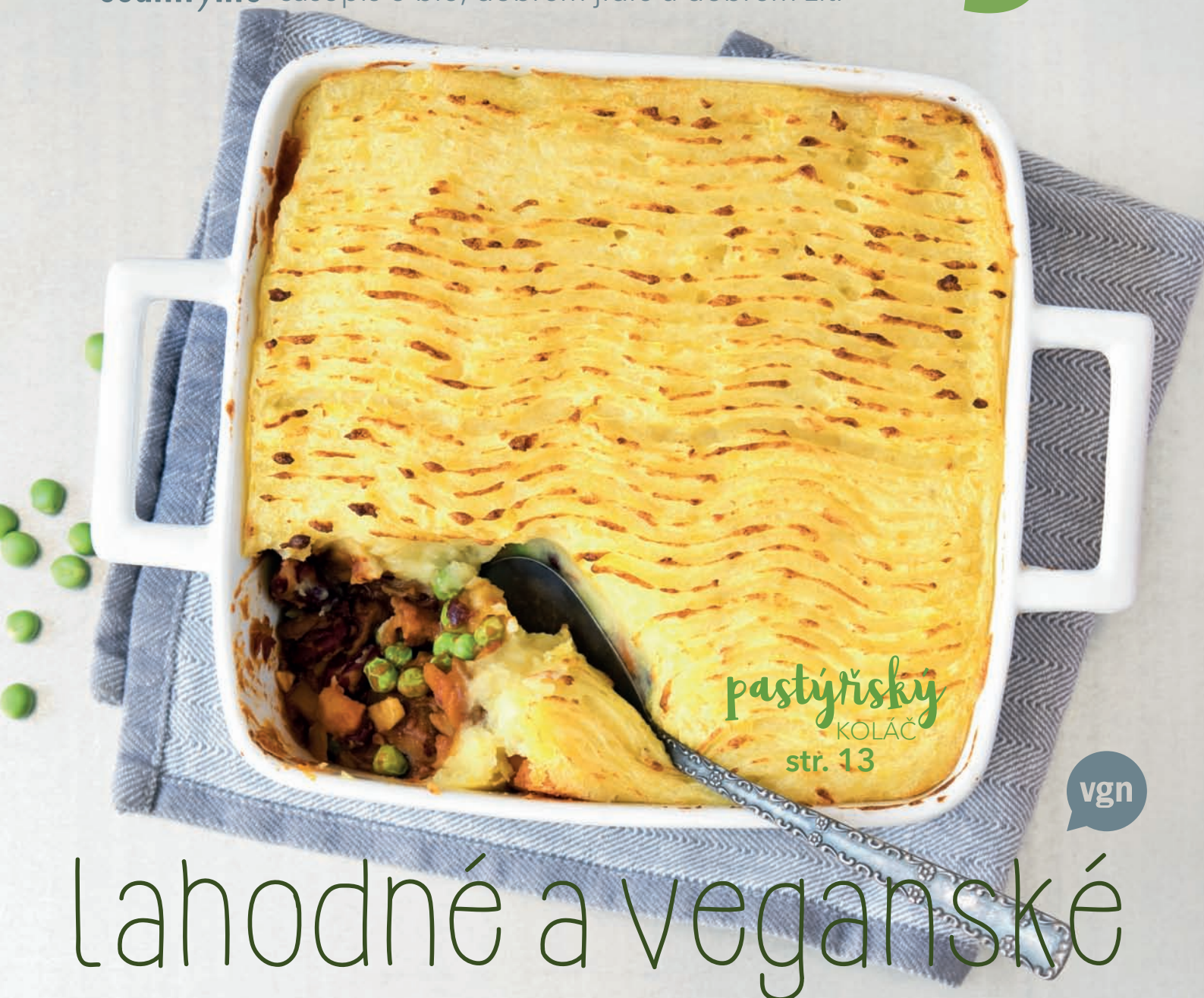


ČÍSLO 28 | PODZIM-ZIMA 2020

ZDARMA

dobroty

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití



pastýřský
KOLÁČ
str. 13

vgn

Lahodné a veganské

Gulášová polévka, chléb bez hnětení, lasagne se špenátem

- CO MÍT VE SPIŽÍRNĚ | VÝHODY ROSTLINNÉ STRAVY | BIODIVERZITA SO'BIO -



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

TRIO VÝJIMEČNÝCH OLEJŮ PRO VAŠI TEPLOU KUCHYNI.

Nezávisle na tom, zda hledáte chuťově neutrální olej či olej s lehkou olivovou nótou – naše oleje na pečení a smažení najdou široké uplatnění v teplé kuchyni. Smažení a pečení i při velmi vysokých teplotách jsou s nimi bez problémů možné.



Olivový olej na smažení

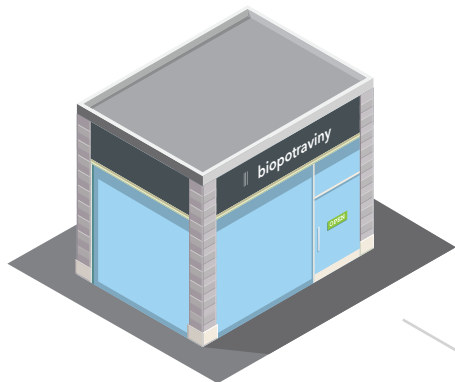


Kokosový olej, panenský
Bambucké máslo

- Bambucké máslo**
- chuťově neutrální a vysoce zahřívateľné
 - velmi dobře se rozpouští na jazyku
 - dodává pečivu krásnou zlatavě hnědou barvu
 - lehce roztíratelné (rozpouští se přibližně při 28 °C)



KDE NAKOUPÍTE NAŠE PRODUKTY



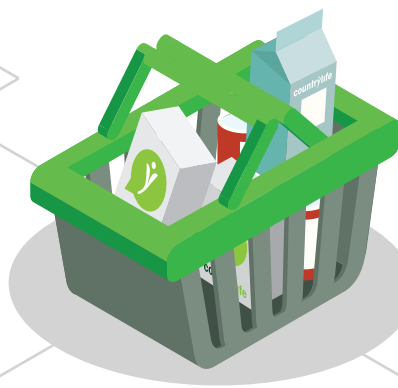
Prodejny biopotravin po celé ČR

Široký sortiment biopotravin, zdravé výživy, ekologické drogerie a přírodní kosmetiky. Zkušený personál.



Prodejny bez obalu

Zde si nakupíte do vlastní nádoby nebo sáčku.



Prodejny Country Life

Široký sortiment včetně biopečiva, biozeleniny a bioovoce. Poradí vám proškolený personál. V Dejvicích na Praze 6 největší bioprodejna v ČR. Specializovaná prodejna přírodní kosmetiky na Praze 1.



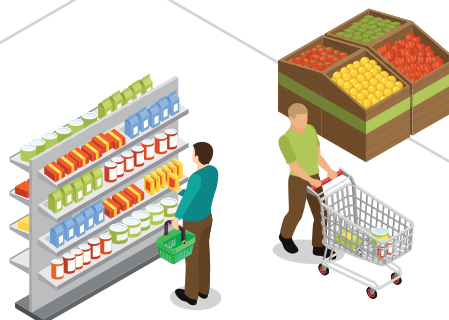
E-shop Country Life

www.countrylife.cz
Suché potraviny, biopečivo, ekodrogerie a přírodní kosmetika. Bezobalový prodej. Bio ovoce a zelenina. Nákup i přes aplikaci.



Velké e-shopy

Spolu s běžnými potravinami, kosmetickými přípravky a léky nyní můžete nakupovat i bio. Velký počet odběrných míst, po Praze i rychlá doprava.



Supermarkety a hypermarkety

Nemáte čas nebo příležitost nakupovat jinde? Tady najdete sortiment biopotravin, který se neustále rozšiřuje.



Komunitní nakupování

Tady nakupíte kvalitní potraviny přímo od farmářů a výrobců např. na www.scuk.cz



Milé čtenářky, milí čtenáři,

držíte v rukou druhé číslo našich letošních veganských Dobrot. Naším cílem bylo ukázat, že veganské vaření není těžké, může být nápadité a zároveň se nemusíte úplně vzdát klasických jídel. V tomto čísle zastupují kategorii „klasika“ například lasagne nebo gulášová polévka. Chtěli jsme popsat množství ekologických, sociálních a etických souvislostí, jaké má volba potravin, které nakupujeme. A nakonec se v podzimním čísle věnujeme tématu, co znamená posun k čistě rostlinné stravě pro naše zdraví.

To však neznamená, že bychom měli dobré zprávy jen pro vegany. Jak píšeme v Bioeriálu, každá změna se počítá, každý posun správným směrem se na zdraví projeví. Zároveň je však také pravda, že pokud zvažujete změnu stravování nebo životního stylu, asi není příhodnější okamžik než teď. Robustní zdraví a silnou imunitu sice potřebujeme bez ohledu na koronavirus, ale přece jen nyní všichni máme o důvod víc.

Přejeme vám úspěch v realizaci vašich předsevzetí. Pevné zdraví a co možná největší pohodu. Na to poslední máme zaručený recept, letos mnohokrát vyzkoušený – začněte péct chleba! 😊 Třeba ten náš ze strany 7.

Luba Ch.

Lubomíra Chlumská
ŠÉFREDAKTORKA

spižárna

- Ovesné vločky 23
- Datlový sirup 24
- Kakao 24
- Pohanka kroupy 25
- Kokos 25
- Pomocníci v kuchyni 26
- Celozrnný kuskus 27
- Instantní kaše 27
- Lasagne 28
- Rostlinné smetany 28
- Cizrna 29
- Fazole červená ledvina 29
- Arašídové máslo 30
- Kari pasty 30
- Zeleninový biobujon 31
- Olivový olej 31

SEZNAM receptů

- 07 Chléb se záparou bez hnětení
- 08 Cizrnová polévka s kokosovou slatinou
- 09 Gulášová fazolová polévka
- 10 Lasagne se špenátem
- 11 Pohankové kroupoto s hříbký
- 12 Kari s arašídovým máslem
- 13 Pastýřský koláč (shepherd's pie)
- 14 Teplý salát z pečených brambor a pečené cizrny
- 15 Kapustové závitky s kuskusem
- 16 Ranní kaše
- 17 Ovesné sušenky

PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



veganské



bezlepkové



bez vajec



bez mléka



raw



Kapusta. Krásná a zdravá zároveň. Tento velký bijec nemocí je opravdovou zásobárnou vitamínů, minerálů i antioxidantů.

ČÍSLO 28 | PODZIM-ZIMA 2020

obsah

HLAVNÍ TÉMA
LAHODNĚ A VEGANSKY

Recepty 06

Spižárna 22

KOSMETICKÝ KOUTEK

Biokosmetika SO'BiO 36

BIOSERIÁL

Prospěšné účinky veganské stravy 40

CO JE U NÁS NOVÉHO

CL noviny 44

DO KOŠÍKU

Novinky 46

a sezónní zajímavosti

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

videorecepty

NA NAŠEM WEBU

E-SHOP APLIKACE:



SLEDUJTE NÁS

 countrylife.cz

 facebook.com/countrylife.cz

 instagram.com/countrylifebio

 youtube.com/user/countrylifecz


countrylife
dobroty
časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

VYDÁVÁ COUNTRY LIFE s.r.o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun, IČ: 45792585, Náklad: 40.000 ks
ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská REDAKCE Lubomíra Chlumská, Helena Míšková,
Magdaléna Pávová, Martin Kuciel INZERCE Helena Míšková FOTO Jindřich Král
GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA Jindřich Král TISK Europrint a.s. REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849 ISSN 1805-5265

Lahodně vegansky

Chcete občas odlehčit svůj jídelníček a hledáte inspiraci k pokrmům z čistě rostlinných surovin? Jste nebo chcete být vegani a rádi byste se dozvěděli seriózní výživové informace ohledně veganství? Přemýšlíte, jak můžete výběrem potravin, které nakupujete, snížit svou ekologickou stopu? Pak vítejte, naše Dobroty jsou celý letošní rok veganské.

Všechny recepty jsou tedy z čistě rostlinných surovin a opět jsme velkou pozornost věnovali pokrmům, které jsou veganskou variantou klasických receptů – tentokrát třeba lasagne, gulášová polévka nebo tradiční anglický pastýřský koláč.

Pokračujeme také s naší rubrikou Spižírna, kterou najdete hned za recepty a kde se o použitých produktech dozvíte víc. Spižírnové suroviny jsou v receptech označeny **ikonkou** . V Bioseriálu pak píšeme o tom, proč a jak je vyvážená veganská strava prospěšná pro zdraví.

