

ZDARMA

DOBROTY

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

Číslo 5
Podzim 2013

Pravé ořechové

- co s ořechy, aby byly lépe stravitelné
- co se z nich vyrábí
- co s nimi v kuchyni

Karotkový koláč
s vlaškými ořechy – str. 9



razítko prodejny



Oleje
z ořechů

Výborné
pro pleť

10



Krémové
polévky

Na mnoho
způsobů

16

Byly tu 17 let. Vznikly jako provizorium, ale vy jste si je oblíbili. Nyní jsou však beznadějně zastaralé. S našimi tradičními žluto-zelenými obaly se loučíme. Vybrané výrobky Country Life budete od podzimu nacházet v nových obalech.



OD PODZIMU V NOVÉM



Návod k přípravě
na zadní straně

Nutriční hodnoty

ČOČKA/ŠOŠOVICA ČERVENÁ
PÓLENA/PÓLENA LOUPANÁ/LOUPANÁ COUNTRY LIFE BIO

Návod k přípravě: Červenou čočku loupanou nemusíte před vařením namáčet, jen propláchněte. Uvařená je za 15–20 minut. **Návod na přípravu:** Červenou šošovici loupání není je potřeba před vařením namáčet, stačí propláchnout. Čas vaření: 15–20 minut. **Složení:** Čočka červená pšeničná, "produkt kontrolovaného ekologického zemědělství. **Zložení:** Šošovica červená pšená, "produkt kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.

Výživové údaje na 100 g výrobku	1 Alergeny: Může obsahovat stopy lepek.
Energetická hodnota: 1 325 kJ / 312 kcal	Alergeny: Může obsahovat stopy lepek.
Tuky: 1,3 g z toho nas. mast. kyseliny: 0,4 g	2 Skladování: Skladujte při relativní vlhkosti do 70 %.
Sacharidy: 51 g z toho cukry: 2 g	3 Skladování: Skladujte při relativní vlhkosti do 70 %.
Bílkoviny/Bílkoviny: 24 g Sůl/Sač: 0,018 g	

Balení/Objem: Country Life, s. r. o., Nenařovice 87, 266 01 Beroun 1
Distributor pro ČR: T1 Eco, Javornická 19, 514 11 Banská Bystrica
500 g e
Minimální trvanlivost do konce: Zemědělská produkce
Minimální trvanlivost do konce: Poľnohospodárstvo

QR kód s odkazem na recepty a další informace

Krátké info hned
na přední straně

Info o alergenech

QR kód s odkazem na recepty
a další informace

Obsah

Téma čísla

- 4 | Právě ořechové – ořechy v kuchyni
- 6 | Ořechy úplně všude
- 8 | Cizrnové ragú se zelím a omáčkou z arašídového másla
Kešu-hruškový dezert
- 9 | Karotkový koláč s vlaškými ořechy
Dresink z tofu a oleje z vlašských ořechů
Raw mandlovo-pekanový dezert

Sezonní kosmetický koutek

- 10 | Oleje svědčí i pleti

O firmě Durance

- 12 | Krása & vůně

Na cestách

- 15 | Fracouzská inspirace

Sezona

- 16 | Krémové polévky

Právě aktuální

- 18 | Různé & důležité
Malá hubnoucí poradna

Sezona

- 20 | Proč BIO?

Do košíku

- 22 | Novinky na trhu



Milé čtenářky, milí čtenáři,

máme tu podzim, pro někoho nejhezčí období roku. Spousta barev, vůně páleného listí, klidná melancholie přicházející po vzrušujícím a aktivitou nabitým létě. Milujete podzim? Nesnášíte ho? Ať tak či tak, prostě je tu. Jestli je vám zima, zachumlejte se do teplého svetru a uvařte si dobrou polévku, podle tipů na str. 16 ji zvládne každý. Jestli vyrážíte na výlet, vezměte si do krabičky předem namočené oříšky. Dobře zasytí a dodají energii. A jestli vám chybí sálající slunce a letní vlahé večery (kdy vzduch voní jako nic na světě), třeba vás potěší dvoustrana o Provence, Durance a levanduli.

Náš časopis slaví teď na podzim právě rok své existence. Doufáme, že nás čtete rádi. A že se vám díky Dobrotám možná podaří objevit něco nového, vyzkoušet něco nového, udělat něco nového.

Děkujeme vám za přízeň a těšíme se na další rok spolu.

Luba Chlumská
šéfredaktorka



10



20

DOBROTŮ

Country Life magazín o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 5 | Podzim 2013

Vychází čtvrtletně

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

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská (chlumska@countrylife.cz) •

Spolupracovníci redakce Helena Míšková (str. 16–17), Zuzana Čítková (str. 20–21) • **Recepty** Jan Dlabal (č. 1, 3, 4), Zdeňka Kolláriková (č. 2), Michaela Formanová (č. 5) • **Jazyková korektura** Miluše Janotová •

Inzerce Helena Míšková (miskova@countrylife.cz) •

Fotografie receptů, grafická úprava a sazba Robert Prokopec •

Tisk Tiskárna Jedlička, Orličky

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

Vytištěno na recyklovaném papíře.



Jste tu pro vás již 22 let... **CountryLife**



Pravé ořechové

Ořechy jsou zdrojem velmi kvalitních tuků a také vitaminů a minerálů. Proto by se v jídelníčku neměly objevovat příležitostně, ale spíš každodenně. Dají se zařadit do všech možných druhů pokrmů. A vyrábí se z nich různé produkty, které rozhodně stojí za povšimnutí.

Nevybírali jsme žádné exotické druhy ořechů (snad na jednu výjimku).

Když mají být běžnou součástí stravy, nemohou být nedostupné a příliš drahé. Zaměřili jsme se na to, jak ořechy upravovat a skladovat, abyste z nich dostali to nejlepší.

Namáčet nebo pražit

Určitě nepřeskakujte tento krok! Přispěje k tomu, že ořechy budou stravitelnější a také lahodnější. Ořechy obsahují inhibitory enzymů. Jejich úkolem je zajistit, aby ořech (vlastně semeno) „spal“, dokud se nedostane do podmínek vhodných k vyklíčení. Namáčením se tyto látky odstraní, ořech nastartuje klíčící proces, enzymy se aktivují a ořech bude stravitelnější. A také mnohem chutnější – jemnější a jako čerstvě vyloupaný. Doba namáčení: kešu 2 hodiny, ostatní ořechy přes noc. Ale jestli máte málo času, i pár desítek minut je lepší než nic. Vodu z namáčení vylíjete, a pokud ořechy nepoužijete hned, dejte je do lednice.

Namočené ořechy můžete ještě namlít v mixéru, budou tak ještě lépe stravitelné hlavně pro děti a starší lidi. Do mnohých pokrmů budete chtít použít

ořechy nasekané.

Nejjednodušší postup je dát ořechy do igelitového sáčku a rozdrtit paličkou na maso nebo kladívkem – záleží, co doma spíš máte ☺.

Další možností, jak zvýšit stravitelnost ořechů, je opražit je. Přijdou tím o část svých vitaminů, na druhé straně získají výraznější aroma a budou krásně křupavé. Troubu nahřejte na 180 °C, ořechy dejte na plech a pražte asi 5–15 minut, občas promíchejte. Pražit se dá i na suché pánvi, tedy energeticky úsporněji. To se ale hodí spíš pro semínka. Ořechy by se na pánvičce nemusely opražit rovnoměrně.



Lískové ořechy

Lískové oříšky jsou jedním z nejbohatších přírodních zdrojů vitamínu E, který působí jako antioxidant. Olej z lískových oříšků je ceněný hlavně pro svou výraznou a výjimečnou chuť, která se hodí do sladkých pokrmů a na saláty (a na pleť, viz str. 10). Můžete si koupit i „mléko“ vyrobené z lískových oříšků.

Kešu

Oříšky s jemnou nasládlou chutí mají vysoký obsah hořčíku (nejvíc ze všech ořechů a po slunečnicových semínkách také nejvíc ze všech potravin rostlinného původu). Tuku obsahují méně než jiné ořechy. Hodí se do slaně i sladké kuchyně.

