

ZDARMA
V NÁKLADU 50 000 KUSŮ

DOBROTY

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

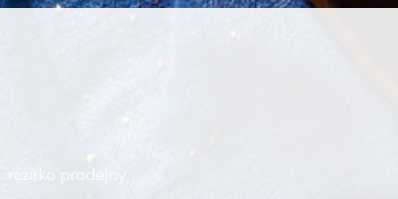
Číslo 22
zima 2017-18

Másla z ořechů a semínek

Polévka
z pečeného
česneku

NAJDETE UVNITŘ:

- sezamové, arašídové, mandlové, slunečnicové, kešu a dýňové máslo
- jak je používat
- jak vyrobit domácí ořechové máslo



Česká klasika jinak

Svíčková omáčka,
bábovka a další

22



Kosmetický koutek

Dermokosmetika
Jonzac

34

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



VYZKOUŠEJTE NAŠI
NOVOU ŘADU!



VĚDĚLI JSTE, ŽE VÝROBKY **ECOVER**
JSOU INSPIROVÁNY SILOU PŘÍRODY?



Vyrobeny v našich
zelených továrnách



S rostlinnými a
minerálními složkami



Vysoce kvalitní vzorec
složení pro účinné čištění

STEVIA

Made in
Austria

natuweet®

Nekalorická přírodní náhrada cukru

SLAĎTE ZDRAVĚ BEZ CUKRU!

Mrkvový dort

INGREDIENCE:

Na korpus: 300 g špaldové celozrnné mouky, 500 g nastrouhané mrkve, 200 g nasekaných vlašských ořechů, 150 g Natusweet® STEVIA KRISTALLE 1:1, 100 g rozinek, 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva, 2 lžičky jedlé sody, 180 ml rostlinného oleje, 4 vejce.

Na krém: 3x tvaroh, 1x mascarpone, 5 lžic Natusweet® STEVIA KRISTALLE 1:1, 12 kapek Natusweet® STEVIA LIQUID, 1 citron.



Kompletní recept naleznete na:

www.natusweet.cz

☎ Infolinka: 602 555 321



Petr Klíma ZELENINOVÁ KUCHAŘKA

bez masa | bez mléka | bez vajec | méně lepku | méně cukru



Bezmlá 100 receptů z rostlinných surovin vypěstovaných u českého farmáře sestavil a nafotil šéfkuchař dejvické restaurace Country Life, Petr Klíma.

Kniha je k zakoupení v prodejnách a e-shopu Country Life a ostatních specializovaných prodejnách biopotravin a zdravé výživy.

countrylife | www.countrylife.cz



Rychlé osvěžení DUŠE I TĚLA

NOVINKA



Dobijte se!



Jediné instantní Maté na trhu!

Pro okamžité
a snadné použití

ilovehummus.cz

Milé čtenářky, milí čtenáři,

je tu čas adventu a zimy. Pro mnohé z nás to není úplně oblíbené období roku, venku je tma, bláto, a počasí je často dost svérázné. Navíc vánoční svátky znamenají pro některé z nás hodně práce navíc, ať už to je uklízení, pečení cukroví nebo shánění dáreků. Zkrátka zajišťování toho, aby se všichni kolem měli na ty svátky dobře. A jde to vlastně jinak? Může člověk, který je obklopen rodinou a přáteli a kolegy, prožít tohle období s trochou méně stresu? Může si to bláto a ranní mrazy užít? Myslíme, že ano.

Mráz a tma se totiž skvěle hodí třeba k tomu, aby člověk zůstal doma, zapálil si oheň v kamnech nebo třeba svíčku a trochu si zavzpomínal, co se během roku stalo. Podíval se na fotky nebo možná konečně vytrídil ten šuplík v šatní skříni. V klidu si rozmyslel, co si chce do nového roku s sebou vzít a co nikoli, co už patří minulosti. A kde na to má vzít čas? Zkuste třeba zvážít všechna pozvání na různé předvánoční akce. Nebojte se říct některým pozváním ne, zůstat sami doma a zastavit se. Zima se pak může



ukázat jako skvělý průvodce po všech vnitřních krajinách. A až vyrazíte zase mezi lidi, nebude to z povinnosti, a věřte, že lidé kolem to poznají a ocení a vy si svátky a setkání opravdu užijete. A až nastane ten čas, sáhněte pro inspiraci k vaření a pohoštění po našem časopise. A těšte se spolu s námi na nový rok. Chystáme spoustu zajímavých nových věcí!

Krásný advent, vánoční svátky a zimu přeje redakce časopisu Dobroty.

Luba Chlumská

DOBROTY

Číslo 22 • Zima 2017-18

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

ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská
(chlumska@countrylife.cz)

REDAKCE Helena Míšková
Aneta Veselá
Lenka Kašová

RECEPTY Helena Míšková
Aneta Veselá

INZERCE Helena Míšková
(miskova@countrylife.cz)

FOTOGRAFIE Robert Prokopec

**GRAFICKÁ ÚPRAVA
A SAZBA** Robert Prokopec

TISK Tisk Horák, Ústí nad Labem

REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849

ISSN 1805-5265



Vytištěno na recyklovaném papíře.

Vychází čtvrtletně.



OBSAH

HLAVNÍ TÉMA

6 Másla z ořechů a semínek

14 Recepty

HEZKY ČESKY

22 Česká klasika jinak

MEDAILONEK

28 Představujeme Oatly

BIOSERIÁL

30 Street farm neboli městská farma

KOSMETICKÝ KOUTEK

34 Jonzac – dermokosmetika v kvalitě bio

DO KOŠÍKU

38 Novinky na trhu

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

SEZNAM RECEPTŮ

1. Dresinky a zálivky → 14  
2. Sušenky neboli cookies → 16
3. Fazolové kari s hlívou a špenátem → 18  
4. Roláda s tahini krémem a polevou → 19 
5. Krémová polévka z pečeného česneku → 20  
6. Oříškové semifreddo → 21 
7. Gulášová polévka s hlívou → 22  
8. Smažený kukuřízek s bramborovým salátem → 23 
9. Svičková omáčka → 24 
10. Veganská mramorová bábovka → 27 

PIKTOGRAMY U RECEPTŮ

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

Arašídový
dresink (str. 14)



Máslo

z ořechů a semínek

Oříšková másla jsou moc šikovné výrobky, snadno je zakomponujete i do takových jídel jako salátové zálivky nebo sladké krémy, a přitom nepotřebujete mixér. Zaměříme se na másla od holandské firmy Horizon, která jsou na trhu už pěknou řádku let. Všechna jsou bio, některá fair trade a všechna mají vynikající kvalitu – není divu, Horizon má téměř čtyřicetileté zkušenosti s jejich výrobou!

SEZAMOVÁ PASTA TAHINI

Sezamové máslo, jako jediné z ořechových a semínekových másel, má svůj speciální název. Není divu, tahini se tradičně používá v kuchyni Blízkého východu a představuje nedílnou a nenahraditelnou součást některých tamějších pokrmů. Rozšířilo se i do ostatních kuchyní, třeba do bulharské, severoafrické a do mnoha asijských.

Sezamová semínka mohou mít různé zbarvení, od bílých, žlutých, hnědých přes červené až po černé. Na našem trhu je k dispozici nejčastěji světlý sezam (loupáný i natural), méně často černý sezam (který je vždy natural). Sezamové pasty, které se u nás prodávají, jsou prakticky vždy vyrobené ze světlého sezamu.

SEZAMOVÁ PASTA TAHINI

Vyrobená z praženého světlého sezamu natural. Díky obsažené slupce má toto máslo výrazně sezamovou chuť a je lehce nahořklé. Můžete si koupit variantu bez soli (Horizon, 350 g ❶) nebo s obsahem trošky mořské soli (Horizon, 350 g ❷, Monki, 330 g ❸).

SEZAMOVÁ PASTA TAHINI BÍLÁ

Vyrábí se z praženého loupáného sezamu. Má světlou barvu a jemnější, neutrálnější chuť, než běžné tahini. Je nesolená (Horizon, 350 g ❹) a výborná pro použití nasladko.

JAK JE POUŽÍVAT

- Bez tahini si nejde představit pomazánku **hummus** – rozmixujte uvařenou cizrnu nebo cizrnu z plechovky spolu s olivovým olejem, tahini (může být běžné i bílé), trochou citronové šťávy a soli. *Důležitý tip:* spolu s cizrnou přidejte do mixéru i trochu nálevu (nebo vody, ve které jste cizrnu vařili). Tento nálev, nazývaný také aquafaba, se při šlehání chová jako vaječný bílek (a použili jsme ho tak v mnoha receptech – např. v bábovce, semifreddu nebo roládě). Budete překvapeni, jak jemný a nadýchaný hummus bude, když nálev přidáte!
- Další specialitou je **baba ghanoush** – dejte celý lilek do trouby a pečte při vysoké teplotě tak dlouho, až bude slupka lilku spálená

MÁSLO, KRÉM NEBO PASTA?

Všichni jsou sice zvyklí říkat například „arašidové máslo“, ale tyto výrobky z ořechů a semínek se ve skutečnosti takto nazývat nesmějí – legislativa říká, že máslo, mléko, smetana jsou slova, která smí být používána jen při označení výrobků z mléka živočišného původu. Přímou na výrobku tedy taková slova neuvidíte, ale tady si je dovolíme používat.

dočerna. Vydlabejte vnitřek lilku a smíchejte ho s tahini, citronovou šťávou a soli.

- Tahini výborně funguje v různých **sladkých pomazánkách a krémech** – o tom ale už čtete v hlavním rámečku na str. 9.

O SEZAMU

Sezamové semínko obsahuje velké množství vitamínů a minerálů. Je vynikajícím zdrojem mědi, výborným zdrojem molybdenu a dobrým zdrojem vápníku, hořčíku, zinku, železa a selenu. Některé z prvků se koncentrují ve slupce, například v případě vápníku je celých 90–95 % celkového množství tohoto mi-

ARAŠÍDOVÉ MÁSLA

Klasika mezi oříškovými másky, i proto jich má Horizon v sortimentu spoustu druhů a značek. Je zajímavé, že přes tuto šíři nabídky se samotné pražené arašidy v biokvalitě prakticky nedají koupit. Proto, jestliže máte rádi arašídovou chuť, ale chcete konzumovat jen bio a kvalitní arašidy, je vlastně máslo vaší jedinou možností.

U arašídového másla jsme udělali výjimku a zařadili ještě výrobky od jiné značky, než je Horizon – turecká másla Biorganic. Jsou lahodná, také bio, a tak představují rozhodně důstojnou konkurenci.

Bio arašídová másla se rozlišují především podle toho, zda jsou rozmixována do jemné pasty nebo mají kousky. Skoro všechna másla mají přídavek soli. Většinou už v nich není přidán žádný další tuk, ale výjimka se najde.

