

ZDARMA

DOBROTY

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

Číslo 4
Léto 2013

Z daleka

PŘESTO

pro každodenní vaření

shoyu
tamari
miso
umeocet
a další...



razítko prodejny



Opalování

S přírodní
kosmetikou 10



Co s sebou

Do batohu
na dovolenou 16

NOVINKA: originální žávorové bonbóny CHIMES

Vyrobeny pouze z přírodních surovin - sladké potěšení pro každou příležitost!



Global Bounty
from nature to you

čistá
chuť
přírody



Höllinger

www.hoellinger-juice.at



rakouská kvalita

Obsah

Téma čísla

- 4** | Z daleka, přesto pro každodenní vaření – shoyu, tamari, miso, umeocet a další
- 6** | Dresinky a spol.
- 8** | Gratinovaná plněná cuketa
Jahodový agar s jemnou sušenkou
- 9** | Zeleninové soté
Salát z avokáda a bílé ředkve

Sezonní kosmetický koutek

- 10** | Opalování
Mýdlo pro všechny a na všechno
- 11** | Lékárnička na cesty

Reportáž z firmy Muso

- 12** | Copak to tam kvasí?

Na cestách

- 15** | 24 let s organizací ADRA

Sezona

- 16** | Do batohu na dovolenou

Právě aktuální

- 18** | Různé & důležité
Malá hubnoucí poradna

3x

- 20** | Rajčata, kam se podíváte
Rýžový salát s rajčaty
Lilek s vůní Francie
Kuskusový salát

Do košíku

- 22** | Novinky na trhu



Milé čtenářky, milí čtenáři,

léto je o cestování a dalekých krajích, a tak se hlavním tématem tohoto čísla staly japonské produkty. Ale nebojte se, že vám budeme předkládat nějaké exotické postupy a recepty. My sami japonskou kuchyni téměř nevaříme, ale tyto produkty používáme běžně. Kromě receptů samotných nepřehlédněte také odstavečky „co s nimi“. Právě tam najdete tipy, jak japonské produkty v kuchyni snadno použít. A z receptů určitě vyzkoušejte ovocný agar. Je určen speciálně pro děti a mlsné jazýčky. ☺

Až nebudete vědět, co s úrodou rajčat, zkuste se podívat na naši rajčatovou dvoustranu. Snažili jsme se do ní vtěsnat co nejvíc variant rajčatových salátů, které máme rádi. Vyzkoušenými tipy, tentokrát na dovolenkové téma, jsme naplnili také rubriku Sezona. Vaříte si na dovolené? Pak věříme, že vám náš nákupní seznam přijde vhod.

Milí čtenáři, zákazníci a příznivci, přejeme vám krásné léto.

Luba Chlumská
šéfredaktorka

DOBROTY

Country Life magazín o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 4 | Léto 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, Zuzana Čitková (str. 20–21) • **Recepty** Jan Dlabal, Zuzana Čitková, Lubomíra Chlumská, Helena Míšková, Petr Klíma • **Jazyková korektura** Miluše Janotová •

Inzerce Helena Míšková (miskova@countrylife.cz) • **Fotografie receptů, grafická úprava a sazba** Robert Prokopec • **Tisk** Tiskárna Jedlička, Orličky • **Fotografie doporučených výrobků** Timotheus Konečný

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

Vytištěno na recyklovaném papíře.



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



Jsou nedílnou součástí japonské a makrobiotické kuchyně. Ale nemusíte s nimi připravovat žádné speciality.

Z daleka

PŘESTO

pro každodenní vaření

Shoyu, tamari a miso skvěle ochutí všechny možné druhy pokrmů, agar poslouží jako rostlinná alternativa běžné želatiny a umeocet je výborný místo běžného octa.



Agar-agar

Jde o čisté rostlinnou želatínu (nazývanou také kanten), která se vyrábí z mořských řas tengusa.

Agar obsahuje jod a další minerály a stopové prvky, přispívá ke snížení cholesterolu v krvi a nemá prakticky žádné kalorie.

Co s ním

Je úplně bez zápachu a dá se použít všude tam, kde byste jinak použili běžnou živočišnou želatínu. Je k dispozici ve formě vloček a tyčinek, s vločkami se snadněji pracuje. Abyste docílili konzistence „tak akorát“, použijte 7 gramů agarů na 500 ml tekutiny (viz recept na jahodový agar na str. 8). Kyselé potraviny snižují želírovací vlastnosti agarů a je třeba použít ho víc.

Fermentované sójové produkty

Sójové omáčky shoyu a tamari a pasta miso patří do skupiny fermentovaných produktů a jsou plné vitaminů, minerálů a především enzymů, které přispívají ke zdravému trávení a udržení přirozené imunity. Fermentací se bílkoviny obsažené v sóji stávají velmi dobře stravitelnými.

Miso

Miso je hnědá kvašená pasta, pro jejíž výrobu se používají sójové boby, sůl, fermentační činidlo a často také nějaký druh obiloviny. Existuje mnoho druhů misa. Obecně platí, že čím je miso tmavší, tím déle bylo fermentováno a tím intenzivnější je jeho chuť.

- Světlé shiro miso (1) je jemné a krémové, nejméně slané, vyrábí se ze sóji a bílé rýže.
- Genmai miso (2) se vyrábí ze sóji a rýže natural, mugi miso (3) ze sóji a ječmene. Jde o střední druhy misa, slanejší a aromatictější.
- Hatcho miso (4) fermentuje nejdéle, má velice intenzivní, zemitou a uzenou chuť. Vyrábí se jen ze sóji.



Co s nimi

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

- Shoyu a tamari jsou víceméně zaměnitelné, s tím že tamari si lépe udrží chuť a aroma při tepelné úpravě. Shoyu se naopak doporučuje používat k finálnímu dochucení hotového pokrmu. Není to ale žádné železné pravidlo.
- V malém množství **prohloubí a zvýrazní chuť jakéhokoli po-**

krmu. Můžete je dát do polévek, omáček, zeleninových směsí. Nebo třeba i do pokrmů založených **na rajčatech** (omáček na těstoviny) – shoyu nebo tamari potlačí kyselost rajčat a prospěje celkové chuti pokrmu. Trocha misa v zeleninovém nebo masovém vývaru zvýrazní jeho chuť.

- Všechny tři jsou ideální pro přípravu **salátových zálivek**. Tipy na konkrétní zálivky a dresinky najdete na následující straně.
- Zemitá chuť fermentovaných produktů dobře ladí **s houbami**. Restujte na oleji hlívu ústřičnou, a když jsou houby napůl hotové, přidejte shoyu nebo tamari a dokončete restování. Když dusíte

Všechny tyto produkty vyrábí japonská firma Muso. Zajímá vás jak? Nalistujte stranu 12 s reportáží.

Shoyu a tamari

Shoyu

Shoyu je tradiční sójová omáčka, která se vyrábí ze sójových bobů, pšenice a fermentačního činidla. Pochází z Číny a je jí už 2 800 let. Postupně se rozšířila do celé jihovýchodní Asie a její varianta shoyu je nyní tradiční součástí japonské kuchyně. Má výrazné aroma a lehce nasládlou chuť. V kuchyni se výborně hodí jako univerzální dochucovací prostředek.

Obyčejně levné „sojové omáčky“ nemají se shoyu nic společného. Obsahují zvýrazňovače chuti, barviva a často i umělá sladidla. Nic takového samozřejmě do tradiční sójové omáčky nepatří.

Tamari

Tamari je tmavší a hustší než shoyu (ale na fotografii vypadá stejně, proto jen jeden obrázek ☺) a má bohatší a výraznější chuť. Na rozdíl od shoyu neobsahuje lepek, a hodí se proto pro bezlepkovou dietu. Ačkoli jsou tamari a shoyu obě sojové omáčky, vyrábějí se každá jinak. Tamari vzniká jako vedlejší produkt při výrobě miso pasty.

houby (např. žampiony), přidejte na konci trochu misa, zahustí šťávu z hub a vytvoří lahodnou omáčku.

- Z misa se připravuje tradiční **miso polévka**. Existují spousty variant tohoto pokrmu. Jednoduchou miso polévku si připravíte tak, že dáte vařit na nudličky pokrácené 2–3 druhy sezonní zeleniny, můžete a nemusíte přidat mořskou řasu, ke konci také můžete přidat na kousky nakrájené tofu. Když je zelenina uvařená, odeberte do misičky trochu tekutiny, rozmíchejte v ní miso, vraťte zpátky do polévky a už nevařte. Přidejte zelenou nať, bylinky, jarní cibulku.