Mandle

Mandle obsahují hodně vápníku i dalších minerálů (fosforu, hořčíku) a patří k ořechům s nejvyšším obsahem antioxidantů. Jsou velmi dobře stravitelné. Jako jediné ořechy jsou zásadotvorné, což je dobré pro organismus, který může být překyselený vlivem nezdravé stravy a nezdravého životního stylu. Jako velice hodnotná potravinová se mandle používají k výrobě různých rostlinných alternativ mléka.

Vlašské ořechy

Vlašské ořechy obsahují hodně omega 3 mastných kyselin, kterých obecně máme ve stravě nedostatek. Jsou prospěšné pro naše srdce a nervovou soustavu. Z vlašských ořechů se vyrábí i olej, např. salátům dodá intenzivní aroma a chuť (olej skladujte v lednici, rychle se kazí).

Pekanové ořechy

Jediný vzácnější druh z naší kolekce ořechů. Mají chuť podobnou vlašským ořechům, ale jsou jemnější a lehce máslové. Vyhovují lidem, kteří mají s trávením vlašských ořechů problémy. Hodí se všude tam, kde vlašské ořechy, ale nejvíc vyniknou v kombinaci s ovocem, sýry a v zeleninových salátech.

Arašidy

Arašidy mají špatnou pověst, protože se ve velkém konzumují pražené a solené (což nelze považovat za zdravou výživu) a pro riziko obsahu plísni aflatoxin. Kvalitní arašidy jsou však zdrojem zdravých tuků a bohatým zdrojem bílkovin – z botanického hlediska patří arašidy k luštěninám, které bílkoviny oplývají. Asi nejdostupnější formou opravdu kvalitních arašidů jsou bio arašidová másla.

Ořechová másla

Mnozí je považují za návyková ☺. Ořechová másla jsou velice stravitelnou podobou ořechů. Hodí se nejen na chleba, například opečený v toustovači a s marmeládou. Jsou snadným pomocníkem všude tam, kde byste chtěli použít rozmixované ořechy, ale nemáte tak výkonný mixér – třeba do pomazánek nebo dresinků (další tipy na následující straně). Nejvíc je na trhu arašidových másel (kupujte jen bio másla z kvalitních arašidů v biokvalitě, je jich na výběr spousta), ale najdete i lahodné mandlové nebo kešu máslo.

U kvalitního ořechového másla je běžné, že se na povrchu odděluje vrstva oleje. Nejde o žádný negativní jev. Olej na povrchu naopak svědčí o tom, že při výrobě nebyly použité emulgátory. Máslo s vrstvou oleje stačí vždy jen promíchat.



Hlavně v chladu

Kvůli svému vysokému obsahu olejů ořechy poměrně rychle žluknou. Ideální by bylo, kdybychom je mohli skladovat nevyloupané a vyloupat až před konzumací. To je bohužel možné jediné u vlašských nebo lískových ořechů z domácích zdrojů. Mandle je dobré kupovat ve slupce a oloupat až před konzumací (přes noc namočené jdou oloupat snadno). Vyloupané ořechy by se měly skladovat v chladu (spíží) v pevně uzavřené nádobě. Pokud je moc teplo, klidně dejte ořechy do lednice. Tam také patří namleté nebo nasekané ořechy – a musejí se co nejdříve zkonzumovat. V lednici skladujte i vlašské a pekanové ořechy, které se rychle kazí. Pokud máte ořechů větší zásobu, uchováte je nejbezpečněji v mrazáku.

Mandlové výrobky

Mandlové mléko nealergizuje, je dobře stravitelné a často se doporučuje dospělým i dětem, které trpí ekzémy (konzultujte s lékařem, odkdy a jak můžete podávat miminkům). V kuchyni ho můžete používat stejně jako kravské mléko, pro přípravu kaší, nápojů, na vaření a pečení. Můžete si ho připravit doma sami (jeden z možných postupů najdete na další straně), koupit hotové tekuté nebo použít mandlové mléko v prášku. Oboje je bio a najdete je pod značkou EcoMil. Tekutých nápojů existuje několik variant, úplně čistý je natural v bílém obalu. EcoMil vyrábí i mandlovou smetanu.

Z mandlí můžete koupit i jemné mandlové máslo a také za studena lisovaný mandlový olej, který je jedním z nejlepších olejů pro kosmetické použití (viz náš Kosmetický koutek).



Co s nimi v kuchyni? Tipy na následující straně.

Ořechy úplně všude

Do moučníků – jako náplň nebo do těsta – ano, tak je používáme všichni. Ale kam jinam se ještě hodí?

• Vždy připravené

Namíchejte si libovolnou směs ořechů, abyste je měli připravené k uzobávání a mohli je pohodově přidat do jídla, které zrovna připravujete. Nebo vzít do krabičky na svačinu do práce nebo na výlet.

• Do chleba, dalačanků

Jestli si připravujete domácí chleba, přidejte do těsta jakékoli nasekané ořechy podle chuti.

• S čím vlašské ořechy

Vlašské ořechy jdou dobře dohromady s javorovým sirupem. Vlašské ořechy a/ nebo olej z nich se také dobře kombinují s kozím sýrem (ale i jinými druhy sýrů) – ideálně např. do salátu z rukoly nebo listového salátu. Nebo se špenátem v omáčce na těstoviny.

• Rizota, kuskus nebo zeleninové směsi

Zamíchejte předem namočené a nasekané kešu, vlašské nebo pekanové ořechy. Do zeleninové směsi můžete také přidat ořechové máslo.

• Nádivky, náplně do quiche a zapečené pokrmy

Podobně jako u rizot, zamíchejte do směsi namočené a nasekané oříšky.

• Müsli, snídaňové a svačtinové kaše

Přidejte jakékoli namočené a nasekané ořechy. Nebo vmíchejte do kaše trochu ořechového másla.

• Pomazánky

Předem namočené ořechy rozmixujte se zeleninou nebo luštěninami. Dobrou kombinací je například kešu s mrkví (umixujte 100 g kešu s 1 nastrouhanou mrkví a 2 listy pekingského zelí, posypte mořskou řasou Dulce).

• Saláty

Zamíchejte do salátů opražené a nasekané ořechy. Oleje z vlašských a lískových oříšků se pro výrobu dresinků obzvlášť hodí (tyto oleje, hlavně z vlašských ořechů, by se naopak neměly zahřívat). Oba dobře ladí například k mrkvi, ale i jakékoli další zelenině. Šikovnou surovinou pro výrobu dresinků jsou také ořechová másla.

• Ovocné saláty

Ano, je to hlavně letní pokrm. Ale salát z jablek, hrušek a nasekaných oříšků se hodí i pro tuto dobu. Lehce pokapejte javorovým sirupem a máte vyložené podzimní salát.

• Dušená nebo napařená zelenina

Podobně jako u salátů – posypte zeleninu nasekanými opraženými ořechy. Křehká zelenina a křupavé ořechy tvoří moc dobrou kombinaci.

• Omáčky na těstoviny

Nasekané ořechy (kešu, vlašské, pekanové) jsou skvělé třeba do krémové houbové omáčky.

• Drobenka

Rozmixujte 100 g mandlí se 150 g ovesných vloček a smíchejte s 6 lžícemi rýžového sirupu a 4 lžícemi kokosového tuku. Vynikající!

• Smoothies

Pro výživnou variantu (sportovci, lidé v rekonvalescenci, jako snídaně nebo svačina na výlet) přidejte trochu ořechového másla – a ani nepotřebujete výkonný mixér. Jinak můžete samozřejmě použít jakékoli předem namočené ořechy.

• Smetanové omáčky

Přidejte ořechové máslo do smetanové omáčky. Zajímavým způsobem udělá chuť omáčky bohatší. A také ji zahustí.

