

ZDARMA  
V NÁKLADU 40 000 KUSŮ

# DOBROTY

CountryLife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 13  
Podzim 2015

## Podzimní inspirace

- SVAČINY DO ŠKOLY
- KVAŠENÁ ZELENINA
- POHANKA

Voňavá zapečená  
pohanka s dýní a pickles



razítko prodejny



Hurá do školy

Slané i sladké  
svačiny

6



Pohanka

Jak ji  
připravit, aby  
byla dobrá?

28

Časopis žádejte ve své prodejně zdravé výživy.

# Spousta ovoce ve skle!

**75% ovoce**  
**+ 25% kratší doba vaření**  
**= 100% čistá chuť**



Pro džem s ještě větším obsahem ovoce jsme upravili způsob jeho výroby. Plody jsou velmi šetrně ošetřeny a chutnají jako čerstvě sklizené! To se povedlo díky novému způsobu kratších procesů vaření. Všichni fanoušci ovoce je milují - stejně jako my!

Nezávislý průzkum trhu 2014: Spotřebitelé BIO džemů ohodnotili chuť 75% ovocných džemů Allos jako výbornou!

# Milé čtenářky, milí čtenáři,

s radostí bychom vám chtěli oznámit, že právě slavíme třetí narozeniny! Je to tak, letos na podzim jsou to tři roky, co jsme se vrhli do dobrodružství jménem Dobroty. Nu, byla to jízda. Užili jsme si snad všechno, co se dalo – pochybnosti (děláme to správně?), radost z odvedené práce (už jen to, že její výsledek je vidět...), vyčerpání z přepracování (kam se v tu chvíli poděl zdravý a vyvážený životní styl!). Také jsme se hodně naučili.

Než jsme Dobroty začali dělat, netušili jsme, jaká je to fuška zvládnout najednou všechny ty různorodé činnosti, které takový projekt obnáší – přemýšlet, o čem chceme psát a proč, zjišťovat potřebné informace a neustále oddělovat pravdivá tvrzení od nesmyslů, všechny postupy a recepty sami zkoušet, umět fotit jídla i všechno ostatní (a umět to fotit co nejkrásněji, ale zase ne nereálně krásně, protože nechceme předkládat nic, co není skutečné), dostat všechny materiál do prostoru, který na něj máme vyhrazený (skoro nikdy se nám to tam nemůže vejít), ohlídat, aby všechno sedělo... A asi tak milion dalších věcí. I tak se občas nějaká chybička vloudí. Ale nehroučíme se z toho, protože nám říkáte, že celkově jsou Dobroty fajn. ☺ Děkujeme za podporu a ocenění. A těšíme se na další roky s Dobrotami a s vámi.

Tady je ten, kdo to celé spískal: Otakar Jiránek, ředitel a majitel Country Life. Dlouho si přál, abychom vydávali časopis...



Ota s manželkou Hanou v Mexiku a na startu maratону v Izraeli. Rád se s Dobrotami chlubí a to nás opravdu hodně těší.



A tady je další člen naší redakce: Zuzana Čítková, připravuje některé články a recepty. Také se stará o facebookový profil Country Life a o profil věnovaný naší nové prodejně přírodní kosmetiky v Liliové. Tady aranžuje pohankovo-dýňové karbanátky, asistuje dcerka Stela.

Přejeme vám příjemný podzim!

Luba Chlumská

## Seznam receptů

- 1 Čočkovo-zeleninová pomazánka → **str. 6**
- 2 Ovesno-čokoládové sušenky → **str. 7**
- 3 Jáhlový vanilkový krém → **str. 7**
- 4 Pickles – kvašení se solí → **str. 13**
- 5 Pickles – kvašení bez soli → **str. 13**
- 6 Pickles – vodní kvašení s umeoctem → **str. 13**
- 7 Celozrnné karbanátky s pickles → **str. 14**
- 8 Zapečená pohanka s pickles → **str. 14**
- 9 Čočková polévka s pickles → **str. 15**
- 10 Dýňová polévka s červenou čočkou → **str. 15**
- 11 Cukeťáky s cuketovo-fíkovou salsou → **str. 16**
- 12 Pohanková pomazánka → **str. 16**
- 13 Pohankový dortík s agarem → **str. 18**
- 14 Podzimní dušená jablka s ovsem → **str. 18**
- 15 Pohankové karbanátky → **str. 31**
- 16 Bábovka s brusinkami → **str. 32**

### Vysvětlení piktogramů u receptů



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

## DOBROTY

Číslo 13  
Podzim 2015

Vydává Country Life, s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun, IČ: 45792585, [www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská ([chlumska@countrylife.cz](mailto:chlumska@countrylife.cz))

• **Autoři článků** Lubomíra Chlumská (str. 4–5, 10–13, 20–21, 22–23, 24–26, 28–31, 32, 34), Helena Mišková (str. 6–8, 28–31), Zuzana Čítková (str. 28–31) • **Recepty** Country Life (4–6, 14), Country Life – Helena Mišková (1, 2, 3, 8), Eva Francová (7, 9, 10, 12, 13, 16), Jana Černá, Zásadně zdravě (11 + foto), Zuzana Čítková (15) • **Inzerce** Helena Mišková ([miskova@countrylife.cz](mailto:miskova@countrylife.cz)) • **Fotografie** Robert Prokopec • **Grafická úprava a sazba** Robert Prokopec • **Tisk** Tiskárna Jedlička, Orličky

Registrační číslo MK ČR E 20849 | ISSN 1805–5265

Vytištěno na recyklovaném papíře. Vychází čtvrtletně.

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

# Podzim je tu

a také několik tipů, jak si ho užít

Konečně! Máme tady podzim, který leckdo označuje za nejkrásnější období v roce. Někdo se těší na záplavu úrody na zahradách a na pultech, někdo na přírodu hýřící barvami, někdo na vzduch vonící vzpomínkami a spadáním listů. Užijte si ten svůj podzim!

## POMOZTE NÁM ZÍSKAT EKOLOGICKÉHO OSKARA!

Porota ocenila naše Ekocentrum ARCHA COUNTRY LIFE v soutěži E.ON Energy Globe Award ČR. Stali jsme se vítězi v kategorii Firma a jdeme do finále. O vítězi rozhodne veřejnost – tedy i vy.

**Jak pro nás můžete hlasovat:**

**a) na webu [www.ekologickyoskar.cz](http://www.ekologickyoskar.cz) v sekci hlasování**

**b) SMS ve tvaru EGA 3 na číslo 900 11 03.**

Hlasování probíhá do 20. září. Malé představení našeho ekocentra najdete na **str. 20**

- 1. října – světový den vegetariánství**
- 2. října – světový den hospodářských zvířat**
- 4. října – světový den zvířat**

### **1. listopadu – světový den veganství**

Na podzim také připadají dny, kdy si lidé připomínají, že na laskavost a soucit mají právo i naši zvířecí bližní.

## OBSAH

3 | Seznam receptů

### TÉMA ČÍSLA

4 | Podzim je tu

6 | Svačiny do školy

10 | Kvašená zelenina – pickles

14 | Recepty

### AKTUÁLNĚ

20 | Ekocentrum Country Life

22 | ADRA: příběh dobrovolnice

### SEZONNÍ KOSMETICKÝ KOUTEK

24 | Kosmetická poradna – podzim

### MULTIFUNKČNÍ PRODUKTY

28 | Pohanka

### DO KOŠÍKU

32 | Novinky a tipy

## 14. LISTOPAD – DEN DIABETU

Vegetariánská strava může pomoci při prevenci i léčbě cukrovky, to dnes připouštějí i někteří běžní lékaři. Ale někdy není lehké takového lékaře najít. Inspirovat a pomoci může kniha **Vegetariánská strava v léčbě diabetu**, kterou vydala Hana Kahleová, lékařka pražského IKEMu. Napsání knihy předcházela společný projekt Country Life a IKEMu, který zkoumal právě souvislost mezi cukrovkou a vyváženou bezmasou stravou.

## ZÁŘÍ, MĚSÍC BIOPOTRAVIN

Září je měsíc, který je v ČR už tradičně vyhrazený podpoře biopotravin a ekologického zemědělství. Trhy, jarmarky, ochutnávky, workshopy – každý se snaží pořádat něco. Ani my nezůstáváme pozadu, naopak.

Už podvanácté u nás proběhne Budožinky Country Life – slavnostní den je naplánován na neděli 13. září (informace o akci, nebo fotky, až bude po, najdete na webových stránkách [www.bidozinky.cz](http://www.bidozinky.cz)).

A v prodejnách zdravé výživy, našich i ostatních, bude po celý měsíc probíhat akce Září, měsíc biopotravin. Akční produkty i recepty k nim si můžete prohlédnout na [www.countrylife.cz/podzimni-akce](http://www.countrylife.cz/podzimni-akce).



## S TEREZOU VENKU

Hola, hola, škola volá! Přejete si, aby se děti učily více venku, aby měly rády přírodu, rozuměly životnímu prostředí a zapojovaly se do zajímavých projektů? Se vzdělávacími programy **Ekoškola**, **Les ve škole**, **Globe** a **Badatelé** se to dá zařídit. Více informací najdete na webových stránkách vzdělávacího centra **TEREZA** [www.terezanet.cz](http://www.terezanet.cz).

Inspirovala vás naše rada v jarním čísle Dobrot a zkusili jste si také pořídit alespoň malý záhonek nebo truhlík se zeleninou? Už si pochutnáváte na vlastních výpěstcích? My ano, a dokonce se nám urodily méně tradiční druhy zeleniny jako vodnice (na fotografii) nebo černý kořen. Nad suroviny vypěstované vlastníma rukama prostě není.

## SVAČINY DO ŠKOLY

Řešíte to samé jako vždy – jak na ně? Jak na svačiny, aby byly zdravé a dobře přenosné? Jak na děti, aby vaše svačiny jedly? My to řešíme také. Naše nápady a tipy najdete na **str. 6**

## KVAŠENÁ ZELENINA PICKLES

Kvašení je skvělý způsob, jak zeleninu – potravinu už beztak zdravou – udělat ještě zdravější. Co, proč a jak kvasit, se dočtete na **str. 10**

## NA PLECH S NÍ

Dochází vám inspirace, jak zužitkovat záplavu zeleniny? Potřebujete, aby to bylo téměř bez práce? Upečte ji! Pečená zelenina je moc dobrá, voňavá a k podzimu se výborně hodí. Pěct můžete prakticky cokoli – brambory, cibuli, česnek, dýni, batáty, patisony, mrkev, celer, řepu, papriky, rajčata... Pokrájejte, pokapejte olivovým olejem, osolte a dochuťte libovolným kořením podle chuti. Když zeleninu po opečení umixujete tyčovým mixérem, máte voňavou hustou polévku (podle potřeby přidejte vodu, můžete zjemnit trochou smetany – rostlinné nebo běžné).

## BIOSERIÁL

V minulém čísle jsme začali s naším Bioseriálem. Nyní shromažďujeme informace pro další díly, ověřujeme fakta a přemýšlíme, jak to všechno zpracovat. Příští díl Bioseriálu vám přineseme v zimním čísle.

## KOSMETIKA NA PODZIM

S paní Marcelou Frankovou si opět povídáme o tom, na co se v prodejně nejvíc ptáte. Poradna na **str. 24**

A nezapomeňte, že své otázky můžete kdykoli pokládat i přes Facebook – [www.facebook.com/CountryLifeLiliovva](http://www.facebook.com/CountryLifeLiliovva).



## POHANKA

Někdo ji má rád a někdo její chuť toleruje jen stěží. Obě skupiny by měly nalístovat **str. 28** Ta první zde najde spoustu inspirace, ta druhá by zde mohla získat naději, že se pohanka dá připravit i tak, aby chutnala.:

*Aurá do školy...*

Tuto otázku si klade jistě nejedna maminka. Leckdy může být oříšek připravit svačinu takovou, aby splňovala všechna důležitá kritéria – nutričně hodnotná

a vyvážená, přiměřeně rychle připravená, určitě ne nudná a hlavně taková, aby ji školák nepřinesl zpátky domů. Přinášíme vám inspiraci na svačiny, které jistě obstojí, a také návrhy na jejich servírování.

# ...a co s sebou na sváču?

## Slaná sváča

### ČOČKOVO-ZELENINOVÁ POMAZÁNKA S TORTILLOU A PICKLES

Pomazánek je nekonečné množství druhů a kombinací. Pomazánka z červené čočky a mrkve je klasika a u dětí hodně oblíbená. Když doplníte lehounce opražená slunečnicová semínka, je absolutně bezkonkurenční.

#### ČOČKOVO-ZELENINOVÁ POMAZÁNKA



1 cibule • 2 stroužky česneku • 1 mrkev (100 g) • 5 lžic olivového oleje • 100 g červené čočky • 2 lžičky lahůdkového droždí • 2 lžičky umeocta • 1 lžička ovesných vloček • 50 g slunečnicových semínek

1. Cibuli nakrájejte na kostky, česnek na plátky. Osmahněte na oleji.
2. Přidejte nastrouhanou mrkev a osmahněte.
3. Čočku propláchněte, přidejte k zelenině a opět krátce osmahněte. Zalijte malinko vodou, aby byla čočka ponořená. Duste 15 minut do rozvaření čočky. Ke konci varu přidejte ovesné vločky, vstřebají přebytečnou tekutinu.
4. Pomazánku rozmixujte na hladký krém. Ochuťte lahůdkovým droždím a umeoctem.
5. Slunečnicová semínka krátce opražte na lžici olivového oleje. Vmíchejte je do pomazánky nebo použijte jako ozdobu návrch.

