ovocem
- při pražení slunečnice nebo dýňového semínka na konci přidejte trochu shoyu nebo tamari a promíchejte, vznikne výborná slaná pochoutka

### JEN TAK PŘIDAT
- do polévky, do salátu, na rizoto – můžete použít syrová, namáčená i pražená semínka
- do jogurtu a kaší
- do smoothies – pro krémovější chuť si semínka dopředu namočte, pro výraznější oříškovou chuť semínka lehce opražte, hodí se do zeleninových i ovocných smoothie
- do náplní na quiche, do nákypů a zapečených jídel – skvěle se hodí namočené slunečnicové semínko

### POMAZÁNKY
- rozmixujte semínka (hodí se slunečnicová, dýňová, konopná) s orestovanou zeleninou, s uvařenou luštěninou, můžete přidat spařené vločky, tofu
- recept na pomazánku na straně 17

### SLADKÉ KRÉMY
- při výrobě sladkého krému je vhodné kombinovat půl napůl s kešu oříšky (oboje předem namočit) a rozmixovat na hladký krém
- krém osladťe oblíbeným sirupem, můžete přidat skořici, kakao, karob, kardamon
- hodí se na dorty, muffiny, jako sladký dip k ovoci

### PEČENÍ
- do těsta na chleba, dalamánky, krekry, muffiny
- můžete použít syrová, namočená i upražená semínka, celá nebo rozmixovaná na mouku
- recept na makové muffiny na straně 14
- recept na krekry se semínky na straně 16
- sušené krekry – 300 g lněných semínek (zlatých i hnědých) přes noc namočte, ráno sceďte, polovinu nechte tak a polovinu rozmixujte, ochuťte shoyu nebo tamari, promíchejte a rozetřete na pečicí papír; sušte v troubě při 50 °C, dokud nebude možné směs z papíru sloupnout; v této fázi hmotu nakrájejte na trojúhelníčky a dosušte v troubě do křupava

### PLACIČKY, BURGRY, SEKANÁ
- recept na sekanou z čočky na straně 13

### PESTO
- místo piniových oříšků použijte semínka
- zkuste kombinaci slunečnice a bazalky nebo hladkolisté petrželky a konopného semínka

### NEPEČENÉ DEZERTY
- rozmixujte oříšky, semínka a sušené ovoce na hladké těstíčko a vytvarujte kuličky, které můžete obalit v semínkách, kokosu, karobu
- recept na cake pops na straně 15

### SMĚS NA OBALOVÁNÍ
- hodí se lněná semínka – rozmixujte je, část z nich můžete smíchat s vodou, ochutit a použít jako těstíčko na obalování, následně vše obalte v rozemletých semínkách
- obalovat můžete cibulové kroužky, tofu, seitan, zeleninu
- recept na cibulové kroužky na straně 16

### LEN JAKO NÁHRADA VAJEC
- lze použít hnědá i zlatá lněná semínka, rozmixujte 10 g semínek a poté je smíchejte se 40 ml vody – odpovídá jednomu vajíčku
- do lívanců, placiček, sekané

### GRANOLA
- smíchejte vločky, semínka, sušené ovoce, oříšky, přidejte oblíbený sirup a olej, za občasného promíchání pečte 60 minut při 110 °C

### DROBENKA
- rozmixujte 50 g slunečnicových nebo jiných semínek (můžete také kombinovat s ořechy), 150 g ovesných vloček, 6 lžic rýžového sirupu a 4 lžíce kokosového oleje

### ZÁKLAD NA CHEESECAKE
- kombinujte ovesné vločky, semínka, oříšky, třtinový cukr, kokosový tuk

### GOMASIO
- smíchejte 100 g upražených semínek (nejčastěji se používá sezam) a 1 lžičku soli, poté vše rozmixujte, rozemelte nebo rozdrťte v hmoždíři
- gomasio si můžete koupit už připravené ze sezamových a lněných semínek
- používá se k ochucení salátů, polévek, rýže, pomazánek…

### SEMÍNKOVÁ MÁSLA
- můžete mazat na chleba, přidat do snídaňových kaší nebo do těst, potřít jimi lívanečky a palačinky, přimíchat do jogurtů a do smoothies
- máslo můžete ochutit solí, sirupem, medem, karobem, kakaovými boby
- sezamové máslo tahini je výborné na přípravu salátových zálivek (jeden recept najdete na straně 18), luštěninových pomazánek i sladkých krémů (na straně 15 máme recept na datlovou polevu)

### SEMÍNKOVÉ NÁPOJE
- s granolou, na přípravu kaší, na lívancové nebo palačinkové těsto, na přípravu pudinku, na výrobu zmrzliny, na přípravu krémů
- mléka můžete osladit sirupem, ochutit karobem, kakaem, skořicí, přidat mořskou řasu
- recept na zmrzlinu ze semínkového mléka na straně 17
- recept na nugátový krém na straně 14

### SEMÍNKOVÝ SÝR
- můžete jej ochutit bylinkami, lahůdkovým droždím, sušenými rajčaty, kořením (koriandr, pepř, římský kmín), brusinkami…
- recept na konopný sýr s bylinkami najdete na straně 12

# Konopný sýr s bylinkami

MNOŽSTVÍ: **2 KS**, PŘÍPRAVA: **15 MINUT + 2 HODINY NAMÁČENÍ + 2 HODINY TUHNUTÍ**

- 100 g loupaných konopných semínek
- 100 g kešu
- 10 g agar-agaru vloček
- 150 ml vody
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1/2–1 lžička mořské soli
- bylinky podle chuti
- kokosový olej na vymazání formiček

Více na str. 24

Inaktivované droždí, které skvělé poslouží k zvýraznění chutí pokrmů a dodá spoustu vitaminů sk. B.

Více na str. 24

1. Kešu oříšky namočte do vody alespoň na 2 hodiny, ještě lépe přes noc. Vodu z oříšků pak slijte a propláchněte je čistou vodou.
2. Agar-agar namočte alespoň na 30 minut do 100 ml vody (nebo klidně přes noc v lednici). Poté agar přiveďte k varu a vařte na mírném ohni asi 15 minut, dokud se nerozpustí. Průběžně míchejte.
3. Kešu oříšky, konopná semínka, citronovou šťávu, sůl a 50 ml vody rozmixujte na hladký krém. Do mixéru poté přidejte lahůdkové droždí a uvařený agar a opět důkladně promixujte.
4. Krém přemístěte do mísy, přisypte nakrájené bylinky a promíchejte.
5. Vlijte do formiček lehce vymazaných kokosový olejem a dejte na pár hodin ztuhnout do lednice.

TIP

Pokud chcete krémový sýr, vynechte agar-agar a 100 ml vody.

Konopná semínka loupaná bio, COUNTRY LIFE, 100 g

Kešu ořechy, COUNTRY LIFE, 100 g

Agar-agar kanten vločky, COUNTRY LIFE, 30 g

Lahůdkové droždí se sladem, COUNTRY LIFE, 150 g

Olej kokosový bio, BIOPLANÈTE, 200 ml

# Čočková sekaná se semínky

PORCE: **6**, PŘÍPRAVA: **2 HODINY**

- 200 g zelené čočky
- 100 g sójových vloček
- 50 g slunečnicových semínek
- 40 g lněného semínka
- 3 cibule + 1 cibule na pečení
- 5 stroužků česneku
- 10 g sušených hřibů
- 2 lžíce oleje + olej na pečení
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžička kmínu
- 1 jablko
- 2 mrkve
- 2 řapíky celeru
- mořská sůl
- pepř

Pokrmu dodají kvalitní bílkoviny. Pocházejí z ekologického zemědělství, a jsou tedy GMO free.

Více na str. 24

1. Čočku uvařte doměkka, trvá to asi 30–40 minut. Sceďte a nechte okapat. Sójové vločky namočte na půl hodiny do vody, pak také sceďte a nechte okapat.
2. Nasucho opražte slunečnicová semínka. Lněné semínko umelte a rozmíchejte s trochou vody na kašičku.
3. Na dvou lžících oleje nechte zesklovatět tři pokrájené cibule a nadrobno nasekaný česnek. Okořeňte paprikou a kmínem. Přidejte sušené hřiby, které jste podrtili v hmoždíři nebo umleli v mlýnku na kávu.
4. Nastrouhejte jablko, mrkev a celer a vše přidejte do pánve. Chvíli míchejte, potom přidejte okapanou čočku a sójové vločky, osolte, opepřete a 15 minut duste.
5. Sundejte z plotny, vmíchejte slunečnici a namočené lněné semínko a nechte vychladnout.
6. Zformujte šišku a položte ji do pekáčku na olej a cibuli pokrájenou na kolečka. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C – nejprve 30 minut s pokličkou, poté dopečte dozlatova bez ní. Podávejte s vařenými brambory a zeleninovým salátem.

TIP

I když jsou všechny suroviny tepelně upravené, sekanou musíte docela dlouho péct. Jinak by uvnitř zůstala rozměklá.

Čočka zelená velká bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Sójové vločky bio, COUNTRY LIFE, 250 g

Slunečnicová semínka bio, COUNTRY LIFE, 100 g

Len hnědý bio, COUNTRY LIFE, 300 g

# Makové muffiny s nugátovým krémem

MNOŽSTVÍ: **12 ks**, PŘÍPRAVA: **40 MINUT + 20 MINUT PEČENÍ**

MUFFINY
- 125 g rýžové mouky
- 125 g kukuřičné mouky
- 200 ml konopného nápoje
- 200 g kukuřičného sirupu
- 60 ml slunečnicového oleje
- 40 g mandlového másla
- 40 g máku
- 30 kapek vanilkového extraktu
- 2 biovejce
- 2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1 lžíce citronové šťávy
- kůra z jednoho biocitronu
- špetka soli

Pozor, neplést si s vysokofruktózovým kukuřičným sirupem HFCS, který se hojně využívá při výrobě konvenčních potravin. Náš sirup je v biokvalitě a neobsahuje žádnou fruktózu.

Jemňoučký krém vyrobený z nepražených loupaných mandlí. Skvělý do dezertů, do ranních kaší nebo do smoothies.

KRÉM
- 250 ml konopného nápoje Ecomil (můžete použít i jiný rostlinný nápoj nebo mléko)
- 100 g lískových oříšků
- 100 g čokoládových peciček
- 25 g kuzu
- 25 g mandlového másla
- 25 g třtinového cukru
- 20 kapek vanilkového extraktu
- špetka soli

Z kakaové hmoty, třtinového cukru a kakaového másla. Žádné ztužené tuky.

1. Začněte přípravou nugátového krému: lískové oříšky dejte na 10 minut opražit do trouby vyhřáté na 160 °C. Konopné mléko prošlehejte s kuzu a cukrem a pomalu uveďte k varu. Na mírném ohni směs promíchávejte, dokud nezhoustne do hustého krému.
2. Opražené lískové oříšky vložte do mixéru, přidejte kuzu krém, čokoládové pecičky, mandlové máslo, vanilkový extrakt a špetku soli. Vše důkladně rozmixujte na hladký krém a dejte vychladit.
3. V jedné misce smíchejte rýžovou mouku, kukuřičnou mouku, mák, prášek do pečiva, sodu, citronovou kůru, špetku soli a důkladně promíchejte.
4. V druhé misce smíchejte tekuté suroviny – konopné mléko, kukuřičný sirup, slunečnicový olej, mandlové máslo, vanilkový extrakt, 2 vejce a šťávu z citronu. Promíchejte metličkou.
5. Spojte obě směsi a zlehka promíchejte. Těsto přemístěte pomocí lžíce do forem a pečte 15–20 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.
6. Vychladlé muffiny ozdobte nugátovým krémem.

INFO

Kuzu se získává z kořenů japonského vinného keře. Pro vysoký podíl škrobu se používá jako zahušťovadlo. Místo kuzu můžete použít kukuřičný škrob.

Mouka rýžová bio, COUNTRY LIFE, 400 g | Nápoj konopný bio, ECOMIL, 1 l | Sirup kukuřičný bio, COUNTRY LIFE, 250 ml | Extrakt vanilka bio, COSBIONAT, 10 ml | Čokoládové pecičky bio, COUNTRY LIFE, 100 g | Kuzu škrob bio, MUSO, 100 g

# Cake pops ...úžasně dobré

MNOŽSTVÍ: **CCA 12 KULIČEK OD KAŽDÉHO DRUHU**, PŘÍPRAVA: **25 MINUT JEDEN DRUH**

„PIÑA COLADA“
- 80 g kešu oříšků
- 60 g sušeného ananasu
- 40 g sušeného kokosu
- 40 g konopných semínek
- 20 kapek vanilkového extraktu

Z pravé biovanilky z Madagaskaru. Na 1 kg je použito 200 g vanilkových lusků.