• Mandlové mléko

Můžete si vyrobit vlastní. Neloupané mandle dejte na 12–24 hodin namočit. Vodu slijte, mandle můžete a nemusíte oloupat (mléko z oloupaných mandlí je vhodnější pro malé děti). Dejte do mixéru, přidejte vodu (na 100 g mandlí 300 ml vody), umixujte a přefiltrujte přes plátýnko. Drť použijete při pečení nebo při přípravě ranních kaší. Rychlé mandlové mléko získáte rozmícháním mandlového másla ve vodě.

Ořechy dodají pokrmům novou chuť a texturu. Jídla, která možná vaříte roky, se najednou použitím ořechů dostanou na novou úroveň. My si nemůžeme vynachválit ořechy v rizotech, zapečených pokrmech a krémových omáčkách.

ECOVER

ECOVER PRO ČISTŠÍ A ZÁŘIVĚJŠÍ NÁDOBÍ

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



Ecover na nádobí s heřmánkem a měsíčkem (500 ml) najdete v akci Září, měsíc biopotravin.

POWERED BY NATURE
WWW.ECOVER.COM

VYNIKAJÍCÍ OVESNÝ NÁPOJ NATURAL S KALCIEM

BIO

Ovesný nápoj natural s kalcium obsahuje tolik vápníku jako mléko kravské. Má všechny nutriční vlastnosti ovesa a vyznačuje se vyváženým obsahem bílkovin, sacharidů, vlákniny a prospěšných tuků. Nápoj je bez laktózy a sóji. Obsah tuku je 1,5 %.

Nápoj je vhodný jak k přímé konzumaci, tak k vaření nebo pečení.

K dostání v 1l balení a v malém 250ml balení, vhodném i na svačinu pro děti.



OATLY

Cizrnové ragú se zelím a omáčkou z arašídového másla

PORCE: 4,
PŘÍPRAVA: 1,5 hodiny

- 320 g cizrny
- 60 ml oleje
- 200 g kysaného bílého zelí
- 200 g čerstvého bílého zelí
- 20 g čerstvého zázvoru
- 200 g rajčat
- 200 g cibule
- 40 g česneku
- 150 g arašídového másla
- špetka sladké papriky
- špetka soli
- špetka koření tandoori
- špetka majoránky
- 40 ml sójové omáčky tamari
- 160 ml smetany Provamel
- 80 ml jablečného octa
- 1 l vody
- 320 g jasmínové rýže

1. Cizrnu namočte přes noc.
2. Na rozehřátém oleji opečte na drobné kousky nakrájenou cibuli, česnek, čerstvé zelí, zázvor a scezenou cizrnu. Opékejte, až zelenina zesklouvatí a opečte se po stranách.
3. Přidejte papriku, sůl, pepř, tandoori, majoránku a promíchejte. Zpražte – zalijte sójovou omáčkou tamari a promíchejte.
4. Zalijte vodou, přidejte ocet, rajčata a kysané zelí, přiklopte pokličkou a pomalu vařte cca 1 hodinu za občasného míchání.

V případě potřeby přidejte vždy trochu vody tak, aby nepřevyšovala hladinu surovin (suroviny by neměly ve vodě plavat).

5. Vmíchejte arašídové máslo a sójovou smetanu, čímž se ragú zahustí, dochuťte dle potřeby solí a kořením a podávejte s uvařenou jasmínovou rýží.

Tento pokrm se hodí k uskladnění a pozdějšímu ohřevu



Cizrna bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Jemný arašídový krém bio, MONKI, 330 g



Jasmínová rýže bio, COUNTRY LIFE, 500 g

Kešu-hruškový dezert

PORCE: 2, PŘÍPRAVA: 10 minut, NAMÁČENÍ KEŠU: 2 hodiny

- 100 g kešu
- 2 hrušky
- 2 kávové lžičky chia semínek
- 150–200 ml vody
- špetka soli
- špetka skořice

1. Kešu nasypete do misky, zalijte vodou, osolte a nechte máčet 2 hodiny.
2. Chia semínka zalijte 100 ml vody, za 5 minut se vytvoří gel.
3. Slijte vodu z kešu, vsypte ořechy do mixéru a nahrubo umixujte. Podle potřeby přidejte trochu vody. K nadržným oříškům přidejte nastrouhané hrušky, krátce mixujte, vmíchejte gel z chia semínek a ochuťte skořicí.
4. Můžete zdobit sezonním ovocem.



Kešu, COUNTRY LIFE, 100 g



Chia semena bio, COUNTRY LIFE, 300 g

Dobrý i jako svačina do školy nebo do práce



3

Karotkový koláč s vlašskými ořechy

PORCE: **10-12**, PŘÍPRAVA: **20 minut**
PEČENÍ: **40-50 minut**

- 225 g hladké (jemně mleté) špaldové mouky
- 600 g nastrouhané mrkve
- 275 g vlašských ořechů
- 125 g mandlí
- 400 g třtinového cukru
- 350 ml oleje
- 4 biovejce
- 8 g prášku do pečiva bez fosfátů
- 5 g skořice
- špetka soli

1. Vejce vyšlehejte se třtinovým cukrem a ořechovým olejem. Vmíchejte mouku, prášek do pečiva, skořici, nejmenno nastrouhanou karotku, ořechy, mandle (předem přes noc namočené a potom oloupané) a špetku soli.
2. Na vymazaný plech vylijte těsto a rovnoměrně rozetřete. Těsto by mělo být minimálně 2,5 cm vysoké.
3. Pečte 40-50 minut v troubě rozehřáté na 180 °C. Před vyjmutím z trouby vyzkoušejte propečení koláče dřevěnou špejlí. Podávejte s vanilkovým dezertem Provamel nebo zakysanou smetanou.



Vlašské ořechy bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Celozrnná jemná špaldová mouka bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Prášek do pečiva bio, AMYLOX, 12 g



4

Dresink z tofu a oleje z vlašských ořechů

PORCE: **4**, PŘÍPRAVA: **15 minut**

SALÁT

- 120 g římského salátu
- 80 g červené čekanky
- 150 g mrkve
- 100 g sušených rajčat v oleji
- 100 g pražených mandlí
- 200 g jablek

DRESINK

- 175 g uzeného tofu
- 50 g vlašských ořechů
- 25 ml sójové omáčky tamari
- 50 ml citronové šťávy
- sůl, pepř dle chuti
- 3 g čerstvého koriandru
- 2 g růžového pepře
- 175 ml oleje z vlašských ořechů nebo olivového oleje (lze smíchat)
- 80 ml studené vody

1. Připravte si salát: jablko nakrájejte na kostičky, mrkev a sušená rajčata na drobnou, salát natrhejte na kousky. Mandle na pomalém ohni opečte.
2. Dresink: všechny ingredience kromě oleje rozmixujte. Ke konci mixování pomalu přilévejte olej, až dresink začne plynule tuhnout.



Olej z vlašských ořechů bio, EMILE NOËL, 250 ml



5

Raw mandlovo-pekanový dezert

PORCE: **cca 8**, PŘÍPRAVA: **15 minut**

- 2 banány
- 1 avokádo
- 1 lžice prášku z nepraženého kakaa nebo karobu
- 100 g blanšovaných mandlí
- 100 g pekanových ořechů
- 100 g sušených datlí bez pecek
- čerstvé ovoce na ozdobení

1. Mandle, pekanové ořechy a datle rozmixujte, vzniklou směs rozdělte do připravených misek. Ořechy je dobré předem namočit.
2. Banán, avokádo a kakao rozmixujte do hladkého krému, kterým potřete ořechovodátlovou směs.
3. Ozdobte čerstvým ovocem.

Pekanové ořechy můžete nahradit vlašskými ořechy



Pekanové ořechy, COUNTRY LIFE, 80 g



Datle bez pecek bio, COUNTRY LIFE, 250 g

Vloni touto dobou jsme psali, jak rostlinné oleje prospívají vlasům. Stejně výborně ale dokáží pečovat i o pokožku, a nahradit tak pleťové nebo tělové krémy. Oleje rádi používáme hlavně na podzim a v zimě, kdy pleť krásně zvláční a ochrání ji před účinky chladu. Hlavním tématem tohoto čísla jsou ořechy, a tak jsme vybrali tři oleje vyrobené právě z nich.