4 porce, 30 minut

Se všemi recepty připravíte víc porcí. Kromě školáka tak nakrmíte i ostatní členy rodiny.

1



#### KŘUPAVÉ TORTILLY

1. Tortilly vyjměte z obalu, každou potřete olivovým olejem, pečte na plechu 10 minut při 175 °C do zlatova (jsou mnohem chutnější než jen ohřáté nebo opečené na pánvi). Po vychladnutí nalámejte na kousky.

#### KVAŠENÁ ZELENINA NEBOLI PICKLES

Kompletní popis přípravy najdete na straně 12 a 13.

# Sladká sváča

## JÁHLOVÝ VANILKOVÝ KRÉM S OVESNO-ČOKOLÁDOVÝMI SUŠENKAMI A OVOCEM

Jemný jáhlový krém, čokoládové sušenky a šťavnaté ovoce jsou moc chutná kombinace.

### OVESNO-ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY



100 g ovesných vloček • 100 g celozrnné pšeničné mouky • 50 g slunečnice • 100 g čokopeciček • 40 g rýžového sirupu • 50 g biomargarínu, např. Vitaquell kokosový • 1 banán • 1/2 prášku do pečiva bez fosfátů

1. Vločky, mouku, slunečnici a čokopecičky dejte do mixéru a mixujte, aby se pecky a slunečnice rozsekaly na kousky.
2. Banán rozmačkejte a vidličkou rozšlehejte se sirupem a margarínem.
3. Smíchejte sypkou a tekutou hmotu, přidejte prášek do pečiva a zamíchejte.
4. Na plechu tvořte placičky, pečte 15 minut při 160 °C.

Tip: Místo slunečnice můžete přidat jakákoliv semínka nebo ořechy. Místo rýžového sirupu vyzkoušejte javorový.

Sušenek si udělejte víc, skladujte ve vzduchotěsné dóze, bez problémů zde vydrží týden.

30 sušenek, 30 minut

2



### JÁHLOVÝ VANILKOVÝ KRÉM

150 g jáhel • 1 kokosová smetana (200 ml) • 5 lžic sirupu (rýžový, datlový nebo třeba javorový) • 1/2 lžičky vanilky



1. Jáhly propláchněte a uvařte ve dvojnásobném množství vody doměkka, nechte pod pokličkou dojít. Mohou být i rozvařené.
2. Jáhly rozmixujte se smetanou, sirupem a vanilkou do jemného krému, aby připomínal pudink.

Tip: Místo smetany můžete použít biojogurt nebo biotvoroň. Sladte podle chuti, čím méně, tím lépe. Ze tří zmíněných sirupů sladí nejméně ten rýžový. Místo sirupu jsou dobré také namočené a rozmixované rozinky nebo datle, jablečný koncentrát nebo banán.

Jáhlového krému si připravte víc, v lednici vydrží do druhého dne bez újmy.

4 porce, 30 minut

3

Podívejte se na další stranu na tipy, jak svačiny obměníte, jen když je jinak naservírujete. ....

# Jak servírovat?

Někdo má raději, když jsou jednotlivé ingredience naservírovány zvlášť, jiný uvítá vše pohromadě.

## Slaná sváča

### 1. Zvlášť

Do jedné mističky dejte pomazánku/dip, do druhé kvašenou zeleninu pickles, do třetí křupavou tortillu nalámanou na kousky tak, jak je na předchozí dvoustraně.

### 2. Dohromady

Neupečenou tortillu potřete pomazánkou, posypte semínky, přidejte pickles a zarolujte jako wrap. Můžete samozřejmě doplnit jakoukoliv oblíbenou čerstvou zeleninou.

### PRODUKTY, KTERÉ BUDETE POTŘEBOVAT:



Červená čočka bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Tortilly s vlákninou bio, AMAIZIN, 240 g



Ovesné vločky bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150 g



Umeocet, COUNTRY LIFE, 500 ml

## Sladká sváča

### 1. Zvlášť

Sušenky, krém a ovoce vložte do jednotlivých krabiček tak, jak je na předchozí dvoustraně.

### 2. Dohromady

Pohár určitě udělá dojem. Na dno naskládejte sušenky, můžete je nadrobit. Navrstvěte jáhlový krém a navrch dejte ovoce – může být rozvařené, rozmixované, zahuštěné agarem.

### PRODUKTY, KTERÉ BUDETE POTŘEBOVAT:



Jáhly bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Kokosová smetana bio, ECOMIL, 200 ml



Rýžový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Čokoládové pečičky bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Margarín bio, VITAQUELL, 250 g

## Poznámka

Množství a velikost svačiny vždy musíte přizpůsobit potřebám konkrétního jedlíka. Jiné porce na svačinu budou pro toho, kdo správně snídá, a jiné pro toho, kdo snídání nestihne a svačina ve škole je jeho první jídlo. Porce se budou lišit i podle toho, jestli školák před vyučováním absolvuje sportovní trénink nebo jestli bude celé dopoledne jen sedět ve třídě. Jiné porce má pochopitelně prvňák na základní škole, a jiné školák na střední. Recepty jsme ale chystali tak, aby uspokojily chuť všech bez rozdílu věku a zátěže. Testovali jsme je na nejmladším dítěti školou povinném v naší redakci.

Použili jsme svačinové boxy ze zelenadomacnost.com. Nabízí opravdu široký sortiment praktických potřeb pro domácnost a zahradu, vyrobených vždy s ohledem na životní prostředí.





# vivo bar

samé dobré věci z přírody

- Dělíme se na dvě řady ENERGY A PROTEIN
- Chutnáme fakt luxusně
- Dokonce je mezi námi i jedna slaná
- Máme v sobě superpotraviny
- V řadě PROTEIN obsahujeme vysoký obsah raw proteinu, až 18%
- Oblíbili si nás nejen sportovci, jsme i skvělou svačinou během dne
- Jmenujeme se VIVO, protože jsme živé

VIVO

www.vivobar.cz



Recyklujte naše obaly a získejte skvělou nákupní tašku!

Pro nadšence:  
www.vivo4ever.cz



NÁŠ TIP  
NATUSWEET® RECEPTY

## natusweet®

Zdravá náhrada cukru !!!

0  
kalorií

### Ovesné sušenky s rozinkami

1. Troubu předehřejeme na 180°C a velký plech vyložíme pečícím papírem.
2. Ve větší míse vyšleháme máslo do hladka a postupně do něj přidáváme Natusweet STEVIA KRISTALLE sladivost 1:1, vejce, vanilkový extrakt a ovesné vločky a důkladně promícháme. Mouku smícháme s práškem do pečiva a vmícháme do připravené směsi. Nakonec přilijeme mléko a vmícháme rozinky.
3. Na plech nanášíme kopečky těsta dostatečně daleko od sebe a trochu je zmáčkneme vidličkou.
4. Pečeme asi 15-20 minut, než sušenky zezlátanou. Poté je necháme vychladnout.

#### INGREDIENCE

115g másla • 1 vejce • 200g ovesných vloček  
80g špaldové mouky • ½ lžičky prášku do pečiva  
6 lžící odtučněného / polotučného mléka • 100g rozinek  
½ lžičky přírodního vanilkového extraktu  
80g Natusweet STEVIA KRISTALLE, sladivost 1:1



Více receptů a veškerý sortiment naleznete na:

www.natusweet.cz

Infolinka: 602 555 321

AMAZING GRASS

## AMAZING GRASS SUPERFOOD

Naše doplňky stravy podporují detoxikaci organismu, posilují imunitní systém, ale také dodají vašemu tělu energii. Jsou bezlepkové a v bio kvalitě. Nabízíme celou řadu v lahodných příchutích, které obsahují směsi mladého ječmene, mladé pšenice, superovce bohatého na antioxidanty, probiotika a vitamíny. Zamíchejte do jakéhokoli nápoje nebo smoothie a získejte vaši denní dávku potřebných vitamínů a minerálů, které vy a vaše rodina potřebujete. Navíc to vše skvěle chutná!



K dostání v prodejnách Country Life a na e-shopu www.countrylife.cz/bio-e-shop

# PICKLES



Jste unavení? Býváte často nemocní? Dejte si kvašenou zeleninu. Zlobí vás zažívání? Je vám těžko od žaludku? Dejte si kvašenou zeleninu. Nic vám není? Dejte si kvašenou zeleninu. Mnoho lidí opravdu považuje kvašenou zeleninu za univerzálně zdravou potravinu, která pomáhá vždy a na všechno. Je něco takového možné? Nu, čtěte dál. A jak si ji tedy připravit?

Nejjednodušší na přípravu je zelenina krátce kvašená. Hezky česky se jí říká pickles (v angličtině se tímto slovem označuje všechna nakládaná zelenina, která je *pikantní*). Podle našeho návodu připravíte pickles snadno a slibujeme, že vám bude chutnat.

Kvašení se odedávna používá ve všech kulturách, které známe. Bez něj bychom neměli jogurt, víno ani kynutý chléb. Celkově se nějakým způsobem fermentace vyrábí třetina všech potravin, které člověk konzumuje. Kvašení je také způsob, jak člověk dokázal potraviny konzervovat tam, kde nebylo možné prodloužit jejich trvanlivost a následně uchovat jinak (mrazem, sušením na slunci). A nakonec kvašení dopomáhá k tomu, aby potravina byla výživnější a stravitelnější.

Existuje několik druhů kvašení, ale nás zajímá hlavně **kvašení mléčné**. Proč? V našich střevech žijí miliardy bakterií, říkáme jim střevní mikroflóra (podívejte se na článek, který jsme tomuto tématu věnovali v minulých Dobrotách: [bit.ly/1NCbQL1](https://bit.ly/1NCbQL1)).



Všechny střevní bakterie přitom nejsou jen prospěšné. Ty „dobré“ podporují zdravou imunitu a správné zažívání, ty „špatné“ bakterie působí opačně. Střevní mikroflóru může negativně ovlivnit nevhodná strava, léky (hlavně antibiotika), nemoci, chemické látky v prostředí. Pak je třeba dodat tělu vyšší množství prospěšných bakterií, tedy probiotika. A právě tady vstupují na scénu mléčně kvašené produkty. Jsou totiž plné bakterií mléčného kvašení (*Lactobacillus* a jiné), které fungují jako probiotika. Jejich konzumací můžeme podpořit správné fungování naší imunity (70 % imunity totiž sídlí právě ve střevě!). Alergie, sklon z zánětům, odolnost organismu, to všechno může správně fungující střevní mikroflóra velmi pozitivně ovlivnit. Tvrzení o kvašené zelenině jako o „léku na všechno“ možná opravdu není nijak přehnané...

Prospěšné účinky probiotik vám přinesou mléčné produkty i kvašená zelenina. Když budou plné živých bakterií, splní svůj účel oboje. Právě tady je však na místě opatrnost. Bakterie mléčného kvašení trpí teplem, musí se s nimi opatrně. Běžně prodávané vý-

robky jsou často konzervovány teplem, aby na regálu vydržely aspoň nějakou dobu. Živých bakterií se pak ke spotřebiteli dostane leckdy jen zbytek. To platí u veškeré sterilované nebo pasterizované zeleniny (běžně se tak prodává kysané zelí), ale neplatí to u jogurtů, ačkoli se to tak často říká. Jogurty totiž nejsou tepelně ošet-

## Typy kvašení

Existuje mnoho typů kvašení, zdaleka nejvíc se používá alkoholové a mléčné. Nejsou to nijak striktně oddělené procesy, někdy probíhá vícero kvašení současně nebo následně (např. u kefiru, který je mléčné i alkoholově kvašený).

**Alkoholové kvašení** – práci dělají kvasinky. Při kvašení spotřebovávají jednoduché sacharidy a vytvářejí alkohol (konkrétně etanol) a oxid uhličitý  $\text{CO}_2$ . → Alkohol, kynutí těsta (z kvasnic i z kvásku), kefir.

**Mléčné kvašení** – práci zde odvádějí bakterie. Spotřebovávají různé druhy sacharidů a vytvářejí kyselinu mléčnou. Zároveň se při něm namnoží bakterie mléčného kvašení. → Mléčné kysané výrobky, kvašená zelenina, kynutí těsta z kvásku, některé salámy.

**NĚKTERÉ DALŠÍ DRUHY KVAŠENÍ:**

**Kvašení s použitím ušlechtilých plísní** → Shoyu, miso, tempeh, některé sýry.

**Propionové kvašení** – vzniká kyselina propionová a  $\text{CO}_2$ . → Sýry s oky.

**Octové kvašení** – z etanolu vzniká kyselina octová. → Ocet.

## Kvašení = kysání = fermentace

Je jen věcí zvyku, že říkáme kysané mléčné výrobky, kvašená zelenina, ale fermentovaná sójová omáčka. Všechna tři slova mají stejný význam.