Jak na pečení chleba

1. Suroviny odvažujte přesně, používejte váhu s přesností na 1 g. Právě nedodržení postupu a množství surovin stojí za 90 % neúspěchu. Extra pozornost věnujte droždí a soli, množství obou ovlivňuje rychlost a správnost kynutí.
2. Doba kynutí uvedená v receptu většinou počítá s pokojovou teplotou okolo 20 °C. V teplejším prostředí dobu zkratěte.
3. Chléb bez hnětení je nejméně pracný, nepotřebujete ani vlastnit robota, ani věnovat dlouhé minuty náročné práci s těstem. Tyto recepty jsou založené na principu pomalého kynutí, při kterém se používá pouze nepatrné množství droždí (přidaná hodnota!).
4. Praktikuje pečení v zakryté nádobě. Vytvoří se v ní vlhké prostředí, ve kterém kůrka vzniká pomaleji a těsto má čas pěkně vyskočit. Nádoba také zajistí, že se třeba i mírně překynutý chléb nerozteče a udrží si pěkný tvar. Nádobu i poklici nahřívejte alespoň 15 minut.
5. I když neuděláte všechno správně, téměř jistě bude váš chléb skvělý. Bude váš, bude domácí a kdy jindy máte možnost dát si ho čerstvě upečený?



CHLÉB SE ZÁPAROU

BEZ HNĚTENÍ

PŘÍPRAVA: **2 HOD. + 8-12 HOD. KYNUTÍ** | MNOŽSTVÍ: **750 G CHLÉB**

Zápara je obilno-semínková kaše, kterou si předem připravíte a přidáte do těsta na chléb. Ten pak bude nutričně mnohem zajímavější a jeho střídka zůstane dlouho kyprá. Náš chleba je navíc bez hnětení, vše vyřeší dlouhé kynutí. Jen budete potřebovat nádobu s poklicí vhodnou do trouby. Proč? Přečtěte si Jak na pečení chleba.

ZÁPARA

- 100 ml vody
- 30 g ovesných vloček
- 30 g pohanky kroupy
- 20 g slunečnicového semínka
- 5 g soli

TĚSTO

- 185 g zápary
- 320 g hladké pšeničné mouky
- 100 g celozrnné špaldové mouky
- 340 g vody
- 5 g soli
- 4 g instantního droždí
- krupice a ovesné vločky na podsypání

1. Pohanku dejte do vody a uvařte doměkka, trvá to asi 8 minut. Přidejte zbylé suroviny na záparu, promíchejte a nechte zakryté vychladnout.
2. Do velké mísy dejte obě mouky, sůl, droždí a promíchejte. Přidejte vodu, záparu a promíchejte – stačí, když ve směsi nebudou suchá místa s moukou. Těsto zakryjte a nechte kynout, v chladnější místnosti 12 hodin, v létě nebo v teplejší místnosti 8 hodin.
3. Vykynuté těsto dejte na pomoučený vál. Přeložte nejprve horní část směrem dolů, pak levou část směrem doprava a pravou část směrem doleva. A nakonec dolní část směrem nahoru tak, že sbalíte bochník na druhou stranu. Rukou nebo stěrkou dotvarujte dokulata.
4. Velký cedník nebo ošatku vyložte čistou utěrkou a důkladně vysypte krupicí a vločkami. Opatrně vložte těsto svárem nahoru, zakryjte a nechte kynout 60-90 minut.
5. Do trouby vyhřáté na 250 °C (nebo 230 °C, pokud vaše trouba nezvládne víc) dejte nahřát litinový hrnec s poklicí (nebo nádobu z varného skla s víkem).
6. Rozehřátý hrnec opatrně vyndejte na odolnou podložku, těsto překlopte na jinou podložku a z ní ho pomalu sesuňte do hrnce. Přikryjte poklicí a pečte 30 minut, poté pečte bez poklice při 230 °C asi 10-15 minut podle barvy kůrky. Chléb po upečení vyndejte z nádoby a nechte vychladnout na mřížce.



 www.countrylife.cz/chleb-se-zaparou



CIZRNOVO-MRKVOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVOU SLANINOU

PŘÍPRAVA: **40 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Lehce pikantní krémová polévka plná chuti. Pro svoji sytost se hodí i jako hlavní chod. Kokosová slanina je korunkou této polévky. Dejte pozor, ať ji nesníte dřív, než se polévka dovaří, je náramná.

- 600 g mrkve
- 1 velká cibule
- 2 stroužky česneku
- 20 g zázvoru
- 100 g vařených cizrny nebo cizrny z plechovky
- 2 lžice kokosového oleje

1. Očištěnou a pokrájenou mrkev a cibuli pomalu restujte na kokosovém oleji, osolte, přidejte česnek, kurkumu a po chvíli zalijte vodou. Přidejte citrónovou kůru, oloupaný a nastrouhaný zázvor, biobujon a badyán. Vařte pod pokličkou do změknutí mrkve. Ke konci přidejte uvařenou cizrnu.
2. Vyměňte badyán a polévku rozmixujte tyčovým mixérem do krémovité konzis-

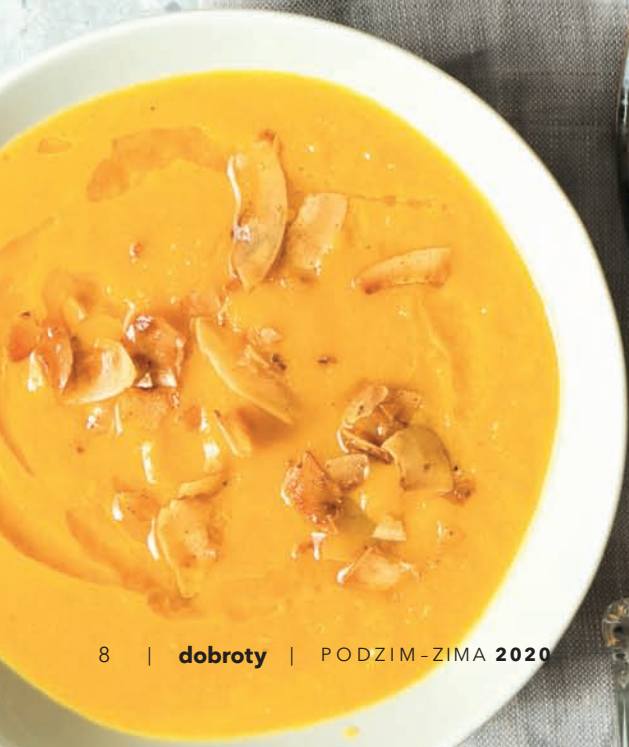
- 1 lžička kurkumu
- 1 hvězdička badyánu
- 1 litr vody
- 1 kostka biobujonu
- 2 lžice datlového sirupu
- kůra a šťáva z jednoho biocitronu
- sůl

tence. Přidejte datlový sirup, šťávu z citrónu a prohřejte. Podávejte posypané kokosovou slaninou.

KOKOSOVÁ SLANINA

- hrst kokosových lupínků
- 1 lžice kokosového oleje
- 1 lžička uzené soli Sonnentor (nebo běžné soli)
- 1 lžička skořice

3. Slanina - na pánvi zahřejte kokosový olej, vložte lupínky, osolte uzenou solí a posypte skořicí. Opečte dozlatova.





vgn

GULÁŠOVÁ POLÉVKA S FAZOLEMI

PŘÍPRAVA: 45 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE



Výživná, snadná a sytá gulášovka s chlebem je pro sychravé večery jako stvořená, z talířů mizí sama. A co dělají v našem receptu ovesné vločky? Polévku krásně přirozeně zahustí.

- 1 velká cibule
 - 6 lžic oleje
 - 70 g rajčatového protlaku
 - 1 lžice mleté sladké papriky
 - 2 lžice jemných ovesných vloček
 - 4 menší brambory
 - 1 mrkev
 - 1 kostka zeleninového biobujonu
 - 2 konzervy červených fazolí nebo 500 g vařených
 - 1 lžička mletého kmínu
 - 1 lžička majoránky
 - 1 lžička soli
 - 500 ml vody
 - 1 stroužek česneku
 - 1 lžice lahůdkového droždí
1. Na oleji nechte zesklovatět na kostky nakrájenou cibuli. Přidejte rajčatový protlak, sladkou papriku a zasmahněte.
 2. Přidejte vločky, brambory na větší kostky a mrkev na menší kostky. Zalijte vodou, aby byl základ ponořený (asi 500 ml vody). Osolte, přidejte majoránku, kmín a biobujon. Vařte do změknutí mrkve, cca 15 minut.
 3. Přidejte fazole a nechte 10 minut provařit. Nakonec přidejte rozetřený česnek a lahůdkové droždí.




LASAGNE

SE ŠPENÁTEM


PŘÍPRAVA: **90 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4-6 PORCÍ (PEKÁČEK 30x20CM)**

Lasagne, italské velmi široké těstoviny, se připravují na víc způsobů. V našem veganském receptu jsme v náplni vsadili na kombinaci špenátu a vlašských ořechů. Místo ořechů však můžete použít i rozmačkanou uvařenou cizrnu, zvýšíte tak obsah bílkovin v pokrmu.

BEŠAMEL

- 60 g mouky
- 50 g olivového oleje
- 800 ml vody a 2 kostky biobujonu 
- 200 ml rostlinné smetany 
- 2 lžičky lahůdkového droždí 

1. Na bešamel - v rendlíku ohřejte olej, přidejte mouku a za stálého míchání připravte světlou jíšku. Zalijte vývarem a chvíli povařte, přidejte smetanu, lahůdkové droždí a dále vařte asi 10 minut. Ke konci přidejte strouhaný muškátový oříšek a podle chuti osolte a opepřete.
2. Špenát nechte rozmrazit a okapat. V pánvi rozehejte olivový olej, přidejte pokrájenou cibuli a česnek a nechte pomalu zesklovatět.

- muškátový oříšek
- sůl, pepř
- 250 g lasagní (4 pláty ve 3 vrstvách nebo 3 pláty ve 4 vrstvách podle velikosti nádoby) 

Přidejte špenát, zakryjte a nechte společně prohřát. Dochutte solí a pepřem.

3. Pekáček střídavě vyplňte bešamelem, pláty lasagní, špenátovou směsí a vlašskými ořechy nasekanými najemno. Po

- 800 g mraženého listového špenátu
- 1 cibule
- 8 stroužků česneku
- 50 g vlašských ořechů
- 4 lžičky olivového oleje
- sůl, pepř

slední vrstva je z plátů lasagní, které zalijete bešamelem.

4. Zakryjte alobalem a dejte do trouby rozehráté na 200 °C. Po 25 minutách odkryjte a nechte zapéct dozlatova.







 www.countrylife.cz/veganske-lasagne



POHANKOVÉ KROUPOTO S HŘÍBKÝ

PŘÍPRAVA: **45 MINUT** + 30 MINUT NAMÁČENÍ HUB | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Staročeský pokrm z krup, připravovaný na způsob italského rizota. Jednoduchý, chutný, levný a voňavý. V receptu jsme použili sušené houby, v sezóně můžete použít čerstvé hříbků, jen je opečte jako první pěkně dozlatova a teprve poté přidejte cibuli s česnekem.

- 700 ml vody
- 2 kostky biobujonu 
- 400 g pohankových krup 
- 50 g sušených hub (nejlépe hříbků)
- 150 ml rostlinné smetany 
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky lahůdkového droždí 
- 2 lžičky slunečnicového oleje
- 5 snítek čerstvého tymiánu (nebo 2 lžičky sušeného)
- sůl a pepř






1. Houby zalijte horkou vodou a nechte 30 minut nabobtnat. Poté scedte, vodu z namočených hub můžete použít společně s vývarem. Připravte si vývar z vody a biobujonu.
2. V pánvi nechte na rozehřátém oleji lehce zesklivatět mírně osolenou nakrájenou cibuli s česnekem. Přidejte namočené vymačkané houby a orestujte. Přidejte propláchnutou a okapanou pohanku a krátce osmahněte.
3. Přidejte tymián a lahůdkové droždí. Po naběračkách přidejte vývar. Míchejte a nechte vždy vstřebat. Poté přidejte znovu vývar a tak dále, dokud pohanka pěkně nezměkne, trvá to 20 až 30 minut. Ke konci vmíchejte smetanu a nechte chvíli probublát. Nekonec dochutěte solí a pepřem.




vgn KARI S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM

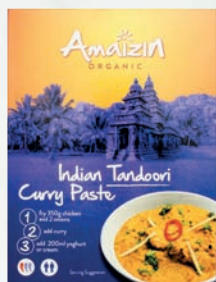
PŘÍPRAVA: 45 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Kari je vděčné jídlo z jednoho hrnce, do kterého se dá použít mnoho různých surovin. My jsme vsadili na lilek a mrkev spolu s kompotovanou broskví. Vůni a chuť pak hezky dotvoří arašídové máslo. Pro vyšší podíl bílkovin můžete do kari přidat také vařenou nebo sterilovanou cizrnu.

- ½ lilku
- 4 lžíce olivového oleje 
- 2 mrkve
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 2 lžíce kari pasty tandoori 
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžíce arašídového másla 
- 1 lžíce sójové omáčky 
- sůl
- 200 ml kokosové smetany 
- 250 ml vody nebo vývaru
- 2 hlávky pak choi
- 4 kompotované broskve (okapané, bez slupky)

1. Na polovině rozehrátého oleje opečte dozlatova lilek nakrájený na kostky. Přidejte zbylý olej a mrkev nakrájenou na větší kousky, kterou také orestujte. Přidejte nadrobno pokrájenou cibuli a česnek, osolte a nechte zesklovatět.
2. Vmíchejte kari pastu, protlak, arašídové máslo, sójovou omáčku a zalijte kokosovou smetanou a vodou. Poduste do změknutí mrkve. Zkontrolujte, jestli se arašídové máslo rozpustilo.
3. Na konci vmíchejte dílky broskve a nasekaný pak choi, který nechte zavadnout.
4. Servírujte s rýží nebo s kuskusem.

 www.countrylife.cz/kari-s-arasidovym-maslem





PASTÝŘSKÝ VEGANSKÝ KOLÁČ

PŘÍPRAVA: **90 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE** (FORMA CCA 20×25 CM NEBO MENŠÍ)


Tato anglická klasika, v originálu zvaná shepherd's pie, se dobře zabydlela i v české kuchyni. Obvykle se připravuje s mletým masem, my jsme pro veganskou verzi použili červené fazole.