Posyp:
- 30 g sušeného kokosu

„BROWNIES“
- 80 g para ořechů
- 60 g sušených datlí
- 40 g sušeného banánu
- 40 g konopných semínek
- 15 g karobu
- 2 lžíce vody

Posyp:
- 15 g sušeného banánu
- 15 g kakaových bobů

Nepražené kakaové boby obsahují spoustu vitaminů, minerálů a antioxidantů.

„POVIDLA“
- 80 g loupaných mandlí
- 100 g sušených švestek
- 40 g slunečnicových semínek
- 15 g máku
- 1/2 lžičky skořice

Posyp:
- 20 g máku
- 1/4 lžičky skořice
- 10 g třtinového cukru

„ŠTRÚDL“
- 80 g vlašských ořechů
- 60 g sušených jablek
- 40 g rozinek
- 40 g slunečnicových semínek
- 1/2 lžičky perníkového koření
- 2 lžíce vody

Posyp:
- 20 g vlašských ořechů
- 10 g slunečnice

DATLOVÁ POLEVA
- 50 g datlového sirupu
- 25 g sezamové pasty tahini
- 25 g kokosového oleje

Bezkonkurenční, určitě vyzkoušejte!

KAROBOVÁ POLEVA
- 50 g kokosového oleje
- 25 g karobu
- 2 lžičky agávového sirupu

Kokosový olej Bioplanète pochází z ekologických farem na Filipínách.

1. Suroviny uvedené u jednotlivých druhů vložte do mixéru a rozmixujte na hladké těstíčko. Hmotu nechte chvíli odpočinout a zatím si připravte polevy a sypání.
2. Na datlovou polevu smíchejte datlový sirup, tahini a rozehřátý kokosový olej. Na karobovou polevu rozehřejte kokosový olej, smíchejte ho s karobovým práškem a agávovým sirupem.
3. Připravte si posyp na obalení kuliček. Všechny suroviny kromě sušeného kokosu rozmixujte na konzistenci hrubé mouky.
4. Z těstíčka vytvarujte kuličky, napíchněte na špejle, namočte v polevě podle chuti a obalte v posypu.

Ananas kroužky bio, COUNTRY LIFE, 100 g

Tahini bílé bio, HORIZON, 350 g

INFO

Karob je zajímavou alternativou čokolády. K dispozici je světlý (méně pražený) a tmavý (více pražený).

Olej kokosový bio, BIOPLANÈTE, 200 ml

Sirup agávový bio, COUNTRY LIFE, 250 ml

Karobový prášek světlý bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Kakaové boby nepražené drcené bio, COUNTRY LIFE, 100 g

5

# Pětisemínkové krekry

MNOŽSTVÍ: **CCA 30 KREKRŮ**
PŘÍPRAVA: **30 MINUT**

- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 1 lžíce lněného semínka
- 1 lžíce máku
- 1 lžíce sezamového semínka
- 1 lžíce slunečnicového semínka
- 1 lžíce konopného loupaného semínka
- 2 lžíce sezamového oleje
- 100 g rostlinného tuku Provamel
- 1/2 lžičky himálajské soli

Bio sezamový olej Emile Noël pochází z fair trade projektů v Burkina Faso a Mali. 4 500 rodin tu produkuje šedesát tun sezamu ročně.

Biomargarín, který neobsahuje žádné ztužené tuky.

1. V míse promíchejte mouku, sůl, semínka, olej a rostlinný tuk.
2. Vytvořte těsto, které vyválejte na placku silnou asi půl centimetru. Vyvalujte postupně po částech, těsto je kvůli semínkům drobivé.
3. Vykrajujte krekry a obracečkou nebo lopatkou na dorty je přeneste na plech vyložený pečicím papírem. Ozdobte vidličkou a pečte 10 minut v troubě vyhřáté na 190 °C.

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

Mák modrý bio, COUNTRY LIFE, 250 g

Sezamový olej fair trade bio, EMILE NOËL, 500 ml

Tuk SOYA pro teplou a studenou kuchyni bio, PROVAMEL, 250 g



# Cibulové kroužky se švestkovým dipem

MNOŽSTVÍ: **1 PLNÝ PLECH**
PŘÍPRAVA: **20 MINUT + 40 MINUT PEČENÍ**

CIBULOVÉ KROUŽKY
- 1–2 cibule
- 20 g zlatého lnu na těstíčko
- 100 ml vody
- 15 g lahůdkového droždí
- 1 lžička sušeného česneku
- 2 lžičky limetkové šťávy
- 1/3 lžičky soli
- špetka pepře
- 60 g zlatého lnu na obalení
- olivový olej

ŠVESTKOVÝ DIP
- 100 g sušených švestek
- 100–150 ml vody
- 4 sušená rajčata
- 3 lžíce tamari
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce agávového sirupu
- 1/3 cibule
- 1/4 lžičky sušeného česneku
- 1 lžíce limetkové šťávy
- 1 chilli paprička (nemusí být)

Více na str. 24

1. Sušené švestky a sušená rajčata namočte na 2 hodiny do studené vody. Poté sceďte.
2. Připravte si švestkový dip: do mixéru vložte všechny suroviny určené na dip a rozmixujte dohladka. Dejte vychladit do lednice.
3. Všechna lněná semínka (80 g) rozmixujte v mixéru najemno. Odeberte 20 g a smíchejte s vodou, lahůdkovým droždím, sušeným česnekem, limetkovou šťávou, solí a pepřem. Rozmíchejte metlou na hladké těstíčko.
4. Cibuli oloupejte a nakrájejte na 0,5 cm silné plátky. Rozdělte je na jednotlivé kroužky a postupně obalujte v těstíčku a následně v mletém lněném semínku.
5. Obalené kroužky pokládejte na plech vyložený pečicím papírem a lehce je postříkejte olivovým olejem. Pečte 45 minut při 150 °C, v průběhu pečení kroužky jednou obraťte.

Len zlatý bio, COUNTRY LIFE, 300 g

Lahůdkové droždí se sladem, COUNTRY LIFE, 150 g

Švestky bez pecek Ashlock bio, COUNTRY LIFE, 100 g

6

# Tofu pomazánka s dýňovými semínky

PORCE: **6**, PŘÍPRAVA: **20 MINUT**

- 150 g dýňového semínka
- 100 g tofu natural
- 6 sušených rajčat naložených v oleji
- 2 lžíce oleje z naložených rajčat
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce tamari
- 1 stroužek česneku
- 100–150 ml vody
- himálajská sůl

Skvělé nasladko i naslano. Můžete jej marinovat, vyrábět z něj pomazánky nebo dezerty.

Více na str. 24

1. Nasucho upražte na pánvi dýňová semínka a po vychladnutí je v mixéru najemno rozmixujte.
2. Postupně přidávejte sušená rajčata, olej, tofu, sójovou omáčku tamari, česnek, citronovou šťávu a vodu. Společně rozmixujte dohladka. Podle chuti můžete přisolit himálajskou solí.

Dýňová semínka tmavá bio, COUNTRY LIFE, 100 g

Tofu natural bio, COUNTRY LIFE, 250 g

Sušená rajčata v olivovém oleji bio, LA FRUBENSE, 150 g

Tamari sójová omáčka bio, COUNTRY LIFE, 500 ml

# Rýžovo-konopná zmrzlina

PŘÍPRAVA: **30 MINUT + 8 HODIN NAMÁČENÍ SEMÍNEK + 24 HODIN MRAŽENÍ**

MALINOVÁ
- 50 g konopného semínka
- 200 ml vody
- 100 g jasmínové rýže
- 200 g malin
- 100 g agávového sirupu s příchutí malin
- 3 lžíce mandlového másla
- vanilkový extrakt nebo vanilkový lusk (nemusí být)

MÁTOVÁ
- 50 g konopného semínka
- 300 ml vody
- 100 g jasmínové rýže
- 2 velké hrsti máty
- 100 g agávového sirupu
- 1 limetka
- 100 g čokoládových peciček

1. Konopná semínka namočte přes noc do vody. Druhý den vodu slijte, semínka propláchněte a rozmixujte s čerstvou vodou. Vzniklý nápoj přeceďte přes plátýnko, drť důkladně vymačkejte.
2. Jasmínovou rýži uvařte podle návodu a chvíli nechte vychladnout.
3. Malinová zmrzlina: v mixéru rozmixujte konopné mléko, rýži, maliny, malinový agávový sirup a mandlové máslo. Mátová zmrzlina: v mixéru rozmixujte konopné mléko, rýži, agávový sirup a šťávu z limetky. Čokoládové pecičky rozdrťte nebo lehce rozmixujte na malé kousky a přimíchejte ke zmrzlině.
4. Směs dejte do mrazáku a po 1–2 hodinách zmrzlinu promíchejte. Pro krémovější chuť promíchávání ještě dvakrát opakujte.

Konopná semínka natural bio, COUNTRY LIFE, 250 g

Rýže jasmínová bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Sirup agávový s příchutí malin bio, COUNTRY LIFE, 350 g

Čokoládové pecičky bio, COUNTRY LIFE, 100 g

# Saláty

9

Další díl seriálu 5x jinak jsme se rozhodli věnovat salátům. Všech možných salátů je tolik, že rozdělit je do pouhých pěti kategorií nebylo vůbec jednoduché. Myslíme si ale, že nakonec se to povedlo skvěle a opět vám můžeme představit téměř nevyčerpatelnou zásobu kombinací a nápadů. Zda si salát připravíte jako přílohu, hlavní jídlo, oběd do krabičky nebo do sklenic na piknik, je už na vás.

## 1. Zeleninový salát

### NAŠE TIPY

- zeleninu použijte sezonní – na jaře přidejte divoké byliny, v létě sklizeň ze zahrady, na podzim a v zimě sáhněte do skladových zásob
- nebojte se přidat ovoce – dobrá je kombinace zeleniny s granátovým jablkem, jahodami, citrusy nebo mangem, jak jsme vyzkoušeli i v našem receptu
- zeleninový salát servírujte ke každému hlavnímu jídlu, na zdravém talíři by zelenina měla tvořit až polovinu pokrmu
- pokud chcete zeleninový salát jako samostatné hlavní jídlo, doplňte bílkovinu (vejce, tofu, tempeh, ořechy, semínka) a sacharidy (kváskový chléb, krutony, tortilu, polentu)

### NÁŠ RECEPT

#### Salát s mangem, avokádem, sezamovým dresinkem a slunečnicí

V

PORCE: **2**, PŘÍPRAVA: **25 MINUT**

- Směs salátů – hlávkový, rukola, baby špenát, red chard, mibuna, mizuna atd.
- 1/2 avokáda
- 1/2 manga
- 40 g slunečnice
- 1 lžíce tamari
- 1 lžíce citronové šťávy

Více na str. 24

DRESINK

- 2 lžíce sezamového oleje
- 1 lžička tamari
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička tahini
- 1 chilli paprička

1. Slunečnici zlehka opražte na sucho, na konci pražení přidejte tamari a promíchejte.
2. Připravte si dresink: chilli papričku zbavte semínek, nakrájejte na hodně drobné kostičky, smíchejte s ostatními ingrediencemi.
3. Avokádo podélně rozpulte, vyndejte pecku, odloupněte dužinu od slupky a nakrájejte na kostky. Zastříkněte citronovou šťávou, aby avokádo nezhnědlo.
4. Mango oloupejte a dužinu nakrájejte na kostky.
5. Saláty omyjte, osušte a případně natrhejte na kousky.
6. Smíchejte saláty, avokádo, mango. Ozdobte dresinkem, můžete zlehka promíchat. Ozdobte opraženou slunečnicí.