řované, pasterizuje se jen mléko jako vstupní surovina. Fermentační bakterie musí být v jogurtu obsažené dokonce podle zákona – v potravinářské vyhlášce je totiž jogurt definovaný jako výrobek, který obsahuje ještě na konci trvanlivosti nejméně 10<sup>6</sup> bakterií na 1 ml výrobku. Snad to odpovídá skutečnosti v obchodech...

Přesto je domácí příprava nejlepší a u zeleniny prakticky jediná možná. Víte, z čeho ji vyrábíte, děláte to přirozeně, potraviny si můžete sami ohlídat. Jen dejte pozor, aby vynaložená námaha nepřišla vniveč – třeba tím, že zkvašenou zeleninu nakonec sterilujete. Přišli byste o všechny prospěšné bakterie. Kvašenou zeleninu také není vhodné vařit, měla by se jíst studená nebo jen lehce prohřátá. Nejlepší je každý den trochu, jako příloha, zamíchaná do salátu nebo jen tak.

### Dlouho a krátce kvašená zelenina

Kvašená zelenina, kterou všichni známe, je **dlouho kvašená**. Zelí kysá v sudech několik týdnů, než je hotové. Podobně jsou na tom kvašáky, tedy okurky kysající ve slané nálevu (pozor, neplést s okurkami zavařenými v octovém nálevu, to nejsou mléčné kvašené produkty a neobsahují žádné prospěšné kultury). My se ale zaměříme na **krátce kvašenou** zeleninu, v češtině se pro ní vžil anglické slovo **pickles**. Je hotové za pár dní a to má spoustu výhod. Můžete kvasit pokaždé něco jiného. Můžete experimentovat s délkou kvašení, druhy použité zeleniny, množstvím soli. Rychle poznáte, jestli se vám kvašení zdařilo. A když se náhodou nezdaří, nebude vám líto výtvar vyhodit (podezřelé potraviny nikdy nekonzumujte, shnilá nebo plesnivá zelenina rozhodně není zdravá). Dlouho kvaše-

ná zelenina má hodně dlouhou trvanlivost, v chladu sklepa se běžně skladuje po celou zimu. Hotové pickles musíte skladovat v lednici, kde vám vydrží několik týdnů. Ale to bohatě stačí. Mezitím je určitě dávno sníte a budete chtít připravovat nějaký další druh.



Chcete se o kvašení dozvědět víc? Výborná je kniha Kvašená zelenina pro zdraví a vitalitu od Karla Machaly, autor se hodně věnuje kvašení bez soli. Další knihou nabitou informacemi je Síla přírodní fermentace od Sandora Katze. Doporučujeme také blog A dá se to zkvasit? ([www.zkvaseno.blogspot.com](http://www.zkvaseno.blogspot.com)).

## JAK NA PICKLES

### Jakou zeleninu použít?

Kvasit můžete cokoliv, co obsahuje dost sacharidů, které slouží jako potrava pro bakterie mléčného kvašení. Tedy skoro každou zeleninu.

### OSVĚDČENÉ DRUHY A KOMBINACE

Nakrouhané, nakrájené na tenké plátky nebo na měsíčky. Připravujte podle receptu Kvašení se solí nebo Kvašení bez soli na str. 13.

- bílé zelí, červené zelí
- bílé zelí, mrkev, cibule – tato kombinace funguje skvěle samotná nebo k ní můžete přidat:
  - topinambury (na tenoučké plátky, vynikající!)
  - brokolici nebo květák (na drobounké kousky)
  - celer bulvový i řapíkatý (na tenoučké plátky)
- zelí, jablka
- zelí, brokolice
- tuřín nebo vodnice (samotné)
- zelí, červená řepa
- daikon, mrkev, květák

Vodní kvašení v nálevu. Připravujte podle receptu 3.

- okurky (celé nebo na plátky, rychlokvašky jsou tradiční rychle kvašené celé okurky)
- jakákoli tvrdší zelenina nakrájená na kolečka nebo na kostky – mrkev, různé ředkve, květák, brokolice, červená řepa, celer...

### Sůl – důležitá, ale nemusí být

Prakticky všechny tradiční recepty zahrnují použití soli nebo jiné slané suroviny. **Sůl** má totiž jednu důležitou vlastnost. Patogenním bakteriím brání v růstu, ale bakteriím mléčného kvašení nevadí (když jí není moc). To hraje důležitou roli na začátku kvašení, kdy sůl ochrání zeleninu před zkažením. Později se v zelenině namnoží kyselina mléčná, která vytvoří kyselé prostředí a převezme konzervační funkci. Kyselé prostředí jako takové totiž brání růstu hnilobných bakterií, proto také kvašení funguje jako způsob konzervace potravin.

Sůl je dobrá ještě k něčemu jinému – vytáhne ze zeleniny vodu. Promačkaním prosolené zeleniny získáte šťávu, do které bude zelenina při kvašení ponořena.

Obojí se ale dá obejít a zeleninu můžete zkvasit i **bez soli**. Je to pracnější, ale kdo chce nebo potřebuje méně solit, rád tuto možnost uvítá. Poradíme vám, jak na to jdou zkušeni kvasiči. Nejdůležitější je, abyste co nejrychleji nastartovali kvasný proces. Patogenní bakterie nesmí dostat příležitost, aby se namnožily dřív, než převládne bakterie mléčného kvašení. Nejlepšího výsledku docílíte tehdy, když k zelenině přidáte probiotickou kulturu a trochu kvalitního přírodního sladidla, které poslouží jako rychlá strava pro bakterie mléčného kvašení. Probiotickou kulturou bude kapsle některých dobrých probiotik z lékárny. Ověřený a vyzkoušený je např. přípravek Biopron 9.

Náhradu za šťávu ze zeleniny připravíte snadno, malou část zeleniny odebete a spolu s vlažnou vodou rozmixujete na řídký kaši.

Tip: Zelenina kvašená bez soli bude trochu jiná než ta tradiční, je měkčí a ne tak křupavá jako zelenina kvašená se solí. Nenechte se tím překvapit. Křupavost můžete zvýšit přidáním vinných nebo třesňových listů.



## Nádoba na kvašení

V zásadě nepotřebujete nic zvláštního. Stačí jakákoli skleněná nebo kameninová nádoba. Kov se nedoporučuje, kyseliny v kvasící zelenině by s ním reagovaly. Zeleninu musíte v nádobě stlačit tak, aby byla všechna ponořená ve šťávě nebo v nálevu (pokud by šel k zelenině vzduch, začala by plesnivět). Vršek zeleniny proto musíte zakrýt talířkem nebo sklenicí a ty pak ještě tížit. Vše ukazujeme v návodu.



*Náš kvašáček. Kolík projde vrchním větším víčkem a pomocí gumičky vytvoří tlak na menší víčko uvnitř, kterým zeleninu zatížíte. Tím se zajistí, že veškerá zelenina bude stlačena a ponořena ve šťávě.*

## KVAŠENÍ SE SOLÍ

1. Budete potřebovat hlávkové zelí, mrkev a cibuli. Poměr zeleniny zvolte podle svého. Nám se osvědčilo: zelí 2/3, mrkev necelá 1/3, cibule jen trochu **1**.
2. Zelí nakrouhejte nebo nakrájejte na jemné nudličky, mrkev nastrouhejte nahrubo, cibuli pokrájete na drobné kostičky. Budete také potřebovat mořskou nebo himálajskou sůl, v množství 20 g soli na 1 kg zeleniny **2**.
3. Zeleninu vložte do větší mísy a promíchejte se solí **4**. Nechte odležet půl hodiny až hodinu, občas důkladně promačkejte, aby zelenina pustila šťávu **5**.
4. Začněte zeleninu vkládat do nádoby, kde ji budete kvasit. My jsme použili obyčejnou malou zavařovačku. Dejte do nádoby hrst zeleniny, upěchujte, vložte další část, znovu upěchujte a tak pokračujte, až bude sklenice skoro plná **6**. Mačkáním vytlačíte ze zeleniny vzduch.
5. Nyní je třeba zeleninu zakrýt. My jsme našli sklenici, která co nejvíc pasuje do hrdla zavařovací nádoby, k zelenině by mělo pronikat co nejméně vzduchu **7**. Můžete také použít třeba jen talířek, kterým zeleninu přiklopíte. Uzavření nesmí být vzduchotěsné, CO<sub>2</sub> by pak nemohl unikat ven.
6. Skleničku nebo talířek musíte zatížit, aby byla veškerá zelenina ponořená **8**. Hladina šťávy by měla sahát nad dno skleničky.
7. Umístěte kamkoli mimo přímé sluneční záření. Při kvašení vzniká další tekutina, pod nádobu proto umístěte misku, kam může případná nadbytečná šťáva odtéct.
8. Nechte kvasit několik dnů až týden. Kvasný proces skončí, když se na povrchu přestanou objevovat bublinky.

4

Existují i speciální soudky na kvašení pickles, kterým se říká kvašáčky. Pořídíte je bez problémů na internetu.

## Jak dlouho kvasit

Kvaste při pokojové teplotě, trvá to 3–7 dní v závislosti na druhu zeleniny a ročním období. Čím tužší zelenina a nižší okolní teplota, tím déle kvašení trvá. Každý den můžete ochutnávat, jestli se zelenině daří. Pozor na zanesení nežádoucích bakterií, lžička musí být vždy čistá.

## Jak skladovat

Jakmile bude zelenina vykvašená, můžete ji začít s chutí konzumovat. Nebo ji přemístěte do uzavíratelných nádob a dejte do lednice. V chladu se zastaví kvasný proces a pickles tam vydrží i několik týdnů.

## KVAŠENÍ BEZ SOLI

1. Připravte si stejnou zeleninu jako u prvního receptu **1**.
2. Menší část zeleniny rozmixujte s převařenou vlažnou vodou, abyste získali pyré. Dál si připravte lžici medu (můžete také použít třtinový cukr) a jednu kapsli probiotické kultury z lékárny **3**.
3. Pyré naředte vodou, přidejte do něj med a vsypte obsah kapsle s probiotiky. Nechte půl hodiny stát, aby se bakterie mléčného kvašení aktivovaly.
4. Smíchejte pyré se zeleninou a natlačte do sklenic. Pokud je tekutiny málo, doliňte trochou převařené vody. Zelenina musí být zcela ponořená **6**.
5. Dál postupujte jako u prvního receptu **7** **8**. Bez soli zelenina kvasí rychleji, bude hotová za 3–5 dní.

5

## VODNÍ KVAŠENÍ S UMEOCTEM

1. Vybranou zeleninu pokrájete na menší kousky. My jsme použili mrkev, brokolici a daikon.
2. Připravte si nálev – v převařené vodě rozmíchejte umeocet v poměru 1 díl umeocta na 5 dílů vody.
3. Zeleninu naskládejte do sklenice a zalijte takovým množstvím nálevu, abyste mohli všechnu zeleninu ponořit pod hladinu.
3. Dál postupujte jako u prvních dvou receptů – zeleninu přikryjte sklenicí nebo talířkem a zatížejte **9**. Na stinném místě nechte kvasit 3–7 dní.

**Umeocet** není skutečný ocet – jde o tekutinu, která vzniká jako vedlejší produkt při výrobě nakládaných japonských švestiček umeboshi. Je bohatý na minerální látky, enzymy a vitaminy.



6

# Celozrnné karbanátky s pickles

PORCE: 4-5, PŘÍPRAVA: 60 MINUT + NAMÁČENÍ ZRNA

- 300g celého zrna (červená pšenice, kamut, oves)
- 2 stroužky česneku
- 3 lžice slunečnicového oleje
- 3 cibule
- 1 mrkev
- 1 malá kedlubna
- 1/4 kapustové hlávky
- mořská sůl
- zeleninový bujon na dochucení
- lahůdkové droždí na dochucení
- olej na osmažení/opečení karbanátků
- 200 g pickles



*Zrna si uvařte víc a dejte ho zamrazit. Pak můžete po troškách přimíchávat do kaše, do polévky...*

1. Celé zrna namočte přes noc do studené vody, druhý den v cedníku propláchněte a vařte 2 hodiny doměkka. Scedte a nechte trochu zchladnout. V mixéru rozmixujte nahrubo spolu s česnekem a vložte do mísy.
2. Na 3 lžících oleje osmažte cibuli nakrájenou na kostičky a mrkev s kedlubnou nastrouhané najemno, 10 minut opékejte. Přidejte k pšenici v míse.
3. Kapustu povařte 10 minut v osolené vodě, vymačkejte a pomelte nebo rozmixujte v mixéru. Přidejte do mísy a ochuťte syplým bujonem a lahůdkovým droždím (případně dosolte, ale bujon je dostatečně slaný).
4. Tvořte karbanátky, smažte je na pánvi nebo potřené olejem pečte v troubě.
5. Podávejte se štouchanými brambory a kvašenou zeleninou.