- 150 g žampionů
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 mrkve
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 50 ml rajčatového pyré
- 1 lžička sójové omáčky
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 1 konzerva červených fazolí nebo 240 g vařených
- 400 ml vody a 1 kostka biobujonu na vývar
- 150 g mraženého hrášku

BRAMBOROVÁ KAŠE

- 1 kg brambor (varný typ C)
- 150 ml rostlinné smetany
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl

1. Bramborová kaše - oloupané a pokrájené brambory uvařte v osolené vodě. Scedte a rozšlehejte metlou spolu se smetanou a olejem. Do-solte podle potřeby.
2. Ve větší pánvi rozehejte tuk a pomalu v něm orestujte nakrájené žampiony dozlatova. Přidejte mrkev nakrájenou na kostičky a také orestujte. Přidejte nadrobno pokrájenou cibuli a česnek a nechte zesklovatět.
3. Vmíchejte pyré, sójovou omáčku a lahůdkové droždí, promíchejte. Přidejte nahrubo pomačkané fazole a zalijte vývarem. Vařte do zhoustnutí a do změknutí mrkve asi 15 minut.
4. Do hotové směsi přidejte hrášek a jen prohřejte. Přeneste směs do zapékací nádoby a přikryte vrstvou bramborové kaše, povrch zarovnejte hroty vidličky. Zapékejte v troubě na 200 °C, trvá to asi 30 minut.

 www.countrylife.cz/pastyrsky-kolac



TEPLÝ SALÁT Z PEČENÝCH BRAMBOR A PEČENÉ CIZRNY

vgn

PŘÍPRAVA: 15 MINUT + 30 MINUT PEČENÍ | MNOŽSTVÍ: 3-4 PORCE

Jednoduchý teplý salát vyniká svou vůní a chutí díky úžasné bylinkové směsi koření na brambory. Pečená cizrna je pak další způsob, jak můžete konzumovat tuto luštěninu. Hodí se do teplých i studených salátů.



- 750 g brambor
- 1 balení koření Póto Fix
- 6 lžic olivového oleje
- 1 konzerva cizrny nebo 240 g vařené
- 1 lžice mletého kmínu
- mořská sůl
- 2 stroužky česneku
- 3 hrsti nasekané petrželové nati

1. Brambory oloupejte (nové nemusíte), omyjte a nakrájejte na kolečka o tloušťce asi 1 cm. V míse je smíchejte s kořením na brambory a 2 lžicemi olivového oleje. Pečte rozložené na plechu vyloženém pečicím papírem asi 30 minut na 200 °C.
2. Cizrnu scedte a nechte okapat. Vložte do misky a promíchejte s 2 lžicemi olivového oleje, kmínem a solí. Na posledních pět minut pečení cizrnu přidejte do trouby k bramborám.
3. Po upečení brambory a cizrnu smíchejte s nasekanou petrželkou. Pokapejte zálivkou z rozmačkaného česneku, soli a zbylého olivového oleje.



veg

KAPUSTOVÉ ZÁVITKY S KUSKUSEM

PŘÍPRAVA: 50 MINUT + 30 MINUT PEČENÍ | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

V tomto receptu vám ukážeme kuskus, jak ho neznáte. K hotovému kuskusu jsme přidali naši oblíbenou cizrnovou směs na falafel, čímž jsme získali úžasně tvárnou směs. Tu jsme ochutnali jako karbanátky a alternativa klasiky byla na světě. Doporučujeme!

- 8 kapustových listů
- 100 g celozrnného kuskusu
- 1 cibule
- 1 lžice olivového oleje
- 4 stroužky česneku
- 2 lžice majoránky
- 2 lžice slunečnicových semínek
- sůl
- 100 g směsi falafel orient Country Life

OMÁČKA

- 400 ml rajčatového pyré
- 1 kostka biobujonu
- 2 lžice oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice datlového sirupu
- 4 kuličky nového koření, sůl a pepř

1. Připravte si omáčku - v hrnci osmahněte na olivovém oleji pokrájený česnek a cibulku do zlatova, osolte a opepřete. Zalijte rajčatovým pyré a 200 ml vody, přidejte kostku biobujonu a nové koření. Osladte datlovým sirupem nebo cukrem a povařte asi 30 minut.
2. Kapustové listy omyjte a mají-li tvrdou střední část, vyřízněte ji. Povařte 4 minuty v osolené vodě, zchladte ve studené vodě a nechte okapat.
3. Připravte si kuskus - osmahněte pokrájenou cibuli do zlatova. V širší nádobě zalijte kuskus dvojnásobným množstvím vroucí vody a nechte pod pokličkou 10 minut odstát, nakonec propyčete vidličkou. Přidejte osmaženou cibulku, rozmačkaný česnek, majoránku, slunečnicová semínka a dosolte dle chuti. V misce si smíchejte směs na falafel se 170 ml vody, nechte odstát a přidejte ke kuskusu. Dobře promíchejte rukama a vytvarujte 8 šišek.
4. Listy kapusty rozložte a do každého zabalte připravenou šišku, zamotejte a sepněte párátkem.
5. Závitky dejte do zapékací misky, podlejte asi dvěma centimetry vody, přikryjte alobalem a pečte 30 minut na 200 °C. 10 minut před koncem odkryjte, povrch závitků potřete olejem a pečte lehce do zlatova.
6. Podávejte s rajčatovou omáčkou.







OVESNÁ KAŠE

S BANÁNY A KAKAEM

PŘÍPRAVA: **20 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **2 PORCE**

Kaše z vloček je jedna z nejlepších snídaní, kterou můžete připravit. Ovesné vločky jsou nutričně bohaté a dokáží zasytit na dlouhou dobu. Kaši můžete různě obměňovat, zdobit různými druhy semínek, ořechů, sirupů nebo třeba i oříškových máseľ.

- 100g ovesných vloček 
- 2 banány
- 100ml ovesné smetany 
- 300ml vody
- špetka soli
- 2 lžice kokosového oleje
- 2 lžice kakaá 
- 2 lžice nasekaných mandlí
- 2 lžice datlového sirupu 



1. Vločky dejte do kastrolu, přidejte jeden a půl pokrájeného banánu a špetku soli, zalijte vroucí vodou a ovesnou smetanou. Na mírném ohni vařte za občasného míchání asi 10 minut. Ke konci vmíchejte kokosový olej.
2. Rozdělte na talíře a podávejte ozdobené pokrájeným banánem, posypané mandlemi a kakaem a pokapané datlovým sirupem.

INSTANTNÍ KAŠE

ZDOBENÁ

PŘÍPRAVA: **5 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **2 PORCE**

Naše snídaňové kaše oceníte, když ráno spěcháte. Dopřávat si můžete různé druhy a chutě a nezapomeňte si kaši dozdobit. Dodáte jí tak na atraktivnosti a navíc bude vaše snídaně výživnější.

- 180g instantní kaše 
- 100ml rostlinné smetany 
- 500ml vody

ZDOBENÍ DLE CHUTI:

kakao, kokos, oříšky a semínka, sirupy, čerstvé i sušené ovoce

1. Vroucí vodu smíchejte s rostlinnou smetanou, poté v ní rozmíchejte kaši.
2. Dozdobte dle vaší chuti.





vgn

KAKAOVÉ OVESNÉ SUŠENKY

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **20 SUŠENEK** (1 PLECH)

Ovesné vločky výborně fungují jako základ sušenek, nemusíte pak použít žádnou mouku. A když zvolíte certifikovaný bezlepkový oves, můžete je mít i bezlepkové.

- 120 g ovesných vloček jemných
- 50 g kakaa
- 50 g strouhaného kokosu
- 50 g kokosového oleje
- 8 lžic datlového sirupu
- 80 ml vody
- špetka soli

1. Kokosový olej rozpustíte a přelijete do mísy. Přidejte ovesné vločky a sůl, promíchejte. Přisypte kokos, kakao, promíchejte a přidejte datlový sirup a vodu. Opět promíchejte.
2. Navlhčenými prsty tvarujte sušenky a pokládejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte při teplotě 180 °C asi 20 minut.

vgn

ARAŠÍDOVÉ OVESNÉ SUŠENKY

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **20 SUŠENEK** (1 PLECH)

Lahodná chuť arašídů hraje v těchto sušenkách hlavní roli. Můžete použít hladké máslo nebo máslo s kousky arašídů a podle toho ovlivnit výslednou křupavost sušenek.

- 125 g ovesných vloček jemných
- 45 g arašídového másla
- kůra a šťáva z jednoho malého biocitronu
- 4 lžice datlového sirupu
- 50 ml vody
- špetka soli

1. Ovesné vločky smíchejte s vodou a nechte 5 minut stát. Poté přidejte ostatní ingredience a promíchejte.
2. Navlhčenými prsty tvarujte placičky a pokládejte je na plech vyložený pečicím papírem. Pečte při teplotě 180 °C asi 20 minut.





bombus
natural energy



MÉNĚ
INGREDIENCIÍ,
VÍCE CHUTI.

DOSTUPNÉ NA PRODEJNÁCH
COUNTRY LIFE

Proč pít mošty z Hostětína

**HOSTĚTÍNSKÝ
MOŠT**

Prospějete
svému zdraví

Osvěžíte se

Podpoříte ojedinělý
ekologický a sociální podnik

Podpoříte ovocnářství
bez chemie

Pomůžete krajině
a lidem v Bílých Karpatech

www.mostarna.bio



Zázrak jménem jablečný ocet

**HOSTĚTÍNSKÝ
MOŠT**



Snižuje cholesterol

**Zabraňuje trávicím
potížím**

Pomocník při hubnutí

Zvyšuje energii

**Zlepšuje stav pleti,
vlasů a nehtů**

**Pomáhá při infekci
močových cest**

www.mostarna.bio



**ENJOY
CHIPS**

SKUTEČNÁ ZELENINA V KAŽDÉM CHIPSU!

**VYCHUTNEJTE SI CHIPSY
BEZ VÝČITEK**

**AŽ 53%
ZELENINY**

**VYPEČENÁ
ZELENINA!**

**ZELENINA
PRO GURMÁNY!**



   enjoychips.cz



**Chutná ještě lépe,
když **víš**, co je uvnitř.**

Provamel¹⁹₈₃



NOVINKA





YOU ARE SIMPLY TEA best

Oceňte své blízké, přátele nebo kolegy.

Mnohdy není potřeba velkých slov, postačí příjemná vůně meduňky a svěžest verbeny.

Prostě a jednoduše za sebe nechte promluvit čaj!



#tadyrosteradost
www.sonnentor.cz




Brick

KYNUTÉ TĚSTO
KYSNUTÉ CESTO

čerstvé LISTOVÉ TĚSTO
Čerstvé listkové cesto

PIZZAKIT
WITH EXTRA TOMATO SAUCE

NOVINKA

Distributor: Comperio s.r.o. www.brick.cz  Brick Food



risolino
instantní nudlová
rýžová polévka
hmotnost 60 g | 3 min. | BEZ LEPKU

ČESNEKOVÁ
Příchut'

KUŘECÍ
Příchut'

HOUBOVÁ
Příchut'

MĚMAM

RISOLINO
POLÉVKY DO
HRNEČKU
ZDRAVÉ RYCHLÉ CHUTNÉ

hmotnost 60 g | 3 min. | BEZ LEPKU

- risolino -



DEJ SVÉMU ZDRAVÍ ZELENOU!

Když čaj matcha, tak jediné **originál z Japonska** – Bio Matcha Tea Harmony nebo Bio Matcha Tea Premium. Balení po jednotlivých porcích zaručuje **100% čerstvost** a intenzivní požitek.



- S kofeinem
- Až 6 hodin energie
- Pro soustředění
- Skvělý i do smoothie, koktejlů a jídel
- Porcovaný



- Více kofeinu = více energie
- Rychlejší spalování
- S extra porcí antioxidantů
- Jemnější chuť v čistém nápoji bez dalších přísad
- Porcovaný



Matcha Ice / Hot Tea

2 g Matcha Tea
– Harmony nebo Premium
3 dl vody – pro teplou verzi
max. 70 °C
pár kapek limetky
led do Ice Tea

Všechny ingredience vložíme do šejkru a pořádně protřepeme.



Keto matcha latte

2 g Matcha Tea – Harmony
120 ml horké vody (do 70 °C)
80 ml kokosového mléka
1 lžičce kokos. / MCT oleje
sladidlo – stévie, erythritol,...