- Především miso a tamari jsou výborné na přípravu marinád. Marinovat můžete zeleninu, ryby i maso. Kombinace pro přípravu **marinád a směsí na glazování** – miso a tamari dobře ladí s **medem a javorovým nebo agávovým sirupem**. Potřete surovinu vybranou směsí a pečte v troubě nebo grilujte. Výborná je glazovaná cuketa, dýně nebo mrkev. Stejnou směsí také můžete ochutit restovanou zeleninu.

Pro všechny tři platí – dobrého pomálu. Malé množství pozvedne chuť pokrmu, velké množství přehluší chuť ostatních surovin a dodá příliš velké množství soli.



Umeboshi

Nakládané švestičky (ve skutečnosti spíše meruňky) umeboshi jsou tradičním léčivým a povzbuzujícím prostředkem, japonští samurajové je používali ke zvýšení své výkonnosti. Umeboshi totiž pomáhají aktivovat metabolismus. Působí proti překyselení organismu, ulevují při trávicích potížích, při průjmů, zácpě, pálení žáhy, po konzumaci těžko stravitelného jídla.

Co s nimi

Umeboshi jsou lék, a tak je třeba s nimi zacházet. V případě potíží stačí rozkousat cca 1/4 švestičky. Pozor, švestičky jsou hodně slané.



Umeocet

Nejde ve skutečnosti o ocet, je to vedlejší produkt při výrobě umeboshi. Umeocet je tekutina, která se vylučuje při fermentaci švestiček.

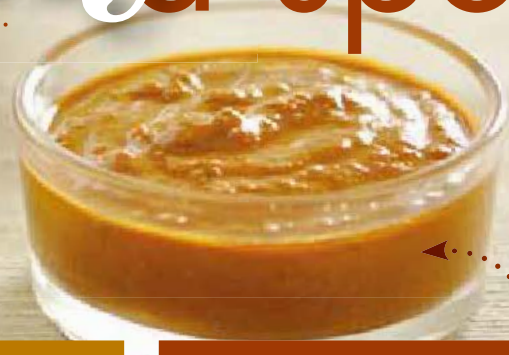
Co s ním

Umeocet můžete použít všude tam, kde potřebujete dodat pokrmu slano-kyselou chuť. Výborně se hodí jako zálivka do salátů, využijete ho při přípravě kulajdy nebo čocky na kyselo. Je také výborný při výrobě kvašené zeleniny (pickles), návod najdete v prvním čísle Dobrot (zima 2012/13). Podobně jako samotné umeboshi, i umeocet pomáhá při nechutenství, zažívacích potížích a únavě – nápoj z umeoceta (malá lžička do skleničky vody) je osvědčeným prostředkem proti únavě z horka.

Dresinky a spol.

Dresinky, zálivky a studené omáčky jsou ideálním využitím pro fermentované výrobky. Ty si v nich zachovávají všechny prospěšné látky. A teď v létě není dresinků nikdy dost.

Všechny recepty jsou přibližně na 4 porce, podle toho, kolik dresinku máte na salátu rádi



Miso-tahini dresink s javorovým sirupem

- 1–2 lžičky misa
- 4 lžíce sezamové pasty tahini
- 2 lžíce javorového sirupu
- 1 lžíce rýžového octa

Všechny suroviny vyšlehejte vidličkou do hladka. Přidejte tolik teplé vody, abyste docílili konzistence, kterou si přejete. Nechte v lednici uležet.

Ume zálivka s medem

- 4 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce oleje z praženého sezamu
- 1 lžíce umeocta
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce čerstvě vymačkané pomerančové šťávy

Rozmíchejte med s trochou oleje, pak přimíchejte ostatní suroviny.

Miso dresink se zázvorem

- 1 lžíce hatcho misa
- 2 lžíce šťávy z limetky
- 2 lžíce sezamového oleje
- 1 lžička strouhaného zázvoru
- 1 lžička utřeného česneku
- 1 rajče
- svazek čerstvého koriandru

Všechny suroviny vložte do mísy a tyčovým mixérem rozmixujte. Podle potřeby můžete naředit vodou. Jestli nemáte hatcho miso nebo si na jeho intenzivní chuť netroufáte, použijte klidně světlejší misi nebo genmai miso.

Tamari zálivka s kešu

- 2 lžíce tamari
- 4 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžíce balsamického octa
- hrstka kešu ořechů

Všechny suroviny vložte do mísy a umixujte, stačí pár vteřin. V dresinku by stále měly být viditelné kousky kešu. Když budete mixovat příliš dlouho, z kešu se vytvoří krém.

Shoyu, tamari a miso můžete zhoušet navzájem zaměnit

Miso máslo

- 4 lžíce změkklého biomásla nebo biomargarínu
- 2 lžičky misa

Úplně jednoduché, ale moc dobré. Utřete máslo s misem, můžete experimentovat s poměry i druhem použitého misa podle toho, jak chcete mít máslo slané a aromatické. Výborně se hodí na ještě horkou vařenou brokolici, chřest nebo fazolové lusky.

Jogurtový ume dresink

- 125 g (1 malé balení) kysané sójové speciality Sojade natural
- 1 lžíce umeocta
- 2 lžíce rýžového sirupu

Smíchejte všechny ingredience. Je výborný na hlávkový salát.



Specialista na tradiční japonské výrobky

...už více než 30 let



日本伝統飲料

日本茶 一平番茶

- sójové omáčky shoyu a tamari
- miso pasta a instantní miso polévky
- umeboshi a umeocet
- agar-agar
- čaje Bancha, Kukicha a Hojicha
- těstoviny Soba quinoa
- kuzu
zahušťovač s příznivými účinky na zdraví



- mořské řasy
obsahují 10–20× více minerálních látek než zelenina, jsou bohaté především na vápník (řasy Wakame a Nori mají až 15× vyšší obsah vápníku než mléko), železo a jód
mají schopnost odvádět z těla těžké kovy, působí zásadotvorně a podílejí se na snižování cholesterolu



S kořením od SONNENTORU kolem světa.



SONNENTOR®



Cestování bez balení kufří, rezervace lístků nebo čekání na vlak – jak by to bylo skvělé! S dostatečným množstvím koření v polici člověk může pocítit cizí kultury bez toho, aby někam jel. Malé cestě kolem světa již nestojí nic v cestě, neboť tu můžete podniknout přímo v kuchyni. Kromě trošky radosti z experimentování, chuti, času na vaření, bylin a koření k tomu příliš nepotřebujete.

Vůně, barvy a chutě koření od firmy SONNENTOR vás zavedou do různých částí světa.

Prozradí vám oblíbené lahůdky a kulinářská tajemství cizích zemí, a to bez balení kufří a kupování cestovních lístků. Na cestu se můžete vydat s kořením v praktických dózičkách, krabičkách nebo poznávací sadě prostřednictvím mnoha skvělých receptů. **Dnes se vydáme do Japonska...**

Koření na tofu paní Yoko

Tofu je zdravé a chutné, ale potřebuje výrazný chuťový doprovod, aby se uvolnila jeho vlastní jemná chuť. Proto ho paní Yoko připravuje s celou paletou rafinovaného koření, mezi které patří koriandr, kurkuma, citronová tráva, zázvor, hořčice a bylinky. Směs se výborně hodí na smažené tofu nebo ve spojení s kokosovým mlékem, sójovou omáčkou a citronovou šťávou jako marináda. Objevte s tímto kořením rozmanitost asijské kuchyně!

Zeleninový nákyp s tofu paní Yoko

Příklady pro 4 osoby:

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1 kedlubna | 1 stroužek česneku |
| 1 pastinák | 50 g parmazánu, strouhaného |
| 2 mrkve | 50 g lískových oříšků, nasekaných |
| 1 fenykl (hlíza) | 275 g přírodního tofu |
| 1 lžíce olivového oleje | 2 lžíce rajčatové pasty |
| 50 ml zeleninového vývaru | 2 polévkové lžíce ovesných vloček nebo strouhanky |
| 100 g smetany | 4 lžičky Koření na tofu paní Yoko |
| sůl a čerstvě mletý pepř SONNENTOR | SONNENTOR |
| 1 malá cibule | |

Příprava:

Kedlubnu, pastinák a mrkev oloupejte, fenykl omyjte a vše nakrájejte na hranolky. Na pánvi rozehejte olej a zeleninu osmažte. Přidejte vývar, smetanu a poduste pod pokličkou asi 8 minut. Dochuťte solí a pepřem. Troubu předehřejte na 200 °C (horkovzdušnou na 180 °C).