Foto © Parnecz/finedra

Oleje svědčí i pleť



Pěsticích účinků olejů může využít každá pokožka, i ta mastná. Pro ni se totiž olejová péče obzvlášť hodí. Pokožka ošetřená olejem nemá potřebu vytvářet tolik svého vlastního mazu a postupně jeho produkci normalizuje. Ze stejného důvodu není dobré nadměrně promašťovat suchou pokožku. Stačí opravdu pár kapek smíchaných s vodou.

Mandlový olej

Mandlový olej má v kosmetice rozhodně nejdůležitější postavení ze všech olejů získávaných z ořechů. Mít doma jen jeden olej pro kosmetické účely, vybrali bychom tento. Sám o sobě nebo v kosmetických přípravcích se používá pro ošetření všech druhů pleti kromě mastné. Je velice jemný, zklidňuje, zvláčňuje, vyživuje. Výborně funguje

na vysušené rozpraskané ruce. Hodí se k ošetřování pokožky i těch nejmenších miminek. Je to také nejčastěji používanější masážní olej.

Olej z lískových oříšků

Koupili jste si ho nejspíš k jídlu, ale využijete ho i v koupelně. Krásně vonící olej se dobře vstřebává a doporučuje se mimo jiné i pro mastnější pokožku včetně pokožky trpící akné. Hodí se ale i pro citlivou, reaktivní pokožku. Jen v případě suché pokožky

můžete mít pocit, že vás tento olej vysušuje – je třeba vyzkoušet. Slouží i jako příjemný masážní olej.

Arganový olej

K jídlu se také používá, ale mimořádnou pověst si získal hlavně v oblasti kosmetiky. Lisuje se z ořechů stromu argánie, který roste pouze v Maroku. V kosmetice se považuje za jeden z nejcennějších a nejzákladnějších olejů vůbec. Má vysoký obsah vitamínu E, intenzivně zvláčňuje. Vyhovuje zralější nebo poškozené pokožce a pokožce strádající vnějšími vlivy (slunce, vítr, mráz). Doporučuje se i pro ošetření citlivé oblasti kolem očí.

Jestli si koupíte arganový olej na vaření, nebude to stejný olej jako ten, který se využívá v kosmetice. Pro výrobu potravinářské verze se používají lehce opražené oříšky, výsledný olej je mnohem aromatictější.



Pěstící oleje vždy nanášejte na lehce vlhkou pokožku. Jen tak se olej dobře vsákne a nezanechá mastný film. Druhou možností je navlhčit si dlaně, nakapat do nich olej, promnout a tuto „emulzi“ veřít do pokožky.

Rostlinné oleje vs. oleje vyrobené z ropy

Všechna kosmetická mléka a krémy jsou vlastně emulze vody a oleje. Právě v druhu použité olejové složky spočívá jeden z hlavních rozdílů mezi běžnou a přírodní kosmetikou.

V běžné kosmetice se používají nejčastěji oleje a vosky pocházející z ropy. Velmi běžný je parafinový olej (Paraffinum liquidum). Je levný, nekazí se, je bez zápachu, nezpůsobuje alergie. Nepřináší však pokožce žádné prospěšné látky. Může zhoršovat

akné nebo ekzémy, protože nedovoluje pokožce dobře dýchat. Brání přirozeným kožním procesům, což vadí zvláště u dětské pokožky. Všimněte si přitom, že některé dětské olejčky jsou jen ovoněný parafin.

V přírodní kosmetice slouží jako olejová složka právě rostlinné oleje. Ty obsahují pro pokožku prospěšné látky – vitaminy, esenciální mastné kyseliny. Pokožku tedy skutečně „krmí“, než aby jí jen dělaly krásnou.

Emile Noël, Emma Noël – co mají společného?

Značka Emma Noël patří francouzské rodině Noël, která od roku 1920 vyrábí panenské oleje Emile Noël, od roku 1972 v biokvalitě. Téměř od svých počátků firma vyrábí i kosmetické produkty založené na obsahu těchto olejů. V roce 2007 pro kosmetické výrobky vytvořila samostatnou značku Emma Noël.

Emile Noël
maitre moulinier

EMMA NOËL
BEAUTÉ

FAIR TRADE

Fair trade je způsob obchodování, jehož cílem je podpořit malé výrobce a zemědělce z rozvojových zemí, aby se dokázali uživit vlastní prací. Pro mnoho pěstitelů fair trade představuje příležitost, jak se vymánit ze spirály chudoby a spolu s dalšími pěstiteli vytvořit konkurenceschopná sdružení, která mohou fungovat na mezinárodním trhu (www.nazemi.cz). Existuje několik

fair trade systémů certifikovaných různými institucemi.

Bio équitable (équitable – spravedlivý) je značka francouzské asociace Bio partenaire. V rozvojových zemích buduje projekty, kde vzniká partnerství mezi konkrétními pěstiteli a konkrétními firmami/odběrateli. Lískooříškový a arganový olej od Emile Noël a Emma Noël pocházejí právě z těchto projektů.



Lískové oříšky pro výrobu oleje jsou pěstované v rámci projektu, který od roku 2008 funguje v Turecku (odběratelé v něm garantují nadprůměrné výkupní ceny a odběr produkce na 5 let dopředu).

Arganový olej pochází z projektu započatého v roce 2006 v jižním Maroku (v této velice chudé oblasti se projekt Bio équitable zaměřuje především na poskytnutí obživy místním ženám).

Nobilis Tilia

česká certifikovaná přírodní BIO kosmetika



láska
na první dotek

ŘADA ANTI-AGE DE LUXE

- luxusní péče proti vráskám
- cenné bioaktivní látky s prokázanými účinky
- s harmonizačním působením růže damažské



Krásná & vůně



Francouzská Provence je místo, které působí na všechny smysly. Květiny a byliny omamně voní na polích, v zahradách i na trzích. Levandulová (nebo lavandinová?) pole lahodí oku, stejně jako krásné kamenné domy. A lahodnými plodinami provensálský kraj přetéká.

Kosmetická firma Durance se zrodila právě v Provence. Je pojmenovaná podle největší místní řeky. A na první pohled je zřejmé, že Durance je věrná Provence ve všech směrech. Do svých produktů používá tradiční místní suroviny a vytváří obaly, které mají co nejlépe evokovat krásu Provence. Dává si záležet na vytváření vonných kompozic svých výrobků, navazuje tak na zdejší parfémářskou tradici. A velkou část svého sortimentu věnuje výrobkům, které jsou určené k provonění a zkrášlení domova.

Počátky

Durance vznikla v roce 1986. Zpočátku se zabývala destilací levandulového éterického oleje. Později se začala orientovat, jak sama říká, na produkty „bien être“. Tedy na výrobky, které přispějí k tomu, že se budete cítit příjemně a dobře.

Z přírody

Firma má svůj vlastní „přírodní kodex“. Jeho součástí je, že výrobky jsou nejméně z 95 % přírodního původu a neobsahují parabeny a fenoxietanol (v obou případech jde o konzervační látky, které mohou u citlivé pokožky vyvolat podráždění, parabeny se používají v 95 % prodávané kosmetiky) nebo mycí látku sodium laureth sulfate (i ona může dráždit pokožku, ale navíc má velice neekologickou výrobu – používá se při ní vysoce toxický plyn etylenoxid). Některé z výrobků – například levandulová řada – jsou certifikované francouzskou bio certifikační společností Ecocert.



© foto Durance



Starobylé městečko Grignan. Jeho historie sahá nejméně do 11. století. Právě tady sídlí firma Durance.

Pravé vůně

Na Durance se nám nejmíc líbí, že pro své tematické řady používá skutečné přírodní vůně, žádné syntetické směsi. Například Ancian Rosa je řada, která obsahuje extrakt růže stolisté. Její název (ancian – starodávná) vychází z faktu, že místní pěstitelka růží, která Durance své květiny dodává, pěstuje pouze odrůdy vyšlechtěné před rokem 1914. Levandulová řada Lavande zase obsahuje čistý bio éterický olej z levandule vypěstované přímo na polích v okolí Grignanu.



