

ČÍSLO 30 | PODZIM-ZIMA 2021

ZDARMA

dobroty

countrylife časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití



Kyselica

S FAZOLEMI

str. 23

Doma a spolu

Bulgurové rizoto, vegetariánské chilli, cizrnové řízečky

- TOP TIPY NA ZAVÁŘKY | AROMATERAPIE PO FRANCOUZSKU | BIOSERIÁL -



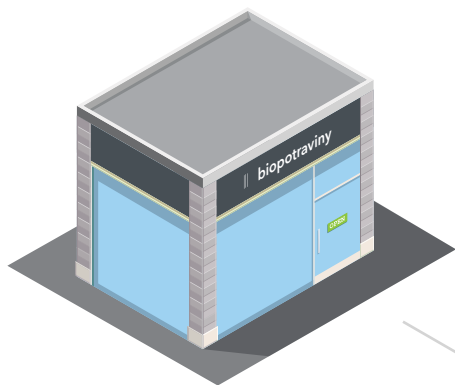
Poděkování

Mezi našimi zaměstnanci je mnoho lidí, kteří museli vinou Covidu za poslední rok a půl pracovat ve velmi ztížených podmínkách. Chtěl bych poděkovat především prodavačkám a prodavačům v našich prodejnách. Mnoho hodin v roušce či respirátoru, často také v gumových rukavicích, dává zabrat. Po celou dobu pandemie jste přitom dodržovali hygienická opatření velmi pečlivě a je Vaší zásluhou, že se v práci Covidem nikdo nenakazil a nikdy jsme nemuseli přistoupit k omezení provozu žádné naší prodejny. Spolu s manažerkou prodejen Lenkou Adámkovou jste vytvořili z našich obchodů bezpečné prostředí pro sebe i pro zákazníky, děkuji vám!

Děkuji i všem dalším kolegům, kteří se pohybovali a pohybují v terénu, tedy řidičům a obchodním zástupcům. A samozřejmě i ostatním zaměstnancům, kteří se v době pandemie chovali ohleduplně vůči svým spolupracovníkům, zákazníkům nebo obchodním partnerům.

Otakar Jiránek
Majitel Country Life

KDE NAKOUPÍTE NAŠE PRODUKTY



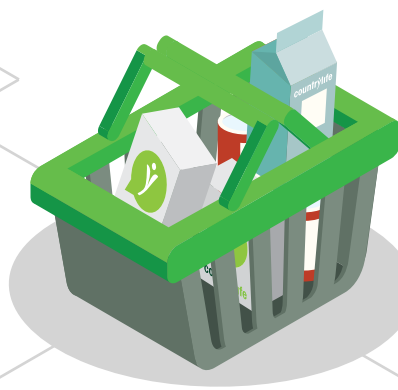
Prodejny biopotravin po celé ČR

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



Prodejny bez obalu

Zde si nakoupíte 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.



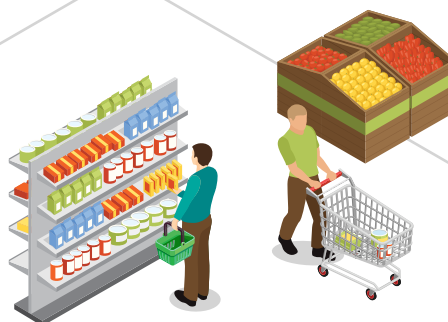
E-shop Country Life

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



Milé čtenářky, milí čtenáři,

barevný podzim je tu a k němu patří naše zbrusu nové recepty. Některé jsou jednoduché na přípravu a rychlé, abyste je stihli připravit v podvečerním shonu po návratu z práce. Jiné budete chystat trochu déle, což ale vůbec nevadí u svátečnějších jídel nebo pokud budeme všichni opět hodně doma a spolu. Vyzkoušejte třeba naši vynikající voňavou švestkovou omáčku s tofu, která bezpochyby zazáří i na nedělním stole. A určitě zkuste naše plněné knedlíky s pečeným zelím, ta práce za to rozhodně stojí. Navíc v tuto roční dobu teplo domova láká čím dál tím víc. Ti šťastnější si domácí pohodu mohou vylepšit ohněm v krbu, my ostatní se spokojíme s plamenem svíček. Všichni si ho však můžeme nechat provonět vařením a pečením.

A když si budete užívat sucho, teplo a pohodu domova, prosíme nezapomeňte při tom na ty, kteří nemají to štěstí. Někteří nestrádají venku, ale o pohodě se mluvit nedá, třeba proto, že jsou úplně sami. A někteří, lidé i zvířata, potřebují alespoň to sucho a teplo. Pojďme na ně všechny myslet. Přejeme vám klidné a šťastné dny.

Luba Ch.

Lubomíra Chlumská
ŠÉFREDAKTORKA

Produkty

- Pšeničný bulgur** 06
- Pohanka kroupy** 10
- Cizrna** 14
- Lahůdkové droždí** 22
- Umeocet** 26
- Rejstřík surovin** 30

SEZNAM receptů

- 07** Kapustové závitky plněné bulgurem
- 08** Bulgurové rizoto s uzeným tofu
- 09** Bulgurový salát
- 11** Vegetariánské chilli s pohankou
- 12** Bramboračka s pohankovými kroupami
- 13** Pohankový nákyp
- 15** Cizrnové řízečky
- 16** Cizrna na paprice
- 17** Topinky s pikantní pomazánkou
- 23** Kyselica s fazolemi
- 24** Zapečené brambory
- 25** Veganské špagety carbonara
- 27** Plněné bramborové knedlíky
- 28** Švestková omáčka
- 29** Cibulačka



PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



veganské



bezlepkové



bez vajec



bez mléka

Víte, že když budete jíst červené zeli, sníží se vám hladina cholesterolu v krvi. Podobný účinek má i kapusta.

ČÍSLO 30 | PODZIM-ZIMA 2021

obsah

DOMA A SPOLU

Recepty 06

Top tipy na zavářky 32

KOSMETICKÝ KOUTEK

Top 3 nejen na podzim a zimu 36

Aromaterapie po francouzsku 38

BIOSERIÁL

Povídání s ekofarmářem 40

CO JE U NÁS NOVÉHO

CL noviny 44

DO KOŠÍKU

**Novinky a sezónní
zajímavosti 48**

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

 instagram.com/countrylifecare

 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: 50 000 ks
ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská REDAKCE Lubomíra Chlumská, Helena Mišková,
Pavla Mencová, Sabina Bařinová, Martin Kuciel INZERCE Helena Mišková FOTO Jindřich Král
GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA Jindřich Král TISK Triangl a.s. REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849 ISSN 1805-5265

Pšeničný bulgur



Bulgur je minimálně zpracovaná pšenice, vypadá jako větší kuskus a podobně se i připravuje. V receptech můžete bulgur používat právě jako kuskus nebo rýži, je nesmírně univerzální.

Bulgur je naklíčená, usušená, nahrubo rozlámaná a uvařená pšenice. Díky předvaření potřebuje jen velmi krátkou tepelnou úpravu, ideální, pokud potřebujete mít zdravý pokrm rychle na stole.

Kromě pšeničného bulguru existuje například i špaldový nebo ječmenný.



- Používejte jako rýži nebo kuskus - jako přílohu, na přípravu rizota, jako součást náplně do plněných rajčat, paprik, kapustových nebo zelných listů.
- Hodí se do salátů, jednoduše smíchejte uvařený bulgur se syrovou nebo pečenou zeleninou a ochutťe zálivkou. Je výborný i jako závěrka do polévky, vsypte ho do hrnce několik málo minut před jejím dokončením.
- Funguje dobře i nasladko, při přípravě nákyplů nebo kaší.



vgn

KAPUSTOVÉ ZÁVITKY PLNĚNÉ BULGUREM

PŘÍPRAVA: **45 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **8 ZÁVITKŮ**

Kapustové zavitky jsou výborné samotné nebo s bramborovou kaší. Náplň z bulguru, žampionů a cizrny se nebojte použít třeba i jako přílohu k pečené zelenině, je chuťově jemná a vyvážená.

- ½ kapusty
- ½ plechovky cizrny/120 g vařené
- 150 g žampionů
- 150 g bulguru
- 1 cibule
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 4 stroužky česneku
- 4 lžice oleje
- ½ lžičky kmínu
- sůl, pepř
- tuk na vymazání pekáčku

1. Bulgur povařte 2 minuty a nechte ho přikrytý 20 minut odstát. Kapustové listy očistěte, zbavte tuhých žebér a vložte na 3 minuty do vroucí, výrazně osolené vody (1 lžice soli na 1 litr vody). Hned poté je zchladte ve studené vodě. Listy lehce zavadnou a získají sytě zelenou barvu.
2. Ve větší pánvi rozehřejte olej, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli s česnekem a nechte zeskovatět. Poté přidejte nadrobno nakrájené žampiony, kmín, sůl, pepř a restujte dozlatova.
3. Do opečené směsi přidejte bulgur, slitou rozšťouchanou cizrnu, lahůdkové droždí a promíchejte. Směsí plňte osušené kapustové listy, které vložte do tukem vymazaného pekáčku. Pečte 15 minut v troubě předehřáté na 200 °C, podlévat není třeba, ale pokud chcete více šťávy, můžete podlít cca 100 ml vody.

 www.countrylife.cz/kapustove-zavitky-plnene-bulgurem

BULGUROVÉ RIZOTO

S UZENÝM TOFU

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Rizoto s hráškem a kyselou okurkou, posypané sýrem, také ho máte rádi? Pak vyzkoušejte naši variantu s bulgurem. Díky tofu jde pak o plnohodnotný pokrm.

- 6 lžic olivového oleje
- 150 g žampionů
- 250 g uzeného tofu
- ½ lžičky drceného kmínu
- 1 cibule
- 100 g mrkve
- 4 stroužky česneku
- 225 g pšeničného bulguru
- 1 lžice lahůdkového droždí
- ½ kostky zeleninového bujonu
- 550 ml vody
- 125 g strouhaného biosýra
- 100 g zeleného hrášku
- 50 g nakládané okurky
- sůl a pepř

1. Na rozehřátém oleji (3 lžice) opečte dozlatova žampiony nakrájené na silnější plátky. Přidejte tofu nakrájené na kousky, kmín, pepř a společně krátce orestujte.
2. Ve větší pánvi orestujte na zbylém rozehřátém olivovém oleji cibuli, mrkev a česnek dokud nezesklovatí (7-10 minut) a směs osolte. Přidejte bulgur, lahůdkové droždí, bujon a zalijte horkou vodou. Přiveďte k varu, promíchejte a nechte bulgur změkhnout přibližně 3-5 minut.
3. Přidejte hrášek, tofu se žampiony, nakrájené nakládané okurky a promíchejte. Nechte společně změkhnout a pěkně propojit. Podle potřeby podlijte trochou horké vody do správné konzistence rizota. Podávejte se strouhaným biosýrem.



 www.countrylife.cz/bulgurove-rizoto



vgn

BULGUROVÝ SALÁT

S PEČENOU CHILLI DÝNÍ A GRANÁTOVÝM JABLKEM

PŘÍPRAVA: 45 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Lehce orientální salát s pikantní dýní hokaido, svěžím granátovým jablkem, křupavými mandlemi a báječným bulgurem. Dáte si ho studený nebo teplý? Obojí je možné a víme určitě, že vám bude chutnat.