ARAŠÍDOVÉ MÁSLA JEMNÉ

Vyrábí se z pražených arašídů a je rozemleté do více či méně hladké pasty. Ze všech variant je nejjemnější arašídový krém Biorganic jemný (340 g ⁵), který má skutečně téměř našlehaně máslovou konzistenci. Velmi jemně rozmixované je také máslo Krekeltje (250 g ⁶), které kromě arašídů a soli obsahuje přídavek rostlinného tuku. Krém od Monki (350 g ⁷) už obsahuje drobnější kousky, avšak dobře se maže. Je nejsvětlejší, zřejmě vyrobený z méně opražených arašídů. Krém Unueco ⁸ má také drobné kousíčky a stejně jako Krekeltje (obě 250 g) obsahuje přídavek tuku. Má tužší konzistenci a hůře se maže (což ale při přípravě mnoha jídel nehraje žádnou roli), na druhé straně je fair trade. Máslo Jori (350 g ⁹) je tužší a spíše než na mazání se hodí do jídel.

ARAŠÍDOVÉ MÁSLA S KOUSKY

Krém s kousky od Monki (350 g ¹⁰) je o něco tmavší, výraznější a hustší než jemná varianta a samozřejmě obsahuje výraznější kousky. Máslo s kousky od Biorganic (340 g ¹¹) není hruběji mleté než jemná varianta od stejné značky, spíše působí dojmem, že bylo umixováno dojemna a drobné kousky byly dodány až pak. Krém s kousky pod značkou Horizon (350 g ¹²) je tužší, na mazání se moc nehodí, pro použití v pokrmech je bez problémů.

ARAŠÍDOVÉ MÁSLA S ROZINKAMI

Jediné arašídové máslo, kde není přídavek soli (Horizon, 350 g ¹³).

ČTYŘI DRUHY OŘECHŮ

Obsahuje arašidy, kešu, lískové ořechy, mandle a trochu mořské soli (Jori, 350 g ¹⁴). Nejvýraznější je chuť arašídů a lískových oříšků.

JAK JE POUŽÍVAT

- Do „číny“ a jiných asijských jídel – všude, kam chcete dodat chuť arašídů. Jednoduše přimíchejte do připravovaného jídla. Chuťově se arašídová másla dobře kombinují s kari pastami. Viz náš recept na str. 18.
- Do **sušenek (cookies)** – dodá typicky arašídovou chuť a často pak už nemusíte přidávat tuk. Naše tipy na cookies s arašídovým máslem najdete na str. 16. Dají se použít i jiná másla, ale ta s jemnější chutí můžou v těstě zaniknout (navíc mandlové nebo kešu máslo nám pro takové použití připadá moc drahé).
- A samozřejmě namazané **na chleba nebo toast** spolu s oblíbeným džemem.
- Spousta dalších možností popsanych v hlavním rámečku na str. 9.

O ARAŠÍDECH

Arašidy neboli burské oříšky nejsou ořechy, ale luštěniny. Jako luštěniny také chutnají, když se nacházejí ve své nepražené podobě. Svou příslušnost k luštěninám prokazují také tím, že mají významně vyšší obsah bílkovin než ostatní ořechy (25 %).

Arašidy si poněkud nespravedlivě vysloužily pověst nejrizikovějších ořechů, co se týče výskytu plísní. Napadeny však mohou být skoro všechny ořechy, hlavně pistácie a vlašské ořechy, mandle, para ořechy. Je zajímavé, že např. u mandlí a pistácií je nejvyšší povolený limit pro obsah aflatoxinů 4× vyšší než u arašídů, u lískových a para ořechů 2,5× vyšší. Co dělat, aby ořechy byly zdravou a výživnou potravinou spíše než jedem? Ať už kupujete ořechy konvenční nebo v biokvalitě, vyhněte se levným výrobkům a produktům neznámých a neprovořených značek. Zvýšená hladina aflatoxinů se podle statistik týká většinou právě takových výrobků.

Co znamenají číselníka u produktů? Podle nich najdete daný výrobek na obrázku na str. 10.

nerálu obsaženo právě ve slupce. Je tu však jedno ale. Část tohoto vápníku se zde nachází ve formě oxalátu (šťavelanu), ze kterého je našim organismem těžko vstřebatelný. Jako zdroj vápníku se tedy loupáný sezam a sezam natural možná nelíší tolik, jak by se podle tabulek zdálo. Konzumace slupky však má i jiné přednosti, přináší do stravy další vlákninu.

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

MANDLOVÉ MÁSLA

Luxusní (a také poměrně drahá) pochoutka, kterou by každý měl ochutnat. Mandlové máslo se prodává ve dvou variantách, které se od sebe vzhledem i barvou velmi výrazně liší.

MANDLOVÉ MÁSLA BÍLÉ

Vyrábí se z loupáných nepražených mandlí (Monki, 350 g ¹⁵). Je velmi světlé a velmi jemně rozmixované, nejsou v něm žádné kousky. Chuťově je velmi decentní, ale zároveň určitým způsobem „rafinované“. Není tu žádná sůl. Díky své jemné konzistenci, chuti a faktu, že není vyrobené z pražených ořechů, se obzvlášť hodí i pro malé děti.

MÁSLA Z PRAŽENÝCH MANDLÍ

Vyrobené z neloupaných opražených mandlí (Monki, 350 g ¹⁶). Obsahuje kousky a je výrazně tmavé s výraznější praženou a velmi příjemnou chutí. Obsahuje přídavek mořské soli.

JAK JE POUŽÍVAT

- Bílé máslo si vysloveně říká o použití **samostatně nebo v jednoduché kombinaci** s několika málo dalšími surovinami. **Potřete jím lívance** a navrch dejte oblíbenou marmeládu nebo sirup. Vyrobtě si např. **jemný krém** smícháním mandlového másla a javorového sirupu a použijte na ranní kaši, na dezert nebo jako sladký dip k ovoci (jablka jsou s ním nejlepší).
- U másla z pražených mandlí můžete použít stejné kombinace nebo i použít jen máslo samotné – vystačí si!

O MANDLÍCH

Obsahují hodně vitamínu E, který funguje jako antioxidant, díky tomu jsou mandle a mandlové máslo nejen dobré pro zdraví, ale také dlouho vydrží, protože vitamín E zabírá žluknutí tuků. Obsahují také hodně minerálů, hlavně hořčíku. Loupané mandle jsou výborně stravitelné, mandle se slupkou zase výživově hodnotnější, protože ve slupce se nachází mnoho dalších antioxidačních látek (platí pro všechny ořechy, ale ve slupkách mandlí je jich nejvíce).

KEŠU MÁSLA

Kešu oříšky jsou vlastně velká vzácnost, když uvážíte, jak pracně se získávají a zpracovávají. Proto také je kešu máslo podobně luxusní výrobek jako máslo mandlové.

MÁSLA Z PRAŽENÝCH KEŠU

Máslo vyrobené z opražených kešu ořechů neobsahuje přídavek soli (Monki, 330 g ¹⁷). Má příjemně nasládlou chuť, dá se používat do slaných i sladkých pokrmů. Nejlépe vynikne v jídlech, která mají mít jemnou a decentní chuť. Je to jedno z našich nejoblíbenějších másel.

JAK HO POUŽÍVAT

- Je ideální na přípravu jednoduchých **sladkých krémů** podobně jako bílé mandlové máslo. Anebo úplně **samostatně**, natřené na lívance nebo palačinky a doplněné džemem.
- Výrazně pozvedne a zároveň zjemní **krémové polévky a zálivky na salát**, my jsme jej použili v krémové polévce z pečeného česneku na str. 20 a v krémovém česnekovém dresinku na str. 14.

O KEŠU

Kdo nikdy neviděl, jak vypadá kešu na stromě, ať to určitě zkusí vyhledat, stojí to za to. Na stromě zvaném ledvinovník západní rostou plody, kterým se říká „kešu jablka“ (tvar se však podobají spíše paprice nebo hrušce), zespodu jablka je pak přirostlé cosi, co vypadá jako velká fazole. Ve skutečnosti jde o kešu oříšek uzavřený v tvrdé dvourstvé skořápce. Vyloupávání kešu je složité, skořápka obsahuje dráždivý olej, proto se skořápky musejí před loupáním nejprve opražit a pak teprve pracně vyloupat. Tento proces je natolik náročný, že v některých zemích se oříšky prostě vyhodí a konzumují se jen „jablka“.

JAK VYROBIT DOMÁCÍ OŘECHOVÉ NEBO SEMÍNKOVÉ MÁSLA

Je to extra jednoduché, stačí dodržet pár jednoduchých doporučení. Můžete zkusit všechny druhy, my připravujeme domácí tehdy, když se hotová nedají koupit nebo jsou příliš drahá (např. máslo z vlašských ořechů, které jsme také použili v receptu na semifreddo na str. 21). Počítejte však s tím, že se vám někdy možná nepodaří docílit tak jemné konzistence, jako má máslo kupované (to bývá např. u mandlového).

1. Mixovací nádoba – jestli máte malou sekací nádobu (na bylinky apod.), použijte ji. Pokud se budete snažit umíxovat máslo ve větším mixéru, budete muset použít větší množství ořechů (aspoň 200–300 g).
2. Předem opražit – ořechy i semínka se pak budou snadněji mixovat a máslo bude voňavější. Pražit můžete na pánvi nebo v troubě. Na pánvi připravíte spíše menší množství, jde o ekologicky úspornější variantu, ale hůř se zde kontroluje teplota. V troubě připravujete buď velké množství, nebo využijte toho, že máte horkou troubu od předchozího pokrmu. Pánev – pražte na suché pánvi při nižší/střední teplotě (cca 2 či 3 na stupnici 1–6) a pravidelně promíchávejte. Trouba – rozprostřete ořechy/semínka na plech a vložte do trouby vyhřáté na 160 °C. Podle velikosti a podle toho, jak hodně chcete ořechy/semínka nechat opražit anebo třeba jen rozvonět, je tam nechte 5–20 minut. Pro výrobu másla stačí 10 minut i v případě velkých ořechů (např. vlašských).
3. A můžete mixovat – ještě teplé ořechy či semínka umixujte, v průběhu mixování budete možná muset stěrkou stírat hmotu ze stran nádoby.
4. Do lednice – jestliže ho nepoužijete ihned, skladujte je v uzavíratelné nádobě v lednici. Pokud se dříve nesní, vydrží tam bez problémů několik týdnů.

SLUNEČNICOVÉ MÁSLO

Přestože slunečnicová semínka se na regálech obchodů nacházejí zcela běžně, slunečnicové máslo je relativně vzácné.

MÁSLO Z PRAŽENÝCH SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNEK

Máslo vyrobené z lehce opraženého slunečnicového semínka a přidavku soli (Monki, 330 g ¹⁸). Chuťově by se dalo zařadit někam mezi velejemné mandlové máslo na jedné straně a výraznější a hořčejší sezamovou pastu tahini na straně druhé.

JAK HO POUŽÍVAT

- Toto máslo patří spolu s arašídovým a sezamovým k levnějším druhům, a proto se dá používat i v receptech, kde potřebujete větší množství – např. do **cookies** (viz naše recepty na str. 16).
- Hodí se do **salátových zálivek** (viz str. 14).
- Dobře funguje i v různých **zeleninových nebo luštěninových pomazánkách** (viz rámeček).

O SLUNEČNICOVÉM SEMÍNKU

Slunečnicové semínko obsahuje obvyklé spektrum vitaminů a minerálů, je dobrým zdrojem hořčíku a selenu. V čem vyniká, je mimořádně vysoký podíl vitaminu E, důležitého antioxidantu. 50 g semínek poskytne 80 % doporučené denní dávky. Po sezamu obsahují slunečnicová semínka největší množství prospěšných fytoosterolů. Složení tuků ve slunečnicovém semínku se může hodně lišit, protože velmi záleží na pěstované odrůdě.