Matcha Tea a vodu protřepeme v šejkru. Přidáme olej a znovu protřepeme. Nalijeme do sklenice. Vyšleháme kokosové mléko. Nalijeme do sklenice s Matcha Tea.



Matcha fit palačinky

2 g Matcha Tea – Harmony
20 g vanilkového proteinu
1 vejce
170 ml mléka
30 g ovesné mouky
prášek do pečiva

V míse smícháme všechny ingredience a vyšleháme. Smažíme tenké palačinky. Podáváme s medem a mletými oříšky.



☰ Spižírna

Ať už uchováváte své zásoby v kuchyni ve skříňce, na polici v dózách nebo patříte mezi ty šťastlivce, kteří mají k dispozici komůrku s ideální teplotou, spižírna rozhodně patří mezi nejdůležitější místa obydlí. Naše spižírna je inspirací, jak všestranně se dají využít produkty, které jsme použili v receptech, a proč si zaslouží místo i v té vaší.

OVESNÉ VLOČKY

Podle nás jeden z nejuniverzálnějších produktů, které je možné ve spíži mít. Z ovesných vloček připravíte kaši, slané krutony do polévky nebo třeba karbanátky. Při zahušťování navíc vločky dokáží nahradit jíšku.



Ovesné vločky jsme použili: v gulášové polévce na str. 9, v kaši na str. 16, v sušenkách na str. 17.

Jak je používat: způsobů, jak se vločky uplatní v kuchyni, jsou opravdu spousty.

Nasladko: snídaňová kaše doplněná o ovoce, oříšky, semínka, ozdobená některým sirupem, to je naše oblíbená klasika.

Skvělá je vločková drobenka – rozmixujte společně vločky, ořechy nebo semínka, kokosový olej a sirup (rýžový, agávo-vý) a použijte jako běžnou drobenku nebo s ovocem na krambl. Ovesné vločky jsou také samozřejmě základem flapjacků a granoly. Můžou posloužit i jako základ cookies.

Naslano: běžné větší vločky se hodí jako zavářka do polévky, ty jemné se prakticky rozvaří a polévku zahustí (zahušťovat vločkami můžete i krémové polévky, když je uvařené nakonec spolu s ostatními surovinami rozmixujete). Ve formě slané granoly jsou skvělé jako krutony do polévky (www.countrylife.cz/slana-spaldova-granola). Přidávejte je do těsta při pečení chleba nebo muffinů (vločkami nahraďte ¼ mouky). Také s nimi můžete připravovat nádivky, burgry a sekanou.

Oves je jedna z nejzajímavějších obilovin, které můžeme jíst. Má příjemnou, jakoby krémovou chuť. Je plodinou našeho mírného pásu a není náročný na pěstování. Navíc obsahuje poměrně hodně bílkovin a rozpustnou i nerozpustnou vlákninu, které jsou obě velmi důležité pro zdraví střeva. Objevují se různé názory na to, jestli je oves bezlepková potravina, nebo ne. Oves sám o sobě lepek neobsahuje, ale většinou je na poli, při sklizni nebo zpracování kontaminován pšenicí, a není tedy bezlepkový. Pokud se však kontaminaci důsledně zabrání, mohou být ovesné vločky skutečně bezlepkové (takové můžete koupit například pod značkou Tilquhillie).

Podobné výrobky/alternativy: vločky se vyrábějí i z mnoha dalších plodin, velmi hodnotné jsou například pohankové a quinoové.

DATLOVÝ SIRUP

Datlový sirup je velmi oblíbený. Unikátní je jeho složení, obsahuje totiž pouze datle a vodu. Děti ho milují, snadno s ním vykouzlíte obrázek na kaši, a to pak baští samy. Zaslouženě je to favorit mezi přírodními sirupy.



sirupy obilné. Při výrobě datlového sirupu se smíchají sušené datle s vodou, mixují, filtrují a výsledná šťáva se koncentruje na požadovanou hustotu. Náš datlový sirup obsahuje 79 % datlí. Je tradiční součástí pokrmů na Středním východě, kde se hojně používá nejen ke slazení, ale i k dochucení řady luštěninových, zeleninových i masitých jídel. Pod naší značkou koupíte sirup buď v balení 250 ml, kde můžete volit mezi sirupem v biokvalitě a konvenčním. Nebo si dopřejte velké rodinné balení 874 ml v biokvalitě.

Podobné výrobky/alternativy: přírodní sirupy v biokvalitě jako například javorový, agávní, kokosový nebo varianty obilných sirupů.

Datlový sirup jsme použili: kaše na str. 16, v sušenkách na str. 17.

Jak ho používat: díky jeho hustotě jím můžete sladit a současně i zdobit dezerty, kaše, smoothie, jogurt nebo tvaroh. Užijete ho při pečení, jako sladidlo do kávy, do sladkokyselých zálievek, na přípravu omáček a dipů k zelenině i luštěninám.

Je to voňavý, tmavý sirup s charakteristickou chutí sušených datlí, dobře sladí. Díky tomu, že zdrojem sirupu jsou celé datle, obsahuje více některých minerálů než například



KAKAO

Vybrat si můžete běžné pražené kakao i nepraženou raw variantu. Obě chutnají skvěle a obsahují mnoho antioxidantů a dalších prospěšných látek. A tím, že jsou bio, nebyly při výrobě chemicky zpracované.

Kakao jsme použili: na kaše na str. 16, do sušenek na str. 17.

Jak jej používat: na přípravu kakaa jako nápoje, do dezertů, jako je sladký krém nebo sušenky (cookies). Oba druhy kakaa chutnají velmi podobně a dají se zaměňovat. Nepražené kakao je samozřejmě vhodné k přípravě raw dezertů.

Kakao jako takové se pyšní vysokým obsahem antioxidantů zvaných flavonoidy. Antioxidanty se přitom považují za účinné nástroje, jakými organismus bojuje proti zánětlivým procesům a předchází například srdečním onemocněním, mrtvici nebo rakovině. Velké množství se zachová i po upražení, přesto je raw nepražené kakao považované za nejlepší zdroj těchto látek. Bio kakao je vždy světlejší než konvenční, protože to druhé se při výrobě většinou alkalizuje (odkyseluje). To se dělá jednak pro tmavší barvu a jednak pro odstranění kyselé chuti, kterou trpí hlavně méně kvalitní kakaové boby. Jde o ošetření, které pochází z Holandska, proto se takový výrobek často nazývá holandské kakao. U bio kakaa je zakázané.

Podobné výrobky/alternativy: místo raw nepraženého kakaa je možné rozemlít nepražené kakaové boby.

POHANKA KROUPY

Pohanka je krásná plodina. Pohanka také zahřívá, obsahuje spoustu vzácných živin a naopak žádný lepek. Díky obsahu rutinu chrání naše cévy.

Pohanku jsme použili: v chlebu se záparou na str. 7, v kroupu potu na str. 11.

Jak ji používat: jako přílohu, kde ji můžete dobře kombinovat s rýží, v jídlech typu kuba (s houbami, majoránkou, česnekem), v rizotu, kde si poměr rýže a krup zvolíte podle chuti, do salátů, jako zavařku do polévek, do slaných koláčů.

Pohanka se k nám dostala už ve 12. století a od počátku byla velmi oblíbená. V 18. století pak ustoupila pšenici, žitu a rýži. Z výživového hlediska je velmi zajímavá. Obsahuje cca 11 % bílkovin. Pro vysoké množství vlákniny je prospěšná pro správnou činnost střev. Je důležitým zdrojem zinku, mědi, selenu a manganu. Obsahuje rovněž vitaminy, hlavně B1, B2, B3, E a C. Výjimečná je pohanka obsahem rutinu, vitamínu P. 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 obličeji, 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 vitamínem 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.

Podobné výrobky/alternativy: pohanka loupáná lámanka (ta se rozváří na kaši), pohankový bulgur, vločky.



KOKOS

Náš strouhaný kokos i kokosové chipsy vynikají čerstvostí a šfavností. Kokosové palmy jsou symbolem tropických oblastí, tak se společně přeladme na chvíli do tropů a exotiky.

Kokos jsme použili: na kokosovou slaninu do polévky na str. 8, ve snídaňových kaších na str. 16, v sušenkách na str. 17.

Jak ho používat: kokos můžete v kuchyni použít velmi rozmanitě. Známe je, že strouhaný se uplatní při pečení, kde ho můžete přidat do těsta nebo jím posypat polevu koláčů. Hojně ho využijete při pečení cukroví, nejen v tradičních kokoskách, ale i na obalování různých nepečených kuliček. Strouhaným kokosem si můžete zpestřit kaše, smoothie a granoly. Exotiku dodává kokos různým tyčinkám určeným jako svačinka po sportu či na výlet. Naším nejoblíbenějším použitím je však příprava ochucených kokosových chipsů, dá se s nimi doslova kouzlit. Můžete je upravovat naslano i nasladko. Stačí je obalit ve vaší oblíbené sladké či slané směsi koření a lehce opražit na pánvi či v troubě (v troubě je můžete připravovat po pečení jiného pokrmu a uschovat v uzavřené nádobě na pozdější použití). Vytvoříte tak posyp do polévky nebo zajímavou ingredienci do salátu. Opražené chipsy jsou i výborným a mlsáním místo brambůrků.

Podobné výrobky/alternativy: již hotové různě ochucené kokosové chipsy.

POMOCNÍCI V KUCHYNI

Naše oblíbené pomocníky v kuchyni jsme představovali už v minulé Spížírně, ale protože je samozřejmě používáme pořád, nemohli se neobjevit znovu i tady.



SÓJOVÉ OMÁČKY SHOYU A TAMARI

Vyrábějí se tradičními postupy a jen z několika málo surovin - většinou sóji, soli, fermentačního činidla a vody. To vše na rozdíl od levných sójovek, které často obsahují umělé zvýrazňovače chuti, barviva nebo konzervanty.

Jak je používat: díky obsahu soli a páte chuti umami, která dokáže zvýraznit chuť pokrmu, jsou shoyu i tamari vhodné jako poměrně univerzální ochucovadlo a speciálně se hodí do asijských jídel.

Naše shoyu a tamari pocházejí od tradičních japonských výrobců, někteří z nich se svému řemeslu věnují už skoro 200 let. Každá z omáček má jiný postup výroby, ale ve výsledku jsou si velmi podobné, a to jak barvou, konzistencí tak i chutí. Tamari je bezlepkové, při výrobě shoyu patří mezi suroviny ještě pšenice, proto lepek obsahuje.

UMEOCET

Vaše jídlo okyslí a díky obsahu soli 25 % zároveň i osolí. Má krásnou červenou barvu a příjemné pikantní aroma. Je skvělý do salátů i při přípravě teplých jídel.

Jak ho používat: bude se vám hodit na dochucení kulajdy, koprovky, boršče nebo čočky nakyselo. Výborný je také k přípravě salátových záливоk, dipů a marinád nebo na výrobu pickles (kvašené zeleniny). Pokrm dosolujte až po použití umeoceta, může se totiž stát, že sůl už nebudete potřebovat.

Umeocet je tradiční japonská specialita. Získává se jako vedlejší produkt při výrobě jiného tamějšího tradičního produktu, švestiček umeboshi. Ty jsou považovány za důležitý léčivý a povzbuzující prostředek, stejně jako umeocet. Lžička umeoceta rozmíchaná ve vodě se užívá při zažívacích těžkostech.

LAHŮDKOVÉ DROŽDÍ

Jeden z našich nejoblíbenějších pomocníků při vaření. Zvýrazní chuť pokrmu, obsahuje totiž chuť umami, která tuto schopnost má. Lehce také zahušťuje.

Jak ho používat: přidejte do každého jídla, jehož chuť chcete zvýraznit - do rizota, polévky, omáčky, do jídel s luštěninami a zeleninou. Ve veganské smetanové omáčce připravované z rostlinné smetany lahůdkové droždí způsobí, že omáčka chutná skoro jako sýrová (droždí také smetanu jemně zahustí).

Lahůdkové droždí (někdy nazývané tebi) je inaktivované droždí, které slouží k dochucení pokrmů, nikoliv ke kynutí těsta. Na trhu je k dispozici lahůdkové droždí základní a lahůdkové droždí se sladkem. To první je světlejší, má jemnější konzistenci a také jemnější chuť. Droždí se sladkem chutná více praženě a víc pokrm ochutí. To první je bezlepkové, to druhé ne. Droždí je bohaté na bílkoviny a vitaminy skupiny B. Obsahuje také hodně minerálů.

CELOZRNNÝ KUSKUS

V kuchyni je úžasně univerzální, dá se používat jako rýže, ale i na mnoho dalších způsobů. Nechutná vůbec „celozrně“, přitom je nutričně stejně hodnotný jako jiné celozrné produkty.

Kuskus jsme použili: v kapustových závitcích na str. 15.