Cibuli a česnek oloupejte, nakrájejte najemno, smíchejte s parmazánem, lískovými oříšky, tofu, rajčatovou pastou a vločkami. Dochuťte kořením paní Yoko, osolte. Zeleninu vložte do zapékací mísy, přidejte směs s tofu a zapečte v troubě cca 15 minut.

Tip: Jako příloha se hodí rýže nebo kuskus.



Gratinovaná plněná cuketa

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 45 minut

- 2 cukety
- 450 g batátů
- 200 g celeru
- 30 ml tamari
- 25 g misa
- 50 ml olivového oleje
- 100 g jarních lusků
- 1–2 lžičky rozmarýnu
- 100 g sýra cheddar či jiného tvrdého sýra
- sůl

NA TOMATOVOU
OMÁČKU:

- 1 kg drčených loupáných rajčat
- 200 g cibule
- 12 g česneku
- 80 g másla
- 3 g provensálského koření
- 10 g soli
- 2 g pepře
- 40 g třtinového cukru
- 3 ks bobkového listu
- 5 kuliček nového koření
- 150 ml vody



1. Cukety podélně rozřízněte a lžící vydlabejte. Šířka okrajů cukety by měla být alespoň půl centimetru. Vydlabané kousky nechte stranou.
2. Vzniklé cuketové vaničky mírně posolte a dejte na 5 minut do trouby vyhřáté na 180 °C. Po vyjmutí nechte vychladnout.
3. Ve vodě zatím uvařte doměčka očištěné a na kostky nakrájené batáty, celer a vydlabané kousky cukety. Slijte vodu a rozšťouchejte zeleninu spolu s misem a tamari na kaši.
4. Vaničky cuket naplňte vyrobenou směsí a posypte nastrouhaným sýrem. Zapékejte 10 minut na 180 °C.
5. Mezitím si na pánvičce rozehřejte olivový olej a opečte zelené lusky dozlatova.
6. K cuketě (ale nejen k ní) se výborně hodí poctivá tomatová omáčka. Postup: na rozehřátém másle orestujte cibuli a česnek nakrájený na drobné kousky, bobkový list, nové koření a bylinky. Až cibule zesklotaví, přidejte cukr a ve směsi ho rozpustíte. Přidejte loupáná rajčata a vodu, osolte, přiveďte k varu a pomalým táhnutím vařte cca 40 minut. Poté rozmixujte a dosolte.

Batáty můžete nahradit čerstvou karotkou a petrželi (v poměru 2:1)



Tamari sójová omáčka bio, COUNTRY LIFE, 200 ml



Miso, MUSO, 400 g

Jahodový agar s jemnou sušenkou

PORCE: 8, PŘÍPRAVA: 20 minut
+ 2 h namáčení agaru
+ 2,5 h chlazení v lednici

- 250 g čerstvých jahod
- 120 g třtinového cukru
- 7 g agar-agaru
- 500 ml vody
- 150 g sušenek
- 125 g biomásla nebo kokosového tuku
- 50 g pistáciových oříšků



Agar-agar vločky, COUNTRY LIFE, 30 g

1. Agar a nadrcené pistácie namoňte do studené vody cca na 2–3 hodiny. Poté přiveďte na mírném plameni a za občasného míchání k varu a počkejte, až se agar rozpustí.
2. Čerstvé jahody opláchněte a rozmixujte spolu s cukrem. Přidejte je k agaru ihned poté, co se rozpustil. Sundejte z plotny a nechte chladnout při pokojové teplotě cca 30 min.
3. Mezitím rozmačkejte nebo rozmixujte celozrnné sušenky na krupičku a smíchejte s máslem do tužšího, rovnoměrně zpracovaného těsta. Těsto vmačkejte do formy nebo misek tak, aby tloušťka těsta byla půl centimetru.
4. Nalijte do formy lehce zchladlý agar. Dejte vychladit do lednice alespoň na 2 hodiny.



Noc dobrý...



Zeleninové soté

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 20 minut

- 100 g mrkve
- 100 g celeru
- 100 g cukety
- 80 g pórků
- 160 g uzeného tofu
- 80 ml slunečnicového oleje
- 40 ml shoyu
- 250 ml smetany Provamel
- 120 ml vody
- 10 ml umeocta
- 1 lžíce kari
- 1 lžička římského kmínu
- 20 g slunečnicových semínek
- 1 lžička soli

1. Zeleninu nakrájejte na tenké nudličky. Na rozehřátém tuku zprudka opražte sezamová semínka a v okamžiku, kdy začnou vydávat praskavý zvuk, přidejte nakrájenou zeleninu. Zamíchejte a restujte za pravidelného míchání, až zelenina změkne a zesklovatí – stane se vláčnou.
2. Potom zapražte omáčkou shoyu – zalijte omáčkou a krátce dobře promíchejte.
3. Přidejte kari a římský kmín, promíchejte a zalijte smetanou Provamel a vodou. Přiveďte k varu a krátce poduste do mírného zhoustnutí omáčky. V případě potřeby dosolte.
4. Podávejte například s nudlemi soba quinoa nebo s rýžovými nudlemi.



Shoyu sójová omáčka bio, COUNTRY LIFE, 200 ml



Salát z avokáda a bílé ředkve

PORCE: 1-2 (podle hladu a chuti ☺)
PŘÍPRAVA: 15 minut

- 250 g avokáda
- 150 g bílé ředkve
- 60 g římského salátu
- 15 ml tamari
- 5 ml umeocta
- 10 ml citronové šťávy
- 20 ml olivového oleje
- 3 g sezamových semínek
- pár stonků čerstvého koriandru
- sůl

NA POSYP Z PRAŽENÝCH SEMÍNEK

- 10 g slunečnicových semínek
- 10 g dýňových semínek
- 5 ml tamari

1. Avokádo a bílou ředkev oloupejte. Avokádo nakrájejte na kostičky. Bílou ředkev nastrouhejte na tenké proužky, stejně tak listy římského salátu. Lístky koriandru natrhajte najemno.
2. Na rozehřáté pánvi nasucho opražte slunečnicová a dýňová semínka. Když začnou prskat, zalijte je tamari, odstavte z ohně, promíchejte a nechte zchladnout.
3. Zeleninu dejte do mísy a zalijte tamari, umeocet, citronovou šťávou a olivovým olejem. Posypete ji sezamem a praženými slunečnicovými a dýňovými semínky.



Umeocet, COUNTRY LIFE, 0,5 l

bruno fischer

Beste Bio-Qualität seit 1978

Produkty bez droždí jsou trendy!



Tekuté koření Würzl bez droždí Bruno Fischer

- ✓ bio
- ✓ bez droždí
- ✓ bez lepku
- ✓ veganské
- ✓ do dresingů, polévek, omáček a dipů



DE-ÖKO-013

S přírodní kosmetikou, ale bez bílého povlaku

Opalování

S přípravky na opalování je potíž. Běžné výrobky jsou plné chemických látek, které vzbuzují obavy (chemické UV filtry mohou způsobovat alergické reakce, mít vliv na hormonální systém nebo působit rakovinotvorně). Přírodní přípravky se zase vyznačují tím, že se velice špatně roztírají a na pokožce zanechávají bílou vrstvu. UV filtr v těchto výrobcích je totiž minerálního původu, tvoří jej částičky minerálů, které fungují jako mechanická bariéra proti slunečním paprskům. Zůstávají ležet na pokožce (na rozdíl od chemických filtrů, které se vsakují) a tvoří onen nechtěný povlak.

Hledali jsme na českém trhu výrobky, u kterých by rozdíratelnost byla co největší.

Zřejmě nejpříjemnější konzistenci mají výrobky certifikované přírodní kosmetiky Eco cosmetics. Tato značka dokonce vyvinula dva zcela transparentní, a přitom stále přírodní přípravky – olej a gel s SPF 30. Jejich cena je vysoká (okolo 700 Kč za 50 ml oleje, ostatní výrobky sluneční řady jsou levnější). Ale pokud chcete to nejlepší, alespoň víte, kde hledat.

At už použijete jakýkoli přípravek, nanástejte ho v dostatečném množství. Na všechno existují průzkumy a průzkum o používání

opalovacích přípravků říká, že

průměrně nanášíme jen 20 % množství, které se aplikuje na pokožku při testování UV filtrů opalovacích výrobků. Jestli chcete, aby vám přípravek poskytoval ochranu, kterou slibuje údaj o UV filtru na obalu, měli byste na jedno natriení celého těla použít cca 40 ml opalovacího mléka, krému o něco méně...