MÁSLO Z DÝŇOVÝCH SEMÍNEK

Od ostatních se výrazně odlišuje svou výraznou tmavě zelenou barvou. Obsahuje všechny látky obsažené v samotném dýňovém semínku, a proto je velmi zdravé.

MÁSLO Z PRAŽENÝCH DÝŇOVÝCH SEMÍNEK

Máslo vyrobené z lehce opraženého dýňového semínka a trochy mořské soli (Monki, 330 g ¹⁹). Chuťově věrně odpovídá samotným dýňovým semínkům.

JAK HO POUŽÍVAT

- Dodáte jím zajímavou chuť **krémovým polévkám** – ozdobte trochou másla každou porci na talíři.
- Jinak se hodí pro všechna použití vyjmenovaná vpravo – na politi **ranní kaše**, do **smoothies**, do **sladkých krémů**, do **salátových dresinků**, do slaných pomazánek.

O DÝŇOVÉM SEMÍNKU

Jedno z nejhodnotnějších semínek, je bohaté na minerály, vyniká obsahem hořčíku, zinku, manganu, železa. Dýňové semínko také obsahuje látky, které jsou schopné působit proti zvětšení prostaty. A dokáže dokonce zbavit tělo střevních parazitů, a proto se v některých zemích používalo a používá jako antiparazitární prostředek.

SKLADOVÁNÍ PO OTEVŘENÍ

Mají se skladovat v chladu. Během chladnějších měsíců postačí spíž, ale během horkých dní by měla másla putovat raději do lednice. Budou pak však dost tuhá, je dobré myslet na to a předem je z lednice vyndat.

BEZ EMULGÁTORŮ

Másla v biokvalitě neobsahují, na rozdíl od mnoha konvenčních výrobků, žádné emulgátory. Proto nemají jednotnou konzistenci, na povrchu se vždy vytvoří vrstvička oleje. Takové máslo stačí vždy před použitím promíchat.

POUŽITÍ MÁSEL - NÁŠ TOP 7

1. Máslem **potřete lívance nebo palačinky** nebo jím **pokapejte ranní kaši**. Hodí se všechny druhy, ale nejvíc toto použití sluší těm másům, která mají jemnou chuť. Použijte máslo samotné nebo si připravte jednoduchý sladký krém (bod 3). A samozřejmě můžeme mazat na chleba a potřít marmeládou.
2. Přidávejte do **smoothies** – hodí se jakékoliv máslo, které vám chuťově vyhovuje. Kombinujte s ovesnými vločkami, čerstvým nebo zmraženým ovocem, špenátem...
3. Jednoduchý **sladký krém** můžete použít k přípravě dortových krémů či krémů na muffiny, jako dip k ovoci nebo jako polevu (v tom případě přidejte ještě kokosový tuk, v deozodorizované verzi je bez vůně). Naše osvědčené kombinace:
 - jakékoliv máslo + sirup (javorový, datlový i jiné) nebo med + můžete přidat skořici nebo vanilku; naší nejoblíbenější kombinací je sezamová pasta tahini + datlový sirup (použili jsme ji v receptu na roládu na str. 19)
 - kešu, mandlové nebo slunečnicové máslo + kakao nebo karob + osladit
 - arašídové máslo + krémový sýr typu Matylđa, Lučina nebo bílé rozmixované tofu + osladit
4. Nepečené **kuličky** – smíchejte máslo podle vaší volby s rozmixovaným sušeným ovocem (datle, rozinky, brusinky), můžete přidat další nasekané oříšky nebo semínka, karobový prášek nebo nasekanou čokoládu, koření podle chuti (vanilku, skořici, perníkové koření). Obalujte ve strouhaném kokosu, v namletých oříškách nebo semínkách.
5. Salátové **zálivky a dipy** – tady jsou másla ideální, protože nepotřebujete mixér, stačí všechny suroviny smíchat v misce nebo v malé zavařovačce (zašroubovat víčko a protřepat). Hodí se na saláty ze syrové i pečené zeleniny nebo na luštěninové či těstovinové saláty (třeba s kuskusem). Naše tipy najdete na str. 14.
6. Pesto **na těstoviny** – smíchejte máslo vaší volby s nasekanými bylinkami (bazalkou, petrželkou), přidejte trochu lahůdkového droždí (zvýrazní chuť podobně jako parmezán).
7. Pomazánky **z luštěnin nebo zeleniny** – kombinujte libovolné máslo s pečenou zeleninou nebo uvařenou luštěninou (cizrna, červená čočka, fazole...), dochťte solí, pepřem a citronovou šťávou.

SKORO 40 LET TRADICE

V roce 1978 byl Gaston Smit sice studentem, ale rozhodl se, že na trh dostane produkt, který má důležité místo v různých světových kuchyních stejně jako ve zdravé stravě, ale na tamějším nizozemském trhu doposud chyběl – tahini, tedy pastu ze sezamových semínek. K tahini v průběhu dalších let přibývalo arašídové másla, Gaston Smit stanul v čele firmy Horizon a stal se jedním z největších výrobců bio ořechových a semínkových másel. Dnes se prodávají pod několika značkami – Horizon, Monki, Jori a Krekeltje. Proč tolik říkáte si? Nu, rodinná firma Horizon vznikala tak nějak organicky a spolu s ní i její sortiment. Na úplném začátku značky Horizon a Monki odlišovaly produkty konvenční od těch v biokvalitě. Máslo Jori zase bylo výrobkem pojmenovaným po Smitově dceři... Dnes jsou všechna jejich másla bio a tvoří jakousi homogenní skupinu.

Horizon si od počátku zakládal na faktu, že své suroviny nakupuje od konkrétních zemědělců, nikdy přes překupníky nebo velkoobchod. Protože nabídka ořechů v biokvalitě tehdy nebyla dostatečná, Horizon spolu s jinými biofirmami inicioval projekty, které měly pomoci zemědělcům (hlavně těm mimoevropským) přejít na ekologické hospodaření. V roce 1986 tak založili nadaci Good Food Foundation, která podporuje vznik ekologických farem na území Turecka. O GFF někdy přišťte určitě budeme psát.

Odkud jsou suroviny použité do másel od Horizonu (vždy od konkrétních a ověřených biopěstitelů):

Sezam – Řecko

Arašidy – Čína

Mandle – Španělsko

Kešu – Pobřeží slonoviny, Vietnam

Lískové oříšky, rozinky – Turecko



OŘCHOVÁ A SEMÍNKOVÁ MÁSLA V NAŠEM SORTIMENTU



HEY BARISTA

this one's for you.

Takže vy jste barista? Bezva. My jsme společnost, která vymyslela ovesný nápoj. Taky celkem bezva. No a teď máme něco nového – vytvořili jsme ovesný nápoj, který můžete napěnit a který fakt úžasně chutná v kávě. Není zdaleka tak sladký jako sója ani po něm není těžko jako po mléku a jako všechny naše Oatly produkty je kompletně rostlinný. To znamená, že si ho můžou vychutnat ti, kteří mají alergii na mléko nebo ořechy nebo intoleranci laktózy, a všichni naši kamarádi vegani a ne-vegani, kteří už jsou dál, než je koncept kravského mléka. A pokud chcete přispět svou troškou k tomu, aby se naše planeta udržela naživu, možná rád uslyšíte, že tahle řada ovesných nápojů pro baristy snižuje emise oxidu uhličitého v porovnání s kravským mlékem na polovinu. To ujde. Ale vážně, tohle je reklama, což znamená, že bude fakt jednostranná. Možná si budete chtít vyzkoušet náš pěnivý nápoj pro baristy sami podle sebe, analyzovat jeho chuť anebo s ním zkusit nějaké triky a uvidíte, jestli dostojí vašim standardům. Pokud jste barista a chcete jej vyzkoušet, ozvěte se na: fafluk@countrylife.cz



 **HOLLINGER**
JUICE
JUST LOVING NATURE!



džus z červeného
hroznového vína
(lisovaného přímo)



Slavíme Vánoce
s **Bio party**

hoellinger-juice.at


SONNENTOR®

Zimní pyramidální čaje jsou lahodné čajové směsi pro zimní pohodu. Bylinky v pyramidálním sáčku jsou hrubě pořežány, aby si zachovaly své aroma. Všechny tyto čaje můžete ochutnat v poznávací sadě Zimní překvapení.



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

Dresinky a zálivky

Nejen na zeleninové saláty v létě, ale i k pečené zelenině, na těstovinový salát nebo jako dip k zeleninovým špalíčkům. V těchto receptech hlavní roli hrají fantastická oříšková másla.



ČESNEKOVÝ KEŠU DRESINK

- 50 g kešu másla
- 50 ml vody
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžička agávového sirupu
- 1 lžice citronové šťávy
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 stroužek česneku
- trochu mletého pepře

1. Všechny suroviny dejte do mixéru a umixujte do hladka.
2. Tip: česnek můžete vynechat a přidat bylinky, chilli papričku nebo drcený římský kmín.

PIKANTNÍ DRESINK

- 1 lžice mandlového krému
- 2 lžice octa
- 3 lžice olivového oleje
- 1/3 lžičky koriandru
- kousek chilli papričky (1 sušená Sonnentor)
- 1/3 lžičky sušeného česneku (nebo 1 stroužek)
- 1/3 lžičky římského kmínu
- špetka mletého zázvoru

1. V hmoždíři rozdrťte koriandr, chilli papričku, sušený česnek, římský kmín a zázvor. Smíchejte se zbylými surovinami.
2. Tip: hodí se k vegetariánským karbanátkům.

Arašídový dresink

ARAŠÍDOVÝ DRESINK

- 1 lžice arašídového másla
- 3 lžice slunečnicového dezodorizovaného oleje
- 1 lžice umeocta
- 1 lžice tamari
- 1 lžice citronové šťávy
- 2 lžice agávového sirupu

1. Všechny suroviny promíchejte dohladka.

Česnekový kešu dresink

Pikantní dresink

Pečená zelenina s kuskusem

- 2 mrkve
- 2 petržele
- 2 řepy
- 2 brambory
- 1 menší batát
- 2 lžíce oleje
- 1-2 lžičky soli
- 1-2 lžičky rozmarýnu
- 300 g kuskusu

PŘÍPRAVA: **75 MINUT**

PORCE: **4**

veg

1. Zeleninu očistěte, nakrájejte na kousky a dejte do misky. Přilijte olivový olej, osolte, přisypte rozmarýn a promíchejte.
2. Pečte při 220 °C cca 50 minut.
3. Zeleninu podávejte s uvařeným kuskusem a dresinkem, my jsme použili česnekový.

TIP

- K zelenině můžete 15 minut před dopečením přidat na kousky nakrájené tofu.



Perfektní všude tam, kam potřebujete dodat sladkou chuť, takže do dresinků ideální. Dobře se spojí s ostatními ingrediencemi, hodně sladí, stačí ho troška. A nově je i ve velkém 900ml balení.

Agávový sirup bio
COUNTRY LIFE, 250 ml



Slanokyselé zázrak. Výborná ingredience na dochucení právě zálivek na saláty, ale i kulajdy, čočky nakyselo, dušeného zelí. Výborně funguje i na výrobu kvašené zeleniny – pickles.