- 800 g dýně hokaido
- 1 cibule
- 10 stroužků česneku
- 6 lžic olivového oleje
- 1 lžice javorového sirupu
- 4 snítky rozmarýnu nebo 1 lžice sušeného
- 225 g bulguru
- 550 ml vody
- ½ kostky zeleninového bujonu
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička mletého chilli
- 1 granátové jablko
- 50 g mandlí
- sůl a pepř


1. Dýni očistěte, zbavte středu se semínky a nakrájejte na kostky. Cibuli a 4 stroužky česneku oloupejte a nakrájejte nadrobno.
2. Na plech dejte dýni a zakápněte 4 lžicemi olivového oleje a sirupem. Přidejte pepř, sůl, chilli a dobře promíchejte. Přidejte neloupané stroužky

česneku, rozmarýn a pečte na 220 °C asi 8–10 minut.

3. Rozehřejte zbylý olivový olej, přidejte cibuli, česnek, sůl, římský kmín a nechte zesklivatět. Poté přidejte bulgur a osmahněte.
4. Přidejte bujon, zalijte horkou vodou a dobře rozmíchejte. Poduste 3–5 mi-

nut, dokud se veškerá tekutina nevstřebá do bulguru.

5. Z granátového jablka vyklepejte semínka, nasekejte mandle. Přidejte spolu s dýní k bulguru, promíchejte a ihned podávejte.

 www.countrylife.cz/bulgurovy-salat



Pohanka kroupy

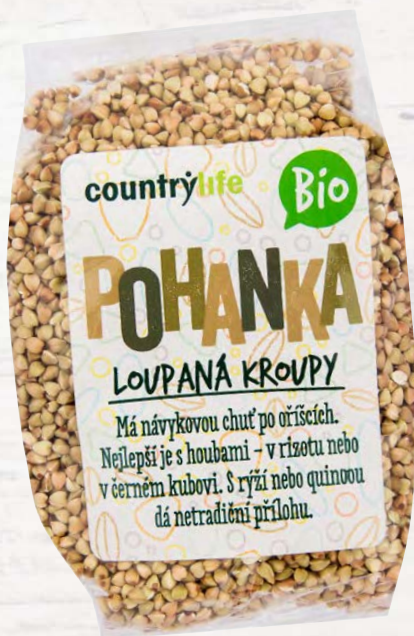
pohanka je k dostání
i v XXL balení 5 kg



Bezlepková pohanka, bohatá nejen na bílkoviny, vitamíny a minerály, ale i cenný rutin, je jednou z nejhodnotnějších plodin, které se na našem území pěstovaly. Kroupy jsou vlastně jen semena pohanky zbavená tvrdé nepoživatelné slupky.

Pohankové kroupy zvolte tehdy, když chcete mít konzistenci oddělených zrněk. To bývá při přípravě přílohy nebo pokud chcete jídlu dodat strukturu. V opačném případě, například pro přípravu kaše, zvolte pohanku lámanku, tedy nalámané kroupy.

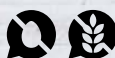
Pohanka má zajímavou chuť, která však některým lidem nevyhovuje. Pak je dobré přidávat ji do jídel po troškách a kombinovat například s rýží. Nebo ji lze používat v kombinaci s chuťově výraznějšími potravinami a kořením.



- Lehce oříšková a zemitá chuť pohanky jde dobře dohromady s houbami, ať už v rizotu nebo pokrmech typu kuba.
- Dobře se hodí pro přípravu náplní do plněných paprik nebo kapustových či zelných listů. Stejně tak do nákyků, které mohou být naslano i nasladko.
- Obohatte snadno pokrm tak, že ho něj přihodíte hrstičku uvažené pohanky - do polévek jako rajská, vývarová nebo bramboračka nebo do salátů z čerstvé nebo pečené zeleniny.



VEGETARIÁNSKÉ CHILLI



S POHANKOU

PŘÍPRAVA: **45 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Toto chilli je poměrně pikantní, ve spojení s avokádem a zakysanou smetanou však tvoří vyváženou kombinaci chutí. Zastudena chilli výborně poslouží jako dip.

- 50 g pohankových krup
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 mrkev
- ½ červené papriky
- 1 plechovka fazolí nebo 240 g vařených
- 700 ml pasírovaných rajčat
- 30 g sušených rajčat
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička mletého chilli
- 200 ml bio zakysané smetany
- 1 hrst čerstvého koriandru
- 1 avokádo
- sůl

1. Pohanku propláchněte a nechte okapat. Na olivovém oleji do změknutí orestujte na kostičky nakrájenou cibuli, česnek, mrkev, papriku a osolte.
2. Přidejte sterilované fazole i s nálevem, pasírovaná rajčata, pohanku, nakrájená sušená rajčata, římský kmín a chilli. Duste do změknutí asi 30 minut.
3. Servírujte s nakrájeným avokádem, koriandrem a zakysanou smetanou. Jako příloha se hodí nachos, případně rýže.

 www.countrylife.cz/vegetarianske-chilli






BRAMBORAČKA

S POHANKOVÝMI KROUPAMI

PŘÍPRAVA: **45 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Klasickou českou bramboračku jsme v tomto receptu obohatili pohankovými kroupami. Polévka je díky nim hustá a vydatná. Pohanková chuť přitom není nijak patrná.

- 50 g pohankových krup
 - 1 hrst sušených hub
 - 2 lžíce biomásla
 - 125 g mrkve
 - 100 g celeru
 - 100 g petržele
 - 1 cibule
 - 400 g brambor
 - 1 lžíce lahůdkového droždí
 - 1 kostka zeleninového bujonu
 - ½ lžičky kmínu
 - 2 stroužky česneku
 - 1 lžíce majoránky
 - 1 litr vody
 - sůl
1. Pohanku propláchněte vodou. Houby zalité horkou vodou (asi 250 ml) a nechte změkhnout.
 2. V hrnci rozehejte máslo, přidejte kořenovou zeleninu nakrájenou na malé kostičky, osolte a pomalu restujte dozlatova. Poté vmíchejte cibuli nakrájenou na kostky a nechte zesklivatět.
 3. Přidejte brambory nakrájené na kostky, pohanku, lahůdkové droždí, bujon, kmín, sůl, namočené houby, vodu z hub a zalijte vodou (1l). Promíchejte, přiveďte k varu a vařte asi 25 minut do změknutí.
 4. Ke konci vmíchejte nasekaný česnek a majoránku a ještě chvíli povařte.

 www.countrylife.cz/bramboracka

POHANKOVÝ NÁKYP



SE ŠVESTKAMI

PŘÍPRAVA: **50 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **8 PORCÍ** (ZAPÉKACÍ FORMA CCA 20×25 CM)

Lze z pohanky uvařit sladký pokrm? Samozřejmě. Naši kuchaři z restaurace v Melantrichově ulici připravují tento nákyp, kde pohanka hraje hlavní roli, výborně ji doplňují švestky a mák. Podávat můžete s (rostlinným) jogurtem, ozdobit pečenou švestkou.

- 500 g pohankových krup
 - 250 g sušených datlí
 - 250 g čerstvých nebo mražených švestek
 - 5 lžic agávového sirupu
 - 50 g mandlí
 - 50 g vlašských ořechů
 - 2 lžice skořice
 - 5 lžic máku
 - 400 ml rostlinné smetany
1. Datle pokrájejte napůl, namočte na 10 minut do vody.
 2. Pohanku propláchněte, zalijte 1 litrem vody a vařte do polokašovitě konzistence asi 25 minut nebo do vyvaření vody.
 3. V hrnci nechte podusit švestky pokrájené na poloviny. Když pustí trochu tekutiny, přidejte k nim datle i s vodou, ve které se namáčely. Duste asi 10 minut doměkka.
 4. Mandle a vlašské ořechy nasekejte, důkladně promíchejte s pohankou a mákem. Přidejte skořici, sirup a podušenou ovocnou směs, promíchejte.
 5. Rozetřete na menší hluboký plech vymazaný olejem, vrstva směsi by měla být cca 5 cm. Rovnoměrně zalijte rostlinnou smetanou a pečte 20-25 minut v troubě vyhřáté na 170 °C.



Cizrna



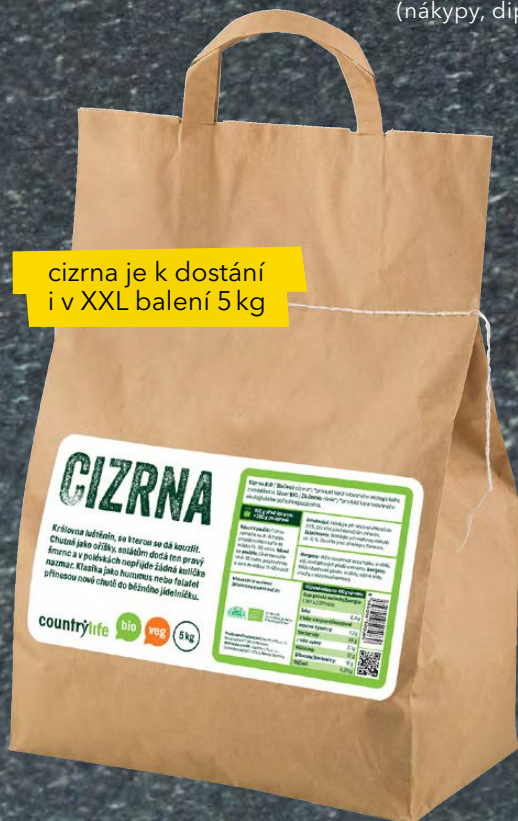
Cizrna je skvělá univerzální luštěnina a bohatý zdroj bílkovin. Podobně jako ostatní luštěniny, i ona obsahuje vysoké množství vlákniny, která je důležitá pro zdraví střeva. Vyniká obsahem několika živin, například kyseliny listové a zinku. Má neutrální lehce oříškovou chuť.



LEVNÁ VARIANTA - uvařte si celý sáček cizrny najednou a dejte zamrazit, mražení snáší výborně. Cizrnu nejprve propláchněte, nechte namáčet alespoň 8 hodin a v nové vodě vařte cca 1,5 hodiny doměkka. Ještě lepší cizrnu však uvařte v papiňáku.

RYCHLÁ VARIANTA - bio cizrna z plechovky. Z nálevu můžete ušlehat tuhý bílý sníh podobný sněhu z vaječných bílků, lehce slaná a cizrnová chuť je patrná, proto se hodí spíše naslano (nákypy, dipy).

cizrna je k dostání i v XXL balení 5 kg




- Jen tak přisypte do salátu, polévky nebo rizota, díky obsahu bílkovin rázem máte plnohodnotný pokrm.
- Použijte ji do omáček nebo do jídel typu kari. Výborně funguje i v zapечených pokrmech, celá nebo nasekaná.
- Z cizrny se připravují tradiční pokrmy jako hummus a falafel.
- Cizrna je ideální pro přípravu pomazánek na pečivo nebo dipů. Můžete ji mixovat nebo jen rozštvouchat. Když do hladké pomazánky přidáte při mixování trochu nálevu, bude krásně nadýchaná.