Oves bezpluché zrna bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Olej na smažení a pečení bio, COUNTRY LIFE, 1 l



Zeleninový bujon Würzl bio, EDEN, 250 g



# Voňavá zapečená pohanka s dýní a pickles

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 60 MINUT



- 250g pohankových krup
- 400g dýně bez pecek
- 200g červené cibule
- 1 lžice rozmarýnu (sušeného nebo čerstvého)
- 5 lžic olivového oleje
- 1 lžička himálajské soli
- 200g pickles
- 200g uzeného tempehu

1. Pohanku propláchněte a vařte 15 minut v dvojnásobném množství vody. Nechte pod pokličkou dojít.
2. Dýni, u které jste předtím vydlabali a odstranili pecky, nakrájejte na kousky velikosti sousta. Cibuli nakrájejte na čtvrtky. Oboje promíchejte s 3 lžícemi olivového oleje, nasekaným rozmarýnem a lžičkou soli. Pečte při 175 °C asi 45 minut do měkka.
3. Tempeh nakrájejte na kostky.
4. Uvařenou pohanku smíchejte s pickles, pečenou dýní a cibulí, tempehem a zbytkem oleje. Pečte 10 minut na 175 °C, jen aby se pokrm rovnoměrně prohřál.



Pohanka kroupy bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Uzený tempeh bio, SUNFOOD, 190 g



Olivový olej bio, EMILE NOEL, 500 ml



Himálajská sůl růžová jemná, COUNTRY LIFE, 500 g



## Čočková polévka s pickles

PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 45 MINUT



- 300 g zelené čočky
- 2 lžíce ghí
- 1 cibule
- 4 lžíce celozrnné mouky (pšeničné, špaldové)
- 1 lžíce bujonu Würzl
- 1 bobkový list
- mořská sůl podle chuti
- sójová omáčka tamari podle chuti
- 6 lžic pickles
- 6 lžiček gomasia nebo slunečnicového semínka

1. Čočku uvařte doměčka s bobkovým listem. Scedte, vývar z čočky doplňte do 1 litru vodou (budete potřebovat asi 500 ml) a prozatím odložte stranou.
2. Rozehřejte přepuštěné máslo ghí a osmažte pokrájenou cibuli. Přidejte celozrnnou mouku a chvíli společně míchejte. Tuto jíšku zředte trochou vývaru z čočky, rozmíchejte dohladka. Přidejte čočku, zbylý vývar a zeleninový bujon. Společně 5 minut vařte.
3. Nakonec rozmixujte ponorným mixérem, ochuťte omáčkou tamari a podle potřeby dosolte.
4. Na talíři vložte do polévky jednu lžici pickles a ozdobte lžičkou gomasia nebo slunečnicového semínka.



Zelená čočka bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Přepuštěné máslo ghí bio, COUNTRY LIFE, 220 ml



Sójová omáčka tamari bio, COUNTRY LIFE, 500 ml

## Dýňová polévka s červenou čočkou

PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 45 MINUT



- 1 dýně hokaido
- 100 g červené čočky
- 1 malý květák
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 1 lžička oregana
- 1 lžíce bujonu Würzl
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- 200 ml mandlové smetany
- 1 lžíce miso
- mořská nebo himálájská sůl podle chuti
- semínka dýně a slunečnice na ozdobení

1. Dýni rozkrojte, zbavte vnitřní části obsahující semena a pokrájejte na kostky (dýni není třeba loupat).
2. V hrnci poduste na oleji pokrájenou cibuli, přidejte dýni a vše několik minut společně opékejte.
3. Ochuťte oreganem a bujonem, přidejte na růžičky rozebraný květák a propláchnutou červenou čočku. Zalijte 1 litrem vody a vařte asi půl hodiny doměčka.
4. Polévku rozmixujeme ponorným mixérem na hladký krém, ochuťte lahůdkovým droždím a zjemněte mandlovou (nebo jinou) smetanou. Prohřejte a odstavte z plotny.
5. Odeberte stranou naběračku polévky a rozmíchejte v ní miso (v receptu jsme použili shiro miso, můžete dát i kterékoli jiné). Vraťte do polévky a promíchejte, podle chuti můžete ještě dosolit.
6. Na talíři zdobte dýňovými nebo slunečnicovými semínky, které jste opatrně opražili nasucho na pánvi.



Červená čočka celá loupáná bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150 g



Mandlová smetana bio, ECOMIL, 250 ml



Shiro miso bio, MUSO, 400 g



9



10

# Cuketáky s cuketovo-fíkovou salsou

PORCE: **3**, PŘÍPRAVA: **40 MINUT**



## CUKETÁKY

- 1 cuketa (320 g)
- 1 větší hruška (200 g)
- 60 g celozrnné mouky (špaldové, pšeničné)
- 60 g pohankových vloček
- 3 lžičce chia semínek (45 g)
- 2 biovejce
- 1 hrst čerstvého oregana nebo 1/2 lžičky sušeného
- 2 stroužky česneku

- 1 cibule
- 1/2 lžičky himálajské soli
- olej na smažení

## SALSA

- 1 cibule
- 200g cukety
- 50g sušených fíků
- 1 lžičce olivového oleje
- 2 lžičce krémového balzamiká

1. Připravte těsto na placičky: nastrouhejte cuketu a oloupanou hrušku do větší mísy. Cibuli nakrájejte na kostičky a přidejte k cuketi s hruškou. Přisypte vločky, mouku i chia semínka, prolisujte česnek, přidejte vejce, osolte, přidejte čerstvě nasekané oregano. Promíchejte a nechte 10 minut odležet, aby vločky a chia nasákly tekutinu.
2. Vytvarujte malé placky a opékejte na oleji 4 minuty z každé strany. Nebo můžete péct v troubě – potřete olejem, položte na pečicí papír a pečte 20 minut při 200 °C.
3. Připravte salsu: cibuli nakrájejte opět na kostičky, fíkům odkrojte tvrdší stopku a nakrájejte na proužky, cuketu na tenčí hranolky. Na olivovém oleji nechte zesklivatět cibulku, pak přidejte fíky a po chvíli cuketu. Opékejte za občasného míchání 10 minut. Zalijte balzamikem a dobře promíchejte.
4. Cuketáky podávejte proložené salsou spolu se snítkou čerstvého oregana.



Sušené fíky bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Pohankové vločky bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Chia semínka bio, COUNTRY LIFE, 300 g



Balzamikový ocet tmavý krémový bio, LA SELVA, 250 ml



# Pohanková pomazánka



PORCE: **6-8**, PŘÍPRAVA: **30 MINUT**

- 160g pohanky lámanky
- 3 lžičce olivového oleje
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 lžičce tamari
- 1 lžička mořské soli
- 1/2 lžičky pepře
- 1 lžička majoránky
- 1 lžičce hořčice
- 5 sušených rajčat
- 2 kyselé okurky



Pohanka lámanka bio, COUNTRY LIFE, 400 g



Sójová omáčka tamari bio, COUNTRY LIFE, 500 ml



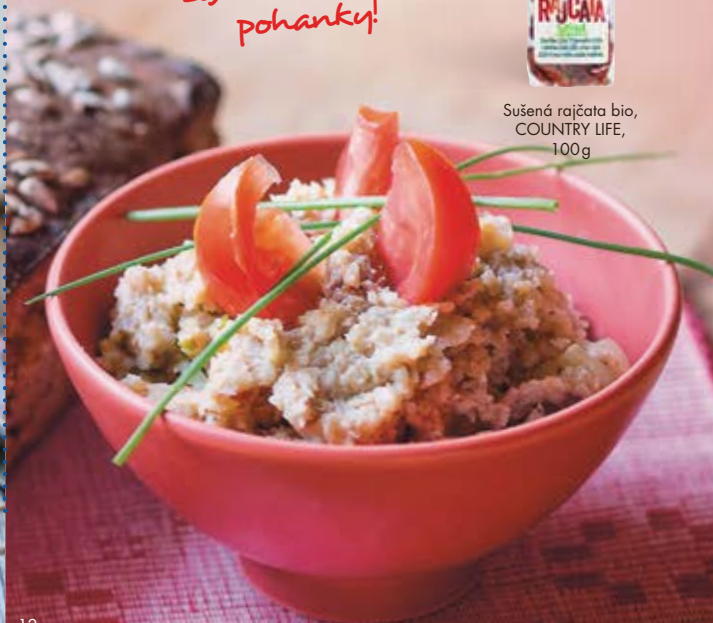
Dijonská hořčice bio, EMILE NOEL, 200 g



Sušená rajčata bio, COUNTRY LIFE, 100 g

1. Pohanku propláchněte a vařte 7 minut v 370 ml vody. Potom nechte dojít pod pokličkou.
2. Na oleji osmažte dozlatova cibuli pokrájenou na kostičky a utřený česnek.
3. Do mixeru vložte uvařenou pohanku a cibulku s česnekem, sójovou omáčku tamari, sůl, pepř, majoránku a hořčici. Vše rozmixujte.
4. Sušená rajčata zalijte horkou vodou, po 20 minutách slijte. Pokrájejte na kousky, stejně tak jako kyselé okurky. Vmíchejte do pomazánky.

*Tahle pohanková pomazánka si získá i odpůrce pohanky!*





Představujeme vám  
lahodnou **malinovou**  
**limonádu**

novinka

Čistá chuť **přírody**

hoellinger-juice.at



**Amaizin**  
ORGANIC

Novinka! Amaizin  
tortilly s extra vlákninou

Pšeničné otruby  
jsou výborným  
zdrojem vlákniny

Tortilly s extra vlákninou  
Tortilly pšeničné



# Pohankový dortík s ovocným agarem



PORCE: 12, PŘÍPRAVA: 1 HODINA + TUHNUTÍ V CHLADNIČCE

- 130g pohanky lámanky
- 1 200 ml sójového nápoje natural
- 80g pekanových ořechů
- 100g brusinek
- 3 lžíce kakaa
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 80g tmavého třtinového cukru
- 40g strouhaného kokosu
- 3 lžíce meruňkového džemu
- 70g kukuřičného škrobu
- 1 vanilkový lusk
- 40g hladké kukuřičné mouky
- špetka kurkumy
- 1 tyčinka agar-agaru
- 500 ml hroznového nebo jiného džusu



1. Polovinu sójového nápoje přiveďte k varu a vsypte do něj pohanku, pokrájené pekanové ořechy, brusinky a kakao (nebo pomleté kakaové boby). Za stálého míchání uvařte na hustou kaši.
2. Odstavte z plotny, vmíchejte slunečnicový olej, 40g třtinového cukru a kokos. Nechte pod pokličkou půl hodiny dojít.
3. Směs rozetřete do vymazané rozevírací dortové formy (o průměru 20 cm) a nechte vychladnout. Potřete ji meruňkovým džemem.
4. Připravte si krém: do zbylých 600 ml sójového nebo jiného rostlinného nápoje zašlehejte kukuřičný škrob, dřev z jednoho vanilkového lusku, kukuřičnou mouku, zbylých 40g třtinového cukru a špetku kurkumy. Vařte za stálého míchání do zhoustnutí, pak krém rozetřete na pohankový korpus.
5. Agar namočte na 30 minut do půl litru hroznového (nebo jiného) džusu. Poté přiveďte k varu a vařte až do rozpustění agaru. Lehce zchladlý agar nalijte na dort a nechte ztuhnout.



Pohanka lámanka bio, COUNTRY LIFE, 400g



Sójový nápoj bio, PROVAMEL, 1l



Agar-agar tyčinky, COUNTRY LIFE, 15g

# Podzimní dušená jablka s ovsem



PORCE: 2-4

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + NAMÁČENÍ A VAŘENÍ OVSA

- 2 velká jablka
- 100g ovsa (celé zrno)
- 200ml vanilkového nápoje
- 50g rozinek
- 2 lžíce ghí (můžete použít i kokosový tuk)
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička skořice

*Křupavý oves a žloutavá jablka se dobře doplňují.*

1. Oves propláchněte a dejte přes noc namočit. Druhý den vařte cca 1,5 hodiny. Zrna by měla být křupavá, ale měkká.
2. Odstraňte z jablek jádřince, nakrájejte na drobné kostičky (jablka můžete a nemusíte loupat).
3. Orestujte jablka na ghí, přidejte rozinky, třtinový cukr a skořici, duste do změknutí jablek.
4. Přidejte ovesný vanilkový nápoj Oatly a uvařený oves, dobře promíchejte.

Tip: Dobře chutná teplé i studené. Hodí se ke snídani, ke svačině i jako dezert.

Tip: Místo nápoje můžete použít jogurt, pudink nebo zakysanou smetanu.



Oves bezpluchý bio, COUNTRY LIFE, 500g



Rozinky sultánky bio, COUNTRY LIFE, 200g



Ovesný vanilkový nápoj bio, OATLY, 1l



# PYRUS CYDONIA LINEA

- nová certifikovaná řada lotyšské značky Kivvi Cosmetics
- výrobky obsahují extrakt z kdoule s vysokým obsahem vitamínu C a minerálů
- perfektní hydratace, tonizace a zklidnění pleti
- vhodné pro pleť již od dvaceti let



\*Doporučené maloobchodní ceny



[www.kivvi-kosmetika.cz](http://www.kivvi-kosmetika.cz)

100% z ovčího mléka

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

Ovčí mléko ještě nikdy nechutnalo tak dobře



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

Desert z ovčího mléka  
čokoládový 125 g

Výrobce: Triballat Noyal, Francie, [www.Triballat.com](http://www.Triballat.com)

# Ekocentrum Country Life



Těší nás, že jsme získali ocenění v soutěži E.ON Energy Globe Award ČR. S projektem našeho ekocentra jsme vyhráli v kategorii Firma a budeme se ucházet o celkové vítězství. Prosíme přijměte pozvání k malé prohlídce.