Umeocet
COUNTRY LIFE, 500 ml



Ze všech druhů misa, které používáme, je toto nejméně slané, obsahuje jen 5,4 % soli. Je malinko nasládlé, má jemnou chuť. Do dresinků a na dochucení dušené zeleniny je skvělé!

Světlé shiro miso bio
MUSO, 400 g

Miso dresink

MISO DRESINK

- 1 lžíce světlého misa
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce tahini
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce agávového sirupu

1. Všechny suroviny smíchejte dohladka.

Sušenky neboli cookies

Snadné na přípravu, nekonečně mnoho variant a různých obměn, pokud je nesníte, tak se dají i skladovat. Není důvod, proč sušenky doma nepřipravovat.

1. ARAŠÍDOVÉ SUŠENKY

PŘÍPRAVA: **40 MINUT**
MNOŽSTVÍ: **30 KS**

- 150 g arašídového másla
- 150 g biomásla
- 150 g kokosového nebo třtinového cukru
- 1 biovejce
- 150 g žitné chlebové mouky
- 150 g hladké špaldové celozrnné mouky
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1 lžička prášku do pečiva
- 100 g čokoládových peciček

1. Máslo ohřáté na pokojovou teplotu vyšlehejte s arašídovým máslem, cukrem a vejcem.
2. V míse promíchejte mouky, sůl, sodu a prášek do pečiva. Přidejte prošlehaná másla, čokoládové pecičky a promíchejte.
3. Tvarujte jednotlivé sušenky a pokládejte na plech vyložený pečicím papírem.
4. Pečte 15 minut při 180 °C. Nechte sušenky pár minut vychladnout a až poté je přemístěte z plechu.

PERNÍKOVÉ ARAŠÍDOVÉ SUŠENKY S PEKANOVÝMI OŘECHY

Postup a suroviny stejné jako u předchozího receptu, jen přidejte 2 lžičky perníkového koření Sonnentor a 100 gramů nasekaných pekanových ořechů.

TIP

- Pokud chcete sušenky veganské, použijte místo vejce lžici mletého lněného semínka a místo másla rostlinný tuk.

2. SLUNEČNICOVÉ SUŠENKY

PŘÍPRAVA: **35 MINUT**
MNOŽSTVÍ: **30 KS**

veg

- 2 zralé banány
- 250 g ovesných vloček
- 50 g agávového sirupu
- 100 g slunečnicového másla
- 50 g dezodorizovaného kokosového oleje
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky soli

1. Ovesné vločky rozmixujte najemno. Smíchejte je s práškem do pečiva, sodou a solí.
2. Banány rozmixujte s agávovým sirupem, slunečnicovým máslem a kokosovým olejem.
3. Obě směsi promíchejte a tvořte sušenky, které pokládejte na plech vyložený pečicím papírem.
4. Pečte 15 minut při 180 °C.

Arašídové sušenky

Perníkové arašídové sušenky

SLUNEČNICOVÉ SUŠENKY SE SKOŘICÍ A ŠVESTKAMI

Postup a suroviny stejné jako u základních slunečnicových sušenek, jen přidejte 1–2 lžičky skořice a 100 g sušených nasekaných švestek.

SLUNEČNICOVÉ SUŠENKY S KOKOSEM

Postup a suroviny stejné jako u základních slunečnicových sušenek, jen přidejte 200 g sušeného strouhaného kokosu. Pro kokosovější chuť můžete použít místo dezodorizovaného kokosového oleje jeho klasickou verzi.

TIPY

- sušenky můžete připravit i v bezlepkové variantě, použijte speciální bezlepkové ovesné vločky nebo vločky pohankové
- slunečnicové máslo můžete nahradit arašídovým, mandlovým, kešu máslem...
- agávový sirup můžete vynechat – záleží na tom, jak zralé banány použijete
- místo agávového sirupu můžete použít třeba javorový sirup nebo med

Slunečnicové
sušenky
s kokosem

Slunečnicové
sušenky se skořicí
a švestkami

Nejuniverzálnější
vločky pod sluncem.
Vykouzlíte s nimi
rychlou a vydatnou
snídaní, zahustíte
polévky a pomazánky
nebo upečete voňavé
a křupavé sušenky.



Ovesné vločky bio
COUNTRY LIFE, 500 g

Bio pečičky přidejte
nejen do sušenek,
ale i granoly, muffinů,
bábovek nebo
perníku. Ideální na
přípravu polevy nebo
samořejmě jen tak
na mlsání.



Čokoládové pečičky bio
COUNTRY LIFE, 100 g



Fazolové kari s hlívou a špenátem



Nejen pro milovníky exotiky máme tento skvělý recept. Pokud v našem receptu použijete sterilované fazole, máte pokrm na stole razdva. Nejlepší je s rýží, jako příloha se hodí i pečivo nebo placky.

PORCE: 4-6

PŘÍPRAVA: 35 MINUT + PŘÍPRAVA FAZOLÍ

- 150 g fazolí červená ledvina
- 2-3 cibule
- 3 lžíce olivového oleje
- 200 g hlívy ústřičné
- 1 konzerva sekaných rajčat (400 g)
- 300 g mraženého špenátu
- 2 plechovky kokosového mléka (celkem 400 ml)
- 2 kari pasty thajské zelené kari (celkem 160 g)
- 60 g jemného arašídového másla
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička soli

1. Den předem dejte namáčet fazole a poté je uvařte v nové osolené vodě doměčka.
2. Na olivovém oleji osmahněte na kostičky nakrájenou cibuli, poté přidejte na kousky nakrájenou hlívu a za občasného míchání 5 minut restujte.
3. K cibulce a houbám přidejte kari pastu a promíchejte.
4. Přidejte sekaná rajčata, mražený špenát, uvařené fazole, kokosové mléko, arašídové máslo, cukr, sůl a 10–15 minut vařte.
5. Podávejte například s basmati rýží a ozdobené koriandrem.

TIPY

- pro rychlou variantu použijte 2 plechovky sterilovaných fazolí červená ledvina
- pokud vám nevadí, že kari nebude veganské, použijte místo oleje přepuštěné máslo ghí



Fazole červená ledvina bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Fazole červená ledvina sterilovaná bio, BIOIDEA, 400 g



Kari pasta thajské zelené kari bio, AMAIZIN, 80 g



Kokosový krém bio, AMAIZIN, 200 ml



Arašídový krém jemný bio, MONKI, 330 g

Roláda s tahini krémem a polevou

veg

Vytvořit recept na veganskou roládu byla výzva. Pečlivě jsme otestovali a vyzkoušeli několik variant. Výsledek je skvělý, dobře se s těstem pracuje, roláda je moc chutná. Pokud přesto nechcete péct roládu, těsto vylijte do formy a po upečení potřete tahini krémem nebo polevou.

MNOŽSTVÍ: **ROLÁDA Z 1 PLECHU PÍŠKOTU**
PŘÍPRAVA: **60 MINUT**

PIŠKOT

- 170 ml nálevu z cizrny - aquafaby (z 1 plechovky cizrny)
- 1 lžíce jablečného octa
- 2 lžíce dezodorizovaného kokosového oleje
- 150 g světlého třtinového cukru (nebo agávového sirupu)
- 300 g polohrubé špaldové nebo pšeničné mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/4 lžičky jedlé sody

TAHINI KRÉM

- 100 g datlového sirupu
- 100 g kokosového dezodorizovaného oleje
- 50 g světlého tahini
- 400 ml ovesného mléka barista (nebo jiného rostlinného mléka)
- 1 balení vanilkového pudinku

TAHINI „KARAMELOVÁ“ POLEVA

- 50 g datlového sirupu
- 25 g dezodorizovaného kokosového oleje
- 25 g světlého tahini

1. Nejdříve si připravte tahini krém: vanilkový pudink rozmíchejte v ovesném mléce a za stálého míchání uvařte. Poté přimíchejte kokosový olej, datlový sirup, tahini a důkladně promíchejte. Po vychladnutí dejte krém odpočinout do lednice.

2. Na piškot vyšehejte sníh z nálevu z cizrny, do kterého jste přidali ocet, a postupně zašlehávejte cukr. Rozpuštěný, ale ne teplý kokosový olej promíchejte opatrně se sněhem.

3. Mouku smíchejte s práškem do pečiva a sodou a opatrně vmíchejte do sněhu.
4. Směs nalijte na plech vyložený pečicím papírem, který ještě potřete kokosovým olejem. Pečte při 180 °C cca 17 minut. Piškot bude mít světlejší barvu, než na jakou jste zvyklí u klasického piškotu, ale nepřepečte ho, jinak bude tvrdý.
5. Ihned po upečení piškot srolujte do tvaru rolády a takto ho nechte úplně vychladnout. Poté piškot rozložte, potřete tahini krémem a opět srolujte.
6. Na polevu smíchejte všechny uvedené suroviny. Roládu jí potřete a dejte odpočinout do lednice.



Tahini bílé bio, HORIZON, 350 ml



Datlový sirup bio, COUNTRY LIFE, 250 ml



Kokosový dezodorizovaný olej bio, BIOPLANETE, 400 ml



Ovesné mléko barista bio, OATLY, 1 l

Krémová polévka z pečeného česneku



Krémové polévky jsou naprosto skvělé, tato je hvězda mezi nimi, určitě vyzkoušejte. Česnekového aroma se bát nemusíte, pečením česnek krásně zjemní.

PORCE: **1,5 L POLÉVKY**

DOBA: **30 MINUT**

- 3 palice česneku
- 2 cibule
- 3 brambory
- 1 konzerva sterilované cizrny
- 80 g kešu másla
- 1 l vody
- 2 lžíce citronové šťavy
- 2 lžičky tymiánu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1–2 lžičky soli
- mletý pepř

1. Celé palice česneku položte na plech a pečte 20 minut při 200 °C. Poté je nechte trochu vychladnout.
2. Na rozehřátém olivovém oleji nechte zesklovatět pokrájenou cibuli a po chvíli přidejte oloupané a na kousky nakrájené brambory. Vše za stálého míchání cca 2 minuty restujte.
3. Cizrnu sceďte (nálev určitě nevylévejte, využijete ho na přípravu veganského sněhu např. v receptu semifreddo na protější straně nebo roládu na předchozí straně). Přidejte ji do hrnce spolu s 1 litrem vody a tymiánem. Vařte cca 10 minut, dokud brambory nebudou měkké.
4. Mezitím vymačkejte upečený česnek: z jednoho konce seřízněte celé palici špičku a česnek vymačkejte do polévky.

5. Do polévky přidejte kešu máslo, sůl, citronovou šťavu a vše rozmixujte do jemného krému.
6. Podávejte s opečenými krutony a posypané čerstvě mletým pepřem.

TIP

- dejte méně brambor a vody a máte skvělou aromatickou omáčku, např. na přelití pečené zeleniny



Cizrna sterilovaná bio,
BIO IDEA, 400 g



Krém z kešu ořechů bio,
MONKI, 330 g



Citronová šťava bio, EDEN,
330 ml



Růžový pepř bio,
SONNENTOR, 20 g



Oříškové semifreddo

Pro ty, kteří neví, co je semifreddo, tak je to taková skoro zmrzlina ☺! Díky sněhu z cizrny je krásně nadýchané a nemusí se během mražení promíchávat. Díky vanilce, ořechům a javorovému sirupu krásně voňavé. Pro sváteční příležitosti jako dělané!