Jak ho používat: na přípravu jídel typu rizoto, jako přílohu podobně jako rýži, na přípravu plněných paprik a další zeleniny. Skvěle se hodí i do teplých a studených salátů. Funguje také jako závěrka do polévky. Nasladko ke snídani nebo svačině je výborný s oříšky, sirupy nebo oříškovými másly. Kuskus stačí zalít vroucí vodou (většinou v poměru 2 díly vody na 1 díl kuskusu) a pod pokličkou nechat 10 minut nabobtnat. U celozrného kuskusu se někdy doporučuje po zalití vroucí vodou ještě minutu povařit, ale není to nutné (stačí vám tedy jen rychlovarná konvice). Aby váš kuskus byl hezky kyprý, je dobré připravovat ho v nižší vrstvě ve velké nádobě. Pak se nestane, že by byl u dna splený a navrchu nedodělaný. Můžete použít např. pánve s poklicí nebo plech zakrytý jiným plechem. Nakonec ho prokypřete vidličkou.

Název kuskus pochází z arabštiny, ze severní Afriky totiž také pochází toto jídlo. Kuskus je vlastně druh těstoviny. Vyrábí se z tvrdozrné pšeničné krupice, která se spaří a vy-

tvaruje do drobných kuliček. Na výrobu celozrného kuskusu se používá celozrná krupice, která má víc vlákniny, vitamínů a minerálů než krupice bílá. Celozrný kuskus je chuťově velmi neutrální, prakticky k nerozeznání od běžného kuskusu, vůbec se ho tedy nebojte.

Podobné výrobky/alternativy: běžný bílý kuskus, špaldový kuskus z pšenice špaldy.



INSTANTNÍ KAŠE

Instantní kaše vám zajistí nejen rychlou, vydatnou a dobrou snídani, ale obstojí jako užitečný pomocník i při přípravě mnoha dalších jídel. Navíc jsou bio, tedy bez umělých přídavných látek.

Instantní kaši jsme použili: ve snídaňové kaši na str. 16.

Jak je používat: kaše si můžete připravovat nejen ke snídani, ale děti ji milují i k večeři, dospívající dítě po ní může sáhnout, když se potřebuje vydatněji nasvačit. Nebojte se připravit si kaši naslano třeba s osmaženou cibulkou a houby nebo i jako přílohu. Dá se s ní zahustit omáčka či polévka, můžete ji použít k přípravě bešamelu do zapékaných jídel – k těmto účelům nejlépe využijete kaši rýžovou, neboť je chuťově neutrální. Pohanková je výborná jako základ na knedlíčky do polévky – smíchejte s vodou a ochuťte česnekem a bylinkami. Kaše se hodí i na přípravu dezertů, například do pohárů nebo jako korpus dortu. Vánoční cukroví, kde ze ztuhlé ochucené hmoty snadno připravíte kuličky, které můžete obalovat v kokosu, kakau apod., bude hotové raz dva. Na cukroví doporučujeme rýžovo-karobovou kaši.

Podobné výrobky/alternativy: kaše se vyrábějí z různých druhů obilovin, a to buď jednodruhové – kukuřičná, rýžová, celozrná rýžová, pohanková, jáhlová – nebo ze dvou druhů – kukuřično-pohanková, rýžovo-pohanková, rýžovo-karobová kaše.

LASAGNE

Tyto dlouhé a široké pláty těstovin původně pocházejí z Neapole a jsou naprosto nezbytné pro přípravu stejnojmenného pokrmu. U nás si můžete vybrat mezi běžnými bílými nebo celozrnnými lasagnemi.

Lasagne jsme použili: v lasagních se špenátem na str. 10.

Jak je používat: samozřejmě do pokrmu lasagne. Ten se většinou připravuje na dva hlavní způsoby, s rajčatovou omáčkou nebo s bílou omáčkou. Lasagne La Bio idea jsou předvařené, můžete je tedy rovnou klást do pekáčku s ostatními surovinami a dát péct. Jsou také bezvaječné, a tedy vhodné pro vegany.

La Bio idea se v roce 1990 zrodila na Sicílii, na polích mezi pěstiteli a výrobci. Tamější farmáři měli problémy udat na stále se rozšiřujícím trhu svoje tradiční výrobky. Proto spojili síly a začali svoje produkty nabízet pod jednou značkou La Bio idea. Ta od té doby zajistila kontinuitu a legitimitu především malým sicilským rodinným podnikům a postupně se rozrostla o další malé farmáře z celé Itálie.

Oba druhy lasagní, které La Bio idea vyrábí, jsou z pšenice vypěstované v ekologickém zemědělství. Celozrnné lasagne jsou výživově hodnotnější, obsahují víc minerálů a vitamínů a také velký podíl vlákniny. Dobře ladí s bešamelovými omáčkami, houbami nebo špenátem.

Podobné výrobky/alternativy: nejsou.



ROSTLINNÉ SMETANY

Zjemnit jídlo smetanou dnes už není problém ani ve veganské kuchyni. U rostlinných smetan můžete vybírat z mnoha značek a typů, velké množství z nich je bezlepkových.

Smetany jsme použili: v lasagních na str. 10, v pastýřském koláči na str. 13, v kari na str. 12, v kašičkách na str. 16.

Jak je používat: všude tam, kde se ke zjemnění používá smetana kravská. Ovesná, sójová a rýžová smetana jsou nejoblíbenější, výběr je však mnohem širší – je libo smetana kokosová, mandlová, kešu, konopná nebo dokonce pohanková? Jediná ovesná není bezlepková.

Jednotlivé druhy smetan se liší nejen chutí, ale i konzistencí a chováním. Pravděpodobně jich budete chtít vyzkoušet několik, abyste si našli své favority, kteří se navíc mohou lišit podle způsobu, jak je chcete použít. Konzistenci kravské smetany bývá nejbližší sójová, hodí se například na přípravu smetanových omáček na těstoviny. Kde vám přijde vhod, aby smetana jídlo zároveň lehce zahustila, můžete volit ty druhy, které mají větší podíl škrobu. To je většina smetan The Bridge, a zejména jejich rýžová smetana. Kokosové smetany můžete použít všude, kde jinak používáte kokosové mléko z plechovky, obsahují oproti němu méně tuku.

Podobné výrobky/alternativy: smetany ProVamel, The Bridge, Ecomil a Sojade.

CIZRNA

Cizrna patří mezi nejoblíbenější luštěniny. Tento kredit si možná získala díky tradičním pokrmům Blízkého východu – hummusu a falafelu, které se suverénně zabydlely i v Česku.

Cizrnu jsme použili: v cizrno-mrkvové polévce na str. 8, v teplém bramborovém salátu na str. 14.

Jak ji používat: cizrna zastane spoustu rolí, v kuchyni si s ní vystačíte. Hodí se do různých pokrmů z jednoho hrnce, které díky ní dobře zasytí. Užijete ji při přípravě pomazánek a do salátů. Můžete ji jen tak zobat praženou či pečenou. Z nálevu sterilované cizrny se dá ušlehat tuhý sníh, který můžete použít stejně jako ten z vaječných bílků.

Cizrna, nazývaná též římský hrách, pochází z jihovýchodní Asie a dnes je rozšířená hlavně v oblasti Blízkého východu a v mnoha asijských zemích. V Indii jde o nejčastěji konzumovanou luštěninu a nejvýznamnější zdroj bílkovin. Má oříškovou chuť a jemnou lehce krémovou konzistenci, což je dané tím, že obsahuje okolo 5% tuku. Co se týče obsahu živin, cizrna mezi ostatními vyniká vysokým obsahem železa. Patří mezi nejlépe stravitelné luštěniny. Ve Francii a na Balkáně se cizrna také pražila a přidávala do kávy, prý pro lepší pěnu.

Podobné výrobky/alternativy: cizrnová směs na přípravu falafelu, cizrnová směs na přípravu hummusu, cizrnový kuskus.



FAZOLE ČERVENÁ LEDVINA

Fazole červená ledvina je krásně barevná i po uvaření, a proto hezky vyniká v pokrmech. Často se jí hravě říká chilli fazole, protože se používá v mexické kuchyni do tradičního chilli con carne.

Fazole jsme použili: v gulášové polévce na str. 9, v pastýřském koláči na str. 13.

Jak je používat: výborně se hodí do sytých polévek typu boršč nebo gulášové polévky. Vynikají jsou v jídelch z jednoho hrnce, jako jsou různá chilli a kari pokrmy a směsi se zeleninou. Výborně se hodí do míchaných salátů a rozmixované poslouží jako základ do různých pomazánek.

Fazole červená ledvina pochází ze Střední Ameriky. Má příjemnou chuť, po uvaření doměkka skvěle drží svůj tvar, i barva zůstává červená. Má vysoký obsah vlákniny – 20%, přispívá tak k dobrému zdraví střev. Stejně jako všechny luštěniny je výborným zdrojem bílkovin. Obsahuje kyselinu listovou, železo, hořčík, mangan a zinek. Nevýhodou větších luštěnin, mezi něž se tato fazole řadí, je dlouhá doba namáčení a varu. Vhod vám proto mohou přijít fazole v plechovce.

Podobné výrobky/alternativy: fazoli červená ledvina je nejpodobnější fazole černá ledvina.



ARAŠÍDOVÉ MÁSLA

Na rozdíl od arašídů je arašídové máslo dobře k sehnání i v kvalitě bio. Můžete dokonce vybírat z mnoha variant. A věděli jste, že mnoho jazyků má pro arašidy úsměvný název? Třeba pinda v holandštině nebo kikiriki v chorvatštině. Obě nabízíme. :)

Arašídové máslo jsme použili: v kari na str. 12, v sušenkách na str. 17.

Jak ho používat: pokud máte rádi chuť arašídů, můžete si s arašídovým máslem v kuchyni vyhrát. Po americku ho namažte na chleba a navrch dejte džem. Potřete jím lívance nebo palačinky. Přidejte do těsta na sušenky (cookies). Vmíchejte do jídla typu kari, soté nebo jakýchkoli zeleninových nebo luštěninových směsí. Přimíchejte do krémových polévek. Přidejte do smoothie. V létě si s arašídovým máslem můžete připravit skvělou zmrzlinu – smíchejte ho s kokosovým mlékem, ochuťte skořicí nebo vanilkou a nechte zmrazit.

Hlavní rozdíl mezi běžnými a bio arašídovými másly je v tom, že bio varianta neobsahuje žádné emulgátory ani jiné přídavné látky, proto se navrchu odděluje vrstvička oleje. Máslo však stačí před použitím promíchat. Monki a Horizon jsou tradiční značky holandských bio ořechových a semínkových másel.

Podobné výrobky/alternativy: mnoho variant výrobků značek Monki, Horizon a Biorganic. Některé jsou hladké, jiné s kousky.

KARI PASTY

Můžete si připravit doma své vlastní, ale hotové kari pasty jsou moc šikovným pomocníkem při vaření asijských pokrmů. Ty od Amaizinu jsou navíc bio, nenajdete v nich tedy žádné zvýrazňovače chuti ani konzervanty.

Kari pasty jsme použili: v kari na str. 12.

Jak je používat: jednoduše dejte do hrnce na rozehřátý olej (na kterém už můžete mít cibuli dosklovata a další suroviny), nechte rozvonět a zalijte tekutinou. Kari pastu ale můžete používat k ochucení všemožných pokrmů, kterým chcete dodat asijský nádech – například přidejte trochu pasty do krémových polévek z dýně, mrkve nebo třeba cizrny. Kari pasty můžete také použít k marinování nebo z nich připravit dip k pečené zelenině.

Kari past existuje nespočet druhů, někdy se rozlišují podle země (balijská, thajská...), jindy podle barev (zelená, žlutá, červená...). Naše zelená thajská kari pasta je založená na zeleném chilli a je středně pálivá, žlutá indická kari pasta má jako základ žluté chilli a kurkumu a je nejpálivější, indická fialová kari pasta je opět založená na žlutém chilli a kurkumě, ale má naopak nejnižší pálivost ze všech.

Podobné výrobky/alternativy: kari suchá směs koření, v biokvalitě např. značky Sonnentor.





ZELENINOVÝ BIOBUJON

Biobujony neobsahují nic z toho, co se nám nelíbí na jejich konvenčních protějšcích. Ani izolovaný glutamát sodný, ani ztužené tuky nebo umělá aromata.

Biobujon jsme použili: v cizrno-mrkvové polévce na str. 8, v gulášové polévce na str. 9, v lasagních se špenátem na str. 10, v kroupotu na str. 11, ve vegan pastýřském koláči na str. 13, v kari na str. 12, v kapustových závitcích na str. 15.

Jak ho používat: bujon použijte k rychlé přípravě zeleninového vývaru, který se vám následně bude hodit jako základ polévek, do různých omáček nebo například i k přípravě rizota.

Připravit si vlastní zeleninový vývar je voňavý a ve výsledku i chuťový zážitek, nicméně mít doma po ruce dobrý zeleninový biobujon vám často vytrhne trn z paty. A to nejen když spěcháte, ale i když třeba nemáte doma zásobu zeleniny k přípravě domácího vývaru. Náš biobujon ve formě kostek má sytě zelenou barvu a výraznou zeleninovou vůni. Je bezlepkový, veganský a neobsahuje laktózu.

Podobné výrobky/alternativy: kromě zeleninových v našem sortimentu naleznete i bylinkové biobujony, na výběr je mezi petrželovým a bazalkovým s tymiánem.

OLIVOVÝ OLEJ

Naprostá nezbytnost pro zdravé vaření. Voňavý, chutný, olivový olej je navíc mnohem vhodnější na tepelnou úpravu než u nás nejčastěji používaný slunečnicový.