# 2. Salát s obilovinou

## NAŠE TIPY

- použijte jakoukoliv uvařenou obilovinu nebo jejich kombinaci – rýži, quinou, jáhly, pohanku, ječné kroupy
- ze zpracovaných obilovin je skvělý a oblíbený kuskus, bulgur, těstoviny nebo polenta (nakrájená na kostky a opečená nebo ogrilovaná)
- aby byl salát plnohodnotným hlavním jídlem, použijte quinou, která obsahuje bílkoviny s komplexní skladbou aminokyselin nebo doplňte tofu, tempeh, vejce, semínka, ořechy, luštěniny
- zelenina by měla tvořit přibližně polovinu objemu salátu, jako když sestavujete pokrm dle zdravého talíře

## NÁŠ RECEPT

### Quinoový tabouleh

PORCE: **2**, PŘÍPRAVA: **30 MINUT**

- 150 g quinoy
- 1 hrst máty
- 2 hrsti petrželky
- 4 rajčata
- 1 šalotka
- šťáva z 1 limetky
- 1 lžíce agávového sirupu
- 5 lžic olivového oleje
- 1 lžička himálajské soli

Více na str. 24

1. Quinou uvařte dle návodu a nechte vychladnout.
2. Rajčata omyjte a nakrájejte na malé kostičky, šalotku co nejvíce na drobno, mátu a petrželku také.
3. Smíchejte olivový olej, limetkovou šťávu, agávový sirup a sůl. Promíchejte s quinoou, bylinkami a šalotkou. Nakonec vmíchejte rajčata.

# 3. Salát s luštěninou

## NAŠE TIPY

- přidejte pečivo a máte plnohodnotné hlavní jídlo
- na salát vybírejte luštěniny, které dobře drží tvar – cizrna, neloupaná čočka, fazole
- zelenina by měla tvořit asi tak polovinu objemu salátu, jako když sestavujete pokrm dle zdravého talíře
- pokud je pro vás dlouhá doba vaření luštěnin překážkou v jejich používání, zkuste toto:
  1. konzervované fazole nebo cizrna se už nemusí vařit a jsou připraveny k rychlému použití
  2. loupaná červená čočka je hotová za 10–15 minut, jen ji nerozvařte úplně, pokud ji chcete do salátu
  3. večer fazole namočte, ráno propláchněte a než odejdete do práce, uvařte v tlakovém hrnci, k večeři můžete mít fazolový salát
  4. uvařte si luštěniny do zásoby do mrazáku, před přípravou pouze nechte rozmrznout

## NÁŠ RECEPT

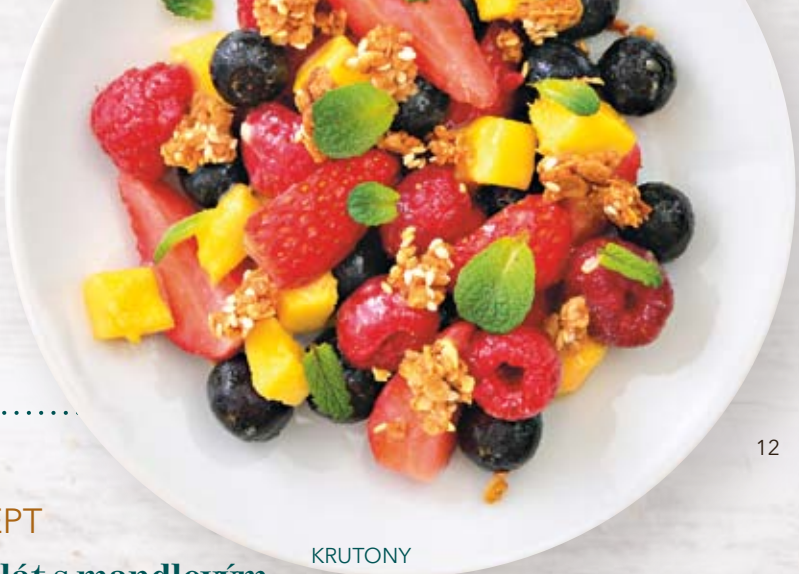
### Fazolový salát se sušenými rajčaty, opečenou cuketou a balkánským sýrem

PORCE: **2**
PŘÍPRAVA: **30 MINUT + VAŘENÍ FAZOLÍ**

- 150 g fazole navy
- 50 g sušených rajčat
- 1 mladá malá cuketa
- 100 g balkánského sýra v biokvalitě
- 2 šalotky
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce misa, použili jsme genmai miso

Více na str. 24

1. Fazole uvařte dle návodu a nechte vychladnout. (My si vaříme vždy celý sáček a zbytek uložíme do mrazáku nebo použijeme v jiném pokrmu.)
2. Sušená rajčata přelijte vroucí vodou a nechte cca 20 minut odstát. Poté nakrájejte na kousky.
3. Omytou cuketu nakrájejte na dlouhé tenké plátky, šalotku na kolečka. Zlehka osmahněte na 2 lžících olivového oleje.
4. Miso rozmíchejte s 2 lžícemi vody, poté promíchejte s fazolemi a nakrájenými rajčaty.
5. Salát rozdělte na porce, na každou dejte opečenou cuketu se šalotkou, navrch rozdrobte balkánský sýr.



# 4. Ovocný salát



## NAŠE TIPY

- ovocný salát se dobře hodí na letní snídani, zdravou svačinu nebo ho můžete podávat jako moučník, třeba se zmrzlinou
- dobře se dá kombinovat zelenina a ovoce – všichni znají klasiku jablka s mrkví, dobrá letní kombinace je okurka a meloun
- ovocný salát doplňte ořechy – vlašské, pekanové, lískové, mandle nebo kokosové, předem můžete namočit nebo zlehka opražit
- ovocný salát je možné zpestřit sušeným ovocem – rozinky, kustovnice, nakrájené mango
- v sezoně doplňte naše superpotraviny – borůvky, rybíz, ostružiny, maliny, jahody
- smíchejte s jogurtem nebo rostlinným dezertem
- máme-li volit mezi bylinkami, pak se ovoce dobře kombinuje s mátou a meduňkou

## NÁŠ RECEPT

### Ovocný salát s mandlovým dresinkem a křupavými krutony

PORCE: **2**, PŘÍPRAVA: **30 MINUT** V

- hrst jahod
- hrst borůvek
- hrst malin
- 1 jablko
- 1 broskev
- nebo jakékoliv ovoce

DRESINK

- 1 lžíce mandlového krému (másla)
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička agávového sirupu

KRUTONY

- 2 lžíce jemných ovesných vloček
- 1 lžíce sezamu loupaného
- 1 lžíce kokosového tuku
- 1 lžička agávového sirupu

1. Připravte si krutony: kokosový tuk rozehřejte a smíchejte s ovesnými vločkami, sezamem, agávovým sirupem. Rozprostřete na plech s pečicím papírem, pečte 15 minut při 150 °C. Pro vychladnutí rozlámejte.
2. Připravte si dresink: všechny ingredience smíchejte do hladkého krému.
3. Ovoce omyjte, případně oloupejte a nakrájejte na sousta. Přelijete dresinkem, zlehka promíchejte. Navrch posypte krutony, ozdobte meduňkou nebo mátou.

# SALÁT POKAŽDÉ JINAK

**Zálivky a dresinky – přesné poměry vyzkoušejte dle chuti a konzistence, která vám vyhovuje**

- základní zálivka – olivový olej a umeocet, můžete osladit agávovým sirupem
- jogurtová zálivka – jogurt nebo Sojade natural ochuťte umeoctem, česnekem, bylinkami, můžete přisladit agávovým nebo jiným neutrálním sirupem
- ze semínek nebo ořechů – předem namočte, rozmixujte, ochuťte citronovou šťávou, tamari nebo shoyu
- dresink z avokáda – avokádo rozmixujte s trochou rostlinné smetany, ochuťte citronovou šťávou a solí nebo umeoctem
- miso dresink – miso, olej, citronová šťáva, možné přidat česnek, zázvor, sirup nebo med
- hořčičná zálivka – hrubozrnná hořčice, olivový olej, ječný sirup, umeocet
- tahini dresink – tahini, olivový olej, citronová šťáva, sirup, česnek,
- hotové zálivky – sojanéza, mayonette, balsamikový krémový ocet, dresink z hroznového moštu

**Koření a bylinky**

- výborné kořenicí směsi v biokvalitě dodává Sonnentor, stačí si jen vybrat – Dobrá nálada, Anděl strážný, Tabouleh atd.
- v sezoně používejte čerstvé bylinky – bazalku, oregano, koriandr, mátu, hladkolistou petrželku, kudrnku, kopr

**Čím obohatit**

- semínka na posypání – syrová, namáčená nebo pražená, více v hlavním tématu na str. 10 a 11
- gomasio – směs sezamu, případně dalších semínek a mořské soli

# 5. Bramborový salát

Sojade je veganská alternativa jogurtu vyrobená z biosóje

## NAŠE TIPY

- bramborový salát nemusí být jen přílohou připravenou dle klasického receptu, ale je to perfektní hlavní jídlo a kombinací je spousta
  - brambory, quinoa, sušená nebo čerstvá rajčata, umeocet, olivový olej
  - brambory, uvařená čočka nebo cizrna, hořčičný dresink
  - brambory, vařená nebo pečená červená řepa, jablko, cibule, jogurtová zálivka
  - brambory, tempeh, jarní cibulka, hrášek, olivový olej
- bramborový salát je možné podávat odležený a vychlazený nebo i vlažný hned po zamíchání
- doplňte dostatkem čerstvé zeleniny

## NÁŠ RECEPT

### Bramborový salát s vlašskými ořechy a ztraceným vejcem

PORCE: **2**, PŘÍPRAVA: **40 MINUT**

- 400 g malých nových brambor
- 1 mladá cibulka
- hrst vlašských ořechů
- 2 biovejce
- 1 lžička soli na vaření brambor

DRESINK
- 80 g Sojade natural nebo bílého jogurtu
- 1 lžíce dresinku z hroznového moštu La Selva (nebo smíchejte agáve sirup a umeocet)
- 1 lžíce hrubozrnné hořčice
- hrst kopru

1. Brambory omyjte nebo oloupejte a uvařte doměkka.
2. Cibulku nakrájejte na kolečka.
3. Opražte ořechy na sucho nebo upečte v troubě 10 minut při 120 °C. Zchladlé nasekejte na menší kousky.
4. Připravte si dresink: smíchejte Sojade, hroznový dresink, hořčici, nasekaný kopr.
5. Smíchejte brambory, cibulku a dresink, případně dosolte, nechte vychladit.
6. Připravte si ztracená vejce: dejte vařit 1/2 l vody a 100 ml octa. Když se voda vaří, hodně ji zamíchejte, aby vznikl vír. Do něj vložte vejce, které jste nejdříve vyklepli do naběračky. Vejce dejte do vroucí vody opatrně, aby bílek obalil žloutek. Vařte 3–4 minuty. Vyndejte děrovanou naběračkou. Vejce vařte jednotlivě.
7. Salát rozdělte na porce, na každou dejte vejce, podávejte s listovým salátem.

13

- Linusprout – naklíčené a pomleté lněné semínko
- naklíčená semínka slunečnice, mungo nebo celá červená a tmavozelená čočka

**Vychytávky**
- připravte si jednotlivé porce salátu do skleničky do práce nebo do školy k obědu nebo na piknik
- moc hezká vychytávka je spiralizér na zeleninové špagety třeba z cukety, okurky, mrkve, červené řepy
- salát zkuste servírovat v pita chlebu nebo v tortille
- jako přílohu dejte místo běžného pečiva tortillové chipsy
- efektní jsou jedlé květy – na jaře sedmikrásky, fialky, v létě lichořeřišnice, měsíček

Quinoa bio, COUNTRY LIFE, 250 g

Fazole navy bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Dresink z hroznového moštu LA SELVA, 250 ml

Olej olivový bio, EMIL NOËL, 500 ml

Šťáva citronová bio, EDEN, 330 ml

Sójová kysaná specialita SOJADE bio, 400 g

**Něco navíc**
- používejte suroviny v biokvalitě, nakupujte certifikovanou biozeleninu, při nákupu od farmáře pečlivě prověřujte, jak zeleninu pěstuje a ošetřuje
- pěstujte si vlastní zeleninu a pokud nemáte zahrádku, zkuste alespoň bylinky v truhlíku
- zelenina nemusí být jen syrová, zkuste napařovanou, dušenou nebo kvašenou

EDEN

# … PŘÍRODNÍ & LAHODNÝ – PRO VŠECHNY CHUTĚ

Perfektní koření pro každý pokrm

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

BIO VEGAN

Žijte svůj život uvědoměle

www.eden.de DE-ÖKO-001 Vyhradni dovozce a distributor: Country Life, s.r.o., www.countrylife.cz

# Tak chutná léto.

SONNENTOR

#tadyrosteradost

**Zapomeňte na přeslazené nápoje, po kterých dostanete ještě větší žízeň.**
Nechte se unést chutí a vůní přírody a vychutnejte nápoj bez přidaných aromat a konzervantů.