V roce 2000 jsme v Nenačovicích u Berouna odkoupili část areálu bývalého JZD. V levé části vidíte kravín, budova vpravo je seník. „Využívám rád použité a mnohdy zavržené věci. Někdo do nich vložil spoustu energie a bylo by mi líto, kdyby zanikly“, říká Otakar Jiránek, zakladatel a majitel Country Life.

Přestavba probíhala tři roky a skončila v roce 2005. V bývalém seníku nyní máme velkoobchodní sklad. Prostor kravína dnes slouží jako sídlo společnosti, balárna a biopekárna. Každou druhou neděli v září pořádáme Bidožínky ([www.bidozinky.cz](http://www.bidozinky.cz)), probíhají právě v areálu ekocentra.



Takto vypadal vnitřek seníku, když jsme budovy koupili. Prostory jsme pořídili komplet se senem a zemědělskými stroji.

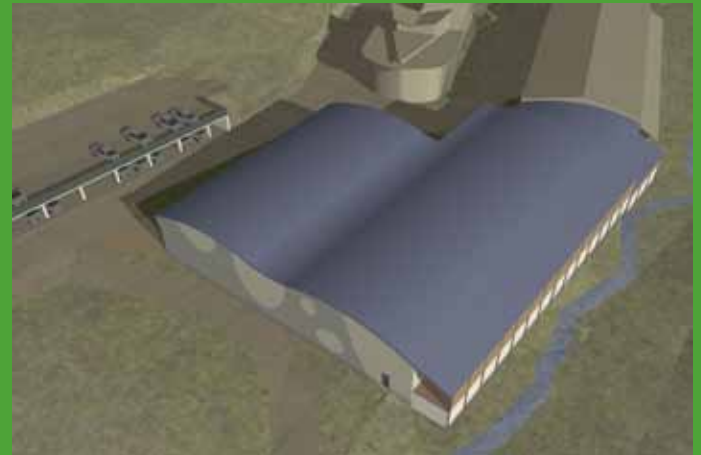


Velkoobchodní sklad. Dnes nám však už nestačí, proto aktuálně probíhají stavební práce, které mají vést k rozšíření areálu ekocentra.



V přední části kravína jsme dostavěli novou část, které říkáme Archa. Dřevo na její stavbu pochází z blízké pily. V přízemí Archy sídlí prodejna, v prvním patře máme společenskou místnost.

Archa je první stavbou v pasivním standardu, která byla v České republice postavena. Autorem návrhu Archy i celého areálu je architekt Aleš Brotánek.



Ekocentrum při Bidožínkách. Celý areál usiluje o ekologický provoz, na střeše máme solární kolektory, splachujeme dešťovou vodou, používáme systém rekuperace vzduchu.

Takhle to u nás bude vypadat. V horní části uprostřed vidíte Archu a vpravo současnou budovu skladu. Přibude nový sklad a parkoviště zasazené do svahu (to už stojí).



Kdo za tím vším stojí –  
Otakar Jiránek.

## LÍBÍ SE VÁM NAŠE EKOCENTRUM?

Hlasujte pro nás ve finále soutěže E.ON o ekologického oskara! Jak hlasovat:

A) na webu [www.ekologickyoskar.cz](http://www.ekologickyoskar.cz)  
v sekci hlasování

B) SMS ve tvaru EGA 3 na číslo  
900 11 03 (cena SMS je jen 3 Kč)



Hlasování probíhá do 20. září 2015.

Každý, kdo se hlasování zúčastní, může získat elektroko-  
lo nebo pračku Gorenje.



Zájmem o kvalitní potraviny jste udělali **základní krok k lepšímu životnímu stylu**. U nás ve Světě zdraví u Anděla, Na Bělidle 28 zjistíte, které z těchto potravin Vám svědčí nejvíce.

Pracujeme na základě **Komplexní nutriční typologie** vytvořené RNDr. Petrem Fořtem, Csc., která odhalí fungování Vašeho metabolismu.



**VOUCHER**  
na konzultaci zdarma

**734 790 066**

platnost vouchera do 30.11.2015

# Dobrovolnice: Pomoc druhým léčí i osvobozuje

Humanitární organizace ADRA pomáhá nejen v zahraničí, ale má i širokou základnu dobrovolníků v Česku. V jedenácti dobrovolnických centrech sdružuje téměř dva tisíce dobrých duší, které jednou týdně docházejí do domovů pro seniory, nemocnic, hospiců a jiných zařízení, aby strávily svůj čas s osamělými lidmi. Jednou z nich je Věra Gajdošíková z Havířova.

Když se dobrovolníků zeptáte, proč to dělají, většinou řeknou, že pro radost. Věra Gajdošíková má ještě o jeden důvod víc. Na oddělení onkologie dochází proto, že má sama s těžkou nemocí zkušenost a ví, jak obtížné je vyrovnávat se s umíráním.

Nemocným lidem začala pomáhat po smrti syna Marka. Když se stala před čtyřmi lety dobrovolnicí v Adře, měl souhrou náhod první člověk, ke kterému tehdy přišla, stejnou diagnózu jako její chlapec. Tedy osteosarkom.

Markovi amputovali nohu ve 12 letech. Po zákroku pobýval v nemocnici s přestávkami více než rok. Nakonec zůstal na invalidním vozíku. Nastoupil však na stavební průmyslovku a žil jako ostatní studenti, dokonce sportoval. Nejráději měl plavání, s otcem jezdili pravidelně na bazén. Jednou se však něco stalo, Marek si při plavání zlomil nohu. Ukázalo se, že v důsledku dřívější chemoterapie a užívání léků trpěl řídnutím kostí.

Lékaři mu dali nohu do sádry a kost zdrátováli. Jenže u švu na noze se později vytvořilo hnisavé ložisko. V místě, kde se kosti dotýkal šroub, vznikl další nádor. Ná-

sledoval okamžitý převoz do Prahy a další vyšetření. Gajdošíkovi se dozvěděli, že už nic nedá dělat, že chemoterapie ani ozařo-



Foto © ADRA

vání nepomůže. Rodiče vzali Marka domů, strávili s ním jeho poslední týdny. A rozhodli se mu splnit všechny jeho sny. Třeba podívat se na Západ. V tehdejší Československu však vládli komunisté. Gajdošíkovým se přesto přes známé podařilo zajistit výjezdní doložku a další náležitosti a odjet do západního Německa. Markovi tam koupili jeho vytoužené elektronické varhany.

„Marek se mě mockrát ptal, proč zrovna on musí umřít. Nedokázala jsem odpovédět. Byla jsem bezpovinná,“ svěčuje se Věra. Přemýšlela, jak být užitečná, a rozhodla se podat pomocnou ruku starým a nemocným lidem. Začínala v havířovské léčebně pro dlouhodobě nemocné, pak přešla na geriatrici do místní nemocnice. Dobrovolnictví jí pomáhá vyrovnat se se ztrátou syna: „Radost do života mi vracejí lidé, kteří se na mne usmívají. Víím, že jsem užitečná. Pak si říkám, že to nebylo zbytečné.“

## DOBROVOLNICTVÍ ADRA

V roce 2014 spolupracovalo 11 dobrovolnických center ADRA v České republice se 128 sociálními, zdravotnickými a dalšími zařízeními a koordinovalo činnost 1 876 pravidelných dobrovolníků. Ti věnovali druhým již 65 674 hodin svého volného času a celkem uskutečnili 28 406 návštěv.

Podívejte se na krátký film, který ADRA o dobrovolnictví natočila: [bit.ly/1PCIUBh](http://bit.ly/1PCIUBh)



Dobrovolnické projekty v Česku můžete podpořit zapojením se do programu Mince denně ([www.mincedenne.cz](http://www.mincedenne.cz)), z něhož směřuje třetina částky na projekty v ČR, třetina na zahraniční projekty a poslední část je využita na zajištění chodu organizace ADRA.

# MINCE DENNĚ



Milé povídání, trocha radosti. Věra Gajdošíková vlevo v černém.

Foto © ADRA

## CHIMPANZEE

THE POWER OF NATURAL ENERGY

CHIMPANZEE ENERGY BAR je chutí okouzlující energetická tyčinka vyrobená z čistě přírodních surovin.

Obsahuje:

- vyrovnaný poměr živin (sacharidy, bílkoviny, tuky) pro potřeby organismu při fyzické aktivitě
- optimální poměr rychlých monosacharidů (třtinový cukr, melasa, ovoce) a pomalých polysacharidů (obiloviny)
- rozpustnou vlákninu (6 g)
- 100% přírodní suroviny

Neobsahuje:

- umělá barviva, konzervanty a ochucovadla
- mléčnou bílkovinu (mohou jíst vegani)
- geneticky modifikované potraviny (GMO)

**GMO FREE**

[info@chimpanzeebar.com](mailto:info@chimpanzeebar.com)

[facebook.com/Chimpanzeebar](https://facebook.com/Chimpanzeebar)

[www.chimpanzeebar.com](http://www.chimpanzeebar.com)

# KOSMETICKÁ PORADNA

*podzim*


Jsme tu opět, tentokrát s radami, jak o sebe pečovat přírodní kosmetikou na podzim. A nezapomeňte, že na vaše dotazy odpovídáme také na našem facebooku [www.facebook.com/CountryLifeLiliova](http://www.facebook.com/CountryLifeLiliova). Tam najdete i vše ostatní, například informace o aktuálním dění na prodejně nebo zajímavosti o nových produktech a značkách v našem sortimentu.

## JAK OŠETŘOVAT POKOŽKU A VLASY PO LÉTĚ

**Mám vysušenou pokožku, ale nechci se po každém sprchování mazat krémem...**

Vysušená pokožka nejen špatně odolává vnějším vlivům, ale také z ní rychleji mizí opálení. Její svrchní vrstva se totiž rychleji olupuje. Jak pokožku ještě víc nevysušit? Sprchujte se krátce a vlažnou vodou. Čím víc je voda horká, tím víc uvolňuje z pokožky maz a narušuje tak přirozený kožní film, kůže je pak ještě vysušenější. A jak pokožce dodat vlhkost? Nejlepší je olejová péče. Když nechcete kůži po sprchování ničím mazat, vyzkoušejte mycí hydrofilní oleje. Při kontaktu s vodou vytvářejí mléčnou emulzi, které z pokožky odstraní nečistoty, ale nevysuší ji. Naopak ji zanechají

krásně vláčnou. Olej jednoduše vmasírujte do vlhké pokožky a smyjte vlažnou vodou. Krém pak už často nemusíte použít. Nevím o tom, že by hydrofilní oleje byly rozšířené v cizině, ale na českém trhu s přírodní kosmetikou jich máme velký výběr. A mezi zákazníky patří k trvale nejoblíbenějším výrobkům. Určitě doporučuji oleje od Nobilis Tilia, jde o kvalitní výrobky s šetrnými emulgátory ①. Hydrofilní oleje jsou vůbec vynikající přípravky, jsou totiž univerzální. Hodí se ke sprchování, intimní hygieně, mytí obličje včetně odličování, můžete je také použít na mokré holení.



Marcela Franková, vedoucí prodejny přírodní kosmetiky v Liliové 11, Praha 1.

Dalším přípravkem, který mohu doporučit, je mycí krém surgras od francouzské firmy Jonzac ②. Označení surgras se ve francouzštině používá právě pro kosmetické výrobky, které obsahují tukové složky a pomáhají udržovat hydrolipidovou vrstvu pokožky. Mycí krém příjemně voní a je certifikovaný bio.

Anebo si můžete krátkodobě (i dlouhodobě) vypomoci jinak – kupte si dobrý rostlinný olej, postavte si lahvičku do koupelny a při sprchování jednoduše kápněte pár kapek oleje do dlaně ke sprchovému gelu, který běžně používáte. Pro tento účel se hodí



nějaký kvalitní, ale ne vysloveně exkluzivní olej, výborný je třeba bio mandlový olej od Emile Noël ve 100ml balení <sup>3</sup>.

### Moje vlasy potřebují nějakou vyživující kúru.

V minulé poradně jsem mluvila o vlasové kosmetice Natura Siberica, teď ji musím zmínit znovu. Pro vysušené, sluncem a vodou namáhané vlasy jsou výrobky od této značky opravdu moc dobré. Chtěla bych zvlášť pochválit jejich masky, ta hydratující je určená pro normální a suché vlasy, revitalizační maska <sup>4</sup> by se měla používat na silně poškozené vlasy. Aplikujte je po mytí dvakrát až třikrát týdně, dokud se vám vlasy nezlepší. Potom střídáte se svým běžným kondicionérem a používejte jednou za týden až 14 dní.

Pro regeneraci a výživu vlasů skvěle poslouží vlasové oleje Khádí <sup>5</sup>. Jde o certifikovanou přírodní kosmetiku, která vychází z odborných znalostí ajurvédské medicíny. V prodejně nabízíme velmi široké spektrum jejich produktů, od přírodních barev na vlasy po tělové a pletové přípravky. Z vlaso-

vých olejů mám nejraději olej Amla, má výraznou orientální vůni (někdo říká, že voní jako indická kuchyň ☺), ale funguje skvěle. Moc dobrý je i olej Vitalita. V prodejně vám rádi poradíme, který olej vybrat a jak jej používat.