Olivový olej jsme použili: v mnoha receptech.

Jak ho používat: olivový olej je jedničkou ve studené kuchyni, při přípravě různých salátových zálivek, dresinků nebo dipů. V teplé kuchyni je pak univerzálně všude, kromě případů, kdy smažíte při vysoké teplotě. Olivový olej se také tradičně používá jako zábal na vlasy.

Proč doporučujeme olivový olej i do teplé kuchyně, i když obecně se to spíše nedoporučuje? Vše souvisí s tuky, které celkově konzumujeme, a s mastnými kyselinami, které jsou stavebními složkami tuků. Mezi nenasycenými mastnými kyselinami se rozlišují omega 3, omega 6 a omega 9 mastné kyseliny. Pro zdraví je důležité, abychom přijímali dostatek omega 3 (které mají

protizánětlivé účinky) a naopak ne příliš mnoho omega 6. To nebývá snadné, protože ty se vyskytují v potravinách nejvíce a jedním z hlavních

způsobů, jak je přijímáme, je používání slunečnicového oleje při veškerém vaření. Olivový olej obsahuje hlavně omega 9 mastné kyseliny, proto jeho používání na vaření pomáhá snížit nepoměr mezi omega 3 a omega 6. Italové a Španělé konečně používají olivový olej na vše a středomořská kuchyně se považuje za jednu z nejzdravějších.

Extra panenský olivový olej Emile Noël je nefiltrovaný, vyrábí se ze 3 odrůd oliv a díky tomu připomíná autentický charakter starodávných olivových olejů. Podobně i olej od Bio planét, který je také „mild“, tedy s jemnou chutí.

Podobné výrobky/alternativy: na smažení je vhodný také řepkový olej.



100% BIO PÉČE INLIGHT

LÁSKYPLNÝ DOTEK PŘÍRODY NEJEN
PRO DĚTSKOU POKOŽKU

TO NEJLEPŠÍ OD MIMINKA
PO DOSPĚLÉ S CITLIVOU PLETÍ

www.biorganica.cz


UDĚLEJTE RADOST NĚKOMU ZE SVÝCH BLÍZKÝCH
DÁRKOVÝM BALENÍM S NAŠIMI PRODUKTY
100% BIO KVALITY!


PEČUJTE
O PLEŤ ENERGII
TÉ NEJČISTŠÍ
PŘÍRODY!


LIFE CRACKERS

BIO RAW VEGAN PLACKY BEZ LEPKU

Lifefood Life Crackers je chutná bezlepková alternativa k pekařským výrobkům. Díky složení ze semínek, oříšků, čerstvé zeleniny, bylinek a koření jsou vysoce výživné. V nabídce máme **16 příchutí** pro každou příležitost a pro každého, komu záleží na zdraví. Naše Life Crackers jsou inspirací pro každé jídlo.

 vysoký obsah vlákniny

 neobsahuje přidaný olej, cukr, plnidla a droždí

 bez lepku



ZELŇÁKY

Mande, nepasterizované kysané zelí a loupaná pohanka.



ITALSKÉ

Para ořechy, pohanka, na slunci sušená rajčátka, česnek a bazalka.



ZELÁNKY

Mandle, nepasterizované kysané zelí a chia semínka.



OLIVOVÉ

Vzácná delikatesa s raw olivami, mandlemi a pohankou.



MRKVÁNKY

Mrkev, slunečnicové semínko a len.



OMEGA
SOURCE 3

ORGANIC SOBA

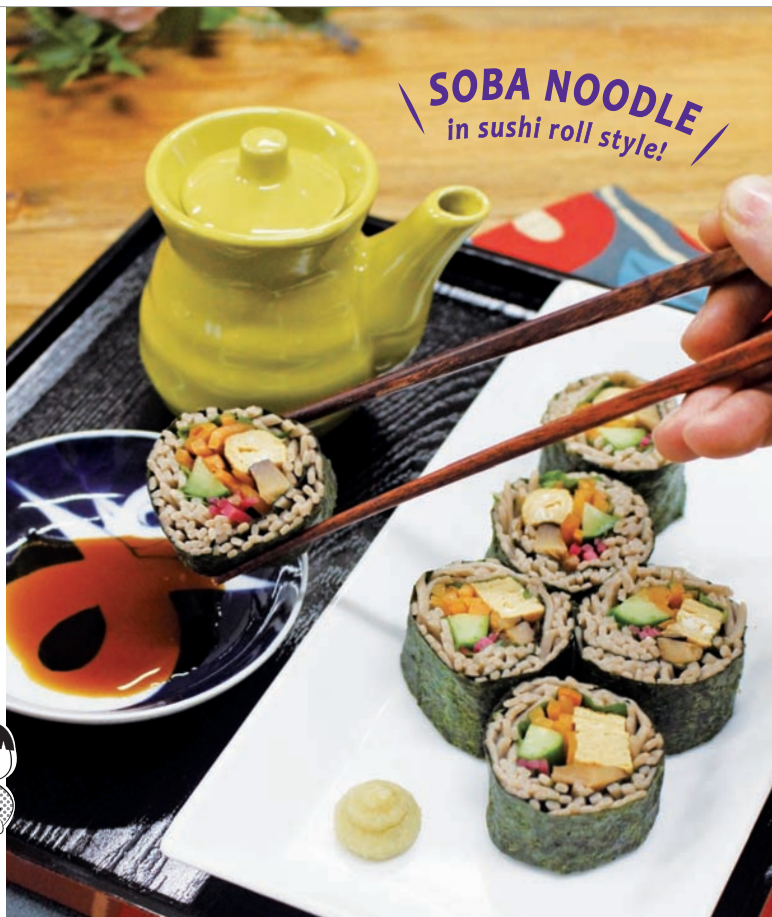
100% POHANKOVÉ TĚSTOVINY



Naše SOBA nudle jsou:

- BEZ LEPKU
- ZDROJ BÍLKOVIN A VLÁKNINY
- BEZ OBSAHU SODÍKU
- TRADIČNÍ JAPONSKÉ

vynikající a snadné recepty



SOBA NOODLE in sushi roll style!



The Curator of Macrobiotic & Traditional Japanese Foods



YouTube

MUSO from Japan Q

Farmářské potraviny i ekodrogerii nakoupíte na Scuk.cz



Na Scuk.cz nakoupíte farmářské dobroty i výrobky od místních producentů online v Nákupních skupinách.

Díky komunitnímu způsobu nakupování podpoříte lokální ekonomiku a vaše peníze putují přímo farmářům. Každá ze 400+ Skupin má svého Organizátora. Poznejte Zuzku, Organizátorku nákupů ve Mšeně u Mělníka a zjistěte, co ji na organizování nákupů na Scuku baví.

Zuzko, jak jsi se dostala ke Scuku a k samotnému organizování?

Může za to másto. **Nedojíždět za kvalitním máslem stovky kilometrů** — to byl pro mě dříve nadlidský úkol. Při marném hledání jsem na internetu narazila na Scuk.cz. Naklikala jsem si do košíku to svoje vytoužené másličko a hned přidávala i jiné dobroty. A než jsem vše potvrdila, prolétla mi hlavou myšlenka na vlastní Skupinu ve Mšeně. Můj milovaný manžel byl pro, a tak jsme začali.

Jak nákupy na Scuk.cz fungují?

Přes svůj uživatelský účet si vyhledáte nejbližší Nákupní skupinu — a můžete začít nakupovat jako

na klasickém e-shopu. Seženete tu **ovoce a zeleninu, maso, mléčné i nemléčné produkty, trvanlivé zboží, kosmetiku, drogerii. Doprava je vždy zdarma.** Nakupujeme v týdenních cyklech, výdej zboží je vždy jednou týdně.

Přiblížíš nám ještě, co role Organizátora na Scuk.cz znamená?

Dopoledne třídím zboží, které mi řidič přiveze, koukám, co kdo objednává, co ještě neznám a co musím vyzkoušet. A odpoledne se při výdeji těším na příchozí nakupující, **s mnohými jsme se spřátelili.** Vždycky si popovídáme o tom, jak se máme, co komu chutnalo a strávíme pár hezkých chvil spolu. A to mě moc baví. **Scuk pro mě není jen nějaká práce, ale příležitost poznat sousedy z blízkého okolí, kteří smýšlejí podobně jako já.** Důležité je mít prostor, kam lze vhodně uložit zboží a kde se lze zároveň kvalitně scukávat. U mě je to náš rodinný domeček a zrovna teď v létě dvůr, kde můžeme posedět, poklábat a třeba i něco ochutnat.

Jak se ti daří skloubit roli maminky a organizování společných nákupů?

Mám malého chlapečka a než jsem narazila na Scuk, vlastně mi nechybělo jen to másto, ale i nějaký pocit sebeuplatnění. Teď mám jeden den v týdnu pro sebe. Scuk mi přinesl kamarády a novou životní náplň, to je pro mě asi to hlavní. Další stránka je **finanční odměna — 7,5 % z každého nákupu ve Skupině**

— kterou za svou práci dostávám. Mohu si tak dopřát kvalitní výrobky, na které by třeba jindy nezbývalo... Moje rodina pak jí zdravě a já mám dobrý pocit, že mohu být i jen částečně přispět do společného rozpočtu.



Organizátorka Zuzka s malým Toničkem



227 272 210



organizatori@scuk.cz



Scuk.cz/organizatori

Láká vás myšlenka mít vlastní Nákupní skupinu?



khadi[®]
NATURKOSMETIK

**Není nad
rostlinnou barvu.
Khadi.**

Krásné odstíny barev na vlasy,
které intenzivně pečují. K tomu
síla ajurvédských rostlin také
skrže další vlasové přípravky
Khadi.

Rituál ve **3** krocích



mytí + barvení + fixace

Khadi šampón Khadi barva Khadi vlasový olej



Novinka



www.khadi.cz

PŘÍRODNÍ VONNÉ TYČINKY S CERTIFIKACÍ



S respektem k přírodě a lidství – tak pro Vás vyrábíme naše vonné tyčinky prvotřídní kvality. Ženy v naší výrobě v indické Mandye je pro Vás rolují s láskou, podle 400 let starých tradic. Hlavní ingredience pasty pro přípravu tyčinek pocházejí z divoké indické džungle, zatímco pryskyřice pocházejí ze suchých pouštních oblastí Indie, Arábie a Afriky.

Certifikace Ecocert garantuje nejen **přírodnost složení**, ale navíc všechny ingredience podstupují laboratorní analýzy.



Nově také Dhoop řada Fiore d'Oriente.



**Přírodní a ekologicky
zodpovědné produkty
ve špičkové kvalitě**



NATURAL PRODUCTS
Förster's
est. 1862
MADE IN GERMANY

vyráběné
v Německu
od roku 1862

www.prirodniochod.cz

V prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách a dalších přírodně zaměřených obchodech a salónech. Také na www.prirodniochod.cz. Natural Trade CZ s.r.o. – výhradní distributor pro CZ a SK, +420 721 556 085, info@prirodniochod.cz.
Facebook: Přírodní obchod / Přírodní obchod; Khadi přírodní kosmetika. Instagram: [prirodniochod](https://www.instagram.com/prirodniochod); [khadi_czsk](https://www.instagram.com/khadi_czsk).



LÉA NATURE



Francouzská certifikovaná biokosmetika SO'BiO étic je jedinečná značka na českém trhu s přírodní kosmetikou. Proč?

- nabízí vynikající poměr cena/kvalita
- v produktech jsou použité velmi kvalitní suroviny
- nabízí jak přípravky pro celou rodinu, tak i specializovanou péči

HYDRA ALOE VERA

- modrá řada
- pro všechny typy pleti nebo pro normální pleť
- micelární voda, mycí gel, peeling, hydratační krémy



ŘADA PRO DOKONALOU PLEŤ

- růžová řada
- proti zašedlé pleti, drobným linkám a dalším příznakům stárnutí
- čisticí pěna, pleťové krémy a gely, sérum

Obsahuje bio aloe vera

HYDRA ALOE VERA PRO MASTNOU PLEŤ

- zelená řada
- pro smíšenou a mastnou pleť
- micelární voda, mycí gel, peeling, hydratační krémy

PUR BAMBOO PRO DETOXIKACI

- detoxikuje a čistí do hloubky
- dvoufázová micelární voda, peeling, maska, konjaková houbička

PRÉCIEUX ARGAN PROTI STÁRNUTÍ

- s bio arganovým olejem a kyselinou hyaluronovou
- kompletní péče
- řada proti prvním příznakům stárnutí (Anti-aging)
- řada pro zralou pleť (Mature skin)

HYDRA ALOE VERA PRO CITLIVOU PLEŤ

- růžová řada
- pro suchou, citlivou nebo intolerantní pleť
- čistící pěna, micelární voda, pleťové krémy, krém kolem očí



DEKORATIVNÍ KOSMETIKA

- řasenky
- make-upy, BB a CC krémy
- pudry a tvářenky
- oční stíny a linky
- rtěnky
- laky na nehty



Vynikající řasenky, nejlepší mezi výrobky přírodní kosmetiky

ŠAMPONY A KONDICIONÉRY

- široké spektrum pro všechny typy vlasů
- bez sulfátů, minerálních olejů a silikonu
- s cennými oleji a rostlinnými výtažky



Všechny produkty mají vysokou kvalitu, přitom za velmi příznivou cenu



ODLIČOVAČ OČÍ

- i na voděodolné líčení
- bez minerálních olejů a silikonů
- s obsahem heřmánkové a chrpové květové vody



ALOE VERA GEL

- hypoalergenní aloe vera gel v biokvalitě
- obsahuje 94 % šťávy z aloe vera

Všechny produkty mají certifikaci Cosmébio a Ecocert



SPRCHOVÉ GELY A TĚLOVÁ MLÉKA

- sprchové gely bez sulfátů a mýdla
- s cennými oleji a rostlinnými výtažky
- tělová mléka bez minerálních olejů a silikonů, s bambuckým máslem nebo aloe vera



INTIMNÍ HYGIENA

- hypoalergenní a bez parfemace
- s aloe vera a slézovým extraktem
- mycí pěna a gel

Obsahuje bio aloe vera

Prospěšné účinky VEGANSKÉ STRAVY

V jarním čísle Dobrot jsme se v Bioseriálu věnovali úvahám, jaké ekologické, sociální a etické souvislosti má naše volba jídla, které kupujeme. Včetně takové věci, jako je schopnost uživit lidstvo. A také jsme psali o tom, jak má vypadat vyvážená veganská strava. Dnes budeme mluvit o prospěšných účincích takové stravy. Dialog na toto téma spolu vedli Luba Chlumská, šéfredaktorka Dobrot, a Robert Žižka, který se zdravé výživě a zdravému životnímu stylu věnuje od roku 1995.