CIZRNOVÉ ŘÍZEČKY S LEHKÝM BRAMBOROVÝM SALÁTEM

 www.countrylife.cz/cizrnove-rizecky-s-bramborovym-salatem

PŘÍPRAVA: **60 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Šťavnaté cizrnové řízečky s nori řasou rozhodně oceníte jako veganskou variantu ryby nejen na sváteční štědrovečerní stůl. Doplněny jsou svěžím a lehkým bramborovým salátem.

- 120 g suché cizrny
- 100 g uzeného tofu
- 75 g kukuřičné strouhanky
- 75 g hrašky
- 1 lžícce lahůdkového droždí
- 1 lžícce nori vloček
- 5 lžic oleje + olej na smažení
- sůl
- kmín

- SALÁT**
- 800 g brambor
 - 100 ml zeleninového vývaru
 - 4 lžícce oleje
 - 3 lžícce jablečného octa
 - 1 lžícce dijonské hořčice
 - 1 šalotka
 - sůl

1. Brambory uvařte ve slupce v osolené vodě doměkka tak, aby zůstaly pevné. Ještě teplé je oloupejte a nakrájejte na 1 cm silná kolečka.
2. K bramborám ihned přidejte olej, ocet, sůl, hořčici, nasekanou šalotku a postupně za stálého míchání přilévajte horký vývar, dokud se vše nespojí a nevznikne hustá zálivka.
3. Cizrnu uvařte dle návodu na obalu, rozmixujte společně s 50 g tofu najemno. Zbylé tofu rozdrobte a vmíchejte do směsi. Dochutěte lahůdkovým droždím, nori vločkami, drceným kmínem a solí, podle potřeby zahustěte kukuřičnou strouhankou. Z připravené hmoty vytvarujte ploché řízečky.
4. Řízečky obalte v těstíčku z hrašky a 120 ml vody, a poté v kukuřičné strouhance.
5. Smažte dozlatova v 1 cm vysoké vrstvě oleje. Po usmažení nechte odležet na ubrousku.

CIZRNA NA PAPRICE



PŘÍPRAVA: 30 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Možná trochu netradičně při přípravě tohoto pokrmu používáme rajče a strouhanou mrkev. Omáčku odlehčí a dodají příjemnou svěžest.

- 3 lžice slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 1 oloupané rajče
- 1 lžice mleté sladké papriky
- 2 lžice mouky
- ½ kostky zeleninového bujonu
- 450 ml vody
- 200 ml rostlinné smetany
- 1 plechovka cizrny nebo 240 g vařené
- sůl

1. Na rozehřátém oleji restujte dozlatova nakrájenou cibuli s najemno nastrohanou mrkví. Mezitím si oloupejte rajče - v misce ho zalijte vroucí vodou, po minutě půjde slupka snadno sloupnout. Směs na pánvi osolte, přidejte nakrájené rajče a dále restujte.
2. Vmíchejte papriku a zaprašte moukou. Opět krátce orestujte. Přidejte bujon, vodu, smetanu a na nízkém plameni poduste do změknutí zeleniny (asi 15 minut). Rozmixujte dohladka.
3. Do směsi vložte vařenou nebo sterilovanou cizrnu a nechte společně prohřát.
4. Podávejte s rýží, těstovinami, bramborovými nočky nebo s houskovým knedlíkem.



 www.countrylife.cz/cizrna-na-paprice



vgn


TOPINKY

S PIKANTNÍ CIZRNOVOU POMAZÁNKOU

PŘÍPRAVA: 45 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Úžasná pomazánka, která chutí připomíná ajvar. Díky cizrně bohaté na bílkoviny je zároveň výživná. Jediným složitějším krokem je příprava paprik, pomazánka za to však určitě stojí.

- 1 plechovka cizrny nebo 240g vařené
 - 4 velké sladké papriky kapie
 - 5 lžic olivového oleje
 - 1 cibule
 - 70g rajského protlaku
 - 5 stroužků česneku
 - 1 lžice octa
 - 1 lžice pálivé mleté papriky
 - 1 lžička kmínu
 - 6 lžic oleje na smažení
 - 8 plátků staršího chleba
 - sůl a pepř
1. Slitou cizrnu rozmačkejte vidličkou nebo nahrubo rozmixujte v mixéru. Papriky položte přímo na plotýnku nebo na rozpálenou litinovou pánev a opečte ze všech stran, dokud na povrchu nenaskočí černé puchýře. Zakryjte na 10 minut, poté oloupejte a nasekejte nadrobno.
 2. Na rozehřátém olivovém oleji nechte zesklivatět cibuli. Přidejte protlak s prolisovaným česnekem a krátce orestujte.
 3. Přidejte cizrnu a papriku. Dochuťte octem, pálivou paprikou, kmínem, solí a pepřem.
 4. V druhé pánvi rozehřejte olej na smažení a opečte v něm pěkně křupavé topinky. Potřete směsí a podávejte.

 www.countrylife.cz/topinky-s-pikantni-cizrnovou-pomazankou



SONNENTOR®

Nadechnutí v lese

Pro stromy nevidíte les?
Tak to je čas na malou pauzu! V tomto čaji
se snoubí vybrané lesní bylinky.
Zastavte spěch a zhluboka se nadechněte.



Adventní kalendář



Užijte si výjimečnou dobu adventu se vším,
co k ní patří, a těšte se na Ježíška!
SONNENTOR Adventní kalendář® letos oblékl
nový kabátek. Čekají vás krásné ilustrace a zbrusu
nové básničky na každém ze čtyřiaadvaceti čajových
přebalů. Vychutnejte si advent plnými doušky.

Nad šálkem lahodného čaje vás u srdce jistě zahřeje
fakt, že pro vás někdo tuhle krabičku vlastnoručně
přichystal. Každá krabička Adventního kalendáře je
ručně zkompletovaná u nás na jižní Moravě.

www.sonnentor.cz



Emile Noël
since 1920



Více než 10 druhů
**panenských olejů vyrobených
z francouzských surovin**



Řemeslný lis na olej
**v jižní Francii nedaleko
Provence**



Fair trade a odpovědnost
**v našich obchodních
vztazích**



Rodinná firma
se stoletou tradicí



— VYROBENO V PROVENCE —

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



ENJOY
CHIPS

PRO MĚSÁNÍ
BEZ VÝČITEK



BRAMBORY

SKUTEČNÁ
ZELENINA


BYLINKY

REVOLUČNÍ SNACK:

- Ze skutečné zeleniny
- Pouze z přírodních ingrediencí
- S obsahem až 53 % zeleniny
- Skvělá chuť a křupavost
- Chuť i barva bez chemie

KŘUPAVÉ CHIPSY
VE DVOU VARIANTÁCH

- GOURMET s plnou a intenzivní chutí
- PEČENÉ s nízkým obsahem tuku

 /enjoychipsczsk

 /enjoychips_czsk

WWW.ENJOYCHIPS.CZ

NOVÉ OVESNÉ KAŠE!



BEZ PŘIDANÉHO
CUKRU

VEGAN

VYSOKÝ
PODÍL OVOCE

BEZ LEPKU

MÉNĚ INGREDIENCÍ, VÍCE CHUTI.



JEDNODUCHÉ POČTY



NA ZAČÁTÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU...

www.amylon.cz

POZNEJTE *lepší* SVĚT CHUŤÍ
... s Tofu produkty LUNTER



Lepší svět chuti

Lahůdkové droždí

Nejšikovnější pomocník do každé kuchyně. Lahůdkové droždí jídlům přidá plnou a výraznou chuť. Připomíná parmazán, i proto je skvělým pomocníkem při přípravě vegetariánských a veganských jídel.

Lahůdkové droždí nelze použít ke kynutí, protože je inaktivované. Také nechutná jako běžné droždí. Má s ním však společné to, že je velmi bohaté na bílkoviny, vitaminy skupiny B a množství minerálů a stopových prvků.

Lahůdkové droždí, někdy také nazývané tebi, má ve svém chuťovém arzenálu páto chuť umami. Dokáže proto zvýraznit chuť pokrmu podobně jako například sójové omáčky nebo parmazán.

Droždí se sladem obsahuje přídavek ječného sladu a není bezlepkové. Jinak se však chutí a použitím od základního lahůdkového droždí neliší.



- K dochucení mnoha typů pokrmů - polévek, omáček, pomazánek, zeleninových a luštěninových jídel.
- „Veganský parmazán“ je oblíbená kombinace lahůdkového droždí, soli a rozemletých oříšků, nejčastěji kešu nebo piniových. Samotné droždí se pak dá použít místo parmazánu při přípravě pesta.
- Smetanovým omáčkám a bešamelu dodá lehce sýrovou chuť a trochu je zahustí. To platí i pro omáčky z rostlinné smetany.




vgn

KYSELICA S FAZOLEMÍ

PŘÍPRAVA: **60 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Chutná, jemná a vydatná polévka ze zelí, brambor a bílých fazolí. Někde se tato bílá polévka podává jako sváteční na Štědrý večer.

- 350 g kysaného zelí
- 300 g brambor
- 240 g sterilovaných máslových fazolí
- 100 ml rostlinné smetany
- 100 g uzeného tofu
- 5 lžic oleje
- 2 lžice hladké mouky
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 ks cibule
- sůl
- bobkový list
- nové koření
- kmín
- mletá paprika

 www.countrylife.cz/kyselica-s-fazolemi

1. Oloupané brambory nakrájejte na kostičky a uvařte v osolené vodě s trochou kmínu.
2. Tofu nakrájejte na tenké plátky, vykrojte z nich libovolné tvary nebo ho nakrájejte na menší čtverečky. V hrnci rozehřejte olej, přidejte tofu a osmažte dozlatova. Dejte stranou a posypejte trochou mleté papriky.
3. Do zbylého oleje přidejte nadrobno nasekanou cibuli a nech-

te na mírném plameni pomalu zesklivatět. Zprašte moukou a promíchejte. Přidejte zelí, bobkový list, nové koření, kmín a zalijte vodou. Vařte do změknutí asi 30 minut.

4. K uvařenému zelí přidejte fazole, brambory a lahůdkové droždí a nechte ještě chvíli společně probublat. Podle chuti dosolte a odstavte z plamene. Vmíchejte smetanu, už nevařte, promíchejte a podávejte s opečeným tofu.

ZAPEČENÉ BRAMBORY

vgn

S BROKOLICÍ A BYLINKOVOU KRUSTOU

PŘÍPRAVA: **90 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE** (ZAPÉKACÍ MÍSA CCA 20×15 CM)

Kdo by nemiloval zapečené pokrmy z jednoho pekáče! Veganskou variantu francouzských brambor s báječnou krustou můžete nabídnout komukoliv. A nebojte se experimentovat, místo brokolice použít třeba špenát, lilek nebo i chřest. Recept kuchaře naší dejvické restaurace.