PŘÍPRAVA ZASTUDENA
15 – 20 °C

*Stačí jeden sáček na 250 ml studené vody (nebo čtyři sáčky na 1 l) a nechat stát 20–25 minut.*

*Tip: Rádi mlsáte? Roztrhněte vyluhovaný sáček a pochutnejte si na měkkých kouscích ovoce.*

Zakoupíte v prodejnách Country Life a v dalších partnerských prodejnách SONNENTORU.
WWW.SONNENTOR.CZ

## MILÍ ČTENÁŘI DOBROT

**Srdečně vás zveme ke studiu** na naší akademii, jejímž posláním **je inspirovat lidi k nalezení vlastní,** individuální **cesty ke stravování.** Nedogmaticky, teoreticky i prakticky učíme všechny časem prověřené stravovací směry v kontextu současnosti.

**Nový, již třetí běh studia začíná v září 2016.**
Těšíme se na setkání s Vámi.
Tým ALV

Informace a možnost přihlásit se najdete na:
**www.akademielecivevyzivy.cz**
**info@akademielecivevyzivy.cz**

## Přírodní deodoranty od *RaE* kosmetika

RaE PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

Jsme rádi, že vám můžeme představit další z produktů v našem sortimentu, který je vyráběn v souladu s naší filozofií, tedy na čistě přírodní bázi bez chemických konzervantů. Přesně takovým výrobkem jsou přírodní krémové deodoranty, které vyrábí rodinná manufaktura z Beskyd.

Výrobky neobsahují žádné škodlivé chemické složky, jako jsou minerální oleje, PEG, parabeny a soli hliníku. Kosmetické přípravky ***RaE*** obsahují více než 90 % účinných přírodních látek a esencí. Dřevěné obaly kosmetických produktů jsou originálním výrobkem, který je chráněn ***průmyslovým vzorem***, a přitom jde pouze o skvělé zužitkování odřezku z truhlářské dílny.
Přírodní deodorant nedokáže zcela zabránit přirozeným projevům pocení, což je ale pro organismus prospěšné. Pocením vylučujeme odpadní látky a zbavujeme se přebytků vody. Pocení také pomáhá regulovat naši tělesnou teplotu. Používáním přírodních deodorantů ***RaE*** zůstává Vaše pokožka svěží a voňavá.

Při návštěvě prodejny zdravé výživy Vás jistě upoutají ručně malované krabičky ***RaE*** kosmetiky se vzory Color a Mandala, které vznikají díky šikovnosti lidí z chráněné dílny Hrčávka. Tato chráněná dílna poskytuje pracovní příležitost lidem se zdravotním postižením.

Každá krabička je ve výsledku prací mnoha lidí, kteří se snaží, aby vám deodorant, díky spojení vůní a krásného originálního balení, poskytl nejen tělesný, ale i duševní prožitek.

***www.raekosmetika.com***

# Použili jsme v receptech

## Shoyu, tamari, miso

Sójové omáčky shoyu a tamari a pasta miso patří všechny do skupiny fermentovaných produktů, díky tomu jsou plné vitaminů, minerálů a enzymů. Bílkoviny obsažené v sóje se fermentací stávají velmi dobře stravitelné.

5× jinak str. 18
Cibulové kroužky str. 16
Pomazánka str. 17

Shoyu je tradiční sójová omáčka, která se poprvé objevila před 2 800 lety v Číně. Vyrábí se ze sójových bobů, pšenice, soli, fermentačního činidla Aspergillus oryzae a vody. Tato směs se umístí do obrovských cedrových kádí, kde za přesně daných podmínek zraje až dva roky. Obyčejné levné „sójové omáčky" nemají se shoyu nic společného. Obsahují zvýrazňovače chuti, barviva a často i umělá sladidla. Nic takového samozřejmě do tradiční sójové omáčky nepatří.

Tamari je o něco hustší než shoyu a má bohatší a výraznější chuť. Na rozdíl od shoyu neobsahuje lepek. Ačkoli jsou tamari a shoyu obě sójové omáčky, vzniká každá z nich jinak. Tamari je totiž vedlejším produktem při výrobě hatcho misa.

Miso pasta je pro změnu tradiční japonský výrobek, v tamní kuchyni se objevila v 6. století. Tato kvašená pasta vzniká tak, že se do velkých kádí umístí směs sójových bobů, soli, fermentačního činidla, vody a často také nějakého druhu obiloviny, hmota se pak přikryje poklopem a zatíží až 4 tunami kamenů (tamari je tekutina, která při fermentaci se sudů odtéká). Miso se vyrábí v mnoha druzích, čím je tmavší, tím déle bylo fermentováno a tím intenzivnější je jeho chuť. Shiro miso je krémové, nejméně slané a zároveň nasládlé, fermentuje jen dva týdny, vyrábí se ze sóji a bílé rýže. Genmai miso se vyrábí ze sóji a rýže natural, mugi miso ze sóji a ječmene. Jde o střední druhy misa, slanější a aromatičtější, fermentované asi rok. Hatcho miso fermentuje dva roky a má velice intenzivní a zemitou chuť. Vyrábí se jen ze sóji. Nejlepší miso na českém trhu je podle nás to od japonské firmy Muso. Počátky výroby jejich misa sahají až do roku 1337.

Jak se tyto japonské speciality vyrábějí, si můžete prohlédnout na bit.ly/1Z820Db.

### JAK JE POUŽÍVAT

Fermentované produkty si zachovají nejvíc prospěšných látek, když je použijete ve studené kuchyni nebo přidáte až na konci vaření. Ale i v Asii je běžné, že se také tepelně upravují.

- Všechny prohloubí a zvýrazní chuť pokrmu. Můžete je přidat do polévek, omáček, zeleninových směsí. V pokrmech založených na rajčatech (např. omáčkách na těstoviny) shoyu nebo tamari potlačí kyselost rajčat a pozvedne chuť pokrmu. Trocha misa v zeleninovém vývaru zvýrazní jeho chuť.
- Shoyu, tamari i miso jsou ideální pro přípravu salátových dresinků.
- Zemitá chuť fermentovaných produktů dobře ladí s houbami. Při restování hub v polovině přidejte shoyu nebo tamari. Když houby dusíte, přidejte ke konci trochu misa, zahustí šťávu z hub a vytvoří lahodnou omáčku.
- Především miso a tamari jsou výborné na přípravu marinád, dobře v nich ladí např. s medem a javorovým nebo agávovým sirupem. Zeleninu (cuketu, dýni, mrkev, celer…) pokrájejte na kousky, potřete směsí a pečte v troubě.

# Agar-agar – čistě rostlinná želatina

Konopný sýr str. 12

Agar také pochází z Japonska a vyrábí se tu z mořské řasy tengusa. Jejím povařením vznikne vývar, který má po ztuhnutí gelovou konzistenci. Tato hmota se pak dva týdny suší na slunci a mrazu. Poté se usušený agar pokrájí na malé bloky (tyčinky) nebo namele do formy vloček.

Agar-agar je bez chuti a bez vůně. Když jej rozpustíte ve vodě a povaříte, vznikne skvělá želatina, která funguje naprosto spolehlivě. Nemá skoro žádné kalorie, naopak obsahuje mnoho minerálů a stopových prvků, hlavně jod, vápník a železo.

### JAK JEJ POUŽÍVAT

1) Tyčinky – jednu tyčinku dejte namočit asi na 30 minut do 500 ml studené vody. Poté vodu s agarem přiveďte k varu a za stálého míchání vařte, dokud se agar úplně nerozpustí.
2) Vločky – na 500 ml potřebujete 2 čajové lžičky. Vločkový agar se obvykle nemusí namáčet (můžete jej tedy vsypat do vody a ihned přivést k varu). Pokud potřebujete vytvořit nějaký obzvlášť hladký krém, třeba na panna cottu, pak je dobré i vločky dát alespoň na 10 minut namočit. Jakmile se agar rozpustí, můžete jej nalévat na dort nebo do vhodných misek či formiček.

**Tip**

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

- Agar můžete máčet a vařit i v jakékoli ovocné šťávě nebo džusu, v mléku (kravském i rostlinném) nebo naslano ve vývaru. Dá se dochucovat kyselými pochutinami, jako je ocet nebo citron. Pokud chcete mít agar čerstvý, stačí trocha šťávy z řepy nebo lesního ovoce.
- Z agaru připravíte polevy na dorty, poháry, aspiky, dezerty typu panna cotta, náplně do dezertů.
- S agarem můžete také vyrábět džem – potřebujete 500 g ovoce, 5 lžic sirupu, 1 tyčinku nebo 2 lžíce vloček agar-agaru a trochu vody na namočení. Ovoce rozmixujte nebo rozmačkejte a přiveďte k varu, přidejte předem namočený agar a vařte, dokud se agar nerozpustí. Nakonec osaďte podle chuti. Skladujte v lednici nebo obvyklým způsobem zavařte.

# Mořská a himálajská sůl

Na trhu je dnes nepřeberně druhů soli, všechny však mají stejný původ. Mořská sůl se vyrábí odpařováním mořské vody, kamenná sůl se těží v solných dolech (jako kusy soli) a tzv. vakuová sůl vzniká zpracováním solného roztoku (tzv. solanky), který vznikne poté, co se do podzemních ložisek přivede voda, která rozpustí sůl z okolních hornin. Každá sůl však původně pochází z moře. Sůl, kterou dnes získáváme ze země, vznikla z jezírek mořské vody, která se oddělila od volného moře, odpařením vody pak vznikla ložiska soli.

Jedlá sůl, to je hlavně chlorid sodný (NaCl). Je ho tam přibližně 95 % nebo víc. Platí to pro všechny druhy soli, které konzumujeme pro jejich slanou chuť. Jinak to totiž ani nejde, soli dává slanost právě NaCl. Každá sůl, jestliže zůstala v původním stavu, obsahuje kromě NaCl i mnoho dalších minerálů a stopových prvků. Bývá jich tu mezi 1 až 5 procenty.

**Mořská sůl nerafinovaná** – jsou v ní zachovány minerální látky a stopové prvky z mořské vody, prochází jen minimálním čištěním. Některé druhy mořské soli jsou na pohled trochu „špinavé“, obsahují totiž i stopy mořských řas (takovou sůl máme nejraději, prodává se např. pod značkou Danival). Obsah NaCl v mořské soli bývá kolem 95 %. Někdo dává přednost právě této soli, protože je nejbohatší na minerály. Kvalitní mořská sůl neobsahuje těžké kovy ani jiné nežádoucí látky, pochází totiž z ekologicky čistých oblastí.

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

# Přirozeně krásný úsměv!

*Všechny přírodní zubní pasty a ústní vody udržují pod kontrolou zubní kámen. Dodávají dlouhotrvající svěží dech, zdravý, zářivý a krásný úsměv.*

*Všechny receptury Jsou BEZ petrochemických produktů, laurylsulfátů / laurethsulfátů, konzervačních činidel, propylenglykolu a lepku. Bez obsahu fluoridů.*

JĀSÖN®

*Dovozce a distributor: Country Life, s. r. o, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1*



*BEZ OBSAHU PETROCHEMICKÝCH PRODUKTŮ, SLS, PARABENŮ, FTALÁTŮ, UMĚLÝCH KONZERVAČNÍCH LÁTEK NEBO PROPYLENGLYKOLU.*

HIMALYO®

EUROPEAN DISTRIBUTOR OF GOJI

# GOJI ORIGINAL

## NEJZDRAVĚJŠÍ OVOCE NA ZEMI

## *Hitem zdravé výživy je Goji*

GOJI ORIGINAL
100% JUICE

LUXUSNÍ
DÁRKOVÝ OBAL

SUŠENÉ PLODY
EXCLUSIVE

**250 g / 500 g**

Zakoupíte v prodejnách
a e-shopu Country Life
a v dalších specializovaných
prodejnách biopotravin
a zdravé výživy po celé ČR.

**Více informací na**
**www.HIMALYO.cz**

# Bioseriál díl 4.

# Éčka

## v konvenční produkci vs. bio

Co nejvíce toho, co tam má být, co nejméně toho, co tam být nemá. Tak by se dalo jednoduše charakterizovat, proč a v čem jsou biopotraviny zdravější. A trochu složitěji – na jedné straně si biopotraviny díky ekologickému pěstování a šetrnému zpracování zachovávají maximum výživných látek, na straně druhé obsahují minimální možné množství reziduí pesticidů a také minimum přídatných látek používaných při zpracování.

Průměrný obyvatel západního světa prý ročně zkonzumuje 4–5 kg přídatných látek neboli éček. Konzervanty, barviva, sladidla, emulgátory, protispékavé látky... stovky chemických látek se používají k vylepšení vzhledu, chuti, vůně a struktury potravin anebo prodloužení jejich trvanlivosti. V biopotravinách se smí vyskytnout jen zlomek z nich, a to ve velké většině jen ty přírodní.