Ing. Robert Žižka

VYZNAT SE VE STUDIÍCH

LCh: Téma veganství vzbuzuje často silné emoce a vyvolává zanícené diskuse. Proto jsme se již na začátku domluvili, že všechna tvrzení, která tu budeme uvádět, musejí být podložena vědeckými studiemi. Jenže co to znamená? Každý, kdo se o výživu zajímá, zná ten pocit zmatku, kdy se na něj valí často zcela protikladná tvrzení, přitom jsou to všechno výsledky studií. Jednou jsou vejce nebo červené maso velmi prospěšné, jindy úplně naopak. A tak skoro se vším. Čím se tedy řídit?

RŽ: Mnoho studií má natolik chybnou metodiku, že jejich závěry není prakticky možno brát vážně. Příčin to má několik, ale často jde o záměr. Svět odborných studií bohužel není imunní vůči různým ekonomickým tlakům a zájmům. Když v minulých desetiletích vznikla výživová doporučení ohledně konzumace většího objemu zeleniny a spíše malého objemu živočišných produktů, co následovalo později? Množství studií, které najednou živočišné produkty „rehabilitovaly“. Čím víc se světem odborných studií zabývám, tím víc jsem po pravdě zděšený. Lobbying různých potravinářských odvětví je velmi silný.

LCh: Také jistě hraje roli to, že na mnoha potravinách lze najít něco pozitivního, a právě to může studie pravdivě uvádět. Jenže z hlediska zdraví je důležité, jestli je daná potravina spíše prospěšná nebo spíše škodlivá celkově. Na jídlo je třeba nahlížet jako na celý balíček.

RŽ: Přesně tak. Pro běžného člověka je podle mě jen jeden způsob, jak se v tom všem vyznat. Najít si odborníka, který toto vše umí posoudit. Pro mě je takovým odborníkem americký lékař Michael Greger. Už více než deset let prochází s týmem spolupracovníků dosavadní studie na různá témata z oblasti výživy a chorob. Je to jeho hlavní činnost a nevím o nikom jiném, kdo by dělal to, co on. Toto považuji za přístup, který je seriózní a důvěryhodný.

PROTI CUKROVCE

LCh: Jak je to například s cukrovkou a rostlinnou stravou? Touto nemocí u nás trpí milion lidí, každý rok se přitom počet pacientů zvýší o dalších cca 20 tisíc. Již nyní se při diabetu doporučuje takzvaná racionální strava s trochou pohybu. Jak to vypadá, když se od této stravy lidé posunou k té čistě rostlinné? Z hlediska prevence i léčby?

RŽ: Zde mi připadá hodně vypovídající studie, která byla v roce 2013 uveřejněna v USA. Sledovala 89 000 lidí. Je v ní vidět, jak se mezi nimi lišil výskyt cukrovky podle toho, jak velké množství živočišných potravin jedli. Oproti průměrnému všežrav-

ci byl výskyt cukrovky u lidí se sníženou spotřebou masa nižší o 28 %, u lidí konzumujících ryby a mléčné výrobky + vejce o 51 %, u vegetariánů o 61 % a u veganů 78 %. Míra ochrany tedy postupně narůstala podle toho, jak byl podíl rostlinných potravin ve stravě vyšší. Velmi podobně ve studii vycházela i schopnost stravy upravit vysoký krevní tlak. Tato studie také ukazuje, že každý posun, který se člověku podaří, nese výsledky.

Co se týče už existujícího diabetu. Sám jsem se již před 22 lety zúčastnil v USA tří denního semináře pro diabetiky. Intervenovalo se čistě rostlinným jídelníčkem a půl- až tříčtvrtěhodinovou procházkou po každém jídle. Většina účastníků mohla prakticky okamžitě snížit dávky léků na cukrovku na polovinu – a byli tam také takoví, kteří je během tří dnů mohli zcela vysadit. Klíčová přitom byla právě strava, jak dokládají další studie.

NEJEN INFARKT A MRTVICE...

LCh: Jak je to u aterosklerózy, tedy onemocnění cév, které vede k infarktům a mrtvicím? Mám pocit, že se velmi málo mluví o faktu, že při vhodné stravě se aterosklerotický plak v cévách dá dokonce zmenšit, „rozpusťte“. Tedy nejde jen o prevenci, ale i o nápravu už probíhajícího procesu.

RŽ: Prevence je samozřejmě vždy mnohem účinnější. Ale již před třiceti lety prokázal Dean Ornish ve svém rok trvajícím experimentu, že ateroskleróza se dá zvrátit. Cévy účastníků studie se zprůchodňovaly, potíže ustupovaly. V Ornishově studii byla základem strava s nízkým podílem tuku společně se spoustou ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin, doprovázená pravidelnou chůzí a zvládnutím stresu. Později byly uskutečněny další studie, které tento efekt potvrzovaly. Zároveň se zkoumalo, který prvek byl nejsilnější – strava, pohyb, nebo zvládnutí stresu. Je to velmi zajímavé a komplikované téma, ale zdá se, že to je právě rostlinná strava, která hrála klíčovou roli. I když velmi důležité jsou samozřejmě i ty dva další aspekty.

... ALE I TELOMERY A ZPOMALENÍ BUNĚČNÉHO STÁRNUTÍ

LCh: V této studii vědci také změřili, že u sledovaných lidí došlo k prodloužení telomer. Telomery jsou koncové části chromozomu, které se v průběhu stárnutí postupně zkracují. To pak ovlivní naše zdraví a délku života člověka jako jedince. Dnes je již prokázáno, že zkracování telomer může být zrychleno nebo zpomaleno právě naším životním stylem. Co přesně je na stravě založené na rostlinných potravinách tak ochranné?

RŽ: Vysoký obsah vlákniny, vitaminů a minerálů. Široké spektrum fytochemikálií, kterých dnes rozeznáváme okolo

12 000, jsou jen v rostlinných potravinách a pro život ve zdraví jsou nezbytné. Klíčovým však může být vyloučení nasycených tuků. Když nahradíte ve své stravě pouhé 1 % kalorií z nasycených tuků čímkoliv jiným, může vám to přidat takovou délku telomer, o kterou byste během 1 roku stárnutí přišli (je zajímavé, že výzkumníci vypočítali i to, o jak velkou část telomer můžeme přijít, když si dáme například porci šunky nebo párků...). Ale možná za to nemůže samotný nasycený tuk. Nasycené tuky mohou být jen ukazatel zvýšeného oxidačního stresu.

Dr. Greger to popisuje jako neustálý souboj. Zánět, oxidace a také zmíněný stres nám telomery zkracují. Náš antioxidační obranný systém, zdravá strava, ale i pohyb a zvládnutí stresu – to všechno telomery naopak prodlužuje.

LCh: To je dobře uchopitelná informace. Bohužel nežijeme v ideálním světě a jsou lidé, kterým strava s vysokým obsahem vlákniny nedělá dobře, namátkou mě napadají lidé se zánětlivými onemocněními střev. Potom jsou ti, kteří čistě rostlinný jídelníček nechtějí. Ve studiích je ale vidět, že každý posun tímto směrem má význam.

RŽ: I kdybyste na své stravě nic nezměnili a jen přidali jedno jablko denně, bude to mít efekt. A pokud zvažujete, které živočišné potraviny vyřadit z jídelníčku jako první, určitě by to měly být uzeniny. Jakékoli, i ty takzvané dětské.

LÉKAŘI A VÝŽIVA

LCh: Všechny tyto poznatky se zdají být pro zdraví zásadní. Jsou lékaři dostatečně vzdělaní v oblasti výživy, aby mohli v tomto smyslu dělat u pacientů osvětu? Mění se něco k lepšímu?

RŽ: Ve velké většině případů jsou znalosti lékařů v oblasti výživy velmi povšechné. V roce 2007 však byla založena American College of Lifestyle Medicine, organizace zaměřující se na vzdělávání lékařů a zdravotníků ve zdravé výživě a zdravém životním stylu a etablování nového medicínského oboru, tzv. medicíny životního stylu. Lékaři a zdravotníci vyškolení v tomto oboru (v Evropě se dá zatím studovat pouze na univerzitě LUHS v litevském Kaunasu) dokáží intervenovat směrem k příčinám onemocnění. Tento přístup je velmi účinný a přináší úlevu od projevů řady onemocnění a snižování jejich průvodních rizik již v řádu dnů a týdnů. Po světě dnes vznikají národní pobočky této organizace. Raduji se z toho, že mohu stát u zrodu té naší: České společnosti pro medicínu životního stylu.

Ing. Robert Žižka aktuálně dokončuje magisterské studium v oboru Medicína životního stylu.

 **HOLLINGER** JUICE
JUST LOVING NATURE!

Křeče a unavené svaly?

Jediný sportovní **BIO**
nápoj s hořčíkem!



Speciálně tvarovaný
pro držáky lahví
na kole!



hoellinger-juice.at



rePET: recycled PET

LOW CARB



BEZ LEPKU



**BEZLEPKOVÉ SMĚSI
NA PEČENÍ**
S NÍZKÝM OBSAHEM SACHARIDŮ



www.topnatur.cz

CUPPER[®]

NATURAL, FAIR & DELICIOUS[™]

Vyberte si tu svou příchut'
ze široké nabídky čajů v biokvalitě!

PŘÍRODNÍ, FÉROVÉ A CHUTNÉ

- bez plastů
- bez GMO
- certifikované BIO
- balené do nebělených sáčků
- obaly 100% recyklovatelné



NOVINKA

Adventní
čajový kalendář
pro zahřátí duše
v období Vánoc.

- 24 sáčků
- 12 příchutí
- 2 exkluzivní příchutě
jen v tomto balení

CL noviny

Co se u nás v Country Life právě děje, co pro vás chystáme, co nás těší.



Nakupujte na www.countrylife.cz nebo přes naši aplikaci. ▼



V e-shopu nyní i bio ovoce a zelenina

Od nynějška můžete v našem e-shopu nakupovat i ovoce a zeleninu. Vybrali jsme ty druhy, které jsou trvanlivější, a proto dokáží přečkat přepravu: například brambory, cibuli, česnek, zelí, dýně, jablka, citrony, pomeranče. Všechno je samozřejmě bio, tedy vypěstované bez umělých postřiků a hnojiv.

bio

Školy, poďte do bio!

Chcete ve své škole vařit z těch nejkvalitnějších potravin, tedy biopotravin? A učit děti, že to, co jedí, se dá vypěstovat ekologicky a ohleduplně? Inspiraci a podporu k takovému kroku můžete získat z mnoha stran: Pro-bio liga (www.lovime.bio) pořádá pro školy mnoho různých aktivit od exkurzí na ekofarmy po školení kuchařek. Projekt Skutečně zdravá škola (www.skutecnezdravaskola.cz) je komplexní program kvalitního a udržitelného stravování a vzdělávání o jídle pro školky i školy. Náš velkoobchod (www.countrylife.cz/velkoobchod) poskytuje všem školám 10% slevu z ceny objednaných biopotravin. Tak tomu je už od roku 2009, kdy jsme sami realizovali projekt Bioškoly, financovaný Ministerstvem zemědělství ČR. A pokud byste rádi slyšeli zkušenosti školek a škol, které již z biopotravin vaří, obraťte se na Pro-bio ligu, rádi vás propojí.