Na sluneční alergii

Cannaderm vyrábí sérum Cannasol, které aktivuje tvorbu pigmentu a zvyšuje odolnost pokožky proti UV záření. Je vhodný jako příprava na letní slunění. Při dlouhodobém používání pomáhá proti vzniku slunečních alergií a pigmentových skvrn. Sérum obsahuje konopný olej, betakaroten, panthenol a vitamin E. Nemá UV filtr, před opalováním proto musíte použít opalovací krém jako obvykle.

Zklidnění po slunění

Úžasné hojivé a uklidňující účinky má levandule. Po opalování veřete do pokožky doma vyrobený olej s obsahem levandulového EO (viz vpravo u lékárníčky). Jestli nemáte rádi mastný pocit na pokožce, můžete místo toho použít levandulovou květovou vodu, kterou Nobilis Tilia vyrábí v biokvalitě. Pro zklidnění pokožky je také dobrý gel z aloe vera. Jason vyrábí 98% aloe vera gel, který obsahuje bio aloe vera.

Jak aloe vera, tak levandulový EO v oleji nebo levandulovou vodu můžete také použít na zklidnění pokožky po hoření. Aloe vera gel je také dobrý do hydratačních vlasových zábalů.



Foto © iStockphoto/gilaxia



Mýdlo pro všechny a na všechno

Jedete na dovolenou jen s batohem a musíte pečlivě zvažovat, co do něj zabalíte? Kostkou marseillského mýdla si umyjete ruce, tělo i vlasy a vyperete oblečení. V místě svého původu, ve francouzské Provence, se ke všem těmto účelům používá už od středověku. Marseillské mýdlo se hodí i pro suchou, citlivou a dětskou pokožku. Pro praní prádla nechte rozpustit nastrohané mýdlo v teplé vodě. Jestli vám nevyhovuje vůně mýdla, můžete přidat ještě pár kapek éterického oleje.



Dohonce BIO

Lékárnička na cesty

Voňavých léčivých prostředků nabízí příroda nepřeberně. Tady je pět našich aromaterapeutických VIP.

Tea tree

Tento éterický olej se může nanášet neředěný přímo na pokožku. Jde o univerzální antiseptikum. Na dezinfekci drobných ran a poštípání hmyzem, na ochranu před hmyzem (potřete jím kotníky a další nechráněná místa), na plíseň na nohou (2–3× denně potírejte postižená místa).

Levandule

Může se také používat nezředěný. Zklidňuje a urychluje hojení. Pomáhá při popálení – postižená místa zchladte a potom potřete neředěným levandulovým olejem.

Po opalování zklidníte pokožku levandulovou masáží (smíchejte levandulový éterický olej s nosným olejem – například mandlovým, jojobovým nebo meruňkovým – v poměru cca 15 kapek EO na 50 ml oleje).

Stejně jako tea tree, i levandulový olej se používá na ochranu proti hmyzu.

Hřebíček

Pomůže při bolesti zubů. Nevyřeší problém, ale kapka oleje aplikovaná na dásně v okolí bolavého zubu dokáže postižené místo znecitlivět.



Jalovec

Podle české legislativy nejsou éterické oleje určeny pro vnitřní použití. Jalovcový olej je však osvědčený přípravek při zánětu močového ústrojí, který se tak rád ozývá právě na dovolené. Jalovcový olej užitý vnitřně se vylučuje močovými cestami, kde působí jako přírodní antibiotikum. Co nejdříve po prvních příznacích začněte užívat 3× denně



3–5 kapek oleje (na lžičce s rostlinným olejem nebo na kousku chleba).

Dynarome

Už dřív jsme psali o směsi Dynarome, která pomáhá při těžkých a unavených nohou. Jde o směs éterických olejů v alkoholu, kterou můžete rovnou nanášet a vtírat do kůže. Účinnými látkami jsou EO z máty a cypřiše, alkoholát levandule a vilínová voda.

NOBILIS TILIA

česká certifikovaná přírodní BIO kosmetika

květové vody

jemné vůně
s dokonalým účinkem



Nobilis Tilia

www.nobilis.cz

Volarome PŘÍRODNÍ REPELENT

cosbionat
laboratoire



„Antiparazitární vlastnosti rostlinných esencí jsou dávno známé. Levandule a geranium odpuzují moly a komáry.“ DR. VALNET

Obsahuje bio levandulovou květovou vodu a tyto bio éterické oleje: lavandin, geranium, máta, eukalyptus globulus a citronela.

Návod k použití: aplikujte na nekrytá místa těla a na oblečení. Vhodné pro děti od 3 let.

DOCTEUR VALNET
aromathérapie

Japonská firma Muso se věnuje prodeji specialit japonské kuchyně už 30 let. Její zakladatel, Shuzo Okada, byl předtím 20 let ředitelem

Makrobiotické asociace
v Ósace.

Copak to tam kvasí?

Síť menších (většinou) rodinných továrniček a farem rozestých po celém Japonsku vyrábí různé druhy produktů jako miso, shoyu nebo tamari, mořské řasy, oleje a octy, další ochucovadla, čaje, těstoviny. Někteří výrobci mají za sebou historii starou stovky let! Podívejte se, jak se vyrábějí produkty, o kterých píšeme na straně 4–5.



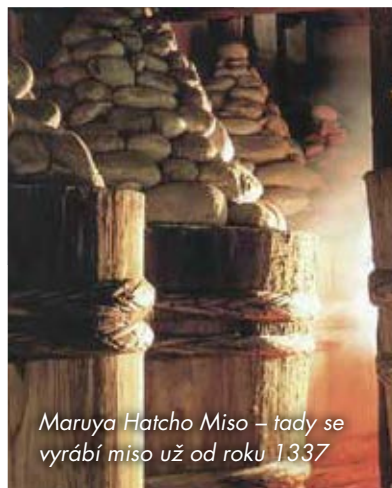
Odebírání hotového misa z kádí

Miso

Kvašená pasta miso se vyrábí ze sójových bobů, soli a fermentačního činidla koji (*Aspergillus oryzae*). Při výrobě některých druhů se také přidává rýže nebo ječmen. V Japonsku je miso velmi tradičním výrobkem, jeho původ sahá až do 6. století. O tom, jaké nejběžnější druhy misa firma Muso prodává, se dočtete na str. 4. Zajíma-

lo nás, jak vypadá výroba nejtmašího a nejdéle fermentujícího hacho misa.

1. Sójové boby se uvaří, rozmačkají a naočkují fermentačním činidlem. Poté se přidá voda, sůl a všechno se umístí do velkých dřevěných kádí. Do každé kádě se vejde až 6 tun sójových bobů.
2. Kádě se přikrývají poklopem a zatíží až čtyřmi tunami kamenů. Proč ne jedna velká zátěž? Kameny poskládané do kužele umožňují vytvořit rovnoměrný



Maruya Hacho Miso – tady se vyrábí miso už od roku 1337

tlak, který je třeba pro správné zrání misa v kádí.

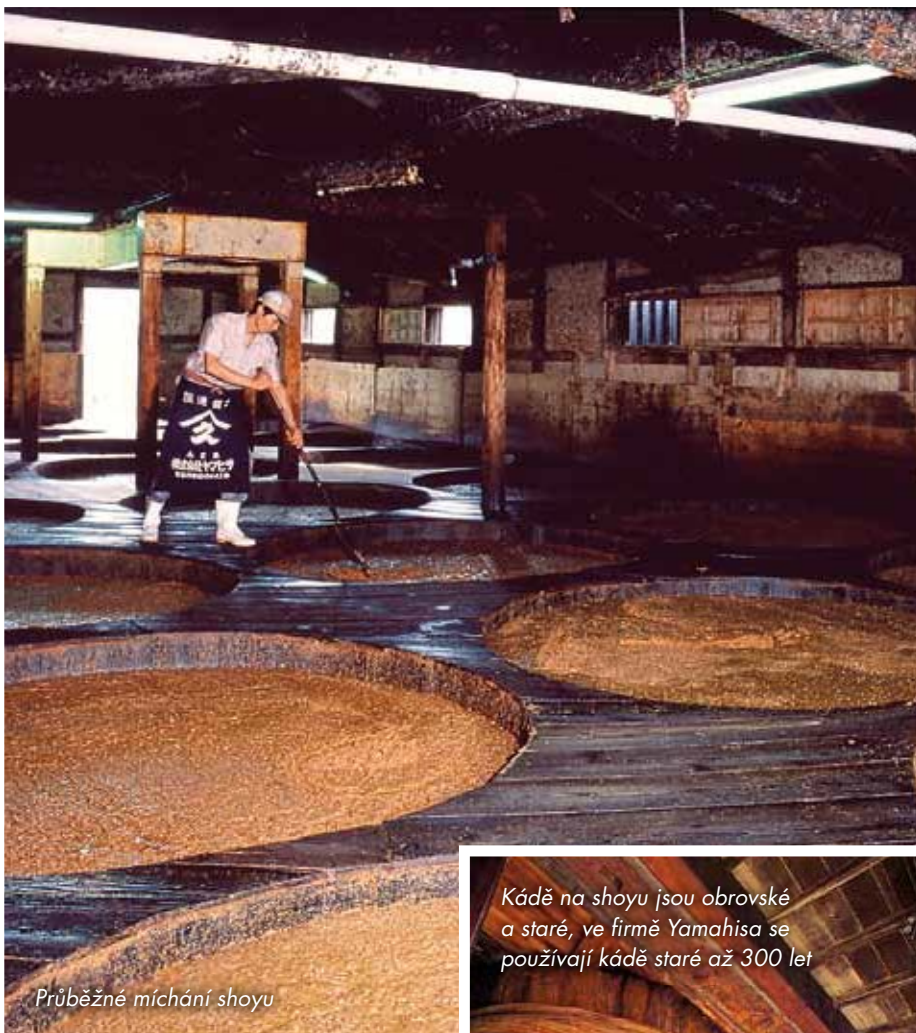
3. Miso má zrát za teploty okolí, která přirozeně během roku kolísá. Fermentační proces se nijak neurčuje. Fermentace hacho misa trvá dva roky (tradičně musí zrát dvě zimy a dvě léta), ostatní druhy misa fermentují přibližně rok.