Potravinářské přídatné látky jsou látky, které se většinou nepoužívají samostatně jako potravina a do potravin se přidávají při výrobě, balení, přepravě nebo skladování. Tak například cukr je samozřejmě používán ke slazení, ale mezi sladidla zařazen není. Přídatných látek schválených pro potravinářskou výrobu existuje přes dva tisíce. V jejich rámci si pak každá země může stanovit svůj vlastní seznam povolených éček. V České republice (resp. v celé EU) je v současnosti pro výrobu konvenčních potravin povoleno 320 přídatných látek. Přitom ne všechna éčka jsou nebezpečná chemie, a nelze je proto házet na jednu hromadu. Mezi přídatné látky totiž patří i některé zcela běžné a dokonce prospěšné látky, jako např. vybrané vitaminy. Na druhou stranu se tu vyskytují i látky, které mohou být rizikové.

### ÉČKA A ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Všechny látky, jež aspirují na to, aby se staly potravinářskou přídatnou látkou, procházejí schvalovacím procesem. Ten trvá okolo pěti let a na jeho základě je daná látka schválena nebo zamítnuta a v případě schválení je u ní stanovena hodnota ADI (Acceptable Daily Intake). Ta vyjadřuje množství přídatné látky, vyjádřené v mg na kilogram tělesné hmotnosti, které může být konzumováno každý den po celý život, aniž by došlo k poškození zdraví. Pro každou přídatnou látku jsou také stanoveny druhy potravin, do kterých ji lze přidávat. Každé je také přidělen kód tvořený písmenem E a troj nebo čtyřmístným číslem.

Zastánci přídatných látek uvádějí, že tyto látky prošly natolik důkladnými toxikologickými testy, že se škodlivých účinků na organizmus nemusíme bát. Kritikové však upozorňují, že jde o testování jedné látky po omezenou dobu v umělých podmínkách. Nikdo nikdy netestoval – protože to ani není možné – jaké jsou vzájemné interakce stovek látek, kterým je lidský organizmus běžně vystaven. Nikdo také neví, co způsobí každodenní konzumace těchto látek po dobu 20 či 40

Mnohá aditiva jsou nezbytná a bez jejich použití by se daná potravina nedala vyrobit nebo distribuovat v běžné prodejní síti. Některé přídatné látky člověk vidí, cítí nebo nějak tuší, jako je to například u barviv a parfemace. U některých však nepoučeného člověka zarazí, co všechno se při výrobě potravin používá. Věděli jste například, že existují chemické sloučeniny, které usnadňují loupání brambor, fungují jako odpěňovače při výrobě marmelád anebo takové, které slouží ke zpevnění tkání ovoce a zeleniny ve zpracovaných potravinách?

let. Povzbuzující zprávou je, že se Evropská komise v roce 2007 rozhodla znovu prověřit zdravotní nezávadnost asi tří stovek potravinářských aditiv. Do roku 2020 tak bude muset být nově posouzena jejich bezpečnost a nezávadnost. První výsledky tohoto projektu už se objevují, jak můžete číst v kapitolce o barvivech.

## ÉČKA A BIO

Pro potraviny s bio certifikátem je povoleno kolem 50 látek, jejich seznam najdete v nařízení Komise (ES) č. 889/2008 v příloze VIII. Tento počet není stálý, protože v průběhu času přibývají látky nové nebo jsou jedny nahrazovány jinými (k poslední úpravě došlo v dubnu 2016, kdy přibyla tři nová aditiva – guma gellan, včelí vosk a karnaubský vosk (nařízení Komise (EU) 2016/673 v příloze III). Pro zpracování biopotravin byly vybrány ty látky, které jsou z potravinářského hlediska považovány za nezbytné k tomu, aby bylo možné danou potravinu vyprodukovat, a zároveň takové, které mají co nejmenší negativní dopady na zdraví spotřebitelů. V biopotravinách také z principu nesmějí být používány takové přídatné látky, které by spotřebitele nějakým způsobem klamaly ohledně kvality nebo chuti daného výrobku. Jak se liší používání aditiv v konvenčních potravinách a biopotravinách, najdete v rámci následujícího přehledu.

**KAM SE ADITIVA PŘIDÁVAT NESMĚJÍ**

Tyto potraviny – ať už bio nebo konvenční – nesmějí obsahovat žádné přídatné látky: nezpracované potraviny, med, neemulgované oleje a tuky živočišného nebo rostlinného původu, máslo, neochucené mléko, neochucená smetana, neochucené kysané mléčné výrobky s živou kulturou, neochucené podmáslí, přírodní minerální vody a pramenité vody, káva (kromě ochucené instantní a práškové kávy), nearomatizovaný čaj, cukr, sušené těstoviny (kromě bezlepkových těstovin nebo těstovin určených pro hypoproteinové diety).

## BARVIVA

**CO DĚLAJÍ:** dodávají barvu, kterou by potravina přirozeně neměla nebo o kterou přišla během výrobního procesu. Barviva se rozdělují na přírodní, přírodně identická a syntetická. Právě do té poslední skupiny patří mnoho látek, které jsou podezřelé z různých negativních účinků na zdraví – nejčastěji se zmiňuje hyperaktivita u dětí a riziko vyvolání astmatu, u citlivých lidí také můžou vyvolat kopřivku. Hodně barviv bylo v průběhu posledních roků a desetiletí zakázáno, některá jsou zakázána ve vybraných zemích, některé další zřejmě zákaz čeká v nadcházejících letech. Mezi nejrizikovější z barviv povolených v rámci EU patří E 102, E 110, E 120, E 121, E 123, E 124, E 132, E 133, E 155. V případě některých z nich musí být na výrobku uvedeno upozornění „mohou nepříznivě ovlivňovat činnost a pozornost dětí“. Od roku 2010, kdy toto nařízení vešlo v platnost, mnoho výrobců používání těchto barviv omezilo.

**KONVENČNÍ POTRAVINY:** barviva se tu používají nejen v potravinách, kde je to na první pohled zřejmé, tedy např. bonbonech nebo barevných nápojích, ale i v mnoha dalších produktech, jako jsou třeba hořčice nebo kompoty.

**BIOPOTRAVINY:** žádná umělá barviva se v biopotravinách nesmějí používat.

## ANTIOXIDANTY

**CO DĚLAJÍ:** chrání potraviny před oxidací, a tak prodlužují jejich trvanlivost. Používají se proti žluknutí tuků a proti změnám barvy potravin. Existuje mnoho přírodních antioxidantů, ale také několik syntetických. Mezi uměle vyrobené antioxidanty a/nebo ty, které mohou mít negativní účinky na zdraví, patří látky BHA (butylhydroxyanisol) E 320 a BHT (butylhydroxytoluen) E 321, které v některých studiích vyvolávaly u zvířat rakovinné bujení. Další skupinou jsou galláty (E 310–312), které mohou u citlivých jedinců vyvolávat kontaktní dermatitidu. Mezi antioxidanty patří také siřičitany (E 220–228), které zabraňují hnědnutí ovoce a zeleniny a mají antimikrobiální účinky. Některým astmatikům vadí, u vnímavých lidí mohou vyvolávat bolení hlavy.

Foto © images.wisegeek.com

*Zmíněná nejhorší barviva si našla cestu do obrovského spektra výrobků – čokoládové tyčinky, lízátka, žvýkačky, pudinky v prášku, instantní nápoje, barevná želé, kompoty, hořčice, uzeniny, výrobky z ryb (à la losos).*

**KONVENČNÍ POTRAVINY:** galláty jsou povoleny pro široké spektrum potravin – bramborové lupínky, snídaňové cereálie, masné výrobky, žvýkačky, ochucené nápoje, zmrzliny, bonbóny a pečivo, v praxi se však používají poměrně málo a nejčastěji je najdete v levných méně kvalitních potravinách. BHA a BHT jsou na tom podobně s tím rozdílem, že BHA se běžně vyskytuje i ve „značkových“ žvýkačkách. Siřičitany se oproti tomu používají velmi často, nejvyšší koncentrace siřičitanů jsou v sušeném ovoci, kde se síření používá pro zachování původní barvy, a ve vínu a ovocných šťávách (např. citron, limeta, hrozno), kde rovněž pomáhají konzervovat a zachovat barvu. Hodně siřičitanů je také v nakládané zelenině, sušených bramborových kaších a ve vinném octu.

**BIOPOTRAVINY:** ze všech zmíněných antioxidantů je v biopotravinách dovoleno použít pouze oxid siřičitý E 220, a to při výrobě vína. Důvody této výjimky jsou technologické, protože bez použití siřičitanů

víno prakticky nelze vyrobit a uchovat. Povolený obsah $SO_2$ v biovínu je přibližně poloviční oproti množství povolenému u konvenčního vína. Síření sušeného ovoce nebo jakýchkoli jiných výrobků je zakázáno.

## KONZERVANTY

**CO DĚLAJÍ:** prodlužují životnost potravin, které chrání proti zkáze způsobené činností mikroorganizmů. Některé látky jsou zároveň konzervanty a zároveň antioxidanty. Minimalizovat růst bakterií a plísní a tím prodloužit trvanlivost potravin je jednou z nejdůležitějších rolí přídatných látek. Bez nějaké formy konzervace by se velká část potravin vůbec nedala prodávat v běžné prodejní síti.

Do této skupiny opět patří siřičitany. Dále se tu nacházejí parabeny, konkrétně je v EU povolen ethylparaben E 214 a methylparaben E 218. Častým konzervantem je kyselina sorbová E 200, obecně považovaná za bezpečnou. Dalším obvyklým konzervantem je kyselina benzoová E 210 a její soli benzoany, které u citlivých lidí mohou vyvolávat alergické reakce. Velkou pozornost spotřebitelů přitahují konzervanty používané při výrobě uzenin – dusitany. Dusitany (E 249–252) se přidávají při dusitanovém nasolování, zajišťují růžovou barvu šunky a dalších uzenin a působí proti rozvoji mikroorganizmů, například smrtelně nebezpečného botulinu. Někdy se uvádí, že pro zajištění antimikrobiální nezávadnosti uzenin není za dusitany náhrada. Dusitany se však považují za zdraví škodlivé, a to hlavně proto, že se v těle přeměňují na nitráty, které mohou mít karcinogenní účinky.

*Šunka bez dusitanů má šedohnědou barvu. Ta je přirozená pro masný výrobek, který byl uvařený a lehce uzený. Zákazníkům navyklým na zdravou růžovou barvu uzenin však takový výrobek často připadá zkažený, což se také stalo, když se v určité době prodávala taková šunka v obchodních řetězcích.*

**KONVENČNÍ POTRAVINY:** je povoleno 42 konzervačních látek. Používají se prakticky ve všech potravinách kromě těch, kde jsou jakékoli přídatné látky zakázány (viz. informace na předcházející straně). Konzervanty se také nesmějí používat v potravinách, které jsou speciálně určeny pro kojence a malé děti.

**BIOPOTRAVINY:** používají se především přírodní konzervanty, z éčkových konzervačních látek je u biopotravin povolen dusitan sodný E 250 při výrobě uzenin. Tento překvapivý fakt je dán tím, že zatím nebyly nalezeny látky a postupy, kterými by se dalo účinků dusitanů dosáhnout. V malém se uzeniny bez dusitanů vyrobit dají (a dělá to např. ekologický zemědělec pan Sklenář), avšak velkoobjemová výroba a prodej biouzenin bez dusitanů zatím zřejmě nejsou proveditelné. Jsou zde tedy alespoň stanoveny striktnější limity, povolené dávkování při výrobě uzenin je 80 mg dusitanu na 1 kg masného výrobku, zatímco při přípravě konvenčních uzenin je to 150 mg.

**VÍC PLÍSNÍ V BIOPOTRAVINÁCH?**

Při pěstování bioplodin se nesmějí používat fungicidní postřiky. Spolu s faktem, že u bio je možné použít jen omezený počet konzervantů, to u některých spotřebitelů i odborníků vyvolává obavu, jestli biopotraviny nejsou ohroženy vyšším výskytem plísní. To se však nepotvrdilo, výskyt mykotoxinů v bioprodukci a konvenční produkci (plísněmi jsou ohroženy hlavně obiloviny) je srovnatelný. Existuje hypotéza, že aplikace fungicidních přípravků v konvenčním zemědělství je vlastně dvousečná zbraň, plísně se dostávají do stresového prostředí a produkce mykotoxinů se tak může naopak zvyšovat.