Voňavý domov

Chloubou Durance jsou určitě vůně pro domácnost. V Provence platí, že domov má být útulný a také provoněný. Květinami ve vázách, sušenými bylinkami nebo třeba výrobky, které jsou k tomuto účelu přímo určené. Svíčkami (krásnými a ručně vyráběnými) nebo elegantními ratanovými dekoracemi (ratanové tyčinky nasávají parfém a postupně jej šíří do vzduchu). Ale třeba také vůněmi na polštář. Také vám něco takového připadá jako zbytečnost? Vyzkoušejte je a porozumíte, proč francouzské paní domu vůně na polštář běžně používají.

Levandule

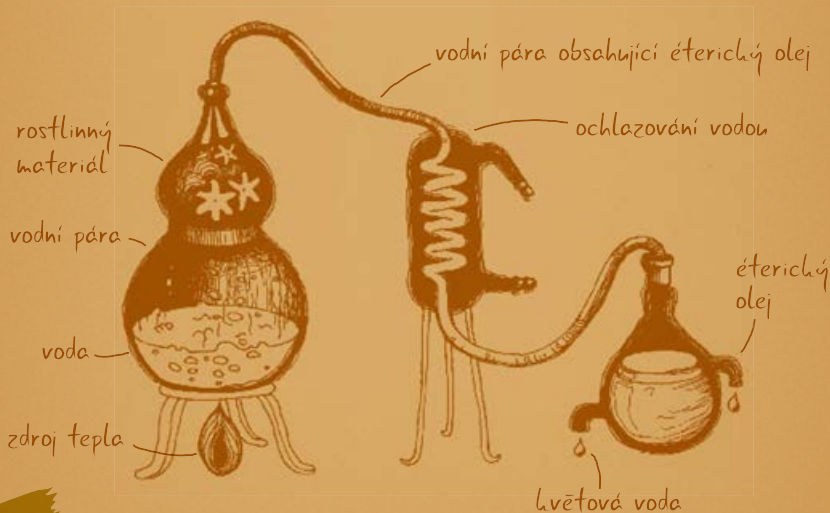
Levanduli používali už staří Římané, sloužila jim k provonění prádla a k parfemaci vody v lázních (její název pochází z latinského „lavare“ – mýt). V Provence se levandule zabydlela ve středověku a výroba éterického oleje souvisí s rozmachem parfémářství v okolí městečka Grasse v 18. století. Tehdy Grasse získalo pověst světového hlavního města parfémů. V jeho okolí se totiž pěstovaly hlavní suroviny pro jejich výrobu – kromě levandule také růže, jasmín nebo mimóza.

Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*) je nejmíc ceněná odrůda levandule. Nejlépe se jí daří na suchých prosluněných svazích ve výšce 500–1700 m n. m. Čím vyšší nadmořská výška, tím lepší kvalita, ale nižší výnos. Mnohem více než pravá levandule se však dnes pěstuje **lavandin** (*Lavandula x intermedia*), její přirozeně vzniklý hybrid. Lavandin má totiž mnohem větší výtěžnost, ze 100 kg květů a stonků lze u levandule získat 1 kg éterického oleje, ale u lavandinu až 3 kg. Lavandin se používá hlavně k parfemaci, nemá tak významné terapeutické vlastnosti jako levandule pravá. Lavandin má sytě fialovou barvu, zatímco levandule je tlumeně fialovo-modrá. V době květu lavandinové keřky vytvářejí na polích pravidelné fialové vlny (a jsou často zaměňované za levanduli).

Jak se vyrábí levandulový éterický olej

Po sklizni, která v Provence probíhá od poloviny července do poloviny srpna, se levandulové větvičky nechají pár dní zavadnout. Z tohoto „sena“ se pak parní destilací vyrábí éterický olej. Jde o jednoduchou metodu, která po staletí zůstává stále stejná.

Rostlinným materiálem se nechá procházet vodní pára. Výsledkem je pára obsahující éterické oleje, která následně chlazením z kondenzuje. Ve vzniklé kapalině se od sebe přirozeně oddělí voda (květová voda neboli hydrolát) a olejová složka (éterický olej), která plave na povrchu.



© BcA. Ilona Hlaváčková

Jogurt s levandulovým medem

Éterické oleje jsou primárně určeny pro vnější použití, ale při střídmdm používání a rozumné opatrnosti (hlavně u dětí do 7 let a těhotných žen) budou v kuchyni zajímavým pomocníkem. Ve Francii se tak používají běžně. Zkuste třeba rozmíchat 1 kapku levandulového éterického oleje v 1 lžici medu. Toto množství vám vystačí na ochucení dvou porcí bílého jogurtu.

nominal 



Zdravě,
chutně
...a bez lepku!

Směs
na chléb RUSTIKÁLNÍ
je nejnovější z řady Pro zdraví...

Připravíte si z ní tmavý chléb s jedinečnými vlastnostmi, připomínající klasické a dnes velmi moderní chleby s obsahem barevných sladových mouk a sladových extraktů. Vyznačuje se plnou chutí a specifickou vůní, které celiakům často velmi chybí. I tato směs se obejde BEZ MLÉKA, VAJEC, AROMAT, BARVIV ČI KONZERVANTŮ. Naopak je zdravotně obohacena přísadkou hodnotné líněné vlákniny. Ze směsi lze připravit nejen chléb, ale také drobnější pečivo. Dobrou chuť!



www.nominal.cz

keove
nature & science

NOVÉ BIO POCHOUTKY PRO VAŠI POKOŽKU

Unikátní kombinace vzácných rostlinných olejů a extraktů pro přirozenou regeneraci, výživu a hydrataci pokožky obličeje a celého těla



www.naturals.cz

Podzimní číslo Dobrot je díky článku o Durance tak trochu francouzské. Francie je i místem, kde jsme před více než 20 lety získali inspiraci pro založení našeho Country Life.

Francouzská inspirace

S konceptem Country Life jsem se poprvé setkal v roce 1987 v Paříži, kde jsem navštívil jejich vegetariánskou restauraci a prodejnu. Rozhodující pro mě ale bylo setkání v létě 1989 během kongresu v Barceloně. Seznámil jsem se tam s Bernardem Bérangerem, který vedl Country Life v Marseille a od kterého jsem se tehdy i později učil. Záhy následovala další návštěva Paříže a jejich venkovského zázemí. Pozvali jsme je na leden 1990 do Prahy, aby nás přijeli inspirovat. Mezitím přišla Sametová revoluce, která celý proces urychlila a usnadnila.



Začali jsme hledat prostory pro první obchod a vegetariánskou jídelnu. Chtěli jsme je mít přímo v centru Prahy, „malého Davida zasahujícího obra Goliáše přímo do čela“. Nakonec jsme v Melantrichově 15 našli prostory, které sloužily firmě Řempe jako sklad pracovního oblečení.

Uvědomovali jsme si, že potřebujeme především získat zkušenosti, a tak jsme se – parta nadšenců – vydali do pařížského Country Life na roční školení. V Praze mezitím probíhaly stavební práce. Při našem pobytu ve Francii jsme také domlouvali první dodávky zboží do připravovaného velkoobchodu. Ten jsme museli zřídít, protože v tehdejší Československu nebyly k mání téměř žádné produkty zdravé výživy a žádné biopotraviny. Byli jsme začínající neznámá firma „kdesi na východě“ a s nulovým kapitálem, přesto nám francouzští dodavatelé dali první produkty na faktury s odloženou splatností. Dodnes to považujeme téměř za zázrak, bez kterého bychom nemohli začít.



Prodejnu v Melantrichově ulici jsme otevřeli v červnu 1991. Její součástí byla i jídelna a v prodejně jsme kromě zdravé výživy a biopotravin prodávali i ekologickou drogerii a aromaterapii. Na stejném místě máme prodejnu a restauraci dodnes.