Tamari vytékající z kádě

Tamari

Sójová omáčka tamari vzniká jako vedlejší produkt při výrobě miso pasty. Vyrábí se z tekutiny, která se při fermentaci sójového misa vylučuje.

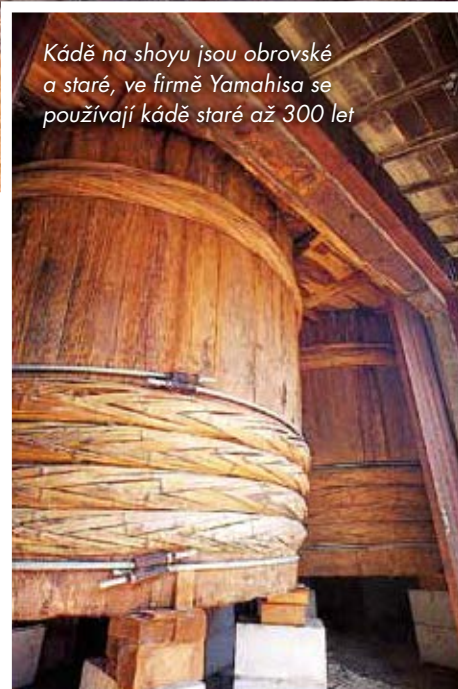


Průběžné míchání shoyu

Shoyu

Pro výrobu sójové omáčky shoyu jsou potřeba sójové boby, pšenice, fermentační činidlo a sůl. Nic jiného se nepřidává.

1. Sójové boby se nejdříve uvaří a poté smíchají s opraženou a nahrubo rozdrcenou pšenicí. Do této směsi se přidá fermentační činidlo koji. Jeho úkolem je nastartovat kvasný proces.
2. Směs se na tři dny umístí do speciální inkubační místnosti zvané Muro, kde lze snadněji udržovat teplotu a vlhkost vzduchu potřebné pro správné nastartování fermentace.
3. Poté se směs smíchá s mořskou solí a vodou a umístí do velkých cedrových kádí. Stejně kádě se pro výrobu shoyu používají už po staletí. Tady shoyu zraje přibližně dva roky, směs se pravidelně promíchává.



Kádě na shoyu jsou obrovské a staré, ve firmě Yamahisa se používají kádě staré až 300 let

4. Když je směs zralá, lisuje se a následně filtruje. Nakonec je krátce zahřata na 80 °C. Tato pasterace je součástí tradičního postupu výroby. Pečlivě se při ní hlídá, aby nebyly zničeny cenné enzymy.

Umeboshi a umeocet

Švestičky umeboshi se sklízí na jaře. Ještě v den sklizně se nasolují a potom nechávají několik dní sušit na slunci. Jakmile jsou téměř usušené, naloží se do slané nálevy, zatíží kameny a nechají kvasit. Červená tekutina, která se při kvašení švestiček vylučuje, se nazývá ume-su, v češtině se ujal název umeocet (i když tento produkt nemá s octem fakticky nic společného).



Sušení nasolených švestiček

Agar-agar

Rostlinná želatina agar-agar se tradičně vyrábí během zimy, kdy se využívají velké teplotní rozdíly mezi dnem a nocí. K výrobě agaru je používán druh červených řas, tengusa. Řasy se vaří, získaný vývar po zchlazení tuhne a má gelovitou konzistenci. Ztuhlá hmota se pak dva týdny suší na slunci a mrazu.



Sušení agaru

Zcela nová řada!

Flapjacky neobsahují...

umělé přísady ✓ konzervanty ✓ ztužené tuky ✓ pšenici ✓



12 nových příchutí... nová 80g velikost...



ručně vyráběné v naší pekárně... z celých zrn ovsa

Nové flapjacky s novou gramáží a obalem budou k dostání v průběhu léta 2013.

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

V letošním roce se Country Life stal firemním dárcem v projektu Mince denně, který organizuje humanitární organizace ADRA. Vzpomínal jsem přitom na všechny ty akce, kterých jsem se v průběhu let s organizací ADRA zúčastnil.

24 let s organizací



První z nich jsme zorganizovali v době, kdy česká ADRA ještě formálně neexistovala. **Na Vánoce 1989 jsme se vypravili do chudobou a diktátorem Ceauceskem zkoušeného Rumunska**, abychom tam dovezli potraviny a oblečení. Pamatuji se, jak jsme se prodírali zmrzlou maďarskou a rumunskou krajinou a já řídil nákladák, na který jsem neměl řidičské oprávnění... Ale byla to tehdy mimořádná doba, nedalo se na nic čekat, bylo třeba rychle konat.



Pro mě osobně byla jednou z největších akcí **pomoc v Turecku postiženém v roce 1999 zemětřesením**, při kterém zahynulo 18 000 lidí. Česká vláda se tehdy neměla k rychlému vyslání oficiální pomoci, přestože čeští záchranáři naléhali, že jsou připraveni do Turecka okamžitě odletět. Tak jsem koupil letenky, zařídil víza, záchranáři se psy se sjeli do Prahy a druhý den ráno jsme odletěli. Byl to pro nás křest ohněm, tragédii takového rozsahu jsme nikdy předtím nezažili.

Zapojte se i vy!

Pravidelní dárci organizace ADRA mohou rozvoj dobrovolnických programů podpořit v rámci dárcovského programu Mince denně. Více informací a on-line přihlášku najdete na www.mincedenne.cz.

MINCE DENNĚ

Pomáhali jsme samozřejmě i **při povodních na Moravě v roce 1997 a při povodních v roce 2002**. ADRA během nich koordinovala pomoc stovek dobrovolníků při odstraňování škod, organizovala veřejnou sbírku a distribuovala dohromady víc než 200 tun potravin, vody a hygienického materiálu.



Věděli jste, že:

ADRA také dlouhodobě pomáhá doma, v České republice? Ve 27 městech ČR provozuje 12 center, která koordinují dobrovolníky. Ti pravidelně navštěvují seniory, nemocné, děti nebo lidi s postižením. V loňském roce 1 686 pravidelných dobrovolníků zdarma věnovalo druhým 54 216 hodin svého volného času!