### LÍČENÍ – ÚTERKY V LILIOVÉ

Poradíme vám, nalíčíme vás. Začínáme v úterý 29. září, aktuální informace najdete vždy na našem Facebooku [www.facebook.com/CountryLifeLiliová](http://www.facebook.com/CountryLifeLiliová). Používáme a prodáváme přírodní dekorativní kosmetiku SO'BiO, Dr. Hauschka, Zuii, Couleur Caramel.

### Které šampony myji opravdu šetrně?

Prakticky všechny šampony z oblasti přírodní kosmetiky se dají označit za šetrné. Záleží na tom, jestli „jen“ hledáte něco na mytí

vlasů bez chemie, nebo zda trpíte nějakým specifickým problémem, třeba svědící pokožkou, lupy, mimořádně mastnými vlasy... My máme pro každého něco. Na základní šampony je podle mě bezkonkurenční značka Urtekram <sup>6</sup>. Nenajdete zde žádné rafinované receptury ani vzácné složky, přednost výrobků Urtekram je někde jinde, jsou to přípravky s „čistým“ složením a krátkým obsahem složek. (Po těchto šamponech je dobré vždy použít kondicionér, protože šampony opravdu především myjí, neobsahují žádné pečující a změkčující složky.) Jde o cenově nejvýhodnější čisté přírodní šampony na českém trhu.

Uživatelsky příjemné výrobky za dobrou cenu a přitom v biokvalitě dělá SO'BiO <sup>7</sup>, už minule jsem zmiňovala jejich šampon s mandlovým a oslím mlékem (pro normální a suché vlasy) a s citronem-verbenou (pro mastné vlasy), oba jsou 100% rostlinné. Hodně příjemné a oblíbené jsou také šampony Jason. Po létě doporučuji jejich šampon s mořskými řasami <sup>8</sup>, dobře hydratuje krepaté a vysušené vlasy. Všechny šampony



Jason se prodávají ve velkém cenově výhodném balení (473 ml).

Velice kvalitní produkty tradičně vyrábí německá firma Logona. Jsou dražší, ale často u nich zakotví lidé, kteří nenajdou „ten svůj“ šampon jinde. Jejich šampon s jalovcovým olejem je jeden z neúčinnějších přípravků proti lupům, a to i ve srovnání s konvenčními výrobky. S problematickými vlasy si však dobře poradí i výrobky dalších firem, podle vašich potřeb doporučíme např. výrobky od Cannadermu, Khádí, Nobilis Tilia...

## PÉČE V CHLADNĚJŠÍM POČASÍ

**Jak ošetřovat pokožku obličej a těla? Přírodní krémy jsou často drahé a mě nebaví s nimi experimentovat. Chtěla bych něco jednoduchého.**

Místo mlék a krémů používejte oleje! Mají spoustu výhod, a když se používají správně, tak prakticky žádné nevýhody. Olejíčky poskytnou pleti kvalitní výživu, jsou úsporné,

jsou naprosto přírodní. Důležité je nanášet oleje na vlhkou pokožku. Tak se lépe vstřebávají a zároveň zamknou v pokožce vlhkost. Olej vetřený do suché pokožky zůstane ležet na povrchu, kůže bude mastná, ale suchá, představte si třeba povoskovaný papír. Jak tedy oleje používat – kápněte pár kapek oleje do dlaní a vmasírujte do pokožky, kterou jste po mytí nebo sprchování jen lehce osušili ručníkem. Použití na suchou pokožku – navlhčete si dlaně, kápněte do nich olej a opět vmasírujte. Správně vstřebaný olej dělá pokožku hebkou a jemnou, ale nezanechává na ní vůbec žádný film. Z olejů doporučuji mandlový 3 9 – u Natessance je mandlový smíchaný s trochou slunečnicového, dále mám ráda jojobový, arganový 10. Olej z argánie je obzvláště cenný a hodí se i pro tu nejnáročnější pokožku a nepříznivé povětrnostní podmínky. Proto o něm budu mluvit i v zimní poradně.

**Jak pečovat o ruce? Které krémy na ruce jsou opravdu dobré?**

Nejllepší jsou ty samé olejíčky jako na zbytek těla. Do kabelky se však určitě hodí

krém, protože vodu na zředění oleje asi nebudete mít k dispozici. Tři nejlepší krémy z oblasti přírodní kosmetiky podle mě jsou Dr. Hauschka 11, Natura Siberica a Jonzac 12. Všechny krásně vyživují, nezanechávají mastný pocit, ale každý z nich je úplně jiný. Přijďte vyzkoušet!

## Kde koupíte

Všechny výrobky můžete očichat, vyzkoušet a koupit v prodejně v Liliové čp. 11, Praha 1.

Výrobky 2, 3, 7, 8, 9, 10, 12 můžete koupit v e-shopu Country Life ([www.countrylife.cz/prirodni-kosmetika](http://www.countrylife.cz/prirodni-kosmetika)).

Většinu výrobků můžete zakoupit i v dalších vybraných prodejnách zdravé výživy a přírodní kosmetiky v ČR.

ORGANYC

## První kompletní hygienická řada pro ženy, matky a miminka ze 100% bio bavlny.

100% rozložitelnost a kompostovatelnost výrobků.

Bez bělení chlórém. Bez parfemace, niklu, plastu.

Vaše pokožka dýchá.

Najdete ve svých bio obchodech.



Nově vložky po porodu.

BonaNatura

Dovozce pro ČR:

BonaNatura s. r. o., [www.bonanatura.cz](http://www.bonanatura.cz), [info@bonanatura.cz](mailto:info@bonanatura.cz)

K DOSTÁNÍ  
I VE VAŠÍ PRODEJNĚ  
COUNTRY LIFE

ANNABIS  
SÍLA KONOPÍ



## ŽÁDEJTE ORIGINÁLNÍ RECEPTURU S KŘÍŽEM

- POHYB A BOLEST
- PÉČE O CELÉ TĚLO
- BIOAKTIVNÍ KOSMETIKA
- BATH & SHOWER
- KIDS & BABIES
- ZDRAVÁ VÝŽIVA

Pomáhejte s námi – Klikni pro život

[www.facebook.com/annabismedical](https://www.facebook.com/annabismedical) – 1 Like = 10 Kč na charitu

[www.ANNABIS.cz](http://www.ANNABIS.cz)



- **synergické působení mnoha bylin, květů, éterických olejů** a za studena lisovaných základových olejů
- **100% rostlinné, certifikovaná přírodní kosmetika BDIH**
- tisíciletími prověřené receptury ajurvédské medicíny
- **naprostá většina surovin z biologického pěstování nebo ze sběru ve volné přírodě**
- kompozice éterických olejů pro účinek a aromaterapii
- s éterickými oleji palmarosa, geranium, neroli, modrý heřmánek, vetiver, ylang ylang, vanilka, myrha a mnoho dalších

## Pleťové, tělové a vlasové oleje Khadi®

### OLEJE SE SPECIÁLNÍM ÚČINKEM

**OLEJ ANTI-AGING** receptura proti stárnutí pleti s ingrediencemi jako santalové dřevo, shatavari, mimóza či oleje mandlový a z mrkvoových semenek

**OLEJ BÍLÁ LILIE** na suchou a zralou pleť

**OLEJ RŮŽE** pro všechny typy pleti

**VLASOVÉ OLEJE INTENZIVNĚ PEČUJÍCÍ** o kořínky, pokožku a délky, s aplikací před mytím vlasů ...

**OLEJ CENTELLA** receptura s centellou (tygří trávou) proti strnutí a na noční regeneraci pleti

### KVĚTINOVÁ ŘADA PRO RŮZNÉ TYPY PLETI

... dává pokožce hebkost, vyrovnaný tón a výživu, harmonizuje ...

**OLEJ VITALITA** proti padání vlasů a na růst vlasů, reparační

**OLEJ BALZÁM** proti lupům a svědivé pokožce hlavy

**OLEJ PROTI CELULITIDĚ** z 10 ajurvédských bylin jako šafrán či zázvor v synergii s éterickými oleji jako rozmarýna a pomeranč, s hořčičným olejem

**OLEJ IBIŠEK** na citlivou a podrážděnou pleť

**OLEJ FIALKA** na normální pleť

**OLEJ AMLA** pro zářivé lesklé a zdravé vlasy, jako prevence šedivění



khadi®



info o olejích, dalších přípravcích Khadi a seznam více než 250 prodejních míst v ČR a SR na [www.khadi-cz.cz](http://www.khadi-cz.cz), tel. 734 829 092

## MRTVÉ MOŘE

záračný zdroj zdraví a krásy

J.D.S. a Malki®

přírodní kosmetika

Prodej v zelených lékárnách, prodejnách přírodní kosmetiky a v síti Country Life



- 230 let tradice
- prvotřídní jakost
- šetrnost k člověku i k přírodě
- neobsahuje živočišné tuky a detergenty

[www.mrtvemoredoma.cz](http://www.mrtvemoredoma.cz)

## S Weledou v koupelně

Sprchové krémy a gely Weleda

Sprchové krémy od Weledy vás při sprchování něžně pohladí, provoní koupelnu a zpříjemní nadcházející chvíle. Díky široké nabídce si můžete vybrat krém, který odpovídá vašemu naladění a potřebám vaší pokožky. A přírodní složení všech krémů zaručuje, že vaše pokožka při sprchování dostane tu nejlepší péči.

Certifikovaná přírodní kosmetika, neobsahuje syntetické konzervační látky, barviva či parfemaci ani minerální oleje.

Weleda v souladu s člověkem a přírodou

[www.weleda.cz](http://www.weleda.cz)

# Pohanka

## 1. Představení



Je to neuvěřitelně krásná plodina, která jako by se vymykala všem konvencím, a to jak vzhledem nažek (tak se nazývá její plod), tak i chutí. Ta je nezaměnitelná a někomu možná nějaký čas trvá, než si na ni zvykne. Každopádně ji pojďme prozkoumat trochu zblízka.

Pohanka se k nám dostala ve 12. století z jižních svahů Himálaje. Svůj český název získala díky pohanským nájezdníkům (saracénům a Tatarům), kteří ji do Evropy rozšířili. Během několika století se podobně jako jáhly vyvíhla mezi nejoblíbenější plodiny, které se u nás jedly. Nejčastěji se tehdy připravovala ve formě kaše. V 18. století pak ustoupila pšenici, žitu a rýži.

Pohanku možná znáte, aniž byste o tom věděli. Pohanka obecná (*Fagopyrum esculentum*) z čeledi rdesnovitých je křehce vypadající rostlina, která dorůstá do výšky asi jednoho metru a v červnu/červenci kvete bílými nebo růžovými kvítky. Plodem pohanky jsou trojboké nažky, které trochu připomínají bukvice.

### BEZ LEPKU

Pohanka se spolu s quinoou a amarantem zařazuje mezi pseudoobiloviny – v lidské výživě mají podobné použití jako obiloviny, ale botanicky patří do jiných skupin. Všechny pseudoobiloviny jsou přirozeně bezlepkové, proto mají velký význam pro celiaky a pro ty, kdo se snaží množství lepku ve stravě omezit.

### ŽIVINY

Z výživového hlediska je pohanka považována za velmi kvalitní potravinu. Obsahuje cca 11 % **bílkovin**, které mají vysokou biologickou hodnotu

(aminokyseliny jsou zde ve skoro optimálním poměru pro člověka). Z obilovin obsahuje víc bílkovin už jen oves.

V pohance se hojně nachází vláknina, a to oba druhy, rozpustná i nerozpustná. Rozpustná vláknina je obzvláště důležitá pro zdraví střeva (slouží v něm jako živina pro bakterie střevní mikroflóry). Více o rozpustné vláknině si můžete přečíst v Dobrotách jaro 2015, jde o stejný článek, na který odkazujeme v textu o pickles na str. 10. Pohanka je také důležitým zdrojem zinku, mědi, selenu a manganu. Z vitaminů obsahuje hlavně B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> (niacin), E a C.

### RUTIN

Pohanka je však výjimečná hlavně obsahem **rutinu (vitaminu P)**. Tato látka (ve skutečnosti jde spíš o komplex látek) patří mezi rostlinné flavonoidy. Rutin zvyšuje pružnost cév a posiluje jejich stěny, tím je chrání proti popraskání. Může tedy pomoci při všech zdravotních problémech, které s tím souvisí – křečových žilách, popraskaných žilkách v obličejí, sklonu ke krvácení (z nosu, dásní), příliš silné menstruaci (rutin prý dokonce dokáže oddálit blížící se menstruaci nebo zkrátit tu, která už probíhá). Rutin v těle funguje ve spolupráci s vitaminem C (navzájem podporují svou schopnost působit v těle jako antioxidant). Pokud chcete zvýšit využitelnost jednoho z nich, je třeba hlídat si i spotřebu toho druhého.

Největší množství rutinu se u pohanky nachází v natí (květech, stoncích a vrchních listech), o něco méně v semenech. Konkrétní množství rutinu se velmi liší podle odrůdy, množství absorbovaného slunečního záření, způsobu skladování atd. Orientačně se dá říct, že květy pohanky obsahují cca 200–400 mg rutinu na 100 g květů, semena asi 20 mg rutinu na 100 g (ovšem 100 g pohankových semen seženete nesrovnatelně snadněji než stejné množství květů...).