Otakar Jiránek



Koncept Country Life

Country Life je jméno, které nese nebo neslo po světě mnoho projektů, jejichž cílem je propagovat zdravou výživu a zdravý životní styl. Prodejnu a restauraci ve městě většinou doplňuje také zázemí na venkově. Tam se pěstuje a vyrábí alespoň část prodávaných produktů. A probíhají zde kurzy zaměřené na zdravý životní styl. My máme takové zázemí v Nenačovicích u Berouna.

Polévka má mnoho podob a využití, existuje bezpočet receptů a postupů přípravy. Polévka může být lehká, nebo výživná. Osvěžující, nebo na zahřátí. Lze ji připravit jako první příkrm pro miminko, nebo jako hlavní jídlo pro celou rodinu. S její přípravou si můžete pohrát a udělat z ní společenskou událost, nebo může být hotová raz dva, když přijдете z práce. Jedno je jisté, v našem jídelníčku má polévka své místo. Tentokrát vám přinášíme několik tipů, jak na **krémové polévky**.

Krémové polévky

Ty jsou velmi oblíbené, při jejich přípravě se nekladou meze fantazii. Připravovat je můžete podle sezóny – na jaře chřestovou, v létě cuketovou a na podzim třeba z červené řepy. Kombinovat zeleninu, bylinky, divoké byliny, luštěniny, obiloviny. Velká výhoda je, že je milují děti, a vy jim polévku můžete udělat tak super výživnou, že nahradí hlavní jídlo.

Krok 1

Základ polévky

Cibuli nakrájejte nahrubo (mohou být větší kusy, bude se mixovat) a nechte zesklivatět na slunečnicovém nebo olivovém oleji. Pokud se to k polévce hodí, můžete v této fázi přidat na plátky nakrájený česnek. Přidejte omyté a nakrájené brambory, osolte, zalijte zeleninovým vývarem nebo vodou (v tom případě přidejte polévkovou lžici bujony Würzl). Nechte na mírném ohni dusit, dokud nebudou brambory úplně měkké.

TIP Místo brambor použijte červenou čočku, hodí se například k dýni, mrkvi nebo směsi zeleniny. Brambory se naopak hodí k pečenému česneku, brokolici, špenátu, celeru.

TIP Přidejte do základu ovesné vločky a nechte povařit, polévka bude výživnější. Opatrně ale s množstvím, vločky při vaření hodně nabydou.

Krok 2

Připravte si zeleninu

Zeleninu omyjte, případně oloupejte, nakrájejte na větší kusy, smíchejte s kořením, slunečnicovým nebo olivovým olejem a dejte péct do trouby na 175 °C, dokud zelenina nezměkne a na povrchu nezakaramelizuje. (Možná vám tento krok připadá zbytečný a navíc, ale právě on vaši polévku vyšvihne na jinou úroveň. Za ten špinavý plech to určitě stojí ☺.)

TIP Batáty, dýni hokaido a mladou zeleninu (červenou řepu, cuketu, mrkev) nemusíte loupat, stačí důkladně vydrbat kartáčkem.

Krok 3 (pro výživnou variantu)

Připravte si luštěniny

Luštěniny uvařte doměkka nebo je vyndejte připravené z mrazáku. (My si vždy uvaříme celý sáček luštěnin a nespotřebovanou část zamrazíme pro pozdější rychlé použití.)

Krok 4

Vše smíchat a rozmixovat

Základ, pečenou zeleninu, případně luštěniny smíchejte a tyčovým mixérem rozmixujte na jemný krém. Polévku nechte přejít varem a dochutěte lahůdkovým droždím, solí nebo Würzlem. Pokud chcete polévku úplně jemnou, přecedte ji přes hustý cedník. Část zeleniny a luštěnin můžete před mixováním dát stranou a po rozmixování vrátit do polévky.

POZN. Na 4 porce polévky stačí jedna lžice lahůdkového droždí, výborně zvýrazní chuť. Jedná se o deaktivované kvasnice, které se nepoužívají na kynutí těsta, ale na ochucování pokrmů.

Krok 5

Dobrou chuť!

Velkou výhodou takto připravených polévek je, že jsou přirozeně bezlepkové (pokud nepoužijete zrno pšenice jako zavářku), tedy snadno stravitelné.

Kombinovat můžete například:

- Mrkev + čerstvý nebo sušený koriandr + červená čočka
- Celer + sladká paprika + cizrna
- Mrkev + tymián
- Petržel + kari + mungo
- Červená řepa + rozmarýn nebo křen
- Červená řepa + citronová nebo pomerančová šťáva a kůra
- Červená řepa + křen
- Cuketa + máta
- Brokolice + česnek
- Dýně hokaido + červená čočka + zázvor
- Fenykl + kopr
- Batáty + provensálská směs
- Topinambury + česnek
- Česnek (upečte napříč rozpůlené celé paličky česneku)
- Směs kořenové zeleniny + fazole + provensálské byliny
- Špenát + česnek (na jaře zkuste špenát nahradit směsí divokých bylin – bršlice, kopřiva, ptačinec, zběhovce)

Na zjemnění

Na talíři polévku zjemněte rostlinnou smetanou – sójovou, ovesnou, rýžovou nebo mandlovou.

K podávání

- Krutony z biopečiva – pečivo nakrájejte, smíchejte s olejem, bylinkami a nechte v troubě nebo na pánvi opéct dokřupava
- Otrubky – hotové křupky z otrub, naprosto bez práce
- Uvařené zrno špaldy
- Naklíčené mungo
- Opražená semínka slunečnice a dýně
- Osmažené kostičky tempehu nebo tofu (uzeného nebo marinovaného)
- Čerstvé bylinky
- Divoké byliny nebo jedlé květy

Pokud si připravíte výživnou polévku s luštěninami nebo s vločkami, dejte si část stranou – a máte plnohodnotný oběd na druhý den do práce. Skvělé nerezové termosky na přenos teplého jídla nabízí zelenadomacnost.com.



Červená čočka loupáná bio, COUNTRY LIFE, 500 g



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



Zeleninový bujon Würzl bio, BRUNO FISCHER, 66 g



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150 g



Sójová smetana bio, PROVAMEL, 250 ml

Různé & důležité

Září, měsíc biopotravin

Měsíc biopotravin se tentokrát nese v duchu hesla „Ručíme za BIO“. Ústředním tématem bude systém kontrol ekologických zemědělců. Během září můžete navštívit ekofarmy, výrobu biopotravin, biojarmarky, přednášky a další bio akce. Jejich přehled najdete na www.mesicbiopotravin.cz. Kulaté 20. výročí letos slaví jedna z největších akcí – pražský biojarmark. Proběhne 20.–21. září v Paláci Lucerna.

Září 2013

Měsíc biopotravin

a ekologického zemědělství

Biodožínky – neděle 8. září

Jubilejní ročník čeká i Biodožínky. V roce 2013 se uskuteční už po desáté. Koordinátorka dožínky Helena Míšková zmiňuje, co návštěvníky čeká: „Margit Slimáková bude mluvit o zdravém talíři a o tom, proč se jedná o vhodnější a zdravější variantu zastaralé výživové pyramidy. Zdeňka Kolláriková představí svou novou knihu *Moje BIO pochoutky* a připraví z ní vybrané recepty. Petra Kruntorádová tu bude se svými hrami a písničkami pro děti, které měly velký úspěch u našich malých návštěvníků už v minulosti. Součástí programu jsou i dvě cooking show, exkurze do naší biopekárny a mnoho dalšího.“ Podrobnosti hledejte na www.biodozinky.cz.



Moje BIO pochoutky

Zdeňka Kolláriková pořádá kurzy vaření a je manažerkou prodejny zdravé výživy v Trinci. Mohli jste se s ní také setkat v Dobrém ránu České televize, kde už více než rok pravidelně prezentuje přípravu svých zdravých a zároveň moc dobrých pokrmů. Během let nashromáždila stovky receptů. 50 z nich vybrala pro svou novou kuchařku *Moje BIO pochoutky*. Spoluautorem jí byl odborník na výživu Ing. Ivan Mach, který mimo jiné přednáší výživu na lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně.