MNOŽSTVÍ: **1 300 ML**

PŘÍPRAVA: **40 MINUT**
+ **5 HODIN MRAŽENÍ**

veg

- 500 ml ovesné smetany
- 100 g vlašských ořechů
- 100 ml javorového sirupu
- 170 ml nálevu z konzervované cizrny (1 plechovka)
- 50 g vanilkové hračky
- 50 g světlého třtinového cukru
- špetka vanilky

1. Připravte si máslo z vlašských ořechů: nejdříve v troubě ořechy opražte, trvá to asi 10 minut při 180 °C. Ještě teplé ořechy dejte do sekací nádoby a rozmixujte na ořechové máslo.
2. V hrnci promíchejte metličkou ovesnou smetanu s hraškou a vanilkou a za občasného míchání vařte 20 minut přikryté poklicí. Poté směs smíchejte s ořechovým máslem, javorovým sirupem a nechte vychladnout.
3. Z nálevu z cizrny vyšlehejte sníh natolik tuhý, aby držel v míse, když ji otočíte dnem vzhůru. Poté přidejte cukr a ještě alespoň 5 minut šlehejte, tak aby ve sněhu nebyly cítit krystalky cukru. Sníh bude ještě pevnější, nebojte se přešlehání.

4. Poté sníh opatrně smíchejte s ořechovým krémem a vše přelijte do vhodné nádoby. Může jít o silikonovou formu, ze které „cihličku“ nakonec vyloupnete. Jinak formu vyložte potravinářskou fólií, po zamražení pak semifreddo jednoduše vytáhnete. Dejte zamrazit alespoň na 5 hodin.
5. Před krájením nechte semifreddo 15–20 minut odpočinout při pokojové teplotě. Můžete zdobit rozpuštěnou čokoládou a mletými ořechy.

TIPY

- pro bezlepkovou verzi použijte sójovou nebo rýžovou smetanu
- hraška nahradí vejce



Ovesná alternativa smetany bio, OATLY, 250 ml



Vlašské ořechy, COUNTRY LIFE, 100 g



Javorový sirup bio, COUNTRY LIFE, 250 ml



Hraška vanilková bezlepková, CERIA, 250 g



Sterilovaná cizrna bio, BIOIDEA, 400 g

Česká klasika jinak

Gulášová polévka s hlívou

Poctivá, hustá a vydatná polévka, ideální na zimní období. Hlíva, kterou jsme použili, je velmi oceňovaná houba pro své zdraví prospěšné účinky a v gulášovce je moc dobrá.

PORCE: **4 (1,5 LITRU)**

DOBA: **30 MINUT**



- 300 g hlívy ústřední
- 2 brambory
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička drceného kmínu
- 2 lžičky mleté sladké papriky
- 1 lžička majoránky
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce pohankové mouky (40 g)
- 1 lžíce rajského protlaku
- 1 lžička soli
- 2 lžíce sójové omáčky tamari
- 1 litr vody

1. V hrnci rozehejte olivový olej a přidejte na kostičky nakrájenou cibuli. Restujte 5 minut a poté přidejte nasekaný česnek a hlívu nakrájenou na kousky. Vše pár minut opékejte za stálého míchání.

2. Houby zaprašte paprikou a zamíchejte, přidejte rajský protlak a ještě chvilku směs za stálého míchání restujte.
3. V misce rozmíchejte pohankovou mouku s vodou a přilijte do hrnce.
4. Ochuťte kmínem, solí, majoránkou, přidejte na kostky nakrájené brambory a za občasného míchání vařte cca 15 minut, do změknutí brambor.
5. Hotovou polévku ochuťte tamari a již nevařte. Podávejte s kváskovým chlebem.

TIPY:

- místo tamari můžete použít shoyu (polévka pak ale nebude bezlepková)
- pro pikantní chuť přidejte mleté chilli
- každý si může do hotové polévky na talíři přidat čerstvý česnek
- pro vydatnější variantu přidejte spolu s hlívou na kousky nakrájený rostlinný párek, do gulášovky se také výborně hodí fazole (např. velká červená fazole z plechovky)
- pro zjemnění můžete polévku na talíři doplnit lžící rostlinné smetany



Mouka rýžová instantní
bio, COUNTRY LIFE,
300 g



Paprika sladká bio,
SONNENTOR,
40 g



Olivový olej bio,
EMILE NOËL,
500 ml



Sójová omáčka tamari
bio,
COUNTRY LIFE, 200 ml

Smažený kukuřízek s bramborovým salátem

Recept, který můžete s klidem servírovat ke štědrodenní večeři nebo kdykoliv během roku, když budete mít chuť si zahřešit. Smažený kukuřízek si dopřávejte výjimečně, bramborový salát klidně kdykoliv.

PORCE: 4
PŘÍPRAVA: 1,5 HODINY

veg

BRAMBOROVÝ SALÁT

- 0,5 kg brambor
- 2 mrkve (cca 125 g)
- 1 petržel (cca 75 g)
- 1/4 celeru (cca 75 g)
- 1 jablko
- 4 nakládané okurky
- 5 lžic láku z nakládaných okurek
- 100 g mraženého hrášku
- 1 malá cibule

DOMÁCÍ MAJONÉZA

- 100 ml sójového mléka
- 200 ml dezodorizovaného slunečnicového oleje
- 1-2 lžičky dijonské hořčice

- 2 lžičky agávového sirupu
- 1 lžice citronové šťávy
- 1,5 lžičky soli
- trochu pepře

VEGANSKÝ ŘÍZEK

- 3 balení kukuřičku (celkem 540 g)
- 50 ml cizrnového nálevu
- 25 g hrašky na obalování
- 2 lžice rostlinného mléka
- 1/4 lžičky soli
- hladká mouka na obalování
- strouhanka na obalování
- slunečnicový dezodorizovaný olej na smažení

SALÁT S MAJONÉZOU

1. Nejlépe den dopředu si uvařte brambory ve slupce a nechte je odpočinout v lednici. Mrkev, celer a petržel uvařte (trvá to cca 10 minut, nesmí se rozvařit). Hrášek uvařte ve vodě nebo v páře.

2. Brambory, petržel, mrkev, celer a jablko nakrájejte na kostičky, kyselé okurky a cibuli na jemno. Vše vložte do mísy, smíchejte s hráškem a zalijte lákem z okurek.
3. Připravte si majonézu: vychlazené všechny suroviny kromě oleje vložte do úzké vysoké nádoby, vyšlehejte a poté za stálého šlehání postupně přilévejte olej.
4. Majonézu vmíchejte do bramborového salátu a dejte vychladit do lednice. Salát chutná nejlépe druhý den.

ŘÍZEK

1. Cizrnový nálev prošlehejte s hraškou, rostlinným mlékem a solí. Vytvoříte tak veganskou variantu rozšlehaného vajíčka.
2. Kukuřičky prsty lehce rozmačkejte, aby vznikly tenčí plátky. Nejprve je obalte v mouce, poté ve směsi z hrašky a nakonec ve strouhance. Smažte z obou stran dozlatova.



Kukuřízek Vegi Steak, VETO, 180g



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



Hraška na obalování bezlepková, CERIA, 250g



Sterilovaná cizrna bio, BIO IDEA, 400g



Svíčková omáčka

Připravovat svíčkovou není vůbec složité, jak se říká, není čeho se bát. A podle tohoto receptu je skutečně fantastická. Pokud to vydržíte, nechte odležet do druhého dne, to je nejlepší.

PORCE: **4**
PŘÍPRAVA: **1,5 HODINY**

veg

- 300 g mrkve
- 200 g petržele
- 200 g celeru
- 2 cibule
- 6 lžic olivového oleje
- 5 lžic jablečného octa
- 4 lžice třtinového cukru
- 1 lžice dijonské hořčice
- 5 kuliček pepře
- 5 kuliček nového koření
- 3 bobkové listy
- 500 ml vody
- 2 lžice sójové omáčky tamari
- 1 sójová smetana (250 ml)
- 1-2 lžičky soli
- 400 g seitanu special

1. V hrnci na olivovém oleji osmahněte seitan special a poté ho vyjměte a odložte na talířek.
2. Nastrouhejte nebo nakrájejte mrkev, petržel a celer na drobnější kousky a orestujte je po seitanu na stejném oleji. Trvá to cca 10 minut, dokud zelenina hezky nezezlátne. Poté přidejte na kostičky nakrájenou cibuli a za občasného míchání restujte asi 5 minut.
3. K zelenině přisypte cukr a za stálého míchání ho nechte lehce zkaramelizovat, poté přilijte ocet a nechte ho chvíli vyvařit. Přidejte hořčici, pepř, nové koření, bobkový list a promíchejte.

4. Do hrnce přidejte orestovaný seitan, zalijte vodou, osolte, přikryjte poklicí a vařte 30 minut (seitan se vařit nemusí, ale takto pěkně natáhne chuť omáčky).
5. Seitan a koření vyjměte a omáčku rozmixujte dohladka. Přilijte sójovou smetanu, tamari, ještě jednou promixujte a vraťte seitan do omáčky.
6. Podávejte s houskovým knedlíkem, brusinkami a plátkem citronu.

TIP:

- pro bezlepkovou verzi použijte místo seitanu uzené tofu a knedlíky připravte z bezlepkové směsi od Palety



Sójová alternativa smetany bio, PROVAMEL, 250 ml



Jablečný ocet bio, EMILE NOËL, 500 ml



Sójová omáčka tamari bio, COUNTRY LIFE, 500 ml



Seitan special, SUNFOOD



Veganská mramorová bábovka

Nejklasičtější ze všech moučníků je asi bábovka, ve veganské verzi je stejně dobrá. Sněhu z nálevu z cizrny se nelekejte, má úplně neutrální chuť.

MNOŽSTVÍ: **BÁBOVKOVÁ FORMA**
PŘÍPRAVA: **20 MINUT + 60 MINUT PEČENÍ**

veg

- 170 ml vychlazeného nálevu z konzervované cizrny (1 plechovka)
- 230 g špaldové nebo pšeničné polohrubé mouky
- 100 g špaldové nebo pšeničné celozrnné jemně mleté mouky
- 200 g světlého třtinového cukru
- 180 ml oleje
- 125 g sójového jogurtu
- 60 g vanilkové hrašky
- 6 lžic vody (60 ml)
- 1 lžice kakaa
- kůra z 1 biocitronu
- 1/4 lžičky vanilkového prášku
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- špetka soli
- olej a mouka na vymazání a vysypání formy

1. V misce promíchejte obě mouky s kypřícím práškem a solí.
2. Hrašku promíchejte s vodou a prošlehejte s olejem, jogurtem, vanilkou a citronovou kůrou.
3. Ve třetí, největší misce (dobře odmaštěné) si našlehejte vychlazený cizrnový nálev, trvá to cca 3 minuty. Konzistence má vypadat jako ušlehaný sněh, při obrácení misky dnem vzhůru sněh nestechne. Poté do sněhu pomalu přidávejte cukr a ještě 5 minut šlehejte, sněh bude velmi pevný.
4. K ušlehanému sněhu postupně přilévejte směs hrašky s olejem a jogurtem a lehce promíchávejte stěrkou. Poté začněte

stejným způsobem postupně vmíchávat mouku.