- 1 kg středně velkých brambor
- 300 g brokolice
- 180 g uzeného tofu


ZÁLIVKA

- 400 ml rostlinné smetany
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 1 stroužek utřeného česneku
- 1 lžička mořské soli
- 1 lžice sušeného oregana
- špetka mletého pepře

KRUSTA

- 3 staré housky
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžička mořské soli
- 5 lžic panenského olivového oleje
- hrstka čerstvé petrželky kudrnky

1. Brambory vařte ve slupce do změknutí asi 30 minut. Poté nechte vychladnout.
2. Brokolici nakrájenou na růžičky vařte ve vroucí osolené vodě asi 3 minuty. Poté scedte a zchladte v ledové vodě. K brokolici přidejte oloupané, na kolečka nakrájené brambory a nahrubo nastrouhané tofu. Promíchejte a nasypete do zapékačké mísy.
3. Suroviny na zálivku smíchejte dohromady a polijte jí směs v zapékačké míse. Přikrytou zapékačké mísu vložte na 15 minut do trouby rozehřáté na 170 °C.
4. V mlýnku nebo mixéru umelte housky, přidejte zbytek surovin na krustu a nejmenší nasekanou petrželku. Promíchejte a posypte směsí brambory. Zapečte ještě asi 15 minut dozlatova.

 www.countrylife.cz/zapecene-brambory-s-bylinkovou-krustou





VEGANSKÉ ŠPAGETY CARBONARA

PŘÍPRAVA: 30 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Těstoviny carbonara ve veganské verzi jsou velmi krémové a stejně lahodné jako originál. Kešu parmazán je pak výborný způsob jak pozvednout nejen veganská italská nebo zapečená jídla.


- 6 lžic olivového oleje
- 200 g žampionů
- 1 lžička uzené soli
- 400 g špaget Girolomoni
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžice mouky
- 1 lžice lahůdkového droždí

- 300 ml rostlinného nápoje
- sůl a pepř

VEGANSKÝ PARMAZÁN

- 1 lžice lahůdkového droždí
- 50 g kešu ořechů
- 1 lžička soli

1. Kešu ořechy rozmixujte najemno. Přidejte sůl a lahůdkové droždí.
2. Ke 3 lžicím rozehřátého olivového oleje přidejte žampiony nakrájené na plátky, uzenou sůl a orestujte dozlatova. Těstoviny dejte vařit do vroucí osolené vody a uvařte na skus.
3. Rozehřejte zbylý olivový olej a přidejte nakrájenou cibuli a česnek. Osolte a nechte pomalu zesklivatět (7-10 minut). Přidejte mouku s lahůdkovým droždím, zasmahněte. Zalijte nápojem a povařte na mírném plameni 10 minut. Rozmixujte tyčovým mixérem a případně dochuťte solí.
4. Smíchejte scezené uvařené těstoviny s připravenou omáčkou a žampiony. Před podáváním vmíchejte i část parmazánu a dochuťte pepřem. Posypte zbytkem parmazánu.

 www.countrylife.cz/veganske-carbonara



UMEOCET

Tradiční japonské ochucovadlo, které vaše jídlo okyselí a díky 25% obsahu soli zároveň i osolí. Má krásně červenou barvu a příjemně pikantní aroma. Pyšní se i prospěšnými účinky na zažívání.

Použijte pro osolení a okyselení jakýchkoli pokrmů. Výborně také zvýrazní chuť slaných jídel. Pokrm případně dosolujte až po použití umeocta, může se stát, že už sůl nebude potřeba.

Nejedná se ve skutečnosti o ocet, umeocet vzniká jako vedlejší produkt při fermentaci japonských nakládaných švestiček umeboshi. Tak jako ony, pomáhá na těžký žaludek, pálení žáhy nebo únavu z horka. Stačí rozmíchat lžičku umeocta ve sklenici vody.



-
- Dochutíte jím kulajdu, koprovku, boršč nebo čočku nakyselo. Je ideální do kedlubnového nebo běžného zelí. A samozřejmě do asijských pokrmů.
 - Výborný do různých salátových záливоk, dipů a marinád. Pro jednoduchou zálivku stačí přidat jen olej.
 - Připravíte s ním kvašenou zeleninu pickles. Vybranou zeleninu zalijte tekutinou z 1 dílu umeocta na 5 dílů vody a dál postupujte jako při běžné přípravě pickles.





PLNĚNÉ BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

S PEČENÝM ZELÍM

PŘÍPRAVA: **90 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Pečené zelí je ozdobou tohoto pokrmu a činí ho doslova svátečním. Je skvěle ochucené, stejné ingredience doporučujeme použít i tehdy, když si zelí nastrouháte a připravujete klasickým dušením.

- 250 g uzeného tofu
- 500 g cibule
- 4 stroužky česneku
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička drceného kmínu
- 500 g vařených brambor
- 200 g polohrubé mouky
- sůl

ZELÍ

- 1 menší hlávka červeného zelí
- 4 lžíce vody
- 3 lžíce javorového sirupu
- 3 lžíce umeocta
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- ½ lžičky kmínu
- pepř

CIBULKA NA ZDOBNÍ

- 750 g cibule
- 100 ml slunečnicového oleje
- sůl

1. Zelí očistěte a nakrájejte podélně na šestiny nebo osminy, aby ještě zůstaly spojené košťálem, který následně seřízněte tak, aby se listy zelí nerozpadly. V pekáči rozehejte olej, přidejte díly zelí a zprudka je opečte z obou stran. Listy zelí by měly být v místě kontaktu s pánví opravdu opečené do hněda.
2. K zelí přidejte umeocet, sirup, kmín a pepř, podlijte vodou. Pečte odkryté v troubě předešťte na 160 °C asi 30-45 minut, do změknutí. V průběhu pečení zelí několikrát polijte tekutinou ze dna pekáče.
3. Připravte si náplň do knedlíků - nechte na oleji zesklivatět cibuli a česnek pokrájené nadrobno, přidejte kmín, sůl, tofu na malé kostičky a společně orestujte pěkně dozlatova.
4. Cibuli podélně nakrájejte na dílky, osolte a osmažte dozlatova. Poté ji dejte na ubrousek, tuk uchovejte k polévání knedlíků a osmaženou cibulku na zdobení.
5. Knedlíky - zchladlé brambory předem uvařené ve slupce nastrouhejte najemno, zapracujte do nich 1 lžičku soli a mouku. Případně přidejte mouku, aby těsto nelepilo. Vytvořte válce, ze kterých odkrojíte menší díly, vytvarujte placičky, naplňte je připravenou náplní a uzavřete. Dejte do vroucí vody, vařte 15 minut. Knedlíky servírujte se zelím a smaženou cibulkou.



ŠVESTKOVÁ OMÁČKA S UZENÝM TOFU

PŘÍPRAVA: **90 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**


Švestková omáčka ochucená kořením a umeocem hraje v tomto jídle hlavní roli. Místo tofu můžete použít třeba i jinou rostlinnou bílkovinu, například tempeh nebo goody foody. Pokrm jsme zdobili řeřichou, která umí hezky vyvážit sladkou chuť omáčky.

- 4 lžíce slunečnicového oleje na smažení
- 2 cibule
- 500 g uzeného tofu
- 2 lžíce biomásla
- 2 lžíce mouky
- 150 g povidel
- 500 ml vody
- ½ celé skořice
- 1 badyán
- 2 lžíce umeocta
- sůl

ŠIŠKY

- 500 g brambor
- 200 g pšeničné hrubé bílé nebo celozrnné mouky
- 100 g celozrnné špaldové krupice
- 1 lžička soli

1. Předem si uvařte ve slupce brambory a nechte vychladnout.
2. Rozehřejte olej, přidejte cibuli nakrájenou na kolečka, osolte a osmažte dozlatova. Cibuli posuňte na stranu pánve, přidejte tofu nakrájené na plátky a opečte.
3. Rozehřejte máslo, přidejte mouku a zasmahněte světlou jíšku. Přidejte povidla, vodu, koření a umeocet. Poduste asi 10 minut na hustou tmavou omáčku.
4. Brambory oloupejte a nastrouhejte nahrubo, přidejte mouku, krupici a sůl, důkladně na vále rukama zpracujte kompaktní těsto. Vytvářejte šišky, vložte do vroucí vody a vařte 5 až 7 minut. Servírujte společně s tofu, smaženou cibulkou a povidlovou omáčkou. Šišky můžete také péct na troše oleje.

 www.countrylife.cz/svestkova-omacka-s-tofu



CIBULAČKA

PŘÍPRAVA: **35 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Tuto lehounkou a rychlou cibulačku můžete ochutnat v naší pražské restauraci v Melantrichově ulici, kuchařům děkujeme za recept! Příjemnou chuť dodá kombinace umeocta, balzamického octa a agávového sirupu, hotovou ji budete mít razdva, a to se cení. Podávejte s topinkami nebo krutony a čerstvými bylinkami - tymiánem nebo petrželkou.

- 1 kg červené cibule
- 50 g kokosového oleje
- 1 lžice agávového sirupu
- 1 lžice sušeného tymiánu
- 80 ml umeocta
- 3 lžice balzamického octa

1. Na oleji smažte asi 20 minut cibuli nakrájenou na větší plátky. Zasypte tymiánem a smažte další minutu. Přidejte vodu a vařte asi 25 minut do změknutí. Poté přidejte balzamický ocet, umeocet a agávový sirup.
2. Vše povařte ještě další 2 minuty a servírujte.
3. Podávejte s topinkami nebo krutony.

Rejstřík surovin

V receptech jsme použili mnoho surovin, které si zaslouží alespoň krátký komentář.



Biobujon

Bujony v biokvalitě jsou vždy bez glutamátů nebo jiných umělých přísad. Pro zvýraznění chuti se v biobujonech používá většinou sušené droždí, které má tuto schopnost.

Biomáslo

V našich receptech používáme a doporučujeme výhradně bio mléčné výrobky. V ekologickém zemědělství, na rozdíl od toho běžného, mají zvířata důstojné podmínky k životu.

Brokolice

Jeden z nejzdravějších druhů zeleniny. Je plná antokyanů, látek působících jako antioxidanty. Pokud vám nechutná vařená nebo dušená, zkuste ji upéct v troubě – nejlépe na vysokou teplotu (230 °C) a kratší čas (do 15 minut).

Cibule

Cibuli jsme použili v tomto čísle téměř ve všech receptech. Kromě toho, že bez cibule vařit téměř nelze, má také blahodárné účinky na zdraví, obsahuje mnoho vitaminů, minerálů a je přírodním antibiotikem a antivirotikem. Do jídelníčku se jí tedy vyplatí zařazovat i v syrovém stavu.

Česnek

Má spoustu zdravých prospěšných vlastností, do jídelníčku ho určitě zařazujte, jak je to jen možné. Působí antibakteriálně, proti plísním, posiluje cévy, je bojovníkem proti nejrůznějším typům onemocnění. Stejně jako cibuli můžete v našem e-shopu objednávat celoročně v biokvalitě.

Datle

Zdravá sladká svačinka na dlouhé túry i surovina na přípravu raw i pečených zákusků. Nebojte se přidat i do slaných jídel, například kuskusu s grilovanou zeleninou.



Dijonská hořčice

Francouzská hořčice výrazné chuti a vůně. Naše hořčice Emile Noël je v biokvalitě a neobsahuje žádné umělé přísady. Je vyrobená podle klasické receptury.

Dýně hokaido

Jedna z nejoblíbenějších dýní u nás. Její výhodou je v tom, že se nemusí loupat. Stačí ji rozkrojit, odstranit vnitřní dužinu se semínky a použít na přípravu do pokrmu.



Granátové jablko

Je krásné a zároveň nutričně velmi zajímavé. Podobně jako jiné druhy červeného ovoce a zeleniny obsahuje velké množství antioxidantů.