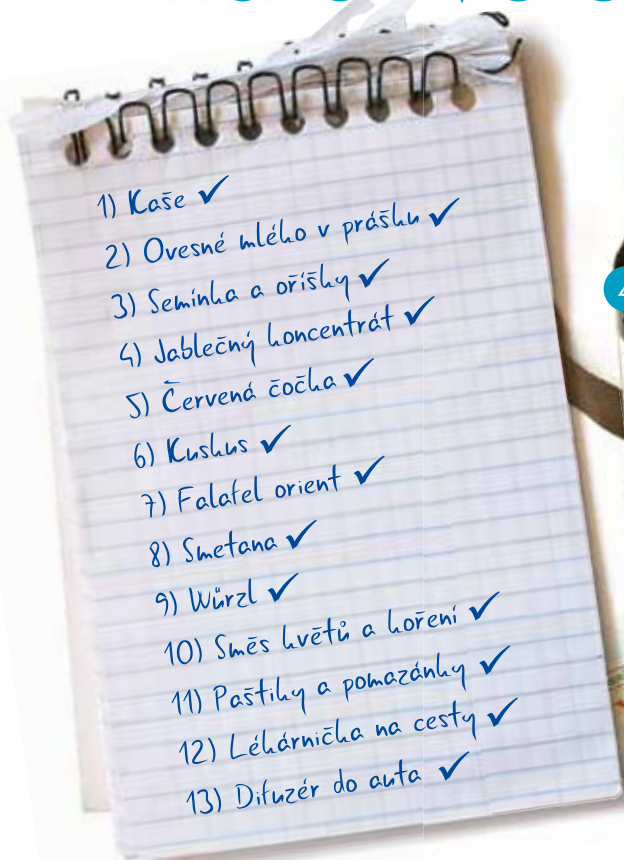


V roce 2004 postihlo jihovýchodní Asii tsunami, ADRA tehdy shromáždila 120 milionů korun, z toho téměř 50 milionů pouze prostřednictvím dárcovské sms. Z vybraných prostředků organizovala nejen bezprostřední pomoc, ale i rozvojovou pomoc zaměřenou na výstavbu škol, domů, obnovení zdrojů obživy. Do Asie jsem se tehdy vypravil nejen jako dobrovolník, ale i jako fotograf. Spolu s režisérem Jaroslavem Brabcem jsme v Indonésii pořídili sérii fotografií, které pak byly součástí výstavy v Praze a Brně.

Otakar Jiránek
zakladatel a ředitel Country Life

Na dovolené se má ochutnávat místní kuchyně, o tom žádná. Ale stravování jen v restauracích je drahé, nemusí být dostupné nebo to prostě není váš styl. Sepsali jsme, co si na dovolenou bereme my. A tady je výběr toho nejlepšího – výrobky, které můžete použít několika způsoby, a proto toho s sebou nemusíte vozit hodně. Doplňte je o čerstvé dobroty z místních trhů a máte skvělé zdravé stravování i na dovolené.

Do batohu na dovolenou



1) Kaše

Instantní kaše v mnoha variantách.

1. Připravíte z nich výživnou ranní kaši (rozmícháním v horkém mléce nebo ovesném nápoji), nezapomeňte přidat rozinky, semínka a oříšky, čerstvé ovoce.
2. Připravte si ji do skleničky, poslouží vám jako šikovná svačina na výletě.
3. Můžete ji použít k zahušťování polévek (výborná je na to rýžová kaše).

2) Ovesné mléko v prášku

Na rozdíl od levných sušených nápojů není jeho základem kukuřičný sirup a rostlinný tuk, ale sušený ovesný prášek. Je dražší, ale na cesty je na přípravu sladkých pokrmů ideální.

3) Semínka a oříšky

Připravte si předem směs ořechů a semínek, smíchejte například slunečnicové a dýňové semínko s lískovými a vlašskými oříšky. Můžete přidat i rozinky a nasekané meruňky a datle.

1. Budou dobrým zdrojem energie na vašich výletech.
2. Semínky posypte saláty – předtím je krátce nasucho osmahněte na pánvi, jsou pak krásně křupavá.
3. Jsou skvělé do ranní kaše.

4) Jablečný koncentrát

1. K přípravě osvěžujícího nápoje na cestu a výlety.
2. Osladíte jím ranní kaše nebo jakékoli dezerty.

6) Kuskus

Nemusí se vařit, stačí zalít vroucí vodou a nechat 10 minut stát.

1. Jako příloha, na přípravu rizota, do salátu.
2. Výborný je i na sladko.
3. Poslouží jako jednoduchá zavěrka do polévky.

Kuskus na sladko

SNÍDANĚ NEBO SVAČINA NA VÝLET

Hotový kuskus smíchejte s předem namočenými meruňkami a rozinkami, oříšky (např. lískovými), strouhaným kokosem a trochou skořice. Přelijte rostlinnou smetanou a agávovým nebo jiným sirupem. Samozřejmě můžete přidat i čerstvé ovoce.

7) Falafel orient

Směs pro přípravu superychlého jídla. Základem je cizma, tedy kvalitní a zdravé bílkoviny. Směs je výborně ochucená, není třeba nic přidávat. Stačí smíchat s vodou, chvíli nechat stát a pak formovat placičky, které osmažíte na oleji.

1. Podávejte je s bramborovou kaší a máte rychlý oběd nebo večeři.
2. Použijte je do sendviče nebo si je připravte do krabičky spolu s kouskem chleba a zeleninou – na cestu, na výlet.

Jedete s dětmi

Přibalte ještě mlsání do auta a něco na přípravu rychlé sladké snídaně.

Medové vafle, ovocné trubičky...

Carobella

Z karobu a lískových oříšků, slazena sirupem a bez obsahu ztužených tuků, zdravá alternativa nutelly.



5) Červená čočka

Nesmí chybět! Nejstravitelnější a nejrychleji uvařená luštěnina.

1. Použijete ji pro přípravu leča nebo jakýchkoli jiných pokrmů se zeleninou, včetně polévek.
2. Uděláte z ní pomazánku.
3. Zahustíte s ní polévku.

Čočkové lečo

Osmahněte cibulku, přidejte papriku, osmahněte a přidejte rajčata. Potom přisypte červenou čočku, zalijte vodou a vařte cca 10 minut, než se voda vyvaří a čočka bude měkká. Nakonec ochuťte Würzlem a můžete zjemnit rostlinnou smetanou.

8) Smetana

Výborná je ovesná Oatly, můžete ale použít i sójovou Provamel nebo rýžovou Vėjade (ta je krásně jemná a obzvláště se hodí do sladkých jídel). Do polévek a omáček, na dezerty.

9) Würzl

Univerzální ochucovadlo na všechno. Můžete si vybrat variantu v kostce, sypané nebo tekuté a variantu bez droždí.

10) Směs květů a koření

Směsí květů a koření Sonnentor ochutí a ozdobí všechna jídla. Na dovolenou si s sebou vezměte Dobrou náladu. Je skvělá na saláty, rizota, těstoviny, rajčata s mozarellou nebo na chleba namazaný tvarohovým sýrem.

Hodně výletů nebo sportovní dovolená

Potřebujete s sebou koncentrované zdroje živin a energie.

Flapjacky

Kvalitní bílkoviny a tuky, energeticky hodnotné, na výlety jsou ideální. Přibalte také připravenou směs ořechů a semínek.

Chia semínka

Dodají vám energii a prodlouží vaši výdrž. Připravte si z nich smoothie (před jeho přípravou chia semínka na 10 min. namočte, pak rozmixujte s jakýmkoli ovocem), které si vezmete s sebou. Nebo prostě čas od času rozkousejte trochu semínek a dobře zapijte vodou.



11) Paštiky a pomazánky

Na výlety, k snídani. Čistě rostlinných paštik je na trhu obrovské množství, některé z nich jsou bezlepkové, většina z nich je nechlazená.

12) Lékárnička na cesty

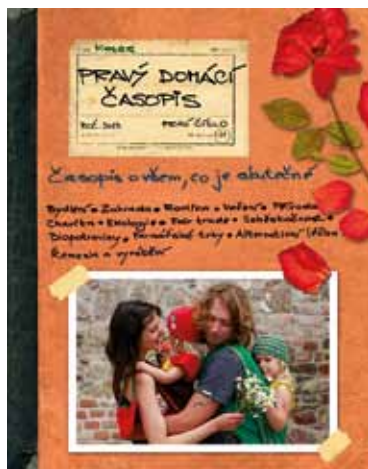
Každý má své osvědčené přípravky a léky, které si na cestu bere. Z éterických olejů se nám osvědčily tyto: čajovníkový na dezinfekci ran a obranu proti hmyzu a klíšťatům, levandulový na to samé a na zklidnění pokožky, hřebíčkový na bolest zubů, jalovcový, když nás ženy postihne zánět močových cest, a směs Dynarome na unavené nohy. Více o nich na str. 11.

13) Difuzér do auta

Alternativa k vanilkovým stromečkům. Nobilis Tilia vyrábí difuzér, který se umístí do zapalování auta a odpařuje do vzduchu éterické oleje podle vašeho výběru. Proti stresu je dobrý například pomerančový.

Různé & důležité

Pravý domácí může být i časopis



Nový časopis se bude věnovat trochu opomíjeným pohledům na rodinu, bydlení, zahradu, vaření, ochranu přírody, ekologii, biopotraviny či soběstačnost. Je plný fotografií a obrázků, nezahltí vás texty, nesnaží se poučovat, jen mile upozorňuje na některé přehlížené, a přesto důležité skutečnosti. A nebudou chybět ani recepty na dobroty, které připravujeme v restauracích Country Life. Začíná vycházet v květnu 2013, bude to měsíčník a najdete ho v prodejních zdravé výživy.