5. Třetinu těsta odlijte do jiné misky, přidejte do ní kakaový prášek a lehce promíchejte.
6. Vymažte formu olejem a vysypte celozrnnou moukou. Postupně střídavě vrstvěte světlé – tmavé – světlé – tmavé – světlé těsto. Celkem tedy alespoň 5 vrstev, klidně více.
7. Dejte péct na cca 60 minut do trouby vyhřáté na 160 °C.

SNĚH Z CIZRNOVÉHO NÁLEVU

- z nálevu z cizrny lze vyšlehat sněh, který si v ničem nezadá se sněhem z bílků
- je to skvělé řešení nejen pro vegany, ale i tehdy, když potřebujete hodně bílků a pro žlutky byste neměli využití
- množství sněhu z jednoho bílku vytvoříte z 30 ml nálevu (2 polévkové lžice)
- sněh lze vyrobit z nálevu ze sterilované cizrny i z vody, ve které vaříte cizrnu doma, z nálevu získáte bělejší sněh



Cizrna sterilovaná bio,
BIO IDEA,
400 g



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



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



Kakao bio,
COUNTRY LIFE,
150 g



Sojové bifidus natur
bio, SOJADE,
125 g

Matcha Tea

naše

HAR
MO
NY



vlažková LOD



侍

Originál
z Japonska



Letecká přeprava
čaje 1x2 měsíce



Pravidelné
testy



Unikátní balení
ve 2g porcích

Dostupné ve zdravých výživách a v síti prodejen Country Life



CZ-BIO-002
Zemědělská produkce mimo EU



Čím jsou Cerea SWEET VEGGIE tyčinky unikátní?
Je to ZELENINA, protože je zdravá, chutná a výborně
se kombinuje s dalšími surovinami.

BIO • RAW • VEGAN • BEZ LEPKU • BEZ SÓJI • BEZ PALMOVÉHO OLEJE

Představujeme



Foto © Oatly

Výkonný ředitel Oatly Toni Petersson.

„Je to fantastická cesta, spousta zábavy, ale také spousta práce a spousta problémů, které musely být vyřešeny!“ bilancuje Bengt Anker, spoluvlastník Oatly zároveň odpovědný za mezinárodní prodej, se značným nadšením. „Zvládneme to – tak jsme byli vždycky naladěni. A naši expanzi jsme vždy financovali vlastním kapitálem, vždy se velmi opatrně posouvali dál.“

Ty nehlubší malé kořínky podniku sahají dokonce až k roku 1963. Tehdy objevil profesor Dr. Arne Dahlqvist na univerzitě ve švédském Lundu intoleranci laktózy. Jeden z jeho studentů, Rickard Öste, se poté věnoval hledání bezlaktózové alternativy kravského mléka pro tímto neduhem trpící pacienty a narazil na oves s překvapivým složením živin a zajímavou chutí. Oves je tradičně důležitou plodinou ve Skandinávii, a to i v nejsevernějších regionech, neboť díky dlouhým letním dnům dokáže rychle a mohutně růst. Öste nechal výrobní postup založený na ovsu patentovat a v jedné staré výzkumné mlékárně společně se zemědělským inženýrem a dnešním spoluvlastníkem Bengtem Ankerem založil podnik – předchůdce dnešního Oatly.

Značka Oatly vstoupila na trh v roce 1995, v roce 2006 následovalo přestěhování do novějšího, většího provozu v Landskroně, 50 kilometrů severně od Malmö. „V tomto provozu nyní zpracováváme pouze oves, žádnou sóju, žádné ořechy“, zdůrazňuje Bengt Anker cennou vlastnost pro alergiky. V neomezené míře jsou produkty určeny i pro vegany a osoby s intolerancí laktózy. Podíl lepků je natolik nízký, že nápoje často velmi dobře snášejí i lidé, kteří jsou nuceni k bezlepkové dietě.

Oatly

JASNÝ CORE BUSINESS: OVES, NIC NEŽ OVES

Švédská firma Oatly, založená před 22 lety, byla nejen celosvětově prvním výrobcem ovesných nápojů, ale také vyrábí od té doby produkty výlučně z tohoto obilí. S čím dál větším úspěchem.



Foto © Oatly

DOBŘE PRO ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Dnes pro Oatly pracuje 150 zaměstnanců. Za rok 2016 vyprodukovalo Oatly 38 milionů litrů ovesného mléka a plánuje vytvořit kapacitu pro 100 milionů litrů do roku 2020. Největší růst firma realizuje v bio produkci. „We promise to be a good company“, stojí na jejich webové stránce – nebo poněkud rozvážněji řečeno: udržitelnost je pro Oatly důležitá, mají za tímto účelem samostatné oddělení se třemi specialisty. V posledních letech byla snížena spotřeba vody o 60 procent a odpadní teplo z provozu Oatly využívá k vytápění kanceláří. Celá továrna je také zásobová-

na energií z bioplynu. Zvláště důležité je pro Oatly srovnání s mlékářským průmyslem: při produkci jednoho litru ovesného nápoje je dopad na životní prostředí zhruba poloviční ve srovnání s kravským mlékem.

OVES PŘÍSPÍVÁ KE STABILIZACI HLADINY CUKRU A CHOLESTEROLU V KRVÍ

S ekologickými pěstiteli ovsa má společnost uzavřeny dlouhodobé smlouvy se zárukou odebraného množství. Výrobní postup od zrna až k hotovému nápoji je kompletně v jedné ruce. Oves je nejdříve promíchán s vodou a poté semlet. Přírodní enzymy roz-



Sklizeň ovsa, ze kterého se produkty Oatly vyrábějí.

Foto © Oatly

loží škroby, přičemž se krom jiného uvolní i maltóza – cukr, který se postará o přirozeně sladkou chuť. Oves je bohatý na betaglukany, ve vodě rozpustné balastní látky, které jsou usazeny pod slupkou zrna. Přispívají ke stabilizaci hladiny cukru a cholesterolu v krvi, což je poznatek, oficiálně posvěcený i Evropským úřadem pro bezpečnost potravin (EFSA).

„LIKE MILK, BUT MADE FOR HUMANS“

Výrobní sortiment je velmi dobře přijímaný zákazníky a neustále rostoucí čísla odbytu to dokládají. Aby zasáhl nové cílové sku-

piny, přišel Oatly před třemi lety s novým designem, mladým a vtipným. V domovské zemi byl na YouTube úspěšný také klip s ředitelem Oatly a amatérským hudebníkem Tonim Peterssonem. Stojí se svým staříčkým syntezátorem uprostřed ovesného pole a zpívá velmi vlezlý motiv „Wow! No Cow!“.

„Nevsázíme ale jen na mladý, veganský trend, máme také mnoho věrných zákazníků, kteří se zajímají o zdravou výživu“, doplňuje Bengt Anker. Některé slogany, jako „Like milk, but made for humans“ nebo „No milk. No soy. No badness.“ neshledal nicmé-

ně švédský mlékárenský svaz LRF vtipnými, ale diskriminačními ve vztahu ke kravskému mléku. Poté, co v roce 2014 odstartoval soudní proces, stoupl obrat produktů Oatly ve Švédsku o 45% a společnost získala spoustu pozornosti a sympatií. Z toho je patrné, že aféra se více než jen uklidnila. Pro ředitele Toniho Peterssona, který kromě Oatly stál v čele asi tuctu dalších společností, to byla první žaloba. „Moje chyba,“ řekl. „Možná jsem to měl vyzkoušet už dřív.“

FARMÁŘE MÁME RÁDI

„Jsme hodně profarmářští. Chceme být společností, která katalyzuje změnu. Můžeme pomoci farmářům s přechodem od živočišné k rostlinné produkci,“ komentuje Petersson postoj Oatly k farmářům.

Průkopníkem spolupráce na tomto poli je švédský farmář Adam Arnesson, který oslovil Oatly v roce 2015, aby mu pomohli s přechodem od pěstování dobytka. „Nechci se pyšnit tím, že mám traktor, nebo že produkuji deset tun pšenice na hektar či vlastním prasnici s deseti selaty, ale tím, že se podílím na nakrmení a uchování naší planety,“ říká Arnesson. Na konci roku 2016 spatřila světlo světa ve spolupráci s Oatly Arnessonova vlastní edice Gammeldags Hafvredryck, což je švédský název pro tradiční ovesný nápoj, který využívá méně často pěstovanou odrůdu ovsa. Oatly uvádí, že v budoucnu plánuje spolupracovat se třemi dalšími farmáři, aby demonstrovali environmentální benefity přechodu od chovu dobytka k produkci obilí.



Zaměstnanci Oatly pózují s novou kolekcí triček.

Foto © Oatly



Bioseriál...

Street farm neboli městská farma

V minulém čísle Dobrot jsem psal o návštěvě u svého inspirativního přítele, ekologického farmáře Michaela Ablemana, na jeho krásné farmě FOXGLOVE na ostrově Salt Spring Island u Vancouveru. Druhý den své návštěvy jsme s mojí ženou Hanou věnovali jeho novátorskému projektu, který popsal i ve své poslední knize „STREET FARM“.



Foto © Otakar Jiránek

Jedná se o zcela výjimečný projekt, který realizoval s partou nadšenců u jednoho z nejchudších slumů v Severní Americe, na kraji jinak krásného města Vancouver v Britské Kolumbii (Kanadě). Nebyl to první počín tohoto druhu, který uskutečnil (jak jsem psal již minule o podobném projektu v Los Angeles). Tento ale dosáhl nebyvalého významu vytvořením skupiny čtyř městských farem-zahrad o rozloze cca dvou hektarů.



Foto © Otakar Jiránek

Byli jsme velmi zvědaví, jak to skutečně vypadá potom, co jsme si přečetli některé anotace ve zmíněné knize:

„STREET FARM je příběh o tom, jak přivést města zpět k životu, doslovně a emočně. Čtení o tom, jak Michael Ableman obhospodaruje společnost, pěstuje pohodu, pleje naše zoufalství a zasévá naději, když ulice a opuštěné plochy přeměňuje s pomocí půdy, hmyzu, opylovačů a semen v místa, kde život rozkvétá. Vytváří skutečnou komunitu na těch nejneuvěřitelnějších místech zcela od základu – od půdy, kterou naplnili tisíce beden, v nichž produkují nejenom lahodnou zeleninu, ale zároveň tak zachraňují životy, když dělají spolehlivé farmáře z místních deprimovaných obyvatel, kteří bojují nejenom s chudobou, ale s různými osobními démony, drogami, kriminalitou. Představuje nám drsné, ale skutečné lidi, kteří se znovu učí žít skrze pěstování potravin a péči o půdu. Michael nám ukazuje, že stejně jako zanedbanou půdu můžeme změnit i zanedbanou komunitu.