Hraška

Český produkt z hrachu a směsi obilovin, ve veganských receptech skvěle nahradí vejce, funguje jako pojivo. V sortimentu máme i variantu na obalování – přípravu sladkých receptů.

Jablečný ocet

Voní po jablkách a má příjemně nakyslou chuť. Použijte ho do zálivek, na dochucení zeleninových, bramborových i luštěninových salátů.



Javorový sirup

Ten nejlepší javorový sirup, který můžete mít! Čistě přírodní a bio. Nejen na lívance a kaše, ale i jako ingredience do zálivek a dresinků.

Kešu

Měkké ořechy, které výborně fungují v různých zeleninových jídlech a rizotech. Zkuste, co s jejich konzistencí a chutí udělá, když je na pár hodin namočíte do vody. Nebo je naopak můžete lehce orestovat na pánvi.

Kysané zelí

Znovu objevená superpotravina ve formě zelí zkvašeného pomocí bakterií mléčného kvašení. Má jen samé přednosti – hodně vitamínu C, podporuje zdravý střev, je levné, jednoduše si ho můžete udělat doma.

Nori vložky

Řasa nori je nejrozšířenější mořská „zelenina“. Používá se ve formě plátů na přípravu sushi, oblíbené jsou pražené jako snack, my jsme je použili ve formě vloček do cizrnových řízečků, abychom dodali lehkou a příjemnou „mořskou“ příchuť. Stejně tak jako ostatní mořské řasy jsou nori nesmírně zdravé.



Mandle

Jsou bohaté na bílkoviny a kvalitní tuky, jsou zdrojem vápníku, fosforu, hořčíku, draslíku, železa, zinku, mědi a manganu. Uvádí se, že pomáhají překo-

návat stres či únavu. Použití je univerzální - jezte je jen tak, přidejte do snídaňových kaší, granoly, ale i do zeleninových salátů nebo jako posypku polévek.



Olej olivový

Jeden z nej-univerzálnějších olejů v kuchyni, hodí se pro všechny druhy použití, snad kromě smažení na vysokou teplotu. Všechny naše oleje jsou výhradně v biokvalitě.

Olej slunečnicový na smažení a pečení

Olej z běžných slunečnicových semínek se na smažení příliš nehodí, nesnáší totiž dobře vysoké teploty. Proto prodáváme speciální slunečnicový olej vyrobený z jiné odrůdy slunečnice. Základní varianta má žluté víčko, dezodorizovaná varianta (zcela bez vůně a chuti) zelené. Oba jsou bio.



Rajčata sušená

Naše bio sušená rajčata jsou vynikající chuti i vůně. Rajčata zalijte horkou vodou, po 30 minutách slijte, pokrájejte nebo rozmixujte a použijte do salátů, pomazánek nebo rizota.

Rostlinná smetana

Rostlinných smetan máme v sortimentu velký výběr - mandlovou, rýžovou, sójovou, kokosovou, ovesnou, některé dokonce ochucené. Všechny jsou krémové a poměrně husté, neo-chucené mají neutrální chuť a jsou univerzálně použitelné. Do polévek, omáček, kaší nebo zapékaných pokrmů.



Rostlinný nápoj

Představuje vhodnou a chutnou alternativu mléka, pokud trpíte alergií na laktózu nebo nechcete používat živočišné produkty. Můžete použít všude tam, kde by se použilo klasické mléko - na přípravu kaší, bešamelu, smoothie.

Sterilovaná cizrna

Nesmírně praktický produkt, který by měl doma být stále - rychle z něj vykouzlíte spoustu chutných plnohodnotných pokrmů - pomazánku, dip, kari, rizoto nebo přidejte do salátů nebo polévky.

Sterilované máslové fazole

Velmi jemná fazole, která má prakticky zcela neutrální chuť. Hodí se do polévky, rizota i salátu. Rozmixováním vznikne hladký jemný krém, který se dá po ochucení použít jako pomazánka i dip.

Špalďová celozrnná krupice

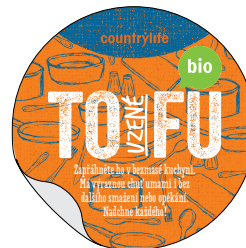
Zdravá alternativa klasické pšeničné krupice. Je namletá



z celých zrn špaldy, obsahuje tak více vlákniny i vitaminů obsažených v obalu zrna. Lze využít na přípravu kaše, jako zavářku do polévky nebo na přípravu knedlíků.

Těstoviny Girolomoni

Vynikající semolinové těstoviny v biokvalitě. Gino Girolomoni byl italský starosta, který už před 50 lety začal pěstovat bio tvrdozrnnou pšenici, ze které pak jako první v Itálii vyráběl celozrnné semolinové těstoviny.



Tofu uzené

Šetrně uzené tofu, hodí se do salátů, do zeleninových jídel nebo třeba na přípravu

veganského tofu-knedlo-zela. Nepotřebuje tepelnou úpravu, ale prospěje mu opečení dokrupava na troše oleje.

Uzená sůl

Sůl lehce béžové barvy a příjemně vůně po jemném kouři z jedlového a bukového dřeva. Hodí se k míchaným vajíčkům, houbám, grilovaným pokrmům o luštěninám. Přidávejte do jídla až před koncem vaření.





Top tipy na zavářky

Ten, kdo má rád polévky, má zaděláno na opravdu spokojený labužnický život. Na málokterém pokrmu si můžeme báječně pochutnat při tolika příležitostech. A jak zařídit, aby polévka měla šmrnc, jak ji připravit sytější nebo jak jí dodat zdraví prospěšné živiny? Zde jsou naše osvědčené tipy.

SLANÁ GRANOLA

Je skvělá na ozdobu hlavně krémových polévek, využijete ji i jako posypku pomazánek a salátů, dokonce i do jogurtu. Zde je základní recept, můžete libovolně obměňovat: 100 g špaldových vloček, 30 g nahrubo nasekaných mandlí, 30 g dýňových semínek, 2 lžičky tamari, 2 lžičky řepkového oleje, 1,5 lžičky tmavého agáve sirupu, 1 lžičky sezamu. Suroviny

na granolu promíchejte v míse, rozprostřete na plech a pečte při 160 °C asi 15 až 20 minut dozlatova. V polovině pečení granolu promíchejte vařečkou, aby se pekla rovnoměrně. www.count-rylife.cz/slana-spaldova-granola

TOFU DUKÁTKY

Použili jsme v kyselici na straně 23, můžete dát i do jiných polévek. Kromě toho, že výborně vypadají, dodají i bílkoviny,

rázem máte z polévky plnohodnotné jídlo. Jak na ně? Tofu nakrájejte na tenké plátky, vykrojte z nich kolečka, srdíčka nebo jiné tvary. Osmažte do zlatova na oleji, dejte stranou a posypejte trochou mleté papriky.

KNEDLÍČKY

Z každé polévky udělají sváteční pokrm. Hodí se hlavně do vývaru, samozřejmě i do zeleninového. Rozšlehejte 1 vejce, osolte, přidejte utřené 2 stroužky česne-

ku, lžíci lahůdkového droždí a nasekanou petrželku. Vmíchejte 60 g jemných ovesných nebo pohankových vloček. Těsto na knedlíčky nechte odpočinout asi 30 minut, tvarujte knedlíčky a zavařte v polévce. Když knedlíčky vyplavou, jsou hotové.



POLENTOVÉ KRUTONY

Ano, i z polenty lze udělat báječné krutony do polévky, jejich výhodou je, že jsou bezlepkové. Doporučujeme udělat předem.

100 g polenty, 1 rozdrobenou kostku bujónu a 2 lžíce lahůdkového droždí zalijte 400 ml vroucí vody, za stálého míchání vařte 1 minutu do zhoustnutí. Nalijte na pekáč vyložený pečicím papírem, rozprostřete do hladka, vrstva by měla mít 1 cm. Nechte vychladnout, pak dejte na 30 minut do ledničky. Ztuhlou polentu vyklepte na prkýnko, nakrájejte na kostičky přibližně 1x1 cm. Přendejte na plech, pokapejte olivovým olejem a pečte 20 minut v troubě předehřáté na 180 °C. V průběhu pečení kostky promíchejte. Z polenty můžete vykrajovat různé tvary, pro děti třeba zvířátka.



OPEČENÁ DÝŇOVÁ SEMÍNKA

Rychlovka a naše oblíbená vychytávka, kterou využijete stejně jako slanou granolu i na saláty a pomazánky.

Těch si vždy udělejte více do zásoby, jsou skvělá i na zobání jen tak. Dýňová semínka dejte na pánev a na suchu pražte tak dlouho, až se začnou nafukovat. V tu chvíli přidejte tamari, shoyu nebo i umeocet, promíchejte a vypněte. Poměr: 100 g semínek na 2 lžíce ochucovačů. Dýňová semínka obsahují bílkoviny, vitaminy B, E a zinek, omega 3 mastné nenasycené kyseliny, určitě se vyplatí je do jídelníčku zařazovat.



KOKOSOVÁ SLANINA

- u té si taky dejte pozor, ať ji nesníte dříve, než se polévka dovaří. Použili jsme v receptu na krémovou cizrno-vo-mrkvovou polévku

s kurkumou a badyánem, bude se hodit i na ostatní krémovky. Na pánvi rozehejte 1 lžíci kokosových chipsů, lžičku uzené soli Sonnentor, lžičku skořice a opečte do zlatova.

KRUTONY Z KVÁSKOVÉHO CHLEBA

Kostky staršího chleba nakrájejte na kostičky, promíchejte s olivovým olejem a gomasíem, rozprostřete na plechu a pečte 10 minut při 200 °C do zlatova. Na 2 krajíce chleba použijte lžíci oleje a 2 lžičky gomasia.

RYCHLÉ A NEMÉNĚ DOBRÉ ZAVÁŘKY

Nudle a písmenka

- vyplatí se je mít ve spíži. Vybrat si můžete mezi našimi bio celozrnnými nudlemi, zábavnými a barevnými písmenky nebo italskými filini z krupice z tvrdé pšenice. Všechny můžete uvařit přímo v polévce, přidat na konci vaření nebo uvařit zvlášť a přidávat při servírování až na talíř.

OBILOVINY JAKO ZAVÁŘKY Celozrnný kuskus

Kuskus máme rádi pro jeho univerzálnost a ano, lze ho použít jako rychlou a dobrou zavářku do polévky. Jednoduše přidejte na konci vaření hrst do polévky a nechte krátce odstát.

Bulgar

Stejně jako kuskus jde o univerzální produkt, který můžete použít do polévky jako zavářku. A to do vývaru nebo třeba rajské polévky či jiné vydatné. Vařte

přibližně 10 minut v polévce, na 4 porce bude stačit 100 g.

Pohanka

Perfektně se hodí do bramboračky, nemusíte pak ničím jiným zahušťovat. Na 4 porce stačí 50 g pohankových krup, vařte spolu se zeleninou a bramborami. Díky pohance bude polévka vydatná a hustá.

Quinoa

Obilovinu s obsahem 14 % kompletních bílkovin v polévce chcete 😊 Quinou můžete vařit přímo v polévce nebo ji přidat uvařenou. Na 4 porce polévky je 100 g syrové quinoxy optimální množství.

Špaldová a pohanková krupice

Krupicovou polévku se zeleninou možná znáte z dětství. Když použijete bio celozrnnou špaldovou nebo pohankovou krupici, polévka bude mít sametovou konzistenci a navíc bude obohacena o vlákninu. Na 4 porce polévky dejte 5 lžic krupice pár minut před koncem varu.