ADRA je tu už 28 let, byli jsme u toho



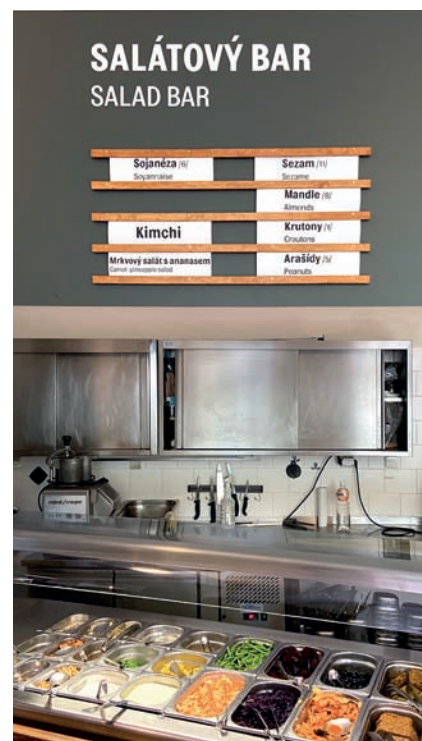
Otakar Jiránek (vlevo) v roce 1997 se starostou zaplaveného Uherského Hradiště.

Začalo to koncem roku 1989 cestou do Rumunska, v roce 1992 pak oficiálně vznikla československá pobočka humanitární organizace ADRA. Od počátku jsme se účastnili jak cest s potravinovou pomocí, tak záchranných misí. Otakar Jiránek, zakladatel a majitel Country Life, tak například spoluorganizoval v roce 1999 cestu do Albánie a vedl záchranné týmy do zemětřesením postiženého Turecka a Taiwanu v téže roce. Zůstáváme si blízko i dnes a Rudolf Reitz, který stál u zrodu tuzemské pobočky ADRA a byl jejím dlouhodobým ředitelem, dnes pracuje v naší firmě.



Restaurace Melantrichova v novém, přijďte k nám!

Období karantény a zavřených restaurací jsme u nás využili k rekonstrukci. Naše restaurace v Melantrichově 15 se neproměnila úplně, ale nový háv má. Tak jako i jiné podniky v centru Prahy, i my se stále potýkáme s propadem tržeb. Přijďte si pochutnat na zdravém a dobrém jídle, a zároveň nás podpořit! Děkujeme!



Hýčkejte se přirozeně

Dům v Liliové ulici 11 na Praze 1 koupil na začátku 18. století staroměstský krejčovský cech a v přízemí provozoval galanterní obchod. A dnes se tu nachází naše prodejna přírodní kosmetiky a biokosmetiky. Rádi vás přivítáme, přijďte se poradit nebo si vybrat z našeho širokého sortimentu. Pořádáme zde také pravidelné prezentace o prodáváných značkách a novinkách, termíny najdete na našem Facebooku nebo v newsletteru (k jeho odběru se můžete přihlásit na našich stránkách).

Megaúsporná balení a bezobal, specialita našeho e-shopu

Prodáváme samozřejmě i běžná spotřebitelská balení, ale stále rozšiřujeme řady našich velkých úsporných balení nebo produktů bezobalu. Dnes tak můžete zvolit desítky sypkých potravin v pětikilových papírových pytlích, oleje v pětilitrových kanystrech a produkty na váhu, které vám zabalíme do papírového pytlíku, aktuálně jich je přes padesát druhů. Ekodrogerii také prodáváme v pětilitrových kanystrech.



novinky

A SEZONNÍ ZAJÍMAVOSTI

Čekankové slazení

Kořen čekanky je moc zajímavá surovina, ze které se získává rozpustná vláknina inulin. A vyrábí se z něj čekankový sirup, který je díky vysokému obsahu vlákniny zcela jedinečným sladidlem.

Obsahuje jí přes 60%, jednoduchých cukrů je tu naopak málo. Čekankový sirup má proto velmi nízký obsah kalorií oproti jiným přírodním sladidlům. Má nízký glykemický index a je také bezlepkový. Dá se používat přímo ke slazení pokrmů a nápojů (výborný do čaje a kávy) nebo jej můžete využít při pečení. Ten náš je navíc za skvělou cenu.



Tuhé šampony Fair Squared

Žádné plastové lahvičky, žádné mycí složky nebo účinné látky naředěné vodu. Toto je nejušpurnější podoba, jakou šampon může mít. Jak s ním pracovat? Vlasy namočte, šamponem namydlete pokožku hlavy a také jím promněte délky vlasů. Pak jednoduše opláchněte a použijte kondicionér nebo octový oplach. Každé balení obsahuje dvě kostky šamponu a bavlněný pytlíček na skladování a na cestování. Všechny suroviny jsou veganské a z velké části fair trade. Máte na výběr mezi šamponem na normální, mastné nebo suché vlasy a šamponem pro citlivou pokožku hlavy.

Rostlinné a chutné pomazánky Lunter



Ján Lunter se začal zajímat o výrobu zdravých produktů před více než 30 lety. A hned po sametové revoluci se vypravil do Japonska, kde se učil, jak vyrábět tofu. Ve sklepě svého rodinného domku v Banské Bystrici pak začal vyrábět vlastní tofu, později přibýly i pomazánky a další rostlinné produkty na základě tofu. Jako surovinu používají výhradně evropskou sóju, která není pěstovaná jako GMO. Dnes firmu Lunter vedou synové pana Jána a firma vyrábí široké spektrum tofu a luštěninových produktů. Nechlazené produkty můžete koupit v našem e-shopu, v bioprodejnách pak i chlazené.



Aloe vera gel v biokvalitě

Mnoho lidí nedá dopustit na aloe vera, pokud jde o řešení mnoha různých problémů s pleť, ať už je potřeba zklidnit podrážděnou pokožku, hydratovat ji nebo regenerovat. Pro kvalitu aloe vera gelu je klíčová kvalita použité aloe vera šťávy. Ta v gelu SO'BiO étic má kvalitu nejvyšší možnou, je bio. Celý výrobek je certifikovaný Ecocert a CosmécBio.



Detoxikace pro pleť

Bambusový extrakt má čisticí účinky na pleť, proto je obsažen ve většině výrobků detoxikační řady Pur Bamboo francouzské biokosmetiky SO'BiO étic. Hluboce čisticí peeling kromě něj obsahuje ještě exfoliační bambusový prášek a má tekutou gelovitou konzistenci. Čisticí maska je naopak doplněná o bílý jíl, který absorbuje toxiny a přebytečný maz. Součástí řady je také dvoufázová micelární voda, která nejen vyčistí pleť, ale i odstraní voděodolné líčení. Můžete ji nanášet přímo na pleť, na odličovací tampon anebo na konjakovou houbičku, která je v řadě Pur Bamboo také.



Zdravě express

Když nemáte čas nebo podmínky pro vaření, neznamená to, že se musíte spokojit s kouskem pečiva nebo nezdravým hotovým jídlem. Středomořská rýže a orientální bulgur s quinoou od Natur Compagnie jsou dvě jídla, která stačí jednoduše ohřát v mikrovlnce nebo v rendlíku. Obě jsou bio.

Mandlová a kokosová mouka

Dvě méně obvyklé mouky, které posunou vaše vaření zase o kus dál. Obě můžete použít při běžném pečení, kdy je částečně použijete místo běžné mouky a pokrm tím obohatíte. Mandlová mouka vám také pomůže vykouzlit domácí marcipán, domácí mandlové mléko nebo třeba makronky. Kokosová mouka krásně provoní vaše dezerty a můžete ji používat k zahušťování sladkých i slaných jídel, kterým dodá exotický kokosový nádech. Obě mouky mají vysoký podíl bílkovin, okolo 20%. Hodí se tak nejen pro paleo stravování, ale i pro nízkosacharidovou dietu.



Aromaterapie proti virovým onemocněním

Rádi používáte aromaterapii k prevenci a léčbě virových onemocnění? Nechcete se ale učit, který éterický olej je na co, nebo si dokonce míchat svoje vlastní směsi? Připravené směsi éterických olejů jsou v tu chvíli skvělým řešením. Climarome je směs éterických olejů v alkoholu, kterou stačí nastříkat na kapesník a inhalovat, můžete ji také nastříkat na polštář. Dá se také vtírat do kůže hrudníku a krku. Climarome je dlouhodobě náš nejoblíbenější prostředek k prevenci nachlazení. Další možností jsou směsi, které se dávají do aromalamp nebo difuzérů. Směs Odarome je jednou z nich, autorem obou receptur je známý francouzský aromaterapeut Jean Valnet. Do aromalampy můžete také dávat dvě směsi značky Florame, které vzduch čistí a zároveň osvěží.

Kokosová smetana na šlehání

Našlehat se dá i rostlinná smetana, když má dost vysoký podíl tuku. Ta od Amaizinu je kokosová a obsahuje jen kokos a vodu, nic víc. Před přípravou je třeba dát ji přes noc vychladit do lednice, pak ji našlehejte stejně jako běžnou smetanu. Je ideální na přípravu veganských dezertů.





Rajčatové pyré a protlak v biokvalitě

Nezbytné suroviny pro mnoho pokrmů, včetně klasiky české kuchyně. Jsou vyrobené z bio zralých italských rajčat, přitom za příznivou cenu. Všechny pocházejí od našich tradičních italských dodavatelů – protlak (70 g) je od Bio Idea, pyré/passata (680 g) je značka Mariapina a stejný výrobek, jen ve velkém gastrobalení (2,5 kg), vyrábí La Selva.



Cizrnový kuskus

Cizrnový kuskus je skvělým řešením pro ty, kteří chtějí konzumovat méně sacharidů a naopak víc bílkovin. Je to jen cizrnová mouka a voda. A chutná skvěle. Při přípravě postupujte stejně jako u běžného kuskusu – dejte ho do širší nádoby (např. na pánev), zalijte vroucí vodou a přikrytý nechte 5 minut stát. Příprava v nízké vrstvě a ve velké nádobě zajistí, že se kuskus napaří rovnoměrně.



Kečup v biokvalitě

Kečup často trpí nedobrou pověstí. Jednak se v něm snadno ukryjí méně kvalitní rajčata, jednak se mnoho lidí dívá přezíravě na jeho použití při vaření. Kvalitní kečup však jsou jen kvalitní rajčata, sůl, cukr, ocet a koření, tedy suroviny, na kterých není nic špatného. Kečup Rudolfs je ze zralých sladkých biorajčat a milovníci kečupu jistě ocení, že se prodává ve velkém 530gramovém balení. Varianta classic je jemný kečup, varianta spicy je pikantní díky kari, kajenskému pepři a chilli papričkám.

Kde koupíte tyto produkty i všechny ostatní výrobky, o kterých v Dobrotách píšeme? Podívejte se na str. 3.

PODZIMNÍ KOLÁČ

Ingredience korpus:

- 115 g mletých ovesných vloček,
- 1 BIO vanilkový cukr Amylon,
- 1 BIO kypřicí prášek do pečiva Amylon,
- 5 ml mléka,
- 2 vajíčka.

Ingredience náplň:

- 1 BIO vanilkový puding Amylon,
- 1 BIO vanilkový cukr Amylon,
- 400 ml mléka,
- 5 ks jablek nebo hrušek,
- 100 g nasekaných vlašských ořechů.

Postup:

Všechny ingredience na korpus smícháme v misce. Dortovou formu vymažeme rozpuštěným máslem a dáme na 5 minut zapéct do předehřáté trouby na 150 °C. Mezitím si v mléce uvaříme hustý puding. Osladíme ho vanilkovým cukrem. Hotový puding nalijeme na předpečený korpus. Jablka a hrušky si nakrájíme na tenké plátky a narovnáme na puding. Koláč potřeme rozpuštěným máslem a dáme na cca 40 minut péct do předehřáté trouby na 150 °C. Hotový koláč posypeme nasekanými ořechy.

www.amylon.cz



Emile Noël
since 1920



100 ANS

Vyrobeno ve Francii

Francouzské know-how
od roku 1920

VYROBENO V PROVENCE

30130 Pont-Saint-Esprit - France - emilenoel.com





Eco mil

Bez cukru

Rostlinné nápoje bez cukru



Nápoj ze sladkých mandlí nature 1L
BIO ECOMIL



Nápoj z kokosu nature 1L
BIO ECOMIL



Nápoj z lískových ořechů nature 1L
BIO ECOMIL

Uchovejte si svůj zdravý životní styl. Dávejte přednost produktům s přirozeně nízkým obsahem cukrů. Vyhněte se přidaným cukrům a sladidlům, které mění přirozenou chuť pokrmů a nápojů. Řada neslazených rostlinných nápojů ECOMIL pomůže regulovat váš příjem cukru. Jsou totiž:

bez cukru • bez přidaného cukru
bez sladidel • bez laktózy a lepku • **BIO**



Eco mil

Doporučené spotřebiteli a vlivnými osobami:

Cuisine



Kokosová alternativa smetany Thai 200 ml BIO



Mandlová alternativa smetany India 200 ml BIO



Mandlová alternativa smetany s muškátovým oříškem 200 ml BIO



Kešu alternativa smetany nature 200 ml BIO



Mandlová alternativa smetany nature 200 ml BIO



Mandlová alternativa smetany 200 ml BIO



Kokosová alternativa smetany 200 ml BIO



ČISTÁ CHUŤ A NOVÝ DESIGN

... polévky NATUR COMPAGNIE
nyní se sníženým obsahem soli
a bez přidaného cukru ...

NATUR COMPAGNIE

Organic. Simple. Delicious.



www.natur-compagnie.com