V knize je popsáno zklamání a návrat naděje, chyby, omyly, neúspěchy stejně jako vítězství. Benefity získané vytvořením programu pěstování potravin ve velkém městě. STREET FARM je skvělým protijedem pesimismu ukazujícím, jak zdánlivě zlomení lidé mohou přispět sami sobě, společnosti a naší sdílené ekologii.“

Michael říká: „Chtěli jsme, aby naše první hospodářství bylo v srdci toho místa, kde by ti, které zaměstnáme, také žili.“ SOLE FOOD (původní název organizace Save Our Living Environment neboli Zachraňme naše životní prostředí, dá se přeložit také jako „jediné jídlo“), tak se ta farma měla jmenovat, musí být dostupná a viditelná, protože

jsme chtěli, aby širší komunita viděla, že je tady něco jiného než tvrdost dlažby, zbarvené zuby a prázdné oči, beznadě, drogy, krádeže a surové zoufalství. Chtěli jsme, aby svět věděl, že lidé z této komunity, ti, kteří byli považováni za losery s nízkou životností, mohli vytvořit něco krásného a produktivního, že by se z toho mohli najíst a sytit ostatní, získat i profit při hojnosti a že by to mohlo trvat déle než několik dní nebo týdnů nebo měsíců nebo let.

Po chvíli bloudění v městské betonovo-asfaltové džungli jsme došli na velké parkoviště za obří arénou, obklopené silnicemi, nadjezdy a křižovatkami, kde za plotem oddělujícím toto nehostinné prostředí od skutečné oázy městské farmy s názvem SOLE FOOD STREET FARMS pracovala pestrá skupina lidí. Po představení a sdělení, že jsme Michaelovi přátelé, mě manažer této městské farmy požádal,



Foto © Otakar Jiránek

abych nefotografoval lidi, kteří zde pracují. Přesto mně, fotografovi, to nedalo a s osobním svolením některých dotyčných jsem neodolal a řadu snímků jsem pořídil. Procházeli jsme desítkami řad kontejnerů naplněných půdou, ve kterých bujela krásná zelenina s plejádou růz-



Foto © Otakar Jiránek

ných barev a tvarů, podobně jako tetování těch, kteří se o ně starali. Pestrost lidských typů se doplňovala s pestrostí toho, co sklízeli. Někteří teprve odkrývali minifóliovníky chránící křehkou vegetaci. Ranní atmosféru zavlažovaly mini sprinklery a kapénková závlaha, stejně jako milé úsměvy a konverzace s těmi, kteří zde opět nacházeli smysl života. Jedna dívka mně prozradila, že má předky z Československa, ale ještě u nás nikdy nebyla. Dal jsem jí vizitku, s tím že na naší farmě bychom potřebovali lidi jako je ona, aby se starali se stejnou péčí o naši biozeleninu.

Postupně se přepravky plnily roztroušenými saláty, barevnými rajčaty, okurkami nebo tykvemi různých tvarů. Pod přístřeškem probíhalo praní zeleniny a její třídění dle zakázek pro přední restaurace ve Vancouveru, ale také příprava produktů na farmářský trh. Za chvíli se již přepravkami plnila dodávka, tak aby stihli dodat své výpěstky včas kuchařům i zákazníkům. Po této ranní intenzivní sklizni následovala svačina, pro některé možná i snídaně, spojená s poradou celé party. Rozdělovaly se úkoly: co dalšího zasévat nebo přesazovat, co vyplet.

Litoval jsem, že nemáme více času poznat další části tohoto projektu – o pár bloků dál je ovocný sad na místě běžného městského parku a dvě další menší farmy.



Foto © Otakar Jiránek



Foto © Otakar Jiránek

Michael Ableman je jedním z řady inspirujících vizionářů na naší planetě, kteří redefinují naše budoucí potravinové systémy.

Kniha popisuje také to, že městské farmaření potřebuje celé společenství plánovačů, lokálních politiků, investorů a věřících, kteří si dovedou představit městské farmaření jako nový ekonomický nástroj.

Tento článek je pouze ochutnávkou toho, čím může městské farmaření být, k většímu pochopení a inspiraci doporučuji přečíst si celou knihu Street Farm.

OTAKAR JIRÁNEK

SÍLA RAKOUSKÝCH DÝNÍ.

Skvělý způsob jak vylepšit vaše recepty.

Nový

Dýňová mouka
s obsahem
59 % proteinu
z nejstarší evropské
ekolisovny olejů.



- ✓ bohatá na vlákninu
- ✓ pikantní chuť
- ✓ vegan
- ✓ bez lepku

Lze zakoupit v prodejnách
zdravé výživy.



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

Více informací o produktech
a receptech na www.bioplanete.com
a www.countrylife.cz



Dermokosmetika v kvalitě bio

Jonzac

První dermokosmetika nebo také lékárenská kosmetika spatřila světlo světa ve francouzském lázeňském městečku Vichy téměř před 80 lety. Lázeňský lékař tehdy pozoroval, že termální voda velmi příznivě působí na pokožku, zklidňuje ji a má hojivé účinky. Lékař proto navázal spolupráci s místním kosmetickým centrem a výsledkem byly pleťové a tělové přípravky, které v sobě spojovaly medicínské poznatky a kosmetickou péči. To zůstalo hlavní charakteristikou dermokosmetiky dodnes, stejně tak jako spojení kosmetické péče a lázeňství – všechny velké značky dermokosmetiky používají jako základ termální vodu. Dermokosmetika je také vyvíjena s cílem minimalizovat případné alergické reakce, prakticky vždy je hypoalergenní.

Takřka všechna dermokosmetika dostupná na trhu patří mezi konvenční kosmetické produkty. Vyskytují se v ní syntetické složky, naopak zde nemusejí a většinou také nejsou žádné suroviny v biokvalitě. Světlou a zatím zřejmě jedinou výraznou výjimkou je francouzská značka Jonzac (čte se „žonzak“). Jde o certifikovanou bio a přírodní kosmetiku, která přitom splňuje všechna kritéria lékárenské kosmetiky. Všechny přípravky obsahují termální vodu Jonzac ve vysokém množství.

BĚŽNÁ DERMOKOSMETIKA A DERMOKOSMETIKA V BIOKVALITĚ – ROZDÍLY

V běžné lékárenské kosmetice se může používat řada složek, které jsou v té přírodní zakázané. Jde například o:

- **KONZERVAČNÍ LÁTKY:** jsou nutné a potřebné, bez nich by přípravek vydržel sotva pár týdnů. Většina konzervantů je však syntetického původu a u mnohých se diskutuje o jejich bezpečnosti. V běžné kosmetice se pro konzervaci používají parabeny, fenoxietanol a další látky. Ty nejsou v přírodní kosmetice povolené, smí se používat pouze specificky vyjmenované látky (některé z nich jsou však také syntetické, přírodní konzervanty totiž často nejsou schopny zajistit takovou účinnost, aby výrobek mohl být prodáván v běžné obchodní síti). Jonzac používá speciální konzervační komplex, který je velice účinný, ale také šetrný. To také znamená, že konzervant funguje pouze rozumně dlouhou dobu po otevření výrobku. Většina výrobků Jonzac se musí po prvním otevření spotřebovat do 6 měsíců (srovnejte s 24 měsíci u běžné kosmetiky). Počet měsí-

ců je na obalu uveden u symbolu kelímku s odklopeným víčkem.

- **PARFEMACE:** může a nemusí být přítomna. V běžné kosmetice se ve velké většině používají syntetické parfémy, v biokosmetice pouze přírodní parfémové složky.
- **SLOŽKY PŘÍRODNÍHO PŮVODU A BIO:** u Jonzacu je nejméně 98 % složek přírodního původu a nejméně 20 % složek v biokvalitě (u přípravků určených k mytí musí být bio alespoň 10 % složek). V běžné kosmetice žádné takové požadavky neexistují.
- **DALŠÍ LÁTKY:** syntetické sluneční filtry, syntetická barviva, emulgátory vyrobené neekologickým způsobem, výrobky z ropy (minerální oleje) – to jsou další složky, které se v přírodní a bio kosmetice nemohou používat. Místo nich tam najdete fyzikální filtry (z oxidu zinečnatého a oxidu titaničitého), přírodní barviva a emulgátory, tuková složka výrobku má vždy původ v olejích rostlinného původu.

Jonzac je lázeňské městečko položené ve střední Francii, blízko pobřeží Atlantického oceánu. Místní termální voda působí příznivě na dýchací cesty a pomáhá při revmatických a cévních potížích. Má ale také hojivé, regenerační a protizánětlivé účinky na pleť.

TERMÁLNÍ VODA JONZAC

Klíčová složka všech výrobků Jonzac je k dispozici také ve spreji. Je čerpána v hloubce 1 850 metrů. Má rovnovážné složení minerálů, hojně se v ní vyskytuje vápník, hořčík a mangan. Zklidňuje pokožku. Používejte ji po očistění pleti před aplikací krémů nebo jiné péče pro fixaci právě naneseného make-upu. Uleví pleti v horku nebo naopak ve vytopených místnostech se suchým vzduchem a také třeba v letadle (pak se hodí malé balení, ideální do kabelky). Po aplikaci je dobré trysku opláchnout, aby se na ní nevytvářel nános minerálů (tryska by pak rozstříkala nerovnoměrně).

VÝROBKÝ: termální voda (50 ml **1**, 300 ml **2**).

REhydrate

Jde o nejuniverzálnější řadu, přípravky jsou určeny pro dehydratovanou a citlivější pleť, která je suchá, normální nebo smíšená. Mají decentní a velice příjemnou parfemaci. Často vyhovují i velmi citlivé pleti (není-li to však váš případ, vyzkoušejte místo nich řadu Réactive určenou pro velmi citlivou pleť).

VÝROBKÝ: micelární voda (500 ml **3**), dermo-čisticí gel (200 ml **4**), pleťový krém bohatě hydratující (50 ml **5**), oční krém (15 ml **6**), sprchový gel hydratující (500 ml **7**), tělové mléko hydratační (400 ml), deodorant hypoalergenní (50 ml **8**).

OVĚŘENO, VYZKOUŠENO:

- Všechny produkty z této řady máme mnohokrát vyzkoušené, všechny dobře fungují.
- Micelární voda – je výborná hydratační voda, která nelepí, nedráždí oči a hodí se pro všechny typy pleti včetně té zralé.
- Dermo-čisticí gel – po rozetření na vlhkou pokožku vytváří bílou emulzi, která jen lehce pění. Čistí i odličuje dobře, poradí si i s řasenkou.
- Pleťový krém bohatě hydratující – má úžasnou konzistenci, dobře hydratuje, ale zároveň se snadno vstřebává a nezanechává na pokožce mastný pocit.
- Tělové mléko – dostatečně hydratuje i suchou pokožku. Je řidší, ale stačí malé množství. Velice dobře se roztírá a dobře vstřebává. Má dlouhodobý efekt, možná zjistíte, že ho ani nemusíte používat po každém sprchování.
- Deodorant – obsahuje čtyři složky s deodorančními účinky, naopak neobsahuje alkohol ani hliníkové soli. Může se použít ihned po holení či epilaci.



Bébé Bio

HYPOALLERGÉNIQUE

Hypoalergenní řada určená pro miminka. Všechny přípravky jsou velmi dobře snášeny, a to i dětmi s atopickou pokožkou. Mast na přebalování a dermo-regenerační krém jsou bez vůně, ostatní přípravky obsahují jemnou přírodní parfemaci (ne éterické oleje). Všechny přípravky se samozřejmě hodí i pro dospělou pleť, zejména tu citlivou.

VÝROBKY: mycí gel jemný (500 ml ⁹), micelární voda jemná (500 ml ¹⁰, na očištění ruček, obličjeje i těla), vlhčené ubrousky (40 ks), mast na přebalování (500 ml ¹¹), vyživující Cold Cream (100 ml ¹², na suchou pokožku nebo ochranu před mrazem), dermo-regenerující krém (40 ml ¹³).