Polévková směs

Vyvážená směs obilovin a luštěnin ideální pro hrstkovou polévku. Stačí přidat zeleninu, koření a čerstvé bylinky. Naše oblíbená

kombinace je s hlívu ústřičnou ve videoreceptu: www.countrylife.cz/hrstkova-polevka-s-hlivou

POSYPKY

Ty jsou úplně bez práce, stačí mít doma správné produkty. Dodají polévce šmrnc, chuť a vitaminy.

- Loupané konopné semínko
- Sezam - černý, loupaný i neloupaný
- Mandlové plátky
- Veganský parmazán - recept na str. 25
- Gomasio
- Čerstvé bylinky a natě



Brynmor

PŘIROZENĚ VÝŽIVNÉ FLAPJACKY



Bez lepku



Bez pšenice



Zdroj vlákniny



Veganské a
vegetariánské
varianty



Přírodní
ingredience



Vyrobené ve
Walesu
v Británii

  BRYNMORFOODS BRYNMORFOODS.COM



JUICE
HÖLLINGER
JUST LOVING NATURE!

Extra porce
zdraví díky bio
přírodním shotům!



⊕ 100% přímo lisovaná šťáva ⊕ přírodní zdroj vitamínu C ⊕ bez přidaného cukru

Provamel¹⁹₈₃
#TrustYourFood

100% bio.

0% blabla.



TOP 3 nejen na podzim a zimu

Tři skupiny výrobků, které jsou nějakým způsobem mimořádné, patří k nejoblíbenějším nebo se obzvlášť hodí pro aktuální sezónu. Doporučení pocházejí od našich specialistek na přírodní kosmetiku.



Veronika Prknová

S milou kolegyní Veronikou se můžete setkat v naší specializované prodejně kosmetiky v Liliové ulici v Praze. Přírodní kosmetika je pro ni vášní, vždy se ráda podělí o své zkušenosti, dokáže dobře poradit.



Magda Síbková

Má u nás na starosti celý segment bio a přírodní kosmetiky. Magda je v této oblasti zkušená odbornice, ráda o kosmetice přemýšlí v širokých souvislostech a nebojí se zodpovídat zvědavé otázky.

JÍLOVÉ MASKY ARGILETZ

Jíl se používal ke zkrášlování od pradávna. Hotová maska v tubě se vám bude velmi pohodlně aplikovat.

Masku s bílým jílem používejte jednou za týden, se žlutým jílem jednou za dva týdny, můžete je kombinovat. Nechte vždy nanesenou 10 minut, během kterých můžete masku zvlhčovat květovou vodou.

Maska pleťová zjasňující bílý jíl

- úžasně zjemňující, pleť sjednotí a zanechá ji sametovou a zdravě rozzářenou, výsledek je vidět okamžitě po použití
- působí šetrně, je zklidňující, nedráždí, lze ji použít i pro citlivou pleť, která na jiné masky reaguje
- absorbuje kožní maz, zanesené póry vyčistí a zacelí

Maska pleťová pro smíšenou pleť žlutý jíl

- má silnější odmašťující a adstringentní účinek, zároveň působí velice šetrně a pokožku nedráždí ani zbytečně nepřesušuje, pleť zanechá krásně jemnou
- obsahuje peelingové částičky, pleť efektivně vyčistí a zanechá připravenou na další péči



VLASOVÁ PÉČE PRO BARVENÉ A MELÍROVANÉ VLASY

Šampon a kondicionér s ibiškem od SO'BiO étic

- od francouzské značky SO'BiO étic, která se vyznačuje vynikajícím poměrem cena/kvalita
- pro vlasy barvené chemickými i přírodními barvami nebo henou
- máme vyzkoušeno, že výsledky jsou po používání brzy viditelné, i u silně poškozených vlasů
- díky ibišku zvyšují pružnost a lesk u všech typů vlasů - jemných i silnějších
- velmi jemně a mile voní - trochu květinově a trochu ovocně, na použití stačí opravdu malé množství



PRO ZRALOU PLEŤ: RŮŽOVÝ DENNÍ KRÉM

- obsahuje vše, co byste v krému chtěli mít - arganový olej, mateří kašičku, malinový extrakt, kaméliový olej, je příjemně lehký a štavnatý, přesně jako pleť po jeho použití
- vynikající také jako podklad pro make-up

PŘI PRVNÍCH ZNÁMKÁCH STÁRNUTÍ: DENNÍ KRÉM ANTI-AGE

- univerzální lehký krém s vysokým obsahem arganového oleje, který je uznáván pro své vyživující a zvláčňující schopnosti a používán proti stárnutí pleti
- obsahuje kyselinu hyaluronovou, která hydratuje a vyplňuje drobné vrásky a linky na pleti
- doporučujeme používat už při prvních známkách stárnutí, kromě mastné pleti

Aromaterapie

po francouzsku

Francouzský lékař Jean Valnet je považovaný za otce moderní aromaterapie. Francie je zemí, kde se éterické oleje používají k léčebným účelům, a právě pro takové účely doktor Valnet aromaterapeutické přípravky dlouhé roky vyvíjel a používal. Marie-Thé Tiphaigne v jeho odkazu pokračuje již skoro 40 let.



Přes deset let jste byla žákyní doktora Jeana Valneta (1920–1995). Jak byste ho popsala?

Doktor Valnet měl především neuvěřitelně široký záběr. Byl lékařem a chirurgem, ale vystudoval také obor forenzní medicíny, psychiatrie, mikrobiologie a hygieny a také tropické medicíny. Měl velké množství energie jak po intelektuální a fyzické tak i duchovní stránce. Především ho však vnímám jako velkého průkopníka. Už v 50. letech 20. století varoval před

škodlivými účinky pesticidů a také před nadměrným užíváním léčiv. Jeho pohled na medicínu byl celostní, přikládal význam doplňkové péči – osteopatii, chiropraxi nebo lázeňské péči.

V rámci své lékařské praxe zkoumal účinky éterických olejů a vyvíjel vlastní receptury aromaterapeutických směsí. Vy je dnes vyrábíte.

Ano. V roce 1981 jsme s mým mužem založili laboratoře Cosbi-onat, které se specializovaly na výrobu přírodní kosmetiky. Když mě doktor Valnet v roce 1985 požádal, abych se věnovala výrobě a distribuci jeho směsí, rozhodla jsem se, že naše laboratoře se budou aromaterapii doktora Valneta věnovat výhradně. Máme řadu pečlivě vybraných 50 éterických olejů a 9 aromaterapeutických směsí. Jde o velmi účinné přípravky například k prevenci a léčbě nachlazení a jiných viróz (Climarome), na bolavé svaly a klouby (Flexarome) nebo repelent (Volarome).

Jak jste si stanovila pravidla pro kvalitu svých výrobků? V čem je kvalita produktů Docteur Valnet tak jiná oproti běžně dostupné aromaterapii? Na co jste u vašich olejů hrdá?

Pravidla kvality našich produktů stojí na dvou základních věcech – u aromaterapeutických směsí se zcela držíme původních vyvinutých receptur a všechny naše éterické oleje jsou 100% čisté a v kvalitě bio. Už víc než 25 let máme prověřenou síť pěstitelů a dodavatelů léčivých rostlin, které se k nám scházejí z celého světa. Pro každou dodávku každého éterického oleje necháváme dělat chromatografickou analýzu, která ukáže přesné chemické složení daného oleje a dokázala by odhalit případné znehodnocení příměsmi (ke kterému dochází při ředění syntetickým nebo levnějším éterickým olejem). Provádíme i testování na obsah pesticidů, pro případ, že by došlo k znečištění, například ze sousedních polí, kde se nehošpodaří podle pravidel ekologického zemědělství. Velmi přísná péče



provází každý krok našich výrobních postupů a dohledatelnost je úplná.

Těší nás, že tyto provotřídní oleje máme v nabídce od samotného začátku naší firmy, tedy 30 let.

Mám opravdu radost, že jste tak dlouho věrni našim produktům. Sdílette s námi stejné hodnoty, a proto mám Country Life velmi ráda.

Jak vnímáte legislativní omezení, podle kterého lze o účinnosti přírodních prostředků, tedy i aromaterapie, uvádět jen velmi málo informací? Dotýká se vás to nějak ve vaší práci?

Kvůli tlakům chemických lobby jsou legislativní omezení čím dál přísnější. Spotřebitelé to odsuzují, my se tomu musíme podřídit a zároveň pokračovat v našich vlastních studiích zaměřených na účinky našich produktů.

Má laboratoř vaší velikosti dostatek finančních prostředků, aby mohla zaplatit klinické studie přírodních směsí?

Spolu s výzkumnými laboratořemi ve Francii a v Německu provádíme vědecké studie už 15 let. Probíhají pod vedením

vědce Alfa Lamprechta. Prováděli jsme klinické studie směsí Climarome a Dynarome, které stále ještě běží. Výzkumu každoročně věnujeme významnou část našeho rozpočtu.

Jak jste se k aromaterapii dostala vy sama?

Začala jsem se více zajímat o léčivé účinky rostlin, když se u mě objevily zdravotní problémy. Ke konci mých studií, kdy jsem se přestěhovala do Paříže, jsem trpěla spasmofilií, sklonem ke křečím. Chtěla jsem se léčit přírodními metodami a přečetla mnoho knih na toto téma včetně knih doktora Valneta. Byla náhoda a štěstí, že tehdy bydlel a provozoval svou ordinaci nedaleko místa, kde jsem bydlela já. Tehdy jsme se seznámili a já jsem s ním a jeho ženou Arlette postupně navázala téměř dceřiný vztah.

Které aromaterapeutické přípravky jsou osobně vaše nejoblíbenější a proč? U nás v Country Life máme nejraději směs na chlazení Climarome a éterický olej ravintsara.

V této těžké covidové době jsou éterické oleje úžasnou posilou. Také hodně používám Climarome, inhaluji ho a nanáším

na vnější stranu roušky. Používám éterické oleje eukalyptus globulus a jedle balzamová, do difuzéru nebo vnitřně, pár kapek rozmíchám ve lžičce medu. A ravintsaru mám ráda také, jednou dvěma kapkami si masíruji zápěstí a vnitřní kotníky. Jinak mám nejraději levanduli, mátu a citron. Levandule – její uklidňující vůně mi vždy udělá dobře, ráda ji dávám do skříně na kapesníku. A jedna kapka oleje na čtverečku čokolády, to je pro mě naprostá pochoutka. Máta peprná – dávám jednu kapku do ovocného salátu nebo sklenice vody po jídle. Tento olej si také vždy přibalím na cesty. A citron – má detoxikační a dezinfekční účinky. Přidávám 1–2 kapky do salátů nebo do kompotu.

Využíváte éterické oleje v kosmetice? Máte nějaké osobní tipy?

Často přidávám 1 až 2 kapky oleje z růžového dřeva do svého denního krému. A ráda relaxuji v koupeli se směsí Biobadol, což je také jedna z receptur doktora Valneta.

DĚKUJEME ZA POVÍDÁNÍ.