A co nám o novém periodiku prozradila jeho pravá domácí šéfredaktorka Petra Kruntorádová? „Pravý domácí časopis je ‚bez éček, retušů, plastických operací, rozjasňovačů‘ a dalších jinak nazývaných

nepravd. Tím ovšem netvrdíme, že si troufáme na tak těžký kalibr, jako je pravda. Výzkumy, jak známo, ukazují jednou to a po letech pravý opak. Proto si vystačíme s tím, když budeme opravdoví. A takoví jsou všichni naši autoři a všechny jejich texty.“ Více na stránkách www.pravydomaci.cz.

Mléko dává...

Člověk by řekl, že krávy chované na mléko jsou na tom oproti jiným hospodářským zvířatům ještě dobře. Potulují se po louce, nechovají se pro maso. Jenže realita je (jak jinak) temnější. Krávy chované v intenzivních velkochovech jsou šlechtěné na obrovskou produkci mléka (přes 20 litrů denně, pro své tele by kráva přirozeně potřebovala jen 3–4 l mléka). Takový výkon je pro tělo krávy natolik náročný, že někdy bývá přirovnáván k absolvování maratonského běhu. Krávy jsou tak vyčerpané, že po 3–4 letech jsou z nich kulhající trosky, které se odesílají na jatka.

Ekochovy jsou o něčem jiném. Krávy musejí být v sezoně na pastvě, nepožaduje se tak vysoká dojivost. A telata nejsou od krav oddělována hned po porodu. Když kupujete bio mléčné výrobky (nebo jakékoli jiné bio živočišné produkty), může vás hřát, že kupujete mnohem víc než „jen“ zdravější potraviny. Kupujete méně utrpení a více důstojnosti.

Podívejte se na kraví radost, když jsou kravky po zimním ustájení poprvé vypuštěny na louku – <http://bit.ly/H1vsGv>.



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 jíst při redukční dietě flapjacky?

Flapjack je obilninová tyčinka kombinovaná se sušeným ovocem, ořechy nebo obojím. Všechny použité suroviny jsou poměrně kalorické – oves a ovoce obsahují hodně sacharidů, ořechy zase hodně tuku. Jedna tyčinka má asi 1 800 kJ. Při redukční dietě by se energetická hodnota svačiny měla pohybovat cca mezi 500–1 000 kJ. Flapjacky jsou ale velice kvalitní výrobek, dobrý zdroj energie, minerálů a vlákniny (ideální na výlet), a proto si je neopírejte ani při hubnutí. Ke svačině si dejte řetinu tyčinky a doplňte ji malým kelímek bílého 3% jogurtu (samozřejmě bio ☺) nebo jakoukoli zeleninou.

Jsou jáhly dietní?

Jáhly obsahují mnoho důležitých živin a do zdravého jídelníčku určitě patří. Jsou snadno stravitelné a velmi dobře se hodí do jídelníčku dětem a lidem v rekonvalescenci. Kaloricky jsou poměrně bohaté – na 100 gramů mají asi 1 500 kJ (před uvařením). Jáhly navíc neobsahují velké množství vlákniny a mají tedy poněkud vyšší glykemický index (asi 60) než např. luštěniny, neloupaná rýže nebo pohanka. V těle se tedy rychle stráví a rychle je po nich zase hlad. Pokud tedy redukuje váhu, jáhly volte jako přílohu k obědu nebo jako kaši na snídani a vždy přidejte další potraviny s obsahem bílkovin – ořechy, luštěniny, tofu, vejce, maso (bio ☺). A nezapomeňte na zeleninu!

Crispins

extrudo

NOVÁ ŘADA
CEREÁLNÍCH
TYČEK

V ČERVENU
V LETNÍ AKCI

- v unikátním stojánku na stůl
- perfektně sedí v držáku na nápoje v autě
- nemastí, nedrobí

Amarantová delikates

snacková řada, křupavá pochoutka pro celou rodinu, příjemně ochucená kminem, do kanceláře i do auta, **bez lepku**

Žitná jemně solená BIO

jednodruhá tyčka, vhodná k pomazánkám, k dipu i jako příloha k zeleninovým salátům, **nízký GI***

* vhodné pro diabetiky v rámci lékařem stanovené diety

Kukuřičná BIO

jednodruhá tyčka, čistá bez ochucení, vhodná zejména pro děti, lehce stravitelná, bez soli, **bez lepku**



www.extrudo.cz

PÂTIFU®

- ✓ pouze z rostlinných surovin
- ✓ ideální svačinka na výlet
- ✓ prémiová tofu paštika
- ✓ nemusí být v lednici
- ✓ jemná a lahodná



PAŠTIKY, O KTERÝCH SE MLUVÍ!



... A TADY SI DÁME PATIFU!

JESTLIPAK BUDE KE SVAČINĚ PATIFU?

TAKY MÁJÍ PLNY BATCH PATIFU!



Produkty z ovčího a koziho mléka



Ovčí mléko a kozi mléko jsou výbornou alternativou k mléku kravskému.

Při správném zpracování mají jemnou a lahodnou chuť a jsou skvěle stravitelné.

V sortimentu společnosti Country Life, s.r.o.: Ovčí jogurt natural, lesní ovoce, kaštan a borůvka 125 g,

Řecký ovčí jogurt 250 g, Dezert z ovčího mléka čokoládový 125 g, Kozi jogurt natural a vanilka 125 g

Výrobce:

Triballat Noyal, Francie

www.triballat.com

Máme tu velká macatá rajčata smíchaná s lilkem nebo úplně maličká a divoká rajčátka, co nám naskákala ke kuskusu. Rýže a rajčata? Ano, i to jde! Navíc poradíme, jak udělat i ze salátů společenskou událost. Všechny saláty můžete použít pro letní grilování.

Rajčata

kam se podíváte

Rýžový salát s rajčaty ¹

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 45 minut

- 200 g bílé rýže basmati
- 150 g sojanézy Country Life
- 5 rajčat
- 2 lžice omáčky shoyu
- 1/2 cibule
- 4 ks hřebíčku
- hrst nasekané ploché petrželky
- slunečnicový olej
- sůl

1. Rýži basmati uvařte v osolené vodě (na 1 hrnek rýže 1,5 hrnku vody). Přidejte polovinu oloupané cibule se 4 napíchnými hřebíčky. Do vody přidejte také trochu slunečnicového oleje. Rýži nechte vychladnout.
2. Rajčata nakrájejte a smíchejte s ostatními surovinami (polovinu petrželky si nechte na závěrečné ozdobení). Nakonec promíchejte s uvařenou rýží.

Lehčí varianta: místo sojanézy použijte Sojade.

Salát se výborně hodí k letním grilovaným dobrotám: Goody Foody, marinovanému tofu, zeleninovým špízům.

Sojanéza je velmi oblíbený výrobek z restaurace Country Life, který jsme nakonec přenesli i do prodejen. Je vyrobený podle naší vlastní receptury a je 100% rostlinný.



Lilek s vůní Francie ²

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 30 minut

- 1 střední lilek
- 4 větší vyzrálá rajčata
- 1 bylinková kostka provensálského koření Natur Compagnie (lze nahradit provensálskými bylinkami)
- 1/2 hrsti nakrájené pažitky
- 1 lžice tekutého koření Würzl
- olivový olej
- sůl

1. Lilek nakrájejte na kostičky a na hluboké pánvi opékejte na olivovém oleji do změknutí (cca 15 minut). Přidejte tekuté koření Würzl a bylinkovou kostku. Vše promíchejte, dokud se kostka nerozpustí.
2. Do mísy nakrájejte rajčata, posolte je, zakápněte olivovým olejem a promíchejte s nakrájenou pažitkou.
3. Do každé servírovací misky dejte ochucená rajčata a na ně připravte lilek.

Vegetariánská varianta: na hotový salát rozdrobte fetu, čerstvý kozí nebo balkánský sýr.

Veganská varianta: na hotový salát rozdrobte rostlinný sýr Cheezly mozzarella.

Varianta jako hlavní jídlo: přidejte 100 g quiny, kterou uvařte v osolené vodě (na 1 šálek quiny 2,5 šálku vody).

Grilovací varianta: lilek nakrájejte na kolečka a naložte dopředu do olivového oleje,

provensálských bylinek a tekutého koření Würzl. Lilek připravte na grilu a podávejte s ochucenými rajčaty.