Těší nás, že se Zdeňka Kolláriková stala novou posilou týmu Dobrot. V tomto čísle najdete dva její recepty – kešu pomazánku na str. 6 a kešu-hruškový krém na str. 8.



Malá hubnoucí poradna



Často se nás ptáte, zda a za jakých podmínek můžete při redukční dietě konzumovat určité produkty. Sami nejsme na tuto problematiku odborníci, a proto jsme navázali spolupráci se Světem zdraví (www.svetzdravi.cz). Výživová poradkyně Michaela Ozdogan na tomto místě odpoví vždy na jednu či dvě otázky, které nám posíláte.

Mohu při redukční dietě konzumovat ořechy? Nejsou příliš tučné?

Ořechy a semena jsou potravinami s obsahem bohaté škály minerálních látek, nenasycených (tedy zdravých) druhů tuků a jsou také bohaté na bílkoviny, které jsou při hubnutí důležité a přitom v jídelníčku často chybí. V jídelníčku kombinujte různé druhy semenek a oříšků, neupínejte se pouze na jeden nebo dva oblíbené druhy – zajistíte si tak přísun různých druhů výživných látek.

Do jídelníčku můžete zařazovat ořechy téměř libovolně během dne, hodí se prakticky do každého jídla – salátů, jogurtů, müsli, ale umí oživit a ozvláštnit i omáčky a masa, hodí se jako malé doplnění krémových polévek nebo samotné na svačinku s ovocem. Ale pozor, semínka a ořechy jsou kalorické. Každá lžička (asi 15 g) obsahuje přibližně 330–420 kJ, proto si množství kontrolujte. Pokud přidáte do salátu hodně ořechů a současně olejovou zálivku, může být kalorická hodnota jídla už dost překročena.

Ke svačince tak v kombinaci s jedním kouskem ovoce nebo jedním jogurtem doporučujeme při redukci zhruba 10–20 g oříšků nebo semenek, u snídaně si můžete v kombinaci s müsli nebo ovocem dovolit o něco více – přes den se nabraná energie spálí. U oběda si můžete vzít několik oříšků jako malý dezert, naopak u večeře už buďte s množstvím opatrní.



NOVINKA



VYKROČTE DO NOVÉHO DNE

Dobré ráno! Co takhle začít den se zbrusu novou lahodnou snídaňovou pochoutkou...

Provamel kysaný dezert Breakfast je:

- 100% rostlinný
- v příchutích vanilka a natural
- v praktickém znovuzavíratelném balení
- chlazený

www.provamel.com



Rostlinné barvy na vlasy
Trvalá barva, silné a zdravé vlasy, objem a zářivý lesk v jednom kroku.

- 100% rostlinné
- s obsahem intenzivně pečujících bylin
- účinné i pro šedé vlasy
- snadná aplikace
- řešení při alergii na chemické barvy

... a další přípravky vlasové a pleťové přírodní kosmetiky, jako jsou vlasové oleje, masky či šampóny.

Otestovaná nejvyšší kvalita a certifikace přírodního složení BDIH.

www.khadi-cz.cz

SONNENTOR®

Duha z kuchyňské zahrady.

Polévky, které zahřejí na srdci, v duši i břiše.

S novými polévkovými variacemi od SONNENTORU chutná život jednou tak barevně. Pět zeleninových polévek vykouzlí na talíři barevnou rozmanitost zahrádky. Vedle zeleniny, bylinek a koření z polí a zahrad obsahují tyto čisté vegetariánské polévky také bezlepkovou moučku z brambor, kukuřice nebo pohanky. Ochutnejte Bramborovou polévku s cibulí, Bylinkovou s mátou, Polentovou s paprikou, Rajskou s bazalkou nebo Polévku z červené řepy s pastinákem.

Přiveďte k dokonalosti tyto i jiné výtečné polévky s kořením Polévková čepička. S bylinkami obsaženými v této směsi, jako jsou měsíček, chrpa, kopřiva, petržel a pažitka, zažijete skvělou zábavu a polévce dodáte jinou, zajímavou chuť.

WWW.SONNENTOR.CZ

Proč vlastně osobnosti ve světě BIO (nebo ty, které veřejně deklarují, že BIO nakupují) biopotraviny vyhledávají? Podívejte se na inspirující, pestrou paletu odpovědí. A co pro vás znamená BIO?

Proč BIO?

Margit Slimáková

nadšený propagátor zdraví, dobrého jídla a pohody

www.margit.cz

Bio nakupuji, protože mám ráda přírodu okolo nás, zvířata, farmáře a také své tělo. Je pro mne důležité chránit přírodu, zachovat biodiverzitu, omezit používání toxických látek v přírodě, na farmách, v naší stravě i domech. Bio považuji za jediný dlouhodobě udržitelný systém zemědělství a stravování pro všechny.

Lenka Žák

Biolenka – autorka knihy „Víme, co jíme“, pořadatelka kurzů vědomého vaření

www.biolenka.cz

Pro mě se za bio certifikátem nachází člověk, který má vztah k přírodě, ke svému produktu a k férovému obchodu. Tudíž ráda investuji peníze nejen do zdravé potravin a svého zdraví, ale líbí se mi, že podporuji skvělou myšlenku a přispívám k ochraně přírody. Osobně dávám přednost bio potravinám českým, nejdále evropským. A samozřejmě znám osobně i lidi, kteří pěstují skvělou zeleninu a vyrábí úžasné produkty i bez bio certifikátů. Řídím se pro sebe pravidlem – radši méně a kvalitně.

Lucie Harnošová

máma, zakladatelka Brány k dětem

www.branakdetem.cz

Pro zdraví, větší kvalitu a lepší chuť výrobků a pro podporu zemědělců a lokálních výrobců.

Terezia Hofmanová

ředitelka školní jídelny v Příbrami

www.jidelnakzatisipb.cz

Protože věřím, že jsou kvalitní. Obsahují větší množství výživových látek, méně toxických látek, mají lepší chuť a jsou pěstovány bez chemických hnojiv. Pracuji ve školní jídelně, a kdo jiný než naše děti by měl dostat na talíř to nejlepší z našeho zemědělství.

Jan Valeška

sociální ekolog, správce Pro-bio ligy

www.biospotrebitel.cz

Nakoupit s potravinami i šetrný způsob péče o krajinu, zvířata, často i lidi má smysl, ale jen tehdy, pokud nekupujeme komoditu, ale podporujeme našimi penězi konkrétní systém.

Perla Kuchtová

přednášející na České zemědělské univerzitě v Praze

www.czu.cz

Občas koupím bio špaldovou mouku či loupanou pohanku. Častěji také koupím maso, z cenových důvodů však jen mleté. Pravidelně a exkluzivně kupuji v biokvalitě mléko a vejce. Prostě nemohu jinak.

Otakar Jiránek

hledající tvůrčí, zakladatel a ředitel Country Life

www.countrylife.cz

Protože jsem přesvědčen, že je to ten nejlepší způsob produkce jak potravin, tak i dalších produktů. Nejbližší záměru, který měl Bůh se stvořením.

Zdeňka Kolláriková

vizionář, kreativec, kouč

www.zdenkakollarikova.cz

Zajímá mě kvalita, chuť a zdravotní dopad. Chci jíst opravdové jídlo, ne chemii. Nepotřebuji barviva a ochucovadla, chci vědět, co jím. Bio potraviny jsou z principu nejkvalitnějšími potravinami, protože se do nich chemie nepřidává, chutnají skvěle a mají lepší výživové hodnoty a sytící schopnost.

Helena Mišková

marketingová manažerka Country Life

www.countrylife.cz

Potraviny nedělím na bio a nebio, ale na normální a podezřelé. Pokud je potravinou certifikována jako BIO, je to pro mě zárukou, že je normální tak, jak „normálnost“ já chápu.