Celý rozhovor si můžete přečíst na našem blogu na www.countrylife.cz/aromaterapie-po-francouzsku

Povídání s ekofarmářem

Tomáš Zídek je jednatelem na ekofarmě Olešná nedaleko Písku, která se specializuje na pěstování biozeleniny ve fóliových sklenících. Zároveň je hlavním farmářem na naší ekofarmě v Nenačovicích u Berouna. Luba Chlumská, šéfredaktorka Dobrot, si s ním povídala o letošní sezoně i o jeho pohledu na budoucnost ceny biopotravin.



SEZONA NA EKOFARMĚ COUNTRY LIFE

LCh: Když jsme tu spolu seděli na jaře, mluvil jste o plánech na tento rok. Nyní je začátek srpna a zatím to vypadá, že léto je poměrně deštivé, co to znamená pro pěstování bio ovoce a zeleniny? Jak se na farmě zatím daří?

TZ: Na letošek jsme měli v plánu opakovat některé z plodin, se kterými máme dobré zkušenosti z dřívějšíka, a zároveň zkusit i několik novinek. Z těch prvních šly výborně cibule, česnek a také například řepa, kterou prodáváme i přes Scuk.

Cibule má tendenci trpět na houbové choroby, ale na ekofarmě se nám daří vypěstovat ji pěknou a letos jsme také měli výborný výnos. Tak jako loni pěstujeme vodní melouny, které teď přikrýváme fólií, aby měly větší teplo. Velkou radost jsme měli z jarního zelí a kapusty. Zakrývali jsme je fólií proti škůdcům a sklízeli jsme začátkem června. Lidé možná tyto rané odrůdy moc neznají, ale podle mne jsou výborné, krásně křehké a jemné, rané zelí se například hodí syrové do salátů. Kvůli vlhku jsme se tak jako všichni zahrádkáři potýkali s množstvím plzáků (slimáků), užírali nám především mladé rostlinky dýní, jako každý rok totiž i letos pěstujeme dýni hokaido. Hodovali také na našich cuketách. V ekologickém zemědělství se jim můžete bránit např. přípravky na bázi železa.

LCh: Zmiňoval jste i novinky.

TZ: Ano, mezi ně patří třeba pekingské zelí, ve velkém ho poptávají výrobci kimči. Další novinky jsou vodnice, které zatím rostou hezky, nebo zelené fazolky, které už začínáme sklízet a jsou chuťově výborné. Dál máme letos poprvé sladkou kukuřici.

LCh: Součástí naší ekofarmy jsou i ovocné sady. Aktuálně tam máme jabloně,

hrušně, třešně a švestky. Mluvil jste o tom, že byste chtěl dosáhnout většího výnosu u jablek a hrušek.

TZ: Pro to je důležité zvolit správnou ochranu proti škůdcům a chorobám. To se letos podařilo částečně. Jabloně jsme druhým rokem na jaře prořezali, stromy jsou obsypané a v září se připravujeme na velkou sklizeň. Jablka obecně trpí strupovitostí, ale my z velké části pěstujeme odrůdu topaz, která je rezistentní. S hruškami se nám letos naopak nedařilo, byl extrémně velký tlak rzi hrušňové a nebudeme mít prakticky žádnou úrodu. Radost však máme ze švestek, báli jsme se, že nám zmrznou, ale ne, úroda bude velmi bohatá. Kromě běžných odrůd jsme letos na jaře vysadili v sadech i rané švestky, které budou plodit až za dva nebo tři roky a dozrávají už začátkem srpna místo v září. Vybral jsem je proto, že nemají problém s napadáním hmyzem.

CHUTNÁ LÉPE

LCh: Běžně se říká, že ovoce a zelenina v biokvalitě se pozná podle chuti. Pokud vám, dělal se na toto téma i výzkum.

TZ: U nás takový výzkum dělala před mnoha lety profesorka Jana Hajšlová

z VŠCHT (Vysoká škola chemicko-technologická), která se dlouhodobě věnuje problematice kvality potravin. U ovoce a části zeleniny většina lidí pozná rozdíl v chuti konvenčně pěstovaných plodin a těch bio. Hodně patrné je to například u ředkviček, paprik a cherry rajčátek. Velikánský rozdíl je u melounů.

LCh: Čím je to způsobené?

TZ: V konvenčním zemědělství je důležitým cílem nahnat výnos. Při hnojení dusíkem ve větším množství ovozele přijímá mezi pletiva víc vody, fakticky se tak plodiny „napumpují“ vodou (napumpovat potravinu vodou je praxí v mnoha oblastech potravinářského průmyslu). I proto jsou dnešní plodiny chuťově méně výrazné, ale důvodů je víc, například jablka, hrušky a rajčata se šlechtí na pevnější slupku, aby lépe vydržely skladování. Rajčata se mnohdy pěstují v hydroponii a za umělého světla. To všechno má na chuť vliv. Rozdíl v chuti prý naopak většina lidí nepozná u obilovin, ale tam ho zase poznají myši. :)

CENA (BIO)POTRAVIN

LCh: V jarní části našeho povídání jste zmiňoval, že snaha minimalizovat plevel je hlavní starostí ekologického zemědělce, ještě mnohem spíše než obrana proti škůdcům. A na plevel není možné používat syntetické postřiky, velký podíl má naopak ruční práce. Je to jeden z hlavních důvodů, proč jsou biopotraviny dražší?

TZ: To si nemyslím. Například u obilovin a ovozele nejsou náklady na pěstování nijak velké, někdy lze v ekologickém zemědělství dokonce hospodařit levněji, protože chemie je drahá. Problémem je logistika. Potraviny se vyprodukuje za dobré náklady, ale pak musejí být ve všech fázích distribučního procesu – zchlazení, skladování, rozvozu – oddělené od konvence, aby nedošlo ke kontaminaci. Biopotraviny musejí



jít samostatně svými cestami, nejmíc je tedy prodražuje nedostatečná skladovací a distribuční síť.

LCh: Takže jen objem poptávky/spotřeby nakonec sníží cenu biopotravin.

TZ: Přesně tak. Poptávka stoupá i přes těžkou dobu, lidé mají zájem o bio nezatížené chemickými rezidui. Jen bychom už potřebovali dospět do stavu, že se konečně vyplatí založit pořádný distribuční systém biopotravin. Očekávám, že se to stane asi za 10 let.

LCh: Pak je tu však velká skupina biopotravin, ty živočišného původu, které nikdy nemůžou být levné už z principu. Cena odráží to, že se v ekologickém zemědělství zvířata žijí v důstojnějších podmínkách, na přiměřeném životním prostoru.

TZ: Jak jsem zmiňoval, že u ovozele nemusejí být rozdíly v nákladech velké, u živočišných potravin je to právě naopak. Nejde přitom jen o vytvoření eticky přijatelných podmínek pro zvířata. V běžných konvenčních chovech prasata nebo drůbež dostávají jako krmivo bílkovinné koncentráty ze sóji, které se ve

velkém dovozejí z Jižní Ameriky, kde se produkují masivně, a proto jsou levné. Plantážím se sójou tam ustupují tropické pralesy. Tato sója je navíc většinou geneticky modifikovaná. V ekologických chovech je třeba zvířata krmit přirozenými krmivými a ještě v biokvalitě (jedí tedy zdravěji než my!), ekologicky vypěstovat hrách, fazole nebo vojtěšku samozřejmě něco stojí. Náklady na krmivo jsou neporovnatelné.

LCh: Také dříve, než jsme začali žít v nadbytku, byly živočišné potraviny luxus.

TZ: Kdyby se pro drůbež a prasata pěstovalo na orné půdě více biokrmiv, tak vlastně chráníme půdu a spodní vody proti kontaminaci zemědělskou chemií na daleko větší ploše. Pokud člověk chce přispět k ochraně tropických lesů, půdy a spodních i povrchových vod, samozřejmě ideálně kupuje a jí výhradně bioovoce a biozeleninu. Tím lze uvolnit velkou část půdy, na které se dnes pěstují konvenční krmiva, a vrátit ji zpátky lesům. Když ale přesto chce jíst maso, tak ochrání více půdy a vody právě nákupem bio drůbeže, bio vajec a bio vepřového.



khadi
NATURKOSMETIK

Není nad
rostlinnou barvu.
Barvěte vlasy
s Khadi.

Krásné odstíny barev
na vlasy, které intenzivně
pečují. K tomu síla ajurvédských
rostlin také skrze další přípravky
certifikované přírodní
kosmetiky Khadi.



Rituál ve 3 krocích



mytí + barvení + fixace
Khadi šampón Khadi barva Khadi vlasový olej

www.khadi.cz

PŘÍRODNÍ VONNÉ TYČINKY S CERTIFIKACÍ



Natural
Incense
Company



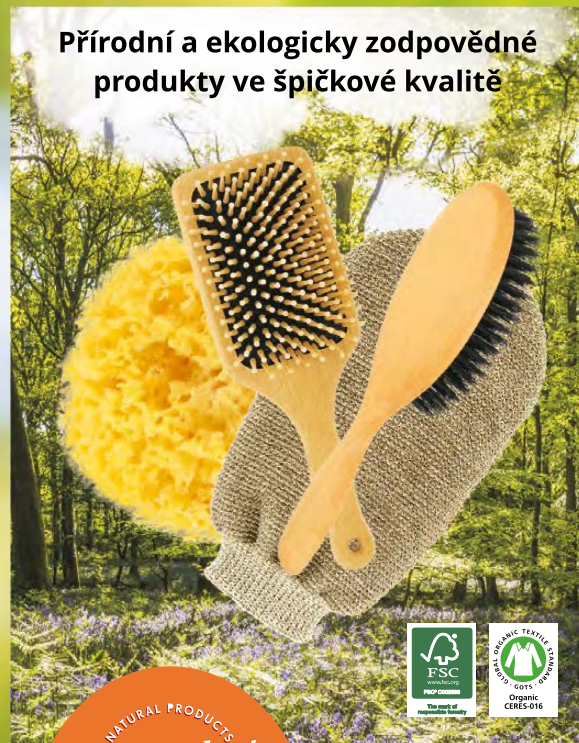
Nalad'te se přírodní
čistotou a harmonií.

Relaxační • Čistý vzduch • Duchovní průvodce • Čtyři kadidlovníky • Královská ambra
Lavendule • Pomeranč Škořice • Zralé pačuli • Kořeněná vanilka • Citronela Neem ...

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; khadi_czsk.

Přírodní a ekologicky zodpovědné
produkty ve špičkové kvalitě



NATURAL PRODUCTS
Förster's
- est. 1869 -
MADE IN GERMANY

vyráběné
v Německu
od roku 1862



Scuk.cz

Online farmářské trhy

Využijte slevu **100 Kč** na první nákup farmářských dobrot!

Slevový kód: * **iDOBRO**



Čerstvé a kvalitní
potraviny



Přímo od
farmářů



S dopravou
zdarma



www.scuk.cz



*Platí na první nákup na www.scuk.cz. Minimální hodnota objednávky 800 Kč.
Při nižší hodnotě uplatníte s kódem „iDOBRO“ 12,5% slevu. Akce platí do 31. 12. 2021.