Cheezly – rostlinný sýr ze sóji a rostlinných tuků. Je bez laktózy, lepku, přídavných barviv či konzervantů. K dostání je v několika variantách: cheddar, cheddar bez sóji, mozzarella, eidam, papperjack a s modrou plísní.

I k pěstování rajčat mají permakulturníci co říci: doporučují rajčata divoká, která jsou malinká a velmi sladká. Navíc jsou odolná proti plísni bramborové.

Kuskusový salát ³

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 30 minut

- 1 malá cuketa (max. 20 cm)
- 200 g kuskusu
- 200 ml vroucí vody
- 1 cibule
- 6 sušených rajčat naložených v oleji
- 2 lžice olivového oleje
- 1/2 lžice kurkumu
- hrst nasekaného koriandru
- sůl

1. Na pánvi rozehřejte olej a kurkumu. Přisypte kuskus, osolte, důkladně zamíchejte a přilijte vařící vodu. Ihned promíchejte. Jakmile se vsáknou všechna voda, odstavte a nechte stát přikryté 10 minut. Můžete ještě přidat olivový olej. Přidejte nakrájená sušená rajčata a nasekaný koriandr.

2. Na pánvi opečte do zlatova cibulku a přidejte cuketu, kterou jste nakrájeli škrabkou na brambory na dlouhé tenké proužky. Pár minut opečte. Na konci osolte.

3. Opečenou cuketu položte na kuskus.

Varianta jako syté hlavní jídlo: můžete přidat i červenou čočku. Je za 10 minut uvařená.

Grilovací varianta: cuketu nakrájejte na kolečka, potřete olejem a grilujte. Nakonec ji posolte a přidejte do kuskusu.

Varianta s dresingem: 200 g Sojade natural smíchejte s 3 rozetřenými stroužky česneku a nasekaným oreganem. Zakápněte tamari omáčkou a umeoctem.

Víte, že konzumací rajčat a především rajčatové pasty (díky vysokému obsahu lykopenu) přispíváte k ochraně své pokožky před UV zářením?

Zdroj: <http://bit.ly/XiQ80I>

Semínková varianta: hotový salát můžete posypat na sucho opraženou směsí semínek (slunečnicové, dýňové, konopné, sezamové, ...)

Divoká varianta: místo koriandru můžete použít plané bylinky. Nasbírejte mladé lístky šťovíku, jetelíčku, kontryhelu, bršlice a kvítky sedmikráske. Bylinky zmuchlejte do kuličky a nakrájejte je na drobnou. Nakonec jimi posypte salát.

Sojade bílý je jemný a krémový sójový kysaný výrobek, který neobsahuje cholesterol, laktózu ani lepek. Je 100% rostlinný a vyrobený z bio sójových bobů.

Opražením se semínka stávají mnohem chutnějšími a lépe stravitelnými. Tip: Upražte si několik druhů ve větším množství a nechte na stole k zobání mezi jídly. Uvidíte, že je dokonce přisypete i do jiných jídel.

Také se k vám v létě sbíhají obrovské cukety ze všech stran? Poproste okolí, ať cuketky utrhnou dříve a donesou vám jejich menší varianty, ideálně okolo 20 cm, které nemají ještě vyvinutá semínka. Častá sklizeň navíc rostlinu nutí k vyšší plodnosti.



Kuskus bio, COUNTRY LIFE, 500 g



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



Koření tekuté Würzl bio, BRUNO FISCHER, 100 g



Sojade bifidus natur bio, SOJADE, 400 g



Veganský sýr mozzarella, CHEEZLY, 190 g



Sojanéza, COUNTRY LIFE, 150 g

Novinky na trhu

Špaldový nápoj

Vedle sójových, ovesných, rýžových, mandlových a dalších rostlinných nápojů teď můžete ochutnat i špaldový. Obsahuje 15 % špaldu, obsah tuku je 1,2 %.



Nepražené kakaové boby

Kakaové boby mají vysoký obsah vitaminů a minerálů, někteří je dokonce považují za superpotravinu. Jsou bohaté především na hořčík, vitamin C a na antioxidanty (kterých prý obsahují víc než acai nebo brusinky). Všechny tyto látky ale získáte hlavně z nepražených bobů, pražené kakao jich obsahuje až 20× méně. Jak všichni víme, kakao také působí dobře na psychiku, přispívá totiž k vyplavování serotoninu.



Foto © iStockphoto/Danny

Švestkový sirup

Další přírůstek do řady přírodních sladidel v biokvalitě. Švestkový sirup je vynikající do ovocných salátů, kaší, dezertů nebo nápojů. Chutná jako švestková povidla.



Foto © iStockphoto/Valeyn_Volkov

Teffové vločky

Vločky vyrobené ze semen traviny zvané teff. Pochází z Etiopie, kde patří k základním zemědělským plodinám. Podobně jako quinoa a amarant – které také nejsou obiloviny, ale jako obiloviny se používají – je teff bezlepkový a obsahuje komplexní bílkoviny.



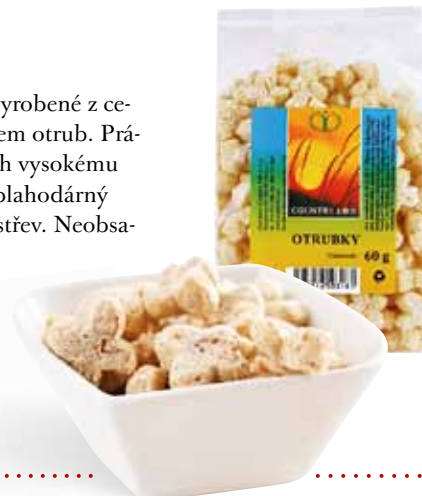
Kysané snídaňové speciality

Sójové kysané speciality s obsahem jogurtových kultur. Neobsahují laktózu ani lepek a jsou samozřejmě bio. Obsah tuku je 2,3 % u varianty natural a 2 % u varianty s vanilkovou příchutí.



Otrubky

Otrubky jsou křupky vyrobené z cereálií, s vysokým podílem otrub. Právě díky otrubám a jejich vysokému obsahu vlákniny mají blahodárný účinek na peristaltiku střev. Neobsahují barviva, aroma, konzervanty ani emulgátory.





120 YEARS

SÍLA VITAMINŮ!

rakytčíková šťáva



- ✓ vyrobená z divoce rostoucího rakytčíku
- ✓ hustá a bohatá
- ✓ aromatická chuť
- ✓ 4 čajové lžičky pokryjí DDD vitamínu C

Recept:

Pomerančové müsli s rakytčíkem (suroviny na 2 porce)

2 pomeranče
300 g jogurtu nebo sojové speciality
3 polévkové lžičce rakytčíkové šťávy EDEN
6 polévkových lžic ovesných vloček
1 kiwi
1-2 polévkové lžičce medu
20 g sekaných lískových ořechů

Příprava:

Oloupejte pomeranče a nakrájejte na kousky. Smíchejte jogurt, rakytčíkovou šťávu, med, vločky a pomeranč. Múslí ozdobte nasekanými ořechy a plátky kiwi.

Dobrou chuť!



Svět zdraví

Síť poraden zaměřená na oblast správné výživy a redukci váhy

Díky analýze genů, krve, pH organismu, fyzických i psychických dispozic získáte:

- ✓ nutriční profil osobnosti
- ✓ program trvalé redukce váhy
- ✓ individuální portfolio vhodných a nevhodných potravin
- ✓ cenné rady pro zdravější život
- ✓ konzultace s vyškolenými specialisty
- ✓ záruku diskrétního prostředí

Zbavíte se:

- ✓ nadbytečných kil
- ✓ vnitřního tuku
- ✓ neforemné postavy
- ✓ škodlivin v těle
- ✓ únavy a stresu
- ✓ nezdravých návyků

„Praxe dokazuje, že každý jsme geneticky jiný, a proto neexistuje univerzální způsob stravování pro každého. Diagnostika, která využívá principů celostní medicíny, umožňuje rozpoznat, jaký typ jste, a poté stanovit nejvhodnější program pro úpravu životního stylu. Díky Komplexní nutriční typologii si můžete jednoduše hlídat optimální váhu, budete plni vitality a energie.“

DOPORUČUJE

RNDr. Petr Fořt, CSc.
přední český odborník na výživu



Do 30. 9. 2013 **sleva 50%**
na konzultaci v hodnotě 400 Kč.
(pouze s tímto kuponem)

Klienti Světa zdraví zhubli již **69 160 kg***

*v období od 17. 1. 2011 do 17. 5. 2013

[WWW.SVET-ZDRAVI.CZ](http://www.svet-zdravi.cz)