A kolik rutinu bychom měli konzumovat? Doporučené denní dávky neexistují, porovnáváním a zhodnocením různých informací se

Foto © Khang Starr



## VÝROBKY Z POHANKY NA TRHU



### Pohanka neloupaná

Základní podoba pohanky, která však není určená k jídlu. Semeno je zde obaleno tvrdou tmavou slupkou, která je nepoživatelná a dost pravděpodobně by mechanicky poškodila stěnu trávicího ústrojí. Neloupaná pohanka je určená pouze k pěstování/naklíčování, případně k přípravě čaje. V obchodech najdete i samotné pohankové slupky, ze kterých si můžete udělat zahřívací polštářky nebo použít k přípravě čaje.



### Pohanka loupaná kroupy

Semeno pohanky zbavené tvrdé slupky. Loupání může být buď mechanické (slupka se postupně obrousí) nebo termické (napařováním celého semena slupka praskne a lze ji snadno odstranit) – mechanické je šetrnější, ale má nižší výťažnost. Kroupy jsou základní výrobek z pohanky určený ke konzumaci. Jde také o výchozí surovinu pro výrobu všech dalších produktů z pohanky, které si můžete koupit.



### Pohanka loupaná lámanka

Pohankové kroupy nalámané na menší kousky. Naše lámanka je vyrobena z mechanicky loupáné pohanky.

### Pohankové vločky

Vločky nejsou nic víc než jen napařená a rozlisovaná zrna/semena dané plodiny. V tomto případě jde o rozlisované pohankové kroupy. Avšak díky tomu, že byly při výrobě tepelně ošetřeny, nepotřebují oproti syrovému zrnu žádnou nebo téměř žádnou úpravu.



### Pohankový bulgur

Bulgurem se většinou myslí pšeničný bulgur, právě z pšenice se totiž typicky vyrábí. Název však může být použit na produkt z jakékoli (pseudo)obiloviny, který je vyroben „bulgurovým způsobem“: při něm se zrno nejdříve částečně uvaří, pak následně usuší a nakonec natrhá na menší kousky. V případě pohanky je tedy bulgur podobný produkt jako lámanka (která je však syrová).



### Pohanková mouka

Vyrobená stejně jako ostatní mouky, namletím zrna/semena – u pohanky vzniká namletím pohankových krup. Můžete si ji z krup nebo lámanky vyrobit i sami, hrubším namletím získáte krupici, jemnějším namletím mouku. Z pohankové mouky se vyrábějí bezlepkové **pohankové těstoviny**, které jsou na trhu také k dispozici.



### Pohanková kaše

Vyrábí se z pohanky lámanky procesem zvaným extruze (navlhčená surovina je vystavena vysokému tlaku a teplotě). Extrudované výrobky jsou považovány za instantní produkt a většinou se nemusí už dále tepelně upravovat,



➤ dá dospět přibližně k tomuto doporučení – jestliže nemáte žádný zdravotní problém související s lomivostí cév, stačí pravidelně konzumovat pohanku (semena), občas třeba přidat pohankový čaj (vyrábí se především z nati, občas s přidavkem slupek nebo celých semen). Pokud chcete dosáhnout léčebného efektu, je dobré zkusit některý doplněk s rutinem (Ascorutin obsahuje 20 mg rutinu v 1 tabletce a výrobce doporučuje užívat 3–6 denně) nebo systematicky konzumovat semena i nať, kterou si můžete sami vypěstovat.

### NUTRIČNÍ HODNOTY

#### Kroupy, lámanka

Výživové údaje na 100 g výrobku:

1 435 kJ/343 kcal; tuky: 3,4 g; z toho nasycené mastné kyseliny: 0,74 g; sacharidy: 71,5 g; z toho cukry: 1,8 g; bílkoviny: 13,3 g; sůl: 0,003 g.

#### PŮVOD

Největšími světovými pěstiteli pohanky jsou Rusko a Čína. Konvenční i bio pohanka se pěstuje také v České republice, ale její produkce nepokrývá poptávku. Naše bio neloupaná pohanka pochází nejčastěji z ČR (po vyčerpání zásob české pohanky prodáváme pohanku z Polska a Litvy), bio pohankové kroupy a bio pohanka lámanka pocházejí z Litvy.

## 3. Recepty a tipy

### KROUPY

- **Jako příloha** – všude tam, kde byste použili rýži nebo kuskus. Do uvařené pohanky můžete vmíchat osmahnutou cibulku, podle potřeby dosolte. Odpůrcům pohankové chuti může vyhovovat kombinace rýže a pohanky.
- K pohance se **chuťově dobře hodí** česnek, cibulka, majoránka, houby, pečená kořenová zelenina, pečená dýně, dušený špenát, dušená jablka, ořechy.

## 2. Základní příprava

### POHANKA NELOUPANÁ

**Pěstování nati v hlíně** – na dno misky, květináče nebo truhlíku dejte hlínu, vysejte hustě pohanku (hlína může být skoro úplně pokrytá semeny), udržujte dostatečně vlhké. Nať je nejlepší sklízet ve chvíli, kdy z listů opadají zbytky černé tvrdé slupky (cca po 5–7 dnech). Nať jednoduše ostříhejte nůžkami, přidávejte do salátů, do polévek, do pomazánek.

**Nakličování v nakličovací misce** – standardně jako ostatní semena (o nakličování jsme podrobně psali v Dobrotách léto 2015). Výhody – nemusíte se dělat s hlínou. Nevýhody – klíčí o něco hůře, semena v tvrdé slupce stejně nemůžete sníst, opakovaným vyplachováním se navíc ze semen vyplavila většina rutinu.

### KROUPY

U přípravy pohanky je více než kde jinde důležité trefit správně poměr pohanky a vody. Proč? Abychom nemuseli pohanku slévat a nepřišli o důležité látky vč. rutinu.

- **Nejšetrnější postup** – Kroupy krátce propláchněte. V hrnci přiveďte vodu k varu (cca 2 díly vody na 1 díl pohanky), vsypte kroupy a přikryté nechte dojít na horké ale vypnuté plotně cca 30 minut.

- **Pokrm typu kuba** (houby, majoránka, česnek), pohanka zapečená se zeleninou nebo houbami, jako například voňavá pohanka z titulní strany.
- **Sladké nákypy** – uvařenou pohanku smíchejte s ovocem (nastrouhaná jablka, švestky, předem namočené sušené ovoce), přidejte ořechy celé nebo nastrouhané, podle chuti oslaďte sirupem, zalijte rostlinnou smetanou a zapečte. Pohanku můžete také povařit v rostlinném nápoji.
- **Směsi na výrobu náplní** (plněné papriky, zelné listy, rajčata, cukety nebo lilek) – připravte pohankovou směs: uvařenou pohanku smíchejte s osmaženou cibulkou, podušenou zeleninou a nastrouhaným tofu, okořeňte, plňte zeleni-

- **Nejrychlejší postup** – Pohanku krátce propláchněte, vsypte do hrnce s vroucí vodou a vařte cca 7 minut, podle potřeby nechte pod pokličkou dojít.
- **Nakličování** – někdo s úspěchem nakličuje i kroupy, nám se to však neosvědčilo. Pohanka klíčila špatně a i přes opakované proplachování začala rychle zapachat.

### LÁMANKA

- **Připravujte stejně jako kroupy.**
- **Studená úprava** – Pohanku zalijte studenou vodou a nechte přes noc nabobtnat. Takto připravená pohanka je tvrdší a doporučujeme ji k dalšímu zpracování jako například rozmixovat do pomazánky, do karbanátků nebo do základu moučníků (korpus). Jen namočenou můžete použít při přípravě raw pokrmů.

### Kdy použít kroupy a kdy lámanku?

Kroupy zvolte tehdy, když chcete mít konzistenci oddělených zrněk – např. při přípravě přílohy nebo pokud chcete jidlu dodat strukturu. Lámanka se naopak hodí tehdy, když potřebujete docílit kašovitéjší konzistenci nebo pokud se má pohanka víc spojit s ostatními surovinami. Čím kašovitéjší má pohanka být, tím více dílů vody použijte a tím déle ji vařte (až 2,5 dílu vody a 20 minut varu).

- **Do zeleninového salátu** – přidáním uvařené pohanky salát obohatíte o živiny a můžete ho podávat jako hlavní chod.
- **Dortové korpusy** – hodí se kroupy i lámanka. Pohanku uvařte v rostlinném nápoji v poměru uvedeném v návodu k přípravě na obalu, můžete vmíchat strouhané ořechy a sušené ovoce, nechte

## POHANKOVÉ KARBANÁTKY



125g pohanky lámanky • 1/4  
menší dýně hokaido • 1 cibule •  
3 stroužky česneku • 1 kostka pro-  
vensálského bujonu Natur Compa-  
gnie • 2 lžice Hrašky • 3 lžice oleje  
• mořská sůl

1. Pohanku uvařte v 350 ml vody, bude to trvat asi 20 minut.
2. Na pánvi osmažte nadrobno nakrájenou cibuli. Přidejte nahrubo nastrouhanou dýni hokaido (se slupkou, ale bez jadérek) a restujte zhruba 15 minut.
3. Přidejte bujonovou kostku a česnek rozetřený se solí. Podle chuti ještě osolte. Zahustěte Hraškou.
4. Mokřýma rukama tvarujte malé placičky, které pořete olejem a pečte asi 20 minut v troubě vyhřáté na 200 °C, v polovině pečení obraťte.
5. Hodí se samotné ke svačině nebo na výlet. Můžete také podávat s bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

Tip: Do karbanátků můžete zamíchat i nasekanou pohankovou nať.

Tip: Karbanátky udělejte do zásoby, syrové je proložte potravinářskou fólií a dejte zmrazit. Po vyjmutí z mrazáku nechte trochu povolit a upečte jako obvykle.

4 porce, 60 minut

15

ztuhnout v dortové formě. Pokud použijete lámanku, korpus bude kompaktnější. Náš pohankový dortík najdete na str. 18.

- **Do polévky** – buď ji v polévce uvařte, nebo přidejte předem uvařenou; dobrá je například do bramboračky, kulajdy, ale i vývarů a rajské.
- **Vrstva ve slaných koláčích (quiche)** – uvařenou pohanku dejte na těsto umístěné ve formě na quiche, doplňte například podušeným špenátem, zalijte smetanou s vejci (vegetariánská varianta) nebo rostlinnou smetanou rozšlehanou s nastrouhaným tofu a 2 lžicemi Hrašky (veganská varianta).

### LÁMANKA

- **Kaše** – lámanku uvařte v rostlinném nápoji, přidejte špetku soli a osladte sirupem podle libosti.
- **Placičky, karbanátky, sekaná** – uvařenou lámanku ochuťte, přidejte vejce nebo Hrašku nebo pomleté lněné semínko, uvařenou zeleninu, v případě potřeby promixujte a tvarujte placičky. Smažte na oleji nebo pečte v troubě. Lámanku můžete přidat i do bramboráků.
- **Zavářka do polévky, nákypy a dortové korpusy** – připravíte stejně jako z krup.
- **Krém nebo pudink** – v rostlinném mléce uvařenou pohanku rozmixujte ponorným mixerm, dochuťte sirupem a ozdobte sezonním ovocem a ořechy.
- **Pomazánky** – možnosti jsou neomezené: můžete rozmixovat s cibulkou, pečeným česnekem, bylinkami. Výborný je pohankový hummus se sušenými rajčaty – rozmixujete lámanku namočenou na 10 hodin, sterilovanou nebo uvařenou cizrnu a na 20 minut namočená sušená rajčata.

Dochuťte klasicky olivovým olejem a citronovou šťávou.

- **Pokrmu typu lepenice nebo nastavovaná kaše** – uvařenou lámanku rozštouchejte s uvařenými bramborami, můžete přidat kysané zelí nebo česnek, majoránku a osmaženou cibulku.

O ostatních produktech jen krátce:

### MOUKA

- **Palačinky** – smíchejte pohankovou hladkou mouku, rostlinný nápoj, vejce a špetku soli. Nepřidávejte cukr a pak polovinu použijte na sladko a druhou polovinu zapečte se špenátem a sýrem nebo potřete česnekem a zabalte do nich čerstvý salát, podušenou zeleninu či houby.

### VLOČKY

- **Fungují stejně** jako například ovesné vločky, můžete je v receptech nahradit zčásti nebo úplně
- Snídaňová kaše
- Karbanátky, placičky, pomazánky
- Zavářka do polévky
- Drobenka (rozmixujte 150 g vloček, 50 g ořechů, 5 lžic agávového nebo rýžového sirupu a 4 lžice kokosového oleje)

### TĚSTOVINY

- Pohankové mušličky se neslepují a drží tvar. Hodí se do salátu, jako příloha, na zapékání.

### BULGUR

- Po uvaření zůstává sypký, jednotlivá zrníčka se nelepí jako u lámanky. Proto je vhodný na přípravu salátů nebo jako příloha.