## TAVICÍ SOLI

**CO DĚLAJÍ:** používají se při výrobě tavených sýrů, kde zamezují oddělování tuků od bílkovin a způsobují, že sýr je dobře roztíratelný.

**KONVENČNÍ POTRAVINY:** nejčastěji se používají fosforečnany sodné (E 339), difosforečnany (E 450) a polyfosforečnany (E 452). Fosforečnany nejsou vysloveně škodlivé, negativní účinky jsou dány především tím, že organizmu nadbytek fosforu škodí. Dochází při něm k horšímu vstřebávání vápníku. Tělo přitom vápník potřebuje pro správné pH krve, a pokud ho má nedostatek, bere si ho ze zásob, tedy z kostí a zubů. Běžná západní strava se vyznačuje přebytkem fosforu. Dalšími zdroji tohoto prvku jsou fosfátové kypřicí prostředky a hlavně spousta dalších potravin, kde se několik druhů fosfátů používá jako okyselovadlo, emulgátor a stabilizátor – colové nápoje, uzeniny, pekařské výrobky, práškové směsi pro výrobu čokoládových a kávových nápojů (týká se i kávy z automatu).

**BIOPOTRAVINY:** fosfátové tavicí soli se v biopotravinách používat nesmějí. Bio tavený sýr na trhu existuje, při jeho výrobě se však používá citronan sodný E 331. Ten má podobné účinky jako fosforečnany, ale jeho použití vyžaduje dodržení určitých specifických podmínek při výrobě. Z ostatních fosfátů je u biopotravin povolen pouze fosforečnan vápenatý E 341(i), a to jen pro výrobu mouky s kypřicím prostředkem.

## SLADIDLA

**CO DĚLAJÍ:** jde o náhradní sladidla, která dávají potravinám sladkou chuť a která nepatří mezi přírodní sladidla, jako je cukr, med, fruktóza, glukóza nebo sacharóza. Náhradní sladidla rozeznáváme přírodní (thaumatin), syntetická identická s přírodními (cukerné alkoholy –

sorbitol, izomaltóza, maltitol) a syntetická (acesulfam K, sacharin, cyklamáty, aspartam apod.). Syntetická sladidla jsou už spoustu let spojována s různými zdravotními problémy.

**KONVENČNÍ POTRAVINY:** syntetická sladidla se používají v potravinách pro diabetiky, v light nápojích, v ochucených minerálkách a dalších nápojích, ve žvýkačkách a bonbonech, v některých light ochucených mléčných výrobcích a dezertech.

**BIOPOTRAVINY:** nesmí v nich být použito žádné náhradní sladidlo.

## LÁTKY ZVÝRAZŇUJÍCÍ CHUŤ A VŮNI

**CO DĚLAJÍ:** jsou to látky, které zvýrazňují již existující chuť nebo vůni potraviny. Nesmějí se zaměňovat s aromaty, které potravinám chuť a vůni dodávají, místo aby ji „jen" zvýrazňovaly. Skupinu těchto látek tvoří např. glutamáty (E 621–625), guanylany (E 627–629) a inosinany (E 631–633). Nejhorší pověst bezesporu mají glutamáty, mluví se hlavně o negativních účincích na nervový systém.

**KONVENČNÍ POTRAVINY:** glutamáty se používají v kořenicích směsích, v levných sójových omáčkách, v širokém spektru instantních polévek a omáček, v konzervované zelenině, v hotových balených pokrmech. Dále v masných výrobcích, výrobcích z ryb, uzeninách a některých sýrech. Jsou přidávány do různých alkoholických nápojů.

**BIOPOTRAVINY:** žádné éčko z této kategorie není povoleno.

## AROMATA

**CO DĚLAJÍ:** aromata dodávají potravinám chuť a vůni, kterou by jinak neměly. Nepatří mezi přídatné látky a na rozdíl od éček tak nemají přidělený žádný kód. Bez aromat by však přehled aditiv nebyl kompletní, a tak je musíme zmínit. Informace o použitých aromatech se na obalu může objevit ve třech různých podobách. „Přírodní jahodové (vanilkové…) aroma" je z více než 95 % vyrobeno z dané suroviny (jahod, vanilky). „Přírodní aroma" je vyrobeno z přírodních látek, ale z dané suroviny pochází méně než 95 % (např. ananasové aroma se nejlépe vyrábí z brokolice). „Aroma" může být jak přírodní tak syntetické, ale většinou tak výrobci označují právě uměle vyrobené látky.

**KONVENČNÍ POTRAVINY:** používají se všechny tři skupiny aromat. Odhaduje se, že v současné době existuje asi 3 000 syntetických aromat. Aromata jsou testována na svou bezpečnost, ale spotřebitel se o jejich složení z etikety nedozví nic. Složení jednotlivých aromat se totiž považuje za obchodní tajemství.

**BIOPOTRAVINY:** syntetická aromata jsou zakázána.

Vybrali jsme nezajímavější druhy přídatných látek, celkově jich však je mnohem víc. Namátkou třeba zahušťovadla, želírující látky, stabilizátory, emulgátory, protispékavé (protihrudkující) látky, nosiče a rozpouštědla, leštící látky, odpěňovače, plnidla a další.

*Mgr. Lubomíra Chlumská*

Zaměřeno na…

# Deodoranty

Po zubních pastách jsme se zaměřili na další skupinu výrobků z oblasti přírodní kosmetiky – deodoranty. Konvenční deodoranty a antiperspiranty většinou obsahují celé spektrum umělých chemických látek a mnoho lidí se jim proto snaží vyhýbat. Jejich přírodní protějšky sice většinou mívají menší účinnost, zato jsou bezpečné pro každého, třeba i pro mladé lidi, kteří s přípravky proti pocení teprve začínají. Dvanáct nejzajímavějších si probojovalo cestu do našeho testu.

**Deodorant × antiperspirant**

Všechny výrobky zařazené do našeho testování patří do kategorie deodorantů. To znamená, že zabraňují vzniku nepříjemného zápachu. Omezují činnost bakterií žijících v podpaždí, které se živí potem a jsou za vznik nežádoucího zápachu odpovědné. Deodoranty však – až na výjimky zmíněné níže – neomezují samotnou tvorbu potu. Tuto schopnost mají antiperspiranty. Produkty z této kategorie obsahují látky, hliníkové soli, které proniknou do potní žlázy, dočasně ji zablokují a tím více nebo méně sníží množství potu. Hliníkové soli jsou v přírodní kosmetice zakázané, proto tu žádné antiperspiranty nenajdete.

Opravdu platí, že žádná látka kromě hliníkových solí nedokáže omezit tvorbu potu? V zásadě ano. Určitých účinků dokáže dosáhnout tzv. kamenec, tedy deo krystal. Ten má totiž adstringentní, tedy stahující účinky (proto se také tradičně používal k zastavení drobného krvácení při holení). Lehce antiperspirační účinky má i šalvěj. Díky obsahu třísloviny totiž také působí adstringentně.

**Testování**

Opět jsme byli mile překvapeni, jak rozmanité je spektrum přírodních deodorantů dostupných na dnešním trhu. Můžete si vybrat tuhé, krémové, tekuté i v podobě pudru, v kuličce, ve spreji, bez vůně, s decentní vůní i s vůní intenzivní. Dalším milým překvapením bylo, že žádný z deodorantů neskončil jako propadák. Ne že by všechny deodoranty vyhovovaly všem testujícím, ale každý výrobek si něčím někoho z nás získal. A tady se skrývalo úskalí, na které jsme u deodorantů narazili. Jejich účinnost je hodně individuální. Nebylo výjimkou, že přípravek, který jednoho z testujících nadchl, jinému připadal skoro bez účinku. Proto také neuvádíme žádné srovnání účinnosti jednotlivých výrobků. Pouze tam, kde panovala mimořádná shoda nebo kde jde o nejprodávanější výrobky (o kterých tedy předpokládáme, že se zákazníkům osvědčily), se o tom výslovně zmiňujeme.

### LEVANDULE JASON

Tuhý deodorant s krásnou levandulovou vůní. Má velmi příjemnou konzistenci, dobře se nanáší. Po nanesení je položka lehce mastná, což se brzy vstřebá. Nezanechává bílé stopy na pokožce ani oblečení. Levandulový a aloe vera deodorant Jason patří k nejprodávanějším v naší prodejně v Liliové. Někteří z nás, kdo jsme se testování zúčastnili, je také považujeme za jedny z nejúčinnějších přírodních deodorantů.

MNOŽSTVÍ: 71 g
CENA: 159,–

### ALOE VERA JASON

Tuhý deodorant s vůní, kterou bychom označili jako mýdlová. Má velmi příjemnou konzistenci, dobře se nanáší. Po nanesení je položka lehce mastná, což se brzy vstřebá. Nezanechává bílé stopy na pokožce ani oblečení.

MNOŽSTVÍ: 71 g
CENA: 159,–

### POMERANČ A RAKYTNÍK LAVERA

Krémový kuličkový deodorant s příjemnou pomerančovou vůní. Výrobce uvádí 24h

účinnost, což je u přírodního deodorantu překvapivé a také to neplatí. Deodorant však fungoval dobře. S oblékáním, hlavně tmavého oblečení, je třeba počkat, než deodorant úplně zaschne.
MNOŽSTVÍ: 50 ml
CENA: 235,–

### ŠALVĚJ NOBILIS TILIA

Příjemná osvěžující šalvějová vůně. Výrobce uvádí, že tento krémový roll-on obsahuje látky s postupným uvolňováním – čím víc se člověk potí, tím víc se uvolňují éterické oleje. To nejsme schopni posoudit, při testování se deodorant choval jako ostatní krémové deodoranty. Stopy na oblečení nezanechává, ale je třeba počkat, až zaschne.
MNOŽSTVÍ: 50 ml
CENA: 219,–

### ŠALVĚJ PUDR NOBILIS TILIA

Moc zajímavý a příjemný výrobek. Po nanesení vykouzlí krásně hebké a hladké podpaždí. Má poměrně dobré deodorizační účinky. Je třeba dát pozor při aplikaci, pudr se samozřejmě sype. Na pokožce zanechává jen lehký bílý nádech, ale k tmavému oblečení bychom jej raději nepoužili. Dá se použít i do bot a na ošetření nohou.
MNOŽSTVÍ: 80 g
CENA: 184,–

### RŮŽE DR. HAUSCHKA

Krémový kuličkový deodorant s luxusní vůní růže. Má pečující vlastnosti, pokožka je po jeho aplikaci jakoby ošetřená krémem. Deodorant se chová stejně jako ostatní krémové deodoranty, s oblékáním je třeba počkat, než zcela zaschne.
MNOŽSTVÍ: 50 ml
CENA: 328,–

### ŠALVĚJ WELEDA

Průzračný deodorant ve spreji. Je překvapivě účinný na to, že jde vlastně pouze o alkohol, vodu a éterický olej ze šalvěje a tea tree. Už mnoho let je velice oblíbený mezi muži, ale vůně je čistá, osvěžující a při testování rozhodně vyhovovala i ženám. Kvůli vysokému obsahu alkoholu tento deodorant jako

| | Produkt | Certifikovaná přírodní kosmetika | Hliníkové soli | Umělé vonné složky | Umělé konzervanty | Jiné syntetické nebo potenciálně problematické složky | Alkohol | Živočišné složky |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Levandule Jason | HCS | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne |
| 2. | Aloe Vera Jason | HCS | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne |
| 3. | Pomeranč a rakytník Lavera | NaTrue Vegan | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne |
| 4. | Šalvěj Nobilis Tilia | CPK | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne |
| 5. | Šalvěj pudr Nobilis Tilia | CPK | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne |
| 6. | Růže Dr. Hauschka | Natrue BDIH | Ne | Ne | Ne | Ne | Ano | Ne |
| 7. | Šalvěj Weleda | Natrue | Ne | Ne | Ne | Ne | Ano | Ne |
| 8. | Kamenec Durance | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne |
| 9. | Aloe vera Urtekram | Ecocert Vegan HCS | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne |
| 10. | Natural Salt of the Earth | Vegan | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne |
| 11. | Levandule a vanilka Salt of the Earth | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne | Ne |
| 12 | Orchidej vanilka RaE | Ne | Ne | Částečně | Ne | Ne | Ne | Ne |

### CERTIFIKACE

Do testování jsme zařadili deodoranty, které mají přírodní nebo skoropřírodní složení. Většina z nich má některý z certifikátů přírodní kosmetiky. Certifikace zákazníkovi zaručuje, že ve výrobku nebyly použity umělé konzervanty, umělá barviva ani umělé vonné látky, dále ve výrobcích nesmějí být suroviny z mrtvých zvířat (tedy takové, kvůli kterým musí být zvíře zabito). Certifikace garantuje nepřítomnost pěnidel Sodium laureth sulphate (SLeS) a většinou také Sodium lauryl sulphate (SLS), nepřítomnost surovin vyrobených z ropy

## KAMENEC NEBOLI DEO KRYSTAL

Kamenec je stálicí nejen v oblasti přírodní kosmetiky. Má totiž stahující účinky. Díky tomu dokáže například zastavit drobné krvácení, a proto jej muži tradičně používali po holení. Po nanesení kamenec vytváří na pokožce tenkou vrstvu, která kůži chrání (proto se kamenec používal i před holením) a která brání růstu bakterií a do určité míry omezuje proniknutí potu na povrch (je tedy výborný jako deodorant). Kamenec má podobu mléčně bílého až téměř průhledného krystalu. Existují dvě látky, které se jako kamenec označují: potassium alum (z chemického hlediska síran draselno-hlinitý) a ammonium alum (síran amonno-hlinitý). Ten první se vyskytuje v přírodě, ten druhý je pouze uměle vyrobený. Potassium alum lze však rovněž vyrobit, a to se také děje, protože jeho výskyt v přírodě je omezený. Oba se používají v deodorantech, oba jsou srovnatelně účinné, potassium alum méně štípe (proto je lepší po holení/depilaci). Obě podoby kamence jsou v certifikované přírodní kosmetice povolené a hojně se zde využívají – buď ve formě krystalu jako takového nebo ve formě krystalu rozpuštěného ve vodě.