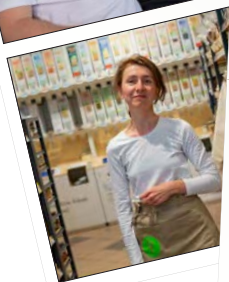
CL noviny

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



30. výročí naší první prodejny

24. června 2021 to bylo přesně 30 let od otevření naší první prodejny v Melantrichově ulici 15 na Praze 1. A na stejném místě je dodnes, jen v moderní podobě. Pouze u nás se tehdy daly koupit dosud nevídané, dnes zcela běžné produkty, jako dýňová semínka, kuskus, cizrna, aromaterapeutické směsi, ekologická drogerie nebo vegetariánské občerstvení. Děkujeme z celého srdce vám, našim zákazníkům, za přízeň a podporu. Bez té by to nešlo.



◀ Lidé z Country Life

A protože je to 30 let od založení naší firmy a otevření naší první prodejny a také protože Country Life tvoří lidé, postupně představujeme některé členy Country Life rodiny na našem webu a sociálních sítích. Seznamte se: www.countrylife.cz/lide-z-country-life



Nové kosmetické značky na našem e-shopu

Aby pro vás nakupování bylo snazší, když nemáte čas zajet osobně do prodejny kosmetiky v Liliové nebo víte přesně, jaký produkt potřebujete. Nově máme v sortimentu e-shopu například produkty Nobilis Tilia nebo Dr. Hauschka. Obě značky patří mezi vaše nejoblíbenější.



30. číslo časopisu Dobrotý

Víte, že první číslo časopisu Dobrotý jsme představili na Bidožínkách v roce 2012? A že číslo, které právě čtete, je již 30. v pořadí? Pod vedením šéfredaktorky Luby Chlumské pro vás vzniklo mnoho kvalitních článků z oblasti ekologického zemědělství, zdravé stravy a vyzkoušených receptů. V roce 2019 jsme dokonce získali 3. místo v soutěži firemních publikací Zlatý středník, v kategorii B2C firemních novin a časopisů. Všechna čísla Dobrotý jsou ke stažení nebo prolistování na našem webu. www.countrylife.cz/dobrotý

Proč v době on-line zajít do prodejny bio a přírodní kosmetiky

Toužíte si k výrobkům přivonět, vyzkoušet barvy dekorativní kosmetiky, otestovat krémy, mléka, oleje? Nebo se poradit, jaká kosmetika je pro vás ta pravá či jak se správně starat o pleť?

Navštivte naši prodejnu bio a přírodní kosmetiky v srdci Prahy v Liliové ulici 11, kde objevíte úplný ráj.

- milé kolegyně, pro které je přírodní kosmetika vášní, se s vámi podělí o své zkušenosti a dokáží dobře poradit
- široký sortiment bio a přírodní kosmetiky – objevíte další značky, které na našem e-shopu nekoupíte
- testery k většině produktů včetně dekorativní kosmetiky, krémů, pleťových sér, deodorantů a parfémů
- příjemné a klidné místo, nádherný interiér, opravdová oáza v centru Prahy



ZDRAVÉ NÁVYKY
A OZDRAVNÉ POSTUPY PRO

**POSÍLENÍ
IMUNITNÍHO
SYSTÉMU**

Sebepěče s pomocí přírodních metod pro udržení zdravého imunitního systému a potlačení rizika onemocnění virovými infekcemi

Jak se bránit virovým infekcím a posílit imunitu

Covidu-19 nebo jiným virovým onemocněním, jako je chřipka, se můžeme bránit ve třech liniích, kterými jsou vlastní obrana, obrana vakcínou a obrana léčbou. Právě tomu, jak optimalizovat svůj imunitní systém, tedy první linii naší obrany, se věnuje tato brožura. Spánek, cvičení nebo dýchání a samozřejmě také výživa a doplňky stravy jsou součástí této kapitoly. Publikace však neopomíjí ani doporučení, co dělat, když už se cítíme být nemocní, včetně příkladu denního režimu a vhodné suplementace. Brožuru vydaly Prameny zdraví (www.pramenyzdravi.cz, faktaozdravi.cz) a je k dispozici zdarma ve všech prodejnách Country Life.

Amaizin

ORGANIC

Mexican fiesta!



a complete Mexican line for an Amaizin meal !

www.amaizin.com



The Curator of Macrobiotic
& Traditional Japanese Foods

From  Japan



SYPANÝ JAPONSKÝ BIO ČAJ SENCHA MUSO

- lahodná chuť - vhodný ke každodennímu pití
- kvalita - namíchán japonským certifikovaným čajovým mistrem
- zdravý nápoj - obsahuje látky podporující imunitní systém
- výhodná cena



- vhodné pro vegetariány a vegany
- nízký obsah cukru

TIP NA RYCHLOU SNÍDANI:

2 sušenky zalijte mlékem nebo džusem, přidejte oblíbené ovoce.



- výborná chuť celozrnných, křupavých cereálií
- bez umělých příchutí, barviv, konzervačních látek, GMO
- vysoký obsah vlákniny

Brick

KYNUTÉ TĚSTO
KYSNUTÉ CESTO

čerstvé LISTOVÉ TĚSTO
Čerstvé listkové cesto

PIZZAKIT
WITH EXTRA TOMATO SAUCE

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

Matcha Tea

NOVINKA

BANÁN bio matcha SHAKE

MERUŇKA bio matcha SHAKE

MANGO bio matcha SHAKE

Dej svému zdraví ZELENOU → svačinka → po sportu
→ když vás honí mlsná
s bioenergetickým drinkem plným matcha a ovoce

Znáte nejoblíbenější čaj matcha?

- S kofeinem
- AŽ 6 hodin energie
- Pro soustředění
- Skvělý i do koktejlů a jídel
- Porcovaný

PRODUKT ROKU 2020

HARMONY
čistě přírodní bio matcha čaj

Více informací a receptů na matchatea.cz / FB+IG @matchatea.cz

novinky

A SEZONNÍ ZAJÍMAVOSTI



Veganské občerstvení

Novinky i osvědčená klasika z naší kuchyně: pro chlapáky nebo jednoduše pro všechny, kteří chtějí mít ve svém veganském občerstvení i dost kvalitních bílkovin, jsou tu naše nové **bagety** (à la kuře, à la losos, à la trhané hovězí) a tempehový burger. Ostatní **burgery** (slunečnicový, pohankový, tofu) jsou tradicí, která má již mnoho let své věrné zákazníky. Karbanátky v nich jsou pěkně propečené a nesmí chybět ani naše vlastní rostlinná majonéza – sojanéza. **Trojhranné sendviče:** ochutnejte třeba populární variantu s dýní hokaido a červenou řepou nakládanou v naší vlastní marinádě nebo sendvič s pomazánkou z kozího tvarohu, tato varianta je jediná neveganská. Naše **saláty** pak obsahují rozumný obsah nutrientů, celozrnných těstovin, zeleniny, luštěnin a kombinace různých gurmánských přísad jako krémové balzamico, pinie, sušená rajčata nebo kapary. Karbanátky, pečivo, pomazánky, marinády, zálivky i sojanézy vyrábíme podle vlastních receptur.

Pro vynikající imunitu

Ovocné šťávy od Hollingeru nabitě vitaminy a antioxidanty. Každá lahvička o objemu 330 ml obsahuje 8 shotů – denních porcí. Ráno ke snídani nebo kdykoli během dne si jednoduše nalijte malého panáka tohoto elixíru pro váš organizmus. Zázvorová verze je obohacena o acerolu, varianta z černého rybízu zase o arónii. Všechny suroviny jsou samozřejmě v kvalitě bio.



Semínkový bezlepkový chléb

Hvězda naší kladenské bezlepkové pekárny, chléb zaručeně bez lepku, který je chutí i konzistencí velmi podobný běžnému chlebu – nejvíce mezi bezlepkovými chleby, jak vyhodnotil dTest. Jak ho správně skladovat, aby vydržel déle dobrý? Nejlépe v uzavřeném boxu s minimálním přístupem vzduchu.





Kurkuma

Koření obsahují různé prospěšné látky velmi často, ale kurkuma je v této oblasti opravdovým šampionem. Je zdrojem mnoha antioxidantů a protizánětlivých látek, a přisuzují se jí proto léčivé účinky. Kromě toho, že ji můžete používat k ochucení pokrmů (a třeba si namíchat svou kari směs), zkuste tradiční indický nápoj golden milk - zlaté mléko. Lžičku kurkumy rozmíchejte v kravském mléce a 5 minut ohřívejte,

vařit se nemusí. Nápoj můžete dochutit špetkou skořice, kardamomu nebo zázvoru a dosladit například javorovým sirupem. Nezapomeňte přimíchat i špetku pepře, protože ten výrazně zvyšuje vstřebatelnost kurkuminoidů, účinných látek obsažených v kurkumě.



Osvěžující kombucha

Naši kombucha si můžete vychutnat ve variantě zelený čaj, bancha zelený čaj s citronem a zelený čaj s meduňkou. Tradičně se tento nápoj vyrábí fermentací černého čaje s cukrem prostřednictvím čajové houby – kombuchy. Existují však i varianty ze zeleného čaje nebo bylinek. Kombucha by měla být jemně perlivá. Pokud neperlí, protože byla předtím v chladu, stačí ponechat ji při pokojové teplotě kolem 20 °C i více, kdy se brzy probudí k životu a budete si ji moci vychutnat.

Chia bio

Chia semínka jsou takový malý zážrak. Nejenže jsou šikovným pomocníkem v kuchyni, po zalití tekutinou totiž vytvoří gel a výborně se hodí k přípravě pudinků nebo džemů, jsou navíc nutričně velmi zajímavá. Kromě minerálů totiž obsahují nerozpustnou i rozpustnou vlákninu, které jsou důležité pro zdravé střevo. Jak na jednoduchý ovocný džem?

Půl kila ovoce poduste s trochou vody, podle libosti osladte a rozmíchejte se čtyřmi lžícemi chia semínek. Uložte do lednice pro rychlou spotřebu nebo sterilujte jako běžný džem 15 minut při 80 °C. Chia semínka můžete přidávat i při pečení, například do těsta na chléb nebo muffiny. My je v naší pekárně dáváme například do kvasového chleba.



Tmavé, světlé... jaké je lepší?

Vybrat si můžete běžné pražené kakao i nepraženou raw variantu. Obě chutnají skvěle a obsahují mnoho antioxidantů a dalších prospěšných látek. Oba druhy kakaa také chutnají velmi podobně a dají se zaměňovat. Kakao jako takové se pyšní vysokým obsahem antioxidantů zvaných flavonoidy. Antioxidanty se přitom považují za účinné nástroje, kterými 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.

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



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



@humbly_healthy



@earthlytaste



@eveisvegan



@caroline.recipes



@eveisvegan



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



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

Passion for Fine Organic Oils

PRAVÁ CHUŤ ITÁLIE



Skvělý gurmánský zážitek díky vyvážené kombinaci olejů a koření. Produkt je vhodný na vaření, pečení i do studené kuchyně.



Pikantní olejová kompozice Pizza&Pasta se výborně hodí např. jako topping na pizzu, těstoviny či jako marináda do předkrmů.



Pikantní olejová směs
na pizzu a těstoviny
250 ml



Olivový olej
s balzamikem
250 ml



70 % extra panenský olivový olej a 30 % italský vinný ocet
»Aceto Balsamico di Modena«



Výtečná a rychlá zálivka do salátu, na pokrmy z ryb či masa. Stačí jen krátce protřepat a dressing je připravený k použití.



www.bioplanete.com





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