## 4. Vychytávky

- Uvařené kroupy dejte zamrazit, můžete pak po troškách přidávat do polévek, do kaší...
- Pohankovými slupkami můžete naplnit malý pytlíček, nechat ho nahřát a pak přikládat na břicho malých dětí v případě kolik. Slupkami můžete naplnit i větší polštáře – z velkého povlaku s pohankovými slupkami uvnitř vykouzlíte i „hnízd“ pro novorozené miminko.
- Vysejte si pohanku na část zahrádky. Dobře si poradí s plevely, je pro ně vel-

ká konkurentka. Roste totiž rychleji a na ostatní rostliny působí alelopaticky, podobně jako třeba ořešák. Pohanka má kratší vegetační dobu, a proto ji můžete pěstovat třeba jako druhou plodinu po časné sklizené zelenině (hrášek, ředkvičky, rané brambory apod.) a sklízet nať – viz bod. 2 o pohance neloupané. Při pěstování na zahrádce sklízíte pohanku až v době květu, tehdy má v sobě nejvíc rutinu.

*Další recepty  
na str.  
14, 16 a 18.*

# Novinky na trhu

## Brusinky slazené jablečnou šťávou

V našich brusinkách už nenajdete cukr. Nyní jsou slazené bio jablečnou šťávou.



Foto © Shutterstock / Istockphoto-Natalia

## Kajal SO'BiO

Skvělá kajalová tyčinka v biokvalitě. Kajal tradičně používaly a používají ženy v severní Africe, na Blízkém východě i v Indii. Jeho funkcí má být nejen zkrášlení očí, ale i ochrana očního okolí (což zřejmě funguje jen v případě intenzivního naličení, ale i tak je to zajímavé...). Černý kajal od SO'BiO má tradiční tvar, ale moderní bezpečné složení, mohou jej proto používat i ženy s citlivými očima nebo nositelky kontaktních čoček. Jak tento kajal správně nanášet? Jak zachovat jeho špičatý tvar? Tyčinku položte na oční víčko dlouhou zkosenou stranou a táhněte podél řas – trochu jako kdybyste oko tyčinkou hladily.



## BÁBOVKA S ARAŠÍDOVÝM MÁSEM A BRUSINKAMI

V



Recept pro milovníky arašídové vůně a chuti. Oboje v této bábovce krásně vynikne.

300 ml sójového nápoje natural • 100 g pohankové mouky • 100 g celozrnné pšeničné mouky • 100 g bílé polohrubé pšeničné mouky • 160 g sójového jogurtu • 100 g sušených brusinek • 90 g agávového sirupu • 90 g arašídového másla s kousky arašídů • 20 g kukuřičného škrobu • kůra z 1 biocitronu • 1 lžička skořice • 2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů

1. Dejte do mísy všechny suroviny kromě kypřicího prášku, rozmíchejte do hladka.
2. Přimíchejte kypřicí prášek a těsto vlijte do vymazané a vysypané bábovkové formy.
3. Pečte 45 minut v troubě vyhřáté na 170 °C.
4. Po vyklopení bábovku posypte např. sušeným mandlovým mlékem Ecomil.

12 porcí, 20 minut + pečení

16

## Margarín s kokosovým olejem

Něco pro ty, kteří mají rádi kokosový olej, a nejen pro ně. Biomargarín Cocovit od Vitaquell je vyrobený ze tří tuků – bio řepkového oleje, bio kokosového tuku a bio bambuckého másla. Výrobce jej doporučuje jak pro studenou, tak pro teplou kuchyni. Margarín má příjemně měkký konzistenci, proto ho můžete mazat na chleba, i když je čerstvě vytažený z lednice. Za studena je kokosový aroma patrné, proto se margarín hodí jen tam, kde kokosová vůně vyhovuje, např. na chleba s marmeládou. Za tepla se kokosová vůně prakticky vytrácí. Při našem testování margarín uspěl při smažení palačinek, dušení zeleniny do rizota nebo na čínu, při přípravě jíšky do rajské nebo při pečení cookies. Dobře fungoval i v těstě na sladký či slaný koláč (quiche).





Zakoupíte v prodejnách  
Country Life a v dalších  
partnerských prodejnách  
SONNENTORU.  
[WWW.SONNENTOR.CZ](http://WWW.SONNENTOR.CZ)



**SONNENTOR®**

Tady roste radost.

# Objevte barevný **SVĚT** Bio-Rarášků!

Bio-Rarášci pro vás také připravili  
a zabalili všech 9 druhů  
raráškových čajů  
do jedné krabičky.



Rozmanitost přírody je tak velká, že by se v ní člověk mohl i ztratit. Láká čerstvostí ovoce, bylin a květů, se kterými si pohrávají sluneční paprsky, kapky deště i svěží váněk - proto chutnají tak skvěle. A právě tyto přísady na polích a loukách sbírají naši Bio-Rarášci - Konstanc, Moric a Leander a pilně je zpracovávají za branami SONNENTORU ve své biokuchyni. Je již pravidlem, že používají jen ty nejlepší ingredience ukryté v sáčcích a čajových pytlíčkách pro váš šálek či hrnec.

Malí i velcí Rarášci se mohou přijet podívat za sluneční brány a navštívit Bylinkový ráj SONNENTOR a odhalit tak tajemství výroby nálevového sáčku čaje.

Více na [WWW.SONNENTOR.CZ](http://WWW.SONNENTOR.CZ)



Připraveno pro  
**Thermomix® TM5**

## RAW KEŠU MÁSLU & RAW HOŘČICE

SUROVINY RAW KEŠU MÁSLU: 200 g kešu ořechů

POSTUP:

Do mixovací nádoby vložte kešu ořechy a mixujte **50 sek./ rychlost 10**. Vzniklé ořechové kešu máslo přendejte do sklenice a skladujte v chladničce.

SUROVINY HOŘČICE: 30 g bílých hořčičných semínek, 30 g černých hořčičných semínek, 200 g jablečného octa, 1 BIO citrón, 3 polévkové lžice agáve sirupu

POSTUP:

1. Hořčičná semínka namáčejte v jablečném octu po dobu 12 hodin. Poté slijte a propláchněte. Do mixovací nádoby vložte připravená hořčičná semínka, přidejte 3 polévkové lžice připraveného ořechového kešu másla, citrónovou dužninu, agáve sirup a mixujte **2. min./ rychlost 7**.
2. Hořčice je výborná s RAW burgery a RAW klobáskami.

[www.thermomix.cz](http://www.thermomix.cz)

[www.svetreceptu.cz](http://www.svetreceptu.cz)

# Novinky na trhu

## Tortilly s vlákninou AMAIZIN

Pšeničné tortilly v biokvalitě s přidavkem pšeničných otrub. Z naší redakce nejvíc nedchly Zuzanu Čítkovu, která o nich říká: „Jsou naprosto parádní. Chci je mít doma pořád pro případy, že mě přepadne návštěva nebo když potřebuji oběd během pár minut. Nahřeji je na suché pánvi a balím do nich nakrájenou zeleninu, fetu rozmačkanou s jogurtem a ochucenou kořením. Zeleninu ochutím pikantní majonézou Really.“ Další inspiraci najdete v tématu o svačinách, které připravovala Helena Míšková. Tortilly dala opéct do trouby a byly moc dobré – podívejte se na str. 6. Balení obsahuje 6 tortill a má 240 gramů.



## Kokosová kosmetika Jason

Fanoušci kokosového oleje budou mít určitě radost. Na český trh přichází sada 3 výrobků od firmy Jason, které jsou tak kokosové, že už kokosovější nemůžou být. ☺ Kokosový olej v dóze (422 ml) je čistý panenský kokosový tuk v biokvalitě, který se hodí na všechno od ošetření pokožky přes péči o vlasy až po vaření. Tělové mléko (227 g) už je zpracovaný kosmetický výrobek, který využívá péstivých vlastností kokosového tuku a je určený hlavně pro suchou pokožku. Sprchový gel (887 ml) pak kombinuje kokosový olej s bambuckým máslem. Sprchové gely od Jasonu patří mezi naše oblíbené výrobky, používáme je i jako tekuté mýdlo na ruce. Všechny druhy krásně voní, mají celkem dobré přírodní složení, myjí šetrně ale účinně a balení je dost velké, aby chvíli vydrželo. Jason není certifikovaná přírodní kosmetika, ale má nastavené své vlastní normy povolených/zakázaných surovin a netestuje na zvířatech.

## Džemy Allos 75 %

Přesně takové džemy, jakými byste se mohli chlubit, i kdybyste je vyráběli doma. Obsahují 75 % bioovoce, k oslazení zde slouží agávový sirup, želírující látkou je jablečný pektin. Kromě toho džemy obsahují už jen citrát vápenatý (funguje jako zpevňující látka) a citronovou šťávu. Na trhu je aktuálně jahodový, malinový a z černého rybízu.



Máte jasno? Superstravujete se? **Superfoods jsou označovány potravinami budoucnosti** – všichni doufáme, že nebudou to jediné, čím bude možné se v budoucnosti živit - ovšem pokud to tak bude, tak na nich přežijeme s lehkostí a velmi zdravě! Mají tyhle zdroje své místo i v kosmetice?



# Superpotrava nyní i pro vaše vlasy a pleť!

Superpotraviny zahrnují skupinu potravin, které se vyznačují vysokým obsahem důležitých živin pro lidské tělo. O jejich účincích a neuvěřitelných vlastnostech byly informovány už dávné civilizace a hojně jich využívaly. Superfoods obsahují běžné i vzácné vitamíny, minerály, proteiny, enzymy a koenzymy, antioxidanty a vlákninu. Jsou to jakési „doplňky stravy“ ve své čisté a přirozené formě bez chemických zásahů a městnání do pilulek! Nejznámějšími superpotravinami jsou například: **med, goji, acai bobule, aloe vera, různé řasy, mladý ječmen, semínka chia** nebo **ovoce noni**. Mezi superpotraviny však můžeme směle zařadit například i v Česku hojně plané maliny, borůvky nebo hroznové víno.

**ALOE VERA** - díky své bohatosti na vitamíny, minerální soli a aminokyseliny je vynikající antioxidant – výživné a tónovací činidlo pro vlasové vlákno. Slouží jako detoxikant a přirozený čistící regenerující tkáň. Zklidňující a hydratační účinky bio aloe vera jsou zaneseny i v řadě **ROLLAND OWAY Basic** pro každodenní použití, **Frequent Use**.

**MED** - pomáhá zvyšovat imunitu a obsahuje nespočet tělu prospěšných látek. Na vlasy působí med zjemňujícími a vyživujícími účinky a dodává jim lesk. Pečující schopnosti organického medu využila značka Rolland ve své řadě **ROLLAND OWAY Premium Moisturising** pro hydrataci a vzpruhu všech vlasových typů.

**GOJI** – je z 15 procent tvořena bílkovinami. Plody jsou plné vitamínu C, B1 a B2, stopových minerálů (hlavně zinku, selenu, železa a vápníku) a aminokyselin. Extrakty z goji revitalizují vlasové vlákno a zpomalují oxidační proces a tím i stárnutí vlasů. Účinky organicky pěstované kustovnice čínské využívá Rolland v řadě **ROLLAND OWAY Premium Color Up** pro barvené vlasy (ve složení této pečující řady najdete i extrakt z červeného rybízu či malin, jež jsou také bohaté na nespočet vitamínů a minerálů).

**KONOPNÝ OLEJ** - má vysoce výživné vlastnosti a na vlasy působí jako ochrana a hydratace. Vysoký obsah tuků pomáhá zvýšit jejich pružnost, pevnost a lesk, a posiluje jejich strukturu a kvalitu. Konopný olej najdete u Rollandu v produktech péče **ROLLAND OWAY Basic**, v řadě **Frequent Use** a také v produktech řady **ROLLAND OWAY Sunway**, které pečují o vlasy a pleť celého těla v létě.

**KAKADU ŠVESTKY** - byly tradičně užívány jako antiseptický a léčivý prostředek původním obyvatelstvem severní Austrálie. Švestky kakadu jsou světově nejbohatším zdrojem vitamínu C, kterého obsahují 3000mg na 100g – což je 50x více než pomeranč. Extrakty ze švestky kakadu mají detoxikační, antiagingové a energizující vlastnosti na vlasové vlákno i pokožku. Výtažky najdete v řadách **ROLLAND OWAY Color Up** pro barvené vlasy a **ROLLAND OWAY Smooth+** profesionální vlasové péče **ROLLAND OWAY Premium**.

Superpotraviny mohou vedle vnitřního užití přinést i přirozené živiny vaší pleti či vlasům – proto začaly být taky oblíbeny v kosmetickém průmyslu. **Existuje snad lepší módní doplněk než krásné a zdravé vlasy a pleť?**

Více o vlasové a pleťové kosmetice na:  
[www.rolland.cz](http://www.rolland.cz) | [info@rolland.cz](mailto:info@rolland.cz)  
tel.: +420 604 898 400  
ROLLAND CZ, Sázavská 1, Praha 2



# We only do oats.



**PRO  
VEGANY!**

## PRŮKOPNÍKEM JIŽ 20 LET

OATLY je průkopníkem veganského způsobu života. Cílem je nabídnout výživnou alternativu běžného mléka, která nejde přes tělo krávy. Z čerstvého švédského ovsa vyrábíme tekuté ovesné štěstí.