Pokud se někdo vyhýbá hliníku v antiperspirantech, protože se obává jeho účinku na zdraví, bude si klást otázku, do jaké míry je bezpečný kamenec, který hliník obsahuje také. V kamenci je hliník obsažen v jiné podobě. Nemá schopnost uzavírat potní žlázy, tak jak to dělají hliníkové soli. A je ho zde asi jen desetina množství, které najdete v antiperspirantech.

jediný nedoporučujeme používat těsně po holení nebo depilaci.
MNOŽSTVÍ: 100 ml
CENA: 299,–

### ALOE VERA URTEKRAM

Průzračný tekutý roll-on, který je v našem testu jedním ze tří zástupců tekutého kamence (je zde obsaženo potassium alum). Má velmi slabou, takřka neznatelnou vůni. I po zaschnutí zůstává malinko lepkavý pocit. Na pokožce ani na oblečení žádné bílé stopy nezanechává.
MNOŽSTVÍ: 50 ml
CENA: 199,–

### KAMENEC DURANCE

Kamenec (zde jde o potassium alum) je pravděpodobně vítězem našeho testu. Velice dobře účinkuje a je nesmírně úsporný (vydrží vám i několik let). U kamence je velmi důležitý způsob nanášení – navlhčete pokožku a kamencem po ní přejeďte 20 krát i vícekrát, až bude pokožka suchá. Na pokožce by se měla vytvořit tenká vrstvička.
**Náš tip:** Po nanesení kamence použijte libovolný deodorant s vůní. Tak jsme dosáhli maximálního efektu, který vydržel i celodenní fyzickou zátěž.
**Zajímavost:** Zdá se, že kamenec funguje tím účinněji, čím déle ho člověk používá. Kdoví, proč to tak je...
MNOŽSTVÍ: 75 g
CENA: 185,–

### NATURAL SALT OF THE EARTH

Průzračný deodorant ve spreji, jde o tekutý kamenec (potassium alum). Účinnost tekutých kamenců jsme obecně hodnotili jako dobrou, ale o něco nižší než účinnost krystalu kamence. Tento deodorant je bez vůně, na pokožce ani oblečení žádné stopy nezanechává.
MNOŽSTVÍ: 100 ml
CENA: 269,–

a nepřítomnost silikonů. Zaručuje také, že výrobek ani jeho složky nebyly testovány na zvířatech. Mezi hlavní certifikáty v oblasti přírodní kosmetiky patří BDIH, Ecocert, NaTrue a český certifikát CPK. Nepřítomnost certifikátu neznamená, že výrobek má horší složení. U těchto produktů si však složky musíte prostudovat sami (anebo to za vás uděláme my ☺).

Dále existují speciální certifikáty – například Vegan, který zaručuje, že produkt neobsahuje žádné složky živočišného původu. Anebo HCS (Leaping Bunny, tedy králíček), který garantuje, že produkt ani jeho složky nebyly testovány na zvířatech. HCS a certifikáty přírodní kosmetiky se tedy částečně překrývají, požadavky HCS na netestování jsou však o něco přísnější. Jsou zde například povinné důkladné audity

### HLINÍKOVÉ SOLI

Hliníkové soli jsou látky, které mají schopnost vstoupit do potní žlázy, kde reagují se složkami potu a vytvoří „zátku". Ta brání pronikání potu na povrch kůže, dočasně tedy omezí tvorbu potu. Žádná jiná látka takovou schopnost nemá, proto jsou hliníkové soli obsažené ve všech antiperspirantech a tvoří v nich hlavní účinnou složku. Nejčastěji se používá Aluminium chloride, Aluminium chlorohydrate a Aluminium zirkonium. Poslední zmíněný může u citlivých jedinců vyvolat alergickou reakci, kdy se na kůži vytvoří drobné vřídky, za tuto reakci však může především zirkon. Co se týče škodlivosti hliníku v antiperspirantech, neexistují žádné jasné závěry. Nejsou pochybnosti o tom, že hliník jako takový pro naše tělo prospěšný není, mimo jiné může negativně ovlivňovat funkci mozku a ledvin. Ovšem uvádí se, že v běžném životě nám do těla proniká hliník mnohem více z jiných zdrojů než prostřednictvím antiperspirantů – hliník je obsažen ve vodě, v obalech potravin, v některých druzích nádobí. Také souvislost mezi antiperspiranty a rakovinou prsu není vyjasněná. Odborníci uvádějí, že nebyla nikdy potvrzena. To však neznamená, že jde o mýtus. Existují studie, které takovou souvislost naznačují, i studie, které žádnou souvislost nenalezly. To je důvod, proč „souvislost nebyla potvrzena". Je na každém, jak si tyto informace přebere… Hliníkové soli nejsou v certifikované přírodní kosmetice povolené.

### UMĚLÉ VONNÉ SLOŽKY

Bývají častým zdrojem alergických reakcí (ovšem to samé platí i pro přírodní vonné složky – éterické oleje obsahují velmi široké spektrum potenciálních alergenů a dráždivých látek…). Výrobci nemusejí uvádět složení vonné složky, ve složení najdete pouze „parfum". V certifikované přírodní kosmetice se umělé vonné látky nesmějí používat. V deodorantech zařazených v našem testu jsou syntetické složky obsaženy pouze v některých variantách deodorantů RaE, konkrétně u vůně orchidej+vanilka, kašmír, indický lotos a divoká višeň je z 30 % obsažen syntetický éterický olej, všechny ostatní vonné složky jsou přírodní.

### UMĚLÉ KONZERVANTY

Mezi umělé konzervační látky patří například parabeny, dále se v běžné kosmetice můžete setkat s deriváty formaldehydu nebo halogenorganickými sloučeninami. Tyto látky mohou způsobit podráždění a alergie, některé jsou v podezření,

### LEVANDULE A VANILKA SALT OF THE EARTH

Stejný výrobek jako verze natural, jen s přídavkem levandule (která má antiseptické účinky) a vanilky (která pěstí). Tento deodorant je určen pro ženy, vůně je skutečně poměrně výrazná a ryze ženská. Jeho účinnost hodnotíme jako velice dobrou a zdá se nám, že je vyšší než u verze natural. V naší prodejně přírodní kosmetiky jde o jeden z výrobků, pro který se zákaznice vracejí.

MNOŽSTVÍ: 100 ml
CENA: 269,–

### ORCHIDEJ VANILKA RAE

Deodoranty v zajímavém balení a se zajímavým příběhem. Radomír a Eva Kulišovi provozují v Beskydech malou manufakturu, kde vyrábějí tyto tuhé deodoranty. Při výrobě obalů přitom zužitkovávají dřevo z vlastní truhlářské dílny. Receptura deodorantů je založena na kombinaci kokosového oleje, bambuckého másla, jedlé sody, kukuřičného škrobu a vonné složky. Všechny mají krásnou vůni, která poměrně dlouho vydrží. Někomu může připadat nepraktické, že se deodoranty nanášejí a roztírají rukou a prsty.

MNOŽSTVÍ: 15 ml
CENA: 149,– (náhradní náplň 89,–)

že mohou vést ke vzniku rakoviny. V oblasti přírodní kosmetiky se používají přirozené konzervanty (například éterické oleje, alkohol, různé rostlinné výtažky, sůl). Tam, kde přirozené konzervanty nestačí, je možno použít vybrané, konkrétně vyjmenované přírodně identické konzervační látky.

### JINÉ SYNTETICKÉ NEBO POTENCIÁLNĚ PROBLEMATICKÉ SLOŽKY

V běžných deodorantech se můžete setkat např. s látkami triclosan (antibakteriální složka, může způsobovat alergie a narušovat fungování hormonálního systému), propylen glykol (zvlhčovadlo, může dráždit pokožku a zvyšuje propustnost kůže, může tedy napomoci vstřebání škodlivých látek obsažených ve výrobku), polyethylen glykol (emulgátor, usnadňuje smytí přípravku, vyráběný za použití vysoce toxických látek). Žádná z těchto látek se v námi testovaných deodorantech nenachází.

Tuhé deodoranty Jason obsahují látku propanediol. Někteří spotřebitelé ji spojují s propylen glykolem. Propanediol však jako dráždivá složka zařazený není, americká spotřebitelská organizace EWG mu přidělila hodnocení 1 na stupnici 1–10 (www.ewg.org). Propanediol se vyrábí ze surovin rostlinného původu a je povolený i v certifikované přírodní kosmetice.

### ALKOHOL

Alkohol může být potenciálně dráždivý. Přípravky s vysokým podílem alkoholu se nehodí k použití těsně po holení/depilaci. Z testovaných nedoporučujeme používat po holení pouze Šalvěj Weleda. Složení deodorantu Dr. Hauschka uvádí alkohol na třetím místě, deodorant nám však připadal jemný a nijak nepálil ani neštípal.

### ŽIVOČIŠNÉ SLOŽKY

V certifikované přírodní kosmetice není povoleno používat suroviny, kvůli kterým muselo být zvíře zabito. V našich deodorantech se nevyskytují vůbec žádné složky živočišného původu.

## STRUČNÝ PŘEHLED

TEKUTÉ DEODORANTY: oba deodoranty Salt of the Earth, Šalvěj Weleda, Aloe vera Urtekram

KRÉMOVÉ DEODORANTY: Šalvěj Nobilis Tilia, Růže Dr. Hauschka, Tea tree Jason, Pomeranč a rakytník Lavera

TUHÉ DEODORANTY: tuhé deodoranty Jason, Orchidej vanilka RaE

VE SPREJI: oba deodoranty Salt of the Earth, Šalvěj Weleda

KULIČKA: Tea tree Jason, Pomeranč a rakytník Lavera, Šalvěj Nobilis Tilia, Růže Dr. Hauschka, Aloe vera Urtekram

VHODNÉ PO HOLENÍ A DEPILACI: všechny kromě Šalvěj Weleda

VHODNÉ PRO MUŽE: všechny kromě Levandule a vanilka Salt of the Earth, Orchidej vanilka RaE a možná Pomeranč a rakytník Lavera

VHODNÉ K POUŽITÍ S PARFÉMEM: Natural Salt of the Earth (bez parfemace), kamenec Durance (bez parfemace) a dále všechny kromě Levandule a vanilka Salt of the Earth (vůně totiž většinou poměrně rychle vyprchají)

DEODORANTY NA BÁZI KAMENCE: kamenec Durance, Aloe vera Urtekram, oba deodoranty Salt of the Earth

## NAŠI VÍTĚZOVÉ ★★★

KAMENEC DURANCE: výborná účinnost, úspornost, bez parfemace

TUHÉ DEODORANTY JASON: příjemná konzistence, dobrá účinnost, patří k neprodávanějším

SALT OF THE EARTH: dobrá účinnost, patří k nejprodávanějším

RAE: krásné vůně, zajímavé obaly, český původ

ŠALVĚJOVÝ PUDR NOBILIS TILIA: příjemný pocit suchého podpaždí, osvěžující vůně

### KDE NAKOUPÍTE?

- Prodejna přírodní kosmetiky, Liliová 11, Praha 1
- Další prodejny zdravé výživy a přírodní kosmetiky, kamenné i internetové

# NOVINKY NA TRHU

## NOVÉ NÁPOJE PROVAMEL

Řada nápojů Provamel se rozšiřuje neustále, nyní přibyly dvě vyslovené pochoutky – nápoj z kešu ořechů a nápoj z makadamových ořechů. Kešu varianta má plnou smetanovou chuť, nápoj je neslazený, ale přirozeně lehce nasládlý s neutrální chutí. Makadamiový nápoj má jemnou lahodnou chuť, je lehce slazený agávovým sirupem. Oba budou excelovat ve smoothies, s granolou nebo v ledové kávě. Nápoj z kešu se také hodí k přípravě omáček a krémových polévek. Oba jsou v biokvalitě, veganské a bezlepkové. Prodávají se v 500ml balení.