Ludmila Kotalíková

ekoložka, máma, aromaterapeutka

www.aromadoteky.cz

Myslím si, že jsou chutnější a zpracované s větší láskou a ohledem na životní prostředí.

Tom Václavík

podporovatel jídla z blízka, provozovatel portálu bio-info.cz

www.bio-info.cz

www.jidlozblizka.cz

Biopotraviny jsou pro mě vyjádřením poctivého úsilí zemědělců o co možná největší ochranu přírody při produkci potravin. Víím, že nákupem biopotravin získávám bezpečné potraviny, které si zachovaly maximum původní chuti a zdraví prospěšných látek.

Petra Kruntorádová

vydavatelka a redaktorka Pravého domácího časopisu, biomodérátorka

www.pravydomaci.cz

Intuice mi nejdřív tiše špitala, že je to nejspíš lepší varianta než „mainstreamové chemopotraviny“. Teď už intuice mluví hlasitěji, takže nepochybují. Nejprve pro mě byly biopotraviny super objevem kvůli zdraví jednotlivce, čím dál víc ale oceňuji jejich celkový pozitivní dopad na planetu. A čím dál víc mě oslovuje biopotravina v podobě ředkvičky vypěstované na vlastní zahradě. Není sice certifikovaná, je často prozraná leccíms, ale tím víc je pro mě bio.

Luba Chlumská

šéfredaktorka Dobrot

www.countrylife.cz

Sociologové říkají, že dnes lidé hlasují mezi regály prodejen spíš než ve volebních místnostech. Věřím, že to tak je. Myslím, že to, co se děje v tomto světě, jsem schopná ovlivnit hlavně (možná jedině) jako spotřebitel. Kupuji biopotraviny, protože jsou výsledkem práce zemědělců, kteří se snaží odpovědně hospodařit, místo aby drancovali a zneužívali. Nejdůležitější pro mě je, že v ekologickém zemědělství, na rozdíl od toho konvenčního, se s chovanými zvířaty zachází důstojně.

Jsme nyní v době sklizně u nás nejvíce konzumovaného ovoce – jablek. Jablka se na naší spotřebě čerstvého ovoce podílejí zhruba 30 procenty. Každý Čech jich za rok zkonsumuje 20 kilogramů¹. Tyto údaje uvádí ČSÚ a jde o průměr. Předpokládáme, že čtenáři Dobrot čerstvého ovoce zkonsumují ještě více. Vííte ale, že jablka stojí i na pomyslné první příčce jiné stupnice? Je to totiž ovoce, které v sobě kumuluje nejvíce reziduí pesticidů². Vyplatí se tedy je kupovat bio, když už jich sníme tolik, nemyslíte?

¹ www.czsuo.cz ² www.euro.org/foodnews

Markéta Šichtařová

Každodenní bezlepková kuchařka, ekonomka, autorka knih

www.nextfinance.cz

Mám dojem – vlastně to není dojem, je to prostě zjištění – že biopotraviny jsou pro mé zdraví a zdraví mých dětí lepší než konvenční potraviny. Stačí například, aby mé děti ochutnaly některé druhy konvenčního ovoce: Ihned se obsypou, otečou... Po stejném ovoci v biokvalitě či ze zahrádky jim není nic, i kdyby očesaly celý strom. Navíc celá má rodina je odkázaná na bezlepkovou dietu, a ve světě biopotravin se odpovídající bezlepkové výrobky hledají mnohem lépe.

Petr Baše

spoluzakladatel coworkingového centra Hub

www.hubpraha.cz

Naší rodině biopotraviny lépe chutnají a věříme, že jsou více výživné a jejich pěstování a výroba jsou více přátelské planetě.

Zuzana Čítková

analytička trhu, redaktorka, žena (vše s příponou bio)

www.pravydomaci.cz

To je jednoduché. Je to investice – do mého zdraví i zdraví mé rodiny, do budoucnosti, do planety, do poctivé práce... V poslední době mě začaly bavit biopotraviny s příběhem. Tedy ty, u kterých víím pozadí jejich vzniku, znám jejich tvůrce nebo jsem se byla podívat na biofarmě, kde se zrodily.

Michaela Formanová

gurmánka, požitkářka, experimentátorka

www.divadlokampa.cz

www.skolkazeme.blogspot.cz

Věřím tomu, že lidé, kteří prodávají své BIO produkty, do své práce dávají svá srdce a je to prostě cítit. :)

bruno fischer

Beste Bio-Qualität seit 1978

Vytuňte své
brambory!



Směsi koření na pečené
a smažené brambory

- ✓ lehce & jednoduše
- ✓ s vybranými bylinkami a kořením
- ✓ lahodná slaná chuť
- ✓ v BIO kvalitě
- ✓ bez droždí



DE-ÖKO-013

Novinky na trhu

Extra silný čistič

Oblíbený čisticí přípravek je zpátky. Firma Ecover se 7 let věnovala výzkumu tenzidu (mycí látky), který vzniká spojením cukru a kvasinek. Tato mycí látka je obzvláště účinná a její výroba je ekologičtější než u dosud používaných látek. Všechny suroviny potřebné pro výrobu jsou navíc k dispozici v Evropě – na rozdíl od palmového nebo kokosového tuku, které slouží pro výrobu běžných rostlinných tenzidů. Extra silný čistič je jedním z výrobků, ve kterém je tato mycí látka použita. Silně odmašťuje, je určený pro trouby, sporáky apod.



Foto © Pixmac/AnnoChe

Kosmetika Lolive

Tunisko je tradičním místem pěstování olivovníku. Právě tuniský bio olivový olej je základem produktů přírodní kosmetiky Lolive, která je novinkou na českém trhu. Olivový olej prospívá nejen tělu, ale i pokožce. Jeho blahodárné účinky jsou známy odedávna: dodává vitaminy, působí antioxidačně, je výživný a má regenerační účinky.

Lolive má v sortimentu produkty osobní hygieny vhodné i pro citlivou pleť. Jsou jemně parfémované vůněmi Středomoří: neroli, jasmínem, levandulí, medem. Tekutá mýdla obsahují 14 % složek v biokvalitě, sprchové gely necelých 13 % a masážní olej je složený ze čtyř rostlinných bioolejů. Všechny produkty jsou certifikované bio certifikací Ecocert.



Foto © Pixmac/AnnoChe



Amylon

Česká firma inovovala složení některých svých bioproduktů, které také nabízí v novém obalu. **Kakaové řezy** jsou univerzální produkt, který můžete podle sezony a chuti kombinovat s dalšími surovinami – nastrohanými jablky, nasekanými ořechy nebo marmeládou. Směs obsahuje pouze bio pšeničnou mouku, bio třtinový cukr, bio kakao a kypřicí prášek (vinný kámen a jedlá soda). Dalším zajímavým výrobkem je **směs na celozrnnou pizzu**. Opět jde o produkt s velmi jednoduchým „čistým“ složením. Najdete v něm celozrnnou bio pšeničnou mouku, bio sušenou syrovátku, kypřicí prášek a mořskou sůl.

Rýžovo-kokosový nápoj

Lehký svěží nápoj z rýže a kokosového mléka. Neobsahuje cholesterol, laktózu ani lepek. Nápoj má lehce sladkou chuť, ale není v něm žádný přidaný cukr. Obsah tuku je 1 %. Nápoj se hodí k přípravě kaší, k zalití müsli a granol. Můžete jej použít i do slaných jídel – do asijské kuchyně i jinač. V létě bude výborný pro přípravu osvěžujících koktejlů a „šejků“.



Foto © Pixmac/Tošeni1



120 YEARS

POCHUTNEJTE SI NA ČISTĚ PŘÍRODNÍCH ŠŤÁVÁCH EDEN

100% BIO





Jak vzniká



Chladíme



Jen kvalitní suroviny



Lisujeme



Čistá
šťáva



Plníme a uzavíráme



Paskalizujeme



Lahvičky ošetřené
vysokým tlakem

TRVANLIVOST
3 TÝDNY



Etiketujeme



Expedujeme