OVĚŘENO, VYZKOUŠENO:

- Všechny výrobky jsou výborné a představují podle nás to nejlepší, co lze v péči o miminka v obchodech najít.
- Cold Cream – nejprodávanější výrobek této řady, hydratuje a vyživuje, ale nezanechává mastný film.
- Mycí gel – je vhodný jako univerzální prostředek ke koupání, nijak nevysušuje, jemně voní, umyje tělo i vlásy. Navíc se hodí pro celou rodinu.
- Vlhčené ubrousky – dobře čistí, nezanechávají ulepenou pokožku, příjemně voní. Hodí se i pro dospělé s citlivou pokožkou.
- Mast na přebalování – má příjemnou mléčnou konzistenci, po nanesení na vatový tampon ji můžete očistit zadeček a zároveň kůži jemně ošetřit.
- Dermo-regenerující krém – dobře funguje pro ošetření pokožky poškrábané, podrážděné, poštípané od hmyzu anebo zarudlé po opalování. To vše u miminek, dětí i dospělých.

Nutritive

Přípravky pro citlivější suchou až velmi suchou pleť. Výrobce tuto řadu doporučuje i pro atopiky, podle naší zkušenosti ji atopické pleť skutečně snáší velmi často, ale ne vždy – proto doporučujeme nejdříve otestovat. Řada Nutritive je vhodná pro dospělé, děti i miminka.

VÝROBKY: pleťový krém ochranný (50 ml ¹⁴), krém na ruce ochranný (50 ml ¹⁵), vyživující sprchový gel (500 ml), tělový krém ochranný (200 ml ¹⁶).

OVĚŘENO, VYZKOUŠENO:

- Krém na ruce – vyživuje, ošetřuje pleť a chrání pokožku, nelepí a nezanechává mastný pocit.
- Tělový krém ochranný – vynikající krém, který kůži vyživí, hydratuje a učiní ji hebkou. *Tento produkt zvítězil v kategorii Tělové krémy ve francouzském Průvodci kosmetikou 2015/16 (Guide des Meilleurs Cosmétiques).*

Sublimactive

Řada s anti-age účinky. Zpomaluje drobné zánětlivé procesy probíhající v buňkách pleti, které jsou podstatou stárnutí. Velmi prospěšně působí i při unavené pleti, pomáhá ji restartovat a působit odpočatějším dojmem. Pokožku také zpevňuje. S používáním se doporučuje začít ve věku 35–40 let.

VÝROBKY: micelární voda (500 ml ¹⁷), lehký pleťový krém-emulze (40 ml), bohatý pleťový krém (40 ml), krém na oči a rty (15 ml ¹⁸).

OVĚŘENO, VYZKOUŠENO:

- Micelární voda – nejen čistí, ale i vyhlazuje a díky obsahu kyseliny hyaluronové také hydratuje. Pro zralou pleť je vynikající.
- Krém na oči a rty – má skutečně okamžitý účinek, hned po nanesení pleť vypadá hladší a odpočatější, můžeme potvrdit my i naše zákaznice. Při dlouhodobém užívání je i účinek dlouhodobý.



Pure

Pro smíšenou a mastnou pleť, která zároveň může být citlivá. Nijak nevysušuje a velice příjemně voní.

VÝROBKY: micelární voda (500 ml ¹⁹), čistící gel (400 ml ²⁰), pleťový krém matující (50 ml ²¹), péče proti nedokonalostem pleti (15 ml ²²).

OVĚŘENO, VYZKOUŠENO:

- Micelární voda – podobá se vodě Rehydrate, jen jde o variantu pro smíšenou a mastnou pleť. Nelepí, nedráždí oči, dobře odličuje.
- Čistící gel – výborný přípravek s tekutější konzistencí, který je vhodný k čištění pokožky obličeje, na mytí dekolty a zad nebo vůbec jako sprchový gel (pokožku nevysušuje). Balení s pumpičkou je navíc do sprchy jako dělané. Obsahuje 20 % termální vody Jonzac.
- Pleťový krém – je velmi jemný, rychle se vstřebá, ale člověk cítí, že má pleť ošetřenou a chráněnou. Moc hezky voní, stejnou vůni má i gel.
- Péče proti nedokonalostem – pro dospívající i dospělé, bez obsahu alkoholu a éterických olejů, naopak obsahuje přírodní kyselinu salicylovou. Má hojivý účinek. Nanáší se na postižená místa i několikrát denně. Doporučuje se předchozí umytí pokožky mycím gelem Pure.

Formen

Pánská hypoalergenní kosmetika. Určena především k ošetření a zklidnění pleti při a po holení. Neobsahuje alkohol a je nekomedogenní.

VÝROBKY: pěna na holení (150 ml), balzám po holení (75 ml ²³), péče o pleť 3 v 1 (30 ml ²⁴).

OVĚŘENO, VYZKOUŠENO:

- Balzám po holení – zklidňuje a ošetřuje pokožku, hodí se i jako běžný hydratační pleťový krém.
- Péče o pleť 3 v 1 – má trojí roli: hydratace, matování a zpevnění pokožky. Poslední zmíněný efekt lze posoudit až po dlouhodobém užívání, ostatní dvě role však výrobek plní bez problémů. Jde o luxusní přípravek pro ošetření mužské pokožky obličeje.

REactive

Jde o produkty pro velmi citlivou, podrážděnou a intolerantní pokožku. Zklidňující efekt má termální voda Jonzac spolu s látkou fyto-sfingosin, která tlumí zánětlivé procesy v pokožce. Všechny produkty jsou bez parfemace.

VÝROBKY: micelární voda (500 ml ²⁵), dermo-čistící mléko (200 ml ²⁶), krém pro intolerantní pokožku (40 ml ²⁷), sprchový gel (500 ml).

OVĚŘENO, VYZKOUŠENO:

- Pleťový krém – má hutnější konzistenci, která je vhodná pro suchou pokožku, v zimě by mohl vyhovovat i pleti normální a smíšené (v létě se pak dá ředit termální vodou). Většinou skvěle funguje i u té nejcitlivější pleti, včetně pleti postižené rosaceou.
- Micelární voda – obsahuje např. hojivý bisabolol. V naší prodejně v Liliové ji použijeme na odličování zákazníků před líčením a zatím jsme se nesetkali s žádnými negativními účinky ani u citlivých typů pleti.
- Dermo-čistící mléko – má řidší krémovogelovitou konzistenci, není příliš mastné. Dá se použít k odličení pleti i očí, odličuje přitom účinně. Hojivého a zklidňujícího účinku na pleť je dosaženo kombinací termální vody Jonzac se slézovou, vilínovou a heřmánkovou květovou vodou.

Tento produkt zvítězil v kategorii Odličovací přípravky pro citlivou pleť ve francouzském Průvodci kosmetikou 2015/16 (Guide des Meilleurs Cosmétiques) sestavovaným odbornou porotou a porovnávajícím 8 tisíc produktů 555 značek.



KDE NAKOUPÍTE?

- v prodejně přírodní kosmetiky Country Life v Liliové ulici 11 v centru Prahy; tady si všechny přípravky můžete i otestovat a rádi vám s výběrem poradíme
- v e-shopu Country Life na www.countrylife.cz/jonzac
- v ostatních prodejnách biopotravin a přírodní kosmetiky, kamenných i internetových

NOVINKY NA TRHU

TO NEJLEPŠÍ V RODINNÉM BALENÍ

Oblíbené a často používané výrobky nyní můžete mít i ve větším rodinném balení! Zatím je v nabídce cizrna, quinoa, himálajská sůl, konopná semínka a sušené datle, postupně budou přibývat další položky. A nezapomeňte, že ve velkém balení si můžete koupit i sirupy (psali jsme o nich minule).



POMAZÁNKY COUNTRY LIFE

Vyzkoušejte nové veganské pomazánky, které jsou všechny v biokvalitě a bezlepkové. Základem těchto jemných krémových pomazánek je vždy tofu, vybírat můžete ze tří příchutí.



MOUKA Z DÝŇOVÝCH SEMÍNEK

Mouka vyrobená z lehce opražených dýňových semen, která má proti běžným moukám obzvlášť vysoký obsah bílkovin – 59%. Hodí se pro všechny, ale nejlepší využití má při vaření pro ty, kdo mají zvýšenou potřebu bílkovin – sportovce, děti, těhotné ženy. Je také dobrým zdrojem bílkovin pro vegany. Semínka se před mletím částečně zbavují tuku, mouka tedy má nižší obsah tuku než obyčejné mleté semínko a může se používat podobně jako jiné druhy mouky. Mouka je bezlepková.

VEGANSKÉ SÝRY GREENVIE

Vyrobít veganské výrobky, které se budou alespoň trochu svojí konzistencí a chutí blížit kravským sýrům, není vůbec snadné. U GreenVie se to podařilo, jejich „sýry“ patří k tomu nejpovedenějšímu, co jsme za několik let z tohoto sortimentu ochutnali. A bonusem je příznivá cena. Sortiment je dost široký, aby pokryl různé chutě a kulinářské požadavky: čedar, gouda běžná a gouda uzená – všechny v plátcích a ve formě bločku, feta, mozzarella a strouhaný parmezán. Sýry jsou bezlepkové a neobsahují ani sóju ani palmový tuk.



VŮNĚ A RADOST VÁNOC

s certifikovanými přírodními produkty



Bio4you®



Natural
Incense
Company



Certifikovaná přírodní kosmetika Khadi na bázi bohatých rostlinných receptur, vyráběná náročnými ajurvédskými postupy - pletové, tělové a vlasové oleje, vynikající bylinné pletové masky, rostlinné vlasové kúry ...



Förster's — vyráběno v Německu od roku 1862. **Špičková kvalita a odolnost přírodních produktů** jako kartáče na vlasy pro rozčesatost, péči a lesk, masážní produkty pro domácí péči i do sauny, přírodní mycí mořské houby ...



Čistě přírodní složení tuhých parfémů HA-THA a jedinečné vůně Balance / Dream / Love / Mystery / Desire / Wild Berry ...
Bylinná vonná lahvička pro relax a koncentraci ...



Pure Natural Incense - 1. vonné tyčinky na světě s certifikací Ecocert. Vzácné kadidlovníky se čtyřmi druhy kadidlovníků a další druhy ...



100 % ingrediencí přírodního původu ve francouzských bio toaletních vodách s elegancí ...

Bio4you

O'Gourmande - Lahodná
O'Céleste - Nebeská
O'Divine - Božská



V prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách a dalších přírodně zaměřených obchodech a salónech.
více na www.prirodniochod.cz a www.khadi.cz

Since • Seit 1983

Provamel®

ORGANIC • BIO

PRO LOCAL FIELDS

Rádi sníme o tropických ostrovech, ale když dojde na výběr našich ingrediencí, preferujeme lokální půdu, která je blízko našim domovům. Všechna naše sója, oves, mandle, ořechy a rýže jsou šťastné, evropské, v biokvalitě a prosté GMO. Takhle si můžete užít chutných produktů a my můžeme pěstovat kvalitní obchodní vztahy s místními farmáři. Ano, je dobré držet si přátele blízko. Pro lokální je nové exotické.