## SLUNEČNICE A KEŠU, JAK JE MOŽNÁ NEZNÁTE

Oříškové a semínkové krémy (běžně známé jako másla) jsou hodně oblíbené. Aby ne – snadno se používají, dodají spoustu důležitých živin a při vaření umožňují zajímavé experimenty. Výbornou kvalitu mají másla od nizozemské firmy Horizon, která se prodávají pod značkou Horizon, Monki a Unueco. K arašídovému, lískooříškovému, mandlovému, sezamovému (tahini) a dýňovému teď přibylo ještě slunečnicové a kešu máslo. Obě mají jemnou decentní chuť a dají se použít naslano i nasladko.

## VEGANSKÉ LETNÍ GRILOVÁNÍ S WHEATY A TAIFUN

Možná je znáte, ale možná jste ještě neměli to štěstí. Pod značkou Wheaty najdete veganskou alternativu uzenin a dalších masných výrobků, které prostě nemají konkurenci. Výborně chutnají, jsou bio, bez cholesterolu a bez dusitanů. Základní surovinou je seitan, tedy pšeničná bílkovina. Složení je pěkné, například u mini hot dogů je to: seitan, slunečnicový olej, sůl, kvasnicový extrakt, zahušťovadlo karubin, cibule, koření, paprikový extrakt, kouř. Na grilování se hodí párky merguez, chorizo nebo zmíněné minipárečky. Na párty přijde vhod gyros a v obložených talířích možná najde své místo jejich skvělý salám.

Taifun se naopak specializuje na tofu výrobky, které nabízí v nespočtu variant. Tofu Rosso s olivami a rajčaty (jeden z nejoblíbenějších výrobků), bazalkové tofu nebo tofu s mangem a curry – všechny se hodí např. do zeleninových i těstovinových salátů nebo do rizota. Ke grilování můžete od Taifunu vyzkoušet třeba filety v japonském stylu nebo minipárečky. Dobrou chuť!

# ... KRÁSNÉ A ZDRAVÉ VLASY ČISTĚ PŘÍRODNÍ CESTOU ...

- **VLASOVÉ OLEJE** před mytím vlasů, vyráběné náročnými zdlouhavými postupy
- **ŠAMPÓNY** na bázi začerstva zpracovaných rostlin namísto nakoupených extraktů
- **100% ROSTLINNÉ PRÁŠKY** pro mytí a intenzivní ošetření vlasů
- **100% ROSTLINNÉ BARVY** té nejvyšší kvality pro účinné krytí šedých vlasů

**VE VÍCE NEŽ 300 PRODEJNÁCH A SALÓNECH V ČR A SR**

khadi®

**certifikovaná přírodní kosmetika**

WWW.KHADI.CZ
TEL. 734 829 092

• pro barvu a lesk • na růst vlasů • na reparaci • proti lupům • na harmonizaci tvorby mazu • pro objem ...

FAIRTRADE® contains Fairtrade ingredients

Vegan®

Cruelty-Free

Více informací na:
www.fairsquared.info

# NOVINKY NA TRHU

## KARI PASTY AMAIZIN

Konečně kari pasty v biokvalitě! V prodejnách nově najdete tři varianty kari past od firmy Amazin, která se specializuje na exotické speciality ze všech koutů světa, vše samozřejmě v biokvalitě. Fialová kari pasta indické tandoori je nejjemnější, zatímco žlutá tikka massala je nejpálivější (stupeň pálivosti vyjadřuje počet papriček na obalu). Každá krabička obsahuje 80 g pasty, ze které připravíte pokrm pro dvě až tři osoby.

### Cizrnové kari

PORCE: **3**, PŘÍPRAVA: **25 MINUT**

- 1 konzerva cizrny
- 200 g lilku
- 100 g žampionů
- 50 g čerstvého špenátu
- 1-2 cibule
- kari pasta indické tandoori
- 1 plechovka kokosového mléka
- 1-2 lžíce olivového oleje
- mořská sůl
- čerstvý koriandr a limetka k podávání

1. Rozpalte hrnec nebo větší pánev (wok) a na olivovém oleji v ní orestujte pokrájenou cibuli.
2. Lilek a žampiony nakrájejte na kostičky a přidejte do pánve. Restujte 10 minut.
3. Ke směsi vmíchejte kari pastu a vše zalijte kokosovým mlékem. Promíchejte a nechte pár minut probublávat na mírném ohni. Podle potřeby dosolte.
4. Vypněte sporák a vmíchejte špenát. Na talíři posypte čerstvým koriandrem, doplňte limetkou a podávejte s rýží basmati.

Cizrna sterilovaná bio, BIO IDEA, 400 g

Krém kokosový bio, AMAIZIN, 200 ml

## FÉROVÁ KOSMETIKA FAIR SQUARED

Chcete, aby vaše kosmetika byla vyrobena nejen s ohledem na přírodu a na zvířata, ale také na lidi? Novinka na našem trhu, německá kosmetika Fair squared takovému požadavku dostojí. Je přírodní (certifikát Natrue), veganská (certifikát Vegan), netestovaná na zvířatech (certifikát PETA) a s obsahem fairtradových složek (certifikát Fair Trade). Tyto složky dodávají pěstitelé a producenti z celého světa, například olivový olej pochází z Palestiny, mandlový olej z Pákistánu, zelený čaj z Indie a bambucké máslo z Burkiny Faso. Sortiment Fair squared zahrnuje prakticky všechny skupiny produktů – šampony, sprchové gely, tělová mléka, tekutá mýdla, krémy na ruce, pomády na rty, ale také například kondomy. Zajímavým výrobkem určitě jsou oleje na holení pro muže i pro ženy. Výrobky Fair squared najdete od června v prodejně přírodní kosmetiky v Liliové 11 na Praze 1 a v e-shopu Country Life (www.countrylife.cz/prirodni-kosmetika), později také v dalších prodejnách zdravé výživy a přírodní kosmetiky.

## DŽUSY A LIMONÁDY HOLLINGER – PERFEKTNÍ OSVĚŽENÍ

Limonády, ovocné džusy, ice tea, cola a nově dokonce i nealkoholické šampaňské – to vše v biokvalitě najdete u Hollingeru. Limonády jsou jemně perlivé, bez umělých aromat, barviv a sladidel, obsahují o 30 % méně cukru než běžné limonády (je použit třtinový cukr). Džusy a nektary obsahují přímo lisovanou šťávu, z koncentrátu (samozřejmě v biokvalitě) je pouze pomerančový džus. Cola od Hollingeru je vyrobena z přírodních surovin, samozřejmě neobsahuje žádná umělá aromata a barviva, má o 10 % nižší obsah cukru než běžné coly a neobsahuje žádný kofein. A nakonec „šampaňské“ – pro děti i dospělé, osvěžující, bio, obsahuje pouze hroznovou šťávu, vodu a oxid uhličitý, žádný cukr tu nenajdete.

# NATUR COMPAGNIE

# Dodejte to správné okořenění

výrazné logo se značkou

bez barviv a konzervačních látek

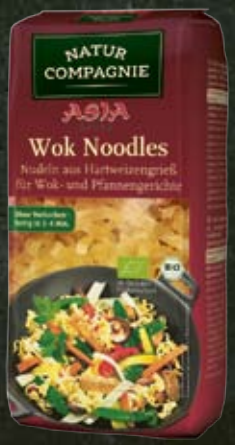
bez dochucovadel

bez modifikovaných škrobů

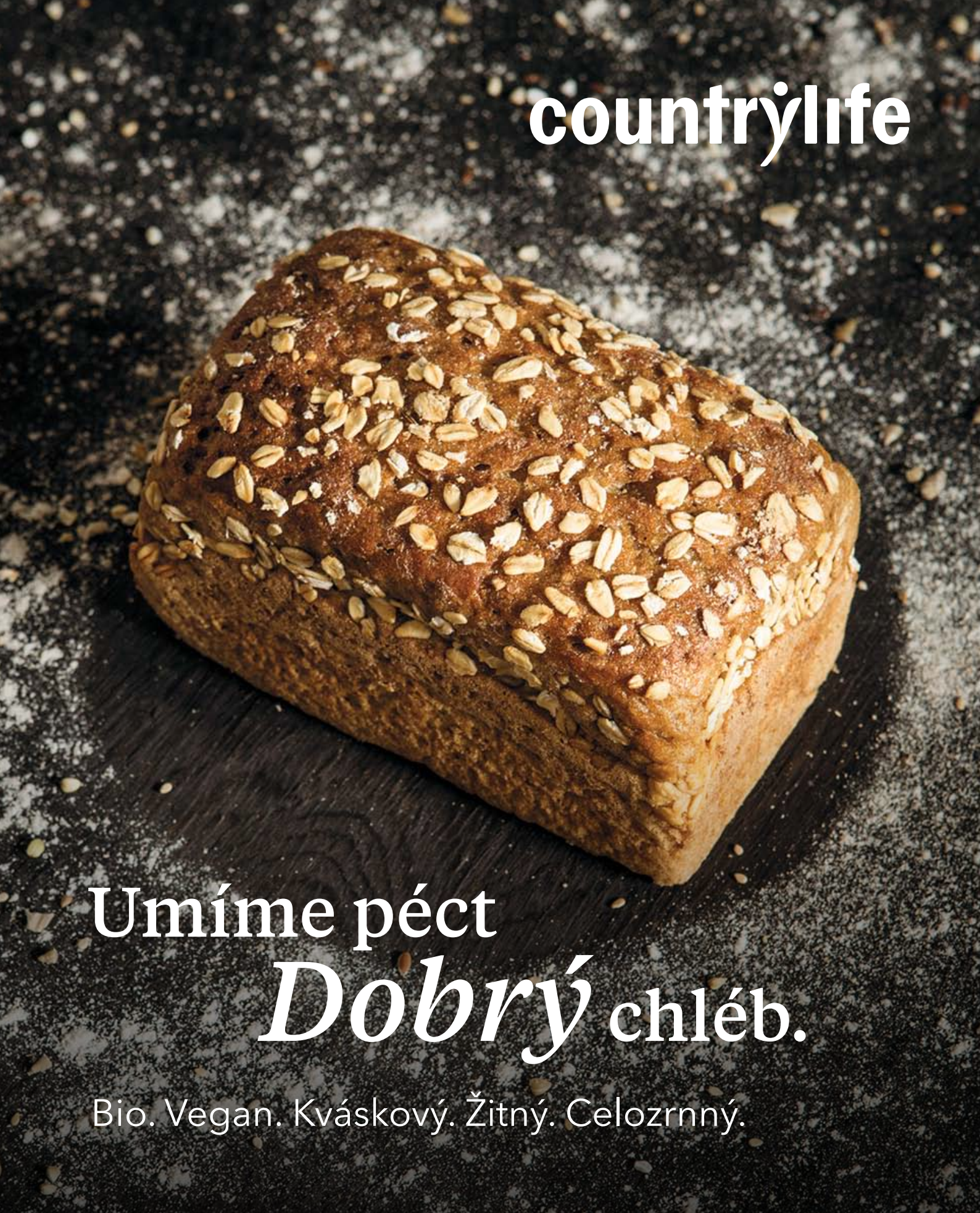
výrazné označení „bez palmového tuku“ na všech produktech

BEZ PALMOVÉHO TUKU

Součástí nových obalů je samozřejmě kompletní tabulka složení, včetně výživových hodnot.




Heirler Cenovis
Dovozce a distributor Country Life, s. r. o.
k dostání v prodejnách se zdravou výživou


countrylife
Umíme péct
Dobrý chléb.
Bio. Vegan. Kváskový. Žitný. Celozrnný.